

Marathon löparen

ÅRGÅNG 45 NR 232 SEPT 4/2012



Jubileumsmarathon

- Black River Run
- Luleå-Boden Marathon
- Viby Marathon
- Vidösternknatet

**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 Wallen, suzanne.wallens@telia.com
Layout, repro: Springtime Publishing AB, Ann Lodin

Tryckning: VTT Grafiska AB, Vimmerby**Ordförande**

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

Vice ordförande, Sekreterare

Mats Liljegren, 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 Wallen
utmärkelser@marathonsallskapet.se

Ambassadörer/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

Christer Svensson, Växjö
070-549 72 96
christersvensson615@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

Stefan manning
stefan.manning@telia.com

Ordförande har ordet

Hur hittar vi nya talanger?

En sommar och inte vilken sommar som helst utan en sommar med olympiska spel. De olympiska spelen har en speciell plats inom idrottsvärlden. Stort mediafokus och alla idrotter som normalt sätt inte får stor plats i media får uppmärksamhet. Det gäller även marathonlopp.

EN SVENSK DELTAGARE hade vi på damsidan iform av Isabella Andersson. Dock skulle vi nog gärna vilja ha lite fler deltagare här och att vi inom marathon hade en svensk elit.

Svenska Marathonsällskapet har som en av sina målsättningar i stadgarna att verka för att få fram svensk elit av internationell klass. "Att aktivt verka för att få fram svenska maratonlöpare och ultralöpare av internationell klass och att i detta avseende effektivt och helhjärtat samarbeta med andra idrottsliga sammanslutningar med liknande målsättning".

DETTA ÄR EN MÅLSÄTTNING som jag vill lyfta fram för diskussion. Hur ska vi inom sällskapet jobba med detta?

Är detta en rimlig målsättning att ha under 2010-talet? Sällskapet fyller 60 år i år och den värld vi lever i nu ser mycket annorlunda ut jämfört med 1950-talet. Då fanns inte några större marathonlopp som Stockholm marathon och hur hittade man då talanger.

JAG TROR ATT EN tanke var då att kontaktombuden och medlemmar runt om i landet skulle hjälpas åt att hitta talanger. Nu 60 år senare så är det friidrottsklubbar som gör detta till största delen. Hur kan vi bidra eller kan vi det? Jag vill öppna upp för en diskussion i tidningen och via nätet.

Det kanske är dags att ändra på denna målsättning.

VI HADE EN DISKUSSION om att aktivera oss i skolidrott och kanske anordna en skolorg. Det kräver dock en del arbete och frågan är om vi kanske borde hitta samarbete med någon som redan anordnar dessa typer av arrangemang.

Det finns bra exempel på arrangemang av det här och jag vet att några skedde kring årets födelsedagsjogg. Detta arrangemang återkommer nästa år och då på lördagen den 23 mars.

VI KANSKE KAN FÅ fler skolungdomar att vara med och springa åtminstone 6,1 km som kommer att vara den kortaste distansen. Självklart hoppas vi att många kommer att springa en marathon denna dag för att fira sällskapet. Sprid gärna detta till nära och kära.

Födelsedagsjoggen är öppen för alla i hela Sverige och valet av 23 mars beror på att det är närmast helgen. Troligen har fler tid att springa då.

ROGER ANDERSSON

Efter lite genomgång av arbetet inom Marathonsällskapet 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

Jubileumsmarathon	4
Vidösternknetet/ALK Ultra	7
Viby Marathon	8
Öland Marahon	10
Helsingfors Marathon	11
Tänk om, gör rätt	12
Från 0 till 100 på 24 år (del 2)	14
Luleå-Boden Marathon	16
Black River Run	18
Resultat	20



Sid 4 Jubileumsmarathon. Reima Hartikainen log hela vägen.

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

Omslagsbild: Kent Claesson. FOTO: REBECCA
Nästa nummer utkommer vecka 51.

Redaktören har ordet

Semester – till en annan sport

Nu har sommaren gått och snart nått sitt slut, hösten och kylan smyger sig sakta på. Tävlingarna har varit i full gång varje helg och många fina prestationer har gjorts bland löpare och medlemmar i marathonsällskapet.

Dessa berättelser lämnar jag därför över till våra fina medlemmar att berätta om och väljer själv att skriva om hur jag hittat tillbaka till löpningen vilken är min passion och stora dröm här i livet. Visst är det skönt för kroppen och musklerna att få avverka några hundringar i bassängen efter ett hårt löppass eller kanske ta cykeln till jobbet eller en längre tur på semestern.

TRIATHLON DÄREMOT inser jag nu vara mer av ett sätt att hålla igång kroppen och flåset medan jag varit skadad och inte kunnat löpträna. Men efter att nu ha kommit tillbaka så inser jag vilken glädje och enkelhet löpningen ger.

Ingen simhall med öppetider att rätta sig efter, eller en cykel som kostar halva årslönen utan bara att snöra på sig skorna och ge sig ut i det fria året runt.

Nu är inte detta allt utan den största

tjusningen med löpare och i synnerhet långlöpare är den gemenskap och öppenhet vi har jämte varandra. Något jag insåg under min resa med ett cykel-lag genom Baltikum. Allt skitsnack och smutskastning som förekommer mellan länder, lag och även inom det egna laget mellan åkare och servicefolk. Var finns denna inom löpningen?

Jag har då inte märkt av något sådant utan alla är lika. Motionär som elit så pratas det fritt mellan varandra. Vad som skiljer kanske är vilken startgrupp man har men där försvinner olikheten och alla ger tips till alla utan att hålla några hemligheter för att dölja sina kort inför sina motståndare.

DETTA MERVÄRDE är något jag kommer arbeta för att bevara under min egen karriär och något jag gärna ser att alla andra också håller fast vid utan att ta det som en självklarhet då de mer och mer handlar om sponsorer och jagandet av mera pengar. Inget ont om lopp som dyker upp men gör det för att sprida det härliga med löpning och inte göra ett företag av arrangemanget.



Utan att behöva trampa några andra på tårna så hoppas jag att flera idrotter tittar på löpningen och anammar dess anda samt hoppas att de kollegor som är med i sällskapet och även Stockholm City Triathlons styrelse låter mig sitta kvar där efter detta =).

DENNIS DANNEHOLT

Notiser

Roger Andersson är Marathon-sällskapets 13:e ordförande under våra 61 verksamhetsår. Längst har PA Allensten och Axel Öhrbom som båda varit ordförande i 10 år, därefter Lennart Granberg 9 år och Konrad Hernelid 6 år.

Marathonsällskapet höll sina 17 första årsmöten på Friidrottsförbundets dåvarande kansli som låg på Humlegårdsgatan. Därefter har Vällingby varit platsen för 9 årsmöten och Piperska Muren platsen för 7 årsmöten. Utanför Stockholm har Heleneholm varit platsen för 3 årsmöten. Andra platser där vi också arrangerat årsmötet är Borås, Karlstad, Kungsbacka, Landskrona, Linköping, Skara, Skövde, Säter, Umeå och Östhammar.

Den 27 januari 1979 arrangerade Solvikingarna Nordens första inom-mara i Scandinavium i Göteborg. Men redan 1909 hölls en inom-mara i Storbritannien vid Royal Albert Hall

Göran Lennström är den smålänning som t o m 2011 sprungit flest maraton, 227 stycken. Därefter kommer Håkan Sjöo (i mitten på bilden) som sprungit 217 stycken och Kurt Gustavsson som sprungit 180 maratonlopp.



JAN TERNHAG

Medlemsförmåner

Alewalds – alla medlemmar får 10% rabatt.

Fothälsan – alla medlemmar får 10-15 % rabatt på Fothälsan, Regeringsgatan 77, Stockholm

Löplabbet – det räcker om du uppger att du är medlem eller varför inte ta med tidningen och visa upp den. Gäller ej web-shoppen.

Runner's Store – 15% rabatt till de som prenumerar på Runner's World tillsammans med Marathonlöparen. Gäller både köp i butik och webshop men ej för elektronik. Ditt prenumerationsid hittar du på baksidan av Runner's World.

Rabatt på startavgiften. Som medlem i Sällskapet får du rabatt på startavgiften vid ett flertal svenska maratonlopp och vissa andra långlopp. Rabatten varierar från 25:- till 50:-

JAN TERNHAG

Löparnas plats på Internet

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

Jubileumsmarathon

Det var "Once in a lifetime". Förmodligen enda chansen för oss nu levande svenska maratonlöpare att, på ett sätt, fira ett OS på hemmaplan – om än 100 år efter.

Marathonjubileet firades i dagarna tre, först en nummerlappsutdelning i form av gammaldags marknad, föreläsningar, filmvisningar och guidade turer på Stadion.

På lördagen själva maratonloppet och på söndagen efterfest på Stadion för både löpare och funktionärer.

Då, för hundra år sedan, var maratonloppet den stora publikdragaren och det var enda gången under solskensolympiaden 1912, som Stockholms Stadion var helt fullsatt. Frågan är väl om inte Stadion nu också hade mera publik än den ordinarie ASICS Stockholm Marathon vanligen drar. Att vara först i mål var inget allmänt prioriterat mål denna dag. Det var de bäst klädda enligt 1912 års löpar-koncept som skulle utses. Vinnaren kunde förvänta sig en speciell medalj i renaste guld, som var en mindre kopia av den medalj som alla löpare fick i år.

Ingen, förutom de allra första fartdärarna i loppet, verkade bry sig om tiden, vilket skapade en mycket avslappnad



Det fanns 7 652 funktionärer. Här ser vi Lasse Wahlström i fullt arbete och gängse uniform.

stämning. Många anammade arrangörens uppmaning att klä sig i tidsenlig löparklädsel.

DE BÄST UTKLÄDDA utsågs av en jury bestående av kända löparprofiler som Evy Palm, Mats Erixon, Kjell Erik Ståhl, Susanne Johansson och Anders Szalkai. Förmodligen kunde det stundtals vara knepigt att avgöra vem som klätt ut sig eller inte, möjligheten finns ju, att de som har udda klädsel, faktiskt ser ut så här i vanliga löparsammanhang också.

Eftersom kvinnor inte var tillåtna att springa marathon 1912, knappt springa överhuvudtaget förresten, så var de flesta damer utklädda som herrarna. Men det fanns också kvinnor (och en och annan herre) som sprang i långa kjolar och hatt, bara det en prestation värt ett pris. Och så fanns det de som tog tillfället i akt att klä ut sig, utan att göra anspråk på att vara tidstypiskt klädda, bara utklädda. Och så fanns det även de, som var mer avklädda än klädda.

ALLA FUNKTIONÄRER VAR autentiskt klädda. De längs banan med halmhatt och fluga och de lite mera prominenta med kostym och hög hatt. Kvinnorna i långkjol, höghalsad blus med krås och bredbrättad hatt med flor. Sjukvårdspersonalen hade dagen till ära den gamla blåa klänningen och det stora vita förklädet; den dräkten som vi, som varit med ett tag, minns så väl. Nummerlappsutdelningens marknad hade försäljningsstånd och försäljare, även de i passande klädsel. Tillika var frontbilen och folgebilarna av gammal modell. Till och med serveringen var vid vissa vätskestationer autentisk: Kaffe och iste, citron- och apelsinklyftor, de flesta verkade föredra apelsinerna framför citronerna – föga förvånande.

Starten skedde framför kungliga läkaren, som sig bör, dock i frånvaron av majestätet. Startskottet avfyrades kollektivt av Svea Livgardes Musketerarkår, som marscherade in på Stadion en kvart före start under musik av pukor, trummor och trumpet. Eftersom man använde sig av mynningsladdade muskötter och svartkrut, uppstod en rejäl, mustigt doftande rökridå i samband med startskottet.



Njut av Ulla Lembke i tjugig kreation.

BANAN FÖLJDE DEN gamla banan i stort (vissa vägjusteringar har ju trots allt skett sen dess) från Stadion och ut till Sollentuna, där vändpunkten utanför Sollentuna Kyrka markerades av Maratonmonumentet, som dagen till ära hade flyttats närmare kyrkan. Publikerna fick här tillfälle att njuta av löparna lite mera ingående, medan de rundade stenen.

Frånvaron av prispengar gjorde att de vanliga penningssamlade prisjägarna uteblev. Därmed skapades en synnerligen tillbakalutad och avslappnad stämning. Det viktiga var inte att springa fort, utan att ha trevligt och njuta av loppet. Löparna verkade verkligen uppskatta uppmärksamheten från den entusiastiska publiken och vice versa.

Tack vare det fina vädret var åskådarna både mångfaldiga och välvilligt inställda. Löpare som man sällan ser numera, de som alla hade på läpparna

förr och som en gång i tiden var både duktiga och kända för allmänheten (numera "bara" duktiga och av vissa ihågkomna) var nu med, till exempel Jan-Ivar Westlund, Kjell Erik Ståhl, Mats Erixon, Lars Andervang, Patrick Hallén och Magnus Bergman.

Vi såg även parhästarna Rune Larsson och Susanne Johansson springa tillsammans. De har ju en viss vana att springa i spann efter att ha använt apostlahästarna hela landsvägen mellan Portugal och Sverige i stället för gängse kollektivflyg.

Evy Palm och Meeri Bodelid sprang inte, men var med som funktionärer. Evy hade den gentila äran att servera att glas mousserande vin till fullföljande i mål.

MÅNGA LÖPARE BJÖD på sig själva och skojade till hela tillställningen. En fransman ställde sig vid vändpunkten och sjöng den franska nationalsången, Marseljäsen, i mikrofonen. En annan landsman sprang och viftade med en baguette. En finländare sprang i sin lokala landskapsdräkt. Några sprang barfota; om det från början var mening eller inte, var svårt att avgöra.

Löparnas enda egentliga bryderi denna dag var följande: Skulle man välja att strikt följa traditionen från 1912 och springa de ursprungliga 40 075 meter eller skulle man välja att låta även detta lopp läggas till insamlingen av kontrollmätta maratonlopp. Att detta var ett hett samtalsämne märktes inte minst timmarna före start, om man lyssnade i mjugg på löparnas interna samtal.



"Japanens" barnbarnsbarn var här och sprang på en mycket respektabel tid.

Med resultat i hand kan man se att 7 905 startade, 253 bröt (ovanligt få), 3 530 sprang den ursprungliga distansen (40 075m) och 4 122 den numera vedertagna (knappast någon läsarna som inte vet denna distans eller hur?).

DE MEST KÄNDA löparna från loppet 1912 (vinnaren Kennedy Kane McArthur må förlåta oss i sin löparhimmel) är väl den olycksaliga Sigge Jacobsson, som "bara" kom sexa och därmed ådrog sig hela nationens missnöje och sedan aldrig mera tävlade. Men den som nog är allra mest känd för allmänheten är förstås "Japanen som försvann", Shizo Kanaguri.

Märkligt ändå, att bli känd för att aldrig fullfölja ett maratonlopp! Men man ska, som bekant, aldrig granska en bra historia. Egentligen försvann han inte alls, utan bröt loppet ute i Sollentuna, lät sig bjudas på ett glas saft av den lokala ordsbefolkningen, tog tåget tillbaka till Stockholm och åkte sedan hem till Japan igen. Historien blåstes upp, då en svensk journalist skrev om honom och framställde honom som försvunnen.

1967 fick han slutligen, i samband med 50-årsfirandet av OS, tillfälle att springa över mållinjen. Dock sprang han inte hela resterande sträckan den gången heller, ty han hade vid det laget blivit en äldre, snyggt, distingerad och grånad gentleman. Men han blev, trots sitt misslyckande, utnämnd till hedersmedborgare i sin hemstad.

Självaste borgmästaren, Tetsuyeve Tagasaki, från staden kom nu hit till



Birgitta Jarring, som egentligen inte springer – påstår hon.



De forna störlöparna Kjell Erik Ståhl och Mats Erixon i trevligt samtal på startlinjen.

firandet och celebrerade händelsen med det svenska folket. Det var ett annat öde än det, som stackars Sigge fick utstå. Kan det bero på den ökända, svenska Jantelagen kanske!

BARNBARNSBARN TILL JAPANEN, Yoshiaki Kurado var nu inbjuden att försvara den japanska hedern. Han sprang loppet i god stil på 4:25:01. Barnbarn till Harry Smith, som då 1912 kom på 17:e plats i loppet var också med. Sally Osterberg, som hon heter, sprang på 4.57.38.

Ovannämnda Kennedy Kane McArthur och Sigge var med i andan nu också. I form av Anders Szalkai (inte helt olik McArthur) och Kent Claesson sprang



Parhästarna Rune Larsson och Susanne Johansson.

Jubileumsmarathon



Marathonlöparens duktiga skribent Sophia Sundberg sprang avslappnad.

de i tidstypisk klädsel, de var dessutom förprogrammerade att hålla samma tid – nu som då.

FÖRMIDDAGEN DEN TREDJE dagen av festligheterna ingav inga positiva känslor, eftersom det regnade hela tiden; men lagom till eftermiddagens festligheter sprack molnen upp, även om det inte blev samma sköna väder som under loppet. Ungefär 5.000 festdeltagare, funktionärer och löpare, träffades åter på stadion, där det bjöds på förtä-



Anders Szalkai fick finna sig i att intervjuas samtidigt som han sprang. Intill springer bl.a Jonas Larm och Magnus Bergman.

ring samtidigt som Wallmans Salonger underhöll. Bästa klädsel utsågs slutligen av juryn och den lyckliga vinnaren, Fredrik Holst, samt en lång rad övriga pristagare, fick sitt pris.

Firande av Solskensolympiaden var inte den enda tillställningen i länet, även andra idrotter har firat på sitt speciella sätt. Nynäshamn, till exempel, anordnade en regatta med tidstypiska båtar. Men Jubileumsmarathon var nog det arrangemanget, som tilldrog sig störst uppmärksamhet. Loppet drog löpare

från 66 olika nationer, 10.250 närmare bestämt var anmälda, till och med Uzbekistan, Mauritius och Malaysia för att nämna några av de ensamkommande löparna var med.

AVSAKNADEN AV ELITKLASS i loppet, gjorde det hela till ett trevligt och avspänt arrangemang, som även publiken hade stort nöje av. Något sådant ser vi gärna mera av.

TEXT OCH FOTO:
REBECKA

På efterfesten på Stockholm Stadion söndag 15 juli delades utmärkelser ut till 6 st medlemmar



Solweig Sjöo, Glenn Gustavsson, Roger Andersson (ordf), Rolf Säfström, Lennart Olofsson och Peter Svensson.



Patrik Pettersson tar emot standar för 25 lopp.

Rapport från Vidösternknatet/ALK Ultra

Så var det dags för det nystartade Vidösternknatet/ALK Ultra, ett samarrangemang mellan Nätverk Vidöstern (som också arrangerar Vidösternsimmet 21 km), Korpen Värnamo (som arrangerar Vidöstern runt på cykel) och den nybildade löparklubben Apladalens LK.

Strax innan kl 8 är vi 17 stycken samlade (marknadsföringen för loppet har varit föga för att få ett "testår" med lite färre antal deltagare) och vi letar oss fram till scenen i Apladalen för att få vår nummerlapp och nödvändig information om loppet. Prick kl 8 ger vi oss iväg på den 56 km långa löpningen.

Jag och min gode vän Per Sigvardsson tuffar iväg i ett för oss behagligt 4.45-tempo vilket räcker för att ta täten. Vi har egen vätska med oss men blir ändå glada då vi kommer till första stoppet i Tännö vid ca 10-12 km. Lite godis, påfyllning i flaskorna och sedan är vi iväg igen. Nere vid sundet passerar vi 25 km och där har hembyggsföreningen i Dörarp dukat upp för frukost. Jag och Per får ursäkta oss då vi bara blir kvar i stugan 2-3 minuter och tvingas tacka nej till nygräddade våfflor, frallor m m. Vi håller dock i oss lite juice, en bulle och lite banan.



Bild 4 Karta över bansträckningen

BANAN GÅR NU vidare på västra delen av Vidöstern. Vid 30-35 km (då vi också hunnit passera Vittaryd) pratar vi mindre med varandra och man börja känna sig lite "tom". Vi kliver nu upp på banvallen som är ganska knölig de första kilometerna för att sedan vara helt nyanlagd. Strax efter depåstoppet i Hånger, där vi inmundigar vingummin och saft, passerar vi marathondistansen och efter 34 fullföljda maror kan man nu även titulera sig ultralöpare (en skylt påminner oss om detta faktum).

INNAN SISTA DEPÅSTOPPET och även sista samhället Åminne får vi sällskap av några klubbkompisar som valt att

cykla och möta oss. Nu känns det lite lättare att springa när man får lite uppmuntrande/uppiggande kommentarer. Sista depåstoppet håller vi dock på att missa då arrangören överraskas av att vi dyker upp "för tidigt" och en bil kommer insladdande framför oss och slänger till oss vingummi, bullar m m.

Vi försätter mot Helmershus, viker sedan ner mot Osudden och kommer tillbaka till samma ställe där vi började för nästan 5 timmar sedan. När vi når målet har vi möjlighet att lägga oss i gröngräset och njuta av prestationen och för de som vill, orkar och har lust finns möjlighet att låta sig smakas av räkmacka och dryck vid intilliggande kaffestuga i Apladalen.

DELTAGARE I LOPPET är allt från vana maratonlöpare till de som väljer att gå hela sträckan. Sammanfattningsvis ett trevligt lopp med vacker bansträckning och god service väl värt att prova på. Kul att bara springa ett varv och inte som vid många ultralopp 50-60 varv. Nästa år är vi tillbaka med Vidösternknatet/ALK Ultra i månadskiftet juni/juli och då räknar vi med att vara 50 st deltagare. Är du intresserad av att vara med då så kolla in på www.apladenslk.se framåt vårkanten 2013.

MICAEL LINDQVIST



Frukost vid hembyggsföreningen i Dörarp Pia Michelsen, Henrik Persson, Per Skarstedt.



Kompisarna Peter Winsth och Anders Rosén efter målgång.

Viby Marathon – trevligt och välarrangerat lopp i skuggan av Jubileumsmarathon

Lördagen den 7 juli 2012, en vecka innan Jubileumsmarathon i Stockholm, arrangerade Östansjö SK den tredje upplagan av Viby Marathon på en omväxlande men tämligen kuperad trevarvsbana runt Vibysjön med start och mål i Östansjö några kilometer från Hallsberg. Loppet hade i år 51 startande jämfört 68 förra året, men då behövde man inte som i år konkurrera med Jubileumsmarathon. Detta var min andra start i detta trevliga och välarrangerade maratonlopp. Förra året kunde jag inte delta på grund av en knäskada, utan hjälpte istället till vid servicestationen utanför Viby kyrka.

Viby Marathon avgörs på en trevarvsbana runt Vibysjön. Loppet har samtliga år varit DM och veteran-DM för Närke och är det enda maratonlopp som arrangerats i Närke sedan Örebro City Marathon lades ned i mitten av 1980-talet. Omklädnings- och målgång äger rum på idrottsplatsen Bäcksjövädden, som är vackert belägen i närheten av en badplats. Starten sker på Hallsbergsvägen ungefär en och en halv kilometer från Bäcksjövädden. Löparna får förflytta sig till starten till fots, vilket utgör ett utmärkt tillfälle till uppvärmning samtidigt som man får möjlighet att rekognosera loppets avslutning. Det är möjligt att lämna in överdragskläder vid starten och hämta ut dessa efter målgång.

Längs med banan finns det tolv servicestationer där det mesta man kan önska sig i mat- och dryckesväg serveras, bland annat vatten, sportdryck, coca-cola, kaffe, lättöl, banan- och melonbitar, russin, smörgåsar, salta nötter, saltgurka och tunnbrödsrullar; Viby Marathon är kanske det svenska maratonlopp som har bäst utbud vid sina servicestationer.



Topp 3 i herrklassen:
Från vänster Tomas Fridh (2:53), Sören Forsberg (2:56) och Peter Jaktlund (3:01).



Tomas Fridh segrade för andra året i rad (bilden tagen 2011).

KLOCKAN 10.00 PÅ lördagsförmiddagen gick startskottet och vi löpare gav oss i väg i riktning mot Vibysjön. Vid starten var det småmulet, ungefär 17 grader varmt och i det närmaste vinstilla, med andra ord perfekt väder för maratonlöpning. Under dagen steg temperaturen successivt till drygt 20 grader, men värmen blev i mitt tycke aldrig besvärande. Innan start kände jag mig trött och orkeslös, men när väl starten gick kändes det lätt trots att tempot med mina nuvarande mått mätt var högt. Jag var dock väl medveten om att inledningen av loppet är lättlopt och de avslutande kilometerna tuffa.

Efter ungefär tre kilometer passerade vi E20 och sedan blev det löpning på mindre slingrande asfaltvägar runt Vibysjön. Denna del av banan innehåller ett antal mindre backar men ingen riktig "mördarbacke". Man passerar bland annat Vallby, Viby kyrka och Vretstorp. Till min glädje (och förvåning) fortsatte det att gå lätt och jag avverkade kilometer efter kilometer i 5-minutersfart. Vid Vretstorp vänder banan och därefter följer några kilometer löpning i riktning mot Vallby parallellt med E20. Detta är enligt mig banans mentalt sett mest krävande parti. På det första varvet, som är något kortare än det andra och tredje, tar man en genväg via Kvarntorp.

EFTER 38,5 KILOMETER passerar man den sista servicestationen vid Aspa och lämnar därefter banan runt Vibysjön för att istället springa i riktning mot målet på Bäcksjövädden. Strax efter att man sprungit över E20 kommer loppets tuffaste uppförsbacke. Jag hade fruktat att

jag skulle få betala för min hårda öppning i denna, men det gick förvånansvärt lätt och under stigningen sprang jag om två andra löpare. Drygt en kilometer efter backkrönet passerar man startlinjen. Efter en, som jag upplevde det, lång raksträcka och en knixig passage under järnvägen har man målet i sikte. Loppets sista 250 meter går på grus, men i övrigt är det uteslutande asfaltunderlag. Jag lyckades öka tempot ytterligare något de sista kilometerna och kom till slut i mål på tiden 3:33:11, vilket är årsbästa med nästan sex minuter.

DIREKT EFTER MÅLGÅNG fick vi löpare medalj, en banan samt en flaska vatten. Utanför omklädningsrummen, som låg ett hundratal meter från målet, serverades även coca-cola, sportdryck, vatten, melonbitar och tunnbrödsrullar. I en cafeteria fanns det även möjlighet att köpa korv med bröd och kaffe. Det rådde en familjär stämning och alla föreföll vara mycket nöjda med arrangemanget. Jag hoppas verkligen att Viby Marathon arrangeras även nästan år. Då slipper Östansjö SK konkurrera med Jubileumsmarathon om deltagarna.

NÄR DE FLESTA kommit i mål förrätade arrangörerna prisutdelning för de tre främsta i dam- respektive herrklassen och därefter fick deltagarna i DM och veteran-DM sina medaljer. I damklassen segrade Helena von Elern från Örebro AIK överlägset på den fina tiden 3:33:00. Segermarginalen till tvåan Andréa Björk från Lund uppgick till hela 24 minuter.

Sex damer fullföljde loppet. I herrklassen segrade Tomas Fridh från Stocksäters IF för andra året i rad på tiden 2:53:26, 23 sekunder långsammare än när han noterade det gällande banrekordet förra året.

Segermarginalen till tvåan Sören Forsberg, IF Start, uppgick till lite drygt tre minuter. Min tid räckte till 11:e plats av totalt 43 fullföljande löpare i herrklassen.

MER INFORMATION OM Viby Marathon, inklusive komplett resultatlista och ett stort antal bilder, återfinns på Östansjö SK:s hemsida, www.ostansjosk.se.

TEXT OCH FOTO:
MATS LILJEGREN

Lang-Lebring 6H Sommernacht-Lauf

Lördagen den 21 juli arrangerade Sri Chinmoy Marathon Team ett 6-timmarslopp på en 1 045 meter lång och mycket flack bana på "driving ranchen" ÖAMTC Fahrtechnikzentrum, den österrikiska motsvarigheten till svenska Gillingebanan. Tävlingsplatsen var belägen ett par kilometer utanför den lilla orten Lebring, som ligger några mil söder om Österrikes näst största stad Graz. Nedan ska jag försöka dela med mig av mina intryck från detta i mitt tycke trevliga och professionella arrangemang.

Jag reste till Lebring med flyg från Stockholm till Wien och därifrån med tåg till Lebring via Graz dagen innan loppet. På hemvägen flög jag från Graz och mellanlandade i Berlin. Lebring är ett idylliskt litet villasamhälle beläget några mil från gränsen till Slovenien. Jag hade bokat ett rum på ett mindre hotell knappt en kilometer från järnvägsstationen i Lebring och drygt ett par kilometer från tävlingsområdet. Jag hade tur med vädret under min resa. Det var uppehållsväder under hela fredagen, men det regnade kraftigt natten mellan fredagen och lördagen samt lördag förmiddag. När jag promenerade till tävlingsområdet från hotellet var det dock tack och lov uppehållsväder, men medan jag bytte om i en föreläsningssal som denna dag fungerade som omklädningsrum kom det en rejäl störtskur. När det var läge att lämna omklädningsrummet inför starten avtog regnet och tio minuter innan start slutade det regna helt.

KLOCKAN 17.00 GICK starten och jag, 29 andra 6-timmarslöpare samt elva stafettlöpare gav oss i väg på första varv. Temperaturen var ungefär 15 grader. Det kom några mindre regnskurar de första två timmarna, men sedan var det uppehållsväder resten av kvällen (och hela söndagen). Det blev således i det närmaste idealiska förhållanden för löpning. Merparten av deltagarna var naturligtvis österrikare, men det var även ett antal deltagare från grannlandet Slovenien samt en holländska. Som svensk blev jag väl omhändertagen.

Jag kom ganska snart in i ett jämnt tempo och avverkade varv efter varv i ett tempo av knappt sex minuter per

varv på den flacka banan. Mat- och vätskeservicen under loppet var superb och det rådde en familjär stämning med musik samt entusiastiska åskådare, funktionärer och stafettlöpare som för tillfället inte sprang själva. Varvräkningen skedde manuellt, men tack vare att varje löpare innan start fått en varvräknare tilldelad till sig som han/hon sökte ögonkontakt med vid varje varvning fungerade det utmärkt.

Vid niotiden började det bli mörkt, men stark belysning från stora strålkastare gjorde att det aldrig var svårt att se var man satte fötterna. Efter 3:59 hade jag avverkat 41 varv motsvarande 42,9 kilometer (det vill säga lite drygt ett maraton) utan skadekänningar eller allvarliga svackor. Under de följande varven gick jag en del, men sedan kändes benen åter pigga och jag sprang där efter utan gångpauser under återstoden av tävlingstiden med målsättningen att komma upp i minst sex mil denna allt finare sommarkväll.

DET GICK BÄTTRE än förväntat och efter 5:57 hade jag avverkat mitt 61:a varv motsvarande 63,8 kilometer. Detta blev mitt slutresultat eftersom endast hela varv räknades. Av principskäl sprang jag dock vidare och när slutsignalen ljud klockan 23.00 hade jag tillryggalagt ytterligare ungefär ett halvt varv. Med detta resultat blev jag sexa i seniorklassen (som i denna tävling innefattade alla löpare yngre än 50 år) och sju totalt. I damklassen, som hade åtta deltagare, segrade slovenskan Maja Peperko på 62,7 kilometer, endast en kilometer (motsvarande ett varv) före tvåan Birgit Gossar. Även i herrklassen, som hade 22 deltagare, blev det slo-



Tävlingsledaren Prafulla Nocker hälsar löparna välkomna.



Löparna samlas inför starten.

vensk seger genom Boris Ivanovic. Han avverkade 76,3 kilometer och hade en segermarginal om hela sju kilometer till tvåan Alexander Mai.

Efter målgång bjöds alla löpare på pasta utöver allt som mat- och vätskekontrollen haft att erbjuda under tävlingen. Alla fick även en medalj i trä av "sin" varvräknare. Vid 23.30-tiden förrättades prisutdelning i den föreläsningssal som tidigare använts som omklädningsrum. Lang-Lebrings borgmästare, som själv deltagit i ett av stafettlagen, chefen för ÖAMTC och tävlingsledaren Prafulla Nocker delade ut ett stort antal priser i ett högt tempo. För sjätteplatsen i seniorklassen belönades jag med en liten tavla, en porslins-skål samt en påse godis. Som avslutning på en lyckad tävling fick jag skjuts tillbaka till hotellet av ett par funktionärer.

Kompleta resultatlistor samt ett stort antal bilder från tävlingen återfinns på arrangörsklubbens hemsida, <http://at.srichinmoyraces.org/>. Där finns även information om Sri Chinmoy Marathon Teams andra arrangemang.

**TEXT OCH FOTO:
MATS LILJEGREN**



Mats Liljegren bredvid den provisoriska resultattavlan.

Öland Marathon

Vi åkte genom landet i gassande sol. Någon vidare luftkonditionering i bilen fanns inte. Men nej, jag klagar inte på värmen. Punkt.

Väl framme på norra Öland ändrade sig vädret. Ett djupt dis drog in från väst. Himlen var mörk och jag undrade om det skulle bli ännu ett maraton i regn och snålblåst. Under den korta promenaden från midnatten till vår stuga andades vi den friska kvällsdoften av ljuvlig grönska i den fuktiga kvällningen. Vi stannade och lyssnade till ljuden i den fantastiska tystnaden.

Mitt i natten vaknade jag av att det smattrade ordentligt på taket. Regnet vräkte ner. Tankarna malde. Jag somnade om så småningom.

Starten gick kl 1600, så vi hade gott om tid för förberedelser under dagen även om det mest blev pannkaka av dem. Rätt som det var, var tiden slut. Skulle jag ha de kortaste byxorna, eller de blå? Skulle jag ha Sthlm Marathon 2011 finisher tröjan eller den knallgula från det regniga och kalla 2012? Musik och klocka? Vätska och energi?

Löttorp ligger på norra Öland. Där finns Högy IF Friidrott med den aktiva friidrottsfamiljen Nilsson. De glöder av energi och ger en hel del uppmärksamhet till idrottande och friidrottande. Ja, det finns många fler i föreningen. Också de syns och glöder. Mattias från ICA i vår grannby Källa är numera ordförande, så ett samtal med honom om samarbete kring ett närliggande långloppsarrangemang står högt på min agenda.

Löttorps besöksantal utökas markant under sommarmånaderna, butikerna blir fler och energin bubblar. Då ter det sig också passande att finna ett maraton där.

ÖLANDS MARATHON HAR funnits i många år, åtminstone sedan 1995. Det är inte så stort, vare sig deltagarmässigt eller arrangemangsmässigt. 57 herrar och 15 damer kom i mål i årets lopp. Det är därmed lite annorlunda än t ex i Stockholm eller i New York. Banan är förlagd till en varvbana, som skall springas tre varv. Med start i Löttorp, en kort runda i Löttorp för att sedan springa västerut via Alvedsjö ut mot kusten. Vägen går genom det vackra

odlingsandskapet och korna kantar vägen ibland. Den lilla byn Alvedsjö består av några få hus, där några rymmer sommarboende och några är fastboende året om.

Vi når strax kusten. Stenkusten gör skäl för sitt namn. Den är karg, men oerhört vacker. Kanske får vi njuta av solnedgången om vi passerar i rätt tid på vårt tredje varv.

Kuststräckan får bara njutas en kort kort stund innan vi svänger österut igen. Vi passerar här en aktiv jordbruksbygd, där gårdarna byter av varandra. Det finns onekligen gott om djur och mjölkproduktion på Öland.

GUDESJÖ STÅR FÖR flera gårdar. Strax senare passeras Ranstad med fritidshusområden, öppna fält och slingrande vägar. Just här går det uppför en kort kort stund, på den annars platta banan. Öland är ju inte känt för sina många backar precis.

Strax är vi i Löttorp igen, rundar den lilla "extravägen" innan vi åter strävar ut på varv två.

Det finns tre vätskedepåer efter banan. En vid varvningen, en strax innan vi kommer ut till kusten och en vid Ranstad. Det är 4-4,5 km mellan dem. Det finns vatten, energidryck och vattensvamp på två av dem och vatten och energi vid den tredje. Det visar sig senare att det fanns svamp även vid den sista, men på en annan plats så den återfann vi inte. Något annat energitillskott än vätska bjöds inte, vilket får ses som ett stort minus i det annars goda arrangemanget.

VÅRT HEJALAG STOD i Ranstad. Mor och far, och syster med make och döttrar hejade, vrålade och hoppade när vi kom. De förundrades över orken, takten, löparna och arrangemanget som de aldrig tidigare uppmärksammat trots att de bor bara några kilometer härifrån.

Leif, min färdkamrat, sprang med lätta steg. Hans dagsform visade sig vara mycket god och han tog stegen med sprudlande glädje. Själv fick jag det en aning tungt och slitigt, särskilt på varv tre, men jag kom i mål i rimlig tid och med hedern i behåll.

Min gode sambo vann sin klass och jag kom sist i min klass (eller 2:a om man är positivt lagd). Banan är fin, men jag drömmer om Norra Ölands



Anette Grinde & Leif Hemlin.

FOTO: JASMINE WESTMAN

Långa som skall gå av stapeln som ett planeringsarrangemang under hösten 2012 och med tävling under 2013. Där förläggs sträckningen till alvarsmarker, cykelstråk och den ljuvligt vackra västra kusten. Sträckan kommer att vara lång, längre än ett maraton. Snart är arrangemanget på plats.

Ölands marathon ter sig lättarrangerat med den relativt korta varvbanan, få vätskedepåer helt utan extra energi och med relevanta kontrollmöjligheter för arrangören. Till nästa år hoppas jag att den lokala matbutiken åtminstone sponsrar med banan, extra energisocker och saltgurka, till glädje för deltagare och som plus i tanken till sponsor och arrangerande förening. Soppåsarna och svamparna bör också placeras några ytterligare steg bort, så att man klarar depåuppehållet med bara två händer och utan att behöva stå alldeles still.

LOPPET ÄR INTE rabatterat för Svenska Marathonsällskapets löpare, men är väl värt en anmälan – och genomförande – ändå. Häromåret fick löparna springa i kyla, regn och snålblåst. I år sken solen och det var till och med lite väl varmt de första två varven.

Söndagsmorgonen efter är ljuv. Det är skönt att möta den nya dagen, även om sömnen blev en aning usel i det speedade tillstånd man befinner sig i efter ett lopp som detta. Lördagens värv känns, men ändå inte mer än att det är möjligt att göra höga hoppasteg över gräsmattan. Det finns hopp för nya ljuvliga löparrundor och andra festliga maraton inom kort.

Vad kommer närmast, mån tro? Kanske blir det Helsingfors i augusti och/eller Berlin i september. Den som lever, och har glöden, hälsan och orken kvar, får se.

ANETTE GRINDE

anette.grinde@foretagshuset.net

Resultat/hemsida Högy IF Friidrott
http://www.hogyif.se/friidrott/resultat/2012/120728_olands_marathon.htm

Helsingfors Marathon

Så där, ja. Det var det elfte marathonloppet för mig. Det pinnar på, minnsann. Några går bra och några går mindre bra. Detta marathon får nog klassas som ganska bra för mig. Tiden är tillräckligt bra för att jag skall ha "hedern i behåll", kroppen mår bra och har inte fått några särskilda skavanker och därtill är jag full av sköna lyckoendorfiner efter genomfört lopp.

Vi anmälde oss sent. Den sista anmälningsdagen (31/7) bokade vi resa, hotell och anmälde oss till loppet. Lusten infann sig strax efter Ölands Marathon (28/7) då en medlem i vår löparklubb Rånäs 4H talat om att han skulle dit. Vi blev sålunda tre löpare från Rånäs 4H på startlinjen denna dag.

Vi tog båten från Stockholm fredagen den 17/8. Enkelt och lätt. Vi boade in oss i vår hytt, åt en enkel middag och somnade sedan utan problem. Det var ett lugnt hav denna resa, vilket glädde mig som ofta blir sjösjuk när havet gungar.

Framme i Helsingfors vid 10-tiden på lördagsmorgonen hade vi gott om tid för att finna vår väg till hotell, nummerlappsutdelning, tävlingsområde m m. Starten gick ju inte förrän kl 15. Solen sken, värmen var god och tiden tillräcklig för promenad i sakta mak. Vi gick, alla tillsammans, till hotellet. Vi hade inte bokat resa och hotell tillsammans, men hamnade ändå bredvid varandra på båten och på hotellet. Man kan le en aning åt sådant.

HOTELLINCHECKNING GICK INTE för sig innan start, så vi packade om en aning och vandrade sen till tävlingsområdet. Nummerlapparna, t-shirt och annat hämtades ut. Toaletterna lokaliserades. Vi tittade runt var start och mål var beläget, var värdesaksinlämning och klädinlämningen var, osv. Det enda osäkert negativa med arrangemanget kring tävlingsområdet var att värdesaksinlämningen krävde 5 Euro per person trots en ganska hög startavgift och att särskilt bevakad plats för väskor/kläder saknades. Det kändes lite osäkert att lämna alla kläder och den fina ryggsäcken på läktarna på stadion. Men, det fick gå – och det gick väl.

Vädret var skönt. Det var soligt och varmt. Kortbyxor och linne räckte gott.

Strax före start mörknade det på himlen och det såg hotfullt ut, men strax senare klarnade det igen. Vi fick en solig och varm resa denna dag.

I STARTFÄLLORNA FANNS ingen seedning. Var och en fick ställa sig där han/hon själv tyckte passade med hänsyn till sluttid. Samvetet avgjorde. Man kan anta att några ställde sig fel. Starten gick och det var inledningsvis en aning trångt. Det berodde kanske på att det stod för många längst fram, med en önskan om en god tid. Det berodde kanske också på att startgatan var för smal för det antal personer som skulle fram. Nåväl, strax fanns där ändå plats. Det gäller bara att vara trängseltålig, en liten stund, så blir det bättre strax. Det var nog mindre än en kilometer som trängseln varade, innan det lossnade och fanns plats för den som ville.

LEIF OCH JAG följdes åt i ungefär en mil. Det brukar vi inte göra, eftersom var och en vill försöka följa sin egen takt. Att följas åt innebär en risk att man följer någon annans takt och att det då går för långsamt eller för fort. Mil ett var ganska lätt. Mil två blev tung och tidsmässigt belastad av två pauser. Mil tre var lättare och mil fyra som sig bör med tre tidigare mil i benen men med ett hyfsat positivt sinne i behåll. Man får ju tala en del med sig själv under ett maraton. Man får resonera, peppa och vara lite bestämd mot sig själv. Det gick bättre med de positiva tankarna denna gång, än vad det gjorde på Öland.

Det fanns mycket gott om vätskedepåer med vatten och sportdryck efter banan. Under den andra halvan av loppet fanns det också banan, saltgurka och energigel. Depåer med blöta svampar fanns det också. Det behövdes denna varma och soliga dag.

Banans sträckning gick nära vatten, i staden, efter vägar, gångvägar, stigar och i villakvarter. Den var knixig, lite backig från tid till annan, uppmärksamhetskrävande med vägstenar, trottoarkanter och spårvägar – men den var vacker. Chipstidtagning gav tider vid 10, 20, 30 och 42 km. Fotografering i mängd och videofilmning därtill. Man förundras och gläds över teknikens under.

VÄL I MÅL möts kroppen av glädjens endorfiner. De bubblar i krop-

pen. Medaljen hängs om halsen. Tidtagningsschipet klipps av. Jag får en banan i en påse och undrar stillsamt om det var allt. Nej, det var det inte. Strax får jag chips, dryck, kaffe, energikex, bröd och smör. Påsen är till slut överfull och jag sätter mig för att inmundiga lite nödvändig energi.

Jag undrar när Leif skall dyka upp. Det dröjer inte så väldigt länge innan han är där. Så glad jag blir, när jag ser att han mår väl och att hans trasiga fot inte skapat väldiga problem. Ja, han är acceptabelt nöjd och han är acceptabelt hel. Det finns hopp om nya äventyr. Ja, det finns hopp om nya tag till Berlin i slutet av september.

Så småningom tar vi oss ut från målområdet och omklädning och vandrar i sakta mak ut från området. Leif får linda sin fot och det ger genast en lättare gång. Vi möter glada människor som fullföljt och skapat glädje för sig själva. Vi möter andra svenskar som förundras och förundras. Vi gläds tillsammans.

I SAKTA MAK går vi bort mot hotellet, några km bort. Sune och Gunnel kommer snart ifatt och det visar sig att också Sune kommit väl i mål, med hälsan i behåll men med en liten skavank som behöver tränas och sträckas. Vi går, med glädje och i aktivt samtal åter till hotellet. Alla kan gå som de ska. Av det kan man bli riktigt glad.

Jag kom i mål på 3,49 (9:a av 79 damer i klassen K50 och 111 av 1050 damer totalt). Leif på 4,16 (M60) och Sune på 4,40 (M70). Tiderna får ses som bra resultat för Rånäs 4H-skaran, med hänsyn tagen till respektive persons rådande omständigheter.

På söndagskvällen tog vi båten åter mot Stockholm. Vi åt en god middag, med gott vin, på en fin restaurang i glada vänners lag. Lyckoendorfinerna bubblade, laxen och vinet smakade fint och samtalen gick från EM till VM, från maror till hinder och en hel del däremellan och strax bortom. Denna helg var en trivsam och glädjande helg. Sådana skall vi nu sträva efter att ha varje vecka. Rätt som det är riskerar tiden att vara slut. Det är läge att nyttja den väl.

MED GLÄDJE SKALL vi vandra – eller kanske springa en mil eller tre.

ANETTE GRINDE

anette.grinde@foretagshuset.net

Tänk om, gör rätt!

Ja det var så det kändes när jag inte orkade kämpa mer. Vintern 2011 satt jag där på vårdcentralen och grät inför en läkare. Det gick inte att hålla tillbaka tårarna. Allt kändes bara tungt och hopplöst. Jag hade kämpat så länge i hopp om att det nog snart skulle vända. Energin skulle komma tillbaka, träningen skulle bli rolig igen, tävlingssug skulle dyka upp, tålamodet på jobbet skulle infinna sig och tacksamhet för allt jag hade i livet skulle kännas naturligt.

Jag hade aldrig tidigare varit sjukskriven. Hade alltid hört att det skulle mycket till för att bli sjukskriven så jag visste inte om jag var på rätt plats den där onsdagen i januari. Skulle JAG behöva vara hemma och vila?? Mina kollegor och min chef hade sagt åt mig att gå hem den dagen efter att jag hade "brutit ihop" gråtandes för allt jag inte maktade med. Själv hade jag tanken på att bara torka tårarna, bita ihop och ta emot nästa klient. Ledsen och trött kan väl alla vara ibland, tänkte jag.

LÄKAREN HADE tydligen samma syn på mitt mående som kollegorna. Det blev en självklar sjukskrivning efter ett samtal på dryga timmen hos den lyssnande och förstående doktorn.

När jag gick hem var jag lättad över att inte behöva kämpa mig till jobbet de närmaste veckorna. Lättnaden varade dock inte länge innan frågor om framtiden dök upp. Vad händer sen? Vad gör jag sen? Hur ska jag lösa detta? Min aktiva hjärna som gått på högvarv i många månader var så speedad att jag inte kunde sluta tänka och bara koppla av. Vad skulle jag göra nu? Hur gör man för att rehabilitera en utmattad kropp och hjärna?

Jag hade tidigare i livet aldrig förstått de som "gick in i väggen" eller som det diagnostiskt heter: utmattningssyndrom. Borde man inte känna att man var trött och sliten innan man hamnade i väggen? Varför fortsatte man då att köra på? Det kan tyckas vara självklart att man drar i handbromsen när det blir för mycket i livet. Inte så enkelt fick jag erfara.

UTMATTNINGSSYNDROM (tidigare kallat utbrändhet) är inget som kommer över



en natt. Det är oftast flertalet belastande och stressande händelser som sker under en period men som blir för mycket att hantera. Händelserna behöver nödvändigtvis inte vara enbart negativa utan även positiva livshändelser är trots allt belastande. Alla omställningar vi ställs inför ÅR stressmoment, så som giftermål, föda barn, flytt, byte av jobb, nya relationer, relationer som man mister, dödsfall, sjukdomar etc.

För mig handlade det om en ökad press sett över två års tid. Jag bytte från ett lugnt arbete till ett oerhört stressande jobb med mer ansvar och otydliga ramar. Ett jobb med luddiga direktiv är livsfarligt för en ambitiös person som då lätt vill och gör för mycket. Det var

dessutom ett arbete som jag aldrig riktigt trivdes med så jag fick även kämpa med motivationen. Jag hade tron om att jag skulle vänja mig, hårdas och hitta rätt ändå. Jag hade fel.

Istället fick det min energi att successivt sina under de två åren. Även om jag kände mig trött och sliten under denna tid så puschade tankar mig om "att inte ge upp", "alla andra fixar det och då ska du också klara det".

JAG BYTTE också "idrottskarriär" från att ha tävlat framgångsrikt i fitness och kroppsbyggnad i flertalet år, till att först dubbla med långdistanslöpning och fitness, till att enbart satsa fullt ut på maratondistansen. Det var stora

omställningar och framförallt mycket belastande för kroppen. Tuff intervallträning samtidigt som jag gick på lågkolhydratsdiet inför fitness tävlingar gjorde att jag pressade kroppen hårdare än någonsin tidigare.

Jag var som många är inom löpningen, ivrig och ville fort framåt. Ökade min träningsdos från 5 mil/vecka till 10 mil på bara ett par månader. Konstigt att jag gick sönder? NEJ!

VARNINGSSIGNALERNA fanns där. Jag minns en kollega som varit sjukskriven för utmattningssyndrom när hon sa till mig; "har du mist glädjen för det du brukade tycka vara roligt så är det ett varningstecken". Jag lyssnade och blev en gnutta rädd men fortsatte som vanligt hoppandes på att lusten för att tävla i löpning skulle komma tillbaka.

Det var sommaren 2010 och jag satte mot att sätta pers på maraton. Mitt andra maraton sprang jag 2009 och gjorde formidabla 2.52 i Växjö maraton. Det blev en skräll som jag fick oerhörda kickar av! Jag ville springa, springa och satsa ALLT på löpningen. Dessa kickar ville jag uppleva igen!

Jag följde mitt träningsupplägg till punkt och pricka. Njaaee kanske inte riktigt utan gärna lite extra träning också. Jag förstod det inte då, men kan se nu i efterhand att jag var SLITEN. Jag hann aldrig riktigt återhämta mig mellan alla tuffa pass som bedrevs ca varannan dag. Däremellan körde jag lite styrka och promenader för att försöka gå ner i vikt och bli en lättare löpare fastän jag redan hade mycket lite underhudsfett. Som om det inte var ännu en belastning som fick skutan att ramma rakt in i kajen.....

Eftersom jag inte lyssnade på signaler om trötthet och en sliten kropp så sade kroppen ifrån på riktigt. Jag fick en överbelastningsskada i foten som tog tre månader att läka. Jag tvingades alternativträna istället för att springa, vilket gjorde mig väldigt nedstämd. Även detta var en droppe som fyllde på glaset. Jag behövde löpningen och presterandet för att trivas med mig själv. Allt annat kändes meningslöst utan tävlandet. Så var det då.

DET ÄR LÄTT att vara efterklok. Så lätt att se signalerna i efterhand som jag skulle ha lyssnat på.

Nu är jag många erfarenheter rikare och lyssnar på kroppen och huvudet på ett helt annat sätt än tidigare. Jag har fått värdera om hur viktig prestation är i mitt liv. Sedan 11 års ålder har jag

värderat mig själv efter prestation. Jag har aldrig tänkt tanken att jag är värd något som människa om jag inte presterar och är duktig. Detta har jag fått lära mig i efterhand via min utbildning till psykoterapeut, terapi och stöttning från sambo och vänner.

Jag har gjort ett medvetet val att sänka kraven på mig själv. Hösten 2010 då jag skulle krossa min maratontid i Amsterdam blev mitt sista prestationsfyllda lopp. Jag sprang in på 2.58. Kroppen var tränad för att "vinna" men mitt huvud skrek NEJ långa vägar. Amsterdam var bara ett töcken av prestationsångest. Vem vill springa då? Inte jag. Jag ville inte ägna så mycket tid åt något som gjorde mig deprimerad. För det är just det som utmattning är. En mix av ångest och depression.

Det säger sig självt att det inte går att prestera när man inte mår bra. Jag hade inget val utan att tagga ner, lägga ner tävlandet och börja fundera över mitt liv. Vad ville jag? Hur ville jag leva? Vem var jag utan prestation?

"Alla andra fixar det och då ska du också klara det"

IDAG ÄR JAG oerhört glad att jag KAN träna OCH springa lopp (fast mycket långsammare) utan att jämföra mig med mina personbästa och utan prestationsångest. Många väljer att vända idrotten ryggen helt när de hamnar i liknande situationer som jag. Jag ville fortsätta! Jag ville hitta MIN väg eftersom jag i grund och botten trivs med och älskar att träna. Nu tränar jag löpning, spinning, funktionell träning och yoga efter vad som passar mig tidsmässigt och orkesmässigt. Träningen har inget specifikt syfte mer än att förbereda mig för att UPPLEVA maratonlopp och vara allroundtränad samt njuta av att ta i fysiskt. Den känslan älskar jag!

Yogan har tillkommit min träningsrepertoar efter sjukskrivningen. Yoga får mig att "landa" mentalt och verkligen känna efter vad jag innerst inne vill och känner. Rörligheten i kroppen har förbättrats så att jag slipper låsningar och naprapatbesök.

Idag är jag vaksam och mycket mer medveten om kroppens och huvudets signaler. När jag tappar glädjen är det ofta kroppens sätt att säga ifrån att det är för mycket.

Det kan vara ok korta stunder eller enstaka dagar att vara "nere" men INTE under längre tid!

DET ÄR OCKSÅ en varningssignal när det som brukar vara roligt inte är roligt längre. Eller när man slutar bry sig om nära och kära för att man inte orkar. Eller när huvudet är fullt av negativa tankar som inte går att bryta. Eller när aptiten förändras (man äter mer eller mindre än vanligt). Eller när sömnen blir sämre och man känner sig ständigt trött. Eller när kroppen aldrig känns riktigt utvilad. Eller när man gråter oftare och oftare, ibland utan anledning.

Det luriga med dessa signaler som varnar för att ENOUGH IS ENOUGH, är att de smyger sig på successivt. Under lång tid blir dessa signaler starkare och starkare. Tyvärr hinner man vänja sig vid dem och man ser det som "normalt". Man får ett "tunnelseende" och har svårt för att reflektera och göra något åt det. Man får sämre minne samt koncentrationssvårigheter.

Det är oftast lättare för omgivningen att se symtomen än vad det är för en själv.

ÄR DU EN PERSON som har höga krav på dig själv, vill prestera för att du ska känna dig nöjd med dig själv, lätt upplever stress (negativ sådan), lätt tar på dig mycket ansvar och uppgifter, sällan ger dig själv vila. Var rädd om dig!! Börja fundera över vad det egentligen är som driver dig. Varför MÅSTE du prestera? Hur ser du på dig själv som människa om du INTE presterar? Känner du som jag kände; att du måste prestera och vara duktig för att duga som person, bli omtyckt, accepterad och "vara någon". Då är du sannerligen i riskgruppen för att drabbas av utmattningssyndrom.

Lyssna på vad din inre röst har att säga dig! Min kropp skrek under flera månader att "jag vill bara lägga mig ner på golvet". Jag lyssnade inte. Men nu gör jag!

MARIA ANDERSSON



Del 2, 1996-2000

Från 0 till 100 på 24 år

I förra numret avslutade jag med min debut som ultralöpare i Swiss Alpine Marathon, ett lopp som inte bara är en favorit hos Jonas Buud utan även hos mig, låt vara att jag njuter några fler timmar av alplandskapet än vad han gör! Jag går nu vidare till ännu en milstolpe, dock inte för mig personligen, men väl för marathonlöpningen – Boston Marathon 1996.

Antalet deltagare var rekordstort och arrangemanget runtomkring likaså. När vi gick mot hotellet kvällen innan loppet såg vi de upplysta fönstren i en skyskrapa bilda talet 100. Hundra år av marathonlöpning i Boston, långt innan OS-maran i Stockholm firade samma jubileum. Och jag tror att det finns en och annan marathonlöpare bland vädergudarna! Dagen innan loppet var vädret ungefär som det är i skrivande stund, denna sommar anno 2012, men när vi slog upp våra blå på tävlingsdagens morgon hade himlen antagit samma färg som våra ögon. Loppet var ett enda stort party – The Boston Energy Drink Party? – och även om jag inte sprang någon kanontid så flöt det på, och av Heartbreak Hill märkte jag ingenting.

Sex dagar senare var det dags för årets stora mara i det som då var mitt hemland: London Marathon, och den kunde jag ju inte missa! Det var den första riktigt varma vårdagen, och många löpare led av värmen. Själv sprang jag avslappnat och hade inga problem alls, men jag väntade hela tiden på att få en reaktion på det faktum att detta var min andra mara på mindre än en vecka, något som jag då inte hade varit i närheten av tidigare. Men mina farhågor kom på skam – jag bara fortsatte att springa och njuta av livet och loppet, och i mål kom jag på 3:32, bara en dryg minut långsammare än mitt pers! Dock gick träningen den följande månaden extremt trögt, men det var det värt!

TVÅ MAROR TILL blev det detta år: Potteries Marathon, ett mindre och väldigt trevligt lopp i Stoke on Trent, och Dublin Marathon, även det ett trevligt lopp i en trevlig stad, även om mitt starkaste minne från den resan var att jag blev bestulen på min handväska på en pub sista kvällen. Och så blev det en ny resa till Swiss Alpine, och även

om resultatet var något sämre än i min debut så var jag inte besviken!

Året därefter var nog mitt bästa löparår någonsin, sett i kombinationen av längre och kortare distanser. Både mitt milpers och mitt pers på halvmaran stammar från 1997. I London Marathon tog jag mig äntligen under de efterlängtdade 3:30, och när det väl skedde var det inget snack om saken: 3:23! Stockholm Marathon blev en parentes då jag med en vadskada bara hade som mål att ta mig runt, men jag sprang Swiss Alpine snabbare än jag någonsin gjort tidigare, och i Abingdon Marathon på höstkanten gick jag åter under de 3:30 trots en dålig dag.

ÅRET DÄRPÅ KOM dock bakslaget; jag hade en hel del skadeproblem och det blev bara två lopp på marathon eller längre, båda med tämligen mediokra resultat – Paris Marathon som på den tiden var ett betydligt mindre lopp än det är idag och en trevlig bekantskap, och ånyo Swiss Alpine.

Om 1997 var ett bra år generellt sett, så var 1999 året då jag på allvar etablerade mig som marathon- och ultralöpare. London var en liten besvikelse, men i maj åkte jag till Isle of Wight med ett gäng kompisar. Siktet var inställt på att ha en kul helg och springa en mara, och det blev ännu roligare än jag tänkt mig. Isle of Wight anses som en av de tuffaste marorna i Storbritannien, men av det märkte jag inte ett dugg! Tidigt i loppet började åskådarna hojta till mig ”you’re first lady!”, och den positionen skulle jag komma att behålla hela loppet! Nytt pers blev det också, trots de många backarna: 3:22. Det är bara ett av många exempel på att jag ofta presterar som bäst när jag helt förutsättningslöst ger mig in på något. Det skulle komma ytterligare ett sådant exempel under året!

PÅ FÖRSOMMAREN ÅKTE jag till Kalifornien för att tillsammans med Steve, en amerikansk kille som jag träffat på Swiss Alpine och som senare skulle komma att bli min man (numera ex-man men fortfarande god vän), vara med på ett träningsläger inför ett lopp som han introducerade för mig – Western States! Under tre dagar sprang vi 70 av de 100 miles som banan mäter (även med 70% och uppdelat på tre



dagar är det en rätt bra träningsdos i den terrängen!) Har man varit med på det lägret finns ingen återvändo – hela banan måste upplevas och erövrats, och det på mindre än 30 timmar. Det var bara en fråga om att kvala in. Mitt val föll på ett av de klassiska 100 km-loppen som tyvärr är nerlagt sedan ett antal år: Hultsfred. För att få anmäla mig till Western States behövde jag göra 12 timmar. Det lät överkomligt, även om det var det klart längsta jag sprungit någonsin och faktiskt det första ultraloppet jag sprang förutom Swiss Alpine! Följaktligen visste jag inte riktigt vad jag hade att vänta. Varv efter varv avverkades på den milslånga, lätt kuperade banan, och de första fem milerna gick väldigt jämnt i 5:30-fart. Sedan var det som om jag la in en långsammare växel, och med ens gick varven istället i 6-minuters-tempo, men jag sprang fortfarande väldigt lätt, emellanåt i peppande och trevligt sällskap av Rune Larsson. Det var egentligen bara det sista varvet som det började gå lite trögt, men då var jag ju nästan framme, så det var inga problem att bita ihop. 9:28 blev det, och jag fattade inte riktigt då hur bra det egentligen var. Det är ett av mina bästa resultat någonsin alla kategorier, och det stod sig faktiskt i den absoluta Sverigetoppen till för bara något år sedan då ultravågen tog fart på allvar. Då var det bara att skicka in anmälan till Western States, och till skillnad från nu kom alla utlänningar som kvalat in med i loppet!

Jag sprang ytterligare två långlopp under 1999. Det första var terrängloppet Fairland Valley, då jag tog fullkomligt slut i värmen och jag har för mig att jag sprang lite fel också – det måste jag nästan ha gjort med tanke på tiden 4:49 som var personsämsta trots att jag egentligen var en bra mycket bättre löpare än 10 år tidigare! Men det andra loppet gick desto bättre – i Amsterdam, på en flack bana i perfekt höstväder, rök mitt pers från Isle of Wight med 5 minuter och det löd nu på 3:17!

2000 – NYTT MILLENNIUM och nya utmaningar! Downland Challenge, ett terränglopp på 40 miles i södra England

var en riktigt trevlig bekantskap! Banan är en perfekt illustration av det kupe-rade gröna engelska landskap som man så ofta ser i filmer och som jag är så förtjust i. (Minns Elton Johns minnesord till prinsessan Diana i *Candle in the Wind*: "...And your footsteps will always fall here. Along England's greenest hills...") Och inte blev det sämre av att jag kom in som första kvinna på nytt banrekord!

Tre maror skulle jag också hinna med innan det var dags för årets och mitt löparlivs största utmaning: London Marathon, Neolithic Marathon och Isle of Wight Marathon. I det senare upptäckte jag till fullo varenda liten uppförsbacke som jag missat året dessförinnan! Min tid på 3:31, nästan 10 minuter långsammare än förra gången, räckte dock för att försvara min seger i damklassen.

OCH SÅ VAR det dags! Dags för Western States, detta episka och prestigefulla lopp som startar vid foten av Squaw Valley's OS-backe och som går över branta steniga pass och genom kanjoner där temperaturen kan gå upp emot +40C, med en total stigning på 6.000 m och utförslopning på 8.000 m. Gryning blir till dag blir till natt blir till gryning och dag igen, åtminstone för oss lite längre bak i fältet, innan vi slutligen når den gamla guldgrävarstaden Auburn 100 miles bort. Jag hade tränat som inför maran men lagt till något enstaka överlångt pass förutom ultraloppen, och jag hade även kört backlöpning – uppförsbackar, alltså. Mer om detta senare.

Starten går klockan fem på morgonen, i just det ögonblick när natten övergår i gryning. Det är följaktligen ganska mörkt när vi gående tar oss upp för den flera kilometer långa slalombacken. Stämningen är på samma gång spänd och uppsluppen. De som sprungit förr vet vad de har att vänta (i alla fall delvis; inget lopp av den här typen är sig likt från år till år, och varje beslut, medvetet eller omedvetet, får enormt mycket större konsekvenser än under ett millopp eller till och med en mara) och vi debutanter är spända för att vi inte alls vet vad vi har att vänta. Men samtidigt är vi alla förväntansfulla inför vårt äventyr. När vi väl tagit oss upp till toppen är det ganska lättlopt i några timmar. Temperaturen är fortfarande behagligt låg, liksom tempot. Men detta är inte vilket lopp som helst, och efter 25 miles börjar ett tufft parti. Den följande fjärdedelen av banan inne-

håller namn som Robinson Flat, Devil's Thumb och Michigan Bluff, namn som ger alla som sprungit Western States associationer av branta stigningar i stenig och dammig terräng, allteftersom temperaturen stiger.

EFTER 60 MILES kommer vi till Forest Hill School. Om jag minns rätt har klockan nu hunnit bli nio på kvällen, och det börjar bli mörkt. Detta är tävlingens största kontroll, och här är det full aktivitet. Man hade kunnat tro att man kommit till målet, inte minst med tanke på att vi det här laget har tillryggalagt 10 svenska mil. Allt utöver detta kommer att bli längdrekord för min del, och jag har redan varit ute sex timmar längre än jag tidigare varit under en löpartävling. Här stannar de flesta till några extra minuter för att äta lite rejälare, ta med pannlampa och eventuella extrakläder för natten, och hämta upp sin pacer, som egentligen är mer av en trail-kompis (och slavdrivare och mamma och...!). Min pacer i detta mitt första Western States är Steve, och bättre följeslagare kan jag inte ha. Han har visserligen ännu inte fullföljt loppet, men han har startat, han har sprungit i "safety patrol", han har varit med på flera träningsläger, och han kan banan som sin egen ficka.

Det känns som ett äventyr att lämna den trygga familjära kontrollen och springa ut på stigen igen. Mörkret är nu kompakt, men man ser då och då pannlampor på avstånd, och det ger en känsla av kamratskap. Steve och jag småpratar och skämtar, men det börjar kännas att jag utsatt min kropp för en hel del under de senaste timmarna. Jag nämnde att jag tränat uppförslopning, men att jag även skulle träna utförslopning var det ingen som hade sagt, och jag hade inte kommit på tanken själv heller. Nerförsbackarna blir följaktligen allt plågsammare för mina lårmuskler. Dessutom gjorde jag misstaget att starta i ett par skor som visserligen satt perfekt på morgonen, men som nu känns som om Devil's Thumbs tryckte på stortårna. Mot slutet gråter jag nästan i varje liten nerförsbacke, av smärta och av trötthet.

EN LINDRING KOMMER när vi ska ta oss över, eller rättare sagt igenom, American River vid Rucky Chucky med 20 miles kvar. Det svala vattnet, som går upp till midjan, fungerar som balsam för musklerna och krymper tillfälligt mina fötter något. Men än är det över tre terrängmil kvar. Jag är rejält trött både

fysiskt och mentalt, och den marginal som jag hade till repet krymper obehagligt. Efteråt berättar Steve för mig att han hört "mistluren" i fjärran, den som betyder att tidsgränsen för en viss kontroll är uppnådd, men klokt nog säger han inte det till mig nu. Istället peppar han på alla sätt, ser till att jag äter och dricker, fyller mina flaskor och pressar mig att springa på de lättare partierna – det är väldigt mycket gång nu. Jag kan fokusera på en enda sak: Framåt, framåt, ett steg i taget. Och jag ska till Auburn innan de 30 timmarna är till ända!

GRYNINGEN INNEBÄR ett litet lyft, och när jag kommer till No Hands Bridge en halvmil före Auburn med en och en halv timme tillgodo, förstår jag att jag kommer att klara det. Jag gråter av lättnad, men Steve låter mig inte slappna av. Det börjar bli rejält varmt igen, och det återstår en stor backe, men kvart i elva på morgonen kommer vi in på Auburn Stadium. Och trots att jag gått sedan No Hands Bridge, springer jag nu, hand i hand med Steve, mot målet och över mållinjen. 29 timmar och 46 minuter. 14 minuter tillgodo. Det enda jag känner nu är en stor lättnad. Lättnad över att jag klarade det, och lättnad över att jag inte behöver springa mer. Jag är fullkomligt urlakad.

Men när jag fått vila ett tag, tagit en dusch, fått mina fötter omplåstrade och fått en bit mat, då börjar glädjen smyga sig in i mig. Glädjen och tacksamheten mot Steve – utan honom hade jag aldrig klarat det. På prisceremonin får alla som klarat sig under tidsgränsen gå fram och ta emot sitt skinande, legendariska bältesspanne. Lika stolt som jag är när jag stapplar fram och hämtar min trofé, lika ödmjuk är jag när jag tänker på hur liten marginal jag hade, hur nära det var att jag inte fått uppleva detta. Dagen därpå åker vi till en Western-butik och köper ett läderbälte, och sedan kan man, som Steve uttrycker saken, inte få av mig spännet ens med en kofot! (Han fullföljde för övrigt själv några år senare med en ännu mindre marginal än jag, bara 6 minuter, och när jag följde honom på nätet förstod jag hur mina föräldrar måste ha känt sig när de följde mig!)

Och ja, jag inser att fingrarna formigen dansade över tangenterna när jag kom in på Western States... Det loppet kommer alltid att vara speciellt för mig, och det utövar fortfarande en stark dragningskraft!

CECILIA PETERSSON

Luleå-Boden Maraton

– lyckad nypremiär i liten skala

Lördagen den 9 juni 2012 var det nypremiär för Luleå-Boden Maraton i samband med Bodens Skidklubbs löparfestival. Då jag gillar nya lopp och aldrig varit i vare sig Luleå eller Boden, än mindre sprungit mellan de båda orterna, tyckte jag detta lät som en spännande utmaning och köpte en flygbiljett till Luleå. Bodens SK bjöd på ett trevligt och välarrangerat lopp på en till stora delar naturskön bana, men tyvärr lockade maratonloppet i år bara 17 deltagare.

Bodens Skidklubb arrangerade ett flertal maratonlopp på 1980- och början av 1990-talet och dessa lopp hade som mest några hundra deltagare. När den första svenska joggingvågen avtog sjönk deltagarantalet och efter 1991 års lopp beslutade sig klubben för att göra en paus. Mot bakgrund av det ökade intresse för maratonlöping som den andra svenska joggingvågen medfört beslutade sig Bodens SK för att i år arrangera ett maratonlopp mellan Luleå och Boden i samband med sin årliga löparfestival.

Starten för maratonloppet skedde klockan 17.00 på lördagseftermiddagen vid Mediehuset strax utanför centrala Luleå. Jag hade tagit ett morgonflyg från Stockholm till Luleå och fått några timmars sightseeing i ett soligt men småkyligt Luleå innan det var dags att bege sig till starten och hämta ut nummerlappen samt lämna in mina överdragskläder för transport till målet. Det var tyvärr bara 17 löpare anmälda till maratonklassen. Samtidigt med maratonloppet arrangerades en maratonstafett och till denna var fem lag anmälda. Stafettlöparna sprang maratondistansen uppdelat på fem sträckor som mätte 12, 10, 5, 5 respektive 10 kilometer. En timme senare startade även ett 10-kilometerslopp i Sävest, som vi maratonlöpare passerade efter 32 kilometer. Målgång för samtliga klasser skedde på Björknäsudden i Boden.

EFTER LITE UPPVÄRMNING ställde vi upp oss på startlinjen spända av förväntan. Startern beskrev banan och lämnade en del annan praktisk tävlingsinformation innan vi fick ge oss i väg. En



Samling till start för 17 maratonlöpare och fem stafettlöpare.

stafettlöpare tog täten direkt från start och ganska snart blev hela startfältet tämligen utdraget, men eftersom det var i stort sett vindstilla gjorde det inte så mycket att man inte kunde "ta rygg" på andra löpare. Vid starten var det småmulet väder och ungefär 10 grader varmt. Temperaturen höll sig på den nivån hela kvällen. Det var med andra ord bra förhållanden för maratonlöping (oändligt mycket bättre än vid Stockholm Marathon helgen innan). Första kilometerna kändes det lite segt, men sedan hittade jag bra flyt i ett tempo som skulle ge en sluttid strax under 3:45.

EFTER DRYGT SJU KILOMETERS löpning kom vi till den första vätskekontrollen. Därefter serverades det vätska i form av vatten och sportdryck, samt vid sista vätskekontrollen även kaffe, ungefär var femte kilometer. Banan var mestadels flack, men blev något mer kuperad mot slutet. Mestadels sprang vi på mindre bil- och cykelvägar längs med eller i närheten av Luleälven. Stora delar av banan var naturskön, särskilt en vacker försommarskväll som denna. Det blev även en del löpning på den största bilvägen mellan Luleå och Boden, Riksväg 97, men vägrenen var bred så man störcdes inte så mycket av trafiken.

Jag avverkade kilometer efter kilometer och passerade halvvägs efter 1:51:30. Självfallet kändes det lite

ensamt och enformigt ibland, men den vackra omgivningen och det fina vädret kompenserade mestadels mer än väl för ensamheten. Efter drygt tre mil kom jag i kapp ett par löpare som öppnat väl offensivt. Ytterligare några kilometer senare började banan kantats av olika militärförläggningar (de flesta idag nedlagda) och då insåg jag på allvar att det inte var långt kvar till målet. Innan målgången på idrottsplatsen Björknäsudden sprang vi en liten omväg inne i Boden för att komma upp i fulla maratondistansen. Jag gjorde en tempoökning och kom nästan, men inte riktigt, i kapp segrarinnan i damklassen (se nedan). Jag passerade nöjd mållinjen efter 3:40:05, drygt sex minuter bättre än min tid vid Stockholm Marathon



helgen innan. Vädret var förvisso bättre och banan flackare än i Stockholm, men samtidigt hade jag fått göra nästan allt dragjobb själv denna kväll.

I HERRKLASSEN SEGRADE Mikael Stenqvist, Sävast Ski Team, på tiden 2:58:15 cirka 15 minuter före tvåan Niklas Grip, Lulekamraterna. Annika Nilsson, Norrbottens läns landsting, segrade i damklassen på tiden 3:39:53. Segermarginalen till tvåan Maarit Åström, Sävast Ski Team, uppgick till nästan sju minuter. Samtliga 14 manliga och tre kvinnliga startande fullföljde maratonloppet. Maratonstafetten vanns av arrangörsklubben Bodens SK på tiden 2:33:45.

Efter målgång bjöds maratonlöparna på korv med bröd, smörgåsar, bananer och kaffe i väntan på prisutdelningen. Den som väntar på något gått väntar dock aldrig för länge. Bodens SK hade nämligen samlat ihop ett digert prisbord med hjälp av lokala sponsorer och alla maratonlöpare fick åtminstone ett pris. Som avslutning på ett i mitt tycke lyckat arrangemang fick jag skjuts tillbaka till centrala Luleå av en funktionär. Vi åkte i stort sett samma väg som vi sprungit och på så vis fick jag återuppleva loppet.

Förhoppningsvis kommer Bodens SK att arrangera ett maratonlopp även nästa år. Denna tävling förtjänar verkligen fler deltagare. Tävlingsledningen har dock aviserat att loppet nästa år eventuellt kommer att avgöras på en varvbana i Boden istället för på en A-till-B-bana mellan Luleå och Boden som i år.

Ytterligare information om Luleå-Boden Maraton, inklusive kompletta resultatlistor och detaljerade kartor över banan, återfinns på Bodens SK:s hemsida, www.bodensskidklubb.se.

**TEXT OCH FOTO:
MATS LILJEGREN**



Stefan Ridderström fotograferas av anhöriga och vänner efter målgång.

Värd att vänta på...

En del påstår att man kan planera ett maratonlopp, ungefär som man lägger upp taktiken för att springa 800 eller 3000m. Jag tror inte på det, jag tror att man skall se maraton som ett äventyr som alltid bjuder på något oväntat. Uppladdningen inför Stockholm marathon 2012 var inte optimal med en förkylning alldeles för tätt inpå för att hinna toppa någon form. Väderleksprognosen förutspådde dessutom kuling från nordväst och massor med regn. Där har vi ju allt man kan kräva av ett äventyr! Bort med tankar på att springa bra tider...

Vi kliver av tåget och känner att det är kallt, tillräckligt kallt för att vara en utmaning, dessutom blåser det ordentligt tillsammans med ett regn som öser ned. Nummerlappsutdelningen brukar annars vara en plats där det finns gott om plats, idag vill ingen lämna det varma tältet. Jag väntar så länge jag kan med att lämna ifrån mig ryggsäcken med ombytet, för idag krävs alla tillgängliga kläder för att inte förbruka onödig energi på att frysa. Jag har en bild i huvudet, en bild där jag sitter varm och torr på tåget hem och tar en öl i restaurangvagnen. Självklart har jag på mig årets t-shirt som delas ut vid målgång.

Experterna tycker att det räcker med en extra underställströja och långa byxor, men experterna har förmodligen aldrig sprungit längre än 3 timmar. Det blir regnställ under träningsoverallsjackan och vattentäta byxor. Trots det har fötterna domnat bort när jag står och väntar på startskottet. Det räknas ned i högtalaren och till slut är det dags att ge sig iväg. Runtomkring springer folk iväg som gaseller, det får de gärna göra, mina fötter springer i sitt tempo och jag struntar i alla runtomkring. Ett maraton avgörs inte den första milen.

ANDRA ÅR KAN det vara massor med folk runt banan, i år är det glest. De som står där bjuder på riktigt bra stöd, ett stöd som hjälper fram alla löpare mot målet. Det känns som att min prestation bleknar i jämförelse med den att dansa samba i bikini, i flera timmar, för att peppa och stötta de som springer. Tvärs över Gärdet kommer motvinden rakt i ansiktet, men det går fortfarande

bra att springa. 2009 kändes det som att murarförbundet hade murat en vägg bara för mig precis här, men i år finns det krafter kvar. Tempot är jämt fram till 25 km, men pulsen ligger fortfarande högt, precis så högt som jag vågar låta den gå utan att riskera kramp alldeles för tidigt. Vid vätskestationerna är det ingen som blöter svampar eller kepsar, det löser regnet alldeles utmärkt.

Efter 37 km är energin slut. Det finns kraft kvar i benen, men ingen i huvudet. Jag försöker intala mig att det bara är 42 km, jag har sprungit längre, mycket längre. Det hjälper inte, för det tempo jag har hållit förbrukar mer energi än kroppen kan återställa i den här temperaturen. Precis då dyker stationen med druvsocker upp! Istället för en bit stoppar någon tre stycken i min hand och jag går ett par hundra meter till nästa vattenkontroll. Det räcker för att hjärnan skall börja fungera igen och jag kan börja springa.

TILL SLUT PASSERAS mållinjen och funktionärerna sträcker fram medalj och en kall flaska vatten. Tack, precis vad jag behövde! Min målbild är inte här, så jag fokuserar framåt och får min gula t-shirt. I tältet för ombyte sitter hundratala människor och skakar, utan att ens kunna knyta upp skorna eller få av sig kläderna. Jag har inte följt experternas tips och byter om på rekordtid, mina fingrar fungerar precis som de ska. Kön till den nästan varma duschen lämnas åt någon som behöver den bättre, jag skyndar mig mot tåget.

Iklädd årets målgångs t-shirt och med en öl i handen har jag tid att reflektera över dagen. Förmodligen kommer alla lopp efter det här erbjuda bättre förhållanden, men det här var verkligen ett äventyr. Jag har kommit i mål utan att vara nedkyld. Jag har en erfarenhet att lägga i banken och jämföra med när det går tungt nästa gång. Framförallt vet jag att mitt sätt att fokusera fungerar. För mig hade det inte varit en bra idé att ha en viss tid som målsättning, för vad gör man när man redan efter 21 km ser att målsättningen inte går att nå? Att jag har blivit omsprungen av en kille utklädd till dalmatinerhund däremot, det måste jag göra något åt. Antingen får det bli mer träning, eller också en egen maskeradkostym.

HELGE NILSSON

Black River Run – lyckad premiär för nytt ultralopp i Västerås

Lördagen den 18 augusti 2012 arrangerade Västerås Löparklubb den första upplagan av 50- och 20-milesloppet Black River Run med start, varvning och målgång vid Västerås SOK:s klubbstuga "Orientalen" strax utanför centrala Västerås.

Tävlingen avgjordes på en 16 kilometer (10 miles) lång omväxlande och naturskön men samtidigt krävande bana som löptes fem respektive två varv. Drygt 50 löpare fullföljde någon av de två distanserna. Västerås LK svarade för ett såväl professionellt som trevligt arrangemang och jag hade det stora nöjet att delta i den längre av de två klasserna.

Lördagen den 18 augusti 2012 var det premiär för ultraloppet Black River Run (BRR). Tävlingen hade två klasser, 50 miles (80,5 kilometer) och 20 miles (32,2 kilometer). Maxtiden uppgick till 12 timmar i båda klasserna. Start, varvning och målgång skedde vid Västerås SOK:s klubbstuga "Orientalen" i Rocklunda strax utanför centrala Västerås.

Varje varv mätte 10 miles (16 kilometer) och följde till stora delar Svartån (därav tävlingsnamnet Black River Run). Banan innehöll alla typer av underlag: 57 procent motionsspår och prepare-rade stigar, 16 procent asfalt, 15 procent mindre grusvägar samt, inte minst, 12 procent teknisk stig och berghällar. Nummerlappsutdelning och omklädning skedde inne i Orientalen, som var belägen ett stenkast från banan.



Kajsa Berg segrade överlägset i damernas 20 miles-klass.



Ett 50-tal löparna står redo för starten av det första Black River Run.

VID VARVNINGEN hade arrangörsklubben Västerås Löparklubb satt upp ett tält där vi löpare kunde förvara utrustning som vi trodde oss behöva under tävlingen.

En kvart innan start höll tävlingsledaren Bo Johansson ett kort välkomsttal och informerade om bland annat banan, tidtagningen och vätskekontrollerna.

Tidtagningen skedde med SportIdent-chip, en liten "pinne" som man fäste på ett finger och stoppade ner i läsare som stod uppställda vid varningen och vätskekontrollerna längs med banan (används ofta vid orienteringstävlingar). Därefter begav vi oss gemensamt till starten på ett motionsspår ett par hundra meter från varvningen. Totalt var vi drygt 50 löpare i de båda klasserna.

KLOCKAN 9.00 GICK starten och vi gav oss iväg på det första av fem eller två varv på den 10 miles (16 kilometer) långa banan. Efter knappt en kilometers behaglig löpning på ett motionsspår svängde vi in på en mindre stig. Första varvet var det lite trångt, men de flesta tog det lugnt för att inte snubbla. Väl medveten om mina begränsningar som "traillöpare" tog jag det lugnt och bidade min tid. De första fyra kilometrerna var det sedan växelvis löpning på motionsspår och tekniska stigar. Det hade regnat dagarna innan loppet, så på sina ställen var det blött och lerigt.

Efter den första tekniskt krävande fjärdedelen av varvet följde knappt två kilometers löpning på grusvägar innan vi var framme vid den första vätske-

kontrollen. Efter att vi "stämplat" med våra SportIdent-chip bjöds vi på vatten och sportdryck (och på de följande varven även blåbärssoppa och bananbitar). Därefter följde några kilometers löpning på en grusstig längs med Svartån innan vi passerade igenom ett koloniområde. Sedan blev det 1,5 kilometers löpning på asfalterade cykelbanor, varvid vi bland annat passerade en kyrkogård innan vi sprang igenom ett annat koloniområde. Efter drygt 11 kilometer passerade vi Svartån på en mindre gångbro. Sedan sprang vi längs med vattnet i drygt en kilometer innan vi gjorde en vänstersväng och på nytt passerade Svartån på en gångbro. Direkt därefter kom vi till den andra vätskekontrollen, där det serverades vatten under hela tävlingen (och coca-cola på de två sista varven). Här vände banan och vi sprang därefter på små gångvägar på andra sidan Svartån i riktning mot varvningen vid Orientalen.

NÄR DET ÅTERSTOD drygt två kilometer av varvet ändrade banan karaktär. Hittills hade den varit tämligen flack, men avslutningen innehöll tre rejäla backar varav den första inledes med löpning (eller gång) uppför en trappa och övergick i en kort men brant uppförsbacke som förde oss in på ett motionsspår som vi sedan följde till Orientalen. Varvet avslutades med några hundra meters löpning på gräs fram till vätske- och matkontrollen vid varvningen där vi erbjöds ett rikligt utbud av mat och dryck. Bland annat serverades det banan- och apelsinbitar,

russin, chips, salta jordnötter och kex, småkakor, saltgurka, smörgåsbitar samt vatten, sportdryck, coca-cola och kaffe. Vid första varvningen var jag dåligt förberedd på vad jag ville ha och glömde i en hast bort att dricka, vilket inte var särskilt lyckat med tanke på att det var ganska varmt.

DET ANDRA (och de tre följande för oss som sprang 50 miles) varvet inleds med ett hundratal meters löpning på en lerig stig innan vi avslöt till det motionsspår som vi startat på. Redan på det andra varvet hade fältet hunnit spridas ut, och jag kunde helt och hållet fokusera på min egen löpning på de tekniska partierna. Jag passade på att gå en del där det var som mest rötter, stenar och lera, vilket bidrog till att jag kände mig förhållandevis utvilad när jag kom till de lättsprungna knappt tio kilometer som följde efter de tekniska partierna och innan de avslutande backarna. På tredje och fjärde varvet gick jag även i uppforsbackarna för att spara på krafterna. Jag lyckades disponera mina krafter väl och avverkade kilometer efter kilometer och varv efter varv utan vare sig fall, skadekänningar eller allvarliga fysiska eller mentala svackor. Den natursköna banan, den goda vätske- och matservicen, de duktiga och trevliga funktionärerna samt bra support från mina föräldrar gjorde det lättare att övervinna den fysiska och mentala påfrestning det alltid innebär att springa ett maraton- eller ultralopp.

HERRARNAS 50 MILES-KLASS utvecklades till en duell mellan Christer Backman och Johan Fridlund. Christer och Johan följdes åt nästan hela loppet. Efter drygt fyra mils löpning drog Christer ifrån, men på sista varvet kom Johan nästan ikapp och var bara 24 sekunder efter Christer i mål. Segertiden uppgick till 7:25:03. Undertecknad kom i mål drygt 48 minuter senare på sjätte plats av totalt 19 fullföljande manliga löpare. Jag är nöjd med min insats, framförallt med de jämna varvtiderna och att jag lyckades hålla ett bra tempo på banans flacka partier alla fem varven. I damernas 50 miles-klass ledde Åsa Lund från start till mål och segrade överlägset på tiden 8:24:05. Barbro Nilsson blev tvåa på tiden 9:51:43 och tredje fullföljande dam, Louise Bäckelin, kom i mål knappt 20 minuter senare.

I herrarnas 20 miles-klass tog Robert Enqvist en tämligen klar seger. Hans segertid uppgick till 2:15:43 och han var drygt fem minuter före tvåan Niclas



Segrare i herrarnas 20 miles-klass, Robert Enqvist, intervjuas efter målgång.

Lestander i mål. I damklassen ledde Kajsa Berg från start till mål och segrade på tiden 2:24:22, drygt 22 minuter före Maria Strömberg Bylund. 20-miles-klassen hade totalt 20 manliga och 10 kvinnliga fullföljande deltagare.

Direkt efter målgång blev jag intervjuad av tävlingens speaker Kerstin Rosenqvist, tillika landslagslöpare på 100 kilometer, som enda sedan tidigt på morgonen försett oss löpare och åskådarna med viktig information och glada tillrop. Efter loppet bjöds alla löpare och deras anhöriga (!) på grillad korv med bröd och potatissallad. Detta blev en perfekt avslutning på en lång, jobbig men samtidigt oerhört trevlig dag i Västerås.

JAG VILL RIKTA ett stort tack till Västerås Löparklubb för ett mycket professionellt och trevligt arrangemang. Klubben kommer att arrangera en ny upplaga av Black River Run i september nästa år och då även ha en 100 miles-klass. Jag ser redan fram emot detta. Å Svenska Marathonsällskapetets vägnar tackar jag även för att våra medlemmar fick 50 kronors rabatt på startavgiften.

Ytterligare information om BRR, däribland kompletta resultatlistor, bankarta och banbeskrivning samt ett stort antal på bilder, återfinns på tävlingens hemsida, www.blackriverrun.se.

TEXT: MATS LILJEGREN

FOTO: TOMY LILJEGREN



Christer Backman segrade i herrarnas 50 miles-klass endast 24 sekunder före Johan Fridlund.

Månadens bok

En kanske lite feltolkad rubrik då vi vare sig ger ut tidningen varje månad eller kommer ha detta som återkommande inslag. För trots att det skrivs mycket texter och litteratur inom ämnet löpning och träning är det lite som är värt att nämna. Varför jag ändå känner att detta bör tas upp är för att jag hittade detta praktexemplar av genuin bok, *Löpträning mitt i livet* av Marcus Nilsson, en bok som bör finnas i åtminstone ett exemplar i varje löpares bokhylla. I mitt fall även något så exklusivt som en signerad kopia.

Första gången jag träffade bokens skapare Marcus Nilsson, lite konstigt att kalla honom författare då han i mina ögon är mer av en löpare och nog även så vi flesta samt resultatlistorna känner honom. Det var tävling på Sundbybergs IP och där satt han för att visa upp sig och sitt 327 sidiga verk. Vi började diskutera träning, tävling vartefter det dropade in deltagare som sprungit loppet. Efter en längre konversation beslutade jag mig för att gräva i plånboken efter kontanter. De fanns inte och inte heller någon kortbetalningsmöjlighet eller bankomat så spänningen fick vänta till ett senare tillfälle då vi möttes upp på tu man hand inne i stan på Runners Store där jag fick boken med en vänlig hälsning i.

Redan på vägen hem började jag läsa och insåg snabbt att det var något speciellt med boken. *Löpning – Mitt i livet* är titeln så vi inte glömmar bort att nämna detta, och det är precis vad det är, en bok skriven om löpträning skriven av erfarenhet hos någon som trots en uppväxt fylld av träning och aktivitet inte varit löpare sedan barnsben. Det unika med denna är dock just detta, till skillnad från mycket annan litteratur som tar upp forskningsresultat här och studier där som visar på ett visst resultat. Marcus har istället gått tillbaka i sin träning från tidigare år och tagit fram de inslag som byggt honom till den löpare han är idag. Den ger en bred bild av hur man som nybörjare kan tänkas lägga upp sina pass med basen på att alla individer är olika och behöver olika träning. Alltså färdigsnickrade program som ska följas slaviskt och garantera ett visst slutresultat.

Dessa kapitel kanske närmast vänder sig till de som är i början av sin löparkarriär men även för oss lite vanare löpare så bjuder boken på en resa genom åren där vi får lära känna Marcus som person och mycket går att slå upp och använda som inspiration och inslag till den egna träningen.

Som en liten bonus finns även beskrivet de största marathonloppen utomlands och hur man bäst planerar och utför dessa lopp på enklast möjliga vis från packning till start. Slutsatsen blir att alla som inte läst boken ska göra det och den rekommenderas till allt från nybörjare som precis köpt sina första joggingskor till den lite hårdare satsande motionären då boken är skriven med erfarenheter i detta spännet.

DENNIS DANNEHOLT

Resultat

Viby Marathon 2012-07-05

Män och Kvinnor

Plac	Namn	Född	Klubb	tid
1	Tomas Fridh	-73	Stocksätters IF	02.53.26
2	Sören Forsberg	-63	IF Start02.56.30	
3	Peter Jaktlund	-55	Borlänge LK	03.01.43
4	Lars Dagerydd	-89	KFUM Örebro	03.04.03
5	Peter Lange	-85	Stockholm	03.19.47
6	Joakim Oskarsson	-61	IFK Nora	03.20.07
7	Christer Svantesson	-64	Vi som springer	03.27.03
8	Mattias Söderqvist	-80	Iggesund	03.28.04
9	Ronny Collin	-69	Örebro AIK	03.29.28
10	Jouko Mourujäen	-52	Västerås LK	03.32.50
11	Helena Von Elern	-72	Örebro AIK	03.33.00
12	Mats Liljegren	-76	Team Skavsåret IF	03.33.11
13	Lennart Adolfsson	-62	Anderstorp OK	03.35.56
14	Mikael Persson	-67	Kullens Company	03.36.45
15	Magnus Grenegård	-63	Pelltorp	03.37.37
16	Björn Torell	-85	Saltsjöbaden	03.38.12
17	Roger H Andersson	-55	IFK Sala Friidrott	03.46.19
18	Jan Paraniak	-50	Team Skavsåret IF	03.52.37
19	Bengt Lindgren	-47	Vallentuna FK	03.54.48
20	Bengt Göransson	-60	Falu IK	03.56.45
21	Andrea Björk	-78	Lund	03.57.27
22	Pernilla Wikström Pehrson	-68	Örebro	03.57.41
23	Peder Svensson	-70	Hallsbergs brottarkl	03.58.26
24	Leif Karlsson	-63	Västra Frölunda	03.58.56
25	Tord Blücher	-58	Storådalens SK	03.59.01
26	Kerstin Liljerås	-67	Kumla	03.59.29
27	Mengis Habte	-77	Östansjö SK	04.16.45
28	Åge Sollien	-62	Örebro AIK	04.16.46
29	Jan Lundell		Munkfors	04.18.19
30	Leif Franzén	-46	LK Nyköping Run	04.19.36
31	Mikael Karebo	-59	Örebro	04.21.47
32	Bo Edenfäll	-60	Vallentuna IK	04.22.41
33	Lars-Göran Berggren	-57	Team Skavsåret IF	04.22.52
34	Benjamin Lundqvist	-73	Östansjö SK	04.25.04
35	Christer Högberg		Karlstad	04.28.49
36	Lars Karlsson	-64	Östansjö SK	04.30.11
37	Hans-Inge Lindeskov	-49	Team Ultrawe	04.30.57
38	Per Börjesson	-54	Östansjö SK	04.32.22
39	Peter Törnqvist	-69		04.35.14
40	Luis Soto	-60	Hässelby SK	04.38.54
41	Stig Söderström	-43	Kvarnsö Golf	04.40.15
42	Jörgen Nilsson	-50	Vi som springer	04.41.35
43	Sture Bodare	-44	Glanhammars IF	04.45.32
44	Owe Gustavsson	-56	IK Vista	04.50.54
45	Barbro Paraniak	-56	Team Skavsåret IF	04.57.54
46	Crister Mattiison	-42	Uppsala	05.13.40
47	Anders Hidefjäll	-40	Västerås FK	05.16.13
48	Gunilla Franzén	-44	LK Nyköping Run	05.16.27

Jubileumsmarathon 2012-07-14

Full marathonsträcka 42.195m

1	Michael Mustaniemi	1987	Bålsta IK	02.35.32
2	Jakob Jansson	1979	Fredrikshofs FIF	02.37.55
3	Mattias Karlsson	1974	Stockholm LDK	02.42.10
4	Christian Ritella	1972	Team Ultrasveden LK	02.43.24
5	Mats Riekkola	1972	Vattenfall IF	02.46.45
6	Fredrik Svanfeldt	1963	Hässelby SK	02.47.21
7	Albin Ingmarsson	1993	Kyrkhult	02.47.23
8	Martin Gidewall	1976	IFK Tumba	02.47.39
9	Mikael Edlund	1970	Alnö Race Team	02.51.32
10	Christer Freij	1958	Oskarshamns SK	02.54.16
12	Mario Cortinovis	1971	AstraZeneca IF	02.54.37
13	Jonas Ljung	1962	Fredrikshofs FIF	02.55.10
14	Karl Rönnby	1991	Enhörna IF	02.55.27
19	Magnus Åhsberg	1967	Värnamo	02.57.05
20	Johan Häggström	1987	Hässelby SK	02.57.17
21	Robert Nilsson	1984	SPiF Friidrott	02.57.32
23	Johan Jafner	1975	Södra Uppsala SK	02.57.46
25	Lars Emanuelsson	1974	Agnetas Utbildn.	02.58.21
26	Jonas Örarbäck	1990	Uppsala LK	02.58.51
27	Henrik Sandahl	1976	Hammarbyhöjden	02.58.52
31	Jarmo Raaterova	1964	Lulepöstens IF	02.59.44
32	Gerhard Olsson	1970	Göteborg	02.59.49
34	Per Jonasson	1966	Backebo Runners	03.00.38
36	Mattias Jonsson Korpelin	1989	Enhörna IF	03.00.57
37	Dan Eliasson	1992	SK Graal	03.01.18
38	Carl-Johan Lann	1979	Årsta	03.01.36
40	Herman Degselius	1973	IF Linnéa	03.02.04
41	Jakob Olars	1984	Kumla SF	03.02.14
42	Anders Lindberg	1971	Åkersberga	03.02.19
44	Göran Nilsson	1958	FK Studenterna	03.02.26
45	Per-Olov Andersson	1966	IFK Västerås	03.03.02
46	Jerker Andersson	1974	Jönköping	03.03.18
49	Miro Cepciansky	1976	IS Göta Helsingb.	03.04.15
50	Jens Johansson	1971	Lidköpings Vintersportkl.	03.04.33
51	Christer Hellström	1964	Team Sthlm Marathon	03.04.51
52	Jens Carlsson	1985	Örebro	03.04.59
54	Sofus Kreutzmann (DEN)	1973	Hässelby SK	03.05.07
63	Claes Holmberg	1977	Oslo	03.06.34
64	Christer Hagberg	1967	Växjö LK	03.06.37
65	Anders Karnfält	1961	FK Studenterna	03.07.05
67	Johan Kristensen	1977	Mitt i Kungsholmen	03.07.26
68	Victor Larsen	1984	VeloRunSwimSki	03.07.29
71	Andreas Öberg	1973	Ljusdal RC	03.08.01

72	Mikael Claesson	1960	Uppsala	03.08.03
73	Fredrik Ronvall	1978	Saltsjö-Boo	03.08.06
74	Anders Olausson	1969	BRC Utvecklingspart.	03.08.19
75	Emir Halalkic	1983	Torslanda	03.08.22
76	Peter Lindborg	1966	IBM	03.08.38
77	Anders Höglund	1979	Täby	03.08.47
78	Johnny Hällneby	1972	Risets raketer	03.09.06
79	Michael Mårdh	1977	FK Studenterna	03.09.11
80	Magnus Lindén	1959	Ystads IF	03.09.20
81	Johan Östberg	1982	Alingsås	03.09.24
83	Michael Zantelid	1974	Axa SC	03.09.34
84	Reine Kroon	1977	OK Gläntan	03.09.40
85	Ola Åkesson	1983	Heleneholms IF	03.09.56
86	Mattias Lidgren	1972	Sollentuna	03.09.56
87	Björn Tunemalm	1965	Stöcke TS Järnet	03.10.08
89	Per Lindblom	1983	Team Löplabbet	03.10.39
90	Thomas Kraatz	1969	Tulfly Nordic	03.10.41
91	Josef Murray	1984	Stockholm	03.11.10
92	Håkan Jorikson	1959	IK Vista	03.11.12
93	Johan Sebardt	1981	Försvarsmakten/LedR0	03.11.32
94	Per Lidetun	1973	Riksbyggen	03.11.41
95	Anders Carbonnier	1983	Team 11433.net	03.11.52
96	Per Carlsson	1970	Mariestads AIF	03.12.12
97	Björn Wahlgren	1968	Hälsfors LK	03.12.17
98	Bengt Samuelsson	1979	Vallentuna	03.12.17
99	Christer Lundgren	1971	Värgårda Cykelkl.	03.12.21
100	Björn Svensson	1967	Amfibieregementet	03.12.31
101	Torgil Lindgren	1977	Trollboll	03.12.33
102	Lars Olofsson	1985	Solna	03.12.47
103	Mattias Skärbäck	1971	OK Nackhe	03.12.47
104	Simon Hedlund	1991	Ärla IF	03.12.51
105	Johan Engelstedt	1973	IF Linnéa	03.12.53
107	Joakim Edqvist	1972	Hölö-Mörkö	03.13.02
111	Glenn Riseley (AUS)	1971	Australien	03.13.14
112	Tedh Lundstedt	1961	IK Rauken	03.13.19
113	Simon Eriksson	1982	Fredrikshofs IF CK	03.13.19
115	Göran Kvarnerup	1959	Heleneholms IF	03.13.33
116	Thomas Svanström	1967	Lidköpings VSK	03.13.39
117	Carl Utbult	1976	Karlstad	03.13.40
118	Stefan Olars	1984	Kumla SF	03.13.46
120	Simon Lennartsson	1985	Stockholm	03.13.57
123	Staffan Malmberg	1954	Solvikingarna	03.14.18
125	Olle Jorinder	1962	FK Studenterna	03.14.29
126	Erik Persson	1978	Åkersberga	03.14.31
127	Pontus Rudberg	1971	Mjölby	03.14.32
128	Crippe Nord	1982	Johanneshov	03.14.47
130	Dag Nilsson	1957	Växjö LK	03.15.21
133	Leif Larson	1956	Ränäs 4H	03.15.41
134	Tobias Drugge	1980	Lulekamraterna	03.15.42
138	Solomon Tsegaye (ERI)		1977 Arriva	03.16.00
139	Staffan Blixt	1984	Nacka	03.16.02
140	Johan Stenmark	1973	Alnö Race Team	03.16.07
141	Jakob Persson	1970	Axa SC	03.16.43
143	Henrik Skogsfors	1971	Täby	03.16.52
147	Magnus Jedar	1972	Åkers IF	03.17.41
149	Carl Olander	1990	Skiteam Göteborg	03.17.45
150	Jörgen Barkselius	1969	Enskede	03.17.54



Fransos med baguette.



Fint, men opraktiskt?



En av de olympiska nymferna?



Även tjänsteflickorna fick vara med.

Helsingfors marathon 2012-08-18

Plac	Namn	Tid
Herrar		
1	Kurgat Titus Kenya	02.22.45
60	Kristoffer Lindberg	3.04.10
823	Andreas Ekström	3.49.56
1370	Patrick Sandberg	4.07.28
1405	Peter Nevalainen	4.06.54
1720	Anders Kristiansson	4.16.50
1817	Lars Berglund	4.18.30
1942	Lars Johansson	4.23.59
2010	Sebastian Aho	4.25.29
2057	Einar Nortima	4.27.25
2418	John Raunio	4.40.47
2459	Viktor Kjellberg	4.43.33
2615	Stefan Timber	4.50.55
2653	Pontus Krooni	4.53.15
2698	Mikael Tötterman	4.53.34
2730	Arne Wallmyr	4.57.12
2955	Ove Engman	5.17.05
3000	Erik Orrgarde	5.20.09
3089	Kimmo Telkkälä	5.30.55
3152	Curt Sandberg	5.49.37
3167	Paavo Tahvanainen	5.52.26
3181	Rolf Widdas	5.54.10
Damer		
70	Helena Päbel	3.39.15
111	Anette Grinde	3.49.43
447	Madleene Karlsson	4.25.23
559	Tuuli Björklund	4.35.18
680	Annica Stenel	4.46.51
857	Carina Remmerelt	5.05.39
866	Camilla Wallin	5.06.36
923	Caroline Edlund	5.16.10
937	Lisa Gerdin	5.19.22
982	Jean Nsubuga	5.26.19
991	Malin Telkkälä	5.30.55
1031	Gretel Utter	5.50.26
1041	Anne Widdas	5.54.11

Höga Kustan maraton 2012-08-04

Plats	Namn	Ort/Förening	Tid
Damer			
1	Katarina Rönnngren	Öbacka LK	3:23:45
2	Elena Dahlén	Modo Sports Academy	3:34:09
3	Eva Högqvist	Vattudalens LDK	3:37:05
4	Johanna With		4:16:30
5	Liisa Hedin		4:18:27
6	Elizabeth Hellgren	-	4:42:20
7	Anna-Carin Björklund	-	4:51:32
8	Gunilla Franzén	LK Nyköpings Runners	5:18:58
Herrar			
1	David Tonell	Astra Zeneca IF	3:03:42
2	Per Johansson	Sundsvalls OK	3:09:34
3	Magnus Wik	F&S Övik	3:11:43
4	Peter Gellerstedt	Norum SK	3:12:08
5	Staffan Westberg	Vattudalens LDK	3:24:19
6	Stefan Dahlberg	Pite Runners LDK	3:24:51
7	Timo Arminen	Ullstorp IF	3:27:35
8	Erik Dahlberg	Vattudalens LDK	3:34:05
9	Daniel Prytz	Härnösand	3:35:26
10	Kenneth Norman	IF Strategen	3:37:06
11	Lars Eriksson	Skellefteå AIK	3:39:29
12	Gunnar Israeesson	Öbacka LK	3:40:25
13	Michael Ahrens	Vattudalens LDK	3:48:55
14	Anders Viberg	Norrköping	3:51:51
15	Mattias Jonasson	Sundsvall	3:53:38
16	Patrik Höber	-	3:54:20
17	Andreas Prytz	Härnösands Curling	3:56:22
18	Tommy Kjellsson	Team Skavsåret	3:59:09
19	Bengt göransson	Falun	3:59:20
20	Thomas Nyberg	Tynderö	4:08:26
21	Roland Lundqvist	IF Vingarna	4:08:46
22	Johan Våglund	Jonsson-Linjen	4:15:30
23	Detlef Klatt	Fortuna Opladen	4:18:14
24	Leif Franzén	LK Nyköping Runners	4:25:02
25	Arne Eriksson	-	4:26:45
26	Anders Gidevall	Sundsvall	4:33:53
27	Thomas Valmbäck	Vattudalens LDK	4:35:16
28	Patrik Westerling	-	4:54:25
29	Stig Söderström	Kvarnsvedens	4:59:47
30	PO Hvitfeldt	IFK Mora	5:06:34
31	Anders Hidefjäll	Västerås FK	5:17:44

Tävlingsprogram 2012

September:

21-23 Skol-SM Växjö, IFK Växjö

29-30 Lidingöloppet, Lidingö IFK Lidingö

November:

10 VSM marathontävling Bromölla, Ryssbergets IK

Fler långlopp kan tillkomma, liksom poängjakter och DM-tävlingar.

LONDON MARATHON



21 april 2013 ▶ Ett av världens största och häftigaste marathonslopp. Imponerande publik och mäktig målgång utmed Buckingham Palace. Weekendresa. Vi har garanterade startplatser. Banan börjar öster om Greenwich på Themsens sydsida och följer i princip floden först på sydsidan och därefter på nordsidan. Floden korsas på Tower Bridge efter cirka 20 km.

BARCELONA MARATHON



17 mars 2013 ▶ 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 Família av Gaudi. Barcelona marathon är väldigt bra arrangerat där start och mål ligger utmed Plaza Espana. Dessutom både frukostjogg och pastaladdning på lördagen.

HÄRLIGA UTMANINGAR UNDER 2013

- **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 Família av Gaudi. Barcelona marathon är väldigt bra arrangerat där start och mål ligger utmed Plaza Espana.

- **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 marathonslopp.

Imponerande publik och mäktig 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.

- **SWISS ALPINE 27 juli** ▶ En underbar vandringsresa till vackra Schweiz. En härligt aktiv vecka i mycket charmig alpmiljö. Avsluta med valfritt upplevelselopp. Veckoresa.

- **MEDOC MARATHON 7 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.

- **BERLIN MARATHON 29 september** ▶ Kosmopolitiska, kulturella och trendiga Berlin. Världens snabbaste bansträckning. Dags för ett imponerande personligt rekord? Ståtlig målgång under Brandenburger Tor. Weekendresa.

- **NEW YORK MARATHON 3 november** ▶ **FULLBOKAD!** 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.

- **HONOLULU MARATHON 8 december** ▶ En härlig och innehållsrik rundresa med fantastiska stopp i metropolen Los Angeles, Honolulu, paradisön Maui och charmiga San Francisco. Vi bor på underbara hotell och har ett storslaget utflyktsprogram. En drömmaresa för hela familjen! Välj mellan Honolulu marathon eller Mayors walk - 10 km.

Psst! Febimars 2014 planerar vi en långresa till Nya Zeeland

Åldersindelade resultat

Kustamaran 2012-06-30

Plac	Namn	Född	Förening	Klass	Tid
Herrar					
1	Christian Malmström	1980	Karlskrona Sim.	M	02.42.55
2	Thomas Letterkrantz	1964	Team Blekinge	M45	02.55.30
3	Kenth Svensson	1971	IF Linna	M40	03.03.59
4	Goran Edenro	1972	Kvarnbyns Löpars.	M40	03.16.29
5	Erik Sandberg	1975	Ursvik	M35	03.24.03
6	Gert Gustavsson	1959	Team Blekinge	M50	03.25.09
7	Fredrik Engdahl	1976	Ryssbergets IK		03.32.51
8	Ingemar Sundström	1965	Luleå	M Motion	03.32.55
9	Fredrik Andersson	1974	F17	M35	03.35.26
10	Torgny Hedvall	1965	Kosta IF	M45	03.36.44
11	Anders Hafsbrandt	1974	Team Vargstubben	M Motion	03.41.44
12	Jimmy Olofsson	1975	SKS Thriathlon	M Motion	03.41.57
13	Göran Färdigh	1965		M Motion	03.47.34
14	Thomas Stüker	1969	Tranås	M Motion	03.49.47
15	Sven Andersson	1959	IK Akele	M50	03.50.10
16	Rickard Ahlex	1971	Lessebo OK	M Motion	03.56.30
17	Svante Lundgren	1971		M Motion	03.57.00
18	Magnus Gummesson	1969	MK Jämke	M Motion	03.58.13
19	Thomas Gustavsson	1961	Lammhult	M Motion	03.59.12
20	Lennart Skoog	1946	Stenungsunds OK	M65	04.02.33
21	Björn Jälén	1976		M Motion	04.05.37
22	Johan Fridström	1970	Dynapac	M Motion	04.06.40
23	Jörgen Kjellsson	1958	IFK Växjö	M50	04.15.52
24	Lennart Bengtsson	1942	Solvikingarna	M70	04.17.31
25	Jörgen Toresten	1965	Team Toresten	M Motion	04.23.06
26	Manfred Trieb	1953	Heleneholms IF	M55	04.28.37
27	Krister Karlsson	1965	Växjö Löparklubb	M45	04.28.36
28	Lennart Nilsson	1951	Vi som springer	M Motion	04.30.29
29	Kurt Gustavsson	1946	Hultsfreds LK	M65	04.34.13
30	Lars Agnezon	1948	Kongahälla AIK	M60	04.36.33
31	Andreas Mattisson	1980	Karlshamns SK Tri	M	04.42.11
32	Dinny Erdin	1983	Team Blekinge	M	04.55.48
33	Lasse Håkansson	1954	Team Blekinge	M55	04.55.37
34	Owe Gustavsson	1956	IK Vista	M55	04.58.09
35	Peter Karlsson	1962	Kalmar	M Motion	05.04.50
36	Jens Rydberg	1958	Växjö Löparklubb	M50	05.10.55
37	Håkan Sjö	1940	Växjö LK	M70	05.10.56
38	Jakub Zuber	1984	KB Galeria Warszawa	M Motion	05.17.38
39	Christer Mattisson	1942	Uppsala	M70	05.23.38
40	Emil Ohnback	1991		M Motion	05.27.45
41	Anders Eriksson	1943	Växjö LK	M65	05.34.41
42	Fredrik Johansson	1973	Rastlös på Knut Hahn	M Motion	05.37.10

Damer

1	Anna Olsson	1981	Karlshamns SK Tri	K	03.08.08
2	Liselotte Klemming	1978	Högbj IF	K	03.39.15
3	Liselott Håkansson	1971	Ryssbergets IK	K40	03.39.47
4	Amanda-Sofi Eriksson	1985	Växjö LK	K Motion	03.44.30
5	Sara Elfving	1970	Karlskrona Simsällskap	K40	03.46.33
6	Kerstin Sandh	1958	Växjö LK	K50	04.03.19
7	Maria Persson	1964	KAZIF	K45	04.03.46
8	Anita Jönsson	1963	Högbj IF	K45	04.07.24
9	Christina Andersson Skog	1948	Stigmannen	K60	04.20.10

Ölands marathon 2012-07-28

Plac	Namn	Född	Klubb	Tid	Klass
Herrar					
1	Frans Heijbel	-77	IF Linnéa	2.51.26	M35
2	Björn Morén	-87	IK Akele	2.52.16	M
3	Fredrik Ssaarnak	-72	Brittatorps TK	3.03.40	M40
4	Johannes Erixon	-77	FK Studenterna	3.03.52	M35
5	Sven Jansson	-68	Högbj IF	3.06.27	M40
6	Andrzej Pietrzak	-75	Szakale Balut Łódź	3.07.11	M35
7	Henrik Jaensson	-75	Ålvsjö	3.11.42	M35
8	Ivar Carlson	-73	Vassmolösa	3.18.27	M35
9	Bjørn jerde	-55	BUL, Norge	3.18.52	M55
10	Johan estlund	-79	Göteborg	3.19.04	M
11	Fredrik Rgdahl	-76	Ryssbergets IK	3.24.09	M35
12	Jonas e'sson	-66	Oskarshamn	3.24.09	M45
13	Maciej Rakowski	-73	Szakale Balut Łódź	3.24.34	M35
14	Ulrik ttosson	-66	Emmaboda	3.25.05	M45
15	Sebastian Lantz Winberg	-84	LK Springmaskarna	3.25.31	M
16	Marcus yström	-86	Oxbergs IF	3.28.24	M
17	Niklas redlund	-65	Axa	3.30.51	M45
18	Fredrik rip	-71	Söderbärke	3.35.11	M40
19	Leif Hemlin	-49	Rånäs 4H	3.41.05	M60
20	Håkan Nilsson	-61	Kävlinge RC	3.44.09	M50
21	Rickard Petrich	-74	Motala	3.45.04	M35
22	Harald Löf	-61	Stockholm	3.46.49	M50
23	Kristian Johannesson	-80	Landskrona	3.48.52	M
23	Torbjörn Svensson	-76	IK Jogg	3.48.52	M35
25	Gunnar Bergmark	-61	338 Småland	3.50.55	M50
26	Lennart Adolfsson	-62	Anderstors OK	3.54.04	M50
27	Mats Sandahl	-67	Nacka	3.54.09	M45
28	Jonas Bystrom	-77	Metrolit Byggnads AB	3.54.41	M35
29	Roger Backman	-67	Din Psykolog i Östergötland	3.55.52	M45
30	Peter Karlsson	-55	IF Jogg	4.00.21	M55
31	Peter Lager	-59	Kristianstad	4.05.18	M50
32	Björn Jälén	-76	x	4.06.33	M35
33	Freddie Olsson	-88	Trelleborg	4.07.00	M
34	Paul Simon	-77	London	4.07.22	M35

35	Magnus Hedin	-60	Växjö LK	4.08.16	M50
36	Stig Hörberg	-43	Växjö Norra IF	4.08.23	M65
37	Niklas Olsson	-73	Pantern Running	4.08.30	M35
38	Niclas Thorin		Kalmar	4.10.31	
39	Leif Johansson	-53	Volvo Aero IF	4.11.58	M55
40	Peder Yderhag	-63	Svenljunga	4.14.13	M45
41	Patrik Lundblad	-80	Simlångsdalens IF	4.20.31	M
42	Kjell Hågestad	-44	IFK Borgholm	4.24.41	M65
43	Matti Pylkkänen	-50	Gamleby OK	4.28.32	M60
44	Björn Tibbelin	-75	Växjö Löparkamrater	4.34.03	M35
45	Håkan Lindberg	-68	Salem	4.34.19	M40
46	Lennart Olsson	-61	Simlångsdalens IF	4.37.18	M50
47	Ingo Beyersdorff	-57	Kullabo runners	4.45.31	M55
48	Owe Gustavsson	-56	IK Vista	4.47.14	M55
49	Jörgen Nilsson	-50	Vi som springer	4.50.16	M60
50	Christer Martisse	-42	Uppsala	4.52.02	M70
51	Jakub Zuber	-84	Mönsterås	4.56.00	M
52	Jens Rydberg	-58	Växjö LK	5.07.04	M50
52	Håkan Sjö	-40	Växjö LK	5.07.04	M70
54	Hans-Ove Lindeskov	-49	Team UltraSwe LK	5.12.37	M60
55	Per-Owe Hvitfeldt	-43	IFK Mora	5.13.41	M65
56	Anders Hidefjäll	-40	Västerås FK	5.24.55	M70
57	Örjan Ohlsson	-46	Stensjöns IF	5.40.57	M65

Damer

1	Petra Sköld	-75	Ryssbergets IK	3.08.38	K35
2	KinueTaga	-72	Montreal, Canada	3.31.22	K40
3	Stina Nordström	-77	Runday IF	3.44.58	K35
4	Pia Soe Gramm Mogensen	-58	Risskov, Danmark	3.53.10	K50
5	Linda Bengtsson	-85	Kläveröds Skidklubb	3.57.12	
6	Anette Grinde Lundeborg	-60	Rånäs4H	3.58.12	K50
7	Lena Karlberg	-80	Högbj IF	4.01.00	ÖM
8	Emelie Andersson	-84	IK Hakarpspojarna	4.04.04	K
9	Elin Beyersdorff	-89	Växjö LK	4.06.32	
10	Katarina Hedin	-66	Växjö LK	4.08.12	K45
11	Athena Winblad	-86	Luleå	4.10.41	K
12	Erika Holm	-82	Stockholm	4.28.58	K
13	Karin Beyersdorff	-64	Växjö LK	4.52.48	K45
14	Anna Otocka	-88	Szakale Balut Łódź	4.58.47	K
15	Maritha Johansson	-51	Vi som springer	5.15.49	K60

Landskrona marathon 2012-08-06

Resultat

Plac	Klass	Namn	Född	Klubb	tid
1	MS/1	Persson, Tomas	-79	Björnstorps IF	3.00.41
2	ÖK/1	Holm, Niels	-70	Tetra Pak IF	3.03.57
3	M45/1	Bygren, Henrik	-63	IK Jogg	3.09.55
4	ÖK/2	Dahlström, Henrik	-67	Kristianstad	3.12.08
5	M45/2	Holmqvist, Jörgen	-66	Heleneholms IF	3.18.34
6	M45/3	Reberg, Johan	-65	Red 1 IF	3.24.47
7	ÖK/3	Waldorff Nielsen, Karsten	-71	Malmö	3.26.00
8	ÖK/4	Sonesson, Magnus	-80	Landskrona	3.37.53
9	M50/1	Adolfsson, Lennart	-62	Anderstors OK	3.41.48
10	M50/2	Nilsson, Stellan	-60	IS Göta	3.45.38
11	ÖK/5	Videnfors, Marcus	-76	Malmö	3.48.23
12	M55/1	Tapper, Gert-Inge	-57	Björnstorps IF	3.49.33
13	ÖK/6	Blomgren, Ola	-70	Helsingborg	3.52.21
14	K55/1	Kirkegaard, Lena	-55	IK Ymer	3.56.26
15	ÖK/7	Thomsen, Kent S	-74	Danmark	3.58.02
16	M65/1	Lindgren, Bengt	-47	Vallentuna FK	4.01.33
17	ÖK/8	Nerme, Caroline	-80	Landskrona	4.05.57
18	ÖK/9	Håkansson, Fredrik	-71	Oxie	4.06.17
19	MS/2	Andersson, Jens	-78	IS Göta	4.30.06
20	M60/1	Agnezon, Lars	-48	Kongahälls AIK	4.30.42
21	M65/2	Skoog, Lennart	-46	Stenungsunds OK	4.32.12
22	M70/1	Jonsson, Åke	-42	Heleneholms IF	4.35.18
23	M45/4	Westergren, Albert	-67	Kristianstads Triathlonk.	4.38.45
24	M60/2	Nilsson, Jörgen	-50	Vi som springer	4.41.49
25	ÖK/10	Eskilsson, Krister	-66	Landskrona	4.42.15
26	ÖK/11	Gren, Tony	-61	Friskis o Svettis	4.42.43
27	ÖK/12	Jern, Jakob	-64	Lund	4.45.30
28	M55/2	Gustavsson, Owe	-56	IK Vista	4.50.30
29	M45/5	Nyberg, Hans	-63	Ale 90 IK	4.56.15
30	ÖK/13	Persson, Anders	-82	Landskrona	4.57.29
31	ÖK/14	Reijonen, Jari	-63	Visseltöfta	5.02.08
32	ÖK/15	Helmer, Fredrik	-69	Lund	5.09.01
33	M70/2	Sjö, Håkan	-40	Växjö LK	5.09.57
34	ÖK/16	Mellerup, Gustaf	-75	Vi som springer	5.13.15
35	ÖK/17	Hansson, Anders	-73	Harlösa	5.13.1

Mariestad maratn 2012-08-18

Plac	Namn	Klubb	Klass	Tid
1	Henrik Olsson	LK TV-88	m35	02:38.28
2	Andreas Magnusson	Mariestads AIF	sen	02:38.39
3	Per Carlsson	Mariestads AIF	M40	02:59.50
4	Jens Johansson	Lidköpings VSK		03:06.19
5	Magnus Hollander	Hammarö	M40	03:07.38
6	Anders Hansson	Solvikingarn	M45	03:14.36
7	Wolfgang Malik	Mariestads AIF	M45	03:18.34
8	Magnus Segolsson	12 IF Triathlon	m35	03:19.23
9	Peter Höök	Uddevalla SK	M40	03:20.32
10	Eric Bengtsson	Gormis MK	M40	03:23.23
11	Olle Nilsson	Alingsås	sen	03:24.41
12	Niklas Fredlund	Axa sports club	M45	03:25.36

Forts. åldersindelade resultat

13	Åke Palmqvist	IK Akele	M65	03:26.55
14	Fredrik Johansson	Mariestads AIF	sen	03:27.42
15	Lennart Adolffsson	Anderstorp OK	M50	03:28.13
16	Thomas Forsell	Team Ultrasweden	M55	03:28.30
17	Christer Svantesson	Vi som springer LLK	M45	03:31.33
18	Nils Diehm	IFK Skövde Friidrott	sen	03:32.50
19	Sven-Gunnar Holm	Mariestads AIF	M60	03:35.00
20	Torill Fonn	Team Ultrasweden	k45	03:40.36
21	Johan Brodin	jogg.se sen		03:40.54
22	Glenn Gustavsson	Solvikingarna	M45	03:41.44
23	Bengt Göransson	Falu IK	M50	03:45.49
24	Staffan Sjösvärd	Mullhyttan	mot	03:46.13
25	Bengt Salomonsson	Floda mot		03:48.03
26	Rune Gustavsson	Naväsens FK M	M55	03:50.52
27	Sofia Kay	Vänersborgs SK	k35	03:53.17
28	Olof Hagman	Skövde mot		03:56.05
29	Jan Lundell	OK Grane	M60	03:56.18
30	Stig Hörberg	Växjö M65		03:58.16
31	Lennart Bengtsson	Solvikingarna	M70	03:59.40
32	Kurt Gustavsson	Hultsfreds LK	M65	04:04.51
33	Sven Molin	Uppsala LK	M55	04:05.08
34	Stig Samuelsson	GöIF Tjälve	v	04:05.27
35	Håkan Svensson	Mariefred	mot	04:13.30
36	Anders Alin	IF Göta M50		04:13.52
37	Marnix Schussler	Sunne LK	M55	04:15.13
38	Hans-Inge Lindeskov	Team Ultra sweden	M60	04:18.20
39	Owe Gustavsson	IK Vista	M55	04:18.32
40	Erika Sunnegårdh	Bro IK Ks	EN	04:18.38
41	Lennart Skoog	Stenungsunds OK	M65	04:19.00
42	Tommy Englund	OK Grane	mot	04:27.56
43	Tony Gren	Påarp mot		04:32.37
44	Jörgen Nilsson	Vi som springer	M60	04:32.44
45	Hans Nyberg	Ale 90 IK	M45	04:47.03
46	Per-Owe Hvitfeldt	IFK Mora	m65	04:55.40
47	Stefan Ödman	Ekeryd	M45	04:57.25
48	Anders Hidefjäll	Västerås FK	M70	04:57.56
49	Håkan Sjö	Växjö LK	M70	05:01.14
50	Christer Mattisson	Uppryda	mot	05:06.42
51	Örjan Ohlsson	Stensjöns IF	M65	05:30.33
52	Stig Söderström	Kvarnsvedens Golf	M65	4:57.44
53	Anders Eriksson	Mariestads AIF	m35	5:59.20

Månkarbo maraton 2012-08-25

Plac	Förnamn	Efternamn	Klubb	Klass	Tid
1	Tom	Axelsson	Axa SC	M 40	02:58:12
2	Rasmus	Hemph	Hemlingby LK	M 35	02:59:54
3	Pètur	Bjarnason	Hemlingby LK	M sen	03:06:19
4	Mats	Viding	VallentunaFK	M 35	03:16:51
5	Ronny	Larsson	Estuna IF	M sen	03:18:19
6	Thomas	Eriksson	Månkarbo IF	M 40	03:23:52
7	Hans-Åke	Hellstrand	Trosa IF	M 55	03:29:23
8	Olof	Dunsö	Bromma	M sen	03:34:45
9	Mats	Liljegren	Team Skavsåret IF	M 35	03:35:07
10	Gustav	Lindstedt	Järfälla	M 35	03:36:46
11	Jerker	Sterneland	Dalaportens OL	M 40	03:37:59
12	Stig	Åsberg	IFK Nyland	M 65	03:39:13
13	Tomas	Widell	Elo IF	M 40	03:39:31
14	Agneta	Jonsson	Team Skavsåret IF	K 55	03:40:48
15	Kimmo	Niva	Low Budget Runners	M 40	03:42:02
16	Joakim	Tillman	Örebro	M 45	03:42:07
17	Sten	Ivarsson	Vattholma	M 35	03:46:59
18	Bengt	Göransson	Falu IK	M 50	03:47:23
19	Kent	Isaksson	Östhammar FI	M 60	03:50:34
20	Fredrik	Lähhn	Team Lähhn	M sen	03:52:02
21	Jens	Vahlquist	Ruin Runners	M 40	03:52:35
22	Johan	Olausson	Team Skavsåret IF	M 50	03:53:11
23	Staffan	Vahlquist	Ruin Runners	M 35	03:55:03
24	Michael	Leitner	Enköping	M 50	03:55:13
25	Patrick	Joyce	Regeringskansliets IF	M 45	03:57:46
26	Petter	Söderberg	AXA Sports Club	M 35	03:58:52
27	Tommy	Kellsson	Team Skavsåret IF	M 50	04:02:59
28	Pernilla	Ljungkvist	IK Rex	K 35	04:05:54
29	Anna-Lena	Hällgren	Bålänge IF	K 65	04:06:02
30	Fredrik	Söderlind	Knivsta	M sen	04:06:56
31	Mattias	Kangas	Knivsta	M 35	04:08:07
32	Per-Göran	Olofsson	Uppsala Löparklubb	M 40	04:19:47
33	Mikael	Forström	Rundby IF	M 50	04:20:03
34	Mats	Jansson	Björklinge SOK	M 40	04:23:39
35	Anders	Eriksson	Team Skavsåret IF	M 45	04:24:40
36	Kjell	Åström	Månkarbo IF	M 60	04:27:42
37	Ulf	Ring	Arlanda-Märsta SK	M 60	04:34:36
38	Bo	Edenfäll	Vallentuna FK	M 50	04:34:41
39	Maria	Österdahl	Uppsala	K 45	04:44:44
40	Stig	Söderström	Kvarnsvedens Golf	M 65	04:48:10
41	Angus	Thomson	Söderhamns IF	M 65	04:54:37
42	Jonas	Nywall	AMOK	M 40	04:59:15
43	Anders	Hidefjäll	Västerås SK	M 70	05:26:20
44	Per-Owe	Hvitfeldt	IFK Mora	M 65	05:26:20
45	Astrid	Häger	Fredrikshofs FIF	K 60	05:27:55
46	Christer	Mattisson	Uppsala	M Mot	05:34:48
47	Sven-Erik	Boström	Brynäs	M 70	06:00:00

Fler resultat finns på www.marathonsallskapet.se

Monica, 67

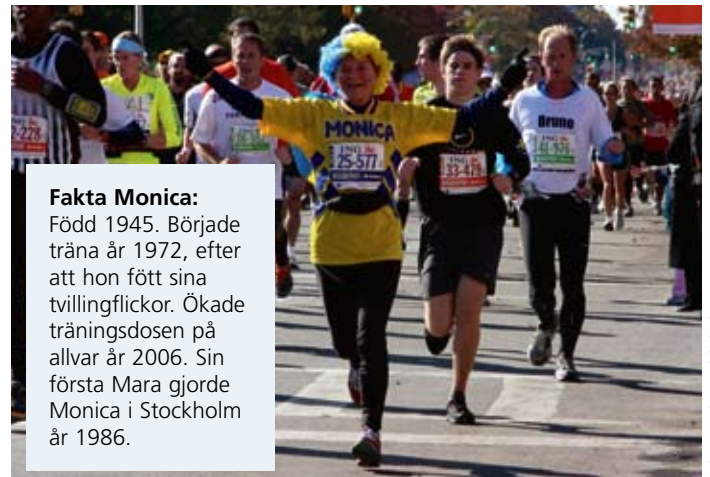


FOTO SOFIA LORENTZON.

Fakta Monica:

Född 1945. Började träna år 1972, efter att hon fött sina tvillingflickor. Ökade träningsdosen på allvar år 2006. Sin första Mara gjorde Monica i Stockholm år 1986.

Kan man springa Marathon hur långt upp i åldrarna som helst? Och kan man kombinera långa lopp med korta dito på bana? Monica Lorentzon är på god väg att testa gränserna både vad gäller ålder och sin egen form av multisport.

Från 2007 tills i år har hon deltagit i Stockholm marathon varje år och blivit klassegrare alla år utom ett. New York marathon tre gånger, blivit trea, etta och tvåa. Men att vinna New York marathon var ingen vidare vinst... eftersom hon fick lösa ut ett glasfat för 425 kr (tull och moms), som hon varken beställt eller blev tillfrågad om hon ville ha.

Monica tränar något varje dag. Det kan variera mellan ett långpass, lätt jogg i terräng, backe eller korta intervaller, Friskis och Svetts (då helst intervall flex).

På frågan vilket löparminne som gjort störst intryck nämner Monica bl a att när hon mötte en varg ensam i skogen, så var inte stämningen på topp. De tittade på varandra och sedan gjorde båda två halt och gick åt varsitt håll. Men ännu har Monica inte mött någon björn.

Men roligaste minnet var nog när familjen hejade på under New York Marathon när Monica hade en blågul peruk, Sverigeflagga hängandes på ryggen och texten Monica på bröstet.

VETERAN SM

Detta år har Monica breddat sig och även deltagit i veteran SM och då blev det guld i alla fem tävlingar.

- Inomhus i Huddinge 3.000 m, tid: 13:25
- Terräng i Linköping 4 km, tid: 18:11
- Halvmarathon i Stockholm, tid: 1:43
- Karlstad 5.000 m, tid: 22:45 och 10 000 m, tid: 46:40

Hon tycker att fler borde prova på lite andra distanser än de vanliga långloppen och upplever att de kortare sträckorna är jobbiga på sitt sätt.

Hemligheten bakom framgångarna är säkert att hon aldrig är vare sig sjuk eller skadad.

När Monica inte tränar är hon mycket engagerad och en riktig idéspruta i Lions club Daldockan i Gagnef och det har genererat att hon fått den finaste utmärkelserna en enskild Lionsmedlem kan få nämligen Melvin Jones Fellow.

En gång i månaden öppnar hon sitt hem för bygdens kvinnor och bjuder in till uppskattade stick-caféer.

HÄLSNINGAR MONICA L.

Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm

Datum	Plats	Distans	Arrangör	Hemsida
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.jallestc.se
20 okt	Växjö marathon	42,2 km		http://loppen.se/lopp/vaxjo-marathon
27 okt	Personliga rekordens tävling, Växjö	1h, 6h och 12h	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	Vintermarathon Stockholm	42,2 km		www.vintermarathon.se/
10 nov	Bromölla marathon	marathon	Ryssbergets IK	www.ryssbergetsik.se
10 nov	6 timmars Borås	6 timmar	SOK Knallen	http://sok-knallen.se

Noterat

Sedan kvinnligt marathon kom med på OS-programmet 1984 har endast 3 svenskor deltagit i OS-marathon.

OS	Plats	Plac	Namn	Tid
1984	Los Angeles	15	Marie-Louise Hamrin	2.36.41
1988	Söul	24	Evy Palm	2.34.
2012	London	18	Isabell Andersson	2.27.37

Henry Palmé är den löpare som vunnit flest SM-guld i maraton mellan åren 1934-1944.

Här är en lista på svenskarna med flest SM-guld i maraton.

- 1) Henry Palmé 10
- 2) Kjell-Erik Ståhl 6
- 3) Anders Szalkai 5
Gustav Kinn 5
- 5) Alfred Shemweta 4
Erik Östbye 4
Said Regragui 4
- 8) Evert Nyberg 3
Gustaf Jansson 3
Gustav Kinn 3

Det första svenska rekordet i maraton noterades i London 24 juli av John Svanberg på tiden 3.07.51.

Första kvinnliga svenska rekordet noterades i Södertälje 30 november av Elin Abom på tiden 4.10.58

Bästa placering i EM-marathon har Tore Eriksson som den 9 september 1934 kom på 2:a plats i Turin på tiden 2.54.36. Bästa kvinnliga placering i EM har Isabellah Andersson som kom 3:a i Barcelona 2012 på tiden 2:34.43

Det första världsrekordet för damer noterades av Caroline Walker, USA, den 28 februari 1970 med tiden 3.02.53

Mellan åren 1947 – 1981 arrangerades Nordiska mästerskapen i maraton. Första gången i Stockholm då Olle Larsson blev bäste svensk med tiden 2.36.08

Flest maratonlopp under 2:20 har Kjell-Erik Ståhl, 69 stycken. Här är en lista på hur många gånger svenska löpare sprungit under 2:20:

- 1-Kjell-Erik Ståhl 69
- 2-Tommy Persson 34
- 3-Anders Szalkai 21
- 4-Åke Eriksson 15
- 5-Göran Högberg 13
- 6-Jan-Iwar Westlund 12
- 7-Lars Andervang 11
- 8-Hans Nilsson 8
- 9-Mats Erixon 6
- 10-Sören Hellmark

Förra året arrangerades 32 st maratonlopp med tillsammans 18.277 stycken löpare. 85,6 % av antalet löpare som fullföljde gjorde det i Stockholm Marathon, resten av löparna gick i mål i något av dom övriga 29 marathonloppen. Dessutom arrangerades 19 ultralopp med tillsammans 1.041 löpare. Största ultraloppet var Lidingö ultra.

Marathonlopp 2011 med flest svenskar

- 1 - Stockholm marathon 8 389
- 2 - Berlin 1 221
- 3 - New York 663
- 4 - Kalmar Ironman 646
- 5 - Växjö 339
- 6 - Axa Fjällmarathon 266
- 7 - Paris 201
- 8 - Göteborg 168
- 9 - Vintermaran Stockholm 166
- 10 - Båstad 158

JAN TERNHAG