

Marathon

löparen

ÅRGÅNG 45 NR 229 FEBRUARI 1/2012



- **Löpning i Estland**
- **5 Tårns Marathon**

- **Läs om ortorexi**
- **Långlopp 2012**



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

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

P A Allensten, ansvarig utgivare

Redaktionskommittén
Rebecka Gräsman, redaktör
marathonloparen@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 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

Informatör
Annelie Buller-Granlund
informatör@marathonsallskapet.se

Kontaktperson för arrangörer
Anette Grinde, 0708-90 57 31
anette.grinde@foretagshuset.net

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@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

Fira jubileum med oss

Denna vinter har hittills bjudit på betydligt mera löpvänligt väder, än de två föregående vintrarna. Så möjligheten att starta året med en hel del löpning har varit god. Det är bra just detta år för i år är ett speciellt år. Då tänker jag inte på att det är skottår och extra många dagar. Inte heller att det är olympiska sommarspel i London. Utan 2012 år är det exakt 60 år sedan vårt sällskap bildades och det skall vi fira med några aktiviteter.

TORS DAGEN DEN 22 mars är det också på dagen 60 år sedan bildandet och då hoppas jag att ni ställer upp i vår födelsedagsjogg. Denna jogg genomför ni på valfri plats och tidpunkt på dygnet. Det viktiga är att ni joggar distansen i en följd och detta gäller bara den 22 mars. Tempot är inte det viktigaste, utan det är tanken som räknas.

Det hade varit passande att springa 60 km denna dag men det hade nog inte lockat så många, så distansen som gäller är överkomliga 6 km. Hitta gärna något trevligt sällskap och jogga ut en sväng på minst 6 km. När ni kommer hem så går ni ut på nätet och besöker vår hemsida så kommer där finnas mer information om hur ni registrerar ert deltagande i födelsedagsjoggen. Det kommer att lottas ut priser bland er som deltar. Detta är öppet för alla, så locka med era löparvänner. Sprid detta.

Vill ni ha en riktig utmaning denna dag så springer ni ett helt marathon den 22 mars. Då måste ni logga er sträcka med hjälp av en GPS. Dennalogg laddar du sedan upp och information om hur kommer att finnas på vår hemsida. Styrelsen kommer att dela ut en t-shirt till alla som deltar i denna extra utmaning under just den 22 mars. Det vill säga joggar en sträcka i en följd som motsvarar marathondistansen.

DET ANDRA FIRANDET som är inplanerat är vårt jubileums-Marathon som anordnas i samarbete med Kungsbackaloppet lördagen den 21 april. Vi samarbetar med världens äldsta årliga långlopp och banan kommer bli en tämligen flack bana med goda förutsättningar till personbästa.

Det finns kortare sträckor också, så ta med hela familjen och avsluta dagen med att delta i vårt årsmöte, som kommer ske i anslutning till loppet. Passa på att ta chansen och prova ett nytt marathon. Under Kungsbackaloppets 115-åriga historia har det aldrig avverkats något lopp över marathondistansen.

ROGER ANDERSSON



Efter lite genomgång av arbetet inom Marathonsällskapets 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

Årets sista långpass	4
Nyårsfirande i Estland	6
5 Tårns Marathon	10
Ortorexi	14
David – ledare i TSM	17
Öbacka Löparklubb	18
Ett marathonliv	20
Sophia Sundberg	21
Resultat	22
Årets lopp	24



Sid.21. Fråga Sophia om kost och träning.

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

Omslagsbild: Caroline Björkman, Vallentuna
Nästa nummer utkommer vecka 16.

Det här med vädret

En kär bekant ringer ibland från Gotland och det slår aldrig fel, han frågar alltid vad vi har för väder och berättar utförligt hur det artar sig i österled. När resten av familjen sen frågar vem det var som ringde, brukar jag skämtsam, men även med en viss ömsinhet, säga: "Det var väderrapporten"

Det här med vädret är något som engagerar oss människor, själv är jag inget undantag. Det första jag gör, när jag vinglar upp ur sängen och som kulan i ett flipperspel slår i möblerna, är att dra ifrån gardinen och titta ut genom fönstret – hur är vädret? Därefter kollar jag termometern, hur ligger tempen nu och hur kallt har det varit i natt?

MITT HUMÖR ÄR definitivt väderberoende, där kan nog många instämma; men vad som är "bra" väder varierar med individen. En bonde vill förmodligen ha regn i juni, medan den som just påbörjat semestern vill ha sol. Är man inbiten skidåkare med sikte på Vasan, så kan önskningarna skilja sig kapitalt mot den som tränar löpning. 20 minusgrader, blankis eller tung modd gör ingen löpare glad.

Men jag vill ändå hävda att det värsta vädret en löparen kan råka ut för är kraftig motvind. All spänst och framåtdriv blir bokstavligen som bortblåst tillsammans med löparglädjen.

MÖJLIGEN SKULLE samma motvind kombineras med några minusgrader och snö vara ännu elakare. Jag minns en vinter, då just ovannämnda väder rådde och de hårda snöflingorna stack som nålar i ögonen och gjorde det omöjligt att ens kisa för att kunna se var man satte fötterna. Men i stället för att förbanna vädret kan man som bekant anpassa klädseln. Jag hade bestämt mig för att springa. Basta!

Lösningen blev att sätta på mig en rånarluva och solglasögon. Och se det funkade faktisk. Men med tanke på att det var mulet och mitt i vintern, var naturligtvis inte solglasögonen något konventionell accessoar och jag väckte en viss uppmärksamhet, där jag sprang i

snöyrän. Jag kunde inte låta bli att leka med tanken på vad som skulle hända, om jag skulle slinka vägen förbi och in på banken.

FÖRR I TIDEN fick man ta vädret som det kom. Numera har vi tillgång till en mängd informationskällor och klass 1, 2 och 3-varningarna duggar tät. På den gamla tiden, god eller ej, fick man spå i inälvor eller förlita sig på runstavar.

På 1600-talet kom så Bondepraktikan till Sverige, där man för övrigt kan läsa: Infaller Juldagen på en söndag, blir det varm vinter, blåsig vår, het och torr sommar, kall höst och vinter samt god årsväxt. Enligt samma skrift skall man av juldagarnas väderlek kunna sluta sig till väderleken under hela det kommande året. Bara så ni vet.

PÅ HAVET VAR det avgörande att veta, när storm var i antågande. Följande poesi har en sjöman lärt mig:

"Red skies in the morning is the sailors warning. Red skies in the night is the sailors delight."

För den som vill lära sig att på ett enkel sätt spå väder, kan jag rekommendera att gå in på denna hemsida:

<http://home.swipnet.se/solvarv/inaturen.html>

MEN VAD KAN vi då göra åt vädret? Just ingenting, bara acceptera. Samt sätta på oss kläder efter klimat. Och som min gamla svärmor alltid sa, när jag ville se vädret på TV:

Oroa dig inte du, det blir väder i morgon också.

REBECCA



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>

Årets Sista Långpass 18 december



Peter Lembke håller genomgång inför starten vid Slussens T-banestation.

Söndagen den 18 december 2011 arrangerade Ulla och Peter Lembke från Team Fakta den femte upplagan av det drygt 60 kilometer långa gemensamma träningspasset "Årets Sista Långpass". Ett 70-tal löpare slöt upp vid starten vid Slussens T-banestation. Det blev en lång men trevlig löptur genom Stockholms innerstad och norra förorter.

Gemensamma långpass blir en allt vanligare företeelse. Spridningen av information om passen underlättas av olika sociala media såsom facebook och funbeat.

Två av pionjärerna i Stockholmsområdet är Ulla och Peter Lembke från Team Fakta. De arrangerar sedan fem år tillbaka det drygt 60 kilometer långa träningspasset "Årets Sista Långpass", som börjar och slutar vid Slussens T-banestation.

Naturligtvis är det även möjligt att ansluta senare och att avbryta passet i förtid. Detta underlättas av det finns

ett stort antal tunnelbane- och pendeltågsstationer samt busshållplatser längs med banan.

Årets Sista Långpass genomförs normalt årets sista söndag. Då juldagen bedömdes vara en mindre lämplig dag, arrangerades passet i år söndagen den 18 december. Ett 70-tal löpare, allt från erfarna maraton- och ultralöpare till löpare som aldrig sprungit mer än två mil tidigare, anslöt vid starten vid Slussens T-banestation klockan 08.30 på söndagsmorgonen. För egen del var det tredje gången jag deltog i detta trevliga arrangemang.

PETER LEMBKE HÖLL en kort genomgång, varefter vi gav oss iväg i två olika grupper med några minuters mellanrum. Den rutinerade ultralöparen Bernt Hedlund anförde den lite snabbare gruppen (som jag anslöt mig till), medan Peter själv ledde den lite långsammare.

Vi inledde med att springa genom Stockholms innerstad och fortsatte därefter genom ett flertal av Stockholms

norra förorter, bland annat Bergshamra, Mörby, Danderyd, Sjöberg, Edsberg, Sollentuna, Barkarby och Jakobsberg.

Samtidigt som vi startade började det ljusna. Det var 3-4 plusgrader och uppehållsväder. Många av oss svettades en hel del första timmen, men efter det första "depåstoppet" vid en bensinmack vid Mörby Centrum började det



Depå 1 vid Sjöberg efter 20 km.

– 6 mil löpargemenskap i snöslask



Lunchrast i Barkarby efter 33 km.

regna och under dagen kom det emellanåt skurar med regn/snöblandat regn som hade en avkylande effekt.

Efter två mils löpning kom vi till Sjöberg och där hade Peters fru Ulla (själv erfaren ultralöpare) anordnat en vätske- och energistation i bakluckan på sin bil. Det bjöds på det mesta man kunde önska sig, bland annat kaffe, buljong, coca-cola, vatten, wienerlängder, pepparkakor, skumtomtar och saltgurka.

Mätta och belåtna fortsatte vi sedan i riktning mot Barkarby, där vi tog lunchrast på en hamburgerrestaurang efter drygt tre mils löpning.

EFTER ATT VI sprungit ytterligare nästan en mil genom bland annat Jakobsberg kom vi, efter några felspringningar, till Ullas andra vätske- och energistation. Det smakade ännu bättre än första gången och vi fick energi för de avslutande två milens något monotona löpning tillbaka till Slussen via Löfstavägen/Bergslagsvägen, Tranebergsbron och Norr Mälarstrand.

Vi ökade successivt tempot och det sista "depåstoppet" på en hamburgerrestaurang vid Brommaplan blev kort. Strax efter klockan 17 var vi framme vid Slussen. Efter en del fotografering tackade vi varandra för trevligt sällskap under detta långpass och gick skilda vägar. Jag var ordentligt blöt om fötterna, men i övrigt mårde jag bra.

Glädjande nog blev detta pass inte årets sista långpass för min del.



...vid Depå 2 vid Löfstavägen efter 41 km.



Ulla Lembke delar ut muggar till löparna...

AVSLUTNINGSVIS VILL JAG rikta ett stort tack till Ulla och Peter Lembke för allt arbete de lagt ner på att göra Årets Sista Långpass till det kanske mest välarangerade och trevliga gemensamma långpasset i Stockholmsområdet.

De två vätske- och energistationerna är förstklassiga!

YTTERLIGARE INFORMATION OM Årets Sista Långpass, däribland en detaljerad karta över banan, återfinns på Team Faktas hemsida, www.teamfakta.se.

TEXT OCH FOTO:
MATS LJLJEGREN



Framme vid Slussen efter 61 km.

Dream of the Final Night – 12 timmars nyårs firande

Denna nyårsafton hade jag nöjet att tillsammans med 25 andra löpare och ett flertal funktionärer fira avslutningen på 2011 genom att delta i 12-timmarsloppet Dream of the Final Night i Meremõisa tre mil väster om Estlands huvudstad Tallinn.

Som enda utländska deltagare i tävlingens tvååriga historia fick jag ett varmt mottagande. Det trevliga och professionella arrangemanget gjorde denna annorlunda nedräkning inför tolvslaget till en rolig upplevelse trots både snöfall och mörker.

Under vintermånaderna är det som bekant ont om maraton- och ultralopp i norra Europa. En kväll i slutet av november satt jag och sökte efter ett lopp under jul-, nyårs- eller trettonhelgen på Internet. Enligt K-G Nyströms kalender skulle det på nyårsafton arrangeras ett 12-timmarslopp utomhus i Meremõisa i Estland av klubben Ultrajooksuklubi Estonian Ultrarunners Team.

Jag klickade på länken till arrangörsklubbens hemsida (www.estonian-ultrarunners.com) och till min glädje fanns det en hel del information om loppet på engelska. Tävlingsupplägget verkade intressant, om än något galet, och att jag aldrig tidigare sprungit någon tävling i Estland gjorde inte saken sämre. Jag skickade ett e-mail till tävlingsledaren Heleen Vennikas och fick snabbt ett välkomnande svar. Bland



Lägereld för uppvärmning och matlagning.

annat blev jag erbjuden skjuts från mitt hotell i Tallinn till och från tävlingsplatsen. Några dagar senare anmälde jag mig till loppet och betalade anmälningsavgiften, som uppgick till blygsamma 30 EUR.

MEREMÕISA ÄR BELÄGET vid kusten drygt tre mil väster om Tallinn. Tävlingen avgörs på en 1 000 meter lång bana i ett friluftsområde endast ett hundratal meter från en sandstrand. Första halvan av banan går svagt upp för på en smal stil.

Underlaget består bitvis av tämligen lös sand. Sedan vänder banan och på tillbakavägen till varvningen springer man på en mindre grusväg. Vid varvningen rundar man en stor sten och här fanns det en mat- och vätskekontroll där det mesta man kunde önska sig i mat- och dryckesväg serverades under hela tävlingen, bland annat vatten, sportdryck, coca-cola, kaffe, te, bananbitar, apelsinklyftor, russin, chips och choklad.

Vid några tillfällen bjöds det även på varm mat som tillagats på en öppen eld, bland annat läckerheter såsom havregrynsgröt, kötsoppa samt pasta med köttfärsås. Det fanns även ett uppvärmt tält där det var möjligt att byta

om och förvara överdragskläder under loppet.

Jag anlände till tävlingsområdet tillsammans med funktionärerna ett par timmar innan starten efter att dessförinnan blivit bjuden på frukost hemma hos tävlingsledaren. Jag hjälpte sedan efter bästa förmåga till med att montera upp mat- och vätskekontrollen samt omklädningsstället.

En timme innan start började det plötsligt snöa, vilket det med jämna mellanrum skulle komma att göra under hela tävlingen. Temperaturen höll sig kring nollstrecket de första timmarna, men på kvällen blev det aningen kallare vilket gjorde att det blev halt på vissa ställen av banan.

Klockan 12.00 på nyårsafton gick starten av den andra upplagan av Dream of the Final Night (Viimase Öö Unistus) och jag gav mig iväg tillsammans med 25 andra löpare, varav 11 damer.

I LOPPETS TVÅÅRIGA historia är jag den första, men förhoppningsvis inte den sista, utländska löpare som deltagit. Banan är tungsprungen, särskilt det stigparti som inleder varje varv (snöslasket gjorde inte saken bättre!), och redan efter några varv står det klart att det inte kommer att bli något bra resultat



"Nummerlappsutdelning."

(Viimase Öö Unistus) i Estland



Tävlingsområdet i Meremõisa.

för min del (vilket jag inte heller hade räknat med när jag anmälde mig).

Jag kämpar vidare och ett viktigt delmål blir att avverka maratondistansen (42 195 meter motsvarande drygt 42 varv) före mörkrets inbrott. Efter 4:28 lyckas jag med detta och ungefär samtidigt försvinner det sista dagsljuset. Rent fysiskt känns kroppen OK, men mentalt känns det tungt att veta att man har mer än sju timmars löpning i mörker framför sig, särskilt eftersom det vid detta tillfälle snöade kraftigt. Efter att jag fått i mig en skål varm kötsoppa och ett par muggar kaffe känns det dock bättre och jag kämpar vidare.

INNAN DET BLIVIT mörkt har funktionärerna tänt ett stort antal ljuslyktor längs med banan. Dessa markerar banan tydligt, men ger inte tillräckligt med ljus för att man ska kunna urskilja rötter, stenar och andra ojämnheter i underlaget. Lyckligtvis har jag med mig både en ficklampa och en enkel pannlampa, vilka kommer till stor användning under andra halvan av loppet.

Av försiktighetsskäl bestämde jag mig dock för att inte springa på banans stigparti, vilket medförde att jag under resten av tävlingen gick första halvan av varvet och sprang den andra. Efter ett tag kom jag in i denna rytm och den fysiska tröttheten höll sig på en tämligen konstant nivå, medan det mentalt däremot kändes lättare och lättare. Den förstklassiga mat- och vätskeservicen samt den familjära stämningen underlättade verkligen.

Tiden gick förvånansvärt snabbt och jag lade varv efter varv till handlingar-



Banans vändpunkt.

na. Vid tolvslaget var tävlingen slut och alla önskade varandra ett gott nytt år. Jag lyckades avverka 97 varv och lika många kilometer, vilket räckte till fjärde plats i såväl herrklassen som totalt.

SEGERN I HERRKLASSEN gick till Peeter Vennikas, som sprang 104 kilometer vilket gav en segermarginal om 2 kilometer till tvåan Rain Vellerind.

Damklassen vanns av Mari Boikov, som avverkade 89 kilometer och därigenom var 7 kilometer före tävlingsledaren Heleen Vennikas. Heleen segrade förra året såväl i damklassen som totalt.

Det fanns även en lagtävling för lag bestående av 2-5 löpare där de två bästa resultaten räknades. Denna klass vanns av arrangörsklubben Ultrajooksuklubi Estonian Ultrarunners Team. Kompletta resultatlistor finns på arrangörsklubbens hemsida.



Välutrustad mat- och vätskekontroll vid varvningen.

Efter målgång gick vi ner till stranden och tittade på fyrverkerier och skålade in det nya året. Därefter förrättades det prisutdelning. Alla fick en handmålade skål med tävlingens logotyp, diplom, en mössa och en t-shirt från en av tävlingens sponsorer.

Efter ett snabbt klädbyte i det uppvärmda tältet fick jag skjuts tillbaka till hotellet av några löpare som också skulle till Tallinn. Vid halvtvåtiden på nyårsdagsmorgonen var jag tillbaka på hotellet och kunde summera en oförglömlig nyårsafton.

Innan jag flög tillbaka till Stockholm via Helsingfors hann jag med några timmars sightseeing i Tallinns vackra stadsbebyggelse.

JAG KAN VARMT rekommendera Dream of the Final Night till alla ultralöpare som söker efter ett trevligt och välarangerat tidslopp som omges av en familjär stämning. Som loppets första utländska deltagare möttes jag av en sällan skådad gästfrihet. Funktionärerna var trevliga och de flesta talade dessutom bra engelska.

Man ska dock inte räkna med att slå personligt rekord i Meremõisa. Loppet ger emellertid bra träning i att springa under svåra yttre förhållanden, inte minst mörker, eftersom det arrangeras utomhus vintertid.

MATS LILJEGREN

Att sluta springa är att dö lite grann

Alla ni som springer, vet ni hur bra ni har det? Ta inget för givet bara. Alla de gamla kombattanterna, som har försvunnit från löparkretsen, vet ni var de har tagit vägen?

Det kommer en dag, då ingen träning i världen rår på skadorna eller åldern och ingen expertis kan reparera det som gått förlorat. Skänk en tanke åt de som inte kan, fast de vill. Kom inte med goda råd om annorlunda träning eller exceptionella behandlingar, det bara spär på sorgen. För att inte längre kunna springa är en sorg. Allt har ett slut, förr eller senare – antingen frivilligt eller ofrivilligt – inget är för evigt. Det gäller även löpningen.

Visst är det trist, och visst man kan deppa, men inget blir bättre av det. Bättre är att anamma en livsfilosofi som gäller i alla lägen: "Det gäller att hitta något positivt med allt, hur illa det än är."

FRÅN BÖRJAN KÄNDES det bara som det glappade lite i knät. Inte hela tiden, bara ibland; men som löpare är man van vid skavanker. Det känns alltid någonstans, det är först när det inte gör det, som man börjar bli orolig. Under våren tackade jag nej till ett 5-milapass med Rune Larsson i Portugal, men Kiel- och Stockholm Marathon samma år klarades av utan bekymmer. Men så plötsligt i juli fick jag så ont, att det var svårt att gå. Det diagnostiserades med hjälp av magnetkamera till menisk-ruptur och jag hade gott hopp om tillfrisknande genom artroskopi.

Så blev det inte! Men jag kan ändå gå nästan utan besvär. I den sorgliga operationsberättelsen står bland annat: "Korsbanden är fibrillerade och uppfransade, men pat. är helt stabil." Ha, alltid något att vara stolt över! Som slutkläm kan man läsa: "Omfattande artros och om det blir aktuellt med proteskirurgi, bör man göra ett totalknä med tanke på att patienten även har lateral artros." Medge, att när jag gör något, så gör jag det ordenligt.

NUMERA ÄR JAG som en nykter alkoholist. Jag kommer alltid att förbli det jag varit – en löpare, även om jag inte springer. Vi borde kanske starta en förening "F.d. Svenska maratonlöpare"? Ofta ser jag löpare springa ute och jag minns med vemod känslan, jag kan ännu känna farten i kroppen. Någon gång vill jag springa (nej visst ja – gå) fram, gripa tag i löparen och säga: "Jag är också löpare, vet du det? Jag kan visserligen inte springa, men jag ÄR en löpare i själen och en gång i tiden var jag en djäväl på att springa, precis som du".

Löpningen var en del av min personlighet. Jag tänkte löpning och jag drömde löpning. Löpning fanns alltid med mig i min vardag och en stor del av mina vänner var löpare. Nu, i mina svarta stunder tänker jag: "Det ni är, det var jag en gång. Det jag är, det blir ni också till slut."

MED TANKE PÅ min prognos, så är det nog bäst att hinna med så mycket det går, innan det absoluta mörkret sänker sig. Då tänker jag så här: Jag kan inte springa, men det är också det enda jag inte kan. Varför då beklaga mig, när jag kan så oändligt mycket annat. Den dagen jag inte kan någonting alls,



då är det på allvar synd om mig.

I stället för att förbanna mörkret, kan man tända ett ljus. Kanske beror det på en obotlig optimism eller så är det ren överlevnadsinstinkt; men vet ni hur mycket man hinner, när man inte springer? Om jag inte hade tvingats att sluta, så hade jag aldrig lärt mig att crawla, en dröm sen barndomen. Jag hade heller aldrig vågat hoppa fallskärm av rädsla att skada mig.

Jag hade definitivt inte åkt skidor; det gör jag väl egentligen inte nu heller, hasar är väl det rätta ordet. Jag har även börjat med långfärdsskridskor. Köpte ett par, som samlade damm några år; men nu glider jag fram som värsta snökanonen. Jag hinner rida, ett överlevt intresse sen jag var hästtokig småttje. Min nya kick är att åka MC, det är en riktig utmaning för en som tidigare aldrig vågat. Och då är det legalt att ha svarta, slimmade skinkläder, utan att bli betraktad som sexuellt avvikande.

I JANUARI KLÄTTRADE jag upp på Kilimanjaro och när en vän förra året frågade mig om jag inte ville hänga med på en Halvklassiker, så antog jag utmaningen. Jag höll förvisso på att slå ihjäl mig på Engellbrektsloppet, när jag ramlade (5 gånger) i nerförsbackarna; men jag tog mig i mål. Tröttheten var klart jämförbar med den man har efter en mara. Jag cyklade Vätterhalvan (på min MTB), det var både vackert och

roligt! Jag simmade Vansbro, fick ett astmaanfall, men tog mig i mål under timmen. Dottern simmade samtidigt på långt bättre tid, men det har jag förträngt.

Lidingöloppet då? Det finns ingen maxtid på 15 km, så jag satsade på att gå på 2½ timme, samma tid som jag hade på 3-milen för snart 15 år sedan. Tog mig i mål på 2.01. High Five!

JA, FAKTISK SÅ finns det något positivt med allt, bara man har den rätta inställningen. Man mår så mycket bättre om man kan tänka på det viset. Så klart att det inte är lätt alla gånger, men om man inte försöker, lär man heller inte lyckas.

Således – allt har ett slut, även livet. Det mest dyrbara vi har, kommer en dag att ta slut. Vad är då förlusten av löpningen jämfört med detta? Nog är det klokt att vara nöjd med det man har och njuta av det. Livet går ju inte i repris. Helst vill jag sluta ungefär som när jag ätit en god middag och är så proppmätt att jag nästan spricker: "Tack, det var mycket gott och jag är så nöjd; men nu orkar jag inte mera, nu skulle det vara skönt att få sova."

Nu ska jag rida ut i skogen och jag kan ta hela dagen på mig, för jag har gott om tid. Jag behöver ju inte springa idag – heller.

REBECKA



Ett spännande 2012 med flera utmaningar!

2012 ska bli ett år att minnas med ett flertal stora händelser. Det kommer att bli mitt andra år i kontakt med löpningen och jag är anmäld till tre av årets största löpartävlingar. Utöver detta kommer det att bli något helt annat som blir årets höjdpunkt..

Imaj är det dags för mitt första Göteborgsvarv och från berättelser av andra deltagare, så har jag kanske större förväntningar på en storslagen stämning och upplevelse än på tiden. Alla goa Göteborgare ska få bära fram mig längs avenyn.

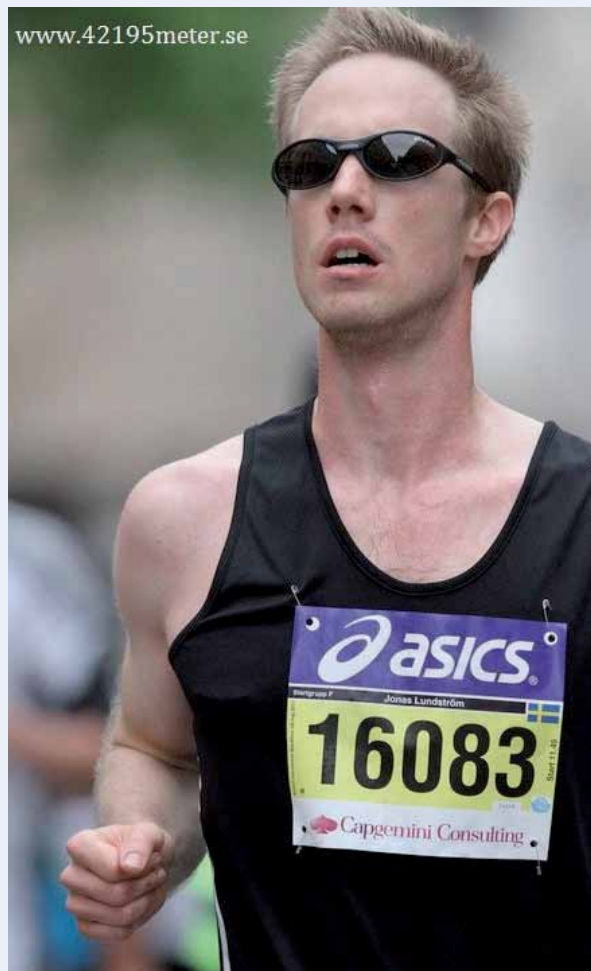
I början av juni bär det av till Stockholm och mitt andra Stockholm Marathon. Just Stockholm Marathon var förra årets höjdpunkt och med en ännu bättre grundträning och förberedelser, så hoppas jag kunna få en riktigt trevlig resa och ett nytt personbästa. Inte nog med det, så blir det även en extra tur till Stockholm under sommaren för att springa Jubileumsmarathon.

Att få möjlighet att springa samma bansträckning som i OS för 100 år sedan kommer att bli ett minne för livet. Med all den historik, så ska det nog mycket till om det inte genererar rysningar längs banan.

MEN UTÖVER DESSA tre stora händelser (och så klart även en del mindre lopp), så kommer det största minnet och utmaningen att bli något helt annat. Under början av året kommer jag nämligen att bli pappa för första gången i mitt liv.

Under 2012 kommer det därmed säkerligen att bli många tuffa och svåra dagar med ett nytt liv, där man känner att man inte räcker till. Under 2012 kommer det säkerligen även att bli många tuffa och svåra kilometer med en trött kropp, där man känner att orken inte räcker till.

Jag är medveten om hur stor förändring mitt liv kommer att få. Jag



kommer att få prioritera helt annorlunda och sätta ett barn i fokus, men jag är övertygad om att ett faderskap och en fortsatt satsning på löpning är fullt möjligt. Det gäller att utbyta och hämta energi och glädjen i de två vitt skilda sidorna och njuta av varje sekund som ges.

2012:S STORA LÖPARHÄNDELSER kommer att ge löpningen ny energi. 2012:s tillskott i familjen kommer att ge livet ny energi. Vad jag hade valt att prioritera av ett barn och löpning är självklart, men inget jag hoppas behöva välja. För kombinationen är ännu mer svårslagen!

FÖLJ GÄRNA MINA äventyr på min blogg! www.42195meter.se

JONAS



Kalundborg – 5 Tårns marathon

På lördag vid lunchtid hade jag packat in mina prylar i bilen och startade färden mot Kalundborg i Danmark. Ett samhälle på Själlands västkust. Den lilla stad är mest känd för sin Vårfrukyrka i romansk stil från 1100-talet och har 5 torn.

Denna kyrka har gett namn åt maratonloppet jag är på väg för att springa – 5 Tårns marathon. Efter 4 timmars bilfärd anlände jag till Debbies Bed & Breakfast, där jag skulle övernatta inför loppet. Ett enkelt, men synnerligen trivsamt ställe, som låg 5 km från starten. Det fanns ett vandrarhem precis vid starten, men det hade blivit fullbokat. Det visade sig att Debbie som ägde stället var medlem i 5 Tårns motion, själv maratonlöpare och var även involverad i arrangemanget. Där ser man.

Väl installerad körde jag ner till ”byn” för att få i mig lite mat. I mitt fall var det pizza som gällde. Av någon anledning vill jag alltid ha en pizza kvällen innan en marathon eller

ultra och det fanns ingen anledning att göra avkall på detta. Och så blev det. Jag hade även lite kontakt med Roger Andersson som hade tagit sig hit för att springa, men hans start var osäker, eftersom han kände sig ganska krasslig.

Mätt och belåten återvände jag till mitt rum och gjorde i ordning mina saker inför morgondagens lopp. Jag hade absolut ingen som helst aning om vad det var för bana och hur den såg ut. Jag hade mina misstankar däremot.

MÅNGA TROR ATT är man i Danmark så är det platt. Men så är det absolut inte. Oftast när man kör genom Danmark så är landskapet ganska böljande och jag utgick från att det inte skulle vara en platt och snabb bana, något som jag blev väl varse, när loppet var igång dagen efter.

Av tävlingsinformationen framgick, att det skulle finnas vätskekontroller var femte kilometer och att det skulle serveras vatten, saft och frukt. Detta tycker jag personligen är lite för klen under ett maratonlopp och av den anledningen

hade jag tagit med mig min vätskerygga och lite Hammers Perpetuum som jag har sippat i mig under mina långpannor. Jag har vant mig att få ta en liten slurk vid varje kilometer och på så sätt fått i mig ett konstant intag av vätska och energi.

Att livnära sig på saft var femte kilometer, där jag troligtvis skulle ta två halvfyllda muggar och en kapad bananbit, skulle inte på långa vägar fylla mitt energibehov. Det var inte svårt att inse och att ta beslutet att springa med min vätskerygga, var mycket enkelt. Det skulle visa sig vara ett klokt beslut. Jag visste dessutom att jag skulle nog hålla på ett tag. Jag gissade på ca 5½ timma. Fortare än så kan jag inte springa nu för tiden, på grund av min knäartros. Jag spannar ett band runt knäets undersida. Det fungerar, men jag kan tyvärr inte springa fort, men jag kan springa och det är viktigast.

DET SOM INTE var så himla kul var att jag under kvällen insåg att jag dels hade glömt lite klädesplagg, som jag tänkt



använda och av misstag fått med mig mina gamla uttjänta löparskor, fast det fanns ju ingen större anledning att gnälla över det. Det var som det var och det var bara att gilla läget och anpassa sig.

På tävlingsdagen steg jag upp ganska tidigt, för jag ville inte stressa. Var nere och åt frukost och var noga med att inte äta alldeles för mycket. Framme vid Munkesö stadion, där starten skulle vara, så var jag inne på sekretariatet och hämtade ut en nummerlapp och ett tidtagningschip i form av ett gummiarmband. Jag satte mig för att dra på löparskorna och passade då samtidigt på att dra chippet runt vristen. Nu var jag klar för start.

Jag träffade även Roger på morgonen, som hade beslutat att inte starta. Och det var nog ett väldigt bra beslut med tanke på hur skrovlig han lät på rösten och med tanke på banan (med facit i hand). Så Roger genomgick en snabb förvandling från deltagare till tävlingsreporter och hejacksstödd.

Vädret var OK. En temperatur på ca 5-6 plusgrader och en ganska måttlig

vind. Det blåste inte så mycket vid starten, men jag misstänkte att det skulle blåsa mer ute på banan. Startfältet samlades i en kurva på det som en gång var en löparbana.

STARTFÄLTET BESTOD AV 79 startande i marathonsklassen och 128 startande i halvmarathonsklassen. Vi skulle ge oss ut på en bana som var 21,1 km och startskottet, som gavs i form av att en nyårsraket skickades upp i luften, satte fältet i rörelse. Mina vana trogen höll jag mig långt bak i startfältet.

Den första kilometern var helt flack, men ganska snart kom den första stigningen, inte mycket, men ändå en ganska lång, men inte så kraftig stigning. Det var inte svårt att inse, att den skulle suga ganska bra det andra varvet.

Efter ca 3,5 km kom en riktigt rejäl backe. Den gick upp genom ett villaområde och det var som att möta en vägg. Att springa upp för den var tveksamt även om man varit ute på en 5 km runda. Den var ganska kort och vek av efter krönet, men banan fortsatte att stiga lite grann efter denna backe och efter ytterligare en sväng kom en i princip likadan backe igen. Jag var ganska mör efteråt.

Väl uppe vid krönet så blev det en kort nerförlöpning innan nästa backe reste sig. Även om följande backar på banan inte var lika våldsamma, så var det så här banan var. Upp och ner, upp och ner. Långa och korta stigningar med tillhörande utförlöpningar.

STRÄCKAN MELLAN 5 och 10 km, var hyfsat snäll, även om det var en böljande bana. När jag kom ut från samhället och började möta mer öppen terräng, fick jag också känna på vinden. Vinden var ganska lugn första varvet, även om den kändes, men under andra varvet blåste det mer (naturligtvis). Fast det var ju lika för alla. 10 km kontrollen återfanns i en svacka, vid en gård, efter en liten längre nerförlöpning. Efter den steg det ganska bra direkt och de följande fem kilometerna kan beskrivas som en berg- och dalbana. Här gjorde banan en stor lov runt på halvön, innan den vände tillbaka igen mot Kalundborg.

När jag väl kom upp för en backe och var på krönet, så möttes jag av en nedförsbacke, där det i andra änden låg en ny uppför. Den ena efter den andra. Trots den hemska backen vid 3½ km, tyckte jag nog att detta var den jobbigaste delen på banan. Dels på grund av topografin och dels för att här ute fick jag känna på vinden.

Befriande nog kom ett parti på lite drygt en kilometer, där jag fick klockren medvind. När jag kom ut på den stora vägen igen blev det bättre. Berg- och dalbanan upphörde, men ersattes av längre stigningar och då även utförlöpningar, vilket gjorde det lättare att springa, men jag var väldigt medveten om att jag skulle få ta mig an allt detta en gång till, men då visste jag vad som väntade mig och kunde vara mer mentalt förberedd på det.

VID 15 KM förväntade jag mig en vätskekontroll, så blev det inte. Den dök upp först efter 16 km och låg uppe på ett krön efter en sådan där "underbar" lång, men inte brant stigning. Nu var det endast 5 kilometer kvar till varvningen och nu började topografin sänka sig. Trots att vi skulle ner i höjd, så var det fortfarande längre nerförlöpor som avlöstes av längre stigningar men inte så branta, men tillräckligt för att suga musten ur en.

"De följande fem kilometerna kan beskrivas som en berg- och dalbana"

Den sista kilometern var däremot ganska bussig. Hux flux så vek banan av från vägen in i ett skogsparti, som efter några svängar ledde in till Munkesö stadion där varvningen skedde.

Nu fick jag klart för mig, att chippet jag fick ut vid starten, INTE skulle fästas vid vristen, utan på handleden. Det var meningen att de varvade skulle lägga handen på en platta, som var placerad i midjehöjd. Funktionären tog helt sonika tag i benet och drog upp detta i midjehöjd. Med tanke på att jag i detta läge kände mig smidig som ett järnspett, blev det inte någon angenäm upplevelse. Efter denna ofrivilliga stretch, så varvade jag inne på idrottsplatsen och gav mig ut på varv två.

Jag hittade en lämplig sten att sätta mig på och tog av mig skon och flyttade raskt detta band till handleden. Jag ville definitivt inte ha den behandlingen igen efter 42195 meter, då smidigheten skulle vara ännu sämre. Lika bra att mota Olle i grind. Samtidigt passade jag på att stretcha lite extra och mer kontrollerat.

ANDRA VARVET BLEV det lite mer kamp. Vinden tilltog, jag hade börjat stelna till och mitt knä påkallade lite uppmärksamhet.

samhet. Men som vanligt bröt jag ner hela varvet i lagom stora portionsbitar. Vid fem kilometer var hemskebacken historia. Vid 7 hade jag gjort en tredjedel av banan. Vid 11 var halva varvet avklarat, dessutom passerade jag 32 km. Det är en sådan där psykologisk punkt jag har.

DÅ ÄR DET mindre än en mil kvar och det börjar bli ensiffrigt, med tillhörande nedräkning från 10. Vid 15 var berg- och dalbanepartiet över och jag var på väg mot mål. Vid 16 km var den sista vätskekontrollen. Då var det ju bara en liten femma kvar och det värsta var gjort. Vid 18 kändes det riktigt bra. Då är det 3 km kvar. Det har alltid varit så, att jag fått den där goa känslan att nästan vara hemma, när det återstår 3 kilometer. Vet inte varför.

5 timmar och 39 minuter och 3000 kilokalorier senare passerade jag, lätt haltande, mållinjen. Funktionären var åter på väg att böjas sig ner för att ta tag i benet, men jag kunde triumferande lägga handen på tidtagningsplattan. Ännu en maraton var avverkad.

Jag kom förvisso sist i detta lopp. Men de som känner mig, vet att jag bryr mig inte det minsta om sådana trivialiteter, har aldrig gjort och kommer aldrig att göra det heller. Det kommer inte heller vara sista gången jag kommer sist för den delen.

Så om Ni tvekar att ställa upp i en mindre mara. Hör med mig om jag är med, så gör jag det jobbet åt Er om Ni tycker det är skämmigt.

JAG SKALL INTE sticka under stolen att det var en grymt jobbig bana. Denna mara går ju även under sommaren och är då säkert mycket mer angenämare att springa, även om banan fortfarande är lika kuperad, men desto vackrare med fantastiska vyer.

Sammantaget så ger jag arrangemanget godkänt. En riktigt tuff och utmanande bana, för den som vill ha något rejält att bita i. Men det är ingen bana man skall åka till om man vill sätta personligt rekord. Av de 79 startande, var det endast 2 som var under 3 timmar. Segertiden blev 2:51.

Banan var bra skyltad, med jättestora skyltar med pilar på och det var svårt att undvika att se dessa. Mycket bra. Det enda negativa jag har att komma med är i så fall vätskekontrollerna. Även om var 5:e kilometer är standard, så tycker jag att det är för glest, speciellt på en sådan krävande bana.

Att servera vatten, saft och en fruktbit tycker jag är lite futtigt. På marathon, skall riktig energidryck serveras, saft duger inte. Speciellt när intaget vid stationerna blir ganska litet i förhållande till behovet. Man får som deltagare i sig för lite energi. En snabb löpare har inga problem eftersom tiden för att avverka 5 km inte är lika lång, som för en långsam motionär.

På andra varvet hade utbudet ökat till att även inbegripa cola, varm choklad och energikakor, så det blev en förbättring där. Å andra sidan så var jag både glad och imponerad, av att de som skötte vätskekontrollerna envist stod

vid sin post hela tiden. Jag som var sist på banan kom till vätskekontrollerna där allt var framme, precis som om det vore mitt i tävlingen. Ingen funktionär som stod med en mugg vatten och en mugg saft i vardera näven och väntade, med allt annat nedpackat. Nej, det var full service hela vägen ut. Mycket bra. Det finns inget som är så irriterande när en arrangör inte klarar av att vänta in sista deltagare, utan börjar montera ner olika ting i förtid. Det är oerhört ohörsamt. Även siste man har betalat full startavgift och skall ha samma service och bemötande som de första, men det fick jag sannerligen i detta lopp. Bravo!

NÄR JAG KOM i mål, så var jag förvisso ganska sliten, mest väldigt stel. Men jag hade aldrig den känslan av "aldrig mer". Snarare funderade jag över de sista kilometerna, hur man skulle kunna göra om detta bättre, om jag nu skulle dra hit igen och kanske skulle det vara värt att någon gång köra detta lopp under sommaren. Jag är väldigt glad över att ha fått springa denna bana och andra lopp kommer inte att kännas lika påfrestande, för det är ju bara att tänka tillbaka och säga: "Detta är inget, Ni skulle varit med i Kalundborg!" Under loppet tycker man, att det är jobbigt och man kämpar på. Efter loppet uppgraderas upplevelsen till ett riktigt tufft lopp och då infinner sig ett brett leende, när man tänker tillbaka på det. Det finns säkert värre banor än denna, misstänker jag. Men den dagen – den sorgen.

STEFAN MANNING





THE ING NEW YORK CITY MARATHON NOVEMBER 6, 2011

New York City Marathon

Väckning kl 0300. Förvirring om sommar/vintertid, frukost, packningskontroll och slutligen iväg. T-bana ca kl 0440. Båt till Staten Island kl 0545. Därefter buss vidare till startområdet. Det är morgonkallt, men snart visar sig solens värmande strålar. Trots den tidiga timmen är det redan mängder av människor vid startplatsen.

Vi är indelade i blå, grön och orange grupper - för lotsning till rätt fällor. Alla 47 000 löpare släpps iväg i 3 grupper med en halvtimmes mellanrum.

Vi träffar en kille från Luleå, en tjej från Umeå och en tjej från Sandviken. Umeå var anmäld genom Spring Time Travel och Luleå & Sandviken genom lotteriet. För Luleås del var det 4.e försöket, innan han äntligen fick sin startplats. Det glädjer oss stort att vi fått vår plats genom att nå våra respektive kvalificeringstider.

Det känns ganska fantastiskt att vi lyckats med detta båda två. Så, kl 08.10 stänger klädinlämningen. Kl 08.20 öppnar startfällorna, för att åter stänga kl 08.55. Start kl 09.40 för den första vågen, där vi båda fanns med. Det känns bra att vi springer så lika.

Morgontimmen är kylslagen. Tiden mellan klädinlämningen och starten är kall och lång. Vi var väldigt glada över förvarningen om att det var lämpligt att ha kläder som kunde slängas (som kom att lämnas till välgörenhet) innan start. Ett tack, till Carolina Andersson, som informerade oss om detta. Det gjorde

en avsevärd skillnad. Många löpare springer för olika välgörenhetsorganisationer. Cancer, diabetes, barn i Afrika och dylikt syns på ryggar och plakat. Detta är en manifestation för hälsa, endorfiner, prestation och välgörenhet till sådant som spelar roll.

Glädjande gott. Välgörenhet skapar skillnad.

LOPPET VAR EN annorlunda upplevelse. Stora broar delar statsgränserna; Staten Island - Brooklyn - Queens - Bronx - Manhattan. Överallt, utom i de utpräglade judekvarteren, var ljudet och hejaropen överväldigande. En ofantlig mängd människor kantade hela banan med rop, klockor och en massiv glädje.

Vi har aldrig varit med om maken. Hörselskydd hade varit på sin plats. Loppet går på långa avenyer och höga fantastiska broar. Det finns vätska vid varje milesmarkering, toaletter och fantastiska människor. Därtill strålande sol (till den ganska låga temperaturen).

Detta var en fantastisk maratondag. Vi alla - löpare och arrangörer - får vara djupt tacksamma att loppet inte gick förra söndagen, då det var en kraftig snöstorm i New York. Den värsta i mannaminne. Det hade inte varit nådigt om loppet gått i det vädret.

LEIF OCH JAG missade varandra i starten. Vi tappade helt enkelt bort varandra i fällorna. Vi träffades dock flera gånger under loppet, trots olika fart, toabesök, mm. Jag var några minuter

före i mål, men vi lyckades ändå träffas i målfällan trots mängder av människor som hela tiden fyllde på.

Funktionärerna matade fram oss, gav oss energipåsar och en "värmefilt" av folie. Vi insåg att vi skulle ha fått svårt att hitta vandra om vi inte hade mötts där vi möttes. Mängden av "myror" var onekligen stort.

KLÄDBILARNA STOD uppradade i en ordentlig ordning vid 77e gatan. UPS-transportföretaget som forslade och sorterade allas kläder gjorde det väl. En god ordning, en stilla ström med trötta men glada människor och en troligt skön känsla av att ha gjort något gott. En guldskön känsla.

Ombyte till något varmt, mössa på och sedan en långsam promenad hem till hotellet. Från 77e till 94e gatan i stilla mak. På vägen hem möttes vi av gratulanter, minst 10 personer noterade medaljerna med en uttalad glädjegratulation. Fler uttryckte glädjen och gratulationen med ett leende när de mötte oss. Det var onekligen ett fantastiskt mottagande av stadens människor.

New York City Marathon var vårt 8.e marathon.

VI HAR NU sprungit fem i Sthlm, ett på Malta, ett i de svenska fjällen (med 1800 höjdmeter) och nu detta.

Att springa marathon är fantastiskt. Att göra det i New York var riktigt suveränt. Det var ett fantastiskt äventyr.

ANETTE GRINDE

Ortorexi – när det

Tidningarnas hälsobilagor är idag fullproppade med olika bantningsmetoder, träning, antikolhydrat- och antifettfixering. Vi blir dagligen påmind om att ett hälsosamt levande verkar innebära ett ständigt bantande och tränande. Nya diettrender dukas upp som ett smörgårdsbord där samtliga lovar snabba resultat.

Att synda betyder för de flesta att man ätit glass, godis, chips, pizza eller något liknande mumsigt som innehåller fett och socker. Motsatsen, att äta nyttigt, det är för många att äta fettsnålt och vegetariskt. Men det nyttiga kan slå över och bli ett tvång. Ett tvång som tar över hela livet och blir en sjukdom, ortorexi.

Ortorexia nervosa myntades av den amerikanska läkaren Steven Bratman i slutet av 1990-talet som specialiserat sig på alternativ medicin. Begreppet kommer från grekiskans "ortodox" och betyder renläring. Bratman upptäckte problemet efter att ha träffat ett stort antal patienter som fastnat i ett tvångsmässigt "hälsokostande".

De följde olika hälsodietter på ett överdrivet och tvångsmässigt sätt. Detta ledde till att deras hälsotillstånd försämrades, både psykiskt och fysiskt. Många gick även ner i vikt trots att de egentligen inte hade någon bantningsönskan. Deras "hälsosamma" diet innehöll helt enkelt för lite energi. Många tränade även på ett tvångsmässigt sätt och likheten med den klassiska ätstörningen, anorexia nervosa var stor.

ÄTSTÖRNING UNS (Utan Närmare Specifikation) kallas varianter av ätstörning som inte kan klassificeras som anorexia nervosa (självsvält), bulimia nervosa (hetsätning med kompensatoriskt beteende) eller BED (Binge Eating Disorders, hetsätning utan kompensatoriskt beteende).

En person med en UNS-ätstörning kan till exempel uppvisa samma beteende som vid anorexia, dvs gå på överdrivet strikta dieter och svälta sig själva. Men går inte så långt att han/hon får diagnostiserad anorexia nervosa. Ortorexi är en form av UNS-ätstörning som innebär överdriven träning i kombination med kontrollerat matintag.



ination med kontrollerat matintag.

Personer har ett tvångsmässigt tanke- och beteendemönster kring nyttig mat, kaloriräkning och effektiv träning. Personer med ortorexi upplevs ofta som att de har kontroll, är karaktärsfasta och verkar leva ett sunt liv. Deras livsstil kan till och med verka hälsosam enligt dagens kroppsideal.

De drabbade kan dock uppleva att deras mat- och träningstänkande upptar all tankeverksamhet och hindrar dem från att leva ett normalt liv. Även om de försöker vända sitt tankemönster och beteende har de svårt att göra det på egen hand.

LINA SOM IDAG är 28 år drabbades av ortorexi när hon var 22 år gammal. Hon var då lovande inom långdistans-

löpning och tränade 6 dagar i veckan. Träningen flöt på bra och tiderna pressades ordentligt. Men efter ett tag stod hon stilla i utvecklingen.

Ingenting hände och prestationen började sakta försämrans. Linas tränare sa att hon kanske borde gå ner ett par kilo. Hon var då 167 cm lång och vägde 55 kilo. Dessa ord från tränaren borrade sig fast i Linas huvud och hon ökade träningsdosen samtidigt som hon drog ner på det i kosten hon ansåg "farligt", nämligen fett och kolhydrater.

Lina började gå ner i vikt och prestationskurvan gick åter uppåt. Det var en fantastisk känsla, och allt efter att bara kapat ner lite på kaloriintaget. Vad händer om man tar bort några fler livsmedel? Sakta förvandlades Linas vardag till ett fruktansvärt kontrollbehov. Hon

sunda går till överdrift



räknade kalorier, undvek allt som innehöll fett och kolhydrater och till slut bestod nästan hela Linas matintag av proteiner i form av kyckling, tonfisk, lättkesella och keso. Lite grönsaker slank ibland med.

ALLT KÄNDES UNDERBART och lätt. Träningen ökades på ytterligare och hon minns att hon kunde träna upp till 4 gånger per dag. Det hände att hon svimmade av och till och med kunde gå upp mitt i natten och springa sin "nödrunda" som var 7 km. Detta för att hon hade syndat under dagen och "råkat" äta ett russin.

Trots detta ansåg Lina att hon hade ett sunt beteende. Komplimangerna från vännerna om hur snygg hon

såg ut förträngde allt. Efter ett tag började dock de negativa effekterna infinna sig. Immunförsvaret började säga ifrån och hon blev ofta förkyld.

Samtidigt började hon få ont i knän och höft, Lina orkade inte längre träna på samma nivå som tidigare. Även menstruationen försvann. Hon vägde nu 45 kilo.

Lina försökte trots sin svaga kropp träna, men löprundorna blev kortare och kortare samtidigt som kilometer-tiderna ökade. Lina var nu väldigt skör och grät ofta utan orsak, fick svårigheter att somna på nätterna samt uppvisa tecken på depression.

Då Lina nu även hade börjat studera på universitetet blev även hennes betyg lidande.

VÄNDNINGEN KOM när Lina läste en kurs i mental träning och fick stort förtroende för sin lärare. En dag gick hon till honom på skolan och bröt ihop.

Hon berättade allt om den onda spiral hon hamnat i. Läraren såg till att hon fick kontakt med en psykolog och den idrottsmedicinska enheten i staden.

En massa tester genomfördes och hon fick verkligheten målad framför sig. Hennes vikt var 45 kilo, hon hade för låg andel fettprocent på kroppen samt för låga halter av det kvinnliga könshormonet östrogen, som gjorde hennes skelett mycket skört.

En väckarklocka ringde, detta fick bara inte hända! Hon började träna styrketräning och måttlig kondition enligt ett program från idrottsmedicin. Tillsammans med psykologen gjordes hela tiden små framsteg inom kosten.

Det var en tuff tid med sjukdomar som gick om varandra, problem med ljumsken, knäna och ett par återfall. Men som den kämpe Lina är och med fantastiska människor omkring klarade hon sig ur sin onda cirkel hon skapat.

Idag springer hon igen, äter rätt i förhållande till sin träning och mår bra.

MÅTTLIG VARDAGSMOTION och nyttig kost ökar välbefinnandet med mera ork, livsglädje samt längre och friskare liv. Men för personer som Lina med ortorexi blir det tvärtom.

Deras livsstil är snarare ohälsosam och farlig för kroppen på flera olika sätt. Då ortorektiker ofta äter mycket näringsfattig mat med för lite fett och kolhydrater, kommer de förr eller senare att få näringsbrist.

Lina blev ofta sjuk vilket händer när kroppen inte får i sig tillräckligt av dessa näringsämnen och måste därför hitta andra vägar att få energi. Immunförsvaret är beroende av kolhydrater för att fungera optimalt. Innehåller kosten för lite kolhydrater leder det till försämrad kapacitet hos immunförsvaret och det tar längre tid att bli frisk.



KROPPEN KAN ANVÄNDA och bryta ner fettvävnad till fria fettsyror som i sin tur kan nyttjas för att tillverka energi, men även muskelmassa kan omvandlas till energi. Muskler är uppbyggda av proteiner som kroppen ständigt bryter ned och bygger upp för att dels kunna användas som energikälla.

Det är när nedbrytningen över tid överväger uppbyggnaden som det får negativa följder. Lina tränar väldigt mycket och de nedbrytande processerna kommer då att öka. Hon ger aldrig musklerna möjlighet att byggas upp igen med tillräcklig återhämtning i form av mat och vila.

Näringsbrist belastar hela kroppen, som svarar med ständiga förkylningar, försämrad kvalitet på hud och hår, samt problem med magen.

Efter ett tag försvann Linas men-

stration vilket ofta blir följden av för låg fettprocent på kroppen. Detta gör att möjligheten till att bli gravid försvåras. Oregelbunden mens kan betyda att hormonbalansen i kroppen är störd.

Linus östrogennivåer, (könshormoner) blev låga vilket påverkar skelettet negativt och kan få konsekvenser som benskörhet (osteoporos). Man blir även lätt deprimerad och känslig för smärta.



ÄVEN MÄN SOM lider av ortorexi minskar sin fertilitet eftersom de får lägre halter av det manliga könshormonet testosteron. De låga halterna av testosteron påverkar på sikt deras skelett negativt. Normalt omvandlar män en del av testosteronet till östrogen, men när det inte finns tillräckligt med testosteron kan inte denna omvandling genomföras. Lina började ofta gråta och kände sig nedstämd.

Ortorektiker får ofta humörsvängningar vilket kan bero på deras låga kolhydratintag. Kolhydrater är nämligen viktiga för att hormoner som till exempel serotonin ska hållas i balans. Serotonin är ett hormon som reglerar känslor, sömn, tankar, aptit och sexlust.

Vid näringsbrist under en längre tid ändras nivåerna av serotonin och andra substanser. Det gör att hjärnans funktioner påverkas och kan leda till nedstämdhet och i värsta fall depression.

Lina trodde att mer träning skulle göra henne bättre. Det händer att ortorektiker tränar upp till 30 timmar i veckan.

Så mycket träning i kombination med bristen på återhämtning leder ofta till uppkomst av skador som till exempel problem med knäna samt inflammation i ben och muskler.

Eftersom ortorektiker inte vill rubba sin planerade träning bortser de ofta från skadekänningarna och kör på, vilket kan bidra till kroniska besvär.

HUR MÅNGA SOM dör av ortorexi är oklart. Ortorexi är dock minst lika farlig för hälsan som anorexi, eftersom ortorektiker riskerar att bli svårt sjuka på grund av näringsbrist. På sikt kan det leda till hjärtsvikt, vilket ökar risken för dödlighet. På grund av det försämrade immunförsvaret har de svårare att bli friska både från allvarligare och enklare sjukdomar som på sikt bryter mer immunförsvaret ytterligare.

Personer med ortorexi kan även bli så deprimerade att de begår självmord.

KÄNNER DU NÅGON som håller på att hamna i ett kontrollbehov gällande träning och mat? Eller ligger du kanske själv i riskzonen? Det viktiga för att undvika att det går så långt som för Lina i det här fallet är att tidigt kunna se de varningssignaler som uppkommer. Då kan man redan här få kontroll på situationen. Några varningssignaler som är värt att uppmärksamma:

- Undviker i allra högsta grad fett och kolhydrater.
- De anser själva att de kan allt om näringslära, och vet ofta exakta kaloriinnehåll i de flesta livsmedlen.
- Tränar extremt resultatintriktat, med stor vikt på fettförbränning och blir helt fixerad vid sin egen kroppsvikt.
- Får ett tvångsmässigt ”nyttighetsstämning” och kompensatoriskt beteende i form av träning.
- Oro och ångest är vanligt om han eller hon inte lyckats äta som det är planerat. De har svårt att äta tillsammans med andra och undviker alla sociala sammanhang som innebär middagar eller andra situationer där man äter och dricker tillsammans. Detta på grund av risken att inte kunna kontrollera matintaget.

LÖPNING ÄR ABSOLUT en stor riskgrupp där låg vikt är av stor betydelse för att prestera. Majoriteten som får ortorexi är kvinnor men även män drabbas. Dock är mörkerantalet stort då personen som är drabbad ofta ser sund ut. Ortorexi ger i akut skede en prestationshöjning men på längre sikt kommer det att få negativa konsekvenser. Kosten är otroligt viktig för att kroppen ska hålla och svara bra på träning. Strävan är att alltid ligga i energibalans. Alltså det gäller helt enkelt att äta lika mycket som du gör av med. Träning har en nedbrytande effekt på kroppen och det är genom optimal återhämtning som kroppen kan ladda upp energi igen och förbereda sig på nästa pass och hela tiden få prestationskurvan att peka uppåt.

Är du tränare och tränar ungdomar är det viktigt att du har detta i åtanke och väljer dina ord. Linus beteende började med att just hennes tränare sa att hon borde gå ner ett par kilo, vilket bidrog till denna negativa spiral som pågick under lång tid.

KÄNNER DU NÅGON som börjar visa varningssignaler, eller redan är fast i ett kontrollbehov så finns det hjälp att få. Precis som vid anorexi eller bulimi behöver den som drabbats av ortorexi professionell hjälp. Behandling kan bland annat ske med hjälp av terapi, exempelvis kognitiv beteendeterapi, eller hos mottagningar som har specialister på ämnet. Det är viktigt att träning ingår i behandlingen då det handlar om ett träningsberoende. Att helt ta bort fysisk aktiv från individen kommer att försvåra rehabiliteringen och öka risken för återfall.

SOPHIA SUNDBERG





Glada ledare och löpare i TSM (t.h. ordförande Roger i Sällskapet).

David Björk: "Att vara ledare i Team Stockholm Marathon (TSM) ger enorm glädje"

Jag började med långdistans för bara ca 5 år sedan efter att ha fått en startplats till Stockholm Marathon i födelsedagspresent. Detta var en helt ny värld för mig och jag visste inte hur man ska träna inför ett marathon! Så mitt träningsupplägg var inte optimalt inför min första mara och jag hade alldeles för få långpass.

Men under och efter loppet så föddes en glädje till långdistanslöpning och nu har jag sprungit fem marathon.

Av en tillfällighet så blev jag tillfrågad, om jag vill hjälpa till och vara ledare i TSM för över ett år sedan och jag tyckte det lät kul och sa ja, men jag visste inte att det skulle vara så kul och skulle ge mig så mycket glädje!

När man står där i november på Run Off'en så är man lika förväntansfull som alla deltagarna.

Många har aldrig sprungit ett marathon och vissa har inte ens sprungit över 20 km och om sju månader väntar sommarens höjdpunkt på 42 km.

HÄR ÄR NÅGRA av punkterna som ger mig glädje varje söndag:

- Att varje söndag få komma ut på ett härligt långpass och få sprida glädje och peppa fram deltagarna under passet. Det spelar ingen roll om det är -15 grader och 20 cm nysnö, deltagarna står där ändå med ett leende och väntar på att få komma iväg ut på passet! Det gör mig glad och ger mig glädje!
- Att varje söndag få träffa, prata, skratta och umgås med alla ledare i TSM, som har samma intresse som jag: Långlöpning! Det gör mig glad!
- När man ser och träffar många glada deltagare från TSM gående runt på lite stumma ben nere på Östermalms IP med Finish T-shirt och medaljen efter att ha gått i mål i Stockholm Marathon! Det gör mig glad!
- Jag kommer ihåg ett träningspass på 28 km förra året, när vi hade ca 3 km kvar innan vi var klara med dagens långpass. En deltagare var trött och började tappa tempo och hamnade efter gruppen. Jag saktade ner lite och sprang bredvid honom och sa: "Jag kommer

springa med dig hela vägen tills vi kommer i mål på stadion, men vi får inte gå!" Han nickade och vi joggade på hela vägen hem till stadion. När vi kom igenom porten in till stadion, så klappade han mig i ryggen och sa: "Tack! Så här långt har jag aldrig sprungit och hade du inte sprungit med mig sista biten, så hade jag gått i stället. Detta gör mig glad!"



JAG GÖR NU min andra säsong som ledare i TSM och tycker det är lika roligt varje söndag! Om jag även nästa år kommer få frågan, om jag vill vara ledare i TSM, så kommer jag med glädje säga JA!

DAVID BJÖRK
LEDARE I TEAM
STOCKHOLM
MARATHON



Öbacka löpargrups Glöggspring 2011.

Julspringet på Härnön

Termometern visade nästan 30 kalla minusgrader och vita snödrivor tornade upp sig i landskapet. Den stora frågan var inte OM man borde träna ute, den stora frågan var hur man bäst skulle klä sig för att inte frysa bort. En normal dag med sånt här väder skulle löpbandet på Gold's gym locka mer, men nu är det julafton 2010 och gänget är på väg hit för det årliga julaftonsspringet. Bara att packa ryggsäcken med torra kläder och bita ihop, det är ju ändå Norrland vi lever i.

Det är en trevlig tradition vi har här ute på Härnön och sedan åtta år har julspringet blivit ett återkommande inslag på julaftonsförmiddagen. Det började med att den 24:e december 2004 råkade sammanfalla med ett av klubbens gemensamma långdistanspass. Vid den tiden genomförde vi normalt dessa pass på lördagar, men av någon anledning hade det blivit flyttat till fredagen, till självaste julaftonen alltså. Vi brukade träffas på simhallen,

där vi också samlades efteråt för att basta och fika. En bra början på helgen alltså. Detta år tror jag simhallen var stängd och Marie föreslog att vi skulle avsluta löprundan med en kopp glögg eller två. Sedan dess avslutas varje julaftonspass med glögg och pepparkakor hos den "gamle" marathonräven Kennet och hans gästvänliga familj. Tomteluva på huvudet är ett stort plus i kanten.

Förra julen fanns det ändå de som tyckte kylan var väl avskräckande och promenerade eller till och med tog en taxi ut! Julen 2011 var det återigen normalt vinterväder och vissa av oss passade även på att få sig ett antal rejäla tempoökningar i några av backarna på vår kuperade ö. Glöggen smakar ju så mycket bättre när kroppen fått sig en rejäl omgång av ansträngning innan.

ÖBACKA LÖPARKLUBB bildades 1 mars, 1990 av ett gäng löpare och skidåkare. Klubben har sitt säte i Härnösand, men har också många medlemmar i övriga Västerbotten och även i andra

delar av landet. Öbacka LK har sedan klubben bildades haft målet att främja långdistanslöpning på alla nivåer, oavsett tränings- och tävlingsambition. Rödvita öbackalöpare har blivit ett känt begrepp, främst genom det stora antalet deltagare i lopp över hela landet, men även för goda idrottsliga prestationer. I klubben finns många med gedigna kunskaper och erfarenheter som kan ge nyttiga råd och vara stöd för nybörjare, oavsett ambition och nivå.

Klubben har som mål att årligen arrangera gemensamma resor till exempelvis Stockholm Marathon, Göteborgsvarvet, Lidingöloppet samt delta med lag i stafetter som Indalsledenloppet och Vasastafetten. Åren 1991-1995 hade klubben ett, och ibland två, lag med i Vindelälvsloppet mellan Ammarnäs och Vännäsby, en stafett över fyra dagar.

Varje år i juli arrangerar klubben ett motionslopp i skogarna kring kommunens stora idrottsanläggning Höglätten. Sträckorna 1,6 km och 5 km går på

kuperade grus- och skogsvägar samt fina terrängspår. Under senhösten genomför vi tillsammans med kommunens skidklubb olika terrängtävlingar som ofta har runt hundra deltagare per deltävling.

DE GEMENSAMMA träningarna är en viktig del i klubbens verksamhet. Klubben bedriver träningar på måndagar och onsdagar året runt, oavsett väder och underlag. Under senare år förs statistik över närvaron på träningarna, vilken resulterar i den prestigefyllda "Träningsligan". I den grenen har Örjan visat sig vara mycket svårslagen.

Han har nämligen inte missat en måndagsträning på över två och ett halvt år och har i skrivande stund medverkat 136 måndagar i följd! Vanligtvis brukar vi vara 8-10 deltagare på måndagarna och inte lika många på onsdagarna.

Under större delen av året är det olika typer av intervallträning som står på programmet, men nu under vintern springer vi oftast en slinga som bland annat innehåller två tempoavsnitt med "fri fart" och bestämda ihopsamlingspunkter.

Vidare finns möjlighet att ta en genare väg på flera ställen utefter banan, allt för att löpare och motionärer på alla nivåer ska kunna hänga med.

Klubben har en hemsida som bland

mycket annat innehåller en utförlig statistik över samtliga öbackings resultat. Det pratas ofta om personliga rekord och snabba tider, men eftersom Öbacka huvudsakligen är en motionsklubb nöjer vi oss inte med bara klubbrekord eller tiobäсталistor utan alla som någon gång har ställt sig på en startlinje med en Öbackatröja finns med på dessa listor. Den rekordlista som bäst betonar breddtänket i klubben är den för antal tävlingar.

Alla tävlingar ger ett poäng, oavsett hur lång eller kort den är och hur snabbt eller långsamt man sprungit, med andra ord har ALLA verkligen chansen att avancera på den listan.

Träningsligan syftar åt samma håll, det viktiga inte att prestera utan att delta.

TROTS ATT ÖBACKA Löparklubb huvudsakligen är en motionsklubb har många löpare skördat fina framgångar genom åren. Närmast en SM-medalj på seniornivå har hittills Marie Carlsson varit, som slutade bland de fem bästa på SM i marathon inte mindre än tre gånger på 1990-talet, som minst ynka fyra sekunder från bronset. Tiden 2.54.41 från Stockholm Marathon 1993 står sig fortfarande bra i nationell konkurrens.

Nämnas bör också Karl Nieminen som tävlades för Öbacka som bäst

nådde 2.30 h på marathon och 1.08 h på halvmarathon.

Kalle har, liksom Dan Agnarson, Leo Mellberg och Annika Wallin, även skördat stora framgångar på Veteran-SM både på bana och landsväg. Totalt har sju öbackalöpare tagit medalj på VSM genom åren. Även Mikael Näslund har gjort fina prestationer på både hel- och halvmarathon. Vidare har klubben placerat sig bra i både Vasastafetten och Indalsledenloppet flera gånger.

Mycket mer finns att säga om klubbens tävlingsverksamhet och alla meriter kan naturligtvis inte nämnas här, men den som är intresserad kan med fördel kika in på vår hemsida: www.obackalk.se och ta del av vårt digra resultat- och statistikarkiv.

SLUTLIGEN MÅSTE NÄMNAS en anekdot som visar att det finns ett stort intresse för att åka iväg på tävlingar och att vissa anstränger sig ner än andra.

I höstas tog nämligen en klubbmedlem bussen från Härnösand redan kl 03.15 (!) på morgonen för att springa en halvmar i Umeå på förmiddagen. Resan visade sig bli mödan värd då loppet var välorganiserat, höstvädret fantastiskt och grädden på moset ett fint personligt rekord på distansen.

**MICHAEL WESTIN & DAN AGNARSON,
ÖBACKA LÖPARKLUBB**



Öbacka LK efter Vasastafetten 2011.

Ett Marathonliv!

Vattkoppor som 52-åring, det kan jag inte rekommendera. Ingen träning, knappt synbar hud för alla utslag, febern över 39 grader för 5:e dagen i rad. Lite positiva tankar behövs, t.ex om mitt uppsatta mål på att genomföra 25 st marathon som jag nyligen uppnådde. Tankarna kommer här på pränt.

Det är söndagen den 23/10 2011. Jag står i Canada och har precis passerat Finish-line i Niagara Falls Marathon och tittar åt sidan på det magnifika hästskofallet som är det största fallet i Niagara. Solen skiner och det kunde inte bli en bättre avslutning på min "marathonkarriär".

Morgonen i Niagara i Canada började med buss över gränsen till USA med destination staden Buffalo. Starten gick klockan 10:00 och efter 6-7 km i USA passerade man över Peace-bridge till Canada, där man de sista 25 kilometerna följde Niagarafloren upp till Niagarafallen. Solen sken oavbrutet och med vyerna av höstens alla färger längs floden var det otroligt vackert. Det var som om "någon däruppe" ville att jag skulle få en riktigt bra marathonavslutning. Upplevelserna man har fått vara med om via loppet har varit helt otroliga och jag skulle aldrig vilja vara utan någon av dem. Alla dessa olika människor som man har träffat både före, under och efter loppet har varit många och löpare överlag är ett trevligt släkte att ha och göra med.

Marathondebuten skedde i Stockholm 1989 och jag fick hålla på i 22 år för att få ihop till mina 25 lopp. Det blev 4 lopp till i Sverige, Malmö, Landskrona, Växjö och Bromölla. Övriga blev utomlands. Upplevelserna i samband med loppet har jag alltid sett fram emot och tillsammans med min sambo Jane har vi letat lopp på spännande platser och förutom att springa ville vi upptäcka platsen. Vi har fått se och vara med om så mycket, här är lite plock som kanske kan inspirera någon.

KÄNSLAN ATT AV att springa igenom New Yorks fem stadsdelar var fantastisk. New York 1989 var en farlig stad och man hade aldrig kunnat se så mycket av alla stadsdelarna, om det inte hade varit för loppet. Känslan och rysningarna i kroppen när man nådde folkhavet



Stefan framför Niagarafallet.

och stämningen på Manhattan kan jag fortfarande komma ihåg. Det energiska pushandet "You can do it" om man försökte gå några steg glömmar man inte heller. Häftigt att dom kunde vara så engagerade även för oss motionärer.

MÅLGÅNGEN I LONDON på The Mall framför Buckingham Palace var magnifik efter ett lopp med riktigt mycket folk och bra stämning längs banan. Paris i sin vackraste vårskrud var inte heller fel och målgången vid Triumfbågen kändes mäktig. Paris är en vacker stad, speciellt på våren. Showen på Lido var en bra belöning för genomfört lopp.

I välorganiserade Berlin gick det hyfsat fort med mina mått mätt på en snabb bana. Historiens vingslag slog emot en, när man passerade genom Brandenburger Tor.

Budapest var en vacker stad och att en ruggig oktober söndag få krypa ner och trängas med schack-spelande äldre män i Szécsény-badets 37-gradiga utomhuspool efter loppet kändes unikt och skönt.

Prag blev en riktig mara, redan då man passerade Karlsbron strax efter start började värmen kännas och temperaturen hamnade till slut på 30 grader, vilket var alldeles för mycket för mig. Det var tufft att nå mållinjen.

I BARCELONA VAR starten riktigt pampig, låten "Barcelona" ekade ut över Plaza Espanya, som var kantad av stora fontäner. Barcelona var vackert, men troligtvis var det någon ficktjuvsträff där samma helg, för vi har aldrig varit med om liknande. Så många fingrar

som rotade i våra fickor har vi aldrig varit med om. Till slut hade jag plånboken i kalsongerna, där gick tydligen gränsen, och det var jag glad för.

Wien var en mycket vacker stad och jag får tacka de två äldre italienare, som jag sprang ihop med sista milen för att det gick så förvånansvärt lätt. De sjöng italienska sånger med jämna mellanrum och innan vi var vid mål, hade jag i alla fall hunnit lära mig refrängerna. Rotterdam hade en snabb bana, där det gick lite för fort i början och det fick man verkligen lida för på slutet.

Danmark är alltid gemytligt och de danska städerna Köpenhamn och Odense var inget undantag. 4 varv längs kajen i ett stormigt Kiel mitt i vintern var i sig en udda upplevelse.

Rom har jag besökt tidigare och jag älskade den staden och därför kändes det självklart att springa även där. Dock var det tufft med mycket kullersten. Start och mål vid mäktiga Colosseum. Helgen kryddades med att vi av en tillfällighet "sprang på" påve Benedictus XVI inne i Vatikanen.

Den mytomspunna staden Marrakech i Marocko var lika spännande, som reklamen gjorde gällande.

UNESCOS VÄRLDSARVLISTADE torg Djema el-Fena var verkligen en orgie i ljud, dofter och smaker. Under loppet på en mindre väg "ute på landet" fick jag stanna upp, säkert 100 får och ett 20-tal kameler skulle passera rakt över vägen. En kul upplevelse (om man nu inte hade så brått).

Aten kändes som självklart, att man måste springa någon gång. Efter en kall morgon +3 vid starten i byn Maraton, så var det gråmulet hela vägen. 5 km kvar och jag sprang med lätta steg ifatt och förbi killen med 4-timmarsballongerna. En liten sväng skulle göras på gatan, innan man sprang in mot mål och när jag gjorde den svängen sprack plötsligt molnen upp och solen sken upp hela den gamla olympiastadion från 1896. Känslan av att springa in på löparbanan och bländas av denna vita marmor var enorm och för första och enda gången i ett marathon, så ville jag inte att loppet skulle ta slut, men det gjorde det i bortre hörnet av stadion.

DUBAI VAR RIKTIGT spännande. Man kan tycka vad man vill, men det var

otroligt att se all denna lyx. Själva loppet var en vändpunktsbana och att efter 14 km få möta Haile Gebrselassie på ett par meters avstånd kändes stort.

Att stå på "himmelska fridens torg" i Peking en söndagsmorgon tillsammans med 20 000 kineser var otroligt. Hur jag än ansträngde med såg jag faktiskt bara asiater, det var ju inte så, men där jag hamnade så kände jag mig lite udda. Denna stämning med jubel, sånger och viftande med flaggor innan start har jag aldrig varit med om någonstans. Dagen efter loppet gick vi på kinesiska muren med träningsvärk i låren (detta rekommenderas inte).

50-ÅRSDAGEN FÖR 2 ÅR sedan hade jag planerat sedan länge, det skulle handla om ett lopp som skulle "kryddas" lite extra. Vi landade i Los Angeles, morgonjoggade varje morgon mellan piren i Santa Monica och Schwarzeneggers gamla gym i Venice Beach. Efter bad och frukost utforskades LA.

Flyg till otroliga Las Vegas, tycka vad man vill, men det är kul att ha varit där. Dagsutflykt till Grand Canyon var en upplevelse. Nytt flyg till San

Francisco med bl.a Alcatraz och Golden Gatebron.

Nu till resans slutmål, Honolu med dess marathonlopp. Vi inkvarterade oss mitt på Waikiki Beach och vilade någon dag innan loppet. Efter den färggranna och ljudliga starten 05:00 i den kolsvarta Hawaiihiimen gick banan ner mot havet. När solen gick upp över havet fick jag faktiskt stanna till en stund, det var så otroligt vackert i denna miljön. Allt var så perfekt, solen, klimatet, träden, husen, havet. Tanken slog mig att "Vad har jag gjort för gott i livet, som får uppleva detta".

Något svar fick jag inte av mig själv, men något måste det ha varit, detta var ju paradiset. Att slänga sig i 26-gradigt havsvatten efter loppet var ju inte heller fel, samtidigt som man tänkte på att man hemma i ett kallt Sverige firade Lucia. Inget fel på Luciafirande, men jag hade det bättre.

Efter bl.a besök på Pearl Harbor, sol och bad så vände resan hemåt efter 3 veckor.

25 LOPP KÄNNER jag mig stolt över att ha genomfört med en medeltid precis

under 4 timmar. Det har dock blivit tuffare och tuffare att "hålla tiden" så därför känns det bra att nöja mig med det jag gjort. Viljan är en stor tillgång, men har man inte övriga förutsättningar för att springa långt blir det jobbigare med åren. Skadefri är också ett viktigt ord, jag tror att jag klarat mig på grund av att jag har sprungit varannan dag och kört på gymet varannan dag.

7 dagar i veckan året om utan avbrott. 179 cm lång och en vikt på mellan 85-90 kg under alla loppet med tunga muskler, som har kostat mycket energi. Ett SM-brons i styrkelyft väger dock upp att det gått sämre i löparspåret. När man blivit omsprungen på slutet av loppet har jag försökt peppa mig med att "han klarar inte 150 kg i bänkpress". Man får försöka leta positiva tankar, hur dumma dom än kan vara.

Nu blir det halvmaror istället som för min del är mer lagom och jag hoppas jag och Jane får uppleva flera platser i samband med detta. Jag hoppas också kunna genomföra mitt 30:e Göteborgsvarv till våren. Ett fantastiskt arrangemang som är värt allt beröm.

STEFAN OLOFSSON

Sophia presenterar sig

Vill härmed presentera mig.

Sophia Sundberg heter jag och är 27 år. Hösten 2009 flyttade jag ner till Stockholm från Umeå för att prova något nytt. Jag lovade mig själv att aldrig bli kvar då jag var fast besluten om att huvudstaden inte var något för mig. Men så fel jag hade! Trivs otroligt bra med min pojkvän, lägenhet, alla vänner och som nybliven egen företagare. Jag älskar löpning, är en riktig kostnörd och tänkte varför inte kombinera dessa två?

Under min tid i Umeå studerade jag det kostvetenskapliga, och det idrottsvetenskapliga programmet vid Umeå Universitet. Det fanns aldrig några tvivel på att det var det jag skulle jobba med. Väl i Stockholm utbildade jag mig till löptränare, och hösten 2011 vidareutbildade jag mig även till diplomerad kostrådgivare. Idag har jag öppnat Sophias Kost- och Löparcoaching, vilket känns helt underbart. Nu har jag äntligen chansen att inspirera, motivera och stödja människor som

vill förverkliga sina personliga mål.

Jag är själv aktiv inom långdistanslöpning och tävlar för Väsby IK. Jag har sprungit så länge jag kan minnas; men tog ett avbrott från löpningen under 5 års tid. Det var först 2009 som jag fann glädjen i att springa igen.

MITT FÖRSTA MARATHON (Stockholm Marathon) sprang jag våren 2011. Respekten för sträckan var stor, och jag var nervös för allt som kunde hända. När startskottet gick släppte alla negativa tankar och det blev till en fantastisk resa. Jag passerade mållinjen med ett leende på läpparna och trots jag genomfört ett sådant kraftprov, kände jag mig förvånansvärt pigg. I den stunden fick jag direkt mersmak att testa mina gränser ytterligare. Målet är att inom kort passera marathonträskeln och ta mig an ultradistanterna.

Jag har nu fått den stora äran att dela med mig av mina tankar till er läsare samt ge er möjlighet att på hemsidan ställa en massa frågor till mig om allt som rör kost och träning.



Resultat

Bromölla Marathonn 2011-11-13

Män och Kvinnor

1	Kälebo, Michael	Enhörna IF	02.41.08
2	Nilsson, Per	Stigmännen Karlsh	02.47.52
3	Astrén, Patric	Ryssbergets IK	02.57.20
4	Modéer, Måns	Heleneholms IF	02.57.43
5	Almarsson, Jonas	SK Graal	02.58.07
6	Olsson, Jonas	Ystads IF	02.58.52
7	Neij, Johan	Runners Store	02.58.57
8	Nilensjö, BG	IS Göta	03.02.13
9	Johannesson, Tobias	Stigmännen	03.02.29
10	Ahrens, Wolfgang	LC Aichach	03.03.46
11	Pettersson, Stefan	Ystads IF	03.04.33
12	Malmberg, Staffan	Solvikingarna	03.08.38
13	Johannesson, Kristian	Landskrona	03.09.53
14	Lindén, Magnus	Ystads IF	03.12.49
15	Dahlström, Henrik	Kristianstad	03.13.27
16	Lundberg, Pernilla	Lenhovda IF	03.14.08
17	Engdahl, Fredrik	Ryssbergets IK	03.14.44
18	Reberg, Johan	Kävlinge	03.16.20
19	Hansson, Pär	Järna	03.17.21
20	Jernetz, Mats	Björnstorps IF	03.19.22
21	Samuelsson, Stefan	The ultramarathon	03.20.07
22	Nilsson, Torbjörn	Kristianstad	03.20.15
23	Risberg, Thomas	Trelleborg	03.20.43
24	Tufvesson, Björn	Ystads IF	03.23.43
25	Adolfsson, Lennart	Anderstorps OK	03.24.02
26	Johansson, Mattias	HeleneholIF	03.25.45
27	Andersson, Ronny	Hästved OK	03.25.58
28	Olsson, Fredrik	Lund	03.26.13
29	Stenström, Anders	Växjö LK	03.26.45
30	Eriksson, Magnus	IS Göta	03.26.50
31	Lindgren, Bengt	Vallentuna FK	03.28.50
32	Särvégård, Rikard	Heleneholms IF	03.29.42
33	Dobri'c, Walter	Plattsättningsbolaget	03.29.50
34	Johanson, Else	Kvarnbyns	03.29.52
35	Lindgren, Henrik	Genarp	03.30.50
36	Bäckström, Kjell	Björnstorps IF	03.31.01
37	Gulin, Johannes	Omega IF	03.31.43
38	Andersson, Håkan	SOK Knallen	03.32.59
39	Nilsson, Stellan	IS Göta	03.33.06
40	Liljegren, Mats	TEAM Skavsåren	03.33.09
41	Lönqvist, Eva	Ystads IF	03.33.12
42	Carlsson, Per	IK Jog	03.33.37
43	Håkansson, Anders	SOK Knallen	03.33.57
44	Ask, Henrik	Björnstorps IF	03.34.33
45	Kierkegaard, Lena	IK Ymer	03.36.21
46	Nilsson, Bengt	Kävlinge	03.36.38
47	Önnerby, Göran	Anderstorps OK	03.37.24
48	Olsson, Maria	FK Göninarna	03.38.19
49	Ryterkull, Markus	Team	03.40.14
50	Ohlin, Fredrik	Stockholm	03.40.41
51	Petersson, Tobias	Björred	03.42.19
52	Lindahl, Benjamin	TEAM	03.42.32
53	Lendrop, Peter	Team Blekinge	03.43.50
54	Kimming, Stefan	SKF	03.45.07
55	Lindström, Anders	IK Jog	03.46.06
56	Trieb, Manfred	Heleneholms IF	03.46.28
57	Olsson, Lennart	Simlångsdalens	03.47.40
58	Säfsström, Rolf	Tibro AIK	03.48.42
59	Johannesson, Mats	Klippans FK	03.49.14
60	Jälén, Björn	Lund	03.49.26
61	Hull, Anna	Ystads IF	03.56.00
62	Alpadie, Henrik	Väppmatorp	03.56.36
63	Stojakovic, Florentina	IS Göta	03.56.52
64	Gend, Jonni	Ystads IF	03.57.24
65	Ljunggren, Malevil	Anderstorp	03.57.56
66	Almqvist, Lars	IFK Helsingborg	03.58.47
67	Lager, Peter	1.	03.58.53
68	Nilsson, Joakim	Brandkärens	03.59.41
69	Annell, Marcus	Växjö LK	04.02.25
70	Boberg, William	Sölvesborg	04.06.42
71	Sjöberg, Jesper	Malmö	04.07.17
72	Andersen, Zingo	IK Jog	04.08.47
73	Gustafsson, Kurt	Hultsfreds LK	04.09.21
74	Keinval, Ronny	AxaSCc	04.11.17
75	Olsson, Peter	Oskarsström	04.11.56
76	Hågestad, Kjell	IFK Borgholm	04.12.25
77	Kierkegaard, Asbjörn	Timbrel	04.18.02
78	Särvégård, Ulrika	Heleneholms IF	04.20.24
79	Skoog, Lennart	Stenungsunds OK	04.21.02
80	Agnezon, Lars	Kongahälla AIK	04.21.21
81	Björklund, Maria	Ystads IF	04.21.36
82	Svensson, Peter	IFK Skövde	04.24.53
83	Palm, Bengt	Arne laSf	04.26.06
84	Nilsson, Jörgen	Vi som springer	04.28.30
85	Nensén, Dan	Team Blekinge	04.28.54
86	Åkesson, Kjell-Åke	Växjö LK	04.31.06
87	Anell, Roland	Växjö LK	04.31.32

88	Ohlsson, Örjan	Stensjöns IF	04.34.00
89	Olsson, Folke	Ale	04.35.47
90	Mattisson, Christer	Uppsala	04.57.08
91	Gustavsson, Owe	IK Vista	05.05.24
92	Stenfelt, Per	Mörårum	05.07.23
93	Stenfelt, Sylvia	Mörårum	05.07.23
94	Matsumoto, Masao	Team morgon	05.11.15
95	Sjöö, Håkan	Växjö LK	05.11.25
96	Kukkohovi, Sinikka	Anderstorps OK	05.17.18
97	Johansson, Fredrik	Ronneby	05.19.40

Hammarby Alpine 2011-11-19

Män och Kvinnor

1	Tomas Karlberg	IF Linnéa	03.58.01
2	Lars Hjulström	Team Rockrunners	03.59.20
D1	Amanda Bolin	IF mantra sport	04.03.10
3	Tobias Larsson	Vallentuna CK Triathlon	04.22.38
4	Viktor Winterglöd	Stockholm City Triathlon	04.26.50
5	Karl Franklin	IF Linnéa	04.34.00
6	Tobias Tyberg	Vallentuna CK Triathlon	04.35.15
7	Johan Persson		04.38.50
8	Mats Liljegren	Team Skavsåret IF	04.44.38
9	Tommy Tedelund	Sthlm Långdistansklubb	04.52.46
10	Kennet Gysing	Runners World	04.52.46
11	Kristian Berglin	Sthlm Långdistansklubb	04.53.28
D2	Liv Ahlgren	IF Linnéa	05.28.47
12	Niklas Ek	MX Stockholm	06.20.00

Bislett 24 tim, 2011-11-26-- 27

Män och Kvinnor

1	Holyoak Steve	kondis	226,58
4	Jansson Maria	Team UltraSweden LK	211,29
7	Öjefelt Laila	Borlänge Löparklubb	202,56
9	Ramström Jan-Erik	Sthlm Långdistans Klubb	197,10
12	Brinck Robert	Västerås LK	187,27
14	Lundqvist Sandra	Team Ultrasweden LK	180,72
17	Nilsson Barbro	Solvikingarna	179,62
18	Liljegren Mats	Team Skavsåret IF	179,08
19	Steene Johan	Team Teqnon	176,89
20	Johansson Bo	Västerås LK	174,71
27	Svensson Christer	Växjö AIS	165,43
30	Davidsson Jonas	IF Linnéa	162,70
31	De Geer Boel	Hultsfreds löparklubb	162,15
38	Olsson Stefan	Team Ultrasweden	155,05
37	Manske Michael	Bålsta IK	155,05
40	Skogman Torkel	IF Linnéa	154,51
41	Lindström Tobias		153,96
43	Tahir Karwan	IF Spartacus	153,42
48	Lindahl Carl-Fredrik	Räddningstjänsten Storgöteborg	152,32
50	Lauterbach Sebastian	Team Ultrasweden LK	151,23
52	Backman David	Västerås Löparklubb	150,69
53	Kvist Miranda	Team Ultrasweden	148,50
54	Hedlund Bernt	IF Friskis&Svettis i Sthlm	148,50
64	Swärdh Tommy	Vi som springer	133,21
65	Söderkvist Jan		131,03
68	Manning Stefan	Team Ultrasweden	130,48
72	Åström-Karlsson	AlexanderRunning Sweden	121,20
74	Andersson Valdemar	IF Spartacus	120,11
75	Johansson Per	Västerås löparklubb	115,74
76	Sulonen Kari	SLK Oxelösund	115,74
78	Fonn Hartikainen Torill	Team Ultrasweden	114,10
79	Byrén Hasse	IF Spartacus	113,01
80	Forsström Mikael	Team Fakta	112,47
82	Larsson Andreas	Vi som springer	110,28
86	Sulonen Britt	SLK Oxelösund	100,45
85	Berg Kajsa	Huddinge AIS	100,45
94	Permatz Bengt-Åke	Dala-Floda IF	88,99
98	Nilsson Tore	Team Ultrasweden	87,35
99	Frost Benny	Östansjö SK	84,62
100	Nygren Maja		82,98
104	Westberg Staffan	Vattudalens SWE	78,61
106	Gual Daniel	Sthlm Långdistansklubb	78,07
117	Koplinäe Sigvard	Team UltraSweden LK	60,05
119	Hedberg Claes	Team UltraSweden	45,31
120	Karlsson Andreas		36,03

Florens marathon 2011-11-27

Män och Kvinnor

1	Bekele Berga B.	Eth	02.09.52
14	Nilsson Linus		02.26.17
96	Ambjörnsson Josephine	Villstad Gif	02.48.28
99	Karlsson Fredrik		02.48.34
1464	Bergström Johan		03.25.54
1742	Fredrik Jakobsson		03.28.43
2259	Wahlberg Henrik	Slingan Stockholm	03.41.00
2447	Forsberg Jennie		03.36.05
2844	Kjellsson Tommy	Team Skavsaret	03.43.33
3229	Hutchinson-Kay Sofia		03.49.14
3688	Harjulin Mathias		03.55.01

4477	Lagerblad Karin	Friskis&Svettis	04.03.18
4478	Lagerblad Stefan	Friskis&Svettis	04.03.18
4514	Nylander Eva-Marie		04.05.54
5062	Blom Madeleine		04.12.48
5063	Askengren-Berg Annika		04.12.50
5092	Strandman Anna		04.13.55
5395	Utterhall Tomas	Wsp	04.22.25
5704	Urban Mathiasson		04.25.15
5518	Moberg Larsson Cathrin		04.25.20
5811	Gustavsson Anita		04.30.55
5920	Sjodin Maria		04.31.59
6152	Wilbacher Thomas		04.41.18
6496	Ullström Jan-Erik		04.56.51

Lissabon marathon 2011-12-04

Män och Kvinnor

1	Vasco Azevedo, por		02.22.03
143	Anders Forselius		03.12.15
271	Jan Svensson		03.25.17
322	Eric Birksten		03.28.33
457	Stellan Roennkvist		03.37.58
462	Lars Berglund		03.38.39
488	Camille Oldenstierna		03.40.05
532	Roger Andersson		03.43.49
566	Camilla Grankvist		03.46.52
567	Peter Nilsson		03.46.52
600	Sonni Bränström		03.49.14
672	Daniel Lindberg		03.53.57
719	Leif Karlsson		03.56.57
726	Curt Sandberg		03.57.16
737	Nils Andersson		03.58.00
789	Stefan Evergard		03.59.32
818	Kristian Branganfeldt		04.01.48
878	Bengt Göransson		04.07.02
899	Jan Paraniak		04.09.00
957	Ulf Ring		04.13.11
965	Bo Edenfall		04.13.37
1053	Lars Agnezon		04.22.54
1054	Thomas Cahling		04.22.55
1079	Vera Lindqvist		04.26.42
1114	Sten Degerlid		04.31.00
1197	Johan Bergh		04.43.53
1255	Stig Söderström		04.57.36
1273	Pauli Alsing		05.02.44
1295	Barbro Paraniak		05.12.17

Bovallstrand Lucimamarathon 2011-12-10

Män och Kvinnor

1	Olsson Henrik	LK TV-88	02.46.13
2	Bramstäng Mattias	Garnisonen IF	03.14.00
3	Mellby Robert	Sk Granan	03.25.50
4	Kroon Anette	Simlångsdalens IF	03.31.33
5	Rhedin Gustav	Utbrytarna SK	03.32.50
6	Westlund Johan	IK Jog	03.46.34
7	Lindgren Bengt	Vallentuna FK	03.50.44
8	Kirkelund Vagn	Ingen klubb	03.54.57
9	Olausson Christian	Skårhamn	03.56.02
10	Olsson Gunnar	Solvikingarna	03.56.33
11	Simonsen Bettina	Grimstad, Norge	04.04.19
12	Kjellman Maria	Hamburgö	04.05.31
13	Lundström Lisette	Västerås LK	04.05.38
14	Froode Erik	LK Löparklubben	04.07.22
15	Leijon Philip	LK Löparklubben	04.07.22
16	Kjellerup Jens	LK Löparklubben	04.07.22
17	Svanberg Thomas	Stora Höja	04.07.24
18	Kay Sofia	Vänersborg SK	04.16.13
19	Kekola Kimmo	Helsingfors	04.24.31
20	Skoog Lennart	Stenungsunds OK	04.39.20
21	Nilsson Jörgen	Vi som springer	05.09.52
22	Hvitfeld Per-Owe	IFK Mora	05.22.00
23	Gustavsson Owe	IK Vista	05.28.04
24	Hidefjäll Anders	Västerås FK	05.30.25

Vattudalens Vinterspring 2011-12-17

Män och Kvinnor

1.	Patrik Wikström	Dorotea	3.12.36
2.	Fredrik Olsson	Lit	3.33.33
3.	Eva Blomkvist	Vattudalens LDK	3.39.08
4.	Joel Larsson	Trångsviken	3.41.52
5.	Staffan Westberg	Vattudalens LDK	3.45.45
6.	Michael Ahrens	Vattudalens LDK	3.53.32
7.	Mikael Thulin	Vattudalens LDK	4.00.09
8.	Mats Zetterlund	Vattudalens LDK	4.04.32
9.	Erik Dahlberg	Vattudalens LDK	4.06.25
10.	Dan Häggglund	Lycksele	4.16.50
11.	Staffan Wikström	Vattudalens LDK	4.24.10
12.	Mårta Moe	Vattudalens LDK	4.33.05
13.	Bård Rødde	Norge	4.37.48



Ange bokningskod
"MLRUN300" och du
får 300 kr i rabatt!

OBS! Gäller endast nybokningar och kan ej kombineras med andra rabatter. Erbjudandet gäller till den 31 mars. Med reservation för slutförsäljning.

KULTUR, HISTORIA & LÖPNING I MITTENS RIKE!

17 – 24 oktober ▶ Följ med på en fantastiskt innehållsrik resa till Kina där vi får se Kinesiska Muren, Himmelska fridens torg, magnifika kejsarpalats, spännande marknader och ett myller av människor. Både det omfattande utflyktsprogrammet och alla måltider ingår i resans pris. Svensktalande guider samt färdledare från Springtime finns med under hela resan.

Grundresan omfattar 6 nätter i Peking men vi erbjuder också en förlängning med 3 dygn i spännande Shanghai.

Under vistelsen i Peking passar vi på att springa Peking hel- eller halvmarathon eller ett "funrun" på 10 eller 5 km. Det finns en distans för alla!

VANDRA & VAR AKTIV I ALPERNA!

21 – 29 juli ▶ Davos är mest känt som vinterort - men underskatta inte sommaren - den är fullkomligt fantastisk!

Följ med på en aktiv semester där dagarna fylls av aktiviteter och härliga intryck i alpmiljö. Veckan präglas av en mycket trevlig social samvaro där vi tillsammans upplever, storslagen natur, frisk luft, iskalla vattendrag, under våra vandrings- och joggingturer. Varje morgon startar med en härlig frukost och väderkoll där sedan vår svensktalande färdledare bestämmer vilken aktivitet som passar bäst just idag. Vi bor på bra hotell i de centrala delarna av charmiga Davos. Halvpension ingår.

Vill man avsluta resan med ett motionslopp går det bra att delta i någon av Swiss Alpine's olika arrangemang. Det finns en distans för alla, från 10 km upp till Ultramarathon. Dessutom stavgångslopp och barnlopp.



★
Boka före 31
mars och du får
300 kr i rabatt!
★

VÄLJ EN RESA SOM PASSAR DIG!

NEW YORK HALVMARATHON 18 mars ▶ Upplev fantastiska New York! Det händer alltid något i världens huvudstad. Ett härligt, välarrangerat och internationellt halvmarathonlopp på Manhattan avslutar resan. Långweekend.

PARIS MARATHON 15 april ▶ Möt den fantastiska våren i romantiska Paris. En underbar stad som har mycket att erbjuda. Start och mål vid mäktiga Triumfbågen. Weekendresa.

Slutsåld! LONDON MARATHON 22 april ▶ Ett av världens största och häftigaste marathonlopp. Imponerande publik och mäktig målgång utmed Buckingham Palace. Weekendresa.

NEW YORK TJEJMIL 9 juni ▶ En mycket social och trevlig resa med ett rikligt och intressant utflyktsprogram. Lär känna nya vänner och njut av storstadspulsen i den fantastiska staden New York. Avsluta med en storslagen tjejmil mitt i Central Park. Veckoresa eller långweekend.

SWISS ALPINE 28 juli ▶ En underbar vandringsresa till vackra Schweiz. En härligt aktiv vecka i mycket charmig alpmiljö. Avsluta med valfritt upplevelselopp. Veckoresa.

MEDOC MARATHON 8 september ▶ En resa för livsnjutaren. Vin, vin och mer vin. Det unika loppet ringlar sig förbi ett 20-tal berömda vinslott som bjuder på sina underbara Bordeauxviner. Alla löpare är utklädda och hög karnevalstämning råder. Långweekend.

LA PARISIENNE 9 september ▶ Upplev charmiga och trendiga Paris. En mycket uppskattad tjejresa för kompisgänget eller familjen. Vi shoppar, äter gott, umgås och avslutar med att springa ett 6 km's lopp i centrala Paris. Weekendresa.

BERLIN MARATHON 30 september ▶ Kosmopolitiska, kulturella och trendiga Berlin. Världens snabbaste bansträckning. Dags för ett imponerande personligt rekord? Ståtlig målgång under Brandenburger Tor. Weekendresa.

VANDRA INKALEDEN TILL MACHU PICCHU 1 oktober ▶ En härlig rundresa på 18 dagar där vi besöker de storslagna länderna Peru och Argentina. En av höjdpunkterna är den sagolika soluppgången vid Machu Picchu efter 4 dagars vandring. Den som vill springer Buenos Aires marathon.

PEKING MARATHON 21 oktober ▶ Kultur, historia och löpning i Mittens Rike. En fantastiskt innehållsrik upplevelsesresa. Svensktalande guider. Förläng resan med spännande Shanghai. Distanser för alla. Veckoresa.

Slutsåld! NEW YORK MARATHON 4 november ▶ Världens häftigaste mara i världens häftigast stad. New York är aldrig fel och att få uppleva New York under "Marathon Sunday" är något alldeles extra. Tyvärr så måste man vara ute många år i förväg för att få plats.

Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm

Långlopp 2012

Lördag 10 mars	Skövde 6-timmars, Skövde 6 timmars
Lördag 24 mars	GöteborgsVarvets Seedningslopp, Göteborg 10 km
Söndag 25 mars	Premiärmilen, Stockholm 10 km
Söndag 25 mars	GöteborgsVarvets seedningslopp, Göteborg 10 km
Lördag 31 mars	Borlänge ultra 6H, Borlänge 6 timmars
Söndag 01 april	Silva Ursvik Ultra, Sundbyberg 15 km 45 km 75 km
Lördag 14 april	Vällingby marathon, Stockholm 42,2 km
Lördag 14 april	TEC - Täby Extreme Challenge, Stockholm 50 miles 100 miles
Lördag 21 april	Lejonbragden, Lund 50 km 100 km
Lördag 21 april	Kungsbackaloppet, Kungsbacka 42 km 21 km 6 km
Söndag 22 april	Lidingö Marathon, Lidingö 42,2 km
Lördag 28 april	Syd kustloppet, Trelleborg 21 km
Lördag 28 april	Lidingö Ultra, Stockholm 26 km 50 km
Tisdag 01 maj	Växjöloppet, Växjö 21 km 10 km 4,7 km
Tisdag 01 maj	Kanallöpet, Borensberg 5 km 10 km 21 km
Lördag 05 maj	Kungsholmen Runt, Stockholm 10 km 21 km
Lördag 05 maj	Aros Marathon, Uppland 42,2 km
Lördag 12 maj	Göteborgsvarvet, Göteborg 21 km
Lördag 19 maj	BUM 50 Miles, Vildmarksleden 80 km
Lördag 26 maj	Luleå Stadsmara, Luleå 42,2 km
Lördag 02 juni	Stockholm Marathon, Stockholm 42,2 km
Onsdag 27 juni	St Olavsloppet, Östersund 21 km 42,2 km
Fredag 29 juni	Lapland Ultra, Lappland 100 km
Lördag 30 juni	AXA Båstad Marathon, Skåne 42,2 km
Lördag 30 juni	Runrundan, Vallentuna 21 km
Lördag 30 juni	24H +12H + 6H Trollhättan, Trollhättan 6h 12h 24h
Torsdag 05 juli	Vansbro Marathon, Vansbro Halvmarathon Dalarna 43 km 23 km
Lördag 07 juli	Viby marathon, Närke 42,2 km
Lördag 14 juli	Swedish Alpine Ultra, Nikkaluokta 110 km
Lördag 14 juli	Jubileumsmarathon Stockholm, Stockholm 42,2 km
Lördag 28 juli	Visby Halvmarathon, Visby 21 km
Lördag 04 augusti	Höga Kusten Marathon Höga Kusten 10 km 21 km 42,2 km
Lördag 11 augusti	AXA Fjällmarathon Jämtland 42,2 km
Lördag 11 augusti	Malmö Halvmarathon Malmö 21 km
Fredag 17 augusti	BAAM Björkliden 30 km 50 km 70 km
Lördag 18 augusti	Prinsens Minne Halmstad 4 km 10 km 21 km
Lördag 18 augusti	Black River Run Vasterås 32 km 80 km
Fredag 24 augusti	Skövde Ultrafestival Skövde 1/6/12/24/48 timmars
Söndag 26 augusti	Landskrona Marathon Landskrona 42,2 km
Lördag 01 september	Karlstad 6 timmars Karlstad 6 timmars
Lördag 08 september	Skräcklanmaran Vänersborg 21 km 42,2 km
Lördag 15 september	Stockholm Halvmarathon Stockholm 21 km
Söndag 16 september	Salomon Trail Tour Örnsköldsvik 5 km 10 km 20 km
Fredag 21 september	Salomon Trail Tour Sälen 5 km 10 km 20 km
Lördag 29 september	Lidingöloppet Stockholm 15 km 30 km
Lördag 13 oktober	Göteborg Marathon Göteborg 42,2 km
Lördag 20 oktober	Växjö Marathon Växjö 42,2 km
Lördag 27 oktober	Personliga Rekordens Tävling - Kontakt Värendsvallen 1 6 12
Söndag 28 oktober	Långa Tullinge-Tumbaloppet Tullinge 20 km
Lördag 03 november	Vintermarathon Stockholm 42,2 km
Lördag 03 november	Skanelloppet Tingvalla 3,9km 7,1km 16,8km
Lördag 10 november	6 timmars Borås Borås 6 timmars