

Marathon löparen

ÅRGÅNG 45 NR 233 DEC 5/2012



God Jul och Gott Nytt År

**Vintermarathon
till Jan Linds minne**

- Ironman Kalmar
- Berlin Marathon

- Växjö Marathon
- Sörmland Ultra

**Postadress:**

Svenska Marathonsällskapet
Box 218
101 24 Stockholm
Postgiro 82607-3

Tidningen Marathonlöparen

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

P A Allensten, ansvarig utgivare**Redaktionskommitté Marathonlöparen**

marathonloparen@marathonsallskapet.se
Anette Grinde Lundeberg, redaktör 0708 905 731
anette.grinde@foretagshuset.net
Dennis Danneholt, dennis.danneholt@gmail.com
Marie Blommé, resultatansvarig@marathonsallskapet.se
Suzanne Wallén, suzanne.wallén@telia.com
Layout, repro: Springtime Publishing AB, Ann Lodin

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

Roger Andersson
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

Utmärkelseansvarig

Suzanne Wallén
utmärkelser@marathonsallskapet.se

Ambassadörer/kontaktombud

Bengt-Åke Svensson, Jämjö,
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,
0303-33 84 01
lennart.bengtsson@telia.com

Reima Hartikainen, Spånga,
070-930 29 60
hartikainen.reima@gmail.com

Mats Hammerin, Borlänge,
0243-844 94
mats.hammerin@telia.com

Mats Zetterlund, Strömsund,
0670-122 88
mats.zetterlund@zonline.se

Jan Paraniak, Huddinge
08-746 61 11
jan.paraniak@telia.com

Bertil L Jansson, Knutby
0174-410 68
bertil.41068@telia.com

Stefan Manning, Partille
0702 608 800 eller 031-71 42195
stefan.manning@telia.com

Ordförande har ordet

Häng med på födelsedagsjoggen

Midvinternattens köld är hård stjärnorna gnistra och glimma. Alla sova i enslig gård djupt under midnattstimma. Månen vandrar sin tysta ban, snön lyser vit på fur och gran snön lyser vit på taken. Så inleder Viktor Rydberg sin berömda dikt från 1881.

VI KAN ALLA inom oss känna hur det är att vara ute när vintern slagit till som Rydberg beskriver den. För en löpare erbjuder vintern en del utmaningar.

Det kräver lite mer av oss för att komma ut. Motivationen är en faktor som kan stoppa oss. Det tar längre tid att ta på sig alla kläder som behövs för att hålla sig varm. Underlaget kan vara besvärligt. Men tar vi oss förbi dessa hinder så är dock belöningen god.

Att vara ute och känna den friska kalla luften bita lite i kinderna medan skorna knarrar i snön är en stärkande upplevelse. För entusiasten så finns det marathonlopp hela vintern. Jag har sprungit Luciamarathon i Bovallstrand när snön låg djup. När vi började springa gick solen upp och när vi kom i mål var den på väg ned. Det är en upplevelse och något annat mot en sommarathon.

Känslan att komma in efter ett löppass på vintern är underbar. Jag brukar inleda julafton med en löptur i god tid före julmaten och Kalle Anka.

SÄLLSKAPET KOMMER 2013 att ha mycket att jobba med. En på året tidig aktivitet är födelsedagsjoggen som återkommer 2013 på allmän begäran av årsmötet 2012. Den kommer i år att gå på lördagen den 23 mars. Detta är den heldag som ligger närmast själva födelsedagen. Upplägget kommer att bli som förra året och styrelsen uppmuntar alla, medlem som icke medlem, att delta i födelsedagsjoggen.

Så sprid till familjemedlemmar, grannar och arbetskollegor. Distanser som erbjuds är 6,1 km, halvmarathon och helmarathon. 6,1 km på grund av att sällskapet fyller 61 år.

Alla som springer helmarathon får om de loggar sitt pass med en GPS-klocka och registrerar passet, räkna det som ett marathon. Jag understryker dock att det är ett undantag. Jag kommer själv att granska alla passen.

VI HOPPAS NÄSTA ÅR också få in flera bilder och berättelser från de som deltar. Det ger oss en bild av hur det kan se ut i Sverige i mars när en mängd löpare springer under samma dag på olika platser.



ROGER ANDERSSON



QR-kod – för att finna vägen till vår hemsida. Sprid den gärna.

Innehåll

Ironman Kalmar	4
Hultsfreds Marathon	5
Berlin Marathon	6
Konsten att gå ett marathon	7
Team Blekinge	8
Bukarest Marathon	10
Långlopp längs Skånes kust	12
Umemaran upplaga nr 40	13
Växjö Marathon	14
Personliga rekordens tävling	15
Träningsråd	16
Ambassadör Elin Persson	18
Sörmland Ultra	19
Vintermarathon till Jan Linds minne	20
Boktipset	21
Resultat	22



Sid 12. Löpning längs Skånes kust.

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

Omslagsbild foto: Rebecka Gräsman
Nästa nummer utkommer vecka 10.

Redaktören har ordet

Glädjefyllda stordåd

I förra numret av Marathonlöparen läste jag artikeln "Tänk om, gör rätt!" av Maria Andersson. Hon skrev om viktiga frågor, som påverkar oss alla. Vi måste hitta rätt i livets balansgång, den som gör att vi mår bra och kan prestera det vi vill och önskar. Utan att gå sönder. De flesta av oss springer för att må bra och då får vi inte pressa oss till den yttersta gränsen, utan att lyssna noga på vår kropp. Maria Andersson påtalar detta tydligt. Jag är glad att jag fick läsa den artikeln i Marathonlöparen. Den passade mycket väl där.

JAG BLIR RIKTIGT glad av att läsa om alla lopp som våra medlemmar och andra genomför här hemma i Sverige och runt om i världen. De innehåller utmaning, stret, frustration och en stor mängd lyckoendorfiner. Det gäller att hålla knoppen och kroppen i positivt samspråk så att glädjen består ända fram till mål. Oavsett vilken tidsmässig målsättning vi har, så måste huvudmålsättningen vara att utmaningen skall vara tillförande och glädjefylld, inte

pinande ond. I det här numret kan vi t ex läsa om triathlon, marathon och ultra – alla med insatser och glädje utöver det vanliga. Det märks att det tillför.

VI HAR DELAT ut en hel del utmärkelser till våra medlemmar under året. Vilka fantastiska prestationer de har gjort. Vissa har varit snabba som tusan, vissa har sprungit land och rike runt och vissa har sprungit så många lopp så att man nästan baxnar. Det är rent underbart att se och höra om dessa människor och deras fantastiska prestationer. I tidningen finns några av dessa utmärkelser nämnda.

SJÄLV HAR JAG blivit ultralöpare under hösten. Det är utmanande och roligt att höja ribban. Jag levde på endorfinerna efter loppet i Växjö i flera veckor och är helt säker på att jag kommer att göra det igen. Det var helt enkelt för roligt för att låta bli.

JAG SER FRAM emot fler inspireran-



de artiklar som beskriver glädjefyllda stordåd – och bilder till dessa – i Marathonlöparen's mailbox inom kort. Jag blir helt enkelt glad av sânt.

SÅ. 2013 STÅR för dörren. Min jul- och nyårsönskan till er blir – må det bli ett fantastiskt löparår, där lust och glädje lyser tydligt.

ANETTE GRINDE

REDAKTÖR MARATHONLÖPAREN

marathonloparen@marathonsallskapet.se

Det är styrelsen i Marathonsällskapet som utser hedersmedlemmar. Birger Bergwall var den förste som utsågs till hedersmedlem 1962 och sedan dess har styrelsen utsett ytterligare 21 hedersmedlemmar.

1962 - Birger Bergvall
1969 - Oscar Björk
1969 - Erik From
1969 - Gustav Kinn
1972 - Carl Carlsson
1977 - Thedde Jensen
1977 - Fritz Schreiber
1977 - Olle Wallin
1977 - Erik Östbye
1977 - Axel Hedenstål
1982 - Konrad Hernelind

1982 - Tony Bristow
1986 - Gustaf Jansson
1986 - Lennart Granberg
1987 - Lage Carlsson
1987 - Sven-Erik Eriksson
1988 - Gösta Leandersson
1991 - Kjell-Erik Ståhl
1992 - Lage Carlsson
1993 - Evy Palm
2005 - Jan Lind
2007 - Per-Arne Allensten

Det lönar sig att vara medlem i Svenska Marathonsällskapet

Du får rabatter hos t ex – Alewalds, Fothälsan, Löplabbet, Runners' Store, Trail Run Spain och på många marathonlopp i Sverige.

Fråga alltid efter rabatten när du går in i en sportaffär eller anmäler dig till ett lopp. Det ger uppmärksamhet till Sällskapet, det ger möjlighet till fler rabatter och det ger mervärden till dig själv.

Marathonsällskapets bildades 1952 och första styrelse bestod av:

ordförande - Axel Öhrbom
v ordförande - Oscar Björk
sekreterare - Axel Hedenstål
kassör - Axel Hedenstål
Första numret av tidningen

Marathonlöparen kom ut 1968 och var ett 6-sidigt stencilerat blad med Per-Inge Johansson som redaktör och Olle Wallin som resultatredaktör.

Rubriker i första numret: Till medlemmarna, en presentation av den nya tidningen – Förberedelser inför

ett maratonlopp – Sverigebästa 1967 – Genomtiderna statistik – Årsmötet – Tävlingsprogram 1968 – Bestämmelser ang märken och diplom - Hur man bygger upp kolhydratsdepå – Lämplig dietlista. Dock inte ett enda resultat redovisades.

Löparnas plats på Internet

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



MARATHON.SE

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



FOTO: TORIUS DAHL.

En lång dags färd mot natt – sisten in får ingen medalj

"En småkulan morgon. Säsongens mest kraftfulla ytspänning håller vattnet kvar i molnen. Ännu så länge. Klockan är 06.55. Nationalsången spelas. Armhåren reser sig. Det är ju helt sjukt: jag, en entusiastisk men dock blott medelgod långdistanslöparmotionär står just i begrepp att inleda Jakten på Järnmannen. Vem hade trott det för ett år sedan?"

Så lät det anno 2005 när jag skrev om min första tävling på Ironman-distans, 49 år gammal och efter blott sju månaders träning tacklade det hela. Jag blev biten.

Att springa en marathon efter att ha simmat 3,8 km, cyklat 180,2 km är något som inte kan beskrivas. Det måste upplevas! Jag tror kanske inte att just det var den stora attraktionen. Men lite häftigt, väl avklarat.

Nu har jag hunnit med 14 triathlon på Ironman-distans och har en ganska

avslappnad attityd till det hela – jag kör ju inte för prispengarna.

Den senaste i raden för mig var Ironman Kalmar. Ja, för er som sedan tidigare känner till Kalmar Triathlon är det just den tävlingen som infogats i varumärket Ironmans serie av tävlingar och är sålunda en möjlighet för de väl skickade att kvalificera sig till VM-tävlingen på Hawaii.

Fyrtio platser delades ut, varav en i min åldersklass (M55-59). Alla tävlande, förutom proffsen, kör i Age Groups som delats in i femårsintervaller.

DAGEN VAR EN propaganda för sporten. Starten går av tradition kl. 07.00 på den här distansen och inramades denna gång av en helt underbar soluppgång, spegelblankt hav, flertusenfaldig publik som hejade på de nära 1.500 startande.

Min säsong har varit plågsam på grund av en gammal whip-lashskada som i år gett mig stark smärta.

Jag vill inte ta smärtstillande under en tävling – måste kunna lyssna på kroppen och anpassa fart på främst cykel och löpning till en nivå där smärtan blir uthärdlig.

Detta faktum la i årets upplaga storleksordningen en och en halv timme till på min sluttid, vilket jag anade skulle bli fallet redan innan första simtaget. Viktigt är devisen "plan your race, race your plan". Det gäller både prestationen som sådan och näringsintaget under loppet. Just detta är en konst jag behärskar till fullo.

SIMNING SÅLUNDA, första grenen. Lär man sig simma vid 48 års ålder är det nog lite sent påtänkt att bli en ny Mike Phelps. Jag ska bara avverka det hela i lugn och ro.

Fördelen med min fart är att det är lätt att hitta sin cykel efteråt. Årets tid, långt från personbästa, var omkring 1 timme och 40 minuter.

18 augusti 2012

CYKLING SÅLUNDA. Kalmarbanan är känd för sin förhållandevis backbefriade topografi. Detta år över Ölandsbron, med 110 km på Öland och resterande 70 km på fastlandet. Totalt vindstilla. Susade i 45 km/tim över Alvaret och undrade då i mitt stilla sinne vad eliten har för hastighet – visade sig vid senare fråga ligga på ca 50 km/tim.

Men nu slog nacken och ryggen till. Det går inte att trycka på när det gör så pass ont. Men det är bara att trampa på, om än med lägre fart, vilket jag tyvärr begrep långt innan start skulle bli fallet. Med en rätt blygsam snittfart på dryga 29 km/tim avverkade jag sålunda sträckan på dryga sex timmar.

DAGS FÖR COOLDOWN - MARATHON. Den som provat vet vad jag menar – de första löpstegen är spännande och totalt stilvidriga för de allra flesta.

Därtill är det just denna gren som är "matchavgörande". Det är vanligt att annars hyfsade löpare klappar igenom totalt efter några mil och tvingas gå närpå resten. Det finns i statistiken ett antal hjältar, dvs de som har en längre löptid än cyklingstid! Det har jag aldrig haft själv, tack och lov.

För egen räkning kunde jag glädjande nog konstatera att min smärta i nacken avtog. Tyvärr grumsades den glädjen av att ryggen blev allt värre. När jag ser mitt målfoto går jag i mål som en fällkniv vad gäller hållning – själv trodde jag att jag lyckats räta upp mig!

Näväl – när jag kände detta var det bara att revidera race plan: en planerad löpsluttid på omkring 4.30 reviderades

till 5.00. Det viktiga på min nivå är att hålla jämn fart, "tuffa på". Då kan man slippa gå – förutsatt att man har rätt inflöde av energi och därtill disponerat hela tävlingen på ett bra sätt.

ATT SPRINGA I Kalmar var helt fantastiskt. Hela staden var på fötter ända in i kaklet, dvs. tills tävlingen avslutats med ett storstilat fyrverkeri sexton timmar efter start. Distansen för maran fås ihop genom en trevarvsbana: två varv á 15 km och ett avslutande på 12,2 km. Målrakan är en gata med restauranger på båda sidor. Kravallstaket gör att löparna inte störs.

Det är smalt och publiken står i flerdubbla led på denna sträcka om ca 600 m och vrålar. Vid målet finns läktare som var smockfyllda med fler vrålade människor, även för oss som behövde över 13 timmar totalt.

Hur lyckades jag med min femtimmarplan för löpningen. Jodå, några minuter över dessa fem timmar gav mig en sluttid för hela racet på 13 timmar och 32 minuter inalles. Långt från ursprunglig (icke-whiplash-påverkad) raceplan, långt från personligt rekord. Men i paritet med reviderad plan. Så jag är nöjd och glad ändå.

DET ÄR KUL med långdistanstriathlon, även ur ett rent löperspektiv. Det ger en annan approach till de vanliga marathontoppen – de blir nämligen fantastiskt roliga långdistanspass. Som man behöver ett antal av. Om man som jag tar det hela lite på halvvolley är Ironmandistansen inte avskräckande –



FOTO: FINISHERPIX.COM

fler av alla duktiga marathonlöpare borde prova. Det blir en liten uppskrivning av mer "normala" Klassiker som vältränade motionärer faktiskt kan klara av. Jag menar – kan jag – då kan vem som helst!

HUR VAR DET nu med "sisten"? Maxtid är i Kalmar 16 timmar. Då stängs målet. Inga fler Finisher-T-shirts och medaljer delas ut. Siste man in fick ett ovationsartat mottagande av publiken längs den långa rakan och på läktarna vid målet. Man plockade inte honom av banan. Han fick gå i mål. Tid 16 timmar och 4 minuter. Ingen medalj! Men på förstasidan i storbild dagen efter i Barometern, tidningen för regionen.

GUSTAF RISLING

Hultsfreds marathon gav mersmak!

ETT AV DE mindre och mysiga marathontoppen i Sverige är Hultsfreds Marathon som äger rum under första halvan av september. Arrangemanget i sig är relativt stort då DM i halvmarathon för Småland pågår samtidigt. Flertalet löpare väljer DM i halvmarathon, vilket inte inkluderar marathontoppen. Tävlingen är välorganiserad av kunnigt löparfolk.

KURT GUSTAVSSON drog på nittioalet igång Hultsfreds ultralopp på 50 och 100 km. Samma bana används idag. Ultraloppet är sedan tolv år nerlagt. Det är kul att se att Hultsfred har fått en mara igen!

Varvet mäter 10 549 m där banan går som siffran åtta och löps fyra varv.

Det är inga backar att tala om och omväxlande skogs, grus och asfaltväg. Det är gott om vätska, tilltugg och priser till marathontoppen.

Med många efteranmälningar blev det trångt i omklädningsrummen innan start, men efter maran har halvmarathontoppen duschat och lämnat byggnaden och tävlingen sedan ett par timmar tillbaka.

DET ÄR GEMENSAM start och då det ska spelas fotboll kunde vi inte gå i mål på arenan. Målet var istället förlagt till samma ställe som starten. Efter 2.5 km vänder banan tillbaka och vi möter de löpare som är före och efter oss. Per Christell Skeninge IK vann marathontoppen 2.14 före före Dag Nilsson

Växjö LK. På damsidan vann Sara Lundahl-Johnsson Vimmerby klart före Jennie Karlsson från hemmaklubben Hultsfred LK. 31 herrar och sju damer genomförde maran. Själv gick jag (bokstavligt talat) från sista till en slutlig 18: e plats bland herrarna, efter att ha gått andra halvan tre minuter snabbare än den första. På DM i halvmarathon kom 81 löpare i mål.

CHRISTER SVENSSON
VÄXJÖ AIS

Red anm. Hultsfreds Marathon 8 september 2012 arrangerades av Hultsfreds LK. Marathonsällskapets löpare premieras genom en rabatt på startavgiften till marathontoppen.

Du finner föreningens hemsida på adressen; <http://www3.idrottonline.se/HultsfredsLK>.

30 september 2012

Berlin Marathon

Usel sömn. Väckning i ottan. Packning. Frukost 0600. Lugna andetag och glädje smyger sig in i kroppen. Vi tar en stillsam promenad upp mot Brandenburger Tor, där start-målområdet är beläget. Vi ser en strid ström människor vandra i samma riktning. Här finns ingen risk att komma fel. Alla vandrar åt samma håll. Lite tysta, med lagom bestämda steg.

Vi vandrar mot klädinlämningsområdet. Det finns mängder av tält, nummerade för rätt löpare. Funktionärerna lotsar och leder. De visar kartor och pekar för alla som frågar sig rätt. De vet var alla skall ta vägen. Leif och jag bestämmer mötesplats för vår återträff efter loppet - just där skall vi vänta på varandra sen, annars blir det hopplöst att finna varandra.

Ombyte. Klädinlämning. Det är kallt på morgonen. Vi får en sopsäck att hålla värmen i. Det hjälper en aning och vi vandrar så småningom bort till vår startfälla. Toalettköerna är enorma och jag ger upp. Det får bli oblyghet i den öppna parken eller bakom ett smalt träd. Det är många som gör likadant. Tjejer och killar står/sitter bredvid varandra, när nöden inte har någon lag.

Vi hittar in i vår fälla. Det är kallt. Det är fullt. Det är förväntansfullt. Vi hittar inte våra Rånäs 4H-kollegor som vi vet skall vara på plats, men ser senare i resultatsammanställningen att Lotta Frenander står före oss i starten och Jennie Sandberg står lite längre bak.

Båda är långt före oss i mål. Carolina Andersson är skadad, så hon kan tyvärr inte komma till start. Vi lider med henne, men vet att hon snart är på gång igen. Musiken dånar, människorna är lite spattigt gladnervösa men ser ut att må väl. Kl 0900 går starten för eliten.

Dessförinnan har rullstolarna startat, och några av dem hamnar mitt i vårt lopp senare. Det är då trångt och trassligt för dem att komma framåt.

STRAX INNAN START släpps ett hav av gröna ballonger upp i himlen. Vi får vänta några minuter efter 9-slaget innan vår fälla släpps iväg. Trampandet börjar. Vi har 42 km framför oss. Var och en i sin takt och på sitt sätt. Leif och jag korsar startlinjen på var sin sida av vägen, nästan samtidigt.

Vi springer inte tillsammans. Vi vill hålla vår egen takt. Vid ca 4 km trampar Leif förbi mig. Vi säger hej och hej då. Sedan ses vi inte mer förrän nästan en timme efter målgång. Vi springer loppet var för sig - totalt 42 195 meter - men på vår sluttid skiljer det bara en minut, sänar som på några sekunder.

Helt olika lopp och ändå nästan helt lika. Det är förvånande att resultatet blev så jämnt oss emellan.

LOPPET ÄR VÄL arrangerat. Det finns många vätske- och energidräpår. Vatten, sportdryck, banan, äpple, energigel och te tillför energi i olika mått och vid olika tillfällen. Dessa tillskott behövs verkligen under resans gång.

Funktionärerna är många och glada. Tidtagning sker på många ställen efter banan och km-markeringarna är likaledes många och tydliga. Det är ibland trångt längs banan.

Publiken pressar på och varken funktionärerna eller avspärningarna lyckas riktigt hålla dem stängna. Det gör att banan smalnar ibland, trots att nästan hela vägbredden borde kunna vara tillgänglig. För orken, eller bristen på ork, har man ändå bara sig själv att skylla.

När Leif och jag hittat varandra efter loppet, samlat våra krafter, njutit av solen en stund, bytt om och laddat in lite kompletterande energi vandrar vi i sakta mak mot vårt hotell. Det är skönt att gå. Det gör inte ont, även om det går lite långsamt. Vi ältar, ältar och njuter.

Väl på hotellet njuter vi vidare en stund i den varma duschen, vi byter om och går så småningom ut för att äta middag. På väg mot middagsrestaurangen möter vi vår frukostgranne från igår. Han har gjort sitt första maraton och är nöjd och glad. Han har kommit i mål, kan gå, har energi och glädje kvar och han blomstrar i kapp med sin fru/sambo som aktivt tittat på.

Man blir riktigt glad av all glädje det åstadkommer att springa maraton. Det är ju inte gjort med en klackspark, precis.

LEIF OCH JAG hittar ett matställe och äter middag i lugn och ro med ett fortsatt ältande av det stordåd vi just har



Veteranlöparna från Rånäs 4H är Lotta Frenander, Anette Grinde, Jennie Sandberg, Carolina Andersson och Leif Hemlin.

gjort. När vi nästan är klara att gå tittar jag mot utgången och där står plötsligt våra Rånäs 4H-veteranlöparkollegor.

Det är så att man nästan svimmar av märkligheten. Vi är i storstaden Berlin, vi bor långt ifrån varandra och ändå möts vi på samma restaurang utan att ha bestämt möte. Tillfälligheterna är fantastiska.

Vi får en trevlig stund tillsammans och gläds åt alla fantastiska upplevelser som skapats under dagen. De är underbara människor, tycker jag.

FYRA VETERANLÖPARE från Rånäs 4H har sprungit Berlin marathon denna dag. Jag tror att alla är nöjda med sin insats. Jennie Sandberg 3.28.35. Placering 391 av 7 898 damer samt 70:a i K40 - av totalt 1 537 i den klassen. Charlotta Frenander 3.19.56. Placering nr 200 av 7 898 damer totalt samt 7:a i K50 - av totalt 1 007 i den klassen. Anette Grinde Lundberg 3.37.58. Placering 682 av 7 898 damer samt 41:a i K50 - av totalt 1 007 i klassen. Leif Hemlin 3.36.52. Placering 7 946 av 26 451 herrar samt 87:a av totalt 857 i klassen M60. Därutöver var det nästan 1000 svenskar till start i Berlin denna dag. Totalt antal herrar i resultatlistan 26 451 st. Totalt antal damer i resultatlistan 7 898 st.

Är det inte fantastiskt, så säg.

ANETTE GRINDE

anette.grinde@foretagshuset.net

Konsten att gå ett marathon

Blir du trött i slutet av en mara kan du alltid gå en bit. För mig är det tvärtom. Blir jag trött kan jag alltid jogga i mål för det är ju ingen gångtävling utan "bara" en mara. Flera av er har sett mig gå när "alla" andra springer från start i marathonlopp.

På en gångtävling kan du inte gå en meter utan att det är minst en domare som ser dig och bedömer din teknik. I en löptävling får du ha vilken teknik du vill och ändå komma i mål, fast det underlättar med en bra teknik även i löpning.

VAD SKILJER DÅ GÅNG FRÅN LÖPNING?

Vi kan börja med att konstatera att marathonlöpning och gång har mer gemensamt än vad marathonlöpning har med övriga friidrottsgrenar som hopp, kast och sprint.

Det finns två regler du ska känna till om gången, vilket tycks vara en för mycket eftersom många missar den viktiga knästräckningen. När du springer sätter du i benet böjt i marken medan som gångare ska knäleden vara sträckt när du sätter i hälen först. Först i slutfasen när du går upp på tårna och pendlar fram benet släpper du böjningen i knäleden när du har benet i luften. Blir du avplockad från banan (diskvalificerad) är det oftast på grund av bristande knästräckning. På senare års VM och OS är siffran uppe i nära 90 %.

De flesta tror att det är för markkontakten man blir avplockad, men det är fel. Vid OS i London nu senast var det 3-4 diskade på 60 startande. Vi kan dock fastslå att det är ingen som fuskar medvetet, utan det är bristande teknik.

MARKKONTAKT MED EN fot i marken är den andra regeln. Blir svävfasen för lång ligger du i luften några hundra sekunder, vilket inte syns med blotta ögat utan enbart i slowmotion. I reglerna står det att det är det mänskliga ögat som gäller vid bedömningen.

En stor skillnad är att vi gångare använder armarna mycket mer när vi tävlar än vad marathonlöpare gör. Sprintlöpare jobbar också mycket med sina armar. För att få upp farten måste du som gångare arbeta mycket med armarna. Världseliten går milen på under 38 minuter och 50 kilometer på 3.35 timmar, vilket betyder att de



Vätskelangning under gångtävling.

avverkar marathondistansen på under 3 timmar. Eftersom löpning är ett snabbare förflyttningssätt än gång så måste du göra under 3 timmar för att kalla dig löpare. Har du över 4.00 timmar på maran löper du med ständig markkontakt. Alltså du har en fot i marken hela tiden.

SKULLE DESSA PÅSTÅENDEN gälla och att du blir avplockad om du går i en löptävling blir det inte många fullföljande. För visst är det så att du tar ett par extra gångsteg i samband med vätskestationerna. Eller hur?

En gångare behöver större utrymme på banan än löparen eftersom pendelfasen med armarna tar plats. Generellt har en gångare mer muskler och väger mer än en marathonlöpare. "Arbetstiden" är 2.03 timmar för de bästa marathonlöparna och 3.35 timmar för de bästa 50-kilometersgångarna. En och en halv timme längre arbetstid kräver betydligt mera förberedelse med vätskeintag under tävlingen.

Om man vill springa så fort som möjligt, varför ställer man ut häckar i vägen då? Det går att klanka på i stort sett alla idrotter. Gångsporten har alltid varit den fula ankungen som det är helt accepterat att ha en negativ syn på. Som gångare får man i alla lägen försöka försvara sin sport. En gammal uv som jag kan ta negativa kommentarer men en ungdom/junior som får ta smällar kanske lägger av. I nästa mening klagas

det på att det är så få som håller på med gångsport. Det kanske finns ett samband där?

SOM GÅNGARE UTMÄRKER man sig med en gång. Det krävs mod att våga visa upp sig som gångare.

En gångare ska inte bara gå snabbt för att vinna utan måste ha en godkänd teknik för att falla domarnas ögon i smaken. Rak i ryggen och ståtlig som en fura till skillnad mot ihopsjunkna som en hösäck som det står i gamla böcker.

Det är många som felaktigt tror att gång sliter på höfterna. Tvärtom så smörjer det upp lederna. Skenben/vrisiter och baksidorna på låren liksom ljumskarna sliter desto mer på gångare. Höftskador är vanligare bland löpare och knäskador är definitivt mycket vanligare för löpare.

CHRISTER SVENSSON
VÄXJÖ AIS OCH
AMBASSADÖR FÖR SMS





Långpassen är ett utmärkt tillfälle att tänja sina gränser – tillsammans.

Det löpande kollektivet, toppbestigningar och långpassturné – En träningsvecka med Team Blekinge

Tisdag. Det är en helt vanlig oktoberstidag i klubblokalen som ligger insprängd mellan företagen i Torskors utanför Karlskrona. Här finns närheten till vackra Bastasjöområdet som erbjuder fina miljöer för både intervall- och distansträning. Stämningen bland kvällens träningsdeltagare är på topp.

Det har gått någon vecka sedan höstens klubbresa till Bremen där det blev fina prestationer på maraton, halvmaraton och 10 km. Resmålet för höstens resa brukar skifta från år till år och väljas delvis utifrån utbudet av distanser – det finns oftast något för alla smaker. Resorna är mycket uppskattade och en starkt bidragande orsak till den starka klubbkänslan som finns i Team Blekinge.

Resorna har genom åren lockat många nya medlemmar till klubben, kanske först för att följa med på någon resa, därefter bli med på övriga klubbar-

rangemang och framöver blivit väldigt aktiva i föreningen. Resorna har också gjort att många har fått se och uppleva såväl stora som små lopp på vitt skilda platser, lopp som kanske många inte annars kommit till.

Men nu är det vardag igen och de sedvanliga tisdagsintervallerna hägrar. Tisdagspassen är de mest välbesökta och ikväll är det de 40-tal löpare på plats. Antalet deltagare har definitivt ökat sedan tränarstyrkan utökades 2011 och föreningen därmed kunde börja erbjuda två olika grupper att springa med. Klubbens tränare är utbildade och varje vecka hälsas någon ny löpare välkommen.

VARJE TISDAG VÄNTAR olika typer av intervaller och var sjätte tisdag är det istället testlopp på 6 km för att stämna av form och utvecklingskurva. I spåret är pulsen hög. Hundägare och kvällsflanörer märker snabbt att det är något

på gång när en hord av löpare dundrar fram med jämna mellanrum. Eftersom gruppen vänder om efter en eller ett par sprungna intervaller finns alltid känslan av samhörighet, det finns alltid ryggar att ta sikte på och pepp att ge. I vilostunderna hinner man byta några ord med den som hamnat närmast intill. Är man inte sugen på intervallträning finns det oftast något gäng som springer distanspass istället, eller så kan man om man orkar ta sällskap med klubbens veteran Sixten Winberg, 85 år. Han brukar ta ett par varv runt elljusspåret i rask takt med sina stavar på tisdagkvällarna – och samtidigt heja glatt på de löpare han möter.

Efter träningen finns möjlighet till dusch och gemensam fika i klubblokalen och där är det också ett bra tillfälle att sammanstråla om man till exempel är skadad för tillfället. Denna höst planeras till- och ombyggnad av tjejernas omklädningsrum eftersom

antalet damer i klubben ökat markant de senaste åren. Lars-Göran Olausson, som varit med i klubben sedan starten, berättar att i början undrade man vem som skulle bli den första damen som skulle utmana maratondistansen. Det dröjde några år innan detta skedde. Idag ser läget annorlunda ut – hittills under 2012 har 15 dammedlemmar sprungit maraton och hela 42 damer har sprungit halvmaraton. Motsvarande siffror för herrar är för övrigt imponerande 52 löpare på maratondistansen och 80 på halvmaratondistansen.

TORS DAG. Torsdagspassen har tillkommit sedan tränarskaran utökades och dessa pass är av lite annorlunda art. Denna höst erbjuds det bland annat brickpass med cykel och löpning, löpning med inslag av crossfit, banintervaller och kuperade distanspass. Denna torsdag samlas medlemmarna vid Rödebybacken.

Rödebybacken är östra Blekinges enda slalombacke där Team Blekinge varje sommar dessutom arrangerar Mardrömmen – Blekinges variant av Tjurruset. Men idag är det skidgång som gäller och Stefan Ulmeståhl är kvällens coach. Stefan är Team Blekinges populära researrangör, tillika den som innehar klubbrekordet på maratondistansen (2.32.19) samt fortfarande en av Blekinges främsta skidåkare. Efter fler än 100 avverkade maror har Stefan en hel del träningstips att dela med sig av.

Visst är det flera medlemmar som har Vasaloppet inplanerat i kalendern, men Stefan menar att den här typen av träning lämpar sig för alla löpare: "Om man som löpare tränar skidgång har man mycket att vinna. Skidgång är ju egentligen en variant av backträning, en backträning där en stor del av kroppens muskler får jobba." Detta kan de som provat tidigare vittna om, just skidgångsdebuten brukar avslöja flera otränade muskler.

SKIDGÅNG ÄR BÅDE en intervallträning där man "lyfter taket" och en styrketräning där en mängd muskler får jobba, bl.a. rygg, bål, sätesmuskler m m. Dessa behövs för att kunna hålla upp kroppen under löpning. Stefan fortsätter: "Sjunker överkroppen ihop så tappar man syrekapacitet och risken för skador på ryggmuskler, diskar osv ökar drastiskt. Sedan är ju det lite annorlunda intervallträning...och kul!"

Det är ikväll ett 20-tal teamare som slutit upp, för flera av dessa är utmaningen ny. Triggade av varandra besti-

ger vissa backen 10 gånger och mot slutet faller även några snöflingor och skapar den rätta inramningen!

LÖRDAG. En lördag i månaden arrangeras organiserade långpass där medlemmar turas om att märka upp banor, ställa ut vätska och ordna med dusch och fika efteråt. Samlingsplatsen för långpassen varierar och likaså typen av bana. Blekinge erbjuder allt från småskuren kustlöpning till kuperade stigar där barr- och lövskog möts. Att springa 20-30 km med Team Blekinge innebär också att man får uppleva dessa variationer och nya platser.

Denna lördag är det dags att bege sig till Kalmar för oktoberpasset. I Kalmar finns en liten sektion medlemmar som på lördagen bjudit in till deras hemmaplan. Det är en krispig, klar höstdag med några grader under nollstrecket och på plats är inte bara blekingar utan även löparkompisar från den lokala föreningen Kalmar RC. Det ger möjlighet till nytt sällskap och nya bekantskaper. Små grupper formeras snart efter önskad fart och distans. Att springa tillsammans under 2-3 timmar i en behaglig fart gör att många ämnen hinner avverkas. Långpassen är ett utmärkt tillfälle att tänja på gränser och det är alltid härligt att se lyckan hos någon som just utmanat en distans som tidigare inte funnits i sinnevärlden. Fikan efteråt smakar extra gott och denna lördag är det dessutom några av klubbens stälkvinnor som innan dess tar tillfället till omedelbar återhämtning via ett dopp i Kalmar sund.

Om man inte får nog av ett gemensamt arrangerat långpass i månaden

brukar det flitigt annonseras ut extra-pass av medlemmar via klubbens gästbok, Funbeat eller Facebook. Att medlemmarna är intresserade av att träna annat än löpning märks också i dessa upprop. Fler och fler intresserar sig för triathlon och multisport och det är nästan lika vanligt att träffa på en teamare i simhallen som i löparspåret. Nästa år antar närmare 15 teamare den yttersta utmaningen Ironman i Kalmar.

TEAM BLEKINGE HAR arrangerat tävlingar sedan föreningen bildades. Kustmaran firar nästa år 20 år och var under några gyllene år Sveriges näst största maratonlopp. Nu drar just maratondistansen det minsta startfältet men i år slogs deltagarrekorde totalt för tävlingen med över 600 startande på de olika distanserna som spänner från 0,7 km – 42,2 km.

Har du inte besökt den pittoreska kustpärlan Kristianopel förut rekommenderar vi verkligen ett besök där helgen efter midsommar. Tävlingshelgen kommer 2013 dessutom att kantas av trevliga kringaktiviteter och förmånliga boeendebjudanden i Kristianopel.

Redan om ett par veckor arrangerar vi vår andra stora tävling Jämjöhalvan som i år vuxit ur sitt tidigare tävlingscentrum. Detta lopp började som en enkel träningstävling men erbjuder nu chiptidtagning, barnpassning, gott om lokala sponsorer och förstås – gratis fika. Den goda gemenskapen och återhämtningen efter träning och tävling är nämligen för oss nästan minst lika viktig som den fysiska prestationen i sig!

TEXT: SOFIA SWARTZ

FOTOGRAF: EVA NILSSON



Skidgång passar för alla löpare. Triggade av varandra bestiger vissa backen 10 gånger.

7 oktober 2012

Bukarest Marathon – Rumänien



Tävlingsområdet på Constitution Square framför Ceausescus palats.

Söndagen den 7 oktober hade jag nöjet att delta i Bukarest Marathon, som genomförs på en flack två-varvsbana i de centrala delarna av Rumäniens huvudstad Bukarest. Utöver att springa ett trevligt och tämligen välarrangerat maratonlopp hann jag med en hel del sightseeing i denna spännande storstad med besöket i Ceausescus gigantiska palats som höjdpunkt. Hela helgen var det svenskt sommarväder i Bukarest, vilket utgjorde ett trevligt avbrott från höst-rusket hemma i Sverige.

Jag reste till Bukarest via Amsterdam på fredagen. Från flygplatsen gick det smidigt att ta sig till centrala Bukarest med buss och resan, som tog

45 minuter, kostade bara motsvarande 20 svenska kronor tur och retur. När jag klev av bussen möttes jag av solsken och drygt 20-gradig värme trots att det redan var sen eftermiddag. Tyvärr var den karta jag hade med mig inte särskilt detaljerad, så det blev en del omvägar innan jag till slut hittade till mitt hotell. Efter att jag checkat in begav jag mig till nummerlappsmässan och hann precis hämta ut nummerlapp, T-shirt samt en tygpåse för överdragskläder innan mässan stängde för dagen.

ÄVEN PÅ LÖRDAGEN var det sommarvärme med svenska mått mätt. Efter en lätt morgonjogg med efterföljande frukost ägnade jag dagen åt sightseeing i Bukarest, som har ungefär två miljoner

invånare. Det fanns gott om palats, kyrkor, katedraler, statyer och parker att titta på, så dagen gick fort.

På söndagen var det äntligen tävlingsdags. Vädermässigt hade det inte skett några förändringar jämfört med de två tidigare dagarna. Efter frukost tog jag en uppvärmningsjogg till start- och målområdet. Väl framme lämnade jag in mina överdragskläder i ett för ändamålet avsett tält och gick sedan för att lokalisera min startfälla. Det var inte helt enkelt eftersom det fanns fler fallor än vad som angivits i den informations-PM jag erhållit vid nummerlappsutdelningen, men det gick till slut.

Raiffaisen Bank Bucharest International Marathon (fortsättningsvis endast "Bukarest Marathon")

genomfördes i år på en flack bana som löptes två varv av helmaratonlöparna och ett varv av halvmaratonlöparna. Start, varvning och målgång skedde vid Constitution Square, som ligger framför det gigantiska palats som Rumäniens tidigare diktator Nicolae Ceausescu påbörjade uppförandet av 1984 och som stod färdigt 1994. Ceausescu störtades från makten i december 1989 och avrättades tillsammans med sin hustru Elena på juldagen samma år och hann således aldrig flytta in. Palatset är världens näst största administrativa byggnad efter Pentagon i Washington.

KLOCKAN 09.30 GICK starten för hel- och halvmaratonlöparna. I helmaratonklassen uppgick antalet startande till knappt 600. Det var lite trångt de första kilometerna, särskilt eftersom vi gjorde en 180-graderssväng redan efter mindre än en kilometer för att komma tillbaka till Constitution Square och därefter svänga in på den breda och drygt tre kilometer långa paradgatan Unirii Boulevard. Här var det möjligt att springa i sin egen takt och jag hittade ganska snart bra flyt i ett något högre tempo än den inledande kilometern.

Efter att vi sprungit igenom den stora rondell som avslutade Unirii Boulevard fortsatte vi vår löpning på en något mindre gata i ytterligare tre kilometer innan vi kom till banans andra vändpunkt. Sedan sprang vi samma väg tillbaka till Constitution Square, med undantaget att vi på tillbakavägen även rundade en stor idrottsarena. Man kunde se Ceausescus stora palats (som dessutom ligger på en kulle) på långt håll och det var lätt att tro att man befann sig närmare än vad som egentligen var fallet. Därefter gjorde vi en högersväng och löpte i riktning mot de centrala delarna av Bukarest.

Efter drygt en kilometers löpning längs med floden Dâmbovita sprang vi



Constitution Square och Unirii Boulevard fotograferade från Ceausescus palats.

in på den stora gatan Calea Victoriei. Här tvingades vi forcera en "slakmota", men detta var den enda uppförsbacken på den i övrigt mycket flacka banan. Redan efter en kilometer kom vi till ännu en vändpunkt och på vägen tillbaka blev det följaktligen en del nedförslöppning. Därefter följde närmare två kilometers löpning längs med Dâmbovita, varefter vi korsade densamma och sedan sprang tillbaka samma väg på flodens andra sida. Efter att vi rundat Ceausescus palats var vi tillbaka vid Constitution Square och kunde påbörja det andra varvet, som var identiskt med det första.

NÄR JAG BEGAV mig ut på det andra varvet hade värmen tilltagit och det var vid det här laget 23-24 grader varmt. Jag upplevde dock inte värmen som särskilt besvärande och avverkade kilometer efter kilometer i ungefär samma tempo som jag hållit sedan trängseln vid starten avtagit. På och runt Constitution Square var stämningen hög och det var många halvmaratonlöpare som hejade på oss som hade ett varv kvar efter att de själva gått i mål. Detta upplevde jag som särskilt positivt när jag efter 35 kilometer passerade torget för sista gången innan målgång. Den avslutande löpningen längs med Dâmbovita kändes längre än på första varvet, men jag bet ihop och lyckades öka tempot något.

Bukarest Marathon hade vätske- och energistationer ungefär var femte kilometer där det serverades vatten, sportdryck, banan- och äppelbitar samt, i början, även energikakor. Ungefär halvvägs mellan dessa stationer fanns det även vattenkontroller. På första varvet fungerade allt exemplariskt, men på andra varvet märkte jag att saker började ta slut. Vid en kontroll serverades det exempelvis bara sportdryck och vid

en annan fanns det varken banan- eller äppelbitar.

I HERRKLASSEN SEGRADE kenyanen Felix Kipkorirs Kangogo på tiden 2:15:19 drygt tre minuter före landsmannen Amon Kipruto Choge. I damklassen gick segern till etiopiskan Almaz Negede Fekado, som noterade tiden 2:38:09 och var knappt två minuter före kenyanskan Mary Lorenge Ptikany.

Efter 3:36:34 (drygt en minut bättre netto) korsade jag nöjd mållinjen och belönades med den största medalj jag fått vid någon löpartävling. Direkt efter målgång fick jag en flaska vatten, men det bjöds inte på något ätbart. Det gick dock smidigt att hämta ut min påse med överdragskläder och i denna hade jag en smörgås så att jag kunde fylla på energidepåerna. Därefter joggade jag tillbaka till hotellet. Efter att ha duschat och ätit återvände jag till målområdet för att fotografera. Sedan lyckas jag hinna till dagens sista guidade visning av Ceausescus palats. Efter visningen, en stadspromenad samt en god rumänsk middag började krafterna tryta och jag gick till sängs tidigt.

Hemresan förlöpte utan större missöden och vid sjutiden på måndagskvällen var jag tillbaka i det svenska höstrusket.

JAG KAN varmt rekommendera Bukarest Marathon både till löpare som siktar på att göra en bra tid på en flack bana och till "maratonturister" som vill springa ett trevligt maratonlopp i en intressant stad. Ytterligare information om Bukarest Marathon återfinns på tävlingens hemsida, www.bucharest-marathon.com/en/.

**TEXT OCH FOTO:
MATS LILJEGREN**



Tappra löpare spurtar mot mål.

Springa långt, springa länge, springa längre

Jag undrar vad mina kompisar tycker om mig, sju timmar in i loppet? Jag hade lovat dem en löpardag utöver det vanliga. De hade inte sprungit så här långt tidigare, inte så länge och absolut inte så långsamt. Nu någon mil från målet, trötta och slitna, tror jag att de hatar mig.

Paula hade sprungit Lidingöloppet för första gången bara sju dagar tidigare. Det var då det längsta hon sprungit. Nu var hon ute i dubbla tiden, långt från mål och med ett vänsterknä som klart meddelat att det inte ville vara med längre.

Bakom Paula, så sliter en trött Carina. Vid nästa kontroll väntar vi in Carina. Vi är lite oroliga över Paulas knä och över Carinas krafter, men Carina ser rätt stark ut och säger att allt känns bra. Att bryta finns inte på kartan.

På kartan finns däremot 23 kontroller, Alla mellan Ystad och Simrishamn. Vi är i slutet på Team Creates Coasteering, en form av ultralopp med enklare orientering med vattentema. Lämpligt nog regnade det oavbrutet i 45 av loppets 46 kilometer.

TEAM CREATE (TC) är ett gäng som sysslar med uthållighetslopp. TC arrangerar även Markusloppet, ett 50 kilometer

långt lopp som visar att Skåne inte är platt. Markusloppet går tre veckor efter Coasteering, mitt i hösten och kan bjuda på vilket väder som helst. Precis som vi vill ha det!

Men nu återvänder vi till klockan 8.30, innan starten, en regnig oktoberlördag strax utanför Ystad. Kartor var utdelade och ett av momenten var att lägga in koordinaterna. Detta var ett klart stressmoment för merparten av oss. De flesta som springer ultralopp är löpare som söker komplement till sina halv- och helmaror.

"Jösses! Var fan är 4138, 5561 'Stenen'?", hörs blandat med vågornas brus, som finns några minuters löpning bort. Detta brus skulle vi höra i varenda kilometer på vår Coasteering. Det är ett ljud man aldrig tröttnar på. Inte heller tröttnar man på den vackra böljande natur vi snart ska springa i. Hög Skånekust, oändlig havsutsikt och massor av mil med skånska åkrar.

Team Create hade lagt några kontroller uppe på kullarna, och nästa några meter ute i havet, långt där nere, och nästa högst upp, där man precis hade varit.

KONTROLLEN VID KÅSEBERGA var på N-piren, nästa S-piren och sedan N-piren igen... Avståndet mellan N och S var kanske 20-30 meter, vattenvägen. Men att springa landvägen på de kloliknande pirerna var betydligt längre. Tänkte en kort sekund simma, men vattnet höll nog ungefär samma temperatur som luften, och det var inte tvåsiffrigt.

Något senare kom vi till en liknande kontroll med S-N-S-pir. Här var vattenavståndet mellan pirarna kanske 10-15 meter. Här fanns en lina och flytväst och, ja, några tog vattenvägen. Här fanns ett etapppris och för att vinna detta var det inte tal om att springa.

Ett annat ställe som var spännande var kontrollen "bron" ungefär halvvägs till vårt mål i Simrishamn. Bron var

lätt att hitta, men inte kontrollen! Var fanns den? Under och vid ena fästet på den såphala träbron. Detta var nionde kontrollen.

SENARE I MÅL berättade GAX-skaparen Stefan Samuelsson att detta var första kontrollen han hittade. Han visste att han var dålig orienterare, men var förvånad över att han var så dålig. Dock kan Stefan springa. Han var bland de första på löptiden något över 5.30. GAX-tävlingen är förresten en annan helt galen tävling, där vändpunkten är i de trakter vi är i nu, cirka 120 kilometer från starten av GAX.

Som så ofta i sådana här ultralopp springer man i små grupper. Fjärde man i vår grupp var en tjej, Anna. Hon var klart piggast av oss, men väntade på oss vid många kontroller då vi andra inte riktigt orkade hålla hennes tempo. Jag och Anna sprang rätt mycket ihop, och då har man gott om tid att prata. En av fördelarna med ultralopp är att de oftast går i "snacktempo".

ANNA OCH JAG springer i mål efter 23 tagna kontroller på några sekunder under åtta timmar. Carina och Paula kommer i mål något senare. Vi höll ihop fram till sista kontrollen. Jag tror inte de hatar mig. Jag hade lovat ett lopp utöver det vanliga och det var det. Team Creates Coasteering 2012 var en blöt men mycket härlig historia.

ANDERS STRÖM

FOTOGRAF: KARL-JOHAN HAGMAN



Anna Hull, Carina Lloyd och Paula Börje Vendel.



Anders Ström vid en kontroll.

13 oktober 2012

Umemaran upplaga nr 40

År 1973 gick startskottet för första Umemaran inne på Gamliavallen. 11 tappra män gav sig i väg på en med dagens mått kuperad vändbana, företrädesvis på grusvägar. Marathonskor med stötdämpning var ännu inte uppfunnet. Roger Antonsson, Skellefteå AIK, sedermera Solvikingarna, vann på fina 2.32.

Mycket har hänt med loppet sedan dess. Banan har förändrats tre gånger och är idag en snabb flack bana flyttad till söder om Umeälven. Loppet har också efterhand vuxit i popularitet. Umemaran är med sina 40 år, landets näst äldsta levande marathon. Bara Vällingby har två år mer på nacken.

Jubileumsupplagan av Umemaran bjöd på lite höstrusk och en temperatur på ca fem grader. På marathondistansen var drygt 90 anmälda och på halva distansen omkring 125. Starter i årets Umemara var Timo Malmberg, en av upphovsmännen bakom loppet och en av de 11 i premiärloppet tillsammans med Jalle Kollberg, grundaren och ordföranden i arrangörsklubben Jalles TC.

I marathonlyppet var det få som inte hade Kristoffer Österlund som storfavorit och visst infriade IFK-aren med en sjunde seger. Tidigt i loppet gick tre löpare loss – Österlund, Andreas Brodin, IKSU Löpning och Eric Degerman, IFK Umeå.

Vid vändpunkten (10,4 km) var trion fortfarande samlad och rundade på ca 38 minuter. Strax före varvningen fick Österlund en liten lucka och kunde kamma hem Mats-Åkes Spurtpris. Varvtiden var för Österlund 1.18.00, Brodin 1.18.10, Eric Degerman 1.19.10. Därefter följde Thomas Edström, Jalles TC och skidåkaren Andreas Oskarsson, IFK Umeå 1.23.15.

PÅ ANDRA VARVET fick utmanarna det tuffare och Österlund fick springa i ensamt majestät. Vid vändpunkten (31,5 km) i Stöcksjö passerade Österlund på ca 1.58, minuten före Eric Degerman, som strax därefter bröt loppet. Jonas Westberg, IKSU Löpning låg länge ensam på sjätte plats, men avancerade vart efter.

Krafterna för Andreas Brodin, Thomas Edström och Andreas Oskarsson, började tryta på sista milen. 40-årige



Thomas Edström, Jalles TC varvar flygande med Andreas Oskarsson, IFK Umeå i hasorna.

Österlund kom först i mål på 2.39.25. Westberg tog silverplatsen på 2.49.03.

En totalt utpumpad Thomas Edström lyckades ta den sista pallplatsen, efter ha passerat Andreas Brodin vid 40 km. Efter att ha passerat mållinjen fällde han sig i bästa Boitstil rakt in i ett törnbuskage och försvann för ett ögonblick.

DET KVINNliga Loppet fick flera omkastningar. På första milen hade Birgitta Lanhede, Jalles TC, en stabil ledning. Vid vändpunkten i Stöcksjö var Lanhede fortfarande i ledning och passerade på ca 46 minuter. Strax före Röback på första varvet (14 km) gick Katarina Rönngren, Öbacka LK Härnösand, upp i en knapp ledning. Bakifrån i fältet avancerade Susanne Pettersson, Skellefteå AIK, upp i andra position.

I mål gick Rönngren in som klar segrare på nya personrekordet 3.15.21. Silverplatsen gick till Susanne Pettersson på 3.24.40. Tredjeplatsen gick till Eva Blomqvist, Vattudalens LDK, före överraskningen och motornären Erika Lindström, Umeå. Birgitta Lanhede spurtade in som femma och blev distriktsmästare för Västerbotten.

DET JUBILERADES PÅ flera fronter denna dag. Daniel Salguero, IKSU, genomförde sin 15:e Umemara och diplomerades vid prisutdelningen. Peter Wiesler, Jalles TC, och Robert Johansson erövrade guldmedaljen för tio lopp. Kjell-Göran Holmberg från hemmaklubben tangerade rekordet över flest genomförda lopp i Umeå – 27 stycken.

Per Alfredsson-Helgesson blev den lycklige vinnaren av Team Sportias

utlottningsscykel. En mera välförtjänt vinnare får man söka. Han genomförde loppet starkt tejpade och med stora smärtor. Brytartankarna hängde med hela loppet. Det lär bli cykelrehab närmaste tiden.

Varje lopp har sin solskenshistoria. Peter Andersson, Skellefteå AIK, lyckades på andra varvet i loppet helt springa sönder sin ena sko och blev snabbt akterseglad. Tur i oturen passerade en bilburen funktionär som upptäckte missödet. Som av en händelse råkade denne ha rätt nummer på sina löparskor, nästan som i Askungen!

Snabbt skobyte och Wallmark avancerade upp genom fältet med förnyade krafter. Från funktionärshåll gick det mesta som på räls. De närmare 50 gulklädda funktionärerna längst banan huttrade nog mest denna dag, men värmdes sig med att heja fram alla deltagare. Mera om loppet och massor med bilder finns på www.jallestc.se eller på klubbens Facebook.

TEXT: LEIF STENING

FOTO: THOMAS BJÖRKLUND, LEIF STENING



Hand i hand; Susanne Pettersson och Jörgen Lundqvist, båda Skellefteå AIK.

20 oktober 2012

Dramatik i Växjö Marathon

Den nittonde upplagan av Växjö Marathon gick av stapeln den 20 oktober 2012, med åtta varv runt natur-sköna Växjösjön, och fick en oväntad upplösning.

Den som disponerade krafterna bäst var Andreas Magnusson, Mariestads AIF, som smugit sig upp genom fältet från en undanskymd placering i början till slutlig seger. Björn Torsell, Hässelby SK, hade varit i stor ledning och ledde fortfarande klart, även om avståndet börjat minska, när han gick ut på sista varvet. Magnusson sträckte jublande glad båda armarna mot skyn när han korsade mållinjen i imponerande hög fart.

Torsell, som var distanserad med över minuten, rasade ihop i en hög och blev liggande en bra stund på marken efter målgång. När tvåan Torsell senare kvicknat till sa han bedrövad att han gick fullständigt in i väggen sista halvmilen och tappade ledningen vid cirka 40 kilometer.

Magnussons träningsdos består av tio pass i veckan, berättade han piggt innan näste man kommit i mål. Trea i mål var Patrik Björkqvist, Brittatorp TK. Ett par kilometer till och Patrik hade säkert gått om Björn. Det är Patrik som har banrekordet på Växjö Marathon, fast då med Gustavsson som efternamn. Även fjärde man i mål, Magnus Nilsson från Hammarby FI, tog sig under 2.40 i sluttid.

Femman Christer Ryman, Skillingaryds FK, har tidigare vunnit loppet men fick i år nöja sig med DM-silver efter Patrik. Tjugotvå man tog sig under tre timmar och 219 under fyra timmar. 409 löpare startade och 341 tog sig i mål. Endast när Växjö LK arrangerat VSM har det varit fler deltagare.

PERNILLA LUNDBERG, Lenhovda IF, vann damklassen på 3:18.59 före hemmalöperskorna Amanda-Sofi Eriksson och Pia Johansson. Pia var femma i mål, men tjejerna framför deltog endast i motionsklassen och gick miste om tredjepriset. Pernilla var fem minuter från sitt personbästa och detta var hennes första seger i ett marathonlopp på sjutton försök. Drömmen är att få springa New York Marathon i framtiden. Än så länge har Pernilla nöjt sig med att tävla i Sverige.



Lyckliga deltagare i Växjö.

TÄVLINGSDAGEN BJÖD PÅ bästa tänkbara höstväder att löpa i. Det var den varmaste oktoberdagen sedan SMHI:s mätningar började på 1800-talet.

Många löpare berömmar de glada och positiva funktionärerna och då temperaturen gick upp mot 15-16 grader kan man inte klaga.

Loppet genomförs på en flack 5,2 kilometer lång bana med två drickastationer per varv.



Andreas Magnusson jublar på väg mot mål.

Att det är kort sträcka från mål till omklädningsrum gör det än mer trivsamt och underlättar för alla. En del löpare klagade på att coca-colan tog slut på näst sista varvet och att medaljen inte är graverad på baksidan. Det får arrangören ta med sig till jubileumsåret 2013.

**TEXT OCH FOTO:
CHRISTER SVENSSON
AMBASSADÖR FÖR SMS**



Pernilla Lundberg vann damklassen.

27 oktober 2012

Personligt rekord av många...

Den 27 oktober 2012 gick de personliga rekordens tävling av stapeln i Växjö. Det fanns 6-timmars och 12-timmars att välja på. 12-timmarslöparna startade kl 0900.

Dagen började med minusgrader, ett tunt frosttäckte låg på den frusna friidrottsbanan och solen stretade sig sakta upp på himlavalvet. Det pågick samtidigt en gångträvling, där deras uppgift var att gå 50 km eller 100 km. Gångarna gick på bana ett och löparna höll till på bana fyra. Starten för 6-timmarslöparna gick kl 15.00, när solen vänt och sakta smög sig neråt igen. Långbyxor, tröja och jacka, mössa och vantar fick det bli. Det behövdes i det kyliga vädret.

En av gångarna kom direkt från Nigeria. Han var inte klädd för det svenska vädret och tyckte att det var kallt. Att komma från 30-gradig värme till några minusgrader och gå i 12 timmar i kortbyxor och kortärmad tröja förundrades vi andra av. Han stretade på hela dagen. Under några timmar fick han på sig överdragskläder, mössa och vantar. Sannolikt lånade av någon på plats. Han kände sig mycket väl mottagen i Växjö.

Mats Liljegren (sekreterare i Marathonsällskapet) och Roger Andersson (ordförande) stretade sig framåt, varv på varv i 12 timmar. Mats nådde 117,7 km, vilket gav honom en andraplats bland herrarna. Roger nådde 88,7 km.

TIDTAGNINGEN OCH VARVRÄKNINGEN hanterades med tidtagningschips. En resultatavla berättade hur många varv löparna presterat, därtill hur många km, km-tid per varv och km-tid totalt. Min coach, min gode Leif, rapporterade när jag sprungit 100 varv och höll mig uppdaterad under den sista timmen så att de efterföljande i 6-timmarsgänget inte fick chansen att knappa in på mitt försprång. 148 varv hann jag med innan målskottet gick av kl 21.00. Tvåan låg ca 2 km efter mig vid målgång, så jag hade ändå en hyfsad marginal.

Lite frostigt, sol, fullmåne och helt utan nederbörd var helt godtagbara förutsättningar för detta lopp. Man håller ju ändå värmen genom att röra på sig.

Dryck, russin, saltgurka, banan, äpple, mackor och choklad fanns till-



Reima Hartikainen och Anette Grinde i en trivsamt 6-timmarsaktivitet.
FOTO: LEIF HEMLIN.

gängligt för löparna under hela dagen. 12-timmarslöparna serverades därtill mat vid 15-tiden, som flera åt gåendes för att inte förlora för mycket tid eller stelna till vid ett stillasittande. Vi 6-timmarslöpare hade just startat, så vi var inte så intresserade av mat just då.

Ingela Svedberg från Gävle gjorde sin ultradebut i 12-timmarssammanhang. Hon sprang 124 km. Hon var snabbast av alla 12-timmarslöpare och gjorde ett helt makalöst bra resultat. Tänk, att springa 12 mil och ändå hålla sig på en tid under en timme per mil. Och samtidigt le.

JAG GJORDE ULTRADEBUT i 6-timmars-sammanhang och hann springa drygt 62 km på min tilldelade tid. Jag var snabbast av alla 6-timmarslöpare. Jag har svårt att se att jag skulle orka hålla samma takt i sex timmar till, men är otroligt stolt över att ha klarat att springa drygt sex mil på sex timmar. Ja, också jag lyckades le ibland, även om det inte var helt plättlätt vare sig att springa eller att le. Jag är glad att jag därtill fick stå högst upp på prispallen. Det hör inte till vanligheterna.

Det gäller att bestämma sig och fokusera. När man springer ett marathon fokuserar man på sträckan. Målet ligger vid 42,2 km. Det är dit man skall ta

sig, inom en rimlig tid. Här gällde det att fokusera på tiden. Och på att hålla igång. Och att hålla fart. I sex timmar. Eller tolv. Tolv timmar ter sig nästan omöjligt, när man bara bestämt sig för sex timmar. Så det gäller att bestämma sig för var, eller till vad, man skall nå.

Det sägs att man orkar mer än man tror. Ja, det ser ut att stämma. Det sägs också att ultralopp är 80% mentalt. Ja, förutom en fungerande och vältränad kropp förstås. Ja, utan ett sinne som är fokuserat på den långa tiden är detta inte möjligt. Det är fantastiskt att se och känna att det går.

TVÅAN I 6-TIMMARSLOPPET är 10 år yngre än jag. Jag noterar att hennes träningsdos (jogg.se) hittills under 2012 är mer än dubbelt så hög som min. Då finner sig frågan hos mig; vad kan jag prestera om jag börjar träna ordentligt?

Detta lopp gav mig inga tappade naglar. Inte heller några skavsår, mer än någon blåsa på en tå. Så, inga skador, men fylld till bredden av glädjeendorfiner. Jösses, vad man kan!

Ett bra arrangemang. Jag bockar och bugar i riktning mot Växjö AIS och Christer Svensson som var tävlingsledare. Ett förundrande resultat. Jag räknar mig som nöjd och glad. Jag har lust och glädje kvar.

Jag imponeras av 12-timmarslöparna. Jag imponeras också av Mats Liljegren, som fick Marathonsällskapets utmärkelse för 150 genomförda lopp. Det inger respekt. Till 150 har jag långt kvar än. Detta vara bara nr 13 för mig. 12 maror och en ultra.

ANETTE GRINDE
STOLT ULTRALÖPARE



Mats Liljegren och Roger Andersson i 12-timmarsaktivitet.
FOTO: ANETTE GRINDE.

Träningsråd

Denna artikel vänder sig till dig som är intresserad av att springa långt och eventuellt delta i ett maratonlopp men som inte är någon driven löpare.

Detta är allmänna råd och kanske inte kan svara på frågan hur just du ska träna. Mer detaljerade råd kan du få genom en förening eller en tränare. Mer specifika träningsupplägg går även att hitta på nätet, i löpartidningar eller i löparböcker. En bra sajt är www.marathon.se med Anders Szalkais träningsråd.

Att springa långt är något individuellt och du måste lära känna din kropp och anpassa träningen därefter. Börja inte för ambitiöst utan gå ut lugnt och stegra intensiteten och mängden vartefter. Kontinuiteten är viktig och en alltför ambitiös start kan leda till att inte hela kroppen hänger med. Det är trots allt under vilan som kroppen byggs upp efter träningen. Variation är viktigt såväl vad gäller sträckor, fart som underlag.

TRÄNINGSKOMPONENTER

Grunden i träningen är långpasset. Under de passen vänjer sig kroppen vid att arbeta länge. De fina blodkärlen, kapillärerna, växer till och kroppen lär sig utnyttja energin effektivt. Tempot ska inte vara för högt. En enkel måttstock är det så kallade prattestet, d.v.s. kan du inte prata normalt under tiden du springer går det för fort. Inför ett maratonlopp bör man komma upp i sträckor över 2 mil och helst uppåt 3 mil.

- Desto mer man tränar desto snabbare kan man förväntas springa. Det innebär att man är ute en kortare del av sin träningstid. Omvänt gäller då att om man räknar med att ta lång tid på sig på en mara så blir långpasset viktigare.
- Distans för att kroppen ska vänja sig vid träningen och för att samla mil. Denna träning ska inte vara jobbig. Man kan t.ex. lägga in den som morgonjogg. Den ger volym till träningen och fyller en funktion som återhämtning.
- Snabbare löppass behövs för att öka syreupptagning, förbättra löpteknik och löpekonomi samt öka benstyrka. De vanligaste formerna är intervall, backe och snabbdistans. Gemensamt för dem är att man börjar med uppvärmning i form av 10-15 minuters jogg och avslutar med en nedvarvning. Till att börja med kan den intensiva delen av träningen (inklusive vilan mel-

lan intervallerna) vara i 15-20 minuter.

- Intervall d.v.s. man bryter upp träningen i kortare bitar med vila emellan. Man kan antingen räkna i tid eller sträcka. Sträckan kan variera från 100 m till 3 000 m. Gränsen mellan korta och långa intervaller brukar dras vid cirka en minuts löpning. Vilan mellan intervallerna beror förstås på hur långa och hur hårda intervaller man kör men som tumregel kan man säga att man vilar halva löptiden. Vilan kan vara stillastående, gående eller joggande. Korta intervaller tränar benen lite effektivare än långa, som istället tränar lungor och hjärta lite bättre. Kortare intervaller är mer "formgivande" än långa. Med det menas att man ganska snabbt kan öka sin kapacitet med denna träning. Det kan således vara lämpligt att i början av säsongen koncentrera sig på längre intervaller och när tävlingarna närmar sig toppa formen med lite kortare.

Man behöver inte välja en sträcka för ett pass. Det går utmärkt att kombinera olika längder t.ex. "intervallstege" där man t.ex. springer (100m - 200m - 300m - 400m)*3. En variant av intervaller är Yasso 800s, där man springer 800 m joggar 400 och upprepar detta 10 gånger. En bonus är att den tid man har på 800 metrarna är en bra indikation på vilken tid man kan få på maran. Tiden i minuter och sekunder på 800 meter ger tiden i timmar och minuter på maran. Om du t.ex. springer 800 m på 3 min 45 sek så har du förmodligen kapacitet att springa maran på 3 tim och 45 min.

- Backintervall, en variant av intervall där man springer i uppförsläge. Backen bör inte vara brantare än att man orkar springa hela vägen med ett bra löpsteg. Skillnaden mot vanlig intervall är att man tränar benstyrkan mer effektivt. Vad som sagts ovan om intervaller gäller även för backar men den maximala tiden blir lite kortare.
- Ta för vana att inte stanna direkt vid backkrönet utan växla löpsteg och löp ut några meter innan du går ner och börjar om.
- Snabbdistans, man springer strax under mjölksyratröskeln 3-10 km, d.v.s. du ska springa så fort som möjligt utan att få mjölksyra. Primärt syfte med träningen är att höja mjölksyratröskeln, d.v.s. att kunna springa lite snabbare utan att få mjölksyra.
- Fartlek, som ordet säger lekar man med farten. Man kan göra träningspasset till en kombination av snabbdistans och intervall. Ett fartlekspass

kan se ut nästa hur som helst från "kontrollerad fartlek" som ligger nära intervaller till ett distanspass med lite fartökningar. Är man fler kan man turas om att bestämma längd och fart på de intensiva bitarna eller jägarmarsch där man springer på led och den som är sist ska springa upp till täten och nästa börjar sin fartökning.

Att springa i nedförsbacke kan användas som fartträning d.v.s. att man vänjer kroppen vid högre farter och att man på ett naturligt sätt får upp steglängden. Man tränar framsidan på låren lite extra då de får en extra belastning då kraften i nedslaget blir större. Detta kan man ha nytta i slutet av maratonlopp då dessa muskler brukar vara lite extra utsatta. Denna träning bör dock ej överdrivas.

UNDERLAG

Mjukt underlag är lite skonsammare för knän, höft och rygg då stötvågen blir mindre. Istället får vrister och hälsenor arbeta hårdare för att skapa fart. Ojämnt underlag ökar risken för stukningar och att man ska snava. Fördelen är att hela kroppen får träning, och ojämnheterna gör att balansen tränas lite i varje steg.

Hårt underlag är ofta jämnt och svarar bra i löpningen. Det ger en kraftigare stötvåg, speciellt i slutet av ett långpass då kroppens naturliga stötabsorbering är sämre p.g.a. att musklerna tröttnas.

Ofta kan det vara lämpligt att springa på vägar. Där kan det vara på plats med en varning: vägrenar har en tendens att luta vilket i längden kan ge en snedbelastning och som i sin tur kan ge skador. Omvänt kan man dra fördel av en sluttande vägren för att minska belastningen på ett dåligt knä eller fotled. Planera löpningen så att den passar dig.

Om man planerar att springa något lopp så bör en stor del av träningen ske på samma underlag. Eftersom alla underlag har sina fördelar så är det dock bra att träna på olika. Ytterligare en varning; det är lätt att få problem, framför allt med benhinnorna, om man byter underlag för tvärt, t.ex. efter en vinter med asfatslöpning byter till bara terräng när våren kommer.

STYRKETRÄNING

Som långlöpare är den maximala styrkan inte av någon större betydelse. En stark och framför allt välbalanserad kropp gör dock att man inte slösar energi på att kränga, speciellt i slutet av lopp.

Armarna är inte något prioriterat men att par trötta ben kan få extra fart med hjälp av en kraftig armpendling. Exempel på övningar som inte kräver någon utrustning är:

- Sit ups, gärna sneda, dra upp höger knä och möt vänster hand/armbåge. Då tränar man lite mer löpnära.
- Ryggresningar,
- Plankan, stå på armbågar och tår. Kroppen ska vara så rak som möjligt.
- Armhävningar, på tå eller knä efter förmåga.
- Utfallssteg, ett långt steg fram med ena benet. Sjunk ner med det tills det främre benet är i 90 graders vinkel. Mest belastning på det bakre benet.
- Tåhävningar, gärna excentriska d.v.s. stå så att hälarna kan komma under tårna t.ex. i en trappa. Gå upp med hjälp av båda benen, lägg över tyngden på en fot och sjunk sakta ner.

Gemensamt är att övningarna ska utföras kontrollerat och i god balans. Antal upprepningar anpassas efter förmåga, 10-20 är en bra start för de flesta. För tåhävningar är 2*30 per ben lagom. För plankan, som är en statisk övning, är det bra om man håller i en minut.

STRETCHING

Rörelseomfånget är oftast inte hämmande för en långlöpare, även om det kan begränsa steglängden. Den viktigaste anledningen att stretcha är istället att för korta muskler kan ge snedbelastningar som i sin tur ger skador.

Råd vid genomförandet av stretchingen:

- Koncentrera dig och slappna av i de muskler du ska töja.
- Andas lugnt och långsamt.
- Ta djupare andetag och andas ut långsamt.
- Gå sakta ut till ytterläget.
- Stanna när det börjar strama i muskeln, det ska vara en känsla av töjning utan smärta.
- Fortsätt slappna av och håll i 20-30 sekunder. Stora muskler behöver lite längre tid än mindre.
- Gå sakta tillbaka till utgångsläget. Slappna av.

Muskler att stretcha i första hand är vader, baksida lår, framsida lår, höftböjaren, sidan och bröstet. Se vidare t.ex. www.myfit.ca

STIL

Löpstilen är inövad sedan barnsben och är inte något man ska ge sig på att

göra några drastiska förändringar i. Några punkter att tänka på är dock:

- Atletisk hållning, d.v.s. en välbalanserad position där man, i stående, strävar efter en rak linje från öra – axel – höft – knä – fotled, axlarna ska inte vara framåtroterade. I detta läge använder man minst kraft för att övervinna gravitationen.
- Arbeta med armarna. Armarna ska vara avslappnade och i cirka 90 graders vinkel. När benen blir trötta hjälper en kraftig armpendel till att driva kroppen framåt.
- Sätt i foten under kroppen, inte framför. Om man sätter i foten för långt framför blir det lätt en broms.
- Inte överdriva steglängden. När benen inte vill i slutet av t. ex. en mara är det oftast bättre att korta ner på stegen och öka frekvensen än att kämpa för att behålla steglängden.
- Vara så avslappnad som möjligt och ändå hålla en bra kroppsposition

LÖPSKOLNING

För att förbättra stil och styrka kan man träna löpskolning där man i korta sekvenser överdriver vissa rörelser, t.ex. extra fränskjut med vaden. När man sedan springer vanligt får man med sig lite extra tryck i steget. Gemensamt vid utförandet är:

- Spring vackert d.v.s. bra position högt upp på foten och upp med höften.
- Aktiv fotisättning d.v.s. framfoten går först i marken och försök att få foten att studsas upp.
- Se löpskolningen som lite styrke-träning d.v.s. arbeta intensivt, 20-30 meter kan vara en lämplig sträcka.

Exempel på löpskolningsövningar är:

- Höga knän (höga skip), dra upp knäna till cirka 90 graders vinkel, aktiv fotisättning. Tränar höfterna.
- Vristlöpning (låga skip), arbeta upp och ner med hälen, tårna lämnar nätt och jämt marken. Uppmjukningsövning och tränar vaderna.
- Spark i rumpan, sparka hälen upp i baken, på varje eller vart tredje steg. Arbeta intensivt. Tränar baksidan av låret
- Sprättsteg/Ravellisteg, spring med sträckta ben, benen pendlar framför kroppen. Tänk på den aktiva fotisättningen. Tränar vaderna.
- Mångsteg/Spänsthopp, överdrivna löpsteg där man hoppar fram, upp högt med främre knäet och sträck på det bakre benet. Tränar spänst, fränskjut och stärker alla löpmuskler.
- Stegringslopp/koordinationslopp, ca

80-100 meter. Starta lugnt och öka successivt till nästan full fart, löp ut. Tänk på tekniken och att springa vackert. Denna övning är bra att göra ett par gånger innan ett fartpass för att få upp pulsen.

Löpskolning görs med fördel innan fartpassen, gärna i en lätt uppförsläcke. För mer instruktioner, se t. ex. www.marathon.se.

TRÄNINGSPLANERING

För en del passar det att göra en detaljerad planering medan andra trivs med att träna efter humör. Det är dock bra att försöka få in ett långpass, ett snabbpass och något däremellan varje vecka. Tänk på att stegra successivt. Om sjukdom eller skada har hindrat dig att träna en tid försök då inte ta igen den förlorade träningen utan starta på en lite lägre nivå än innan uppehållet. Alternativ träning är bra, jympa t.ex. för styrka och rörlighet exempelvis cykel, skidåkning samt spinning eller vattenlöpning för konditionen.

Tänk på att:

- Det är under återhämtningen som kroppen bygger upp sig och blir starkare.
- All träning är individuell. Hur mycket träning som är bäst för dig beror på hur din kropp svarar på träning. Det kan inget träningsprogram svara på.
- Planera in vila eller lugnare träning mellan de hårda passen.

Fundera hur löpningen passar i din vardag. Med lagom avstånd till arbetet kanske det är en bra träning att springa till och/eller från jobbet.

Löpning på lunchen är ett annat alternativ. De flesta har mer egen tid på helgen och därför kan det vara bra att lägga in ett långpass på helgen, ett snabbpass mitt i veckan och ett par lugnare pass med distanslöpning däremellan. Man ska inte öka träningen för snabbt. En generell regel säger att man inte ska öka den totala mängden mer än 10 % per vecka. Ofta så gör den naturliga variationen att skillnaderna blir större än så.

Ett effektivt sätt att öka träningsmängden men ändå låta kroppen komma ikapp är att periodisera träningen. Exempelvis vecka 1 fem mils träning, vecka 2 sju mil, vecka 3 sju mil vecka 4, en vilovecka, 4 mil. Nästa fyra veckors cykel kan man lägga på några kilometer per vecka.

Lycka till med träningen!

ROBERT ALNEBRING

Ambassadör Elin Persson

Mitt namn är Elin och jag är nybliven ambassadör för Svenska Marathonsällskapet. Jag bor utanför Lund och studerar till vardags medicinsk biologi. Idrott har alltid varit en stor del av mitt liv, och just löpning började jag med när jag var 11 år. Skolan jag då gick på anordnade varje år Skoljoggen, en tävling där vi skulle springa en slinga på 4,2 km. Tidigare hade jag mest simmat men efter min första Skoljogg var jag fast i löpningens underbara värld. Samma vecka fick jag mina första riktiga löparskor; ett par Adidas som jag bokstavligt talat sprang slut på.

Löpningen har ända sedan dess betytt otroligt mycket för mig av flera skäl. Ett av skälen är att jag föddes med en ovanlig ögonsjukdom som gör att jag är gravt synskadad. Tyvärr förvärras den kontinuerligt, så för tillfället är jag blind på vänsterögat medan jag ser lite på höger öga. Men detta lilla problem har aldrig hindrat mig från att springa. Löpningen är något jag hittills klarar själv utan någon typ av hjälp, en känsla som är väldigt viktig för mig. Än så länge har jag genomfört fyra marathon och flertalet halvmarathon. Dessutom har jag testat ett 100 km-lopp, men jag valde att bryta efter 55 km. Revansch blir det dock redan nästa år!

Vid 17 års ålder började synen försämrats på allvar. I samma veva läste jag om Spartathlon, ett ultralopp som går från Aten till Sparta. En total sträcka på 245,3km. Drömmen att genomföra loppet helt själv utan



FOTO: ANDREAS STRÖMBERG.

ledsagare har sedan dess vuxit sig starkare och starkare. Fokus nästa år kommer därför ligga på att klara de kvalkrav loppet har, något jag tror att jag har goda förutsättningar om att lyckas med.

Mitt mål som ambassadör för Svenska Marathonsällskapet är först och främst att sprida vidare den glädje som marathon- och ultralöpning gett och ger mig. Men jag vill också visa att långdistanslöpning är något för alla. Det är utan tvekan en tuff utmaning att ge sig på, men det går. Ingenting är omöjligt, oavsett om man har en funktionsnedsättning eller inte!

ELIN PERSSON

Peter Wiesler 100 marathon

Peter Wiesler, Jalles TC Umeå, numera bosatt i Åkersberga, har fullbordat 100 marathon. Debuten gjorde han 1983 i Helsingfors med en tid strax under fyra timmar. Den riktiga toppnoteringen gjorde Peter i Stockholm Marathon 1988 med 2.56.20. Den härligaste löparupplevelsen var Boston Marathon 1996 med bortåt 100.000 deltagare. Peter har deltagit i några riktigt spektakulära lopp, bland annat i en saltgruva i Erfurt iförd hjälm och pannlampa 700 m under jorden. En annan udda tävling var ett marathonlopp på is över den oändliga Baikalsjön 2008. En enda rak bana på delvis knagglig väris.

Peter Wiesler känner vi som en kämpe utöver det vanliga och med ett brinnande löparintresse. Vem skulle exempelvis företa sig en drygt 40 mil lång bilresa till Strömmingsmaran i Söderhamn på småtimmarna, direkt efter ett långt arbetspass på en nattkrog i Umeå?

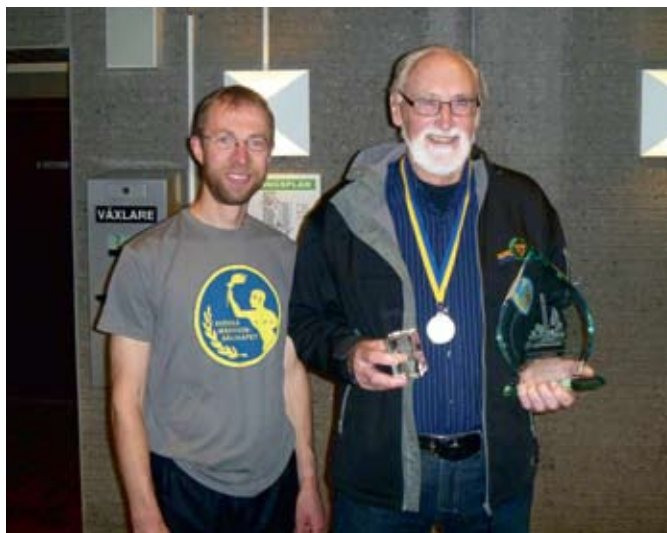
Omfattande skador har inte stoppat Peters framfart. År 2009 tvingades han till en totalplastik av ett knä. Därefter har det blivit 25 marathonlopp med ett konstgjort knä! Mätarställningen står just nu på genomförda 104 lopp.

I samband med prisutdelningen vid årets Umemara tilldelades Wiesler Marathonsällskapets glastrofé, samtidigt passade han på att ta guldmedalj i Umemaran genom att fullborda sitt 10:e lopp i Umeå.

LEIF STENING



Peter Wiesler har just emottagit Sällskapets glastrofé. FOTO: URBAN BENGTSO



Kjell Hågestad, IFK Borgholm, erhöjll utmärkelser för 100 marathon & 20 marathon i Sverige på 2000-talet i Växjö Simhall i samband med Växjö Marathon 2012.

FOTO: BERIT LUNDSTRÖM.

13 oktober 2012

Sörmland Ultra Marathon 2012

En riktig höstklassiker är tävlingen Sörmland Ultra Marathon, SUM, som arrangeras av Stockholm Långdistansklubb. Distansen är ca 50 km. Den är inte kontrollmätt, annat än med mountainbike och av löpare. Ungefär 50 km duger gott. Det är en upplevelsetävling, där arrangören gör allt för att löparna ska få en bra löpupplevelse.

För tolfte året i följd arrangerades tävlingen. Premiären ställdes in år 2000, men sedan år 2001 har tävlingen bara vuxit. För första gången fick arrangören stoppa anmälningarna innan anmälningstiden gått ut. 200 st. var anmälda. Det blev inga efteranmälningar, men en liten reservlista fanns.

Anmärkningsvärt var att ca 40 löpare inte kom till start, och med det normala antalet efteranmälningar hade det säkert blivit deltagarrekord med råge. Normalt märks bortfallet inte så mycket då det fyllts på med efteranmälningar.

Vädret var perfekt med strålade solsken och ca 5 plusgrader när de första löparna kom till Björkhagen, strax söder om Stockholm, runt klockan 08. Det här skulle bli en fin höstdag, som det ofta är på SUM.

PANG! STARTEN GICK kl. 10.00 och 161 löpare sprang iväg över gräsfältet. Efter ca 100 m svänger löparna in på en liten startloop på knappt 3 km. När de kom tillbaka till ången där de startade är det en utdragen skara löpare som fortsätter mot första vätskekontrollen, som är vid Alby Friluftsgård, efter totalt 17 km löpning.



Kajsa Berg.



Joakim Lundin vid Brakmaren.

Trots att det är väl snitslat springer löparna ibland fel. De flesta lyfter blicken tillräckligt för att se snitslarna och springer rätt.

Den välsmorda organisationen hantear löpare som bryter på ett snabbt och smidigt sätt. I år var det bara två löpare som bröt, vilket måste vara rekord. Det är hög klass på de som ställer upp, eller är de bara ovanligt envisa?

Efter 25 km kommer löparna till Brakmaren, där det finns ett bergspris. Första herre som passerade var inte seg-raren, utan en debutant.

Första dam som passerade var Kajsa Berg, Huddinge AIS. Förra året sprang Kajsa fel då Hellasloppetets snitslar var likadana. Hon tappade därför segern. I år var det revansch som gällde.

DANIEL NILSSON, FK Studenterna, är den löpare som vunnit de senaste åren, och det var inget undantag i år.



Åke Myr från Sundbyberg.

Målmedvetet startade han lugnt och lät de före honom springa sig trötta. Daniel kom i kapp strax efter halva distansen och kunde vinna på ett behagligt sätt på tiden 3:20:28.

Kajsa Berg sprang fantastiskt bra och det blev ett nytt banrekord på tiden på tiden 3:49:25. Det förra banrekordet, från 2010, var på 03:50:34 och tillhörde Gloria Vinstedt.

Att springa SUM är en prestation. Den största prestationen gjorde Elin Ragnarsson som kom i mål på tiden 08:19:29. Många glädjetårar bland funktionärer och Elin själv var rörd över att ha genomfört tävlingen. Troligen inte den sista gången.

Antalet startande var 161 st och bara 2 st bröt. Antalet damer som startade var 27 st.

TEXT OCH FOTO: THOMAS LUMMI
STOCKHOLM LÅNGDISTANSKLUBB
www.sormlandultra.se



Elin Ragnarsson, en fantastisk kämpe.

3 november 2012

50:e Vintermarathon till Jan Linds minne

Lördagen den 3 november 2012 genomfördes den 50:e upplagan av Vintermarathon till Jan Linds minne. Liksom förra året avgjordes tävlingen på en tämligen flack sexvarvsbana på Norra Djurgården i Stockholm med start, varvning och målgång vid Husarviken.

Starten gick i år klockan 11.00 och var liksom förra året belägen några hundra meter från varvningen/målet. Från omklädningsrummen på Östermalms IP och nummerlappsutdelningen på den anrika restaurangen Jakthornet var det drygt en och en halv kilometer. På Jakthornet var det möjligt att lämna in värdesaker och löparna kunde även förvara överdragskläder vid start- och målområdet, dessvärre ej under tak. Efter loppet fanns det möjlighet för löparna att avnjuta en rejäl måltid på Jakthornet till rabatterat pris.

På det första varvet, som mätte 8,2 kilometer, sprang löparna en extraslinga. Därefter följde fem identiska varv à 6,8 kilometer innan maratonlöparna fick gå i mål och belönades med medalj, bananer och kanelbullar.

Det serverades vatten, sportdryck, saltgurka och druvsockertabletter vid varvningen. Det fanns även en vätskekombi vid Ekshagen ungefär halvvägs in på varje varv där löparna bjöds på vatten och sportdryck.

VÄDERFÖRHÅLLANDENA VAR i det närmaste idealiska på tävlingsdagen. Under större delen av dagen var det i stort sett vindstilla, solsken och 7-8 grader varmt. Efter tre och en halv timme svepte en regn- och hagelskur in över Norra Djurgården, men denna varade dessbättre bara i ungefär en kvart.

För egen del var detta min tionde vintermara. Helgen innan hade jag deltagit i tolvtimmarsloppet "Personliga rekordens tävling" i Växjö, så mina tidsförväntningar inför dagens lopp var inte särskilt högt ställda utan ambitionen var främst att "ta mig runt".

Trots detta, eller kanske tack vare, kändes löpningen avslappnad redan från början och jag avverkade kilometer efter kilometer i ungefär 5:10-tempo.



Anders Fransson segrade i det 50:e Vintermarathon till Jan Linds minne.

Det enda jag kunde klaga över var en lätt skadekänning i mitt högra knä som gjorde sig påmind främst vid utförlöping. Efter drygt 1:48 hade jag avverkat halva loppet och benen kändes fortfarande förhållandevis pigga.

På de två sista varven lyckades jag till min glädje och förvåning successivt öka tempot utan att skadekänningarna förvärrades.

I DAMKLASSEN segrade Kajsa Friström, Fredrikshofs IF, överlägset på tiden 3:13:34 sedan förhandsfavoriten Cecilia Fager tvingats bryta efter knappt tre mil. Kajsas segermarginal till tvåan Eva Blomqvist, Vattudalens LDK, uppgick till 13 minuter.

I herrklassen var det stenhård kamp om segern mellan Anders Fransson, Rånäs 4H, och Fredrik Kronander, Fredrikshofs IF. Anders fick en lucka till Fredrik en halvmil från mål och segrade på tiden 2:34:06, 24 sekunder före Fredrik.

Nästan exakt en timme efter att segerraren gått i mål, och bara några minuter efter att det börjat regna, korsade jag själv efter 3:33:44 mållinjen både nöjd och lättad. Det var fyra och en halv minuter snabbare än förra året och endast en halv minut från mitt årsbästa som jag noterade vid Viby Marathon i somras.

Det senare är dock ingenting jag grämer mig över, utan istället gläds jag åt

att ha sprungit väldisponerat och att ha haft krafter kvar att öka tempot på slutet.

TOTALT 193 LÖPARE, varav 24 kvinnor, fullföljde maratonloppet inom maxtiden sex timmar. Det motsvarar en ökning om 15 procent jämfört med förra året och placerar Vintermarathon till Jan Linds minne bland de större maratonloppen i Sverige.

Ungefär lika många genomförde det 8,2 kilometer långa Vinterloppet, som startade samtidigt som maratonloppet och genomfördes på samma bana.

Ytterligare information, däribland kompletta resultatlistor för samtliga klasser och en karta över banan, återfinns på loppets hemsida, www.vintermarathon.se.

TEXT: MATS LILJEGREN

FOTO: TOMY LILJEGREN

Resultat Vintermarathon 2012-11-03

Herrar

1	Anders Fransson	Rånäs 4H	02:34:06
2	Fredrik Kronander	Fredrikshofs IF	02:34:30
3	Daniel Nilsson	FK Studenterna	02:36:14
4	Jesper Nelsén	Falkenbergs OK	02:39:14
5	Ulf Johansson	Enhörna IF	02:43:10
6	David Olerup	Stockholm	02:47:45
7	David Ekman	Sverige	02:53:42
8	Clarence Årlebrink	Sverige	02:55:36
9	Henrik Willman	Enköping	02:56:08
10	Tobias Drugge	Fredrikshofs IF	02:58:20
11	Roger Carlsson	Västerås LK	02:59:17
12	Tomas Eriksson	Sverige	03:00:25
13	Staffan Westerdahl	Tyresö	03:00:49
14	Mikael Jonsson	Västerås LK	03:03:23
15	Mats Granström	Spårvägens FK	03:05:20
16	Per Erik Eriksson	Stil	03:07:59
17	Kristoffer Tunander	Stockholm	03:08:25
18	Niklas Holmström	Vilsta IK	03:08:27
19	Mårten Westberg	Fredrikshofs IF	03:08:31
20	Johan Steene	Team Tequion	03:09:57
21	Magnus Nilsson	Knivsta	03:10:15
22	Claes Löfman	Väsby SK	03:10:56
23	Stefan Mandergrén	Hallberg Axä SC	03:11:20
24	Jan-Magnus Söderlund	Liljeholmen	03:12:27
25	Boris Klimes	Väsby Triathlon	03:12:46

Kvinnor

1	Kajsa Friström	Fredrikshofs IF	03:13:34
2	Eva Blomqvist	Vattudalens LDK	03:26:06
3	Åsa Lund	Run4fun Fagersta	03:27:31
4	Emma Thornberg	Stockholm	03:30:36
5	Daniela Fasten	Falu IK	03:38:32
6	Bethany Thompson	Independent	03:39:54
7	Juni Wemmergård	NetJobs	03:47:00
8	Anna Sjöberg	IFK Västerås SK	03:48:31
9	Ann-Kristin Forsberg	Hemlingby LK	03:48:56
10	la Tispe Seppala	Knivsta	03:54:23
11	Erica Dahlin	Hedemora	03:59:45
12	Elin Hamnquist	Uppsala	04:00:35
13	Katarina Hildingsdotter	Runday IF	04:01:32
14	Susanna Berg	Nybro SKI	04:03:22
15	Anna-Lena Hällgren	Bålänge IF	04:06:59
16	Annie Hedlund	Friskis&Svettis	04:17:57
17	Olga Kotiranta	Stockholm	04:29:12
18	Lotta Ek	Eskilstuna	04:30:06
19	Maria Forsberg	ABB IF Ludvika	04:37:54
20	Anneli Månsson	Enskede	04:39:36
21	Karin Cleaver	Skärholmen	04:40:48
22	Lee Masini	Skogås Athletics	05:02:14
23	Tarja Pihlajaniemi	Finland	05:14:58
24	Astrid Häger	Fredrikshofs IF	05:37:36

Utmärkelser från Marathonsällskapet 2012

Glastrofé för 100 lopp

Solweig Sjö

Lennart Adolfsson, Anderstorp OK

Kjell Hågestad, IFK Borgholm

Stig Samuelsson, Posten Norrköping

Tord Blücher, Storådalens SK

Prestationsmärke silver

Staffan Malmberg

Standar 25 lopp

Gretel Utter, Arlanda-Märsta SK

Jan Söderbom, Scania IF

Kenneth Boman, Lulekamraterna

Patrik Pettersson, IFK Strängnäs

Lars Josefsson

Kaapo Röör, Järfälla SK

Statyett 50 lopp

Roger Andersson, IK Stern

Susanne Johansson Växjö Löparklubb

Ulf Lännerberg, Vi som springer

Peter Svensson, IFK Skövde

Glenn Gustavsson, Solvikingarna

Rolf Säfström, Tibro AIK

Jan Forsberg, Åmots SK

Ann-Kristin Forsberg, Hemlingby LK

Staffan Malmberg, Solvikingarna

George Hällstorp

Sverige Vikingatrofén

(Tilldelas medlem i sällskapet som i Sverige under 2000-talet har fullföljt tjugo maratonlopp på olika platser och med olika arrangörer.)

Lars Moberg Heleneholm

Gunnar Irvegård, Arlanda-Märsta SK

Stefan Larsson, Vi som springer

Kjell Hågestad, IFK Borgholm Växjö

Svettdroppen 25 lopp i Europa

Robert Alnebring, Boo IF

Ulf Nilsson, Seb IF

Tallrik för 200 lopp

Curt Sandberg, Märsta

Tallrik för 150 lopp

Mats Liljegen, Team Skavsåret IF



Listan över utdelade utmärkelser kan ha luckor, som vi gärna fyller vid ett senare tillfälle (om du låter oss veta vilka de är).

Löparäventyret. På småvägar genom Europa

Rune Larsson & Susanne Johansson

Isbn 978 91 979 898 2 4.

2012 Collana Förlag.



Jag har läst boken där Rune Larsson och Susanne Johansson har beskrivit sin löparfärd från Portugal till Sverige. Jag undrar varför jag sitter här och inte befinner mig på resande fot per cykel eller med skidor.

Ja, jag vådas för att jag just nu inte är på resande aktiv fot - men gläds, inspireras och njuter av Runes och Susannes färd. Den ger en del insikter. Rune och Susanne genomförde ett fantastiskt äventyr. Det var inte deras första äventyr, men det var deras första tillsammans. Det var troligen inte heller deras sista. Kanske gör det också ett nytt tillsammans.

De kände inte varandra så väl innan äventyret. Det hade inte planerats så väldigt mycket heller. Deras väl tillsammans blev ändå riktigt fint under resan. Deras rutt och upplevelser likaså. Man kan alltså göra äventyr med människor som man nästan inte känner och man behöver inte planera sitt resande i detalj innan avfärd. Att vara öppen, positiv och glad, synes vara en viktig förutsättning i äventyrandets framgång.

ALLTEFTERSOM JAG LÄSER denna bok ser jag att det är möjligt för var och en att göra - att äventyra. Det gäller helt enkelt bara att komma till skott. Att inte bara prata, utan också göra. Att sätta sitt sinne på start och avfärd.

Att vi oftast inte kommer iväg kan vara att vi tror att vi måste planera allt i minsta detalj. Det måste vi inte. En annan del kan vara att vi tror att det är övermåttligt dyrt. Det behöver det inte vara. Eller att vi inte har tid. Vad vi måste är att skapa ett rum i tiden, rätta munnen efter matsäcken, sätta fokus på drömmen och göra.

Rune och Susanne visar oss att det är möjligt. Deras bok säger mig också att det egentligen också är rätt enkelt - ja, när man är rätt förberedd. Och då i första hand mentalt förberedd. Om inte annat blir man kanske det under resans gång.

MIN FINA SAMBO och jag cyklade nyligen längs Indiens västra kust. Lagom förberedda, en lagom mängd pengar på kontot, med avsatt tid, stressen lämnad hemma och med sikte på det enkla äventyret. De gjorde samma sak, fast helt annat och lite mer. Ja, också vi kan. Nästa gång, kanske alldeles strax, kan också vi lite mer. Vi höjer ribban en aning. Kan de, så kan vi. Kan vi, så kan du.

Så. Beställ boken. Läs den. Smittas och inspireras av Runes och Susannes glädje. Och gör ditt äventyr. Det är lätt som en plätt. Fråga Rune och Susanne, om du tvekar. De säger nog att det mest är att göra. Inte fundera länge eller tveka, utan faktiskt bara göra. För just så är det ju. Man får mest gjort, när man faktiskt gör och inte bara pratar om att göra.

ANETTE GRINDE

ANETTE.GRINDE@FORETAGSHUSET.NET

Resultat

Black River Run, 50 miles 2012-08-12

Herrar

Plac	Namn	Klubb	Tid
1	Christer Backman	Tullinge Sportklubb	7.25.03 fm
2	Johan Fridlund	Team Ultra Sweden	7.25.27 fm
3	Magnus Enfeldt	Vancouver, Kanada	7.59.09 fm
4	Joni Perälä	Finland	7.57.00 fm
5	Antti Niinikoski	Pointsit, Finland	8.08.00 fm
6	Mats Liljegen	Team Skavsåret IF	8.13.37 fm
7	Paul Strehlenert	Ingarö IF	8.26.50 fm
8	Erik Bäcklund	Västerås Allm Klubb	8.51.24 fm
9	Patrik Florén	Gävle Långdistans	8.59.12 fm
10	Peter Karlsson	SOK Knallen Borås	9.01.22 fm
11	Joakim Arnstjerna	Västerås Gymnastikfö	9.10.11 fm
12	Erik Dahlberg	Vattudalens LDK	9.15.40 fm
13	Sonny Olsson	Vattudalens LDK	9.32.01 fm
14	Kristoffer Roupé	Sträcklöpet	9.52.26 fm
15	Anders Hasselgren	Nisses Löparklubb Gbg	9.55.13 fm
16	Peter Carlmark	AXA SportsClub	9.55.19 fm
17	Peter Hjelmström	Uppsala	10.34.45 fm
18	Johan Hallgren	Järna	10.39.12 fm
19	Kenneth M Forsberg	Kalmar RC	10.52.06 fm

Kvinnor

1	Åsa Lund	Run4Fun Fagersta	8.24.05 fm
2	Barbro Nilsson	Solvikingarna	9.51.43 fm
3	Louise Bäckelin	Hägersten	10.09.39 fm

Hultsfred Marathon 2012-09-08

Kvinnor och Herrar

1	Per Christell	-80	Skeninge IK	3.08.29
2	Dag Nilsson	-57	Växjö LK	3.10.43
3	Jerker Sterneland	-69	Dalaportens OL	3.12.48
4	Björn Gjerd	-55	Oslo	3.16.45
5	Robert Hjelm	-70	Hultsfreds LK	3.17.25
6	Per Johnsson	-64	Vimmerby	3.26.55
7	Johannes Flood	-84	338 Småland	3.32.25
8	Sara Lundahl		Vimmerby	3.38.31
9	Håkan Lindström	-58	Högbj IF	3.38.51
10	Jennie Karlsson		Hultsfreds LK	3.47.24
11	Elin Jacobsson		IK Akele	3.49.52
12	Bengt Göransson	-60	Falu IK	3.51.29
13	Christer Bergström	-52		3.56.49
14	Freddie Olsson	-88	Reppe B Angels	3.58.43
15	Elin Beyersdorff		Växjö LK	3.58.44
16	Kerstin Sandh		Växjö LK	4.02.09
17	Peter Broström	-64	Kalmar	4.05.25
18	Stig Samuelsson	-47	Golf Tjälve	4.08.46
19	Stig Hörberg	-43	Växjö-Norra	4.08.47
20	Matti Pylkkänen		Gamleby OK	4.15.52
21	Leif Franzén	-46	LK Nyköping	4.18.07
22	Stig Söderström	-43	Kvarnsvedens Goif	4.22.39
23	Christer Svensson	-69	Växjö AIS	4.28.23
24	Kjell Hågestad	-44	IFK Borgholm	4.29.59
25	Ken-Åke Ericsson		Arvika LK	4.31.19
26	Jörgen Strandqvist	-64	FK Åsen	4.32.51
27	Ingo Beyersdorff		Växjö LK	4.39.06
28	Olle Modin		Vilsta IK	4.46.12
29	Sören fransson	-70	N-Elitkett AB	4.53.36
30	Jens Rydberg	-58	Växjö löparklubb	5.00.56
31	Håkan Sjö	-40	Växjö LK	5.00.56
32	Gunilla Franzén		Nyköping Ru	5.07.13
33	Christer Mattisson	-42	Uppsala	5.07.23
34	Karin Beyersdorff		Växjö LK	5.07.47
35	Lars Göran Olausson	-52	Team Blekinge	5.11.04
36	Karl-Emil Ottosson	-37	Gusum	5.21.36
37	Anders Hvidefjäll		Västerås FK	5.38.54
38	PO Hvitfelt		IFK Mora	5.38.54

Umeå Marathon 2012-10-13

Kvinnor och Herrar

1	Kristoffer Österlund	72	IFK Umeå	2.39.25
2	Jonas Westberg	83	IKSU Löpn	2.49.03
3	Thomas Edström	77	Jalles TC	2.51.33
4	Andreas Brodin	72	IKSU Löpning	2.52.49
5	Andreas Oskarsson	81	IFK Umeå	2.57.41
6	Johan Samuelsson		Sveaskogs	2.57.57
7	Björn Yttergren	79	Tegs SK	2.58.35
8	Robert Johansson	69	Skellefteå AIK	3.00.06
9	Patrik Norberg	66	Trångsviken	3.04.12
10	Björn Tunemalm	65	Jalles TC	3.07.28
11	Anders Högdal	66	Jalles TC	3.07.55
12	Robert Boman	74	Strömnäs GIF	3.09.08
13	Fredrik Nilbrink	69	Tväråbäcks	3.12.02
14	Lars Eriksson	58	Skellefteå	3.13.00
15	Katarina Rönngren	67	Öbacka	3.15.21
16	Daniel Salguero	65	IKSU Löpning	3.18.41
17	Per Alfreðsson	64	Jalles TC	3.18.59
18	Mikael Niklasson	68	Piteå Runners	3.19.11
19	Stig-Olov Holm	57	Botsmarks	3.20.15
20	Lars Hånström	76	Umeå	3.21.03
21	Marcus Biderholt	75	Umeå	3.21.15
22	Markus Täljedal	73	Skurup	3.21.33
23	Johan Edeljung	87	Ante IK	3.23.59
24	Jörgen Lindkvist	71	Skellefteå	3.24.40
25	Susanne Pettersson		Skellefteå AIK	3.24.40
26	Martin Åkerlund	81	Sveaskogs	3.25.17
27	Derek Collins	79	IKSU Multisport	3.26.05
28	Andreas Wallmark	87	Ante IK	3.26.08
29	Kenneth Norman	69	IF Strategen	3.26.50
30	Tore Stigbrand	72	Stöcke	3.27.45
31	Urban Markström	69	Jalles TC	3.29.45
32	Leif Krantz	77	Lulekamraterna	3.31.12
33	Eva Blomqvist	65	Vattudalens LDK	3.31.22
34	Jörgen Högvist	69	Volvo	3.31.53
35	Matti Holstein	79	Jalles TC	3.33.44
36	Frithjof Theens	69	Stöcke TS Järnet	3.34.11

37	Jörgen Selegren	70	Umeå	3.35.03
38	Michael Ahrens	62	Vattudalens	3.35.09
39	Erika Lindström	88	Umeå	3.35.13
40	Örjan Mattsson	70	Nordingrå	3.35.21
41	Magnus Wiklund	76	Stöcke TS Järnet	3.36.41
42	Gunnar Israelsson	54	Öbacka	3.36.41
43	Birgitta Lanhede	58	Jalles TC	3.36.45
44	Roger Andersson H		IFK Sala	3.38.04
45	Joel Pettersson	80	Lulekamraterna	3.38.54
46	Fredrik Linelius	84	Umeå	3.39.06
47	Marek Perlinski	55	Jalles TC	3.39.27
48	Jenny Kling	78	Selångers SOK	3.43.02
49	Ola Lindström	69	Hökens	3.47.02
50	Henrik Örtenvik	78	Lulekamraterna	3.47.51
51	Erik Pettersson	87	AS Linköping	3.50.33
52	Thomas Nyberg	66	Tynderö IK	3.52.40
53	Bo Carlsson	77	Löcke	3.53.00
54	Anders Gidevall	69	Sundsvall	3.53.20
55	Anna Bylund	83	AXA Sports	3.54.08
56	Andreas Lindström	83	Östersunds	3.58.55
57	Kendra McDonnell	80	Umeå	3.59.22
58	Stephen McDonough	46	Skellefteå	3.59.51
59	Nils Erixon	80	Sveaskog	4.01.55
60	Robert Eriksson	83	Höjdens	4.03.46
61	Robert Tenell	81	Umeå	4.05.03
62	Håkan Jonsson	46	Jalles TC	4.05.35
63	Kjell-Göran Holmberg	48	Jalles TC	4.06.45
64	Tomas Sjöwall	81	Hotings	4.08.33
65	Bård Rødde		Länke IL,NOR	4.08.34
66	Peter Gellerstedt	75	Norur	4.08.34
67	Linus Persson	85	Adaks	4.08.34
68	Alf Söderlund	51	Rödåbygdens	4.09.39
69	DanHäggund	58	Löcke	4.10.06
70	Thomas Valmbäck	65	Vattudalens	4.10.27
71	Elisabet Eklund	88	Åsarne	4.13.05
72	Stefan Granbäck	58	Nordingrå	4.13.17
73	Peter Wiesler	55	Jalles TC	4.23.17
74	Dan Wiklander	78	Stöcke	4.23.48
75	Reza Zarassi	60	Int Marathon	4.27.00
76	Linus Bäckman	92		4.38.35
77	Florian Möller	61	PiteåOriente	4.42.07
78	Peter Andersson	71	Skellefteå	4.42.50
79	Sigvard Koplimäe	50	Vattudalens LDK	5.08.32
80	Alf Granvik	47	Nykarleby,FIN	5.56.39
81	Anders Östman	74	Larsmo	5.56.39

Österlen Marathon 2012-11-03

1	Johan Neij	Runners Store	3.03.00
2	Lars Åkerman		3.17.36
3	Kristian Örtner		3.18.00
4	Mårten Nilsson	Mio Ystad	3.26.30
5	Åke Larsson	Stigmannen Karlshamns OK	3.32.24
6	Håkan Sundewall		3.32.57
7	Sebastian Björklund		3.46.00
8	Jonas Ståhl	Tetra Pak IF	3.47.29
9	Niklas Davander		3.47.29
10	Johan Reberg	Red 1 IF	3.47.29
11	Ola Rehnström	Tetra Pak IF	3.47.29
12	Pär Sikö	Team Create	3.47.29
13	Jessica Andersson	ok Gisle	3.56.00
14	Katarina Hansson	Lunds Lasarets IF	3.57.17
15	Ross Nugent		4.07.00
16	Pernilla Olsson		4.08.00
17	Bo Mellberg		4.09.23
18	Björn Folbert		4.10.04
19	Daniel Nilsson		4.13.10
20	kenneth karlsen	Bsh Österlen f-00	4.17.30
21	Per Lönn	Västra Hamnen Fondkommis.	4.18.30
22	Anders Dahlström	Vellinge	4.19.00
23	Björn Jälén		4.23.00
24	Jenni Sandell		4.23.10
25	Peter Hussy	Perstorp AB IF	4.23.30
26	Jonny Nilsson		4.23.34
27	Lotta Thörn	Björnstorps IF	4.29.00
28	Oskar Henriksson	Ski Team Skåne	4.29.00
29	Jan-Erik Ramström	Stockholm Långdistans klubb	4.29.00
30	Maria Thomsen	IF Linnea	4.29.00
31	Pontus Johnson		4.29.35
32	Tony Gren		4.30.14
33	Zingo Andersen	IK Jogg	4.30.40
34	Anders Ganslandt	ÖT	4.32.52
35	PO NILSSON	MIO Ystad	4.33.00
36	Markus Rytterkull	Team Create	4.35.00
37	Ludvig Sylvan		4.36.24
38	Mikael Aspegren	Österlens schackvänner	4.38.00
39	Therese Wahlgren	Simlångsdalens IF	4.42.00
40	Cecilia Petersson	IF Linnea	4.42.00
41	Charlotta Svalander		4.45.39
42	Victoria Sjölander		4.46.46
43	Fredan Samuelsson	the gax ultramarathons	4.47.25
44	Stefan Schmidt	Falkenbergs IK	4.48.00
45	Dany Awad	Falkenberg	4.48.00
46	Chakib Awad	Falkenberg	4.48.00
47	Alexander Westlund		4.55.50
48	Henning Lantz	Linköpings triathlonklubb	4.55.55
49	Julia Lantz	Linköpings triathlonklubb	4.55.55
50	Eva Skog		4.57.00
51	Dennis Skog		4.58.00
52	Masao Matsumoto		5.00.00
53	Ingvar Brandt		5.00.00
54	Kornelia Solvestad		5.00.00
55	Daniel Larsson		5.11.30
56	Annelie Assarsson		5.11.30
57	Anette Nilsson		5.11.30
58	Daniel Tenberg		5.11.30
59	Mikael kretz		5.11.30

Åldersindelade resultat

Skräcklan Marathon 2012-09-08

Kvinnor och Herrar

1	Bengt Engdahl	LK TV-88	M 40	2.55.18
2	Robert Stenberg	Polisen Trollhättan	M 40	3.14.31
3	Christer Svantesson	Vi Som Springer	M 45	3.23.45
4	Nils Johansson	Uddevalla SK	M 40	3.27.34
5	Tommy Andersson	IK Stern	M 50	3.28.27
6	Niklas Fredlund	AXA Sports Club	M 45	3.34.20
7	Jens Petzhöld	Spekerö	M 40	3.34.30
8	Sven-Gunnar Holmén	Mariestads AIF	M 60	3.38.50
9	Patrik Hagberg	Navärens FK	M 40	3.40.30
10	Lina Karlsson	En av två, Uddevalla	K 35	3.41.17
11	Lars Björnfot	Mariestads AIF	M 55	3.46.22
12	Martin Knuuth	LK TV-88	M sen	3.48.50
13	Richard Möllerström	Shakenbake	M 35	3.51.45
14	Sofia Hutchinson-Kay	Vänersborgs SK	K 35	3.53.23
15	Martin Eking	Resö IK	M 40	4.01.16
16	Lennart Bengtsson	Solvikingarna	M 70	4.08.01
17	Kristin Hammarsträng	Crea Novis	K 35	4.14.36
18	Henrik Madsen	Danmark	M 45	4.17.00
19	Lennert Skoog	Stenungsunds OK	M 65	4.18.27
20	Anders Norrlinder	Uddevalla SK	M 35	4.26.14
21	Magnus Frisén	Peab	Motion	4.26.31
22	Pia Frisén	Vi Som Springer	Motion	4.26.31
23	Christer Högberg	Karlstad	M 50	4.28.34
24	Marnix Schussler	Sunne LK	M 55	4.29.20
25	Karl Stenhård	Hisings Kärra	M 45	4.31.16
26	Jörgen Nilsson	Vi Som Springer	M 60	4.33.57
27	Ove Gustavsson	IK Vista	M 55	4.35.55
28	Hans Nyberg	Ale -90 IK	M 45	4.49.00
29	Bengt Cronqvist	Alingsås	M 65	4.49.58
30	Göran Ingbrant	Vattudalens LDK	M 60	4.51.29
31	Bo Pedersen	Vänersborg	M 55	5.15.51

Vattudalsmaran 2012-09-22

Herrar

1	Dag Wassdahl	Hammerdals IF	1M50	2.59.01
2	Patrik Norberg	Trångsvikens IF	1M45	3.07.00
3	Lars Svensson	Trångsvikens IF	1M35	3.14.51
4	Peter Gellerstedt	Norur SK	2M35	3.17.18
5	Staffan Lundblad	Sundsvalls Friidrott	2M45	3.24.00
6	Michael Ahrens	Vattudalens LDK	2M50	3.39.38
7	Erik Dahlberg	Vattudalens LDK	1M55	3.39.55
8	Håkan Svedberg	Östersund	1M23	3.45.03
9	Mats Zetterlund	Vattudalens LDK	1M60	4.04.52
10	Bård Rødde	Norge	1M65	4.09.05
11	Birger Karlsson	Vattudalens LDK	2M60	4.19.34



LÖPARRESOR 2013

SWISS
ALPINE



27 juli 2013 ► Beläget i östra Schweiz finner du Davos drygt 1 500 meter över havet. Under sommaren upplever man ett makalöst högalpint landskap med storslagen natur.

Vill du ha en aktiv semester finns här oändligt med möjligheter till långa och korta vandringar, löpning, cykling, försrättning och klättring mm. I slutet av resan kan du delta i Swiss Alpine. Du kan välja mellan flertalet distanser. Oavsett om du



är sugen på ett av världens största ultramaraton på 79 km i högalpin terräng, 10,9 km stavgång eller något däremellan finns det alternativ för dig. Distanserna varierar och det gör även var du startar ifrån.

Det är en mycket social resa med utåtriktade resenärer med en aktiv touch, vilket gör att det inte spelar någon roll om du reser själv eller i ett sällskap, du kommer ändå hem med nya vänner.

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

- **NEW YORK HALVMARATHON 17 mars** ► Upplev fantastiska New York! Det händer alltid något i världens huvudstad. Ett härligt, välarrangerat och internationellt halvmarathonlopp på Manhattan avslutar resan. Långweekend.

- **PARIS MARATHON 7 april** ► 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** ► **SLUTSÄLD! VÄNTELISTA FINNS!** Ett av världens största och

häftigaste marathonlopp. Imponerande publik och mäktigt målgång utmed Buckingham Palace. Weekendresa.

- **NEW YORK TJEJMIL 8 juni** ► En mycket social och trevlig resa med ett rikligt och intressant utflyktsprogram. Lär känna nya vänner och njut av storstadspulsen i den fantastiska staden New York. Avsluta med en storslagen tjejmil mitt i Central Park. Veckoresa eller långweekend.

- **SWISS ALPINE 27 juli** ► En underbar aktiv resa i mycket charmig alpmiljö i östra Schweiz. 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! Febmars 2014 planerar vi en långresa till Nya Zeeland

Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm

Nu är det dags att förnya medlemskapet!

Det finns 4 valmöjligheter för medlemskap och prenumeration för 2013.

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

2. Enbart Marathonlöparen 300 kronor.

3. Familjemedlemskap, utan tidning, 125 kronor.

4. Ständiga medlemmar betalar 200 kronor för att få Marathonlöparen 2013 (inkl Runner's World 560 kronor).

För medlemmar utomlands tillkommer utrikesporto.

Avgiften betalas till plusgiro 8 26 07 – 3. Uppge namn, adress, klubb & e-post (om ny/ändring).

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

Kallelse till årsmöte Svenska Marathonsällskapet

Årsmötet 2013 kommer att ske samma dag som sällskapets födelsedagsjogg lördagen den 23 mars 2013.

Mötet kommer att hållas i Stockholmsområdet. Mer information om tidpunkt och exakt plats kommer att finnas på hemsidan och i kommande nummer av Marathonlöparen. Sista datum för motioner till årsmötet är den 9 mars. Motioner sänds till: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm.

Boka in den 23 mars 2013 i kalendern och spring med oss före årsmötet.

Besök hemsidan regelbundet för mer information om årsmötet.

För förslag till styrelseledamöter, suppleanter, revisorer, m m – kontakta valberedningen:

Jesper Sjölander
Valdemars väg 73
224 74 Lund
Tfn 046-14 95 81

Ove Engman
Gamla Huddingevägen 448, 2 tr
125 42 Älvsjö
Tfn 08-99 31 15

Marathon- och Ultralopp 2013

20 jan	Sandsjöbacka Trail Marathon	43 km	Kvarnbyns Löparsällskap
9 feb	Karlstad	6-tim	IK Göta
9 mar	Skövde 6-timmars	6-tim / marathon	Team Ultra Sweden
23 mar	Födelsedagsjoggen	möjlighet t marathon	Marathonsällskapet
6 apr	Borlänge Ultra	6-tim	Borlänge LK
13 apr	Täby Extreme Challenge	50 och 100 miles	
13 apr	Heleneholm		Heleneholm IF
27 apr	Munkastigen		Laxå OK
4 maj	Aros marathon	Enköping-Uppsala	
4 maj	Lejonbragden	100 km	Lejonbragden
4 maj	Lidingö Ultra	50 km / 26 km	RunnersWorld
11 maj	Kullamannen Ultra	45 km, terräng, Kullaberg	
25 maj	Borås Ultra	50 miles + 45 km	SOK Knallen
1 jun	Stockholm Marathon		
8 juni	Jättlångt	68 km	Grisslehamn-Norrtälje
29 jun	Båstad marathon		
29 jun	Tjejarathon	53 km	Roslagsleden,
28-29 jun	Lappland Ultra	Terräng	Adak
29 jun	Kustmaran, Kristianopel		Team Blekinge
4 jul	Vansbro marathon	terräng	
6 jul	Viby marathon		Östansjö SK
27 jul	Ölands marathon		Högby IF
4 aug	Stockholm Ultra	50 km + 100 km	
10 aug	Axa-Fjällmarathon	43 km terräng	Välådalen Jämtland
23-25 aug	Skövde	Ultrafestival	Team Ultra Sweden
24 aug	Kraftprovet, Finspång	72 km	Finspång AIK
31 aug	Norra Ölands Långa	Ultra	Korpskogs IF, Öland
7 sep	Hultfreds marathon		Hultsfred LK
21 sep	Black River Run, Västerås	100 miles	
12 okt	Sörmland Ultra	50 km	Sth Långdistansklubb
19 okt	Växjö marathon	marathon, jubileum 20 år	Växjö LK
14-15 dec	Personliga rekordens tävling	6h, 12h, 24h & 100 km, inomhus	Växjö AIS