



Marathon

ÅRGÅNG 45 NR 230 APRIL 2/2012

löparen

**Sophia
vann Skövde
6-timmars**

- Råsta Runt
- Bore Cup
- Karlstad 6-timmars



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

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

P A Allensten, ansvarig utgivare

Redaktionskommittén
Rebecka Gräsman, redaktör
marathonlop@marathonsallskapet.se
Dennis Danneholt, vice redaktör
dennis.danneholt@gmail.com
Marie Blommé, resultatansvarig@marathonsallskapet.se
Suzanne Wallen, suzanne.wall@telia.com
Layout, repro: Springtime Publishing AB, Ann Lodin

Tryckning: VTT Grafiska AB, Vimmerby

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

Sekreterare
Mats 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
informator@marathonsallskapet.se

Kontaktombud 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 Hamnerin 0243-844 94
mats.hamnerin@telia.com
Dalarna, Hälsingland, Gästrikland
4. Kauko Kaikkonen, Vålberg 054-54 73 23
Kauko_Kaikkonen@yahoo.com
Värmland, Närke, Södermanland
5. Bertil L Jansson, 0174-410 68
bertil.41068@telia.com
Uppland, Västmanland
6. Jan Paraniak, 08-746 61 11
jan.paraniak@telia.com
Stockholm, Gotland
7. Frank Brodin, Källered 031-795 21 43
fab@comhem.se
Göteborg
8. Reima Hartikainen, Skövde, 0500-43 34 93
reima.hartikainen@bredband.net
Bohuslän, Dalsland, Västergötland, Östergötland
9. Christer Svensson, Växjö 070-549 72 96
christersvensson615@hotmail.com
Småland, Halland, Öland
10. Bengt-Åke Svensson, Jämsjö, 0455-507 66
bengt-ake.svensson@jamjo-flak.se
Skåne, Blekinge

Ordförande har ordet

En spännande vår

ÄNTLIGEN HAR VÅREN kommit och för löparen öppnas nya möjligheter till att njuta av nya upplevelser. Varje årstid har sin tjusning brukar jag säga, men det är variationen som förnöjer. Utomhuslöparen, som med en viss regelbundenhet springer samma väg, kan se förändringarna. Nu blir det lättare springa marathon här hemma i Sverige.

Jag har i år varit iväg vid två tillfällen och sprungit maraton – i Marocko och Israel. Två skilda lopp både till upplevelse och till banprofil. Jag ska försöka få till reportage från Israel till kommande nummer.

INOM SÄLLSKAPET har vi en spännande vår med framför allt vår jubileums-marathon den 21 april i Kungsbacka. Hoppas ni lagt in den i era loppkalendrar. Det kommer att bli spännande, då Kungsbackaloppet har en lång historia och för min del så har jag bidragit till uppkomsten av loppet. Jag kommer självklart att springa och mitt mål är att det ska bli mitt femtionde marathontlopp.

EFTERÅTHÅLLER vi årsmöte i Kungsbacka och ett föredrag om Kungsbackaloppet utlovas. Dessutom får ni möjlighet att träffa större delen av styrelsen. Sällskapet grundades den 22 mars och detta datum i år, genomförde många en jogg till sällskapets ära. Några sprang även marathondistansen, medan vår medlem Stefan Manning sprang hela 60 km, ett per år, inte illa.

DET HAR VARIT lite jobb under året med dessa aktiviteter och annat inom sällskapet. Tyvärr har jag varit dålig under senaste året att hålla i liv i min blogg, men skam den som ger sig. Jag ska blåsa i liv i den och skriva om vägen till först och främst mitt 50:e marathontlopp. Jag vill också tacka hela styrelsen för det året som varit, för utan er har sällskapet inte fungerat. Till alla läsare så hoppas jag att vi ses vid något lopp i år och gärna vid vårt Jubileums-marathon.

ROGER ANDERSSON



Innehåll

Sevilla Marathon	4
Tränings med Hässelby SK	6
Äventyr i Marocko	8
Bore Cup	10
Gemensamt långpass	11
Råsta Runt	12
Skövde 6-timmars	14
V. Endurance 24h i Espoo	16
Ät och träna rätt	18
Karlstad 6-timmars	20
Resultat	22



Äventyr i Marocko sid 8.

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

Omslagsbild: Sophia Sundberg..
Nästa nummer utkommer vecka 28.

Redaktören har ordet

Nu kliver jag av

JAG HAR BESTÄMT MIG! Efter mer än ett år av funderingar, har jag slutligen bestämt mig. Egentligen ville jag sluta redan till förra årsmötet; men jag gillar inte att man hoppar av sina åtagande i förtid.

MEN TRO INTE att det har varit ett lätt beslut. Jag kan ärligt säga, att det har varit det svåraste beslut i mitt liv. Någonsin! Men nu, när jag har tagit klivet, så känns det helt rätt. Jag har suttit i styrelsen sen 1997 och är därmed den mest efterhånga i nuläget. Det har varit mycket roligt och jag ångrar inte en minut. Men nu vill jag alltså sluta som redaktör och styrelseledamot. Sen jag tappade förmågan att springa, tappade jag även förmåga att överblicka vad som händer i löparvärlden.

TIDNINGEN OCH SÄLLSKAPET förtjänar en redaktör, som är tillräckligt engagerad och tillräckligt kunnig. Ska man ha ett proffs, så får man också betala för det; men en glad amatör är inte fy skam heller. I stället för pengar har min lön varit mina läsares uppskattning, vilket ofta inneburit att jag faktiskt fått mycket bra betalt. Jag är således i stort nöjd med min lön och har aldrig haft för avsikt att omförhandla den. Frågan är väl om jag är en eldsjäl, dum, obotlig optimist eller helt enkelt saknar förmågan att säga nej.

IBLAND HAR JAG gjort fel, aldrig avsiktligt, men jag är inte mer än människa och jag har också ett annat liv bortom Sällskapet. Jag jobbar, jag har massor av fritidsintressen, jag umgås med vänner och familj, jag sover och jag äter. Tidningen har tagit en stor del av den lediga tid som blivit över och jag har försökt göra mitt bästa. Det är inte lätt att vara människa, ännu mindre redaktör och styrelseledamot.

Men...

JAG VILL GÄRNA fortsätta att skriva och fotografera för tidningen, det är något jag fortfarande kan och tycker är roligt. Så ni kan fortfarande träffa på mig ibland när andan faller på, jag vill bara inte ha det övergripande ansvaret. Jag ska be att få tacka alla för stöd, support och uppmuntrande tillrop.

DÅ SÅ, nu tar jag time out från löparvärlden och kliver härmed in i den del, som blir resten av mitt liv. Jag kommer att sakna er!

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>

21:a plats i Sevilla Mara

Allt började med sökandet efter ett lopp att springa, vilket resulterade i en anmälan till Sevilla Marathon, en mara med start den 19 februari. Det gav mig ett mål att sträva efter, och ett datum då formen skulle vara tillbaka. Hade haft några fulla veckor i september/oktober fyllda av DN. Stockholm Halvmarathon, Å-Stadsloppet (Halvmara), Karlslundsloppet i Örebro och även ett 54 kilometers bergslopp i Loja, Spanien. Under november åkte jag till Andalusien i för att arbeta på ett Ultra trail running-företag.

Träningen före jul hade gått väldigt bra; det blev fyra vilodagar efter ultraloppet och jag kände att benen återfått både snabbhet och styrka. Träningsmängden låg på mellan 90 och 100 kilometer i veckan och jag hade en skön känsla av att vara i form. Då jag kom tillbaka till Sverige för att fira julen, passade jag på att springa några pass med min klubb Örebro AIK och fyllde på med några rundor på egen hand.

Tiden gick och det tog tid innan lugnet återfann sig, efter att ha åkt tillbaka till Spanien i mitten av januari och med fem veckor fram till maran.

Men träningen började få struktur och nu hade jag varje vecka ett långpass på 30-40 km, ett intervallpass i mitten av veckan innehållande set mellan 400m – 2 km eller tidsintervaller på 30 sek - 4min. Började även lägga till backpass för att bygga lite styrka och hittade många bra backar i Nevada som jämförelse med min hemort Karlskoga.

Med två veckor kvar fram till Sevilla hittade jag ett millopp för att testa kroppen. Det hjälpte mig att krossa några funderingar och bygga upp självförtroendet. Jag var i bra form efter ett personbästa på 31:59. Sista söndagen före loppet körde jag ett 38 kilometer-spas för att spä på formen. Ett lokalt lopp kallat Al Andalus Ultimate Trail – terränglopp med mycket berg. Jag genomförde det med lugn puls, vilket blev ett kvitto på att jag var redo för Sevilla Marathon.

LÖRDAGEN FÖRE LOPPET körde jag och min vän de 250 km till Sevilla, medan vi diskuterade tider. Hans mål var 3:30 och själv siktade jag mot



2:40. Väl framme i Sevilla hämtade vi ut våra nummerlappar och påsar på Olympiastadion för att sedan checka in på hotellet. I påsarna låg shorts, väst och sockor likt en sen julkapp.

Redan nu kändes det som ett välorganiserat lopp och vi kunde luta oss tillbaka och njuta av den underbara atmosfären. Nu var det dags för oss att åka in till stan för att njuta och få i oss en bit mat. Vi hamnade på en liten italiensk restaurang, där vi åt pizza och pasta medan vi diskuterade livet som löpare i Spanien. Sevilla var levande med fester och parader som fyllde stans gator under vårt eftermiddagsbesök. Annars är Sevilla känt för sina apelsiner och de många apelsinlundar som omger city.

Efter att ha fått i oss vår mat åkte vi tillbaka till hotellet för att komma i säng i tid. Själv kunde jag inte somna, så efter att ha packat min påse inför morgondagen, spenderade jag några timmar med att läsa de sista kapitlen i en träningsbok om marathon, som visade sig innehålla väldigt bra information inför den kommande utmaningen. Sedan räknade jag ut lite split-tider inför loppet.

SÅG DET NÄSTAN som lite komiskt att inte redan ha förberett detta, men i mitt huvud så tänkte jag bara: Spring, 2 x

80 min och det kommer ordna sig. För att klara 2:40 så skulle jag vara tvungen att springa 3.47 per kilometer. Tidigare hade jag sprungit 2:48 under träning.

Boken hade ett kapitel som handlade om uppvärmning och även ett om hur man lägger upp loppet. Tog med mig tipsen om att inte värma upp mer än 20 minuter varav endast 10 minuter löpning, detta för att hålla glykogen- depåerna fulla och beträffande upplägget springa andra halvan 1 minut saktare. Mitt mål var nu att klara 2:37 med uppdelningen 1:18 på första och 1:19 på andra.

Morgonen kom och vi vaknade båda efter en god natts sömn. Gick ner och åt frukost för att sedan bege oss mot stadion, där starten skulle äga rum. Vi kom fram i tid och stannade en stund i bilen för att sedan gå och lämna in väskorna och hinna med ett sista toalettbesök. Nu skiljdes vi åt och med 5 minuter kvar, så begav vi oss mot start.

Det var kaos och inga uppdelningar, utan 6000 personer som skulle starta samtidigt och alla stod nu och tryckte sig mot startlinjen. Tryckte mig förbi några uppenbarligen irriterade personer och stannade en bit från startsnöret. En svensk knackade mig på ryggen, det visade sig vara Micke Johansson från FK Studenterna, som känt igen mig tack vare mitt Örebro-linne. Vi pratade lite och så small startskottet.

DET VAR RÖRIGT efter start, men mitt fokus låg på att hålla mig lugn, komma förbi folkmassan och ansluta mig till en jämn grupp. Efter att ha hållit mig nära täten i Stockholm Halvmarathon, hade jag samlat på mig massor av syra och bestämde mig för att detta smärtsamma tillstånd inte skulle behöva genomlidras igen. När vi kommit ut från stadion breddades vägen och övergick i en vacker rak linje, som skulle fortsätta i 3 kilometer för att sedan komma till en vändning.

Passerade de första tre kilometerna på 3.37, 3.39 och 3.39 och såg att schemat låg, som det skulle med lite marginal. Här hittade jag också en grupp på 10-12 löpare som sprang tillsammans i 3.35-3.40 tempo, jag anslöt mig till dem. Vi passerade 4 kilometermarkeringen med en tid på 3.35 och kom till den första vätskestationen. Gruppen samarbetade

thon 19 Februari 2012

med att hjälpa varandra med vatten och senare även svampar. Kändes skönt att springa i en grupp med sådana som verkade vara rutinerade löpare.

Temperaturen låg runt 9-10 grader vid start och vi passerade några rondeller för att sedan korsa Barqueta-bron vid 1 mil. Vid varje tillfälle såg jag till att få i mig vatten och sportdryck, där det erbjöds. Gruppen verkade lugn även om några hade droppat av, vilket gav en grupp på åtta personer.

Den andra 5 kilometern klarade vi på 18:07, vilket var det snabbaste loppet jag sprungit, men jag kände ändå, att det var säkrast att hålla kvar sig i gruppen.

VI PASSERADE FLERA sevärdheter och Sevilla City var helt klart väldigt speciell. Sevilla är den fjärde största staden i Spanien och omges av Guadalquivir-floden. Det gjorde det hela till en perfekt maratonstad tack vare den platta geografin. De många sevärdheterna gav fäste för blicken under loppet.

Då vi passerade 15 kilometer, började jag få problem med skavsår på fötterna, något jag haft problem med ända sedan jag började med löpningen för några år sedan. En gång, efter ett lopp på 50 km, tog jag av mig skorna och trodde att jag skulle behöva operera fötterna.

De kommande 6 kilometerna ägnades åt tänkande över varför detta uppkom just idag. Funderade över möjliga förändringar jag gjort, ändring av kost, vätskebalans, när vi rundade ett hörn och var framme vid halvvägsmarkeringen. Klockan visade 1:18:02 och jag kunde knappt tro, att det var sant.

Det hade gått bra hittills och jag var nära min tänkta tid. Hade hittat en bra grupp att löpa med och även fast vi klockat 10 km på 36:20, så kändes tempot bra och schemat stabilt, vilket fick mig att glömma bort fötterna. Nu var vi sex löpare i gruppen och alla kändes starka och fokuserade och vi började även passera andra löpare medan vi hjälpte varandra med vatten och svampar.

VID 28 KM TOG en i gruppen täten. Det var Joan Pique Serra, som hade sprungit starkt så här långt. Snart lämnade han gruppen bakom sig. Senare visade det sig resultera i en tid på 2:35:38, så

valet han gjorde var helt rätt. Hade tänkt att hänga på honom, men jag höll mitt schema och hade inte några större planer på att avbryta det efter att ha kommit så långt med goda resultat. Under Barcelona Maraton i fjol hade jag missbedömt situationen, vilket jag fick lida för och med vetskapen, att den andra halvan av en mara först startar efter 30-32 kilometer, så höll jag mig tillbaka och stannade i gruppen, som nu var på fyra personer.

Vid 29 och 30 km låg vi på 3:46 per kilometer, men tappade vid 31 km till 3:49. Gruppen bestod nu endast av tre personer, men jag kände mig stark. Jag visste att det var nu det gällde, och gav mig iväg på egen hand före de andra. Tittade aldrig bakåt, men visste att jag hade skapat en lucka till de bakom mig och kom snabbt ikapp några löpare framför. Behöll lugnet och kände att det inte tog för mycket av krafterna att öka farten en aning.

Passerade ytterligare två löpare och hittade en grupp på tre, som verkade samarbeta som ett team. Hejade på en av löparna, men sprang sedan om vid "Plaza" på väg upp mot "The Royal Palace". Det gav mig en liten energikick. Vid 35 km så visste jag att jag skulle klara mitt mål, om jag bara orkade hålla ihop och köra som tidigare.

YTTERLIGARE 3 KM som verkade flyga förbi och fler och fler i publiken stod och hejade på längs gatorna. Hade turen att få passera några elitlöpare som fått problem och blivit tvungna att sakta ner de sista 2-3 kilometerna. Solen stod högt och nu var temperaturen uppe i 17-18 grader.

Underlaget byttes ut mot hård betong, då vi kom in i parken och såg 40 kilometersskylten, men det spelade ingen roll. Fann två löpare som jag skulle kunna springa ikapp och satte istället fokus på detta. Nu var jag vid 41 km och en kilometertid på 3:36 och jag såg stadion framför mig, där vi skulle gå i mål. Hade passerat några löpare de sista två kilometerna, några med kramp och ville inte gå för hårt de sista hundra metrarna med risk att själv hamna i samma situation.

Så här efteråt kan det kännas som att jag spelade lite för säkert, men det var nog ändå det rätta för stunden.



Loppet gick ner i en tunnel under stadion och jag visste att målet låg där. Publiken stod överallt och njöt av solen och känslan av att springa in på stadion med säkert tiotusen åskådare på andra sidan banan var helt underbar. Passerade ännu en löpare med 500 m till mål och de sista 300 m på en bana likt den på Göteborgsvarvet.

Publiken var toppen och gjorde vågen på upploppet, vilket gjorde mig till en väldigt glad man då mållinjen passerades. Det var en underbar känsla, att känna hur jag klarat min träningsplan och kunnat hålla mig till upplägget. Gav tjejen som delade ut medaljer en kyss och fick höra att jag fick en 21:de plats med min tid 2:37:00 exakt.

EFTER MÅLGÅNG FANNS det gott om frukt och vatten i deltagarpåsen, vilket var exakt vad som behövdes för återhämtningen efter min prestation. Hämtade upp påsen jag lämnat in och begav mig till uppvärmningsrummet för att stretcha och jogga av slaggprodukterna medan jag väntade på att min vän Micke skulle gå i mål.

Sprang på Micke Johansson igen, som också gjort ett bra lopp på 2:39:05 och en 29:e plats. Vi var båda trötta, men lyckliga. Diskuterade den kaotiska starten och kom till slutsatsen, att det ändå gått hyfsat att hitta ett bra tempo och komma in i loppet.

Nu kom även Micke som var helt lyrisk över sin sluttid på 3:31:30 och atmosfären var underbar med en klar himmel och värmande sol. Vi skjutsade in Micke till stan och gick för att hitta ett matställe. Bortsett från trötta muskler, så fanns ingen smärta och allting kändes bra. Det hade varit en otrolig dag och jag skulle gärna springa om Sevilla Marathon.

LEE GRANTHAM



Träningsgruppen ger sig av för 8 km uppvärmningsjogg, Rune kör andningsmask i kylan.

Träning med Hässelby SK

Klockan fem över halv tio slinker jag igenom grinden, som är prydd med en svart järnskylt. På skylten står det "Hässelby Idrottsplats".

Snön knastrar lite lätt under mina fötter, när jag går bort mot mötesplatsen – gymmet. När jag kliver in i värmen, möts jag av några få glada och pigga ansikten. Marianne, en av ledarna för denna löpargrupp, introducerar mig för de som kommit hittills, bland annat Mats K, som gjort 2.26 i höjd(!). Ett annat rekord är att han har löst Rubiks Kub på 56.09 sekunder. Med FÖTTERNA.

JU LÄNGRE TIDEN går, trillar det in fler och fler spända löpare, exalterade över morgonens uppiggande löppass. På dagens träningschema står 8-10 kilometers uppvärmning och därefter

löpskolning samt kort- och långintervaller. Alla står i en tät ring, men uppdelade i olika grupper, och diskuterar olika ämnen, allt från vardagsproblem till löparklockors livstid. Musiken från gymmet lägger sig som ett härligt bakgrundsljud till det glada diskuterande.

När klockan börjar närma sig 10.00 och gruppen ska bege sig iväg, står ungefär 20 personer och trängs i den lilla hallen mellan de två omklädningsrummen. Marianne tittar på klockan och uppmanar oss därefter att kliva ut för att sedan sätta igång dagens träning. Bosse M, som går på rehab på grund av en bristning i vaden, stannar kvar i gymmet för lite uppvärmning på cykel.

NÄR JAG KOMMER ut står alla lite utspridda, men ändå i en grupp. Åsa N hoppar upp och ner för att sätta igång blodcirkulationen och väcka

benen, medan en annan löpare stretchar vaderna med hjälp av järnstaketet som omger IP. Rune, som är den andra ledaren för gruppen, ropar till alla att "Nu kör vi!". Hela gruppen börjar röra på sig och joggar förbi mig med lätta steg. Hundarna Nallo (Christians hund) och Bella (Paulis hund) tassar glatt med gruppen och hjälper till att hålla tempot.

EFTER 45 MINUTER kommer alla injogande, bara snäppet tröttare och med ljusrosa kinder. Killarna har frost i skägget och tjejerna i håret, ett tecken på det iskalla vädret denna lördagsmorgon. De flesta hämtar sina vattenflaskor från vardera omklädningsrum och stretchar sedan utomhus.

Rune och Niklas diskuterar ansiktsmasken Airtrim som de båda använder för att filtrera bort kalluft. Efter en



Stretching och småsnack.



Löpskolning med höga knän.



Teknikdiskussion med Rune.

stunds pustande och vattendrickande går alla ut på de nu snötäckta löparbana runt gräsplanen. Nu är det dags för intervaller och Rune springer först. Redan efter första intervallen är gruppen utspridd runt om gräsplanen.

Efter några varv runt banorna möts alla i gruppen upp vid stavhoppsmattan för löpskolning. De kör varje övning två gånger, och börjar med tripping. Efter det kör de höga knän, indianhopp och stora hjulet.

Därefter påbörjas intervallerna, i olika farter, längder och grupperingar. Nu pratas det allt mindre och flämtas desto mer. Vid vilan mellan löpningarna hejar man på de andra som ännu springer: ”Det är bra! Kom igen nu! Starkt jobbat! Hela vägen nu! Härligt”

EFTER EN TIMME och trettiofem minuters hård träning börjar gruppen bli glesare och glesare. Sen går alla hem för att ladda om, dricka Gainomax och notera tiderna från dagens träningspass på jogg.se. En helt vanlig träning, helt enkelt!

DENNIS DANNEHOLT



På äventyr i Marockoland

Jag har som mål att tävla i olika länder. Marrakech Halvmaraton blev min andra tävling i Afrika. Anmälan på nätet var smidig och resultat kom upp omgående. Att bli serverad vatten i petflaskor istället för i pappmuggar gillar jag och medaljen var fin.

Undertecknad och Måð Thorssell Växjö AIS åkte med Norweigan vilket var smidigt. Vi hyrde en bil under vår vistelse i Marocko. Att köra bil i Marocko ska man helst undvika är min erfarenhet. Det är minst sagt små marginaler i trafiken och trafikreglerna bryts ideligen. Vi hyrde även en GPS, som vi hade nytta av.

En mopedist visade oss vägen från flygplatsen i Marrakech. Synd att jag litade mer på GPS:en än på mopedmannen. Hans vägval hade säkert varit bättre. Jag var fascinerad över att det växte apelsinträd längs flera hårt trafikerade vägar.

Då vi hade ett par dagar innan tävlingen styrde vi mot kusten och fiske- och hantverkstaden Essaouira. Det går inte snabbt att färdas i Marocko tack vare alla mulåsnaekipage och fåraherdar med sina fårskockar längs vägen. En och annan dromedar syntes också.

FÖRSTA TRE DYGNEN regnade det en del och nätterna var kalla. Långkalsongerna hade vi stor nytta av för januari betyder vinter även i Marocko. Att köra bil i mörker ska man helst undvika, då många färdas utan lyse och gående ofta har mörka kläder. De enda som tycktes ha reflexväst var parkeringsvakterna.

Varje gata hade sin personliga vakt. Som utlänning betalar man så klart överpris vid en parkering. Gatorna i gamla stan i Essaouira såg ut som en leråker. Vi åt en billig lunch för 40 kr. Jag har som ritual att klippa mig, när jag är utomlands, så även här.

Kyparen visade mig vägen till en barberare. Han var riktigt duktig och en klippning för 40 kr och rakning för 20 kr var klart överkomligt.



Ett träningspass vid stranden där kommersen flödade hann vi med också. Där det finns fiskestånd, fanns det även gott om fåglar och katter, som inte behövde svälta.

TILLBAKA I MARRAKECH hade solen och värmen infunnit sig; men kallt om nätterna var det allt. Ett barn och ungdomslopp pågick, när vi hämtade ut våra nummerlappar. Då jag gått och blivit förkyld och höger ljumske spökade bytte jag från hel- till halvmaran. Det var inga problem att byta distans.

Ett tiotal stånd sålde allehanda ting på det lilla torget, där vi hämtade nummerlapparna, men ingen av dem hade någon anknäytning till loppet. Här fick vi en fin vit T-shirt med reklam för det 23:e Marrakech maraton på.

På kvällen åt vi middag på det mytomspunna stortorget med våra vänner Roger Andersson (ordförande i Sällskapet) och Lars-Erik Andersson (blivande ledamot i sällskapet), som anlänt under dagen. Moskén är den högsta byggnaden i varje Marockansk stad och vi träffades vid Koutobia-Moskén, som är en bra mötesplats.

De blev glada över, att få sina nummerlappar som jag hämtat ut åt dem.

Hur många torg som är världsarvlistade av Unesco vet jag inte, men Djema elfena i Marrakech är i alla fall det.

Någon väckarklocka behövde vi aldrig ställa på tävlingsdagens morgon, det skötte böneutroparen om. Varje morgon kl. 04.30 väckte han staden med sitt rop. Ytterligare fyra gånger per dag hade han sina utrop, oftast entonigt. Ibland lät dem som en sång. Jag trodde dagen började med första böneutropet, men därefter sover befolkningen till sex - sjutiden på morgonen.

HALVMARAN STARTAR 30 minuter före maratonloppet och då var det bara 4-5 plusgrader. Däremot var det rejält varmt sista milen för maratonlöparna. Cirka 3400 sprang 21 km och 650 löpare fulldistans. Med så mycket folk fanns ingen risk att springa fel. Vita pilar i asfalten för mig och blåa för Roger och Lars-Erik men det tog ett par km innan man listade ut det.

Ett fåtal kilometermarkeringar var målade i asfalten, men de stämde inte. Däremot tror jag nog att totaldistansen stämmer. Vi blev serverade hela apelsiner på de tre vätskestationerna vi hade. Inte lätt att skala dem i farten. Efter målgång låg det fullt med apelsinskal kastade överallt. Lite ovanför kvinnorna hejar på en när, man inte kan se deras ansikte. Många bär heltäckande slöjor och åldern är låg på flickorna, när de börjar bära slöja.

Männen röker och håller sig smala, medan kvinnorna för det mesta håller sig i hemmet och är runda om höfterna. Tandhälsan är eftersatt där, allt socker i teet är en bidragande orsak.



Mellan 10-17 km fanns det ingen vätska (fjärde milen för maratonlöparna); men vid ungefär 16 km fick en lokallöpare en vattenflaska ur publiken, vilken jag också tiggde mig till och som jag langade vidare till löparen bredvid mig. Strax efter kom vi fram till arrangörens vätskestation.

ETT PAR LÖPERSKOR höll på att bli överkörda av en bil från en korsande väg. Roger berättade att en åsneförare försökte preja ner honom i diket vid inte mindre än tre tillfällen. Ett gäng från Hemlingby LK i Gävle sprang hel- och halvmaran. Synd att de inte bar några blågula kläder.

Det tog 35 sekunder för oss att komma över startlinjen, vilken inte var lätt att se. Min sluttid blev blygsamma 2:13.13 och Måds 2:02.43 får hon vara nöjd över. Alla marathontiderna finns på sällskapets hemsida.

En marockansk vann på höga 2.34 och där de tio främsta, alla afrikanskor,



var under 2.56. En kenyan vann herrklassen på höga 2.08 och där tionde man (alla afrikaner) hade låga 2.12

Efter loppet åt vi middag med våra vänner och gick igenom loppet i detalj. – Det var första maran i Afrika det, sa Roger och Lars-Erik. Under tävlingsdagen hyrde jag ut hyrbilen till receptionisten på vårt hotell!

EFTER TÄVLINGEN ÅKTE Måd och jag över höga Atlas (ett berg på över 4000 m höjd, som man kan köra bil upp till 2000 m på). En fantastisk utsikt på de slingrande serpentinvägarna! Även här passerade vi fåraherdar med sina får.

På väg mot Ouarzazate, där vi bokat hotell för natten, sprang det ut en ung man på vägen och stoppade oss. Hans bil har gått sönder och han ville ha lift. I utkanten på Ouarzazate bor Mohameds (som han heter) kusin Hassan. Vi blir bjudna på te hos Hassan som tack för att vi hjälpt Mohamed. Det visar sig att Hassan har en tältby i Saharaöknen med flera dromedarer.

Vi tyckte att priset var för dyrt och avböjde förslaget om en tur till öknen. Hassan föreslog då, att vi kan köra med vår egen bil till en billigare penning.

Vi gick med på förslaget och Mohamed ställde upp som vår guide. Vi hade inte räknat med att vägarna skulle vara så



dåliga och vår bil var inte lämpad för ökenkörning. På vägen stannade vi till vid en oas och såg ättlingar till slavarerna, som tvättade sina kläder i bäckarna, bakade sitt bröd utomhus och därefter bar hem allt på sina huvuden.

ÄVEN OM DET inte är långa sträckor, tar det sin tid att köra; men efter ett antal timmar var vi framme vid tälten i öknen, där vi passade på att rida dromedar. Dromedaren har en puckel och är en mästare i öknen, men världslös i bergen för där håller inte deras knän. Kamelen, som har två stycken pucklar, finns inte i Marocko (eller Egypten).

Dromedarföraren Josef tände en lägereld i mörkret och vi fick upp värmen i väntan på middagen. Middagarna äts i en stor gemensam skål med antingen en brödskiva eller en sked som bestick - med höger hand. Ett stearinljus fick vi med oss in i tältet som enda ljus.

I Marocko är halvmånen liggande upptäckte vi. Ytterligare fyra-fem turister sov över i andra tält. En galen Schweizare tillbringade hela tre veckor med att promenera ensam i öknen. ”Jag gillar ensamheten och lugnet”, förklarade han vid frukosten.

Nästa natt sov vi över hemma hos Mohameds mamma två-tre mil från Ouarzazate. Det var en upplevelse att komma hem till en marockansk familj och ser hur de bor. Här var jag nära att bli bortgift med Mohameds syster!

En händelserik vistelse för oss var över och vi styrde tillbaka till väntande flyg och hem till ett smällkallt Sverige (minus 20 grader skulle det visa sig).

**CHRISTER SVENSSON
VÄXJÖ AIS OCH
OMBUD FÖR SÄLLSKAPET**





Bore Cup

Klart för start. Årets final i den allt populärare Bore Cup avgjordes den 10 mars i Hemlingby, Gävle. Barmark för ovanlighetens skull och för första gången vann Vallentuna FK lagtävlingen.

Enkla men välarrangerade vintertävlingar med duktiga löpare där alla verkar känna alla. Och så de hembredda ostmackorna. Det är Bore Cup i ett nötskal.

Bore Cup är en pigg 30-åring. Löparserien startade 1982 och går i Uppland och Gävleborg men har dragit sig söderut sedan Vallentuna FK för fem år sedan gick med som medarrangör. De tjugo första åren lockade tävlingarna 30-50 löpare per deltävling, idag är man uppe i 100. Varje år ordnar fyra klubbar i distrikten var sin tävling i december, januari, februari och mars. I år har det varit Vallentuna FK, Bälinge IF, Östhammar FI och Hemlingby LK.

Östhammar med eldsjälens Anders Jansson som sammankallande har varit



Mr Bore själv, Bertil Palmqvist i M60, har deltagit i 97 deltävlingar i Bore Cup. Ove Engman i 70-årsklassen är också en av de flitigaste med 51 tävlingar.

med sedan starten. I skrivande stund är det osäkert med Östhammars deltagande nästa år. Klart däremot är att Bälinge IF med Torleif Hiort slutar efter tio år. Ny klubb nästa säsong blir Uppsala LK.

– Deltagarantalet tog fart när vi fick igång vår hemsida, berättar Erik Lundqvist, webmaster och själv gammal löpare i Gävleklubben Hemlingby LK. Det är roligt att vi har så väldigt många bra löpare med. Egentligen kan vi inte bli så mycket större eftersom omklädningsrum med mera riskerar att inte räcka till.

BORE ÄR TÄVLINGEN ordnad av entusiaster och för entusiaster. Löparna kommer tillbaka år efter år och många är väldigt bra. Här har det vimlat av kända löparprofiler som till exempel Clarence Klättborg, Fredrikshofs IF, Konrad Hernelid, Duvbo IK, Mikael Hill, Flemingsbergs IF, Alf Sjökvist, Valö SK och Marti Mustonen, Rånäs 4H. Men Mr Bore är ändå ultralöparen Bertil Palmqvist i Bälinge IF med hela 97 starter och still going strong i 60-årsklassen. Och i 70-årsklassen kämpar fortfarande alltid lika suveräne och unge Miles Fleetwood, Uppsala FK.

Jämför man resultaten från 80- och 90-talet i Bore Cup med vad löparna idag presterar i cupen är försämringen marginell. Fast någon Gunnar Lotsberg som gjorde milen på 36 minuter i 60-årsklassen finns inte längre. Bore

skiljer sig ändå stort från massloppen där tiderna blivit allt sämre.

VI SOM VARIT med några år gillar den speciella stämningen i cupen. Kanske är det enkelheten som lockar. Ingen skräpig musik, inga plaketter vid målgång, låga startavgifter (60 kr), en trivsam gemensam eftersittning med fika och ett suveränt poängsystem, som bidrar till att spänningen finns kvar ända tills sista deltävlingen är över.

Några blir nostalgiska och talar om 50-, 60-talsanda. Bore är lite av Kärringen mot strömmen, inget jippo eller det minsta kommersiellt. Det kan man tacka eldsjälarna för!

TEXT OCH FOTO:
BJÖRN SUNESON



Lars Södergård, Vallentuna FK vann klassen M.
– Jag tog dagens 15 km som ett snabbdistanspass.



Josefine Werner, Vallentuna FK: –Bore Cup får mig att hålla igång med löpningen året runt.

Björn Suneson ute på nya löparäventyr!

Vår medlem Björn Suneson ligger i startgroparna för ännu ett löparäventyr. Snart flyger han än en gång till USA. Den 19 mars doppade han sina fötter i Stilla havet, vid Seaside i Oregon. I månadsskiftet juni/juli efter det att han sprungit färdig 520 mil och 12 stater senare ska han doppa fötterna i Atlanten vid Ocean Grove i New Jersey. Vi har fått en intervju med Björn innan han åker väster ut.

Vilken gång i ordningen är det som du springer i USA?

– Det är tredje gången som jag springer tvärs över USA. Tidigare gånger var 2007 och 2010. Men dessförinnan har jag sprungit och även tävlat en del i Amerika. Första långa ensamloppet var 2005 när jag sprang med en ryggsäck från norr till söder, från Chicago till New Orleans. Det var 160 mil och det var faktiskt det tuffaste löpet av alla på grund av den höga luftfuktigheten och jobbet med att känka på en ryggsäck.

Varför springer du från väst till öst?

– Det känns som om jag då springer "hem". Chansen att få medvind är också större. Men senaste gången skulle jag kanske ha vänt på rutten och startat i Georgia och avslutat i delstaten Washington eftersom det mot slutet var så fruktansvärt varmt och fuktigt i sydstaterna.

Vad skiljer detta äventyr från dom du varit med om tidigare?

– Inte så mycket. Upplägget är det samma – springer ensam med en babyjogger drygt 500 mil under cirka 100 dagar. Jag tar naturligtvis andra vägar, den här gången springer jag mera på motorvägarna (interstate). Jag kommer också att ha lite bättre utrustning, framför allt lättare grejer. Lyckas jag, blir jag den ende i världen som sprungit solo kust till kust fler än två gånger.

Varför går dina långturer alltid i USA?

– USA tror jag är ett av världens bästa länder att springa i, främst för att befolkningen är så oerhört entusiastisk och hjälpsam. Man gillar en ensam "galning" oavsett vad han eller hon gör, bara det sker till 100 procent. Sedan är USA relativt billigt och så har jag alla motellen. Efter flera besök känner jag mig hemma och kan läsa de osynliga tecknen, nog så viktigt för en sårbar ensamlöpare.

JAN TERNHAG

Följ Björns blogg under hela äventyret www.suneson.se

"Stockholm Runt 0-50 km"

Lördagen den 21 januari 2012 genomfördes ännu ett gemensamt långpass i Stockholm. Den här helgen var det Miranda Kvist som arrangerade "Stockholm Runt 0-50 km" med början och slut utanför Runners' Store på Vasagatan. Närmare 50 löpare slöt upp vid starten kl. 09.30 på lördagsmorgonen. Drygt 10 av dessa (inklusive undertecknad) sprang hela den cirka 48 kilometer långa sträckan som bland annat förde oss runt Kungsholmen, Djurgården och Södermalm.

Passet inleddes med löpning runt Kungsholmen. Vädret var helt OK för att vara mitt i vintern: några minusgrader, halvmulet men i stort sett vindstilla och nederbördsfritt.

Det enda man kunde klaga på var halkan. Bitvis var det så halt att det var omöjligt att springa och vi fick istället gå/klättra/hasa oss fram, ofta vid sidan av den gångväg vi hade för avsikt att springa på. Detta blev vi varse redan efter en halvmil, men vi hade inte någon brådska och de hala partierna gjorde att vi fick naturliga "gångpauser" så att vi inte tog ut oss för mycket. Många ramlade både en och två gånger, men mig veterligen slog ingen sig allvarligt.

Vi lämnade Kungsholmen via S:t Eriksbron och sprang sedan i riktning mot Norrtull. Därefter blev det löpning på bitvis mycket hala gångvägar längs med Brunnsviken innan vi efter ungefär två mils löpning var framme vid Stora Skuggan. Efter ytterligare ett par kilometers löpning nådde vi Ropstens T-banestation och där tog vi en kort fikapaus innan vi sprang vidare i riktning mot Djurgården via Värtahamnen.

Vi anlände till Djurgården via en liten gångbro över Djurgårdsbrunnskanalen och sprang sedan runt hela ön. Bansträckningen gick längs med vattnet, men tyvärr var det var svårt att njuta av den vackra utsikten eftersom man hela tiden fick vara noga med var man satte fötterna på grund av halkan.

EFTER NÄSTAN 33 kilometer var vi, strax efter att vi passerat Gröna Lund, framme vid restaurangen Blå Porten. Där tog vi en välbehövlig lunchrast. Trots att vi fortfarande var närmare 30 löpare fick alla plats. Efter att jag fått i mig en stor smörgås, ett par koppar kaffe och några glas vatten var det dags att avverka den sista tredjedelen av passet.



Miranda Kvist (till höger) och hennes vägvisare Peter (neongul jacka och uppsträckta armar) ger instruktioner.

Som vanligt kände jag mig lite seg och frusen direkt efter matrasten, men när vi efter någon kilometer svängde in på Strandvägen hade vi fått upp både värmen och farten. Vi sprang därefter till Slussen via Stallgatan, Strömbro och Skeppsbron. Sedan svängde vi vänster upp mot Söders höjder.

Det blev en rejäl stigning, men väl uppe på Fjällgatan hade vi en vidunderlig utsikt över bland annat Djurgården där vi sprungit tidigare under dagen.

EFTER STUNDTALS GANSKA brant nedförlöpning kom vi därefter till Hammarbyhamnen, som vi sedan följde ända till Skanstullsbron. Vi höll ganska bra fart och hoppade över det planerade stoppet vid Skanstull efter drygt 40 kilometer. Istället fortsatte vi direkt längs med Årstaviken i riktning mot Hornstull. Efter att ha rundat Södermalm vid Bergsunds Strand fortsatte vi längs med Söder Mälarstrand i riktning mot Slussen. Det blåste motvind, men vetskapen om att vi var nära målet gjorde det ganska lätt att uthärda denna mentalt. Sedan återstod bara Centralbron och Tegelbacken innan vi tillbaka utanför Runners' Store varifrån vi startat sex och en halv timme tidigare.

Självfallet var vi lite slitna efter cirka 48 kilometers löpning, men humöret var på topp och innan vi skildes åt för dagen tog vi några gruppfoto för att föreviga detta trevliga långpass.

Några av det drygt 10-tal löpare som var med hela vägen tog en gemensam fika, men själv avslutade jag passet med en sex kilometers nedjogg hem till mina föräldrar i Årsta och en vändande middag. Ytterligare information om "Stockholm 0-50 km", karta samt ett flertal bilder återfinns på Miranda Kvists blogg, <http://mirandakvist.se>.

TEXT OCH FOTO:
MATS LILJEGREN

Råsta Runt 2012 – lyckat 5-årsjubileum

Lördagen den 11 februari 2012 genomfördes den 5:e upplagan av 5-timmar-sloppet Råsta Runt. Ett 30-tal löpare sprang så många varv de kunde på en 2,1 kilometer lång bana runt Råstasjön i Stockholmsförorten Solna. Löparna uppskattade det trevliga och välorganiserade arrangemanget, men många besvärades av snömodden.

Råsta Runt är ett tidsultralopp som löps på en 2 117 meter lång kontrollmätt bana på grusunderlag – i praktiken oftast snö och is – runt Råstasjön i Stockholmsförorten Solna. Råstasjön är ju en av de två sjöar, som man springer runt i det klassiska loppet Två Sjöar Runt, som genomförs den tredje söndagen i mars varje år. Det första varvet är förkortat med 145 meter, vilket medför att maratondistansen (42 195 meter) passeras efter 20 varv.

Råsta Runt, som i år firade 5-årsjubileum, är en ”träningstävling” som inte är sanktionerad, vare sig på nationell nivå eller distriktsnivå. Banan är dock kontrollmätt av förbundsbanmätare Birger Fält.

Funktionärerna svarar för varvräkning och tidtagning för maximalt 30 löpare, men alla som är beredda att räkna sina varv själva är välkomna att vara med och springa utom tävlan hela eller delar av den tid som tävlingen pågår. Det utgår ingen startavgift och löparna får själva ta med sig det de vill dricka och äta under loppet. Funktionärerna tillhandahåller dock i år salta jordnötter, choklad och smågodis som ”donerats” av deltagare och åskådare.

KLOCKAN 10.00 PÅ lördagsförmiddagen gick starten och 27 löpare med nummerlapp och ett 10-tal utan gav sig ut på dagens första varv runt Råstasjön. För min del var det min fjärde start av fem möjliga. På tävlingsdagen var det 3-4 minusgrader och nästan vindstilla. Det förhållandevis milda vädret kom som en glad överraskning för de flesta, eftersom det dagen innan tävling var närmare 20 minusgrader i Stockholmsområdet. Trots att banan var tämligen bra plo-



Starten för det 5:e Råsta Runt. Bl a segraren Krister Lind (40) ger sig iväg.

gad, blev underlaget efterhand tämligen moddigt, vilket många löpare besvärades av. Jag försökte hålla ett lugnt men jämnt tempo med så få och korta stopp som möjligt. Ganska snart kom jag in i en bra löpryt, men stundtals besvärades även jag av snömodden.

Stämningen var familjär och god såväl före, under som efter tävlingen. Tävlingsledaren Lena M Johansson och hennes fem funktionärer svarade på ett förtjänstfullt sätt för manuell varvräkning.

TÄVLINGEN VANNS AV Krister Lind, Borlänge Löparklubb, som avverkade 25 varv motsvarande 52 780 meter på tiden 4:58:16. Självt kom jag till min förvåning på andra plats efter att ha gjort en stark avslutning samtidigt som många andra antingen blev av eller sänkte tempot. Även jag sprang 25 varv, men det tog nästan 4 minuter längre än för Krister (5:02:08). Det var tillåtet att gå ut på ett sista varv och få tillgodoräkna sig detta om man varvade före 4

timmar och 52 minuter. Boel de Geer, Hultsfreds Löparklubb, blev bästa dam efter att ha avverkat 19 varv motsvarande 40 078 meter.

Mattias Karlsson, Stockholms Långdistansklubb, hade liksom förra året den snabbaste maratontiden, 3:12:50 (15 minuter bättre än förra året!), men han valde även i år att avsluta loppet efter att ha sprungit 42 195 meter (20 varv). 17 löpare lyckades denna dag komma upp i maratondistansen.

AVSLUTNINGSVIS VILL JAG tacka tävlingsledaren Lena M Johansson och de tappra funktionärerna för ännu ett välorganiserat och trevligt Råsta Runt. Jag hoppas verkligen att det blir en ny upplaga av denna tävling nästa vinter.

Ytterligare information om Råsta Runt, inklusive bankarta och komplett resultatlista, återfinns på tävlingens hemsida, www.abcspringer.se.

TEXT: MATS LILJEGREN
FOTO: TOMY LILJEGREN



Nummerlappsutdelning.



Klart för start. Löparna gör en sista kontroll av utrustningen.



Tävlingsledaren Lena M Johansson (på parkbänken) hälsar löparna välkomna.



Kjell Kvarfordt (neongul jacka) tar täten.



Löparna, bl a Ingvar Kahn (39), Stig Söderström (3) och Bengt Göransson (4), ställer sig på startlinjen.



Varvning för Magnus Andersson (50) och Mattias Karlsson (38)...



...och för Peter Svanberg (20) samt Patrik Husman (32).



Starten för det 8:e Skövde 6-timmars har gått. De 170 deltagarna (rekord!) ger sig iväg.

Skövde 6-timmars

TEXT OCH FOTO: MATS LILJEGREN



Filip von Rosen vann överlägset på 84 274 meter, d v s nästan två maraton på 6 timmar. Sophia Sundberg satte nytt svenskt rekord: 74 343 meter.



Leif Julin (nr 10) flankerad av Stig Söderström och Bengt Göransson.



Kontaktombudet Frank Brodin kämpade på varv efter varv.



Team UltraSweden med tävlingsledaren Reima Hartikainen svarade som vanligt för ett förstklassigt arrangemang.



Gemensam middag och prisutdelning efter tävlingen.

Sophia berättar om sitt svenska rekord

OM LOPPET:

Jag kom på i februari att jag skulle springa i Skövde efter att jag sett om loppet på ultradistans.se. Målet innan var ju att debutera på lidingö ultra i slutet av april, men hade en sådan längtan efter att testa en längre distans att jag inte kunde vänta.

Min träning under hösten har fungerat bra så jag var absolut redo. 12-15 mil i veckan har jag legat på den senaste tiden så det har varit en tuff väg fram. Eftersom min mesta tid har gått till träning har jag fått prioritera bort en hel del som sena kvällar, umgänge med vänner och högtider. I Skövde var det dags att se om allt gett resultat.

Dagen innan loppet kände jag mig krasslig och jag var livrädd för att dra på mig en förkylning, men det var nog bara tävlingsnerverna som spökade. På morgonen samma dag som loppet kände jag mig otroligt förvåntansfull och ville bara ge mig ut och kriga varv efter varv runt den kuperade 1200metersbanan.

LOPPET BÖRJADE BRA och jag la mig på en behaglig fart 4.35-4.40/km. Många har sagt att det är för fort för ett sådant långt lopp men att sakta ner kändes inte naturligt så det var bara att testa, man måste våga lite.

Efter 2.5 timmar fick jag en svacka. Dels av vetskapen att det var 3.5 timmar kvar samt att höften började värka och skosnörena satt alldeles för hårt. Det var bara att stanna till, sträcka ut och knyta upp.

Efter det kändes det mycket bättre och allt flöt på. Under hela loppet hade jag högklassig support av min pojkvän Pär Haglund som serverade vätska, RS-tabletter och mycket pepp. Efter ca 3 timmar hann jag i fatt 2. an i damklassen som då låg ett varv bakom. Eftersom det var stark motvind hela loppet var det skönt att ta rygg en stund.

Vid 3 timmar och 45 minuter drog jag själv igen och jag kände att jag skulle klara mitt mål på 72.5km om inget otippat inträffade.

VID EN TIMME kvar av loppet började jag må väldigt illa efter allt socker jag stoppat i mig och ville enbart ha vatten. Kände att det skulle räcka eftersom jag kostladdat så otroligt bra dagarna innan.



Det är klart att sista tiden gick tungt men jag skulle fram.

Efter 6 timmar och när slutsignalen gick föll jag ihop och grät av lycka. Fick även då veta att jag slagit det svenska rekordet som stått sig sedan 2008. Det var helt enkelt ett fantastiskt lopp med härlig stämning bland både arrangörer och deltagare.

Alla hejade på varandra och spred en otrolig glädje.

KÄNSLORNA EFTER LOPPET:

Det här var det roligaste jag har gjort och jag är helt klart fast. Har äntligen tagit mig över marathonträskeln. Ultra passar mig otroligt bra och ni kommer absolut se mer av mig framöver.

Äntligen, äntligen får jag säga de ord jag velat säga i två år:

”Nu är jag en av er, och det här är bara början!”

SOPHIA



Esport Ratiopharm Arena utifrån...

V Endurance 24 h i Espoo 25-26 februari 2012

Sista helgen i februari genomfördes den femte upplagan av 24-timmarsloppet Endurance 24 h på en 390 meter lång bana i Esport Ratiopharm Arena i Espoo utanför Helsingfors. 112 löpare deltog, varav 24 svenskar.

Som vanligt presterade ett flertal löpare toppresultat och i år segrade japanskan Sumie Inagaki samt hemmalöparen Juha Hietanen i dam- respektive herrklassen efter att ha tillryggalagt 228 respektive 243 kilometer.

I år stod även Endurance 24 h värd för det svenska riksmästerskapet i 24-timmarslöpning. Maria Thomsen och Christian Ritella erövrade guldmedaljerna i dam- respektive herrklassen.

24-TIMMARSLOPPET ENDURANCE 24 h arrangerades på Esport Ratiopharm Arena ("Esport") i Espoo strax utanför

Helsingfors för första gången i december 2007 och genomfördes därefter sista helgen i januari 2009, 2010 och 2011.

I år, när tävlingen firade femårsjubileum, flyttades den till sista helgen i februari, närmare bestämt till 25-26 februari. Esport är en stor inomhusanläggning som inhyser ett flertal planer för innebandy, fotboll och andra bollsporter, gym samt en 390,04 meter lång helt odoserad inomhusbana med mondobeläggning.

Löparbanan är belägen på Esports övervakning och man har utsikt över omgivningen via stora panoramafönster. Löparna byter löpriktnings var sjätte timme.

VÄTSKE- OCH MATSERVICEN under loppet är bra (stora förbättringar har skett de senaste åren) och även i övrigt är arrangemanget av hög klass. Det enda

man skulle kunna önska sig är mer musik och en mer entusiastisk speaker. På detta område skulle arrangörerna kunna lära en del av exempelvis Bislett 24 H Indoor Challenge.

Emellertid gör inte dessa brister så mycket eftersom löparna och deras supportrar är duktiga på att hålla varandras humör uppe. Tyvärr tenderar luften att bli dålig under natten och av någon anledning är det fler löpare som kräks under Endurance 24 h än under andra ultralopp, men samtidigt presterar varje år ett antal löpare mycket goda resultat (se nedan).

När starten gick klockan 12.00 på lördagsförmiddagen gav sig 112 löpare från ett flertal olika länder, däribland 24 svenskar, iväg på sitt första 390-metersvarv. De första varven var det aningen trångt, men ganska snart blev fältet utspritt och man kunde springa

eller gå i sitt eget tempo utan att störas av eller störa någon annan löpare.

Ett antal löpare hade inte för avsikt att springa alla 24 timmarna och höll klart högre tempo än de övriga i början. En av dessa var Kerstin Rosenqvist, som sprang 100 kilometer på cirka 8:40 och därigenom kvalificerade till VM och EM på samma distans i Italien den 22 april.

I DAMKLASSEN SEGRADE japanskan Sumie Inagaki överlägset för tredje året i rad. I år skrevs segerresultatet till 228,2 kilometer, vilket gav en segermarginal om 32 kilometer till landsmaninnan Masumi Yoshimura. Maria Thomsen blev trea.

För två år sedan noterade Sumie Inagaki 241,4 kilometer på Esport, vilket är inomhusvärldsrekord för damer. I herrklassen lade löpare från arrangörsklubben Endurance Ultrarunning Team Finland beslag på de tre första platserna.

Segrade gjorde Juha Hietanen, som avverkade 243,5 kilometer (624 varv!), drygt 12 kilometer före tvåan Ari Lindsten. Hietanen förbättrade därigenom Reima Hartikainens manliga banrekord från 2007 med 2,3 kilometer.

VM OCH EM i 24-timmarslöpning avgörs i år i Katowice, Polen, den 8-9 september. I avsaknad av svenska 24-timmarslopp under vintern och våren utgjorde



Christian Ritella (191 km): RM-guldmedaljör och 10:a totalt.

Endurance 24 h i år svenskt riksmästerskap (RM).

I damklassen segrade Maria Thomsen, som med sina 185,5 kilometer hade en segermarginal om 11 kilometer till Torill Fonn. Bronset gick till Helen Sandberg. I herrklassen lade Christian Ritella beslag på RM-guldet. Christian avverkade 191,3 kilometer, vilket gav en segermarginal om drygt 4 kilometer

till Fredrik Elinder. Bronset gick till Johan Fridlund.

YTTERLIGARE INFORMATION om V Endurance 24 h, inklusive kompletta resultatlistor och ett stort antal bilder, återfinns på tävlingens hemsida, www.endurance.fi/24.

TEXT OCH FOTO:
MATS LILJEGREN



Segraren Juha Hietanen (243 km) har mottagit sin pokal.



Topp 3 i damklassen: Sumie Inagaki (228 km), Masumi Yoshimura (196 km) och Maria Thomsen (185 km).

Träna för marathon,

Ditt mål är att springa ett specifikt marathon- eller ultralopp längre fram i år, eller kanske flera. Du lägger ner timmar på din träning och följer diverse träningsprogram. Det är viktigt att hitta en kontinuitet i träningen, och speciellt i långpassen, för att du ska känna att du gör allt som krävs för att prestera när det gäller.

Men hur gör du med kosten? Det finns ett flertal olika riktlinjer som belyser vikten av att fylla på med extra energi ett par dagar innan loppet för att kunna prestera optimalt, men hur gör du under träningsperioden? Myndigheterna tipsar om att äta mindre fett, mindre socker och mer frukt och grönt. Men vilka riktar sig de råden till? Jo, till majoriteten svenskar, som har en stilisatt livsstil.

Tunga träningsperioder bryter ofta ner kroppen mer än vad den specifika tävlingen gör. För att orka träna inför en tävling, gäller det att ha samma kontinuitet för kosten som för träningen. Nyckelordet här är timing. Du måste stoppa i dig rätt energi vid rätt tidpunkt, för att kroppen ska återhämta sig optimalt. Du kan träna hur mycket du vill, men får du inte i dig rätt bränsle, så kommer du inte vara mottaglig för all den träning som du utsätter kroppen för. Det är då du lättare drabbas av skador eller sjukdomar.

BEGREPPET "DU ÄR VAD DU ÄTER" har faktiskt en sanning i sig. Under ett år förändras din kropp utifrån vad du äter. Proteinet som finns i maten, byggs i din kropp om till kroppseget protein. Man kan alltså säga att består din kost till stor del av lax, så kommer du att delvis bestå av lax.

Att träna och tävla för marathon eller ultra ökar din energiförbrukning markant. I vila gör du av med cirka 1 kcal per minut, medan vid löpning ökar denna förbrukning upp till 10-20 kcal per minut beroende på intensitet.

Varje dag omsätter vi en viss mängd energi. Denna energi får vi från kolhydrater, fett och protein. Hur mycket vi omsätter, och därmed hur mycket energi vi behöver äta och dricka, bestäms av huvudsakligen tre komponenter: BMR (basalomättning), hur mycket av den energi som vi äter som omvandlas till värme (den termogena effekten) samt den fysiska aktiviteten. BMR motsvarar runt 1300 kcal för kvinnor och runt 1700 för män. Dessa kalorier förbrukar man i fullständig vila, alltså när du ligger helt stilla.

Din energiförbrukning beror här på att dina muskler och organ kräver en viss mängd energi för att fungera fullt ut. Så fort du vinkar med handen eller tar ett par steg ökar din förbrukning.

DE ENERGIGIVANDE NÄRINGSÄMNA:

Kolhydrater ger oss snabbt energi och behövs för att hjärna och nervsystem ska fungera fullt ut. Kolhydrater är den optimala energin för att orka med den hårda träning som du utsätter din kropp för, eftersom den förutom att ge snabb energi även fyller på dina glykogenförråd. Varje gram kolhydrater binder även 4 gram vatten, vilket fungerar som en bra vätskereserv, då du ska aktivera dig under en längre tid.

När man pratar kolhydrater, nämns ofta snabba och lång-



samma, eller med högt respektive lågt GI. De långsamma kolhydraterna ger dig en jämn blodsockerkurva under dagen och gör att du orkar prestera i allt du gör. Snabba kolhydrater kan vara en fördel att äta/dricka precis före träning, så att du får en blodsockerhöjning lagom tills passet börjar, under passet: för att fylla på och upprätthålla blodsockernivån samt efter träning, då det finns studier som visar på att snabba kolhydrater fyller på glykogendepåerna i musklerna mer effektivt, vilket har stor betydelse för återhämtningen.

ät för marathon!

Svårigheten när det kommer till marathon- och ultralöpning är dock att kroppen endast kan lagra in cirka 500 gram kolhydrater. Runt 200-400 gram lagras in i musklerna och runt 100 gram i levern. Därför behöver vi alternativa bränslen som kan användas när kolhydratlagrena börjar ta slut.

DET FINNS TVÅ tillfällen som vi använder protein som bränsle i större utsträckning, det är vid negativ energibalans som vid viktminskningsdieter och vid uthållighetsträning. När vi tränar ökar förbränningen och intensiteten blir väldigt hög, som när vi springer i ett snabbare tempo. Då vill kroppen använda kolhydrater som bränsle. Eftersom kolhydrater endast finns lagrat i begränsad mängd, minskar förråden snabbt.

För att vi ska kunna fortsätta springa i samma fart måste kroppen hitta andra bränslekällor. En källa är fett, men fettförbränningen är en långsam process och har därför svårt att ersätta kolhydrater som bränsle. Alternativet då blir att förbränna protein. Vissa aminosyror, speciellt de grenade (valin, leucin och leuin), kan fungera som snabbt bränsle och bidra med den energin som musklerna behöver. Finns det inte tillräckligt med grenade aminosyror i blodet, kommer kroppen att börja bryta ned kroppens egna proteiner, och då först muskelprotein för att frigöra de eftertraktade aminosyror. Detta resulterar i muskelnedbrytning. Tränar man mycket löpning kan det vara positivt med ett högre proteinintag för att motverka den muskelnedbrytande effekt som faktiskt träningen har.

Fett krävs för att fettförbränningen ska kunna fungera. Kroppen är en fantastisk maskin och är gjord för att anpassa sig till de situationer vi utsätter den för. Vid energibrist tar kroppen till alla medel den kan för att spara på energi. Ett sätt att anpassa sig till ett lågt fettintag är att minska på fettförbränningen, vilket självklart inte är positivt för en idrottare eller för den som vill hålla sig i form. En fettfri kost, eller en kosthållning som baseras på ett lågt fettintag, kan på sikt komma med många negativa effekter.

Du får svårt att få i dig de livsnödvändiga fettsyror, som har otroligt viktiga funktioner i kroppen. Är intaget för lågt kan detta leda till infertilitet, fjällande hud, uttorkning och hos barn en försämrad tillväxt. Det kan även bidra till njurstörningar och försämrad funktion av olika blodkroppar, samt försvåra upptaget av de fettlösliga vitaminerna A,D,E och K. Fett är en bra energikälla för högenergiförbrukare, då fett innehåller fler kalorier per gram och gör att man lättare kan täcka sitt energibehov om man tränar mycket.

TAJNINGEN ATT ÄTA RÄTT MAT VID RÄTT TID!

För att du ska orka hela dagen, bör du äta 5-6 mål om dagen där huvudmålen är frukost, lunch, middag samt två till tre mellanmål. Detta för att hålla blodsockerkurvan på en jämn nivå. Äter du mer sällan, kommer blodsockret att gå som en berg- och dalbana vilket resulterar i att du blir trött och orkeslös. 3-4 timmar före träningen bör du äta ett huvudmål, som består av både kolhydrater, fett och protein. Kolhydraterna ska helst komma från långsamma kolhydrater, eller kolhydrater med lågt GI.

30-60 minuter innan är det bra att få i sig ett mellanmål bestående av snabba kolhydrater, eller högt GI, som ger snabb energi. Undvik fett och fibrer då det kan ge problem med magen. Det finns studier som visar på att snabba kolhydrater och protein senast 30 minuter efter träningen har en stor betydelse för återhämtningen.

Det direkta intaget bidrar både till att återhämtningsprocessen startas samtidigt som risken för uppkomst av infektioner minskar. Detta är dock bara en akut åtgärd och du behöver självklart inta en större måltid innehållande samtliga näringsämnen 1-2 timmar efter avslutat pass.

Samtliga näringsämnen är alltså viktiga för att man ska orka prestera. Då menar jag inte bara i löpningen utan även livet i övrigt. Eftersom fysisk aktivitet har en nedbrytande effekt på kroppen, ge då kroppen möjlighet till att återhämta sig ordentligt och göra sig redo för nya påfrestningar.

Ät av allt, men i begränsad mängd! Äter du dessutom en väl sammansatt kost behöver du inte oroa dig för brist på vitaminer och mineraler.

Här är några förslag på bra återhämtningsmål efter träning:

- 3 dl mjölk + 1 dl russin eller 2 bananer
- 3 dl fruktyoghurt + ½ dl russin
- 3 dl chokladdryck + 1 dl torkad frukt
- 6 dl blåbärssoppa + 1 dl keso
- 1 stor kanelbulle + ett stort glas mjölk
- en ostfralla, 1 glas juice, 1 frukt

Exempel på samband mellan träning och återhämtning och därmed kroppens förmåga att anpassa sig till belastning. Ökad prestation uppnås, när återhämtningen efter varje träningspass är optimal. Tillbakagång i prestationsförmågan inträffar, när återhämtningen efter varje träningspass är för kort.

SOPHIA SUNDBERG

Vi hälsar följande medlemmar välkomna till Marathonsällskapet:

Victoria Borg, Vingåker
Fredrik Engdahl, Kristianstad
Bengt Isgård, Bromma
Monika Karlsson, Växjö
Håkan Larsson, Farsta

Edstrand Monika, Huddinge
Jeanette Nilsson, Kungsängen
Magdalena Olausson, Göteborg
Monica Rudén, Nol



Karlstad 6-timmars 4 februari

Lördagen den 4 februari 2012 genomfördes den fjärde upplagan av Karlstad 6-timmars på en 200 meters inomhusoval i Våxnäshallen, som ligger i utkanten av ett industriområde strax utanför Karlstad.

Den innersta banan är odoserad och mäter 193,72 meter. Loppet, som arrangeras av IF Göta Karlstad, har även maratonsanktion. Det innebär att samtliga löpare får ett officiellt maratonresultat efter att ha avverkat 42 195 meter (218 varv, varav det första är förkortat med 35,96 meter). Efter drygt tre timmar sker ett byte av löpriktning.

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

Reima Hartikainen och Peter Eriksson från Team Ultrasweden svarade för chipbaserad tidtagning och varvräkning.

TOTALT HADE ÅRETS upplaga av Karlstad 6-timmars 60 deltagare, varav 20 damer. Även i år blev loppet fulltecknat kort tid efter att anmälan öppnade. I damklassen tog Mona Hallberg, Team Set Sail, kommandot direkt från start och lyckades avverka imponerande 72 781 meter på de sex timmarna. Detta innebar nytt svenskt inomhusrekord för damer och gav en segermarginal om sju kilometer till Victoria Borg, Team Ultrasweden. Mona har senare blivit uttagen till VM i 100-kilometerslöpning i italienska Seregno den 22 april på grundval av sitt fina resultat i Karlstad.



Varje meter räknas. Tävlingsledaren Simon Hidén mäter löparnas slutvarv med ett mät hjul.



Stig Söderström gjorde sitt 689:e maratons- och ultralopp.

I HERRKLASSEN öppnade Filip von Rosen, Hässelby SK, offensivast och hade avverkat maratondistansen redan efter 2:52. Sedan fick han problem och avbröt tävlingen efter ungefär fyra timmar. Segern gick istället till hemmalöparen Lars Olsson, som gjorde ett jämnt lopp och tillryggalade 77 614 meter (400 varv). Segermarginalen till tvåan Johan Steene, Team Teqnion, uppgick till drygt fyra kilometer.

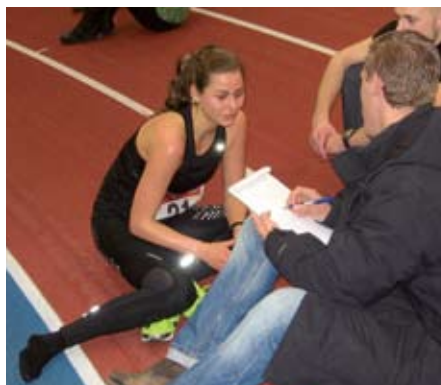
För egen del är jag nöjd med mitt slutresultat 64 738 meter, vilket räckte till tionde plats i herrklassen och var drygt tre kilometer längre än förra året men ungefär en och en halv kilometer kortare än 2009.

Efter loppet bjud arrangörerna i sedvanlig ordning på en buffémiddag på

hotell Scandic Klarälven, som även är tävlingens huvudsponsor och som erbjuder övernattning till rabatterat pris till deltagarna i samband med loppet. Under middagen förrättades prisutdelningen. Maten var god och stämningen familjär.

YTTERLIGARE INFORMATION om Karlstad 6-timmars, bland annat kompletta resultatlistor och bilder, återfinns på arrangörsklubbens hemsida, www.ifgota.se. Den 1 september arrangerar IF Göta Karlstad den tredje upplagan av utomhusversionen av Karlstad 6-timmars på en 1 000 meter lång bana vid Klarälven.

TEXT OCH FOTO:
MATS LJLJEGREN



Damsegrarinnan Mona Hallberg intervjuas av en lokaltidning efter sitt svenska inomhusrekord.



Prisutdelning. Från vänster: Mona Hallberg (1:a damer: 72,8 km), Sandra Lundqvist (3:a damer: 64,7 km), Lars Olsson (1:a herrar: 77,6 km), Johan Steene (2:a herrar: 73,3 km) och David Skarp (3:a herrar: 71,7 km).

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 30 maj. 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!

VÄLJ EN RESA SOM PASSAR DIG!

NEW YORK HALVMARATHON 10 mars ▶ Upplev fantastiska New York! Det händer alltid något i världens huvudstad. Ett härligt, välarrangerat och internationellt halvmarathonlopp på Manhattan avslutar resan. Långweekend.

Slutsåld! 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 mäktigt målgång utmed Buckingham Palace. Weekendresa.

NEW YORK TJEJMJIL 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.

STORSTADSLÖPNING I BERLIN

28 september – 1 oktober ▶ Följ med till Berlin marathon. Vi har garanterade startplatser kvar.

Kosmopolitiska, kulturella och trendiga Berlin. Världens snabbaste bansträckning. Dags för ett imponerande personligt rekord?

Ståtlig målgång under Brandenburger Tor. Trevlig internationell frukostjogg på lördagen. Weekendresa med centralt belägna hotell. Svenska reseledare. Stort inlineslopp på lördagen, vi har även startplatser till detta evenemang.

★
Boka före 30
maj och du får
300 kr i rabatt!
★

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.

Resultat

Apeldoorn Midwintermarathon, 2012-02-05

Plac	Namn	Klubb	Tid
1	Imo Muller	Ned	2:29:41
426	Kurt Gustavsson	Hultsfred	4:21:12

Kiel 2012-02-25

Plac	Namn	Klubb	Tid
1	Anton Saba, Norge	Team Knut Ödetorp	02:45:34
4	Andreas Öberg	Ljusdal RC	02:54:41
6	Lars Stromberg	Ljusdal RC	03:01:43
7	Georg Hallstorp	Vi som springer	03:06:20
10	Björn Steffen	Ljusdal	03:08:15
22	Jörgen Östh	Ljusdals	03:17:25
37	Jonas Robertson	Ljusdal	03:25:08
40	Anders Sandegård	Solvikingarna	03:26:09

57	Aadu Ojaste	Marathonguiderna	03:35:29
59	Jan Svensson	Marathonguiderna	03:35:59
64	Bengt Lindgren	Vallentuna FK	03:38:04
69	Stefan Eriksson	Vilsta IK	03:40:33
80	Patrik Cedving	IFK Skövde	03:43:49
92	Hans Jansson	Vilsta IF	03:50:39
102	Jan Paraniak	Team Skavsåret	03:55:38
105	Bjorn Porserud	Fredrikshofs	03:56:04
136	Sten Odenblad	Fredrikshofs	04:09:29
146	Bo Edenfall	Vallentuna FK	04:15:18
160	Tony Persson	Ljusdal RC	04:26:19
168	Jörgen Nilsson	Vi som springer	04:34:13
172	Peter Wiesler	Jalles	04:45:50
178	Stefan Manning	Team Ultra	04:51:28
189	Sören Fransson	Marathonguiderna	05:15:41
190	Göran Gallstad	Marathonguiderna	05:19:54

Kvinnor

1	Bianca Stanienda	SVE Hiddestorf	03:07:42
2	Maria Molin	Ljusdals rc	03:32:31
8	Yudith Hernandez	Marathonguiderna	03:54:14
13	Eva Porserud	Fredrikshofs	04:17:13
25	Sisko Allensten	Team Skavsåret	04:59:35
29	Barbro Paraniak	Team Skavsåret	05:10:54

Sevilla maraton 2012-02-19

Nr	Namn	Klubb	Tid
1	Mohamed Blal		2:13:43
21	Gatham Lee	Örebro AIK	2:37:00
22	Mikael Johansson		2:39:05
738	Clas Östergren		3:12:08
2123	Roger Andersson	IFK Sala	3:41:55
3884	Ulf Ring	Arlanda-Märsta	4:27:19
3885	Curt Sandberg	Arlanda-Märsta	4:27.20

Åldersindelade resultat

Karlstad 6-tim 2012-02-04

Plats	Ålderskl.	Namn	Klubb	Född	Varv	Distans
1		Olsson Lars	IF Göta Karlstad	400	77,61	05:59:21
2		Steen Johan	Team Teqnion	378	73,32	05:59:29
3		Skarp David	Fellingsbro	370	71,75	05:59:31
4		Backman Christer	Tullinge SK	360	69,86	05:59:22
5		Gellerstedt Peter	Team Beijer Umeå	355	68,78	05:59:46
6		Dahl Johan	Fellingsbro AIK	349	67,65	05:59:39
7		Drott Robert	Karlstad	346	67,04	05:59:44
8		Heskestad Per	Audun AKS	340	65,95	05:59:33
9		Skog Daniel	Team 11433.net	339	65,64	05:59:34
10		Liljegren Mats	Team Skavsåret IF	334	64,74	05:59:40
11		Manske Michael	Bålsta IK	332	64,34	05:59:42
12		Lennestål Jonas	IFK Sala	332	64,29	05:59:52
13		Wängberg Jonas	Västerås LK	329	63,78	05:59:35
14		Zetterlund Mats	Vattudalens LDK	326	63,26	05:59:14
15		Fägerstrand Daniel	Torslanda	326	63,14	05:59:52
16		Johansson Per	Västerås löparklubb	326	63,13	05:59:57
17		Ek Daniel	Västerås LK	324	62,89	05:59:26
18		Johansson Mattias	Sollentuna	322	62,51	05:59:11
19		Forsell Thomas	Team Ultrasweden	322	62,38	05:59:48
20		Johansson Samuel	Grava Sk	311	60,27	05:59:44
21		Gustavsson Peter	Grillstad Raiders	307	59,61	05:59:19
22		Ramström Jan-Erik	Stockholm Långdistanskl.	302	58,55	05:59:28
23		Lembke Peter	Team Fakta	301	58,39	05:59:10
24		Göransson Bengt	Falu IK	301	58,27	05:52:42
25		von Rosen Philip	Hässelby SK	294	56,92	04:00:45
26		Gustafsson Stefan	Solvikingarna	291	56,38	05:59:43
27		Zehler Håkan	SPIF	287	55,70	05:59:15
28		Naeslund John	Grillstad Raiders	287	55,68	05:58:54
29		Skogman Torkel	IF Linnéa	269	52,07	04:32:46
30		Hanell Magnus	Salnecke Roadrunners	265	51,48	05:59:06
31		Hernwall Patrik	teamMalin	261	50,56	05:59:51
32		Nilsson Jörgen	Vi som springer	254	49,24	05:59:37
33		Söderström Stig	Kvarnsvedens GOIF	251	48,60	05:59:50
34		Karlsson Karl-Henrik	IF Linnéa	235	45,49	05:59:51
35		Tallqvist Bertil	Friskis svettis Mark	227	43,97	05:59:46
36		Nordin Håkan	IK Jogg	218	42,20	04:05:48
37		Helgesson Joakim	IF Göta Karlstad	210	40,76	05:59:04
38		Söder Mats	Kristinehamns Multisport	207	40,06	03:27:02
39		Allansson Magnus	Fellingsbro AIK	204	39,48	03:16:26
40		Holmgren David	Huddinge	193	37,35	03:59:02

Kvinnor

1	Hallberg Mona	Team Set Sail	375	72,78	05:59:18
2	Borg Victoria	Team Ultrasweden	339	65,70	05:59:42
3	Lundqvist Sandra	Team Ultrasweden LK	334	64,70	05:59:53
4	Sundberg Anne	Vännäs SK	331	64,10	05:59:56
5	Lund Åsa	Run4Fun Fagersta	321	62,24	05:59:29
6	Nilsson Barbro	Solvikingarna	305	59,17	05:59:21
7	Petersson Cecilia	IF Linnéa	299	58,03	05:59:11
8	Karlsson Elisabeth	Jalles TC	296	57,35	05:59:46
9	Mellberg Birgitta	Sisu Forshaga	295	57,19	05:59:39
10	Almström Alpsten Birgitta	Sisu Forshaga	291	56,50	05:59:12
11	Vestling Malin	IFK Sala	288	55,90	05:59:05
12	Arvidsson Annica	Kristinehamn	272	52,75	05:59:28
13	Wodelius Jessica	Bollebygd	272	52,66	05:59:58
14	Blommé Marie	IF Linnea	270	52,34	05:59:40
15	Borén Carina	IF Linnéa	265	51,39	05:59:27
16	Wikström Jessica	IF Göta Karlstad	262	50,76	05:59:38
17	Sedvall Coynta	Åtvidaberg	259	50,21	05:59:35
18	Johansson Annica	Team Fakta	224	43,52	05:59:18
19	Lembke Ulla	Team Fakta	223	43,23	05:59:38
20	Eriksson Birgitta	IF Hammaren	197	38,15	05:59:48
21	Elings Jona	Stockholm	0	0,00	00:00:00

Skövde 6-timmars 2012-03-10

Plats	Ålderskl.	Namn	Klubb	Född	Varv	Distans
1	Msen	von Rosen Filip	Hässelby SK		70	84 274
2	Msen	Svensson Jonas	Solvikingarna	1979	64	77 543
3	M35	Backman Christer	Tullinge SK	1975	61	73 707
4	Msen	Carbonnier Anders	Team 11433.net	1983	60	72 532
5	Msen	Hallgren Daniel Tjust	bike an running club	1983	57	69 325
6	M45	Nygård Ragnar	GOIF	1967	57	68 953
7	M55	Heskestad Per	Audun AKS	1955	57	68 725
8	Msen	Lindberg Anders	OK Tyr	1983	56	68 424
9	M55	Larsson Leif	Rånäs 4H	1956	56	68 359
10	M50	Avén Marcus	Finspångs AIK	1960	56	67 474
11	M40	Brantvall Jonas	Kimstad Golf	1972	56	67 406
12	M40	Wellerman Sven	Tibro AIK FIK	1969	56	67 395
13	M45	Frost Benny	Östansjö SK	1965	55	67 301
14	Mmot	Christensson Lars	Helsingborg	1962	55	66 788
15	M40	Ödman Stefan	IFK Skövde FIK		55	66 665
16	Msen	Fagerberg Johan	FAIK	1992	54	64 995
17	M40	Välitalo Dan	Pajalan Pixi Pojat	1971	53	64 867
18	Msen	Svensson Emil	P4IF	1986	53	64 332
19	M40	Richardsson Stefan	IFK Halmstad	1968	53	64 091
20	Mmot	Gulin Johannes	Kristianstad	1975	52	63 231
21	M40	Stenvold Nils	TV-88	1970	52	62 648
22	M55	Forsell Thomas	Team Ultrasweden	1956	51	62 489
23	Mmot	Zimmerman Fredrik	Borås		51	62 406
24	Mmot	Wiberg Jan Olsbo	Högalpina Silverfisk.	1972	51	62 363
25	M50	Nilsson Roger	Simlångsdalens IF	1961	51	62 341
26	Mmot	Nord Mats	Ladonia Fellrunners		51	61 929
27	Msen	Fransson Jens	Team Ultrasweden	1978	51	61 846
28	M35	Cao Jin	Norge Bank Sport Association	1977	51	61 599
29	M45	Andersson Pelle	LK TV88	1966	51	61 448
30	M40	Helmersson Roger	Team Ultrasweden		51	61 425
31	M40	Johansson Lars Åke	Solvikingarna		51	61 414
32	M35	Abrahamsson Kalle	IK Nocout.se	1973	51	61 395
33	M50	Ramström Jan Erik	SLDK	1960	50	61 273
34	M65	Olsson Gunnar	Solvikingarna		50	61 153
35	M45	Freyland Manne	SOK Aneby	1967	50	60 677
36	M35	Engdahl Fredrik	Ryssbergets IK	1976	50	60 195
37	Mmot	Renberg Felix	Sträcklöp		49	60 149
38	Mmot	Nilsson Peter	Funbeat	1962	49	59 707
39	M45	Olsson Kent	Lifetime Runners	1966	49	59 525
40	M45	Hellberg Petri	Team Ultratriathlon	1965	49	59 453
41	M50	Julin Leif	Team Skavsåret IF	1959	49	59 163
42	Msen	Kerren Andreas	IK jogg	1984	49	59 016
43	Mmot	Rödde Bård	Lånke IL	1946	48	57 885
44	M35	Börjesson Johan	AXA SC	1974	48	57 805
45	M55	Jansson Hans	Vilsta IK	1957	48	57 802
46	Mmot	Carlmark Peter	AXA Sports Club	1966	47	57 105
47	M60	Tryggvesson Ted	Team Ultrasweden	1955	47	57 024
48	M35	Norden Johan	SOK Aneby	1976	47	56 828
49	M60	Almqvist Lars	IFK Helsingborg	1951	46	56 316
50	M45	Lamminparras Jonne	Ingen klubb	1968	46	55 708
51	Mmot	Lagerkrantz Fredrik	Ingen klubb		45	55 371
52	M55	Karlsson Krister	Årsta	1960	45	55 249
53	Mmot	Hansson Bengt	Karlskoga	1974	45	55 141
54	Mmot	Bertelsen Tom-Rune	Drammen Kickboxing		45	55 140
55	M40	Eklund Joacim	Aneby SK	1971	45	54 884
56	M45	Hansson Anders	Solvikingarna	1963	45	54 728
57	Mmot	Pettersson Mattias	Uppsala	1971	45	54 473
58	M45	Naeslund John	Grillstad Raiders	1967	45	54 430
59	M65	Gustavsson Kurt	Hulfreds LK	1946	44	53 009
60	Msen	Andersson Erik	Pildammarna		44	52 995
61	Mmot	Häggblad Roderick	Hristov	1976	43	52 153

Fortsättning åldersindelade resultat

62	M50	Göransson Bengt	Falu IK	1960	43	51	795
63	M65	Hågestad Kjell	IFK Borgholm	1944	43	51	795
64	M55	Larsson Bertil	OK Södertörn	1960	42	51	522
65	M35	Dahl Kim	Jogg.se	1976	42	51	407
66	M60	Nilsson Jörgen	Vi som springer	1950	42	51	323
67	M40	Gidevall Anders	Sundsvall	1969	42	51	178
68	M60	Lindeskov Hans Inge	Team Ultrasweden	1949	42	50	970
69	M50	Forsström Mikael	Runday IF	1961	42	50	933
70	Mmot	Ericsson Patric	Mullsjö		42	50	676
71	Mmot	Eriksson Cristoffer	Boden	1982	42	50	595
72	M40	Rossel Andreas	Barnarps IF	1970	42	50	595
73	Mmot	Johnson Tom	Karlskoga		41	50	167
74	M55	Yngvesson Sten-Göran	IK Vista	1956	41	50	015
75	Mmot	Halvarsson Fredrik	ICA Maxi Kristinehamn	1989	40	48	989
76	Mmot	Corney Sean Edward	Årsta		40	48	203
77	M35	Wiksn David	Helenholm Tri Team	1977	40	48	195
78	Mmot	Edberg Mathias	Växjö	1974	40	48	195
79	Mmot	Brändfalk Remy	Karlstad		39	47	309
80	M55	Manning Stefan	Team Ultrasweden	1956	39	47	183
81	M35	Berggren Marcus	LVC	1974	39	46	995
82	Mmot	Jonsson Stefan	Falköping	1956	39	46	995
83	M60	Agnezon Lars	Kongahälla AIK	1948	39	46	995
84	M65	Söderström Stig	Kvarnsvedens Golf	1943	38	46	534
85	M60	Lacandler Tommy	Team MoTo löparklubben.se	1952	38	46	080
86	Mmot	Nyman Johan	Jönköping		38	45	795
87	Mmot	Edberg John	Jönköping	1979	38	45	795
88	M70	Hedlund Anders	Båstad Springers	1942	37	45	679
89	M55	Gustavsson Owe	IK Vista	1956	37	45	160
90	M55	Svensson Peter	IFK Skövde FIK	1957	37	44	630
91	Msen	Jonsson Henrik	Kristinehamn multisport	1980	37	44	621
92	Msen	Freij Ragnar	Högsbo AIK	1984	37	44	595
93	Mmot	T Hansen Hans Martin	Drammen		36	43	609
94	M60	Tallqvist Bertil	Friskis & Svettis Mark	1952	36	43	411
95	Mmot	Tambur Branislav	Göteborg		36	43	399
96	Mmot	Dartman Jonas	Akele	1967	36	43	395
97	M50	Edenfall Bo	Vallentuna FK	1960	36	43	395
98	Mmot	Dahlöf Åke	Ingen klubb	1971	36	43	395
99	M45	Nyberg Hans	Ale 90IK	1963	36	43	395
100	Mmot	Karlsson Thomas	Göteborg	1966	36	43	395
101	M40	Frykenmo Thomas	Team Ultrasweden		35	43	169
102	M55	Björnfot Lars	Mariestad AIF	1956	35	42	195
103	Mmot	Nilsson Claes	Team Ultrasweden	1964	35	42	195
104	M65	Skoog Lennart	Stenugnsunds OK	1946	35	42	195
105	M65	Samuelsson Stig	Golf Tjälve	1947	35	42	195
106	Mmot	Larsson Göran	Knivsta	1969	35	42	195
107	M65	Brodin Frank	Solvikingarna	1943	35	42	195
108	Mmot	Almström Adam	Hjo		35	42	195
109	M70	Sjöo Håkan	Växjö LK	1940	35	42	195
110	M50	Nordin Håkan	IK jogg	1959	34	40	995
111	M60	Johansson Lennart	Mariestad AIF	1948	33	40	054
112	M35	Widfeldt Fredrik	Kimstad Golf	1975	31	37	395
113	Msen	Jonsson Pierre	Elmhults Sportclub	1981	29	34	995
114	M35	Zehler Håkan	SPIF	1973	29	34	995
115	M40	Backman David	VLK	1970	27	32	595
116	M40	Ranneberg Jörgen	IFK Skövde FIK	1971	26	31	395
117	Mmot	Evansson Peter	Uppsala		25	30	195

118	Mmot	Pesonen Henri	Triathlon väst	1979	25	30	195
119	Mmot	Johansson Lars	IFK Skövde FIK	1963	25	30	195
120	M60	Enoksson Bengt	IFK Skövde FIK	1948	25	30	195
121	Mmot	Gustavsson Peter	Grillstad Raiders	1965	25	30	195
122	M60	Johansson Bosse	Mariestad AIF	1948	25	30	195
123	Mmot	Andersson Karl-Fredrik	Sportson, Skövde		23	27	795
124	M45	Svantesson Christer	Vi som springer	1964	20	24	195
125	M40	Lundin Mikael	Mariestad AIF	1969	18	21	795
126	Mmot	Frykenmo Arvid	Team Ultrasweden		9	10	995

Kvinnor

Plats	Ålderskl.	Namn	Klubb	Född	Varv	Distans
1	Ksen	Sundberg Sophia	Väsby IK	1984	61	74 343
2	Ksen	Berntsson Emma	Elmhults Sportclub	1986	60	72 236
3	K35	Lundqvist Sandra	Team Ultrasweden	1977	57	69 109
4	K45	Fonn Torill	Team Ultrasweden	1967	52	63 177
5	Ksen	Lund Åsa	Run4Fun Fagersta	1982	51	61 872
6	K35	Ullerfeldt Jennie	IK Jogg	1984	51	61 571
7	K40	Milleding Linda	SOK Knallen	1971	49	59 306
8	Kmot	Pitsava Myrto	Ingen klubb	1977	48	58 578
9	K40	Blom Madeleine	LK TV88	1971	47	57 421
10	Ksen	Andersson Ellinor	Lidköpings vintersportkl.	1982	46	56 126
11	K40	Sandberg Helen	Lidköpings VSK	1968	44	54 091
12	K50	Eriksson Maria	Halmstad Orienteringskl-	1962	44	53 292
13	Kmot	Johnson Leonora	Karlskoga		44	53 061
14	K50	Askengren Berg Annika	LK TV88	1960	44	53 050
15	Kmot	Kay Sofia	Ingen klubb		42	51 197
16	K35	Holmberg Emma	Runday IF	1977	42	50 595
17	K55	Larsson Maritha	Team Ultrasweden	1955	40	49 280
18	Ksen	Hellberg Malin	Team Ultratriathlon	1989	40	48 653
19	K45	Pettersson Cecilia	IF Linnea	1963	39	47 202
20	Kmot	Hollet Johanna	Mariestad	1984	39	47 050
21	Kmot	Björin Ann-Marie	Skara		38	46 527
22	K60	Jönsson Kristina	SOK Aneby	1949	38	46 345
23	K40	Planck Britta	Friskis & Svettis Skara	1968	38	45 795
24	K55	Engkvist Monica	Team MoTo löparklubben.se	1956	37	44 880
25	K50	Skoglund Anette	Friskis & Svettis Skövde	1959	37	44 595
26	Kmot	Juhlin Marna	Hässelholm		37	44 595
27	Kmot	Ahl Anette	Helsingborg	1962	37	44 595
28	K60	Lundström Berit	IFK Borgholm	1952	35	43 357
29	Kmot	Friberg Bia	Oslo Högalpina Silverfiskar	1963	35	43 163
30	Kmot	Holmgren Gunilla	Töreboda		35	42 195
31	Kmot	Bertilsson Pia	Funbeat	1970	31	37 964
32	Kmot	Difelice Kristina	Ingen klubb	1971	31	37 477
33	Ksen	Malmö Ann Kristin	Malmö IL	1979	30	36 510
34	Ksen	Svensson Ida	Kungälv OK	1986	30	36 195
35	Kmot	Lundqvist Karin	Skövde		27	33 625
36	Kmot	Linered Ingela	Ingen klubb	1974	27	32 595
37	K35	Nordstrand Pixie	Funbeat	1975	26	31 964
38	Kmot	Johnson Regina	Karlskoga		26	31 395
39	Kmot	Wennborn Jessica	Skövde		23	28 825
40	Kmot	Jönsson Camilla	no-Risk Ängelholm	1984	21	25 395
41	Kmot45	Freyland Karin	SOK Aneby	1966	18	21 795
42	Kmot	Di Felice Lisbeth	Göteborg		17	21 194
43	Kmot	Forsell Monica	Team Ultrasweden	1957	17	21 099
44	K50	Nannis Carina	Team Ultrasweden	1961	15	18 195

Fler resultat finns på www.marathonsallskapet.se

Tävlingsprogram Jämtland-Härjedalen 2012

April:

28-29 Terräng-SM Linköping, IK Akele

Maj:

5 VSM Halvmaraton Stockholm, FK Studenterna
12 Vattudalsloppet (m, hm, 10k, 5k) Strömsund, VattudalensLDK
12 SM halvmaraton (Göteborgsvarvet) Göteborg Göteborgs FIF
17 Långlopp (f.d. Milkojoggen) (10k, 5k, 3k) Ås, TIF
19 Kålagåtte (terräng 8k, 4k) Hammarstrand, Ragunda IF
22 Poängjakt Östersund, ÖGIF

Juni:

2 Stockholm Maraton (SM), Stockholm
3 Storsjöspelen Östersund, ÖGIF
9 Frösöluffen Frösön All.,Frösöluffen
16 Indalsledenloppet (stafett), Bispgården-Bergeforsen
Föreningen Indalsledenloppet
19 Offerdalsmilan Offerdal, Offerdals SK
27-30 S:t Olavsloppet (stafett), Östersund-Trondheim JHFIF/Norge
27/6-1/7 EM Helsinki, FIN
29-30 SM 100 km, Adak
Juli:
7 EM i bergslöpnig, Denizli-Pamukkale, TUR
10-15 JVM Barcelona, SPA

14 Bäverloppet, Rossön Rossöns IF
21 Jämtlandpåfötter.se, Östersund Marieby GIF
21-22 Nordiskt-Baltiska Mästerskapen, Jessheim, NOR
28-29 NLM (S, 17, 15) Skellefteå, Skellefteå AIK

Augusti:

3-5 VSM Kil, Kils AIK
3-12 OS London, UK
10-12 USM 15-16, Upplands Väsby, Väsby IK
10-12 JSM-USM17 Sollentuna, Turebergs IF
16-25 VEM Zittau, GER, Zgorzeloc, POL, Hradek, CZE
18-19 Waplansspelen, Krokom TIF
24-26 Friidrotts-SM, Stockholms Stadion, Stadionklubbarna
25-26 NLM 13-14 Piteå, Piteå IF
25 Helags Adventures Marathon (m, hm),
Funäsdalen-Ljungdalen, Ljungdalens Golf
28 Poängjakt Östersund, ÖGIF

September:

1-2 Finnkampen (M, K, PF17), Göteborg
8-9 Öpiadfinalerna, Östersund JHFIF
21-23 Skol-SM Växjö, IFK Växjö
29-30 Lidingöloppet, Lidingö IFK Lidingö

November:

10 VSM marathon Bromölla, Ryssbergets IK
Fler långlopp kan tillkomma, liksom poängjakter och DM-tävlingar.

Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm

Långlopp 2012

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	Skaneloppet Tingvalla 3,9km 7,1km 16,8km
Lördag 10 november	6 timmars Borås Borås 6 timmars