

Marathon löparen

ÅRGÅNG 45 NR 231 JULI 3/2012



**10 myter om
kost och träning**

- **Borlänge Ultra 6H**
- **Kungsbacka Marathon**
- **Stockholm Marathon**





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
Dennis Danneholt, redaktör, 072-294 55 00
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

V ordf Sekreterare
Mats Liljegen, 08-724 04 27
sekreterare@marathonsallskapet.se

Medlemssekreterare
Jan Ternhag, 08-644 51 36
medlemssekreterare@marathonsallskapet.se

Kassör
Lars-Eric Andersson
kassor@marathonsallskapet.se

Lopp- och Resultatansvarig
Marie Blommé,
resultatansvarig@marathonsallskapet.se

Samordnare ambassadörer
Mats Zetterlund, 0670-122 88
kontaktombud@marathonsallskapet.se

Redaktör
Dennis Danneholt
marathonloparen@marathonsallskapet.se

Utmärkelseansvarig
Suzanne Wallén
utmärkelser@marathonsallskapet.se

Kontaktombud
Bengt-Åke Svensson, Jämsjö,
0455-507 66
bengt-ake.svensson@jamjo-flak.se

Frank Brodin, Källered,
031-795 21 43

Kauko Kaikkonen, Vålberg
054-54 73 23
Kauko_Kaikkonen@yahoo.com

Ambassadörer
Christer Svensson, Växjö
070-549 72 96
christer.svensson615@hotmail.com

Lennart Bengtsson, Hålanda,
0303-338401
lennart.bengtsson@telia.com

Reima Hartikainen, Spånga,
070-9302960
hartikainen.reima@gmail.com

Mats Hammerin, Borlänge,
0243-84494
mats.hammerin@telia.com

Mats Zetterlund, Strömsund,
0670-12288
mats.zetterlund@zonline.se

Jan Paraniak, Huddinge
08-7466111
jan.paraniak@telia.com

Bertil L Jansson, Knutby
0174-41068
bertil.41068@telia.com

Ordförande har ordet

Marathonlöparna ger inte upp

Sommaren är här eller kanske inte. Varmare är det men någon riktig sommarvärme har inte infunnit sig ännu. Även jag sprang Stockholm Marathon och inte kändes det som någon sommarmarathon. Jag tyckte själv att det värsta var blåsten.

Värre regn har jag varit med om, minns speciellt Lidköping marathon för några år sedan då vi under de tre sista milen hade så mycket regn att andra människor inte ens gick från bilen och in till sina villor. Marathonlöpare är väl inte som alla andra utan är vi igång i ett lopp så ger vi inte upp.

SÄLLSKAPET HAR också fått en ny styrelse efter vårt Jubileumslopp och årsmöte i Kungsbacka. Jag vill tacka de två rutinerade och duktiga styrelsemedlemmarna Robert Alnebring och Rebecka Gräsman som nu stiger av. Vi hoppas fortfarande att ni håller nära kontakt med styrelsen.

Sen välkomnar vi Lars-Eric Andersson, Suzanne Wallén och Susanne Gren till styrelsen och ser fram emot era tankar och idéer. Suzanne har redan jobbat ett år som utmärkelseansvarig men är nu ordinarie medlem av styrelsen. Lars-Eric kommer att på sikt ta över rollen som kassör medan Susanne kommer att vara suppleant och även ha koll på Skåne och Danmark åt oss. Dennis Danneholt har under ett tag jobbat inom redaktionen och kommer nu att ta över som

redaktör. Mats Liljegen kvarstår som sekreterare, Marie Blommé som resultat och loppansvarig samt Jan Ternhag som medlemssekreterare. Dessutom har vi Mats Zetterlund som suppleant och ambassadör och kontaktombudsansvarig. En mycket kompetent styrelse som även springer en del marathonlopp.

AMBASSADÖR ÄR något vi kommer att utveckla som en ersättare för kontaktombuden och vi kommer tillbaka mer om det i senare nummer av Marathonlöparen. Jag kan kort nämna att vi vill knyta löpare nära styrelsen som vill sprida information om sällskapet och bidra med input till styrelsen. Så känner du att du är en sådan löpare här av dig oss i styrelsen. Det spelar ingen roll var du bor.

Passa nu på att njut av sommaren och glöm inte alla trevliga marathonlopp som finns i Sverige. Sverige är fint på sommaren även om det inte är varmt och kanske regnar. Alla väder har sin tjusning.



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

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: marathonloparen@marathonsallskapet.se.

Innehåll

Borlänge Ultra 6H	4
Kungsbacka Marathon	5
Stockholm Marathon	6
10 myter om kost och träning	8
Återhämtning	12
Prag Marathon	13
Från 0 – 100 på 24 år	14
Barcelona Marathon	16
Årsmötet i Kungsbacka	18
Resultat	22

Rättelse från Marathonlöparen 2/2012.

Artikeln Träning med Hässelby SK, sid 6-7, var skriven av Rebecka Duren.



Sid 6. Stockholm Marathon.
"Här är en som förstått hur man ska klä sig, när det är kallt".

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

Omslagsbild: Rebecka Durén
Nästa nummer utkommer vecka 40.



Dennis Danneholt och Suzanne Wallén står och väntar på löparna.

Nytt blod

Då var det äntligen dags eller hur man ska se det hela. Även fast jag under en tid har arbetat jämte Rebecka med tidningen så har hon ändå stått som redaktör och haft den tunga bördan och stora oket att bära. Nu har hon klivit av och tackat för sig vilket betyder att ansvaret förflyttas till en ny generation. Det har varit väldigt kul och lärorikt och det är en hel drös med saker att ta ställning till och besluta om.

Tur kanske är att löparsäsongen verkligen har kommit igång så artiklarna från lopp är ett mindre problem att behöva tänka på. De fyller på väl och detta tack vare våra kära medlemmar som gärna bidrar med sina historier och upplevelser runtom i löparvärlden.

VAD KOMMER NU förändras? Förhoppningsvis ingenting då det genom åren har varit en väldigt omtyckt tidning som ger riktig nytta till medlemmarna.

Den är eftertraktad och de märks på tillställningar som expot inför Stockholm Marathon då många vill ha

ett nummer. Till viss del så går fler och fler över till internet som jag håller med om är en snabb väg att gå för att få ut resultat och annat men faktumet att en tryckt tidning ger mer och inte kan ersättas kvarstår.

Det är något speciellt som händer då tidningen dimper ner i brevlådan som får löparna att fyllas av glädje och läslust. Skulle det vara något som får en löpare att stanna hemma ett tag till från ett löppass så är det nog denna dag då tidningen kommer.

SENASTE TIDEN HAR det varit mycket om att det varit fokus på Ultra-lopp och att marathon andan försvunnit lite, en bidragande orsak till detta skulle kunna förklaras i att fler och fler börjar ställa upp i dessa lopp bland medlemmarna så vid varje mara så skriv ihop några rader och skicka in så kommer det med glädje tas med och krävs som sagt ingen journalist-utbildning för att få vara med, en personlig upplevelse är värd så mycket mer hos läsaren.

Vi har även haft turen att få ha en återkommande kolumn skriven kring kost&återhämtning av vår duktige skribent Sophia Sundberg som själv är löpare med fina prestationer på långdistans och även utbildad kostrådgivare.

För visst är kosten och återhämtningen otroligt viktig för oss löpare då vi vill kunna prestera till max och orka med all träning. Sophia kommer i fortsättningen hjälpa till med artiklar inom detta område och går att kontakta om man vill ha mer personlig rådgivning.

Detta var några ord från mig och jag hoppas att detta nya friska blod kan bidra till en fortsatt läsvärd tidning de kommande åren som ansvarig utgivare så snällt sa det under expot.

Han fick mig också att reflektera över att jag blir den yngste redaktör tidningen har haft och tar detta med stolthet. Så i fortsättningen hör gärna av er med synpunkter. Vill både ha ris&ros och massor av artiklar. Jag önskar er ett skönt löpar fram till nästa nummer.

DENNIS DANNEHOLT

Löparnas plats på Internet

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



Borlänge Ultra 6H 31 mars – lyckad premiär i solsken och blåst

Lördagen den 31 mars 2012 genomfördes premiärupplagan av sextimmarloppet Borlänge Ultra på en flack 1 543 meter lång asfaltbana ett par kilometer utanför centrala Borlänge. Arrangörsklubben Borlänge LK bjöd de 45 deltagarna på ett förstklassigt arrangemang. Solen sken hela tävlingsdagen och det enda man kunde klaga på var en tämligen kraft blåst. Åsa Bergman segrade i damklassen, medan Andreas Falk kom längst av herrarna.

De senaste åren har antalet sextimmarlopp ökat kraftigt i Sverige. Loppet gick runt ett sportfält ett par kilometer utanför centrala Borlänge. Första varvet var förlängt med 534 meter för att maraton-distansen (42 195 meter) skulle passeras efter 27 varv.

Varvräkningen skedde manuellt eftersom arrangörerna trots stora ansträngningar inte funnit en leverantör av chipbaserad tidtagning/varvräkning till en rimlig kostnad. Av denna anledning var antalet deltagare maximerat till 50. Redan i mitten av februari blev loppet fullt och det upprättades en reservlista.

Tack vare begränsningen av antalet deltagare och den förhållandevis långa banan fungerade den manuella varvräkningen bra. Funktionärerna satte dessutom en gång per timme upp en lista vid vätskekontrollen som visade hur långt löparna sprungit, vilket underlättade för den som själv tappat räkningen.



Mat- och vätskeservicen under loppet var utmärkt. Efter loppet bjöds löparna på korb med bröd.



45 löpare deltog i premiären av Borlänge Ultra 6H, däribland Bengt Göransson (nr 21)

NÄR STARTEN GICK klockan 11.00 på lördagsförmiddagen stod 45 löpare på startlinjen. Solen sken hela tävlingsdagen, men temperaturen höll sig trots detta kring nollstrecket. Glädjande nog kom det varken snö eller regn under tävlingen. Dessvärre blåste det en hel del, vilket var besvärande eftersom banan gick runt ett öppet fält och således innehöll flera vindkänsliga partier.

Vid varvningen, som var belägen alldeles utanför omklädningsrummen, fanns det en välförsedd mat- och vätskestation där trevliga funktionärer serverade det mesta man kunde önska sig, bland annat vatten, sportdryck, coca-cola och kaffe samt bananbitar, russin, chips, salta nötter och choklad. Det bjöds även på köttbullar samt korb med bröd både under och efter tävlingen.

Bredvid vätskekontrollen fanns det även ett tält där löparna kunde förvara kläder och annan utrustning som de räknade med att behöva under tävlingen. När slutsignalen ljöd efter sex timmar stannade alla där de befann sig och banmätaren cyklade runt och mätte löparnas slutvarv.

I DAMKLASSEN, som hade tio deltagare, segrade Åsa Bergman, Västerås LK, tämligen klart. Åsa avverkade 62 193 meter och detta gav en segermarginal om nästan åtta kilometer till tvåan Malin Dahlgren, IK Akele.

I herrklassen gick segern till Andreas Falk, Försvarets sportklubb, på nya personbästat 76 168 meter nästan tre kilometer före tvåan Magnus Söderberg, Djura. Magnus var i sin tur tre kilometer före trean Jerker Sterneland, Dalaportens OL. Även fyran Hans Byrén, IF Spartacus, sprang över sju mil denna dag. Totalt deltog 35 herrar i premiärupplagan av Borlänge Ultra.

Personligen lyckades jag till min glädje och förvåning tillryggalägga drygt 58 kilometer trots att jag "frivilligt" gick mycket de sista två timmarna för att undvika skadeåterfall. Mitt sammanfattande omdöme är att premiären av Borlänge Ultra var lyckad och jag hoppas verkligen att detta lopp har kommit för att stanna.

BANAN VAR TREVLIG (om än vindkänslig) och servicen före, under och efter tävlingen var utmärkt. De flesta löpare kände varandra sedan tidigare och stämningen var familjär.

Avslutningsvis vill jag rikta ett särskilt tack till arrangörerna för att jag fick skjuts från järnvägsstationen i Borlänge till starten och tillbaka till järnvägsstationen efter loppet.

Ytterligare information om Borlänge Ultra, inklusive en komplett resultatlista, återfinns på arrangörsklubbens hemsida, www.blk.ses.nu.

**TEXT OCH FOTO:
MATS LJLJEGREN**



Effektiv mätning av löparnas slutvarv.

Kungsbacka Marathon 21/4 -12 – Sveriges äldsta långlopp

Vet ni vem Nils Orstadius var? Inte? Kanske inte så konstigt, det var länge sedan han levde. Det var han som en gång i tiden startade Sveriges första marathon 1898 efter modellen från Athen 1896 och Boston 1897. Således kan Kungsbackaloppet titulera sig Sveriges äldsta långlopp. Dock inte det äldsta maratonloppet, eftersom man i våra dagar har gått ifrån att arrangera maratonlopp. Eller marathon och marathon, de som var med i början sprang ca. 40 kilometer. Det var ju inte så petigt med distansen på den tiden.

Loppet gick längs järnvägen från Kungsbacka till Balders Hage i Göteborg. På så vis kunde man på bekvämt sätt följa loppet från tåget. Senare har även Ullevi (då nya, nu gamla) fått utgöra målområde. Målgången planerades så finurligt att löparna sprang i mål under halvlek i en fotbollsmatch. Även Liseberg har tjänstgjort som mål för loppet. Man har också försökt vända på det hela – starta i Göteborg och springa till Kungsbacka.

De senaste decennierna har man inte arrangerat ett helt marathon, utan begränsat sig till kortare distanser. Numera är det halvmaran som främst drar löpare, eftersom man kan använda sin tid som uppseedning till Göteborgsvarvet året därpå. Men så i år, då Svenska Marathonsällskapet firar sitt 60-årsjubileum, passade man på att i samarbete med Sällskapet åter ställa till ett riktigt maratonlopp.

HELMARAN KÖRDES enkelt två varv på halvmaran-banan. Arrangörerna är ju numera lite ovana vid hela maratonlopp, därför tog de tacksamt emot hjälp av Sällskapets styrelse, inte minst av ordförande Roger Andersson, som också var initiativtagare och rådgivare inför tävlingen. Därtill sprang han även sitt 50:de marathon här i Kungsbacka.

Firade gjorde han genom att ha en flaska champagne redo vid mål av vilken han delade med sig till alla som höll sig framme. Övriga närvarande styrelsemedlemmar tjänstgjorde som funktionärer. Att stora delar av styrelsen var



Vinnaren Georg Hällstorp låg i täten nästan hela loppet.

där, har sin förklaring i att föreningens årsmöte arrangerades senare på kvällen efter loppet.

Vädret bjöd på skapligt löparväder, molnigt och runt 10 plusgrader. Tydligt något för kallt för åskådarna, som efter halvmaran och övriga kortare distanser, drog sig åt värmen inomhus. Det var i stort sett bara "de närmast sörjande" inklusive styrelsen, som troget stod kvar till sista löpare hade gått i mål.

60 LÖPARE KOM i mål – 53 herrar och 7 damer. Loppet vanns av den flitiga Georg Hällstorp, 3:01:56, som dundrade fram i stort sett under hela loppet samt den lättspringande Maria Thärnå, 3:23:37. En del löpare klagade på att sportdrycken tog slut på andra varvet. Självklart ska det alltid finnas sportdryck under hela loppet, endast vatten räcker inte för maratonlöpare, det blir för energifattigt för en så lång distans. Likaledes saknades även de välkomna energidepåer, som annars är så och vanliga på många mindre maratonlopp.

Nåväl, den obligatoriska bananen fanns i alla fall vid målgången. Trots allt får man hoppas att både löpare och arrangörer i stort var nöjda med arrangemanget. Kanske kan det generera en fortsättning på helmaran?

TEXT OCH FOTO:
REBECCA



Maria Thärnå vann damklassen.



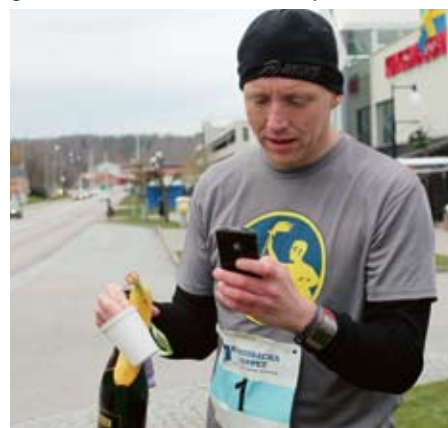
Christer Mattisson är veteran på mer än ett sätt.



Björn Jälén var jätteglad.



Gunilla Franzén blir glatt överraskad, när hon som sista dam får ett pris.



Ordförande Roger firar sin 50:de mara och lägger genast ut det på Facebook.

Resultat herrar: http://kungsbackaloppet.se/site/index.php?option=com_content&view=article&id=127&Itemid=111
Resultat damer: http://kungsbackaloppet.se/site/index.php?option=com_content&view=article&id=129&Itemid=112

Stockholm Marathon 2012

Ni som var där, vet hur kallt det var. Ni som inte var där – var tacksamma! Det var rekordmånga anmälda, men det var nog många av dessa, som valde att inte starta; tack vara det kulna vädret kan man förmoda. Men trots allt kom faktiskt 15 968 till start och 14 686 i mål, vilket ger att 92% genomförde loppet. Imponerande under rådande omständigheter!

Arets lopp var det kallaste i loppets historia. Med 3 grader (plus) var det nästan samma förutsättningar som under en mara under vinterhalvåret, bara med den skillnad att löparna oftast klär sig förnuftigare då. Det var främst de snabba löparna som fick problem, de som vanligtvis springer i shorts och linne.

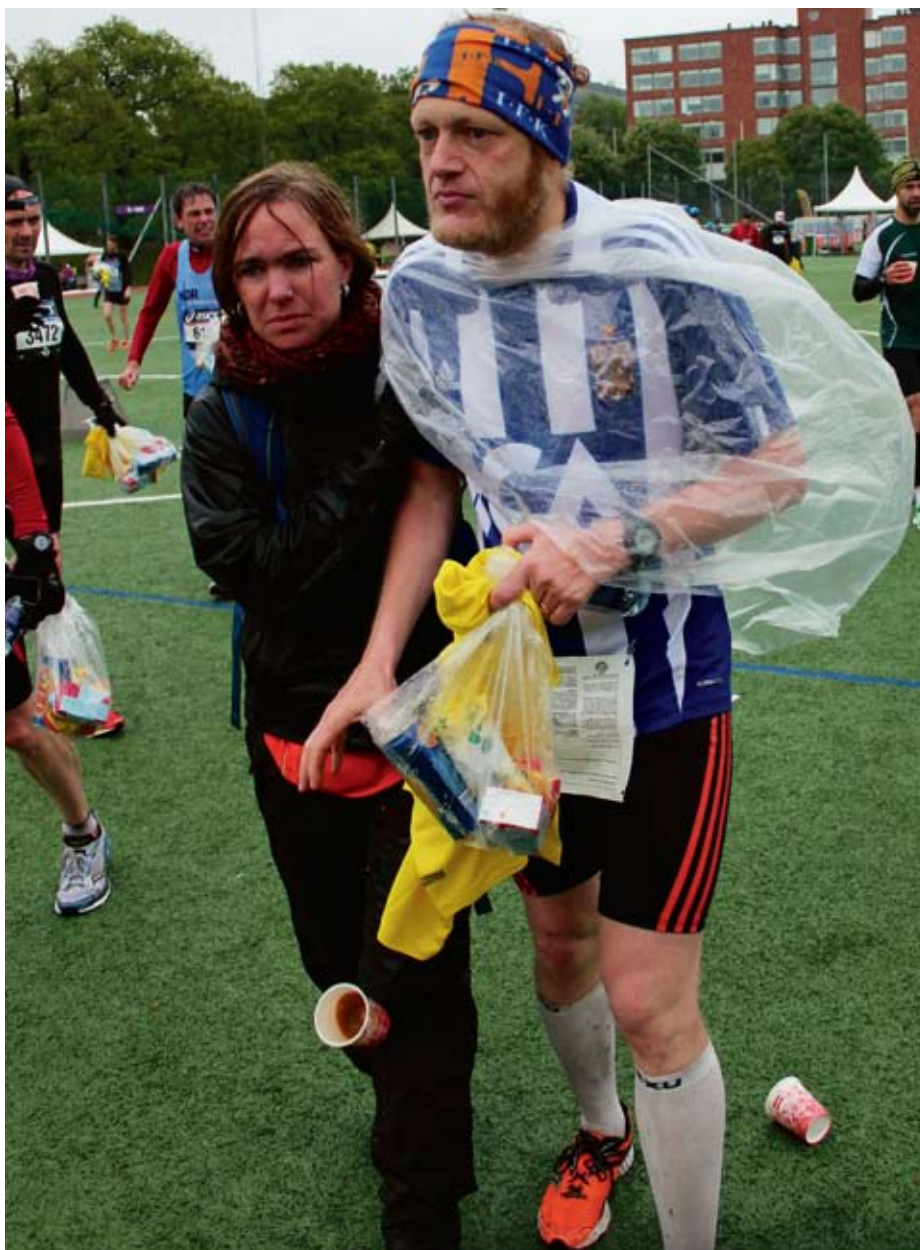
Med tanke på den styva kuling, som piskade ner regnet över de matta löparna, var den egentliga köldfaktorn dessutom mycket lägre än vad termometern visade. Endast löpare från de allra kallaste delarna av jordklotet – från Svalbard och Grönland – torde ha trivts denna dag.

Däremot var klädseln sig mycket olik en vintermara. Många löpare, inte minst de som kom från andra länder, hade inte klätt sig efter vädret utan efter årstid. Och det är klart, om man googlar på Stockholms normaltemperatur i början av juni, så hittar man helt andra värmegrader.

ÅTSKILLIGA LÖPARE hade klätt sig i kortbyxor och en tunn funktionströja eller linne och åkte från hotellet till starten iklädd detta, med avsikt att sedan åka direkt tillbaka till hotellet och duscha där. Ett stort misstag skulle det visa sig.

Många av dessa optimister fick för egen kraft eller med hjälp av funktionärer i stället ta sig till sjukvårdstälten för uppvärmning först. Där kunde uppmätas kroppstemperaturer strax över 30 grader. Den som är nedkyld börjar först att frossa, det är kroppens sätt att försöka hålla värmen, men om kroppstemperaturen sjunker under cirka 30 grader, slutar man att skaka och blir medvetlös.

Även de som klätt sig mera förnuftigt var medtagna. Mössa och vantar blev genomblöta av regnet och förvandlades snart till våtkalla omslag. Med kalla och trötta muskler var det många som drab-



En del blev så medtagna att de behövde stöd för att kunna gå.

bades av kramp mot slutet och efteråt. Många fick bryta, när de inte längre hade någon känsel i fingrar och fötter. Så länge man sprang loppet alstrades en viss kroppsvärme, men när man gick i mål på Stadion och på stela ben promenerade den lilla biten till Östermalms IP, så tappade man den sista värmen som fanns kvar.

Efter en sprungen mara finns inte så mycket energi att ta av, inte så det räcker till att värma upp en kraftigt nedkyld kropp. 8 löpare fick föras till sjukhus, merparten på grund av nedkylning.

VID UTLÄMNINGEN AV kläder på IP stod många och viftade förtvivlat med sin nummerlapp för att funktionärerna skulle jobba lite fortare. Att med stela fingrar försöka lösa upp ett hårt knutet skosnöre blev en övermäktig kamp för en del och de fick be om hjälp. Med sådana förutsättningar uteblev naturligtvis det annars så trevliga eftersnacket, som under normala förhållanden brukar uppstå under de gamla ekarna på ÖIP. Nästan alla skyndade hem eller till hotellet, så fort det nu var möjligt med en stel och kall lekamen.

Den (av bl.a. DN-sporten) för SM- gul-

det förhandstippade, Lars Johansson, Enhörna IF, var en av de som fick ge upp på grund av kylan. När det var ungefär en halvmil kvar, kollapsade han och fick transporteras till mål för uppvärmning, där han senare och något så när återställd kunde hämtas av den supportande familjen.

Vinnaren i herrklassen blev den okända Methkal Abu Drais från Jordanien, som bara sprungit två maratonlopp tidigare. I damklassen vann Derebe Godana från Etiopien.

För ytterligare resultat: <http://results.marathon.se/2012/?lang=SE>

MAN KAN UNDRÄ, hur många av de utländska förstagångslöparna, som kommer tillbaka efter denna köldchock. Nä Stockholm, det där var ingen bra reklam för det vanligtvis så soldränkta arrangemanget: Bättre kan du!

TEXT OCH FOTO:
REBECCA



Sophie Bergström, IK Stern, har förstätt hur man klär sig, när det är kallt.



Löparna var desperata och försökte att få funktionärerna att jobba snabbare.

Bistra miner var en vanlig syn efter loppet.

BLACK RIVER RUN

18 Augusti 2012 -- VÄSTERÅS -- 20 & 50 miles



50 miles = 80,5 km

Premiär för Sveriges nya
Ultralopp

20 miles = 32,2 km

Genrep inför Lidingö

Allt från lite berghällar
till lite asfalt,
10 miles (16 km) per varv.

www.blackriverrun.se
info@blackriverrun.se

VÄSTERÅS LÖPARKLUBB

Tio myter om kost och träning!

"Du får håll om du äter mindre än 2 timmar innan en träning", "Jag behöver inte dricka under långpass så länge jag inte blir törstig" och "tränar man löpning flera dagar i veckan behöver man tillskott av extra vitaminer och mineraler".

Ja, myterna är många och cirkulerar flitigt inom löparkretsarna. Vilka ska du då förlita sig på? Och vilka ska du ta med en nypa salt? När det gäller kost och träning är det självklart många individuella faktorer som spelar in. Det som inte passar den ene passar kanske den andre. För att minska den förvirring som ofta uppstår har jag valt att klara ut några av de vanligaste myterna kring kost och träning.

1. Det är viktigt att äta inom en halvtimme efter träning för att optimera återhämtningen.

SANT! Träning har en nedbrytande effekt på kroppen. För att du ska kunna tillgodogöra dig träningen på bästa sätt och förbättra din prestation är det jätteviktigt att du får i dig kolhydrater i kombination med protein för att påskynda återhämtningsprocessen. Under tiden du tränar och anstränger dig så förbrukar du bland annat de kolhydrater som finns lagrade i musklerna (glykogen) samtidigt som du bryter ned muskelprotein. Därför är det viktigt att du får i dig både protein och kolhydrater efter ett träningspass för att bygga upp kroppen, motverka de skador som kan uppkomma och stärka immunförsvaret. Du förbereder dig dessutom för nästa träningsstillfälle.

2. Jag behöver inte dricka under långpass om jag inte är törstig?

FALSKT! Det viktigaste att ha i åtanke under ett långpass är att aldrig förlita dig på törsten. Tyvärr är det första tecken på att du har en lättare vätskebrist. Snabbt kommer kroppstemperaturen att stiga, pulsen ökar, tekniken försämras, tempot sänks och tankeskärpan påverkas. På pass under 60 minuter behövs normalt ingen vätska under passet om inte de yttre förhållandena är extrema. Men när du är ute så länge som 2-3 timmar gäller det att du dricker ofta och lite. Det är även viktigt att du börjar dricka tidigt under passet och inte väntar tills du blir törstig. Försök



att dricka 1-1,5 dl varje 20-25 minuter. Har du svårt att få i dig vätska under passet kan det vara fördel att dricka lite extra dagen innan.

3. Tränar du löpning flera dagar i veckan måste du inta extra tillskott av vitaminer och mineraler.

FALSKT! Äter du en väl sammansatt kost får du i dig tillräckligt av både vitaminer och mineraler. Däremot kan vissa riskgrupper vara i behov av extra tillskott. Exempel kan vara kvinnor som bör vara observanta på sina järnvärden. Vegetarianer och veganer kan ibland ha svårt att få i sig tillräckligt med protein och en del viktiga vitaminer och mineraler, här kan tillskott vara en fördel. Gällande protein är pinjenötter en bra källa med sitt höga proteinvärde.

4. Att du får kramp när du springer beror på att du är dåligt tränad.

FALSKT! Teorierna är många kring vad som orsakar kramp. Dock finns det för lite forskning att luta dessa teorier mot. Den förklaring som i nuläget stämmer bäst är att orsaken till kramp beror på en obalans mellan kroppens nervsignaler främst orsakad av trötthet. Vilket är förklaringen till att du ofta känner kramp i slutet av passet eller vid tuffare backiga partier. En möjlig orsak till kramp kan tyda på magnesiumbrist. Detta är ett viktigt mineralämne som vi enbart behöver lite av. Trots det så har vi ofta brist på magnesium. Det mesta finns inlagrat i skeletten och behövs för att flera av våra enzymer ska fungera

fullt ut. Magnesium behövs även för optimalt upptag av kalcium. Idrottare är absolut en riskgrupp för magnesiumbrist. En vanlig orsak till muskelkramp utlösta av fysisk aktivitet är små brister på magnesium. Detta är vanligt eftersom vårt intag av magnesium ofta är lågt, vilket beror på att vi äter mycket behandlad mat. Med detta menas olika kokmoment och sköljningar, vilket gör att magnesiuminnehållet i maten urlakas och försvinner med kokvattnet. Äter vi mycket hel och halvfabrikat och inte är så förtjust i grönsaker och frukt ligger man definitivt i riskzonen. Magnesium finns bland annat i nötter, frön, baljväxter, quinoa och i de flesta grönsaker (speciellt gröna grönsaker) och frukter. Magnesium kan vara till nytta för många människor och absolut för idrottare, särskilt om vi äter lite magnesium och tar extra kalciumtillskott, eftersom kalcium ytterligare blockerar upptaget av magnesium. Det finns även studier som visar på att magnesium underlättar insomning. Har du problem med muskelkramp vid träning/tävling och/eller svårt att somna på natten kan det vara värt att prova tillskott under en tid. Känner du ingen skillnad så har du i allafall uteslutit magnesiumbrist. Risken för kramp verkar även öka om du har varit slarvig med stretchingen och är stel/orörlig i musklerna samt om du är äldre eller har ett högt BMI (Body Mass Index, ett mått på relationen mellan vikt och längd.). För att förebygga kramp ska du ha i åtanke att vara noga med stretching och/eller rörlighetsträning. Se till att värma upp ordentligt innan du

påbörjar hårdare träning eller en tävling, samt att du skyndar långsamt när det gäller längre sträckor.

5. Mjolk ger starka ben.
SANT OCH FALSKT! En av de absolut viktigaste ingredienserna i förebyggande av osteoporos (benskörhet) är fysisk aktivitet. Speciellt de typer av aktiviteter som påverkar skelettet, vilket involverar löpning. När det kommer till maten som vi stoppar i oss är ett tillräckligt högt intag av vitamin D väldigt viktigt. Bra källor är bland annat fet fisk och leverprodukter. Även kalcium kan vid för lågt intag ha en nedbrytande effekt på skelettet. De bästa källorna för kalcium är fisk som man äter benen på, grönsaker samt mjölkprodukter.

När det gäller mjölkprodukter och benskörhet finns ett stort frågetecken eftersom mjölkprodukter är en bra källa för kalcium och D-vitamin, men också en källa för retinol som är en aktiv form av A-vitamin vilket har en nedbrytande effekt på skelettet. Kanske inte mjölk ger så starka ben? För att täcka behovet av D-vitamin och kalcium är det inte nödvändigt att inkludera mjölk i sin kost.

6. Potatis är något man ska undvika!
FALSKT! Potatis är verkligen inte ett dåligt livsmedel. Tvärtom! Potatis ett bra baslivsmedel och är fulladdad med viktiga vitaminer och mineraler. Ett flertal dieter förespråkar obegränsade mängder av fett och protein men få eller inga kolhydrater alls. Alltså inga grönsaker, frukt eller rotfrukter. Detta är dock inget att rekommendera. Många skräms av potatis för det något högre GI-värde än vad till exempel pasta och ris ger. Men för att blodsockret ska stiga till ohälsosamma nivåer krävs det att man äter flera kilo potatis i samma måltid. Vill man inte äta potatis för dess höga GI går det bra att efter tillagning låta den kallna för att sedan värmas upp igen. Då förändras stärkelsstrukturen i potatisen och den får ett lågt GI. Du kan alltså äta potatis med gott samvete även om du tänker GI.

7. Du får håll om du äter mindre än 2 timmar innan en träning!
FALSKT! Att äta för lång tid innan ett träningspass, är inte att rekommendera. Utan energi i kroppen kommer du inte att orka genomföra passet optimalt och kroppen tvingas till att ta från alternativa bränslen som till

exempel protein (muskler). Hur nära inpå du ska äta innan träningen är väldigt individuellt. En del individer kan utan problem äta nära inpå träningen medan andra behöver flera timmar för att slippa krångel med magen. Riktlinjer brukar vara att äta en ordentlig måltid 2-3 timmar före aktivitet. För att sedan ta ett lättare mål, till exempel en banan cirka en timme före. Du måste testa dig fram vad som passar just dig bäst. Men för samtliga gäller rådet att inte komma energilös till träning.

8. Det går att gå ned 8 kilo på 7 dagar.
FALSKT! (lite sant). Självklart kan du gå ner flera kilo inom loppet av en vecka, men tyvärr är det mest vätska och muskler som går förlorade. När du sedan börjar äta som vanligt igen går du vanligtvis snabbt upp de där kilona igen - och ibland även några extra. Ett kilo fett består av ca 7000 kcal. Du bör alltså minska ditt kaloriintag eller öka din förbrukning med 7000 kcal per vecka för att tappa ett kilo i rent fett. Det ger en tydlig markering för att det inte är fett som försvinner när man går ner upp mot 8 kilo på en vecka. Det är rätt svårt att äta 8*7000 kcal, alltså 56000 kcal mindre än vanligt på en vecka. Detta skulle göra dig väldigt hungrig och orkeslös och du skulle snabbt hamna i energibrist.

En sund viktnedgång är ett eller två kilo per månad. Då kan förändringen bli bestående. Du mår bra och orkar ta dig för allt i din vardag.

9. Jordnötter kan man äta hur mycket som helst av eftersom de har så lågt GI.
FALSKT! Jordnötter innehåller rikligt med fett och få kolhydrater. Något som

är viktigt att förstå med GI (glykemiskt index) är att detta är enbart ett verktyg i val av kolhydrater. Att ett livsmedel har ett högt eller lågt GI avgörs hur olika typer av kolhydratiska livsmedel påverkar blodsockerkurvan och därmed insöndringen av insulin i blodet. Ett högt GI får du från de livsmedel som ger en snabb blodsockerhöjning medan ett lågt GI ger en mer långsam höjning av blodsockret. Jordnötter innehåller väldigt få kolhydrater och är därför inte relevant att mäta som ett GI-värde.

10. Mängden kolhydrater i kosten är avgörande för prestationen!
SANT! Kolhydrater är det viktigaste bränslet under hård fysisk aktivitet. Har du brist på kolhydrater kommer du inte att kunna prestera optimalt. Detta på grund av att dina glykogenförråd blir tömda snabbare samt att hjärna och nervsystem är beroende av kolhydrater för att fungera fullt ut. Även val av kolhydrater är avgörande för din prestation. Ett par timmar innan träningen bör du äta mer långsamma kolhydrater för att få en jämn blodsockernivå. Äter du snabba kolhydrater för långt innan kommer du hinna bli trött lagom till passet. Däremot kan du ta dessa cirka en timme före då du höjer blodsockret lagom till passet och kommer känna dig fokuserad.

SOM SAGT, myterna är många och kommer alltid att cirkulera inom löparkretsarna. Vissa talar sanning medan andra inte alltid är lika tillförlitliga. Mitt råd är att du plockar fram löparintelligen- sen och alltid fokuserar på vad som passar just dig, din träning och vardag!

SOPHIA



Välbesökt monter hos Marathonsällskapet



En välkänd besökare i vår monter Jeanette Ceder som varje år kommer förbi och hälsar på.



Ingemar Fritz Vattudalens LDK fick ta emot en t-shirt som vinst i Födelsdagsjoggen.



Mats Liljgren delar ut statyetten för 50 lopp till Ulf Lännerberg.



Vår nye kassör Lars-Eric Andersson delar ut Svettdroppen till Ulf Nilsson.



Lars Moberg får ta emot Vikingen av vår ordförande Roger Andersson.



Susanne Johansson fick en Statyett efter 50 marathon och prestationsnål.

BILDER: JAN TERNHAG



IF Linnéa friidrott – Söders hjältar

Samling utanför omklädningsrummet på Zinken. Marathon Mia och Ken som håller i passet gå igenom kvällens pass.

**Kan man bli kär i en idrottsklubb?
Man möts alltid med ett vänligt leende när man kliver över tröskeln till omklädningsrummet på Zinkens på Södermalm för att vara med på ett löppass med IF Linnéa.**

Det är en härlig stämning i gänget, här pratas det om träningsrunder, träningsläger, tävlingsresor, fester och alla andra aktiviteter som tillhör en fungerande idrottsklubb. Har man inte varit med på ett tag så brukar det vara någon som frågar hur man har det och om man varit skadad eller haft mycket på jobbet.

Till träningarna är alla välkomna oavsett ålder, erfarenhet eller tempo. Här ryms alla från de snabba gasellerna som springer maran på en bra bit under tre timmar, via de envisa som springer ultralopp på 16 mil eller 24 timmars-tävlingar till oss lite mer normalbegåvade som är jättelyckliga över att bara komma runt en bana som är 42.195 meter lång.

Ja, det finns de i klubben som nöjer sig med att springa kortare sträckor också. Men vi brukar tillhöra de klubbar som har flest deltagare på Stockholm Marathon.

EN SAK SOM känns härligt med klubben är att vi inte tävlar så mycket mot varandra utan vi tävlar med varandra. Alla

är glada över varandras framgångar och prestationer. Vi hurrar när någon springer maran på 2.45 och när någon som inte tidigare sprungit en hel mil fixar att göra det.

De som inte är med och tävlar brukar fixa hejarklack och de hejar då inte bara på Linnéalöpare utan alla som behöver bli påhejade blir det. Det är samma känsla på träningarna, här lägger vi också mycket energi på att peppa varandra. Vi har tränare som kommer med kloka synpunkter och uppmuntrande ord. Tror nog inte att jag hört någon i klubben säga elaka ord.

Det kanske är just detta som är styrkan i klubben. Vi springer och har roligt, tar oss inte på strängaste allvar och det leder till en massa bra resultat.

VÅRA KVALITETSPASS ÄR sammansatta av vårt tränargäng. Långbacke, kortbacke, Olgör, långa intervaller, korta intervaller, tröskelpass och allt vad det nu heter. Efter att vi kört några kilometer uppvärmning så blir det alltid lite löpskolning innan kvällens pass drar igång. Ja, det ser lite fånigt ut att hoppa och skutta omkring, springa och kicka sig i baken och springa i sidled men det gör nytta.

En annan sak som är kul med klubben är att det inte behöver vara styrelsen eller något utskott som tar initiativ till olika aktiviteter utanför träningen.

På vårt nätverk under Ning.com (<http://linnealop.ning.com>) kan vilken medlem som helst lägga upp event av olika slag.

PÅ VÅRT ÅRSMÖTE som vi höll i slutet av mars så fattade vi beslut verksamhetsidé, värdegrund och vision. Beslutet processades fram på möten med ledare, tränare, aktiva och föräldrar.

Nu ska det hela brytas ner i strategier, mål och verksamhetsplaner. Vi erbjuder friidrott för alla åldrar och hjälper varje individ att nå sina mål. Det gör vi med glädje, engagemang, gemenskap och kvalitet.

Vision IF Linnéa friidrott – Söders hjältar, lockar både elit och bredd. Varje medlem bidrar till klubbkänslan och känner sitt värde. Idrottssverige vet vilka vi är. Så svaret på frågan är ja, man kan bli kär i en idrottsklubb.

**JOHAN THIDELL
GLAD LÖPARE**

Klubb: IF Linnéa Friidrott startade 1909.

Antal medlemmar: 300 - 400.

Aktiva: 250 - 350.

Träningsstider: Långlöparna tisdagar och torsdagar från kl. 18.30 – ca 20.30, kvalitetspass. Spontanträning på lördagar i form av löppass.

Ungdomarna: Måndagar, tisdagar och torsdagar.

Återhämtning

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

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

Det är individuellt hur man påverkas av en mara, generellt så tar det längre tid för äldre löpare att återhämta sig. Å andra sidan kan mer rutin göra att man gör en bättre planering och fullföljer loppet i bättre stil. Kvinnor behöver ofta lite mer tid på sig, detta beroende på att det manliga könshormonet testosteron bidrar till återuppbyggnaden av kroppen. En lägre halt av testosteron kan dock vara positivt då man kanske inte drabbas lika hårt av tävlingsdjävulen och går ut för hårt.

DIREKT EFTER LOPPET

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

I en studie fann man att om man kyler ner musklerna så påskyndas återhämtningen. Teorin var ungefär den samma som för nedkylning av stukningar, dvs att man stoppar den oönskade blödningen. Efter det har det varit populärt med att kyla ner benen i kalla bäckar, istunnor odyl. Det har dock varit svårt att återupprepa studien. Om du inte gillar isbad så kan du med gott samvete hoppa över det utan att oro dig över att du missat den bästa återhämtningen.

MAT OCH VÄTSKA

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

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

- Törsten är en bra indikator på hur mycket vätska man behöver men inte perfekt i alla lägen. T ex när man kommer till ett varmare klimat eller när sommarvärmerna kommer samtidigt som Stockholm Marathon hinner inte kroppen ställa om och törsten räcker inte till. Under en mara så går njurarna på lågvarv, vätskan behövs i kroppen. Samtidigt cirkulerar en del restprodukter av muskelnedbrytning som ska sköljas. Lite extra vätska kan alltså vara bra för att hjälpa njurarna på traven.

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

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

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

STRETCHING OCH MASSAGE

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

hämtningen. Känns det bra så är det en positiv effekt men avstå i alla fall för den intensiva stretchingen.

IMMUNFÖRSVARET

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

SMÄRTSTILLANDE OCH ANTIINFLAMMATORISKA LÄKEMEDEL

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

ÅTERUPPTA TRÄNING

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

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

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

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

ROBERT ALNEBRING

Prag Marathon

Söndagen den 13 maj arrangerades Prag Marathon (Volkswagen Prague Marathon) i Tjeckiens huvudstad Prag. Jag har länge velat springa detta lopp, men tyvärr har det de senaste åren alltid genomförts samma helg som Lidingö Ultra på hemmaplan. När det visade sig att det i år var två helger mellan de båda loppen kunde jag inte motstå frestelsen och bokade en kort resa till Prag lördag morgon – söndag kväll tillsammans med Marathonguiderna.

Vi var ett sällskap på fem personer som bodde på ett trevligt hotell beläget knappt en kilometer från start- och målområdet vid torget Staroměstské náměstí (Gamla stadens torg). När vi alla var på plats i Prag på lördagsförmiddagen åt vi en gemensam lunch på en gemytlig kvartersskrog belägen en stenkast från hotellet. Därefter tog vi en uppfriskande promenad till nummerlappsmässan och hämtade ut våra chip, nummerlappar och den ryggsäck som alla deltagare fick. Det var en stor mässa och de flesta stora europeiska maratonlopp fanns representerade.

Efter en fikapaus på ett café i närheten av mässan tog vi spårvagnen tillbaka till hotellet. Någon timme senare åt vi en pastamiddag på en italiensk restaurang i en stor galleria i närheten av hotellet, varefter vi återvände till detsamma efter att på hemvägen ha inhandlat diverse förnödenheter inför morgondagens lopp. Själv avslutade jag dagen med en kvällspromenad. Jag lokaliserade startområdet och hann även med att beskåda en del sevärdheter, däribland den berömda Karlsbron över floden Moldau (Vltava). Denna bro skulle vi springa över två gånger under loppet.

Efter att ha ätit en rejäl frukost på hotellet vid sjutiden begav vi oss till startområdet knappt en timme innan starten. Jag hann med en kort uppvärmningsjogg innan det var dags att gå in i startfällan. Som tur var hade jag hamnat i den fjärde av totalt nio startgrupper. Väderförhållandena var i det närmaste idealiska för löpning: växlande molnighet och 10-15 grader beroende på om man befann sig i skuggan eller i solen. Vid startfällorna sken solen, så väntan på startskottet blev tämligen behaglig.

KLOCKAN 09.00 sköts startskottet och närmare 6 000 maratonlöpare, däribland drygt 40 svenskar, samt ytterligare några tusen stafettlöpare gav sig i väg. Jag passerade startlinjen redan efter drygt en minut, men för löparna i den sista startgruppen tog det närmare tio minuter. Det var ingen direkt trängsel, men det gällde att se upp så att man inte snubblade på trottoarkanter, spårvagnsspår, ojämnheter i vägbanan (till stora delar gatsten) eller skräp som låg på marken.

Redan efter knappt en kilometer sprang vi över floden Moldau för första gången av totalt åtta under loppet. Vi passerade Karlsbron efter drygt två kilometer och efter att ha sprungit över Moldau ytterligare en gång en kilometer senare lämnade vi den gamla stadsbebyggelsen och fortsatte några kilometer i nordöstlig riktning längs med Moldau. Sedan sprang vi tillbaka samma väg fast på andra sidan floden och efter drygt en mil passerade vi igenom en flera hundra meter lång tunnel innan vi lämnade Moldaus strand för att återvända till Gamla stadens torg där vi startat och sedermera även skulle gå i mål.

Vätskeservicen under loppet höll hög klass. Ungefär var femte kilometer fanns det en vätskekontroll där det serverades bland annat vatten, sportdryck, bananbitar, russin och apelsinklyftor. Mellan dessa kontroller fanns det i regel en vatten- och svampstation som kompletterade.

EFTER DRYGT 12 kilometer passerade vi start- och målområdet och gjorde en rundtur i Prags gamla stadsbebyggelse, varefter banan fortsatte söderut längs med Moldau. Strax efter att vi avverkat halva loppet växte banan norrut och efter knappt 25 kilometer passerade vi över Moldau för att därefter springa söderut i några kilometer på andra sidan floden. När 28 kilometer var avverkade kom vi till en andra vändpunkt och därefter följde några kilometers löpning i riktning norrut längs med Moldau. Efter drygt 32 kilometer sprang vi över Karlsbron för andra gången. Den avslutande milen var i stort sett identisk med kilometer 3-13, vilket jag upplevde som något enformigt.

För egen del gick loppet bra och redan efter några kilometer kom jag in



i en bra löprytme. Jag var länge rädd att jag öppnat i ett för högt tempo, men det höll och jag kunde till och med öka farten något under loppets andra halva. Efter 3:39:02 korsade jag mållinjen, vilket var årsbästa med drygt sex minuter. Elitfältet har högkvalitativt. I herrklassen segrade Deressa Chimsa från Etiopien på tiden 2:06:25 och i damklassen blev det kenyansk seger genom Agnes Jepkemboi Kiprop på tiden 2:25:40. Totalt fullföljde 5 624 löpare maratonloppet.

Efter att ha ätit en enkel men god middag tillsammans med de andra i sällskapet var jag tyvärr tvungen att bege mig till flygplatsen med tunnelbana och buss. Jag hade gärna stannat någon eller några dagar och utforskat Prag ytterligare, men tiden räcker inte till allt.

MITT SAMMANFATTANDE omdöme är att Prag Marathon är en trevlig och välarangerad stadsmara som jag varmt kan rekommendera. Om det inte är alltför varmt eller blåsigt finns det dessutom goda möjligheter att göra en bra tid. Det är även värt att notera att maxtiden uppgår till generösa sju timmar. Man ska dock vara medveten om att banan innehåller åtskilliga kilometer gatsten, som är hård att springa på och dessutom är det lätt att snubbla om man inte är uppmärksam.

Ytterligare information om Prag Marathon återfinns på tävlingens hemsida, www.praguemarathon.com.

**TEXT OCH FOTO:
MATS LILJEGREN**

Från 0 till 100 på 24 år

Del 1, 1987-1995

Nä, vad nu? Ska brorsan, som är så långt från en idrottstyp som man kan komma, springa maran? Då ska jag också göra slag i saken och göra det som dykt upp i skallen med jämna mellanrum men som jag inte kommit till skott med.

Året var 1987, och föga anade jag hur långt det beslutet skulle bära mig. I somras passerade jag 100 lopp på marathondistansen eller längre. Häng med mig på min resa!

Låt mig säga det från början – den första maran var jag egentligen inte tränad för. Jag spelade fotboll på den tiden, och jag var nog den i laget som sprang mest på plan, men det är, som denna tidnings läsare naturligtvis vet, en viss skillnad mellan korta intervaller i 90 minuter och kontinuerlig löpning i flera timmar. Mina långpass bestod av ett pass på 15 km ("det var ju lätt, då ska väl inte resten heller vara något problem!"), och Växjöloppet, som på den tiden var 24 km, en månad innan maran.

Stockholm var scenen för min debut. Jag hade egentligen ingen aning om vad jag skulle sikta på, utan hade bara som målsättning att ta mig i mål och hålla ett tempo som kändes bekvämt. Den gick som det brukar gå för många dåligt tränade förstagångslöpare: Första halvan gick bra, sedan började det gå lite tyngre och lite långsammare, och visst dök väggen upp den med!

De klassiska främre lärmusklerna försökte övertala mig att sluta med de där dumheterna, men det hade de inget för! Att bryta fanns inte i mitt huvud – den envishet som kanske var min största tillgång på fotbollsplan, hade jag nytta av även här. Och i mål kom jag, på 4,28. Tyvärr en bit efter brorsan, men jag hade fixat det! Dagarna efter var jag stel och hade svårt att gå nerför trappor – ja, ni vet hur det känns!

Men jag hade inte blivit avskräckt, utan tänkte att med lite mer träning måste jag kunna göra det här bättre. Jag hade den imponerande träningsdosen av 1-2 mil i veckan plus fotbollen – och det var en ökning från året innan! Och faktum är att 1988 års lopp måste räknas till mina främsta, med hänsyn till träningsinsatsen. 3,56 blev min tid. Jag



Stockholm Marathon 1988. FOTO CARL-JONAS PETERSSON

kände mig betydligt starkare, gångpauserna var färre – och jag slog brorsans tid från förra året!

ÅRET DÄRPÅ FLYTTADE jag till Trelleborg och slutade med fotbollen. Jag kompenenserade dock inte detta med mer löpträning, och maran blev just en mara. 4,43 på stumma, stumma ben i regn och kyla, och jag sa: "Aldrig mer. Aldrig mer ett sådant här lopp. Antingen börjar du träna ordentligt för det här, eller så lägger du ner." Men det var något som höll mig kvar. Jag var också med

från början när Sydlöparna bildades – min första löparklubb!

1990 sprang jag mitt första marathon utomlands – i London. Det var en ny upplevelse för mig att åka på löparresa och frossa i löparsnack före och efter loppet, och det var fantastiskt med alla utklädda människor, och att springa förbi sevärdheter som Tower och Buckingham Palace.

Min tid blev 3,56 igen – efter en frenetisk spurt gick jag in några sekunder under min tid i Stockholm 1988, men den officiella tiden blev två sekun-

der långsammare! Nåja, revanschen lät bara vänta på sig några månader – i Stockholm sprang jag på 3,52.

På hösten anmälde jag mig till Berlin Marathon – jag ville vara del av det historiska i att för första gången få springa genom den östra delen av staden. En förkylning gjorde att jag inte kunde göra mig själv rättvisa, men det var mindre viktigt – känslan av att springa genom Brandenburger Tor uppvägde allt! Och föga anade jag att jag så småningom skulle komma att bosätta mig i båda de länder som jag sprungit maran i under året och få tillfälle att springa många fler lopp där!

PÅSKEN 1991 TILLBRINGADE jag i Rom – en vanlig semesterresa var det tänkt – tills jag fick se en affisch där det stod Maratona di Roma! Efter diverse språkförbistringar fick jag klart för mig att det gick bra att efteranmäla sig – och var man kunde göra det – för det är klart att jag inte kunde motstå en sådan frestelse! Vädret var perfekt, och jag njöt där jag stod och stretchade mot Colosseum innan start.

Och kanske var det här det rätta sättet att attackera en mara! Inga förväntningar, ingen press, utan tvärtom var jag på gott humör av det lite busiga i att anmäla sig till en mara dagen efter av en ingivelse. Jag sprang nästan hela vägen och hade inga egentliga svårigheter på den ganska flacka banan, och jag kom in på 3,39 – pers med över 10 minuter!

Året innehöll ytterligare en Stockholms- och en Berlinmara. Jag hade träffat ett par trevliga svenska killar i Berlin året innan, och vi träffades även det här året och la på det sättet grunden till en tradition som skulle hålla i sig i några år. Men den stora upplevelsen var Mombasa Marathon.

Loppet gick på landsvägar runt Mombasa, och trots den tidiga starten var det rejält varmt och fuktigt redan från början, och än värre blev det när solen kom fram. Men det var fantastiskt att få springa i ett fält med både lokala och internationella löpare.

Efter målgång bjöd en ung kenyansk kille hem mig till sin syster som bodde precis i närheten. Jag fick smaka på ugali, men även om det inte direkt blev min favoriträtt, hör dock måltiden till dem jag minns!

Hur många gånger har du (eller jag!) bjudit hem en utländsk löpare efter Stockholm Marathon? Den efterföljande safarin var förstås också den ett minne för livet – och att få dela upplevelsorna med mina löparkompisar!

ÄVEN 1992 BJÖD på en Berlin-mara, men jag stiftade också två nya bekantskaper – Köpenhamn och Reykjavik. Maran i vårt sydvästra broderland gick på en fin bana en underbar och varm försommardag, som nog var ännu mer lämpad för att strosa på Tivoli än att springa maran!

Reykjavik marathon visade sig bli en alldeles speciell upplevelse – inte nog med att jag persade, utan för första gången kom jag på pallen i en mara (det hade bara hänt en gång tidigare överhuvudtaget, och då i ett lokalt 5km-lopp)!

Islands landskap, kargt och grönt på samma gång, var underbart vackert och det milda vädret perfekt för maratonlöpning. Visst var jag trött mot slutet, men våra reseledare som stod längs med banan upplyste mig om att jag låg trea, och då var det inte svårt att bita ihop! 3,37 blev tiden, och på prisutdelningen kunde jag stolt motta en pokal och \$150 i prispengar!

Jag minns också att jag inte hade växel till bussen hem (de tog inte dollar!), men en av mina kompisar pekade på bucklan, och chauffören lät mig åka med gratis! På kvällen firade vi med en god middag på en roterande restaurang, och sedan dansade vi i flera timmar, också det en ny erfarenhet för mig. Och jag var faktiskt betydligt mindre stel morgonen efter än jag brukade!

På hösten 1992 gick mitt flyttlass från Trelleborg till Sonderbach, en liten by i Tyskland, mellan Frankfurt och Heidelberg. Bergstrasse heter området, och nog är det om inte bergigt så i alla fall rejält backigt, och dessutom mycket vackert – och med en trevlig löparklubb: Lauftreff Hemsbach.

Jag hade alltså bilavstånd till Prag Marathon, som gick på försommaren 1993. Loppet sprangs på kvällen, och jag minns speciellt målgången, som var på ett av Prags många vackra gamla torg. Det var en fin kväll och det var mycket folk på uteserveringarna, och jag formligen lyftes fram av hejaropen. När jag ökade farten ökade bifallet och jag ökade ännu mer – fantastiskt!

På hösten hade jag problem med en knäskada men lyckades ändå fullfölja Berlin Marathon. Svårt att låta bli när jag nu bodde i Tyskland...

1994 BLEV DET fyra maror i mitt nya hemland: Hamburg (där jag missade mitt pers med 2 sekunder!), Hornisgrinde, som gick på skogsvägar en mycket varm dag, Berlin igen, och Frankfurt. Men årets stora upplevelse ägde rum långt

från Tyskland.

Jag åkte med på en tre veckor lång resa till Australien, och Melbourne Marathon. Här skulle jag få revansch för de snöpliga två sekunderna – jag nådde inte riktigt ända fram, men med 3,31 persade jag med 6 minuter! Förutom tävlingen blev det förstås flera träningspass, och jag minns speciellt sightseeing-joggen i Sydney, där vi bl.a. sprang förbi det magnifika Operahuset, och när vi på hemväg från Ayers Rock bad chauffören släppa av oss så vi kunde springa den sista biten i det vidsträckta röda stenlandskapet!

Året därpå bjöd på två stadsmaror – London och München – och en mara som var raka motsatsen – Snowdonia Marathon i Wales. Jag hade nu flyttat till England, som skulle bli mitt hemland de närmaste sju åren, och jag var inte sen att nappa när en klubbkompis i min nya förening Hook Norton Harriers frågade om jag ville hänga på. Banan sträckte sig visserligen inte upp på Snowdon, men den erbjöd ändå ett stort antal höjdmeter – och storslagna vyer! Visst skulle det bli fler maratonlopp i stadsmiljö, men det här var något nytt för mig, och något som jag verkligen gillade!

OCH BACKIGARE SKULLE det bli! 1995 var också det år då jag sprang mitt första ultralopp. Tre gånger tidigare hade jag varit på träningsläger i Davos och då sprungit de kortare loppet som fanns där, men nu kände jag att det var dags att ta mig an den 67 (eller 72 som den befanns vara vid en senare kontrollmätning) km långa Swiss Alpine Marathon! Och denna tävling skulle bli inkörsporten till en lång rad ultralopp av olika slag, vilket har påverkat mitt liv som få andra saker.

De första tre milen som kändes lätta, hopp-hopp-ropen och koskällorna i byarna vi sprang igenom, den långsträckta zickzack-vägen som långsamt tog oss upp mot den alpina terrängen, klättringen mot Sertigpass med flämtande lungor och brännande benmuskler, den rena klara luften och alla blommorna, de fantastiska vyerna, den befriande löpningen nerför då man upptäckte att benen fortfarande bar, de slingrande skogsstigarna ner från Sertigdörflä – och målgången! Spurten mot mållinjen på starka ben som bar en kropp som ville explodera av glädje, stunden efteråt då jag inte fick fram ett ord... Jag var en ultralöpare, och en mycket lycklig sådan.

CECILIA PETERSSON

Mina minnen före, under och

När jag skriver detta, har det gått nästan 2 veckor sen jag sprang Barcelona Marathon, och jag är fortfarande nästan lyrisk. Det är nästan som det var min första.

Det började faktisk redan förra året när jag sprang i Köpenhamn. Jag är född i Danmark, och när jag skulle springa min 25. mara, tyckte jag det kändes bra att springa den i Danmark.

På sportmässan hittade min man en inbjudan till Barcelona Marathon 2012, som skulle gå den 25 mars, på min födelsedag. Det är så sällan det finns lopp den dagen. Så vi tog hem en inbjudan, och jag var inne och tittade på deras hemsida, lite sugen blev jag allt. Kruxet var att jag skulle åka Vasaloppet 3 veckor innan, jag är en inbiten klassikerutövare, och det ville jag inte missa, så jag var räd att det skulle bli svårt att hinna med att träna för båda.

Hade nog nästan lagt det på hyllan, när jag såg en annons i Marathonlöparen om en resa till loppet, då blev jag eld och lågor, gick och velade några dagar. Pratade med min "löparguru" Mattias, som, då som alltid, peppar och uppmuntrar mig. Han sa, vill du springa så klarar du det också, var beredd på att det kan krävas att du ev. går lite under loppet.

MIN MAN SKULLE på årsmöte – konferens dessa dagar, men han var beredd att skippa detta och följa med om jag inte ville åka själv. Men så fick jag nys om att Annette Kroon från en grannklubb, också var lite inne på att åka dit. Hon var inte svår att övertyga, speciellt som hon helst springer i värmen, och gärna ville ha ett bra lopp inför Stockholm Marathon. Så det blev Anette och jag som åkte iväg, tillsammans med 13 andra på denna resa.

Det visade sig att det var 2 löpare från Anderstorp, Göran och Lennart som vi kände igen sen resor till Stockholm Marathon, och vilken resa det blev. Trevlig och kunnig reseledare, som också själv sprang loppet.

Vi bodde väldigt centralt, med nära till Metro'n, så vi skulle åka Metro till sportmässan för att hämta våra startpaket. Men jag hade lagt in alla mina resehandlingar, startbevis mm i säkerhetsboxen, och den gick inte att



Anette klar att åka till starten.

öppna, batterierna var slut, så vi blev lite försenade, men tack vara detta fick vi se när dom satte igång den "Den mystiska fontänen" med vattenspel i olika färger och former till vacker musik, med en massa olika andra "vattengrejor" uppifrån Palau Nacional, ner längs start- och målstråket på Av. de la Reina Maria Cristina till Pl. Espanya.

Det var så vackert, så det blev verkligen "ståpals" och många "oh, så vackert"!

DAGEN INNAN LOPPET var vi på en rundtur med buss och till fots, där vi fick "skumma" lite av det bästa, som Barcelona har att visa fram. Vacker arkitektur, bl.a. Gaudí har verkligen satt sina utropstecken lite här och var, parker, utrikpunkter, strandpromenaden med olympiabyn, vackra konstverk och många fontäner.

Sen var det hem och ladda och prata klädsel m.m. Det är alltid roligt att åka på löparresor, med all "snacket runt omkring", packning och planering inför loppet.

Loppet startade 9.30, och med ändring till sommartid, blev det inte så mycket sovande den natten, men med en "förfrukost" på rummet 5.30. Efter lite kaffe m.m. i matsalen, åkte vi till starten i god tid, så vi hann med "allt" inför starten. Det var ca 11 grader i starten, men det hade stegit till minst 20 när jag gick i mål.

Anette startade i 2. startgrupp och jag i sista. Så med spännt förväntan delade vi på oss, önskade varandra lycka till,

och förberedde oss efter bästa förmåga.

I startfällan träffade jag på fler svenskar, så det var inte svårt att få tiden att gå. Vi hade chips i skorna för individuella starttider, så det blev ingen hets i min startgrupp. Tyvärr hörde vi inte när starten gick, men det var till tonerna av låten Barcelona och med konfetti sprutande ut över alla löpare i samtliga startgrupper, det blev en fantastiskt start. Gatan var täckt av konfetti minst 1 km.

DET BAR LITE uppför i början av loppet, men vi la km. efter km. bakom oss. Det fanns mycket att titta på för oss som inte sprang så fort. Jag sprang med vätskebalje (tål inte den sportdryck som serverades), och där kunde jag fästa min kameraväska, så det blev även tid för ett och annat foto under och efter loppet. Snart var vi på Pg de Gràcia, med en massa vackra fasader. Bl.a. 2 st. Gaudí hus, då hade vi sprungit 1/3-del av loppet och det kändes fortfarande mycket bra.

Nu började det vara mer publik, och dom hejade med spansk entusiasm. Det fanns också mycket musik och dans ute efter banan. Vid 17 km. passerade vi Sagrada Familia, det gick hur bra som helst, och efter 19 km kom vi till en del av loppet som gick lite uppför och under ca 1 1/2 km mötte vi löpare som hade varit och vänt.

EFTER VÄNDNINGEN och lätt utför passerade vi halva loppet, jag hade fortfarande ingen tanke på att börja gå. Över järnvägen, den brantaste stigningen på loppet, ut på Gran Via och Rambla Prim till den stora gatan Diagonal, vi



Gaudíhus på Pg de Gràcia

efter Barcelona Marathon!

skulle nästan upp till Torre Agbar en byggnad som såg ut som en jättegrenkotte. Där mötte vi löpare som hade vänt vid 28 km.

När vi kom dit kändes det som nästan i mål, och publiken och musiken bar oss fram, vi hade våra namn på nummerlapperna, så det blev många personliga tillrop. Vid flera sällen stod det folk med mikrofon som nästan sjöng fram våra namn, gissa om man blev inspirerad. Snart var vi nere vid stranden och kände havsbrisen, härligt, längs havet till gamla olympiabyn, som nu är kontor- och bostadshus.

Förbi Parc de la Ciutadella, genom Arc de Triomf, en sväng genom de gotiska kvarteren, ut på Les Ramblas (som betyder flodbädd) till Columbus statyn nere vid hamnen, helt enormt, och fortfarande inte en tanke på att gå.

Jag har under mina senare maror haft en "liten jäkel" som suttit på min axel eller i min skalle och har sagt nu måste du gå, han var inte med i dag. Vid 40

km hade jag ca 15 min kvar till 5 tim. Kanske det skulle gå att klara under 5. Om detta skulle bli min sista mara hade det varit roligt att ha klarat alla under 5 tim.

DET BLEV ATT kämpa, för nu var det svagt uppför in i mål, och jag kämpade, och klarade det med 37 sekunder tillgodo, (trots att jag fick stå i toakö minst 15 min under loppet). Inte så illa av en 67-årig tant som åkte Vasloppet 3 veckor innan. Gissa att jag var helnöjd och jätteglad!

Loppet, publiken, musiken, vädret, funktionärer, stämningen före under och efter loppet, medalj, allt var fantastiskt.

Hur det gick för Anette? Hon hade också ett helt fantastiskt lopp, persade med 5 min, bästa svenska dam, på 3. 17. och bäst i vår grupp, var också jättenöjd.

Kvällen avslutades med en middag på en gammal familjerestaurang i de gamla gotiska kvarteren, där fick vi lära oss att dricka Cava på Catalonisk vis, ur

en karaff som såg ut som en korsning mellan vattenpipa och lergök. Man sitter med tillbakalutad huvud, och håller rakt ner i munnen. Det blev en del glada skratt innan vi fick kläm på hur man gör. När vi sakta promenerade hem till hotellet, var det 18 grader. Det var en magisk kväll och slutet på en hel magisk dag i Barcelona.

KAREN LJUNGMAN



Så här glad blir man efter 42,2 km.

Nytt ultralopp i Småland

Växjö AIS (Allmänna idrottssällskap) arrangerar Personliga rekordens tävling lördagen den 27 oktober på Värendsvallen i Växjö 1, 6 och 12 timmars löpning.

Personliga rekordens tävling anordnas för nionde året i rad. Tidigare har det varit allt från 600 m till en timmes löpning. Enbart på udda distanser där det finns godkända Svenska rekordnoteringar. De flesta år har en engelsk mile ingått vilket mäter 1609,34 m. Nu är tiden inne prova på en distans längre än marathon för Vais. Många har sprungit marathon och vill testa på något nytt. Då är 6 timmars "lagom" långt.

Det finns ett antal 24 h lopp i Sverige men inget 12 h (om det inte redan ingår i ett 24 h som huvuddistans). Att gå in på den svenska 10 i topplistan på 12 h statistiken finns goda möjligheter till i Växjö.

REIMA HARTIKAINEN ÄR vidtalad att hålla i chips och tidtagning vilket borgar för trygghet och säkerhet både

för mig som arrangör och er löpare. Reima har gjort sig outhärlig i de nordiska ultraloppen som en ultralöpare uttryckte det.

Nu blir det en unik tävling så tillvida att det samtidigt är 50 000 m och 100 000 m gångtävling, Tusenfotagången. I stort sett enbart på finnkampen i Finland, Helsingfors som gång och löpning är samtidigt.

Gången är planerad till bana 1 och löpningen till bana 5. För att chipsmattan ska räcka till går löparna in på bana 2-3 när de passerar mattan varje varv. Varvet mäter som ni förstår 400 m på bana 1 och ca 430 m på bana 5.

Gångdomare och regler vill ha oss på skilda banor. Starten kommer att äga rum klockan 09.00 för 12 h och klockan 15.00 för 6 h.

BYTE AV LÖPRIKTNING kommer att ske en gång, motsols till medsols och en kock i klubben serverar mat efter målgång och efter halva tiden. Självklart kommer det att finnas tillgång till olika slags tilltugg under hela loppet. Något maxtak på antal startande är inte satt.

Ordförande Roger Andersson kommer att göra sin ultradebut iförd start nr 1!

DET ENDA ULTRALOPP som tidigare anordnats i Småland stod Hultsfred LK för på 50 och 100 km i slutet på 1990-talet. Sista loppet i Hultsfred var år 2000 om jag minns rätt. På senare år har Hultsfred LK startat upp Hultsfred Marathon på samma bana som ultraloppet genomfördes på. I år äger Hultsfreds marathon rum den 8:e september med DM i halvmaraton för Småland.

DATUMET 27 OKTOBER passar mig bäst och samtidigt är det svårt att få tider på arenan. Dessutom tror jag att ökad konkurrens bara är nyttig för Växjö LK som har sitt Växjömarathon veckan före Växjö AIS ultralopp. Maratonlöpare och ultralöpare har mycket att se framemot i höst i Växjö.

CHRISTER SVENSSON
VÄXJÖ AIS OCH
KONTAKTOMBUD FÖR SÄLLSKAPET.

Årsmötet 2012



Årsmötesdeltagarna sitter och läser utdelade årsmöteshandlingarna.

Maratonsällskapets årsmöte hölls i år efter Kungsbackaloppet på Hotell Halland i Kungsbacka. Vi var väl drygt 20 st som hörsammande inbjudan.

Mötet började med att vår ordförande Roger Andersson hälsade oss välkomna med några inledande ord. Till mötesordförande valdes Kungsbackaloppets nestor, Åke Carlsson och till mötessekreterare undertecknad, för 9:e året i rad. Traditionens makt är stor.

Årsmötespunkterna gicks igenom i en lugn takt. När vi så kom till den punkten där vi skulle välja funktionärer hade både Rebecka Gräsman och Robert Alnebring valt att kliva av arbetet i styrelsen. Båda har dock lovat att bistå Maratonsällskapet även i fortsättningen.

TILL NYA ORDINARIE styrelsemedlemmar valdes Suzanne Wallén och Lars-Eric Andersson. Suzanne har sedan förra årsmötet varit adjungerad till styrelsen medan Lars-Eric är helt nyvald i styrelsen. Ove Engman och Jesper Sjölander åtog sig att sitta i valberedningen inför kommande årsmöte.

När vi så kom till punkten styrelsens förslag berättade Roger inför åhörarna

att vi borde göra om funktionen kontaktombud. När tiderna förändras och medlemmarna blir mer rörliga borde vi släppa kravet på att kontaktombudet finns i eget distrikt. Det är bättre att man har aktiva kontaktombud om vill göra något.

Förslaget är att kalla dom för ambassadörer och en bättre kontakt med styrelsens arbete. Vår första ambassadör blev så Christer Svensson i Växjö som genast åtog sig uppdraget.

FÖDELSEDAGSJOGGEN 22 MARS blev en succé, drygt 125 löpare hörde av sig och talade om att dom sprungit denna dag, detta gav mersmak. Årsmötet gav styrelsen i uppdrag att även nästa år arrangerar något liknande. Nästa år infaller födelsedagen på en fredag.

Efter det att ordförande slagit klubban i bordet en sista gång berättade så Jan Ternhag för åhörarna vilka 19 medlemmar som hädanefter kalla sig för ständiga medlemmar efter 30 års medlemskap. Det är nu ytterligare 19 som är ständiga medlemmar.

Därefter drogs vinnarna i Födelsedagsjoggen. Fru Fortuna, dvs Måda Thorsell, fick dra namnen på dom lyckliga vinnarna.

JAN T

Valda funktionärer vid årsmöte 2012

Styrelse

Roger Andersson	ordinarie
Mats Liljegren	ordinarie
Dennis Danneholt	ordinarie
Jan Ternhag	ordinarie
Lars-Eric Andersson	ordinarie
Susanne Wallén	ordinarie
Marie Blommé	ordinarie
Susanne Gren	suppleant
Mats Zetterlund	suppleant

Revisorer

Ove Engman	ordinarie
Bertil Jansson	ordinarie
Tore Billman	suppleant

Valberedning

Ove Engman
Jesper Sjölander

Adjungerade

Annelie Buller-Granlund

Webmaster

Jan Ternhag

Arkivarie

Ove Engman

Nya ständiga medlemmar

Bertil Skånberg, Skanör
Björn-Åke Johansson, Mantorp
Christer Persson, Brandbergen
Curt Sandberg, Upplands Väsby
Frank Brodin, Källered
Gert Inge Tapper, Södra Sandby
Gunilla Mårtensson, Lund
Ingemar Johannesson, Ulricehamn
Jan Lundqvist, Linköping
Jan-Olof Andersson, Nyköping
Jan-Ove Ågren, Högsby
Lars Åkerman, Vikarbyn
Roger Carlsson, Sollentuna
Stig Asplund, Karlstad
Stig Lundell, Tidaholm
Sune Westman, Umeå
Thomas Krantz, Västra Frölunda
Tommy Adolfsson, Boxholm
Urban Goude, Ockelbo

Nyinvalid i styrelsen



Susanne Gren heter jag och är nyinvalid i styrelsen, jag vill berätta lite om mitt löparliv.

Mitt intresse för löpning började 1994. Ett nytt lopp, "Tjejpärlan" 6 km, för enbart kvinnor skulle arrangeras för första gången i Helsingborg. Jag tränade några gånger innan det var dags att springa loppet. Jag kom i mål.

Våren 1995 var det dags för nästa tävling, "Änglamilen", ett 5 km-lopp. Under några år sprang jag Änglamilen på våren och Tjejpärlan på hösten. Nästa steg blev "Springtime" i Helsingborg 1998, 10 km långt var detta loppet. Året därefter åkte jag till Göteborg där genomförde jag "Göteborgsvarvet".

2002 började jag fundera på att springa ett marathonlopp och tänkte att "kan alla andra så måste väl jag också kunna springa ett marathon". Det blev 47 joggingtävlingar innan det var dags för min marathondebut. 2003 fyllde jag 40 år och några månader efter min födelsedag var det dags för mitt första marathonlopp, Copenhagen marathon.

Innan starten var jag fruktanstvärt

nervös, hade knappt kunnat sova på natten. Men när jag kom i mål så var jag mycket nöjd och stolt. Det kändes stort att äntligen lyckats genomföra ett marathonlopp.

2004 åkte vi till Island och där var det dags för marathon nr 2. Min son var väldigt stolt över sin mamma som kunde springa marathon. Så efter mitt andra marathonlopp ville han slå vad med mig. Jag skulle vinna om jag lyckades springa 50 marathonlopp innan jag fyllde 50 år.

Det var 48 lopp kvar och jag hade 8½ år på mig. Klart han inte trodde att jag skulle klara det. Men jag skulle inte enbart springa 48 marathonlopp, utan alla lopp skulle jag göra på olika banor. Om det fanns lopp på samma bana fast de hade olika namn, så sprang jag inte där 2 ggr. Däremot sprang jag olika lopp i samma stad.

Det var inte bara en utmaning att springa, utan det var en utmaning att leta upp nya lopp. Den 10 april 2009 var jag i Ålborg och kämpade mig igenom denna brutalmarathon och vann vadet. Nu hade jag samlat ihop 50 marathonlopp och 4 ultralopp och jag hade inte hunnit fylla 50 år.

Födelsedagsjoggen

Här är vinnarna i utlottningen av alla som sprang Födelsedagsjoggen 22 mars som lottades på årsmötet i Kungsbacka. Lotterna fördelades bland dom 125 löparna som deltog.

Pristagarna ombeds höra av sig till styrelsen för att få sitt pris genom att skicka epost till: fodelsedagsjoggen@marathonsallskapet.

Bio

Anne Sundberg

Tina Eriksson

Anders Emriksson, 2 st biobiljetter

Bok

Lars Moberg

Alexander Knutsson

Eva Kronqvist, Ulf Johanssons bok "Att bli en bättre långlöpare"

Medlemskap 2012

Erik Dahlberg

Anneli Norman

Jennifer Norlin, medlemskap resten av 2012

T-shirt

Jesper Sjölander

Görel Emriksson

Kristian Lampo

Krister Åström

Thomas Svensson

Emil Bergström

Förutom dessa pristagare fick även alla dom 25 löparna som den 22 mars sprang ett helt marathon eller längre var sin t-shirt.



Roger och fru Fortuna, dvs Måd Thorsell, drar vinnarna i Födelsedagsjoggen efter avslutat årsmöte.

Legenden om ett kontaktombud

Svenska Marathon sällskapets blågula träningsjacka har vandrat i sekler från ombud till ombud i generationer (något överdrivet kanske!).

Att Svenska Marathon sällskapet fyller 60 år i år är allmänt känt men när uppstod patrullen Ombud?

Det är en bevarad hemlighet som få känner till. Jag har grävt djupt i arkiven bland spindelväven och än återstår mycket att utforska.

Det äldsta bevarade dokument jag funnit är från nr 2 1983, verksamhetsberättelsen, där Huvudkontaktombudet heter Henry Bogemyr Järfälla. På den här tiden (medlemsavgift på 50 kr!) fanns det även ett huvudkontaktombud för kvinnor. Siv Pettersson från Hägersten hette hon och var samtidigt suppleant i styrelsen. Som kuriosas kan nämnas att Siv Larsson vann det första officiella SM i marathon 1980 på 2:54.33

Jan Lind axlade det hedersamma uppdraget som huvudkontaktombud från 1983-1994. Birger Fält tog över efter Jan Lind 1995-2000. Ett kort inlägg som huvudombud gjorde Jan Lind 2001 innan Ove Engman tog vid år 2002-2006. Robert Rydén Östersund 2007. Jan Paraniak 2008. Från 2009 till dags datum är Mats Zetterlund huvudombud.

DISTRIKTSOMBUDEN UPPSTOD någon gång mellan 1984-1986. Exakt när tvista de lärda om. Vid ingången till anno 1987 finns det ombud i 23 distrikt.

I Värmland har Kauko Kaikonen varit trogen sitt ombudatjänst i över ett kvartsekel. Redan i ingången till 1983 var Kauko ombud. Idag har Kauko också hand om Närke och Södermanland.

Bengt-Åke Svensson tog över som Blekinges ombud i augusti 1987. En post som han fortfarande innehar. Plus att han tagit över Skåne numera. Med det är BÅS som han kallas i TEAM Blekinge det ombud som varit på sin post näst längst.

Mera kuriosas; Nr 100 som kom ut i april 1989 var första nr med färgtryck på framsidan föreställande Erik Östbye.

1991 försvann kvinnornas huvudkontaktombud.

Ett annat ombud som varit aktiv under snart 20 år är Leif Strömbäck

Boden som tog över efter sin klubbkompis i Björns SK, Ove Pö 1994. Förutom Norrbotten har Leif idag hand om Lappland och Västerbotten.

Under ett par år på 1990-talet var K-G Nyström och Cecilia Pettersson internationella ombud. Den posten försvann i slutet på 90-talet.

Hösten 1999 tillträdde Mats Zetterlund Strömsund som kontaktombud för Jämtland-Härjedalen. När antal ombud minskades ner fick Mats ta över Ångermanland och Medelpad. Våren 2000 utsågs Frank Brodin Kålleröd ombud för Göteborg. Idag har Frank sprungit flera hundra maror och ser snart slutet som ombud för Göteborg.

I SMÅLAND ÄR VI inne på sjunde generationen ombud. Det började med Egon Pettersson 1969-1970 därefter finns det en lucka i arkivet fram till 1976 då Gösta Andersson tog över. Första och enda dam som ombud i Småland var Maj-Lis Nyman 1983.

1984 övertog Karl-Åke Nyman posten som ombud (född 1924) Västervik OK som sprang 88 maratonlopp under sin karriär. September 1994 tog den då 49-åriga Älmhults bon Jan-Erik Olsson över stafettpinnen. Jan-Erik som anordnade Marathon resor till Berlin bl.a. sprang som bäst maran på 3:04.21 och erövrade SM-standaret för 25 maror strax innan han blev ombud.

Lars Thorstensson -49 Växjö fick den stora äran att våren 1999 bli ombud för Småland. En post som Lars hade fram till hösten 2007 då Lars frågade undertecknad om han ville ta över som kontaktombud i Småland. Lars var som löpare bäst 1984-1986. Personbästa från Stockholm 1984 på 2:59.33

Lars var tävlingsledare för Växjö Marathon under flera år. Det var under Jan Linds tid som Lars tog fram den åtråvärda blågula jackan som Lars Thorstensson med flera ombud fick i början på 2000-talet. Med uppdraget som kontaktombud medför vissa förpliktelser sa Lars. När tuppen gal i gryning i morgon ska du infinna dig hos mig fortsatte det gamla ärrade ombudet. Jag ställde tredubbla väckarklockor för att inte missa den avtalade tiden. När tuppen på kyrkbacken gal ringde jag kallsvettig på den bastanta dörren som tillstår ett ombud för Småland. Lars öppnade och sade att nu ska vi genomföra en ceremoni där du ska svära eden



som alla ombud ska göra.

Jag fick lova att dyrt och heligt arbeta för marathonlöpningsens bästa i alla lägen. Att främja långlöpning i alla lägen och sprida desskunskap vidare.

OCH SÅ VAR det dags för det stora överlämnandet. När Lars Thorstensson överlämnade sällskapets kontaktombudsjacka hade han fullgjort sin plikt och jag påbörjat min. Jag lovade att bära den slitna gamla jackan med stolthet. Det blir en stor ära och med all heder ska jag gå i mina föregångares fotspår sade jag när vi skildes åt en sista gång.

Legenden lever vidare. Nu är det hög tid att uppgradera sällskapets kontaktombud till ambassadörer.

**CHRISTER SVENSSON
KONTAKTOMBUD FÖR
SMÅLAND, ÖLAND OCH HALLAND. OCH
BLIVANDE AMBASSADÖR.**

Källor från Svenska marathonlöparen 1983-2012 plus 50 årsskriften 2002



BARCELONA MARATHON

17 mars ▶ Följ med till spännande och charmiga Barcelona. Upplev gatulivet och marknaderna på berömda Las Ramblas, handla i moderna shoppingcentret Maremagnum eller titta på den mäktiga kyrkan La Sagrada Familia av Gaudi. Barcelona marathon är väldigt bra arrangerat där start och mål ligger utmed Plaza Espana. Dessutom både frukostjogg och pastaladdning på lördagen.



VÄLJ EN RESA SOM PASSAR DIG!

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

- **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.

- **BARCELONA MARATHON 17 mars** ▶ Följ med till spännande och charmiga Barcelona. Upplev gatulivet och marknaderna på berömda Las Ramblas, handla i moderna shoppingcentret Maremagnum eller titta på den mäktiga kyrkan La Sagrada Familia av Gaudi. Barcelona marathon är väldigt bra arrangerat där start

och mål ligger utmed Plaza Espana. Dessutom både frukostjogg och pastaladdning på lördagen.

- NEW YORK HALVMARATHON

17 mars 2013 ▶ Upplev fantastiska New York! Det händer alltid något i världens huvudstad. Ett härligt, välarrangerat och internationellt halvmarathonlopp på Manhattan avslutar resan. Långweekend.

- **PARIS MARATHON 7 april 2013** ▶ Möt den fantastiska våren i romantiska Paris. En underbar stad som har mycket att erbjuda. Start och mål vid mäktiga Triumfbågen. Weekendresa.

- **LONDON MARATHON 21 april 2013** ▶ Ett av världens största och häftigaste marathonlopp. Imponerande publik och mäktigt målgång utmed Buckingham Palace. Weekendresa.

- **NEW YORK TJEJMIL 8 juni 2013** ▶ 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.

Psst! Mars 2014 planerar vi en långresa till Nya Zeeland

Resultat

Aros Maraton

2012-05-06

Män och Kvinnor

Placering	Namn	Tid
1	Emil Ohlsson-Runnman	3,32,03
2	Henrik Willman	3,45,28
3	Fredrik Bergqvist	3,51,50
4	Robin Pino	4,00,00
5	Johan Gard	4,05,02
6	John Andersson	4,05,17
7	Thomas Marquart	4,09,05
8	Bengt Nilsson	4,14,10
9	Jonas Wängberg	4,23,10
10	Per Johansson	4,23,10
11	Robert Brinck	4,23,10

12	Henrik Larsson	4,25,35
13	Marcus Aveholt	4,28,05
14	Andreas Sigfridsson	4,28,10
15	Bengt Wallner	4,31,10
16	Per Ågren	4,31,13
17	Daniel Becker	4,32,00
18	Henrik Rosencrantz	4,34,35
19	Maja Nygren	4,35,10
20	Henrik Hedin	4,37,00
21	Per Ihrsén	4,37,00
22	Elin Hamnquist	4,38,00
23	Thomas Sundgren	4,46,20
24	Mikael Forsström	4,46,28
25	Robert Gustafsson	4,47,00
26	Jonas Wincent	4,49,00

27	Pelle Nilsson	4,50,00
28	John Naeslund	4,55,30
29	Lennart Skoog	4,56,37
30	Ola Högberg	5,05,08
31	Magnus Hanell	5,05,49
32	Emma Holmbo	5,17,49
33	Åke Dahlöf	5,20,26
34	Maria Wahlund	5,30,15
35	Björn Karlsson	5,30,40
36	Molly Hund	6,00,00
37	Ola Rasmusson	6,04,00
38	Emil Rasmusson	6,04,24
39	Birgitta Jarring	6,05,24
40	Solweig Sjöo	6,05,24

Åldersindelade resultat

Heleneholm marathon 2012-04-14

Män och Kvinnor

Plac.	Namn	Förening/Ort/Land	Klass	Resultat
1	Lindqvist Micael-72	Apladalens LK	M 40 / 1	2,53,24
2	Bolmstam Fredrik-82	Apladalens LK	M Sen / 1	2,53,56
3	Modéer Måns-71	Heleneholms IF	M 40 / 2	2,55,21
4	Olsson Jonas-80	Ystads IF	M Sen / 2	2,57,37
5	Åkerman Lars-64	Björnstorps IF	M 45 / 1	2,59,33
6	Rieloff Lionel-58	Heleneholms IF	M 50 / 1	3,07,52
7	Bygren Henrik-63	IK Jogg	M 45 / 3	3,08,23
8	Andersson Stefan-67	Apladalens LK	M 45 / 2	3,08,43
9	Pettersson Michael-74	Östhammars IF	M 35 / 1	3,08,46
10	Karvonen Juha-62	LUS	M Mot / 1	3,13,33
11	Lindén Magnus-59	Ystads IF	M 50 / 2	3,18,53
12	Larsson Mårten-85	Linköpings Triathlon	M Mot / 2	3,20,17
13	Bergqvist Mikael-61	Växjö LK	M 50 / 3	3,20,45
14	Tufvesson Björn-64	Ystads IF	M 45 / 4	3,21,30
15	Särvegård Rikard-65	Heleneholms IF	M 45 / 5	3,22,05
16	Lundberg Pernilla-72	Lenhova IF	K 40 / 1	3,23,03
17	Johnsson Peter-69	MM ski	M 40 / 3	3,23,28
18	Sandgren Martin-66	Limhamn	M Mot / 3	3,24,03
19	Österberg Jacob-77	338 Småland Triathlon Multisport	M 35 / 2	3,24,08
20	Boremalm Tomas-78	Heleneholms IF	M Sen / 3	3,24,50
21	Johansson John-85	RIF Linköping	M Mot / 4	3,28,57
22	Engdahl Fredrik-76	Ryssbergets IK	M 35 / 3	3,29,28
23	Olsson Jerry-57	Björnstorps IF	M 55 / 1	3,29,31
24	Runesson Mats-58	OK Lindena, Getinge	M 50 / 4	3,29,33
25	Kautsky Peter-57	Degeberga	M Mot / 5	3,30,45
26	Ljungdahl Daniel-78	Höör	M Mot / 6	3,32,06
27	Dobrik Walter-69	Hallaröd	M Mot / 7	3,35,11
28	Svensson Mats-65	Ryssbergets IK	M 45 / 6	3,35,12
29	Nilsson Torbjörn-71	Kristianstad	M Mot / 8	3,35,45
30	Eriksmo Anna-78	Heleneholms IF	K Sen / 1	3,38,50
31	Jansson Anneli-76	IK Ymer	K 35 / 1	3,39,21
32	Oksanen Kari-50	Helsingfors, Finland	M Mot / 9	3,41,57
33	Bäckström Kjell-47	Björnstorps IF	M 65 / 1	3,42,02
34	Bergmark Gunnar-61	338 Småland Tri Multisport	M 50 / 5	3,43,36
35	Lindström Håkan-58	Kalmar	M Mot / 10	3,49,01
36	Annell Marcus-80	Växjö LK	M Sen / 4	3,52,32
37	Nilsson Erik-75	Heleneholms IF	M 35 / 4	3,53,39
38	Kiiskinen Esa-63	Helsingfors, Finland	M Mot / 11	3,53,49
39	Pullerits Tönu-62	Björnstorps IF	M 50 / 6	3,56,12
40	Sjölander Jesper-69	Björnstorps IF	M 40 / 4	4,00,25
41	Hagmar Lennart-48	Heleneholms IF	M 60 / 1	4,01,43
42	Svensson Olle-51	Simrishamns AIF	M 60 / 2	4,02,54
43	Nilsson Rasmus-93	Killeberg	M Mot / 12	4,07,12
44	Stojakovic Florentina-74	IS Göta	K 35 / 2	4,13,45
45	Lähdesmäki Kalle-52	Seinäjäki, Finland	M Mot / 13	4,15,08
46	Bengtsson Lennart-42	Solvikaringarna	M 70 / 1	4,15,41
47	Andersson Josefin-93	Malmö	K Mot / 1	4,28,03
48	Almqvist Lars-51	IFK Helsingborg	M 60 / 3	4,29,17
49	Nilsson Jörgen-50	Vi Som springer	M 60 / 4	4,32,05
50	Bäckstrand Jonatan-66	Malmö Dragkampsklubb	M Mot / 14	4,32,20
51	Palmqvist Henric-69	Ludvigsborg	M Mot / 15	4,33,00
52	Gren Susanne-63	Friskis & Svettis, H-borg	K 45 / 1	4,37,09
53	Hallqvist Lennart-	Lund	M Mot / 16	4,39,49
54	Gren Tony-61	Friskis & Svettis, H-borg	M 50 / 7	4,41,39
55	Mellerup Gustaf-75	Vi som springer	M Mot / 18	4,43,39
56	Petersson Bengt-50	Malmö	M Mot / 17	4,48,05
57	Åkesson Rempe Fredrik-93	Malmö	M Mot / 18	4,52,31
58	Jonson Åke-42	Heleneholms IF	M 70 / 2	4,57,45
59	Nyberg Hans-63	Ale 90IK	M 45 / 7	5,03,28
60	Gustavsson Owe-56	IK Vista	M 55 / 2	5,28,57
61	Ohlsson Örjan-46	Stensjöns IF	M 65 / 2	5,32,30

Vällingby maraton 2012-04-14

Kvinnor

Placering	Namn	Klubb	klass	Tid
1	Kajsa Friström	Fredrikshof FIF	K45	3.33.4
2	Linda Sernfalk	Stockholm City	KS	3.42.1
3	Kerstin Larm	Uppsala	KS	3.55.4
4	Elin Jakobsson	IK Akele	K35	3.59.5
5	Hanna Vauhkonen	Häjt	K45	4.21.3
6	Anne Marjomäki	Häjt	K40	4.38.3

Män

1	Fredrik Kronander	Fredrikshof FIF	M35	2.49.0
2	Mikael Kleberg	Örebro AIK	MS	2.53.5
3	Alexander Flores	Fredrikshofs CK	M35	2.58.4
4	Ludvig Myrenberg	AS Nälsta	M45	3.10.3
5	Björn Kjellberg	Djurgårdens IF	M35	3.13.2
6	Peter Papageorgiou	Tullinge-Tumba	MS	3.14.0
7	Esa Vehkalahti	After Racing Team	MS	3.15.2
8	Mats G Johansson	SPIF	M40	3.28.5
9	Johan Gard	Årsta	M35	3.30.2
10	Mourujärvi Jouko	Västerås LK	M60	3.30.5
11	Nils Andersson	Stockholm	M45	3.35.3
12	Robert Sunnerberg	Uppsala	M35	3.36.1
13	Jonas Sandberg	Team Skavsåret IF	M35	3.36.1
14	Niko Tapanila	Uppsala	M45	3.38.0
15	Bengt Nilsson	Sthlm HHH	M50	3.38.1
16	Daniel Björk Team	Skavsåret IF	M40	3.38.4
17	Hans-Åke Hellstaf	Trosa IF	M55	3.39.1
18	Fredrik Holmgård	Nacka	MS	3.40.1
19	Henrik Fernström	Klubb Gobba	M35	3.40.4
20	Jari Pitkäkoski	Häjt	MS	3.43.4
21	Johan Huhtamaa	The Irminellies	M40	3.44.3
22	Ingvar Khan	Ericsson IK	M50	3.45.1
23	Henrik Ojde	Hummelbävern	M40	3.46.1
24	Johan Beronius	Sollentuna	M35	3.46.5
25	Patrik Andersson	SIK Oxelösund	M35	3.49.4
26	Roger Lengmo	Spånga	M50	3.51.2
27	Lars Göran Bergren Team	Skavsåret IF	M55	3.53.3
28	Daniel Öhman	Stockholm	MS	3.54.4
29	Mikko Taipale	Telia IF	M40	3.56.3
30	Marcus Hansander	Lifetime Runners	M40	3.58.1
31	Tommy Kjellsson	Team Skavsåret IF	M50	3.58.3
32	Tomas Hörnqvist	Vi som springer	M40	3.58.4
33	Michael Leitner	Enköpings AIK	M50	3.58.5
34	Nils Holmström	Stockholm City	M55	3.59.5
35	Andreas Lander	Team Sthlm Marathon	MS	4.06.1
36	Lars Berglund	IF Linnea	M50	4.06.1
37	Timo Marjomäki	Häjt	M45	4.07.1
38	Kjell Erik Kvarfordt	Fredrikshof FIF	M50	4.08.3
39	Erkki Viitikko	Häjt	M50	4.09.0
40	Mikka Backström	Häjt	M35	4.10.2
41	Gustaf Risling	Stockholm City	M55	4.11.3
42	Peter Johansson	Vällingbyhöjden	M40	4.11.5
43	Caj Gauffin	Västerås	M50	4.13.2
44	Timo Ranta	KaKaMaraton	M45	4.18.2
45	Janne Saarinen	Häjt	MS	4.20.4
46	Hans Mannsten	Häjt	M65	4.21.1
47	Göran Lennström	Hultsfreds LK	M60	4.21.3
48	Kurt Gustavsson	Hultsfreds LK	M65	4.22.3
49	Bengt Göransson	Falu IK	M50	4.23.4
50	Martin Larsson	Huddinge AIS	M40	4.32.0
51	Peter Werner	Sollentuna	M35	4.37.4
52	Björn Thorsén	Sollentuna Slalom	M35	4.37.4
53	Peter Svensson	IFK Skövde	M55	4.40.5
54	Markus Hammartong	Skolarbete	MS	4.46.2
55	Mikael Hedström	Bup Solna	M40	4.49.3
56	Ingvar Jonasson	Stockholm	M35	4.56.0
57	Anders Braathen	Tyresö	M50	4.57.2
58	Johan Grip Sjöholm	Enköping	MS	4.58.1
59	Rolf Halde	Vi som springer	M65	4.59.0
60	Christer Mattisson	Uppsala	M70	5.05.0
61	Stig Söderström	Kvarnsvedens Golf	M65	5.22.2

Fortsättning åldersindelade resultat

Kungsbackaloppet 2012-04-21

Män					
Placering	Namn	Förening/Ort/Land	Klass	Resultat	
1	Georg Hällstorp	Vi som springer	35	03:01:56	
2	Jerker Sterneland	Dalaportens OL	40	03:04:56	
3	Emil Falkek	Falkenbergs RR	35	03:12:26	
4	Johan Westlund	IK Jogga	M	03:13:04	
5	Niklas Fredlund	Axa Sports Club	45	03:20:59	
6	Daniel Fägerstrand	Torslanda	35	03:22:19	
7	Maria Thärnå		D	03:23:37	
8	Stefan Gustafsson		M	03:29:34	
9	Lennart Adolfsson	Anderstorps OK	50	03:34:47	
10	Thomas Forsell	Team UlthraSweden	55	03:35:16	
11	Ulf Johansson	Peab IF	M	03:37:55	
12	Jonas Thomander	Falkenbergs RR	M	03:38:22	
13	Simon Leidecker		M	03:38:38	
14	Göran Önerby	Anderstorps OK	60	03:44:52	
15	Mats Liljegren	Team Skavsåret IF	35	03:45:46	
16	Peter Olsson		35	03:46:03	
17	Anders Carlsson	Stenungsund	45	03:46:07	
18	Johan Silesen		45	03:49:30	
19	Robin Demén	Torpa löparklubb	M	03:49:39	
20	Robert Ryberg	Altran Technologies	35	03:52:04	
21	Lisa Karlsson	Friskis Partille	35	03:53:36	
22	Leif Karlsson		45	03:54:26	
23	Yudith Hernandez Melgar		D	03:54:55	
24	Roger Andersson	Svenska Marathonsällskapet	40	03:57:02	
25	Robert Alnebring	Svenska Marathonsällskapet	50	03:57:03	
26	Sofia Kay	Vänersborgs SK	35	03:58:37	
27	Jesper Sjölander	Björnstorps IF	40	03:58:57	
28	Lennart Olsson	simlångsdalens if	50	03:59:17	
29	Bengt Göransson	Falu IK	50	04:02:04	
30	Björn Jälén	YouGov Sweden AB	35	04:04:09	
31	Rickard Ötl	Haga	M	04:06:49	
32	Anders Sköldberg	FatSlimBoys IF	50	04:07:02	
33	Kurt Gustavsson	Hultsfreds LK	65	04:10:36	
34	Bengt-Arne Palm	Halmstadpolisens IoSF	55	04:13:35	
35	Lennart Bengtsson	Solvikingarna	M70	04:15:24	
36	Christer Svensson	Växjö AIS	40	04:15:27	
37	Christer Högberg		40	04:17:57	
38	Niclas Dia	Rolls-Royce IF	45	04:18:42	
39	Stig Samuelsson	Golf Tjalve	65	04:19:07	
40	Kent-Åke Eriksson	Arvika LK	50	04:19:32	
41	Lennart Skoog	Stenungsunds OK	65	04:20:05	
42	Kjell Hågestad	IFK Borgholm	65	04:22:54	
43	Karl Stenhård		45	04:23:33	
44	Frank Brodin	Solvikingarna	65	04:24:29	
45	Bengt Cronquist	Vi som Springer	65	04:29:02	
46	Lars Agnezon	Konghälla AIK	60	04:29:59	
47	Tony Gren	Friskis o Svettis Hbg	50	04:31:31	
48	Johan Alexandersson	Bdyk	40	04:40:30	
49	Jörgen Nilsson	Vi som springer	60	04:41:01	
50	Ove Engman	Elvans IF	70	04:41:23	
51	Christer Mattisson	Uppsala	65	04:43:51	
52	Jessica Hyldegård	AXA sports club	D	04:44:37	
53	Susanne Gren	Friskis o Svettis Hbg	45	04:49:14	
54	Hans Nyberg	Ale90IK	45	04:55:32	
55	Bengt Petersson	Malmö	60	04:56:30	
56	Gunilla Franzén	LK Nyköpings Runners	65	04:58:15	
57	Stefan Manning	Team UlthraSweden	50	05:16:26	
58	Stig Söderström	Kvarnsvedens Golf	65	05:16:41	
59	Sven-Olof Johansson		M	05:21:16	
60	Lars Moberg	Heleneholms IF, Malmö	60	05:52:17	

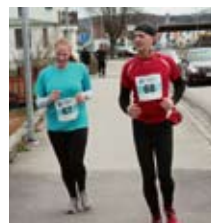
Sätermaran 2012-04-28

Män och Kvinnor					
Placering	Namn	född	klubb	dm	tid
1	Johan Eriksson	78	Röddningstjänst		02:56:41
2	Magnus Söderberg	69	Leksands FIK	DM1	03:00:56
3	Patrik Norberg		Trångsviken IF		03:03:09
4	Pär Myhr	72	Västerås LK		03:03:48
5	Fredrik Haglund		Västerås Tri.		03:05:40
6	Jarkko Heikko	71	Västerås LK		03:09:49
7	Per Holenmark	81	Dalreg. IF		03:10:10
8	Janne Johnsson	64	ESS LK		03:10:42
9	Tomas Eriksson	68	ABB IF		03:18:20
10	Martina Callmer	79	Dalaportens OL	DM1	03:19:21
11	Tomas Eriksson	70	Månkarbo IF		03:19:25
12	Krister Lind	60	Borlänge LK	DM1	03:24:34
13	Maria Saxvall	82	Dalregementets IF		03:25:01
14	Jerker Sterneland	69	Dalaportens OL	DM2	03:26:35
15	Daniella Fasten		Falu IK	DM1	03:31:33
16	Daniel Bustad	77	Djurås		03:44:13
17	Lars-G Berggren	57	Skavsåret IF	DM1	03:48:54
18	Bengt Göransson		Falu IK	DM2	03:50:36
19	Bengt Lindgren	47	Vallentuna FK		03:54:12
20	Jenny Kling	78	Selångers SOK		04:03:54
21	Jörgen Larsson	38	IFK Sala		04:08:27
22	Birger Höglund	47	IKJ Haninge		04:12:15
23	Christina Dalberg	66	Dala Floda	DM1	04:23:28
24	Stefan Larsson	61	Vi som springer		04:24:00
25	Ulrika Bergsvind	80	Team Bergsvind		04:34:19
26	Kent-Åke Eriksson	58	Arvika LK		04:36:39
27	Christer Mattisson	42			04:43:37
28	Stig Söderström	43	Kvarnsvedens FIK	DM1	04:59:28
29	Vesa Murtokangas	48	Borlänge LK	DM1	05:14:20

Vattudalsloppet Strömsund 2012-05-12

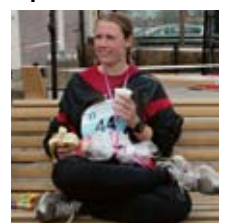
Män och Kvinnor					
Placering	Namn	Förening	Klass	Tid	
1	Patrik Wikström	Dorotea IF	H	3.03.13	
2	Anders Hansson	Solvikingarna, Göteborg	H	3.17.51	
3	Lars Svensson	Trångsvikens IF	H	3.19.29	
4	Fredrik Olsson	Jämtkraft	H	3.22.39	
5	Johanna Morin	Frösön	1 K	3.31.40	
6	Anders Larsen	Östersund	H	3.34.47	
7	Aurore Byström	Team Blekinge	2 K	3.39.54	
8	Mikael Thulin	Vattudalens LDK	H	3.41.18	
9	Martin Strid	IFK Strömsund	H	3.41.58	
10	Patrik Norberg	Trångsvikens IF	H	3.42.00	
11	Eva Blomqvist	Vattudalens LDK	3 K	3.42.47	
12	Staffan Westberg	Vattudalens LDK	H	3.51.23	
13	Mats Zetterlund	Vattudalens LDK	H	3.54.09	
14	Anders Danielsson	Östersund	H	3.57.27	
15	Göran Ingebrand	Vattudalens LDK	H		

Fler resultat finns på www.marathonsallskapet.se



Kungsbackaloppet.
T.v. Jessica Hyldegård och Karl Stenhård springer sin första mara.

T.h. Att kunna sitta som Sofia Kay strax efter målgång i ett marathon är få förunnat.



Tävlingsprogram 2012

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, Zgorzelc, POL, Hradec, CZE
- 18-19 Waplansspelen, Krokum TIF

- 24-26 Friidrotts-SM, Stockholms Stadion, Stadionklubbarna
- 25-26 NLM 13-14 Piteå, Piteå IF
- 25 Helags Adventures Marathon (m, hm), Funäsdalen-Ljungdalen, Ljungdalen Golf
- 28 Poängjakt Östersund, ÖGIF

September:

- 1-2 Finnkampen (M, K, PF17), Göteborg
- 8-9 Öpiadfinalerna, Östersund JHFI
- 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

Datum	Plats	Distans	Arrangör	Hemsida
7 jul	Östansjö – Viby, Närke	42,2 km		www.ostansjosk.se/
7 jul	Unionsmaran	10 km 21 km 42,2 km		www.unionsmarathon.com
14 jul	Jubileumsmarathon Stockholm	42,2 km		www.jubileumsmarathon.se/
14 juli	Swedish Alpine Ultra, Nikkaluokta	110 km		www.swedishalpineultra.se/
21-22 jul	Helags Adventures	Äventyrsmara		www.helagsadventures.se/
28 juli	Visby Halvmarathon,	21 km		www.visbyhalvmarathon.se/
28 jul	Öland Marathon	42,195 km	Högby IF	www.hogbyif.se/friidrott/
4 aug	Höga Kusten Marathon	10 km 21 km 42,2 km		www.hkmarathon.nu
11 aug	AXA Fjällmarathon, Jämtland	42,2 km	Vertéx	www.vertex.cx/Fjallmaraton/
11 aug	Malmö Halvmarathon	21 km		www.malmohalvmarathon.se/
17 aug	BAAM Björkliden	30 km 50 km 70 km		www.bamm.nu/
18 aug	Mariestad marathon	42,195 km/10,549 km		www.mariestadsaif.se
18 aug	Black River Run Vasterås	32 km 80 km		www7.idrottonline.se/VasterasLK
18 aug	Prinsens Minne Halmstad	4 km 10 km 21 km		www.prinsensminne.se/
24 aug	Skövde Ultrafestival Skövde	1/6/12/24/48 timmars	Ultra Sweden	www4.idrottonline.se/TeamUltraswedenLK
25 aug	Månkarbo marathon	42,2 km		www.laget.se/MankarboMarathon
25 aug	Kraftloppet	marathon /72km	Finspång AIK	www.kraftloppet.se
25 aug	Helags Adventure Marathon	42,195 km /21 km		http://helagsadventures.se
26 aug	Landskrona Marathon	42,2 km		www6.idrottonline.se/GFIldrott
1 sep	Karlstad 6 timmars	Karlstad 6 timmars	IF Göta	www.ifgota.se
8 sep	Hultsfred Maraton	marathon/halvmarathon	Hultsfreds LK	www3.idrottonline.se/HultsfredsLK
8 sep	Skräcklanmaran Vänersborg	21 km 42,2 km		http://lktv88.dinstudio.se/
16 sept	Salomon Trail Tour Örnköldsvik	5 km 10 km 20 km		http://salomontrailtour.se
21 sept	Salomon Trail Tour Sälen	5 km 10 km 20 km		http://salomontrailtour.se
29 sept	Lidingöloppet Stockholm	15 km 30 km		www.lidingoloppet.se/
13 okt	Göteborg Marathon	42,2 km	Solvikingarna	http://solvikingarna.org
13 okt	Sörmland Ultra	50 km terräng	SthLångdis.kl.	www.sormlandultra.se/
13 okt	40:e Umeå marathon	marathon	Jalles TC	www.jallstc.se
20 okt	Växjö marathon	42,2 km		http://loppen.se/lopp/vaxjo-marathon
27 okt	Växjö, 1h, 6h och 12h Timmars	Personliga rekordens tävling	Växjö AIS	www.ultradistans.se
28 okt	Långa Tullinge-Tumballoppet	20 km		www.tullingetumba-friidrott.org/
28 okt	Åland marathon	marathon		www.marathon.aland.fi/
03 nov	Skanelloppet, Tingvalla	3,9 km 7,1 km 16,8 km		www7.idrottonline.se/ISSkanne/
03 nov	Vintermarathon Stockholm	42,2 km		www.vintermarathon.se/
10 nov	Bromölla marathon	marathon	Ryssbergets IK	www.ryssbergetsik.se
10 nov	6 timmars Borås		SOK Knallen	http://sok-knallen.se

Vi hälsar följande medlemmar välkomna till Marathonsällskapet:

Magnus Bodin, Eslöv

Niclas Dia, Kristinehamn

Monika Engkvist, Sundbyberg

Christer Engström, Filipstad

Erik Fries, Sävedalen

Lars Haraldsson, Klågerup

Lena Hultberg, Sollentuna

Lars Johansson, Göteborg

Tommy Lacandler, Sundbyberg

Jonas Sjöblom, Älvsjö

Anna Skoglund, Vendelsö



Senaste nytt vad gäller maratonresultat och artiklar får du på vår hemsida: www.marathonsallskapet.se