

Marathon löparen

ÅRGÅNG 46 NR 234 MARS 1/2013



- Bromölla Marathon
- Borås 6-timmars
- Lissabon Marathon
- Lejonbragden

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, Jämsjö,
0455-507 66
bengt-ake.svensson@jamjo-flak.se

Frank Brodin, Källered,
031-795 21 43

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

Christer Svensson, Växjö
070-549 72 96
christersvensson615@hotmail.com

Lennart Bengtsson, Hålanda,
0303-33 84 01
lennart.bengtsson.halanda@gmail.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

Ett nytt år medför nya möjligheter till löppoplevelser. Själv började jag det nya året i USA och inledde det med att springa 4 lopp över olika distanser under de första 13 dagarna. En rivstart på året för min del. Att kombinera resor och deltagande i lopp är något jag gillar och varmt kan rekommendera för er som inte prövat detta.

Att springa ett marathon utomlands innebär alltid att något är annorlunda. Det kan till exempel vara nummerlappsutdelning, startprocedur eller vätskekontroller som skiljer sig åt. Det behöver inte vara stora saker som är annorlunda. Det innebär också att man måste vara beredd på att det är annorlunda, självklart har det även betydelse var i världen du springer.

EN FAKTOR SOM berör en marathonlöpare är vädret och i Houston där jag sprang årets första marathon så har de inga riktiga vintrar, åtminstone inte sett med en svensks ögon. Dagen före maran så deltog jag i ett 5 kms lopp i Houston och då var det 25 grader och hög luftfuktighet klockan 07.00.

En viss skillnad mot en januaridag i Sverige. Marathondagen så erbjöd Houston 10 grader, hällregn och stark vind. Ett lite bättre löpväder men ändå inte riktigt januariväder.

Regnet avtog något under loppet men vi fick uppleva lite åska. Ändå var det en entusiastisk publik som mötte oss löpare under loppet. En publik som inte bara trotsade vädret utan även stod där klockan 07.00. Utomlands så är det rätt vanligt med tidig start på morgonen.

2013 KOMMER BLI ett spännande år inom sällskapet. Födelsedagsjoggen kommer tillbaka lördagen den 23 mars och samma dag kommer vi att hålla årsmöte i Stockholm.

Årsmötet kommer att gå i Älvsjö och det kommer finnas möjlighet att springa födelsedagsjoggen med oss i styrelsen och därefter gå på årsmötet.

MISSA INTE DETTA tillfälle att besöka Stockholm och vill du så kan du få springa en marathon och samtidigt vara med på årsmötet. Födelsedagsjoggen ger er möjligheter att välja distans att springa från 6,1 km till marathon.

6,1 km för att sällskapet i år fyller 61 år. Vi kommer att lotta ut priser bland er som deltar och anmäler ert deltagande.

I ÅR VILL VI gärna få in bilder från era löppass runtom i Sverige. Vi kommer under året att utveckla hemsidan så att ni som medlemmar skall komma närmare oss i styrelsen. Sällskapet är vi alla tillsammans och inte bara styrelsen.

En hemsida med möjligheter att kommunicera är något vi strävar efter.

BLÄDDRA NU VIDARE och njut av din tidning som vår nya redaktör Anette har satt samman. Det är spännande läsning som väntar så spill inte tid här mer.



ROGER ANDERSSON

Innehåll

Bromölla Marathon	4
Borås 6H	5
Hammarby Alpin Marathon	6
Lissabon Marathon	7
Lejonbragden	8
Veteraner presterar bättre	9
OS-historia	10
Utmärkelser samt regler	13
Från 0 till 100 på 24 år, del 3	14
Maria Thomsens 24-timmarslopp	16
Ambassadör Stefan Manning	18
Tron är evig	20
Boktipet	20
Resultat	21
Veteranstatistik 2012	22
Löparstatistik 2012	23
Loppen 2013	24

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



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: Rebecca Gräsman.
Nästa nummer utkommer vecka 19.

Redaktören har ordet

VINTER. Ja, visst är det vackert med alla våra årstider men vintern är ibland lite ruggig. Åtminstone när det inte är så mycket snö. Då blir det så mörkt, så att man nästan inte vill gå ut. Bättre är det när den rena vita snön ligger kvar och håller nejden ljus. Några grader kallt gillas, så att inte snön smälter bort.

Vintermånaderna bjuder ofta på lite färre maror och ultralopp, men det har ändå trillat förbi några där deltagarna presterat och glatt sig själva och sin omgivning. Blåfrusen marathon (ultra), Hammarby Alpin Marathon (imponerande uppförlöppning), Bislett i Norge (ultra-fantastiskt-långt) och Luciamarathon i Bovallstrand är några. Jag har inte själv sprungit något lopp sedan det fantastiska 6-timmarsloppet i Växjö i slutet av oktober och längtar riktigt till att kunna göra ett marathon eller ultralopp igen. Jag längtar extra mycket när jag ser att andra har kommit till start, besegrat alla sina vändor och slutfört med glada hejarop från omgivningen. Jag blir så glad över att se alla dessa tävlande människor som med sina alldeles egna personliga förutsättningar skapar fantastiska resultat. Gång på gång – för sin egen hälsas och glädjes skull.

ALLA DESSA LOPP skapar nya tankar hos mig. Jag ser att också jag borde kunna höja min ribba. Det smittar, helt enkelt. Det är härligt att känna smittan. Vi har själva, hemma hos oss, känt att vi har smittat andra med vår löpning och

plötsligt fick jag känna själv hur det var att smittas av någon annans löparförmåga (och löparglädje). Frestande, peppande och ljuvligt – och samtidigt lite plågsamt, men ur ett positivt perspektiv. Att springa är fantastiskt. Att höja sina ribbor är rent ljuvligt.

Nu går vi sakta mot vår och värme igen. Fler lopp återfinns i kalendrarna och möjligheterna att möta fler löpare i spåren ökar. De som vintervilar från löpningen börjar visa sig ute igen. Det inspirerar att se dem.

DET HÄR MED att vara redaktör för Marathonlöparen är en spännande (och tidskrävande) uppgift. Man får lära sig en del nytt (vilket ju är skoj). I detta lärande har jag bland annat konstaterat att en periodisk tidning som denna lämnar ett pliktexemplar – för bevarande till eftervärlden – av varje utgivet nummer till Kungliga biblioteket i Stockholm. Det har visat sig att några nummer saknas och därför söker vi nu efter nr 2-17, 19, 22, 24, 26, 29-31, 34, 36, 38, 39, 42, 44 och 46 av tidningen Marathonlöparen. Numren är utgivna under 1960- och 1970-talen och kanske kan återfinnas i gamla medlemmars gömmor. Har du en sådan tidning – eller vet du någon som har, så skulle jag gärna vilja ha den eller åtminstone få ett skannat exemplar av den. Den behövs alltså för arkivet till eftervärlden, som vi ju vill skall vara komplett. Bortsett från dessa saknade nummer finns alla nummer bevarade hos Kungliga biblioteket



Redaktören på vinterfärd i främmande land.
FOTO: LEIF HEMLIN

i Stockholm. Glad blir jag sålunda om du hör av dig till mig när det visar sig att du har ett exemplar av något eller några av dessa nummer. Jag själv, i min egenskap av redaktör, skulle också vilja ha gamla nummer av tidningen, oavsett tidsera. Har du sålunda en bunt gamla tidningar, som du tänker rensa ut i någon städiver, så är jag tacksam för att få dem mig till handa.

Hör av dig, hoppas jag också att du gör med en artikel till våra kommande nummer av Marathonlöparen. Eller med några fantastiska långlöparfotografier, som kan pryda sidor till artiklar i tidningen. Eller varför inte en riktig löparglädjesbild att pryda framsidan med? Tidningen görs av medlemmar för medlemmar, så passa på att skriva och fotografera. Det behövs.

JAG ÖNSKAR ER alla ett fantastiskt löparår – med glädjeendorfiner i mängd och varande helt fria från träningshämmande skador och sjukdomar.

ANETTE GRINDE

REDAKTÖR MARATHONLÖPAREN

marathonloparen@marathonsallskapet.se

Det lönar sig...

Det lönar sig att vara medlem i Svenska Marathonsällskapet. Du får bland annat rabatter på startavgiften på många maratonlopp i Sverige. Fråga alltid efter rabatten när du anmäler dig till ett marathon eller ultralopp i Sverige. Det ger uppmärksamhet till sällskapet, det ger möjlighet till fler rabatter och det ger mervärden till dig själv.

HOS RUNNERS' STORE har medlemmarna i Svenska Marathonsällskapet 10% rabatt även under 2013. Det gäller på hela sortimentet,

ordinarie priser och kan inte kombineras med andra erbjudanden.

HOS LÖPLABBET får Marathonsällskapets medlemmar 10% rabatt på skor, kläder och tillbehör (rabatten gäller ej på elektronik och ortopediska inlägg) i alla våra butiker inklusive nätbutiken. I nätbutiken måste man ange en kod i Kassan för att erhålla rabatten. Koderna är MARA2013 och måste anges med versaler.

HOS ALEWALDS får Svenska Marathon-sällskapets medlemmar högsta årsbonus

även under 2013, dvs 10 % på ordinarie priser, halva bonusen på reavaror och några få undantag. Det rör sig inte om en kontantbonus. Årsbonusen räknas ut efter varje kalenderårs slut och en bonuscheck skickas ut under våren.

Meddela gärna marathonloparen@marathonsallskapet.se när du har uppmärksammat nya butiker eller maratonlopp som gärna erbjuder rabatter till sällskapets medlemmar (och därmed får uppmärksamhet på hemsida och i tidningen).

ANETTE GRINDE

Löparnas plats på Internet

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

10 november 2012

Nytt deltagarre rekord i Bromölla

Ett veteran-SM lockar alltid ett större startfält. Tjugofemåriga Michael Mustaniemi, Bålsta IK, har långt kvar till veteranåldern är inne. Michael vann med över åtta minuter när han skar mållinjen efter 2:32.28.

Petra Skiöld, hemmalöpare från Ryssberget IK, vann damklassen och yngsta veteranklassen K 35 på utmärkta 2:55.28. Petra, som har Rune Larsson som mentor, hade Bromölla som en av årets viktigaste tävlingar och satte pers på 2.54 i Göteborgs Marathon i höstas.

Tävlingen lockade 368 löpare varav 148 på helmaran som avgörs på en fyra-varvsbana i november månad. Servicen runt loppet fungerar klanderfritt. I det närmaste vindstilla, ca 7 plusgrader och torra vägar möjliggjorde goda löptider. Pernilla Lundberg, Lenhovda IF, som vann Växjö Marathon ett par veckor tidigare, vann K 40 på 3:25.28 medan herrsegrarna i H 35 Kenneth Boman, Luleåkamraterna M O LK, vann på 2:41.31 och Patric Astrén, Ryssbergets IK, vann M 40 på 2:48.42.

Snabba segrartider var det även i M55 på Leif Larsson, Rånäs 4H med 2:53.02. Eller vad sägs om Jörgen Thorsell, Borlänge LK, som vann M60 på utmärkta 3:00.55.

Dagens äldsta klassegrare blev Dan Nensén, Team Blekinge, som vann M 75 på 4:36.06. De tre äldsta damsegrarna går inte heller av för hackor. Fantastiska tider presterade Karin Schön, IF Kville, i K 50 på 3:02.22 och K 55 vinnaren Jaana Jobe, Solvikingarna 3:19.17.

AVSLUTNINGSVIS VANN Britt Hellmark, Lidköpings IS, K 60 på 3:51.22. Grillkorven gick åt som smör i solsken vid målet fast solen hade svårt att bryta igenom molntäcket på banan.

Löparna bjöds på en omväxlande flack bana där det serverades vätska vid tre kontroller per varv. Den varma saften på sista varvet satt fint. Prisutdelningen förrättades föredömligt snabbt utan missöden. Funktionärerna fick åka iväg ett flertal gånger till den lokala handlaren för att inköpa mer fika till hungriga löpare.

Själv fick jag en bra genomkörare inför Singapore Marathon i början på december. Jag tappade hela 15 sekunder på andra halvan vilket jag är lite missnöjd med!



Petra Skiöld, damsegrare i maran och VSM.



Ambassadören delar ut utmärkelser till George Hällstorp och Staffan Malmberg, Solvikingarna, för 50 maror och silvernål till Staffan.

Men jag tog inte ut mig mer än att jag orkade med att dela ut priser å sällskapets vägnar till Staffan Malmberg, Solvikingarna, som tog brons i M 55, och George Hällstorp, Vi som springer LLK (som kom fyra i M 35). Löparstatyetten för femtio genomförda maror hade herrarna klarat av och jag kunde överlämna dessa när det uppstod en lucka i den ordinarie prisutdelningen. Kul att de fick välförtjänt uppmärksamhet.

Staffan mottog även prestationsnålen i silver. Bromölla har tidigare gått på sommaren men verkar nu ha hittat rätt i kalendern. Fler och fler löpare hittar till tävlingen.

NU ÄR DET många löpartävlingar som ökat sitt deltagarantal sista åren. Med klimatuppvärmning är risken mindre för bakslag i vädret så här års. Min reskamrat Måd Thorsell sprang halvmaran och blev som äldsta dam i tävlingen intervjuad och fotograferad av lokalpressen direkt efter målgång. Min andre reskamrat Arne Lundblad sprang 10 km. Millöparna startar en halvtimme efter maran och 549 m ut på banan. Smidigast hade varit att tävla på en kvartsmara. Men för statistikens



Ettan och tvåan samspråkas efter målgång.



Måd Thorsell Växjö AIS dagens äldsta kvinnliga deltagare oavsett distans, blir intervjuad och fotograferad av lokalpressen.

skull vill de flesta springa en mil i stället. Och man ska inte ändra på ett vinnande koncept. Arne är först i mål av oss och hinner med att fotografera varvning och målgång av oss långskubbare. Måds intervju kom tyvärr varken med i papperstidningen eller på nätet. Synd när hon lade ner tid och det inte blir något av det.

MIN FJÄRDE RESKAMRAT och tillika chaufför Kent Bergstrand sprang liksom Arne kvartsmaran. Kent smällde i sig fyra korvar efter målgång. "Din kompis tog precis den sista korven", fick jag till svar när jag skulle prova hur de smakade. Kent stod bredvid, myste och var så nöjd att få äta sig mätt. Jag fick nöja mig med pepparkaka, russin och en banan istället. Inte fy skam det heller.

Rune Larsson gav sin adept Petra Skiöld förhållingsorder om att vila helt veckan efter maran. Och det lyckades Petra med. Hon skrev vila i sin träningsdagbok på alla veckans sju dagar. Jag tycker i stället att man ska träna. Träna allt utom det du har tävlat på (läs löpning).

**CHRISTER SVENSSON,
VÄXJÖ AIS OCH SMS AMBASSADÖR**

10 november 2012

Borås 6-timmars – lyckad premiär trots regn

De senaste åren har 6-timmarslopp blivit en allt populärare tävlingsform i Sverige. Antalet lopp har ökat kraftigt och de lopp som arrangeras har fått fler och fler deltagare år för år. Den 10 november var det premiär för Borås 6-timmars, som genomfördes på en 1,3 kilometer lång bana runt Ramnasjön.

Den välarrangerade och trevliga tävlingen lockade hela 121 deltagare, däribland undertecknad, och många av dessa presterade goda resultat på den natursköna men inte helt flacka banan.

Lördagen den 10 november arrangerade SOK Knallen premiärupplagan av Borås 6-timmars. Tävlingen genomfördes på en 1 295 meter lång bana runt den vackra Ramnasjön. Det första varvet var förkortat med 540 meter för att vi löpare skulle kunna få en mellantid efter att ha avverkat maratondistans, vilket skedde efter att vi löpt det första förkortade varvet och därefter 32 hela varv. Nummerlappsutdelning, omklädning och prisutdelning ägde rum på Ramnavallen, en idrottsplats som ligger endast ett par hundra meter från Ramnasjön. Vi hade möjlighet att lämna värdesaker, överdragskläder med mera på en trailer som var bevakad under hela tävlingen.

Klockan 10.00 sköts startskottet och vi gav oss iväg på vårt första varv runt Ramnasjön. Totalt var det 121 startande, varav 29 kvinnor. Därigenom placerade sig Borås 6-timmars redan premiäråret bland de största svenska ultraloppen. Vid starten var det 5-6 plusgrader och uppehållsväder, men redan efter ett tiotal minuter började det regna kraftigt. Tack och lov avtog dock regnet successivt och efter ett par timmar upphörde det helt.



Samling start Borås 6H.



Ramnasjön innan start.

FÖR EGEN DEL började loppet bra, men redan efter en halvtimme började det kännas segt. Jag lyckades dock bibehålla ett förhållandevis högt tempo och motstod frestelsen att redan i ett tidigt skede lägga in gångpauser. Banan var naturskön, vilket i kombination med den goda stämningen oss löpare emellan gav välbehövlig inspiration. Den var dock inte helt lättsprungen, utan varje varv innehöll en ganska brant uppförsbacke och en lite mindre.

Efter 3:51 hade jag avverkat maratondistansen och sedan gick det allt lättare. När det återstod en och en halv timme insåg jag att jag hade chans att komma över 65 kilometer och därigenom notera nytt årsbästa i detta mitt sista inplanerade 6-timmarslopp för året. Jag lyckades upprätthålla det goda tempot och när målskottet sköts hade jag tillryggalagt 66 180 meter, vilket jag är mycket nöjd med.

I DAMKLASSEN SEGRADE Pernilla Johansson, Ulricehamn FK, efter att ha avverkat imponerande 68 076 meter. Hennes segermarginal till Annika Albrecht, SOK Knallen, uppgick till 3,4 kilometer. Annika gjorde denna dag sin 6-timmarsdebut och hennes goda resultat 64 617 meter bådar gott inför framtiden. I herrklassen gick segern till Patrik Brants, Solvikingarna, som till-

ryggalade 80 232 meter och därmed var 2,6 kilometer före tvåan Tomas Kallin, Dalsjöfors GOIF. Sju herrar sprang denna dag längre än 70 kilometer och mitt eget resultat var dagens nionde bästa i herrklassen.

ARRANGEMANGET VAR i mitt tycke såväl professionellt som trevligt. Arrangörsklubben SOK Knallen serverade oss löpare med ett rikligt utbud av mat och dryck. Det tilltugg som i alla fall jag uppskattade mest var varmkorv med bröd, som man började servera efter ett par timmar. Efter loppet bjöds samtliga deltagare dessutom på pastasallad i samband med prisutdelningen. En speaker kom med glada tillrop och rapporterade resultatställningen, vilken man för övrigt kunde läsa av själv på en stor bildsskärm under loppet. Peter Eriksson och Reima Hartikainen från Team Ultrasweden skötte tidtagning och varvräkning på ett förtjänstfullt sätt. Jag hoppas verkligen att det blir en ny upplaga av Borås 6-timmars nästa år.

Ytterligare information om Borås 6-timmars, inklusive kompletta resultatlistor, återfinns på SOK Knallens hemsida, <http://sok-knallen.se/arrangemang/>.

TEXT OCH FOTO:
MATS LILJEGREN

24 november 2012

Hammarby Alpin Marathon

Den 24 november 2012 arrangerades Hammarby Alpin Marathon av Föreningen Sömnlös24h. Föreningen består av Thomas Lummi och Roger Nilsson, som båda även är medlemmar i Stockholm Långdistansklubb.

Hammarby Alpin Marathon är kortfattat 22 bestigningar uppför Hammarbybacken och ned på baksidan av backen samt en sista 23:e bestigning, vilket ger drygt 1900 höjdmeter.

Hur kommer man på att vilja ställa upp i en så pass annorlunda tävling? Hur kommer man på att arrangera en?

Från början var det en idé och dröm från Thomas Lummi att arrangera ett maratonlopp i backen. Tanken hade funnits i närmare 10 år innan den första tävlingen, rbtmaran, arrangerades. Rbtmaran betyder Rogers BergsTävling med tillägget marathon.

Stockholm Långdistansklubb har drygt 20 gånger arrangerat en enkel backlöpningstävling i Hammarbybacken kallad just RBT, Rogers BergsTävling. Gratis och "bara" sex varv. Ta med skorna, så får du en nummerlapp!

Rbtmaran, 2010, lockade ca 30 löpare varav ungefär hälften bröt. Tävlingen arrangerades återigen 2011, då under namnet Hammarby Alpin Marathon, för att få en mer internationell klang.

Antalet startande och antalet som bröt var ungefär som för 2010. När nu tävlingen arrangerades igen den 24 november 2012 fanns det under året tecken i löparSverige att det troligen skulle bli deltagarrekord i Hammarby Alpin Marathon. Därför begränsades deltagarantalet till maximalt 50 löpare.

PÅ TÄVLINGSDAGEN HADE 44 tappra löpare hämtat ut sin nummerlapp på toppen av backen, fått en kort information om tävlingen, och gått med till foten av backen där starten var, strax efter kl 9 på lördagsmorgonen. Efter ett antal varv var löparna utspridda längs med hela banan.

Vädermässigt var det mulet, och fuktigt. Ungefär 5 grader varmt. Det började regna efter ungefär 2 timmar och det höll i sig i nästan 2 timmar. Löparna hade det nog bättre än de som noterade varven. Det är kallt att stå still.

I herrklassen var det segraren som ledde från start till mål.



Anders Eriksson efter 23 stigningar uppför Hammarbybacken.

Startnummer 37, Anders Eriksson från Team Access Rehab, segrade på tiden 3:37:55. Tvåa var startnummer 22, Niklas Gavelfält, på tiden 3:43:19. Trea var startnummer 41, Magnus Andersson, på tiden 3:44:04.

I DAMKLASSEN UPPREPADE fjolårssegrarinnan Linda Forsström, Sundbybergs IK, startnummer 43, sin bedrift och vann på tiden 4:11:40.

Tvåa blev Christina Åqvist, Elfa Distrelec, startnummer 31, på tiden 5:04:38. Trea blev Elin Jacobsson, IK Akele, startnummer 28, på tiden 5:17:44.

FÖRSTAPRISET i herr- respektive damklass var en fristart i Sörmland Ultra Marathon den 12 oktober 2013, dvs 50 km terränglöpning.

Arrangörsmässigt fungerade det bra, tack vara frivilliga som hjälpte till med varvräkningen. Tyvärr fanns det ingen möjlighet att byta om inomhus, men en mobil toalett fanns, samt dessutom bjöds det på varm nyponsoppa vilket uppskattades. De flesta uppskattade tävlingen och var glada att kunna vara med.

THOMAS LUMMI

Länkar:

Stockholm Långdistansklubb,
www.sldk.se

Sörmland Ultra Marathon,
www.sormlandultra.se

Föreningen Sömnlös24h.se,
www.somnlos24h.se vilket länkar till
Hammarby alpin Marathon
Thomas Lummi, Föreningen Sömnlös24h

9 december 2012

Lissabon Marathon – backig säsongsavslutning

Söndagen den 9 december genomförde jag och ett drygt 20-tal andra svenskar Lissabon Marathon. Jag har i många år funderat på att springa detta lopp, men andra tävlingar och aktiviteter har alltid kommit emellan. När jag i höstas insåg att jag hade möjlighet att erövra "Svettdroppen" före årsskiftet kom jag äntligen till skott och anmälde mig. Det blev en angenäm resa till ett trevligt lopp på en tämligen omväxlande men kuperad bana.

Lissabon Marathon (Maratona Seaside de Lisboa) genomfördes i år för 27:e gången och är en av årets sista europeiska storstadsmaror. Loppet har länge varit populärt bland svenska löpare. I år var det drygt 20 svenskar som reste till Portugals huvudstad för att ta sig an den kuperade banan, som går genom Lissabons norra och centrala delar samt längs med floden Tejo. Jag reste till Lissabon tillsammans med klubbkompisarna Patrik Karlsson och Leif Julin från Team Skavsåret samt några löpare från Fk Studenterna fredag eftermiddag. Vi bodde på ett hotell beläget tio minuters taxiresa från flygplatsen, drygt en kilometer från start och mål samt tio minuters tunnelbaneresor från Lissabons centrum.

Efter morgonjogg och frukost begav vi oss på lördagsförmiddagen gemensamt till nummerlappsutdelningen vid friidrottsarenan Estadio 1º de Maio, där för övrigt både start och målgång ägde rum på söndagen. Nummerlappsmässan var liten, så det gick snabbt för oss att hämta ut våra nummerlappar (som tidtagningsschipen var fästa på), t-shirts samt en behändig liten röd väska som var avsedd för inlämning av överdragskläder innan loppet. Vi lyckades även komma över lite mer skriftlig och muntlig information om loppet.

EFTER ETT PAR timmars stadssightseeing återvände jag, Patrik och Leif till Estadio 1º de Maio för att delta i ett enkelt men ändå trevligt pastaparty. Sedan återvände vi till hotellet för någon timmes avkoppling och tävlingsförberedelser innan vi åter tog tunnelbanan ner till centrala Lissabon för mer sightseeing följt av middag på en italiensk restaurang. Vid vår stadsvandring besökte vi

bland annat Castelo de São Jorge (S:t Görans slott) och Lissabons katedral. Vi kunde med egna ögon konstatera att det som banprofilen visat stämde: Lissabon är en backig stad!

PÅ SÖNDAGSMORNINGEN lämnade vi gemensamt hotellet drygt en timme innan starten. Det gick smidigt att lämna in överdragskläderna inne i den hall där vi hämtat ut våra nummerlappar dagen innan och det fanns även möjlighet att sitta på en läktare ett litet tag innan det var dags att ställa upp sig vid startlinjen på en gata utanför friidrottsarenan. På morgonen var det ungefär åtta plusgrader och endast svag vind, med andra ord bra förutsättningar för maratonlöpning. Under dagen steg temperaturen till som högst 14-15 grader. Lissabon Marathon hade i år vätskekontroller ungefär var femte kilometer, vilket var fullt tillräckligt under de rådande väderleksförhållandena. Vid dessa serverades det endast vatten (i flaska) med undantag för vid två kontroller, där det även bjöds på sportdryck samt banan- och apelsinbitar.

KLOCKAN 9.00 GICK straten och det drygt 1 500 löpare starka startfältet gav sig iväg. Jag hade medvetet ställt mig ganska långt bak för att inte lockas med i ett för högt inledningstempo, men det var inga problem att ta sig fram och det kändes lätt och gick förvånansvärt snabbt när vi snirklade oss fram genom de norra delarna av Lissabons stadskärna. Efter 13 kilometer tvingades jag tyvärr göra ett toalettbesök, men efter ett par sega kilometer kom jag åter in i en bra löpryt. Efter ungefär 17 kilometer började ett drygt tre kilometer långt avsnitt med utförlöpning ned mot Praça do Comércio (Handelstorget) via huvudgatan Rua Augusta och genom stadens triumfbåge Arco Rua Augusta. Jag lyckades motstå frestelsen att öka tempot och klarade mig, kanske tack vare detta, undan skadekänningar i mina knän.

Väl framme vid Praça do Comércio gjorde vi en 90 graders högersväng och därefter väntade åtta kilometers löpning längs med floden Tejo fram till en vändpunkt och sedan tillbaka samma väg. Framsidorna på mina lår kändes någorlunda fräscha efter nedförlöpningen



Patrik Karlsson (t.v.) och Leif Julin på pastaparty.

och jag var vid gott mod. En kilometer senare hade jag avverkat halva loppet och passerade då den punkt där halvmaratonlöparna startat knappt 18 minuter tidigare. Förutom hel- och halvmaraton fanns det även en maratonstafett samt ett fyra kilometers "fun run".

DEN NÅGOT MONOTONA löpningen mot vändpunkten gick till en början bra, men efter 25 kilometer tvingades jag till ett andra toalettbesök. Kilometererna fram till vändpunkten efter 28 kilometer blev tunga både fysiskt och mentalt, men sedan kändes det successivt bättre. Efter 32 kilometer kunde jag skymta "ljuset i tunneln" och insåg att jag hade möjlighet att komma i mål på en acceptabel tid trots toalettbesöken.

NÄR EN HALV mil återstod började uppförlöpningen mot målet vid Estadio 1º de Maio. Totalt rörde det sig om drygt 80 meters stigning. Det var aldrig riktigt brant, men uppförsbackarna var både långa och många. Självfallet var det jobbigt, men jag passerade ganska många löpare vilket naturligtvis stärkte självförtroendet. Stundtals tvingades jag till snabba sidledsförflyttningar när framförvarande löpare plötsligt började gå eller till och med stannade för att hämta andan. Dessa störningsmoment till trots avverkade jag stigningarna i förvånansvärt god fart och plötsligt passerade jag 40-kilometersmarkeringen. Jag lyckades öka farten något när jag närmade mig målgången inne på Estadio 1º de Maio. Loppet avslutades med ett par hundra meters löpning inne på friidrottsarenan.

Efter drygt 3:35 (netto 3:34:14) passerade jag mållinjen, säsongsens tredje snabbaste maratontid. Efter målgång belönades vi löpare med medalj och ytterligare en t-shirt. Det bjöds även på banan- och apelsinbitar samt vatten och sportdryck. I och med fullföljan-

det av Lissabon Marathon hade jag genomfört maratonlopp i 25 olika europeiska länder och därigenom uppfyllt kriterierna för Sällskapets utmärkelse "Svettdroppen".

I HERRKLASSEN SEGRADE Oleg Marusin från Ryssland på tiden 2:19:00, fyra minuter före portugisen Bruno Fagra. Bäste svensk blev Anders Karnfält på tiden 2:53:11, vilket gav en 46:e plats bland herrarna. Damklassen vanns

överbärgset av portugisiskan Anabela Gomes på tiden 2:45:41, elva minuter före landsmaninnan Rute Martin. Totalt fullföljde 1566 löpare i helmara-tonklassen.

JAG KAN REKOMMENDERA Lissabon Marathon till alla löpare som vill få ett avbrott från den svenska vinterlöpningen och samtidigt springa ett maratonlopp i en intressant europeisk storstad. Banan är trevlig och, med

undantag för vändpunktslöpningen längs med Tejo, omväxlande. Man ska dock vara medveten om att banan är kuperad och anpassa tidsförväntningarna därefter. Ytterligare information om Lissabon Marathon återfinns på loppets hemsida, www.lisbon-marathon.com/en och kompletta resultatlistor på www.running-portugal.com/lisboa/en/results_marathon.html.

TEXT OCH FOTO:
MATS LJLJEGREN

Så började svensk ultralöpning

Ultralöpning är en sport som växt relativt fort i Sverige de senaste åren, med lopp som Täby Extreme Challenge och Lapland Ultra. Till sommaren kommer ytterligare ett; Stockholm Ultra.

Men hur började alltihop egentligen? Sveriges första egentliga ultralopp kan nog sägas vara det lopp som i mitten av 1920-talet arrangerades mellan Göteborg och Varberg. En sträcka på nätta 83 km. En distans som får de flesta att må illa, men som för vissa inte var nog.

Ett viktigt steg för svensk ultralöpning togs i Lund år 1984 då Sveriges första 100-kilometerslopp – med en uppslutning som sträckte sig utanför den egna klubben – anordnades i regi av LUGI Friidrott. Namnet kommer från dåtidens huvudsponsor, skomärket Lejon. Loppet hölls endast fyra gånger. Efter 1987 års tävling valde LUGI att lägga ner loppet eftersom huvudsponsorn drog sig ur. Detta trots att loppet just det året fick europastatus.

Förra året återupptogs Lejonbragden, den här gången av den nystartade löparföreningen LF Lejonbragden. Bakom föreningen står främst Magnus Bodin och Martin Gunnarsson. Även Per Sikö, arrangör av GAX Trans Scania, ett litet lopp genom Skåne på behagliga 246 kilometer, har bidragit med erfarenhet, kontakter och råd.

Anledningen till att det blev som det blev var en rad sammanträffanden. En person kände en som kände en annan, som hade fått tag på kartor över den gamla banan. Personen i fråga antydde för Magnus att han gärna såg att loppet anordnades igen. Ett antydande som Magnus tog fasta på.

SAGT OCH GJORT. Vid målgången för ett annat ultralopp i Skåne, Markusloppet, bestämde de sig. De skulle arrangera Lejonbragden, trots att ingen av dem hade någon personlig erfarenhet av varje sig ultralöpning som sport, eller av lopparrangerande. Tack vare Pers erfarenheter från GAX hade de dock ett hum om vad som väntade. Men det torde ändå ses som modigt att återuppta ett så anrikt ultralopp.

På några få ställen har arrangörerna fått dra om banan på grund av diverse nytillkomna vägar och annat, men i stort sätt går Lejonbragden på samma bana som under 1980-talet; en tio kilometer lång slinga som löps i en åtta. Två gånger per varv passerar man start/mål-området där även vätska och tilltugg serveras. Tillgång till toalett finns också här, samt plats för egna pinaler som kan komma väl till pass under loppet.

FÖRRA ÅRET FANNIS det också en vätskekontroll vid en bekants hus, ungefär i mitten av åttans andra ring. Går det som planerat finns den kvar även i år, och dessutom jobbar de på en tredje vätskekontroll, då förlagd till slingans första del.

Banan är relativt flack med ungefär 15m stigning. Underlaget är till 99,7% asfalt och 0,3% grus. Med andra ord perfekt för den inbitna asfaltslöparen, eller för den som vill testa ultralöpning!

Ett nytt inslag i Lejonbragdens historia är att det numera även finns en 50km-tävling. Detta för att få fler att våga testa att springa ultra. Har man sprungit ett marathon kan det tyckas väldigt skrämmande att springa 100km. Men att springa 50km är inte förlagt med lika mycket ångest. Dock

önskar arrangörerna inte att deltagandet på 50km-delen blir för stort.

LEJONBRAGDEN VAR FRÅN början en 100km-tävling, och så önskar de att det i huvudsak fortsätter vara. Förra året var deltagandet fördelat på en tredjedel 50km-löpare och två tredjedelar 100km-löpare. Årets upplaga har ungefär samma fördelning.

Både Magnus och Martin ser en ljus framtid för Lejonbragden. De fick blodad tand redan förra året och hoppas kunna arrangera loppet många år framöver.

Till detta år kommer de justera några småsaker som deltagare påpekat. Skyltningen kommer vara lite bättre, ett tält kommer sättas upp där löpare kan förvara sina väskor, och en toalett till finns i tankarna.

PÅ FRÅGAN OM hur stort loppet kommer bli i framtiden svarar båda väldigt enigt; litet men genuint! Ingen har någon önskan om att loppet skall växa sig för stort, utan de vill båda att den fina och gemytliga stämningen från förra årets upplaga består.

Visst vill de utveckla sig och växa en del, men i lagom takt. Kanske kan nästa år bli DM på 100km, och 2014 – som blir ett slags 30-årsjubileum – vara SM? Den som deltar får se!

ATT ARRANGERA ETT lopp är inte helt lätt. Speciellt inte ett lopp som varar i 15 timmar. Under dessa timmar krävs inte endast tillgång på vatten och cola, utan allehanda andra energikällor behöver finnas. Något jag, som deltog förra året och även kommer delta i år, tycker de hade lyckats ypperligt med!

ELIN PERSSON
AMBASSADÖR SMS

Veteranerna presterar bättre och bättre

Maratonlöparna i Sverige har blivit snabbare under de senaste åren. För elitmotionären handlar det om 1-2 minuter och för den vanlige motionären om drygt 10 minuter.

Det har vänt. Den nedåtgående spiralen med allt sämre resultat på maratondistansen är nu bruten. Det framgår av de tiobäсталistor över veteranresultat på maraton jag har fört under de senaste nio åren. Statistiken, som alltså går tillbaka till 2004, är i det närmaste heltäckande och bygger på i stort sett på samtliga maratonlopp svenskar sprungit i Sverige och utomlands.

Sammanställningen av listorna visar att vändningen inträffade år 2010 men märkligt nog verkar ingen ha uppmärksammat detta. Det kan bero på att ingen har fört den här typen av statistik eftersom det är mycket tidskrävande.

FÖR ATT FÅ resultaten i det närmast 100-procentiga har jag låtit årsbäсталistorna ligga ute på min hemsida www.suneson.se och på olika löparforum så att korrigeringar och kompletteringar kunnat göras. Också uppenbara felaktigheter, där bildgranskning visat att t ex en man sprungit i en kvinnas namn, har rensats bort.

Vad säger då sammanställningen? Jo, att veteraneliten generellt blivit något bättre under senare år. Det rör sig i snitt om 1-2 minuter för såväl män som kvinnor. Det låter kanske inte särskilt mycket men här talar vi om löpare snäppet under eliten men också om många äldre löpare upp till 75 år. Begreppet "veteran" täcker in alla som är 35 år eller äldre.

2012 BLEV RESULTATMÄSSIGT det bästa året, 2011 det näst bästa och 2010 det tredje bästa året räknat sedan 2004. Snabbaste veteran i fjol var 35-åriga Fredrik Uhrbom från Spårvägens SK med 2.25.21 från ett lopp i Nordkorea. Men räknar man om resultaten med åldershandikapp (wava) gjorde 41-åriga Fernando Dinis, Hälle IF den bästa veteranprestationen.

Hans 2.27.26 från Rotterdam Marathon är snäppet bättre. Snabbaste kvinna på veteransidan blev ifjol Jenny Jansson från IFK Umeå med 2.50.55, detta trots mycket svåra väderförhållanden under Stockholm Marathon.



Men inte heller denna tid var "bästa prestationen" när åldern vägs in.

Med wava vinner Spårvägens 44-åriga topplöpare Lilian Magnusson, som i Stockholm gjorde 2.56.25.

MARAN UNDER 3 TIMMAR är en drömgräns för många. På 2012 års tiobästa-

lista klarar alla män denna tid ända ner till löpare nummer åtta i klass M50. Jörgen Thorsell i Borlänge LK blev den äldste löparen att klara gränsen och han tävlar i M60.

KVINNORNA ÄR RELATIVT sämre än männen och bara tre kvinnliga veteraner gick ifjol under 3 timmar. Karin Schön, IF Kville, var nära att göra det i Bromölla Marathon men hennes 3.02.22 blev ändå den klart bästa damprestationen med tanke på att Karin ifjol fyllde 50.

Hur är det då med den breda massan maratonlöpare, har den också blivit snabbare? Ja, ganska mycket snabbare faktiskt. Det är väldigt enkelt att konstatera, det räckte att botanisera i resultatlistorna från Stockholm Marathon.

Jag valde att titta på tiderna för placeringarna 5 000 för männen och 1 500 för kvinnorna, alltså löpare som placerade sig strax över mitten.

FÖR MÄNNEN HANDLADE det om tider de tre senaste åren på 3.52-3.59 och för kvinnorna 4.15-4.27. Bägge könen var drygt 10 minuter snabbare än genomsnittstiderna för perioden 2004-2012. År 2011, inte 2012, sticker ut som ett extremt bra år där männen var 14 minuter och kvinnorna hela 19 minuter snabbare än snittiden för perioden.

Vad kan då förbättringarna för såväl veteranelit som vanliga motionärer bero på? En rimlig gissning är att många fler idag springer maraton och att resultaten då automatiskt blir bättre. En bred bas brukar ge en större topp, sägs det.

Kanske har det också skett en attitydförändring. Tidigare var resultatet det viktiga för många, inte bara att ta sig i mål. Möjligen har dagens maratonlöpare också börjat träna lite mera igen. Det är dock inget som kan utläsas direkt ur resultatlistorna.

ÄR DU INTRESSERAD av vad Sveriges bästa veteraner gjort på maran under senare år råder jag dig att studera mina tiobäсталistor, som du finner på min hemsida.

Där hittar du också halvmaratonresultat. Veterankommittén i Svenska Friidrottsförbundet ger också ut olika sammanställningar, tyvärr dock med stor eftersläpning.

BJÖRN SUNESON
WWW.SUNESON.SE

OS-historia

Maratonlöpningens historia är intimt hopkopplad med de olympiska spelens historia. Omvänt så har maraton varit en viktig del av OS. Ofta har det varit avslutningsgren och några av det mest minnesvärda episoderna har varit från maratonloppen.

De klassiska olympiska spelen pågick åtminstone från 776 f.kr till 394 e.kr. då de förbjöds. Under dessa förekom givetvis löpning men inte några längre sträckor. Vanligast var en stadion, ca 180 meter. Efter det måttet så byggde man arenorna som fick namnet efter sträckan. Förutom löpning tävlade man i längdhopp, spjut, diskus, hästkapplöpning, brottning och boxning om än i något annan form än idag.

Intresset för antiken var på det hela taget ganska måttligt under medeltiden. På 1700-talet och fram förallt 1800-talet ökade inresset. Diverse olympiska spel hölls lite varstanns, bland annat i Ramlösa. Men oaktat dessa så är starten för de moderna spelens 1894 då Pierre de Coubertin tog initiativ till de spel som skulle komma att hållas i Aten 1896. Förutom de klassiska grenarna så fanns bland annat gymnastik, fäktning, skytte, tennis och cykel på programmet.

Som sagt vurmade man för antiken och det heroiska och man ville något extra, gärna med klassisk anstrykning. Michel Brel, en litteraturvetare som ingick i Coubertins stab, föreslog ett lopp till minne av Pheidippides.

Enligt legenden så sprang han från Maraton till Aten för att meddela att Atenarna hade vunnit slaget mot Persien. Efter att ha lämnat meddelandet föll han död ner. Om vi är kinkiga med historien så var det inte Pheidippides som var budbäraren.

Han var visserligen Atenarnas bästa långlöpare men han hade skickats till Sparta för att hämta hjälp. Det är för övrigt lite osäkert om det ens var från Maraton som den döende budbäraren sprang.

Historien har berättats om andra slag så det kan vara en sammanblandning. Säkert är dock att det sprangs från Maraton till Aten. Perserna var



nämligen inte slagna i grunden utan deras armé hade stigit ombord och seglade mot det nu oskyddade Aten. Den atenska armén sprang "för brinnande livet" (Herodotos) för att hindra perserna från att landstiga där, vilket också lyckades.

NÄVÄL HISTORISK ELLER inte så var det en bragd och Brels förslag gillades. Många greker kände sig kallade och man höll två uttagningslopp, varav ett även gällde som grekiskt mästerskap. Segrade i båda dessa gjorde Charilaos Vasilakos. I ett av loppen lär det ha funnits med en kvinna, fröken Melpomene. Melpomene var ett alias efter tragedins musa för att göra det hela lite mer mystiskt, förmodligen var

hennes riktiga namn Stamasia Portrissi. Hon kvalde inte in till OS-loppet.

Enligt en annan historia så skulle hon nekats att delta och själv sprungit sträckan efteråt. I OS-loppet utgjordes startfältet av 21 greker och fyra löpare från resten av världen. Trots det så tog tre av utläningarna täten. Utgångstempot var i högsta laget och när övriga i fältet tappade tempo så kunde Spiridon Louis vinna på 2.58, två var Vasilakos.

Ofta har det framhållits att grekerna inte hade vunnit några guldmedaljer och därför längtade extra mycket efter en seger i maratonloppet. Det stämmer inte riktigt då Grekland vann medaljkampen överlägset före USA. Men de utlovade bonusarna till en grekisk seg-

rare antyder att man verkligen ville ha grekisk segrare och därmed att maran var något speciellt. Generösast var en av OS-sponsorererna som lovade bort sin dotter samt en rejäl hemgift. Louis var gift och nöjde sig med häst och vagn från den grekiska kungen.

1900 I PARIS pågick spelen under världsutställningen. De blev alltså ganska utdragna i tiden. I maratonloppet ställde 13 löpare från fem länder upp. Tuquet-Daunis går ut hårt och tar ledningen, Ernst Fast från Sverige hänger med. Tuquet-Daunis orkar inte och bryter. Även Ernst har bränt sitt bästa krut men är kvar i loppet.

Istället kan Michel Theato och Emile Champion passera. Den förre vinner på 2.59, fem minuter före Emil. Ernst slutar 3:a på 3.37. De tre medaljörerna var de enda som kom under fyra timmar. Nya grenar i dessa spel var bland annat fiske i Seine (641 fiskar till segrande lag) och ballongsegling (extra grenar). Den andra bollsporten efter tennis på programmet blir vattenpolo. Man spelar även crocket som extra gren. Nu får även damerna vara med, tennis är debutgrenen.

Redan på den klassiska tiden fick ogifta kvinnor delta. Giftna kvinnor fick inte ens se spelen. Den första kända kvinnliga segraren var prinsessan Cynisca från Sparta som vann hästkapploppningen.

ÄVEN OS 1904 i St Louis gick i samband med en världsutställning och var en utdragen historia. Amerikanen Lorz bröt maratonloppet och åkte bil tillbaka. Nu gick emellertid bilen sönder och Lorz gick sista biten och bröt målnöret. Han förklarades först som vinnare men diskvalificerades efteråt. Vann gjorde Thomas Hicks. Hicks som även han var trött på slutet och hade tagit strykning för att orka. Antidopningsreglerna var ännu inte uppfunna.

1906 HÖLLS SPEL i Aten för att fira tioårsjubileet. Dessa spel brukar numera inte ingå i de officiella sammanställningarna av OS. Synd, för det är här som den bästa svenska placeringen återfinns då Johan Svanberg (2.58) tog silver efter Sherring från Canada. Gustaf Törnros slutar fyra (3.01). Sverige hade andra framgångar bland annat tog vi tio av de sexton främsta platserna i simhopp.

1908 ÅRS SPEL var planerade att gå i Rom men de lämnade återbud och London övertog värdskapet. Denna gång så samordnades spelen med en industriutställning. Även denna gång så var spelen utdragna över flera månader.

Inför spelen så hade man bestämt att maratonsträckan skulle vara 25 miles (40,2 km). För att undvika lite eländigt underlag förlängdes sträckan med en mile.

Enligt praxis så mätte man från start till stadion. Sträckan inne på stadion var bara bonus. I Londons fall var sträckan från ingången till mållinje 385 yards. Den sista biten var alltså inte något som man hittade på i hastigheten utan en effekt av hur man mätte banorna.

BRITTERNA HADE HAFT flera uttagningslopp så de borde veta något om farthållning. Trots det startade skotten Jack i ett tempo som om han hade hållit det skulle han ha varit 44 minuter före tvåan i mål. Dessutom hade tiden gett seger i samtliga OS fram till 1976.

Italienaren Dornando Pietri gick ut relativt löst och låg i kön. Jacks satsning höll i 8 km. Inte långt efter var ett par engelsmän, sydafrikanen Heffron och kanadensaren Longboat.

Först försvann britterna, sedan Longboat och Heffron ledde med ett par minuter. Vid 38 km började Heffron gå och en duktigt trött Dornando kunde överta ledningen. Strax innan stadion kollapsar han en första gång men kommer upp.

Väl inne på stadion svänger han åt fel håll och när funktionärer försöker få honom att vända är faller han igen. Prestigekampen mellan England och USA var skarp och när amerikanen Hayes närmar sig vill förmodligen en av funktionärerna undvika en amerikansk seger och hjälper Dornando de sista metrarna över mållinjen i maratonhistoriens mest välkända målgång. Efter protest så diskas Dornando och segern går till Hayes.

DORANDO GICK INTE lottlös från OS. Han fick en pokal av drottning Alexandra men viktigast av allt var ryktet. Det hade han säkerligen stor nytta av i sin kommande proffskarriär. Efter OS åkte han till USA där han fick ett par revanschmöten mot Hayes och Longboat på sträckan

42195 meter. Dessa tävlingar var en stor del i den första maratonvågen, "Marathon mania". När Dorandos, Hayes stjärnor var i dalande så kom norden att dominera. "Svenskeran" kallas det ibland även om finländarna var lika framstående.

Framstående svenskar var John Svanberg och Gustav Ljungström. Den förre var för övrigt först att springa maran under 2.30.

Damernas program utökas med konstakning och herrarna kunde ägna sig åt hästpolo och tandemcyklingen. Cykel 1000 m gick det gick sämre, ingen klarade tidsgränsen.

1912 ÅRS SPEL var viktiga för Berlin som dock på grund av ekonomin drog sig ur. Istället blev det Stockholm som stod för värdskapet. Initiativtagare var Viktor Balck som för Centralföreningen för Idrottens Främjande sökte om spelen.

Sverige hade gott rykte som arrangör, bland annat hade föregångaren till Vinter OS, de Nordiska Spelen, arrangerats i Sverige.

Detta tillsammans med att det inte fanns några motkandidater gjorde att Sverige fick spelen. En viktig fråga var stadion. En tanke i början var att bygga den i trä.

Nu blev det en mer beständig byggnad i tegel, som lär vara den äldsta olympiska stadion som fortfarande är i bruk. Den viktigaste delen i finansieringen var ett rikslotteri. Det är alltså inget nytt att idrotten finansieras genom spel och dobbel.

Slutnotan för Stockholms Stadion blev 1 208 550 kr och 1 öre. Om man räknar upp det till dagens prisnivå så blir det dryga 60 mkr eller en 45:e del av den beräknade kostnaden för Friends Arena i Solna.

I MARATONLOPPET TOG Alexis Ahlgren täten från start tillsammans med Tatu Kolehmainen. Vid vändpunkten är finländaren kvar i täten men har nu fått sällskap med sydafrikanerna McArthur och Gitsham. McArthur är starkast på hemvägen och vann före Gitsham och amerikanen Strobena.

Återigen kan vi se att maraton var en av de populäraste grenarna. Stadion var utsåld två gånger, dels under invigningen och dels under maratonloppet. Det svenska hoppet, Sigge Jagobsson, slutade 6:a (2.43). Han var enda europé bland de tolv främsta, men trots det var placeringen en besvikelse.

I FRIDROTTENS kastgrenar så kastar man både med höger och vänster hand. Detta i PH Lings anda som ansåg att träningen skulle vara allsidig och liksidig. Några fäkttävlingar med höger och vänster hand blir det dock inte. Trots Svenska Gymnastikförbundets protester så tävlar man individuellt i gymnastik, t ex repklättring. SGF hade helst bara sett uppvisningar i trupp-gymnastik.

Nya grenar på programmet var litteratur, skulptur, arkitektur och måleri. Detta efter påtryckningar från Coubertain som själv var med i juryn för litteraturpriset och även vann guldmedaljen där. Andra nyheter under dessa spel var elektrisk tidtagning och målfoto.

Spelen i Stockholm har kallats Solskensolympiaden. Först och främst på grund av solen men även för att det rådde en gemytlig stämning. Detta tillsammans med att spelen hölls under ett par veckor istället för flera månader som varit fallet tidigare gjorde att man hittat ett vinnande koncept för de kommande spelen.

OS-HISTORIENS LÄNGSTA lopp gick 1920 i Antwerpen, 42 750 meter. Loppen dessförinnan innan hade legat närmare 40 km. Trots den långa banan så sätter Hannes Kolehmainen världsrekord på 2.32.35, tre och en halv minut snabbare än Alexis Ahlgrens tidigare rekord (John Svanberg som varit snabbare var proffs, varför den tiden inte "räknas"). Hannes var yngre bror till Tatu som tampats med Alexis i Stockholm.

Nu fick damerna vara med i friidrotten. Längsta löpgrenen var 800 meter. Efter målgång var ett par av damerna så trötta att de lade sig när på gräset vilket togs som bevis på att kvinnor inte kunde springa så långt och grenen togs bort. Till saken hör att Coubertin ansåg att det var oestetiskt med kvinnor som svettades. En annan gren som kom med för damerna detta år var diskus.

Diskus och kula som på 70- och 80-talet var urtypen för okvinnliga grenar. Även ishoecky gör debut på programmet.

1921 VAR ÅRET då maraton blev 42 195 meter, dvs den sträcka som man sprungit 1908. 1909 startades Polytechnic Marathon i London som blev en institution och är den mara-

i världen som gått flest gånger efter Boston, Yonkers och Konic. Sedan 1924 i Paris har det varit den sträckan som gällt i OS.

De flesta OS-loppen hade karakteriserats av en mördande hård utgångsfart, som fått de tidiga ledarna att krascha. 1932 i Los Angeles bröt Juan Carlos Zabala från Argentina den trenden. Han låg hela tiden med i tätklungan tills det var 4 km kvar då han ryckte och kunde vinna på 2.31 endast 19 sekunder före tvåan.

MARATONLOPPET 1908 var minst sagt dramatiskt och andra gången OS gick i London, 1948, skulle det bli nästan lika dramatiskt. Belgaren Etienne Gailly är i ledningen större delen av loppet och kommer först in på stadion, men Likt Dodnando 40 år tidigare kollapsar han. Argentinaren Delfo Cabrera kan passera och vinner 16 sekunder före hemmahoppet, Thomas Richards. Gailly kan ta sig upp och för egen maskin ta sig i mål på en tredje plats. De kulturella grenarna har under åren utökats, även om det ofta varit svårt att kora en segrare, 1948 är sista gången de är med.

Dominanten i Helsingfors 1952 var maratonsegraren, Emil Zatopek. I ärlighetens namn ska sägas att det var hans trippel med guld på 5 000 m, 10 000 m och maraton som gjorde honom så berömd. Han brukar anses som en av 1900-talets största löpare.

EN AV DE mest spridda bilderna från Rom 1960 är Abebe Bikila när han barfota rycker ifrån övriga fältet. Att han sprang barfota är ofta det som minns men hans insats borde vara mer känd för att han höjt nivån på maratontiderna, bland annat så slog han Emil Zatopeks OS-rekord med 8 minuter. Vad gäller barfotalöpningen så sprang han inte alltid utan skor men när hans skor gick sönder strax innan vågade han inte chansa på ett par nya och eventuella skavsår utan sprang barfota.

Det här var det svarta Afrikas första guldmedalj. Säkerligen var segern en välkommen revansch för hela Etiopien då Italien hade ockuperat Etiopien 1936 till 1941. En liten svensk del i detta var att hans tränare var Onni Niskanen från Solna.

1964 I TOKYO försvarade Bikila sitt guld. Denna gång vann överlägset

och hade en liten gymnastikuppvisning innan tvåan kom i mål. Det lär ha varit ett tidigt stretchprogram från Onni. När 1900-talets bästa maratonlöpare skulle koras av amerikanska experter blev det en lätt slagsida åt amerikanska löpare. Trots det så vann Abebe Bikila omröstningen klart.

1984 I LOS ANGELES var det dags att för kvinnorna att begå maratondebut i OS. Bland favoriterna fanns norsorna Ingrid Kristiansen, Grete Waitz och amerikanskan Joan Benoit Samuelson. Joan hade haft en kamp mot klockan för att ens kunna ställa upp i de amerikanska uttagningarna men kunde vinna före Grete och Rosa Mota. Ingrid slutade fyra.

En något mer detaljerad version av denna artikel finns på Marathonsällskapets hemsida, bland annat med fler resultat.

ROBERT ALNEBRING

Källor

Solskensolympiaden, Åke Jönsson
Svensk Maratonlöpning, Åke Luthner
Wikipedia

Herodotos, Historia

Running in Literature, Roger Robinson

Marathon & Beyond

<http://www.olympicgamesmarathon.com/olympiad1972.phpolympic.org>

Eva Hytönen

Marathonlopp i Stockholm under 100 år



Utmärkelser från Marathonsällskapet



Listan över utdelade utmärkelser för 2012 fanns i Marathonlöparen nr 5/2012. Här återfinns några kompletteringar som inte fanns med i den listan. Listan kan ännu ha luckor, som vi gärna fyller vid ett senare tillfälle (om du låter oss veta vilka de är). Kompletteringar sänds till e-postadressen; marathonloparen@marathonsallskapet.se.

Kostnaderna för utmärkelserna, som är nya från och med 1 januari 2013, kan erhållas via utmärkelser@marathonsallskapet.se. Priset utgår ifrån en självkostnadstanke inkluderande material, gravyr, frakt och andra direkta kostnader som sällskapet betalar med anledning av utmärkelserna. Sällskapet önskar betalning för utmärkelsen innan den delas ut.

PRESTATIONSNÅL

Tilldelas män och kvinnor som, vid sanktionerad tävling, löpt maraton på tiden 3.30 resp. 3.55 eller bättre.

Anneli Jansson (2012),
Jonas Lundström (2012),
Danil Fägerstrand (2012),
Susanne Johansson (2012) och
Fredrik Thunarf (2012)

PRESTATIONSMÄRKE I BRONS

Tilldelas män och kvinnor som, vid sanktionerad tävling, löpt maraton på tiden 3.00 respektive 3.30 eller bättre.

Staffan Malmberg (2012)

PRESTATIONSMÄRKE I SILVER

Tilldelas män och kvinnor som, vid sanktionerad tävling, löpt maraton på tiden 2.40 respektive 3.10 eller bättre.

Kenneth Boman (2012),
Karin Arthursson (2012) och
Daniel Fägerstrand (2012)

PRESTATIONSMÄRKE I GULD

Tilldelas män och kvinnor som, vid sanktionerad tävling, löpt maraton på tiden 2.20 respektive 2.45 eller bättre.

DIPLOM FÖR 5 LOPP

Tilldelas löpare medlem i sällskapet som genomfört 5 sanktionerade maratonlopp.

Samuel Jonsson,
Anneli Jansson,
Patrik Sandberg,
Maritha Larsson,
Björn Öhrstrand,
Sofia Wallén,
Jonas Lundström,
Fredrik Thunarf och
Niclas Dias.

VIKINGATROFÉN

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

SVETTDROPPEN 25 LOPP I EUROPA

Tilldelas medlem i sällskapet som har sprungit ett sanktionerat maratonlopp i 25 olika europeiska länder. Sammanställningen kan räknas retroaktivt men man måste ha varit medlem i Svenska Marathonsällskapet i minst två år för att kunna få utmärkelsen. Med europeiska länder avses de länderna enligt regeringskansliets lista tillhör Europa. Ett lopp räknas som genomfört där man går i mål. Om t ex starten är i Belgien och målgången i Luxemburg, så räknas loppet till Luxemburg.

STANDAR 25 LOPP

Tilldelas löpare, som är medlem i sällskapet och genomfört 25 sanktionerade maratonlopp. Standaret tilldelas endast medlem som varit medlem under minst två år.

Kent Ohlsson (2012),
Staffan Wikström (2012),
Alexander Ulltjärn (2012) och
Åke Larsson (2012).

STATYETT 50 LOPP

Tilldelas medlem i sällskapet som genomfört 50 sanktionerade maratonlopp. Statyetten tilldelas endast medlem som varit medlem under minst två år.

Göran Ericsson (2012),
Lennart Olsson (2012) och
Jörgen Nilsson (2012).

GLASTROFÉ FÖR 100 LOPP

Tilldelas medlem i sällskapet som genomfört 100 sanktionerade maratonlopp. Glastrofén tilldelas endast medlem som varit medlem under minst två år.

Peter Wiesler, Jalles TC (2012).

TALLRIK FÖR 150, 200, 250 ELLER 300 LOPP

Tilldelas medlem i sällskapet som genomfört 150, 200, 250 eller 300 sanktionerade maratonlopp samt varit medlem i minst två år.

TALLRIK FÖR 300 LOPP

Curt Sandberg (2012) och
Jan Paraniak (2012)

Kravet på att endast sanktionerade lopp får åberopas av medlemmen vid ansökan om utmärkelse gäller för samtliga utmärkelser.

Del 3, 2000-2007

Från 0 till 100 på 24 år



Cecilia Petersson vid en av träningsrundorna inför Swiss Alpine 2007. FOTO: RUNE LARSSON

Några månader efter Western States återvände jag till Hultsfred och det som tyvärr skulle bli det sista 100 km-loppet på den småländska orten. Men kanske kan det återuppstå, liksom en annan klassiker, Lejonbragden, har gjort?

Trots en något sämre tid än året innan lyckades jag ta förstaplatsen och fick en likadan springande streckgubbe i järnsmide som jag fick när jag kom tvåa, med den skillnaden att den här streckgubben lutade sig över ett obrutet målsnöre.

De figurerna tillhör favoriterna i min samling! Året avslutades med High Peak Challenge, ännu ett av dessa underbara terränglopp i mellersta Englands fantastiska natur. Även här var jag första kvinna att ta mig igenom tävlingens 40 kuperade miles.

År 2001 är kanske mest känt för A Space Odyssey. För min del började löparåret 2001 med Stratford Marathon,

som jag sprang som ett träningspass inför kommande ultralopp med målet att springa jämnt och ta mig under 3:30, något som jag lyckades med.

Vad jag också minns från det loppet är att jag blev passerad av ett par gångare, trots att jag alltså höll ett hyfsat tempo! Därefter var det dags för UK och English Championships på 100 km, som hölls på en 4 km lång varvbana av betong på ett övningsområde för brandförsvaret, inte långt ifrån där jag bodde. Betongen gick hårt åt mina ben, vilket bidrog till att klockan stannade på några förargliga minuter över 10 timmar, men riktigt roligt var att tiden ändå räckte till silver i engelska och brons i UK-mästerskapen!

EFTER FÖRRA ÅRETS Western States hade jag sagt "aldrig mer" - och verkligen menat det. Ja, jag menade det!

Men, ... om jag bara har lite större skor, om jag bara tränar nerförslöppning, om jag bara... Tja, jag stod naturligtvis

på startlinjen igen! Men även om de justeringar jag gjort inte kapade mer än 6 minuter på min sluttid så hade jag en betydligt behagligare resa det här året - om man nu kan prata om behagligt i sammanhanget!

Jag hade hela tiden kontroll på ett annat sätt än jag hade under mitt första lopp, och jag var inte alls lika slut efteråt. Tillbaka i England hann jag med ytterligare två maror - närbelägna Abingdon samt backiga och vackra Cornwall.

VÅREN 2002 GICK flyttlasset till USA och Californien. Vi bodde i Mountain View i Silicon Valley, ett veritabelt Mecka för trail-löpare! Under de åtta månader som jag bodde där hann jag med sju ultralopp! Det första var Way Too Cool över 50 km, som gick bara några dagar efter min ankomst, vilket gjorde att det inte kändes helt lätt att springa.

Betydligt bättre kändes det i 50 miles-loppet American River, som jag sprang



”Vänta lite nu! Det här är riktigt bra tjejer som är med! Är du säker på att inte de vet något som du inte vet?” Men så tänkte jag inte. Istället blev jag peppad, och i iver började jag slarva med mat och dryck. Självklart straffade det sig.

Ungefär halvvägs, under klättringen upp mot Michigan Bluff, kände jag att krafterna började sina, och min pacer som väntade vid Forest Hill efter 60 miles fick tyvärr inte chansen att pressa mig till en tid under 24 timmar. 26:21 landade jag på – en klar förbättring mot tidigare, men också en besvikelse och en dyrköpt läxa. 100 miles är alltid 100 miles – hur kunde jag någonsin inbilla mig något annat?

I SKYLINE 50 KM traillopp gick jag för första gången under 5 timmar på distansen – min sluttid blev 4:59:35 efter en rejäl forcering den sista milen. Ytterligare ett traillopp på samma sträcka avverkades – Headlands i närheten av San Francisco – innan det var dags för 100-milare nummer två för året: Rio del Lago.

Loppet gick under vissa partier på samma bana som Western States, men det var inte alls lika kuperat, och även om det fortfarande var varmt var temperaturen klart lägre här. Jag hade en ganska bra öppning och var på väg mot en tid på under 24 timmar – när snitslarna plötsligt försvann mitt i natten, efter drygt 10 mils löpning. Jag letade länge och väl, men förgäves.

Det återstod bara att springa tillbaka till senaste kontrollen och bryta – inte roligt när både kropp och huvud var starka, men vad skulle jag göra? Men på kontrollen uppenbarade sig min ridare – en av funktionärerna sa att han kände till banan och erbjöd sig att vara pacer åt mig! Bara sådär erbjöd han sig att springa 6 mil mitt i natten! Tack vare honom kom jag i mål, och jag satte även nytt pers, 25:34, trots tiden som gått åt till att irra runt.

SEDAN FLYTTADE JAG hem till Sverige och bosatte mig i Stockholm. Mitt första lopp på svensk mark 2003 utgjorde en viss kontrast mot Californien – Ursvik Extreme, som även om det gick under bra förhållanden för att vara just Ursvik Extreme, bjöd på minusgrader och en och annan snöfläck. (Loppet är på 75 km, man springer 5 varv i ett tufft terrängspår, och starten går vid midnatt.)

Min kompis Ulriha, som då bodde i närheten av spåret, kom ut och servade mig med varm soppa ett par gånger mitt

i natten – mycket uppskattat!

Antagligen hade alla ultralopp i USA hjälpt mig att bygga en bra bas, för jag persade i Stockholm Marathon med 3:16, och bara några veckor senare vann jag Lapland Ultra på 9:47. Lapland Ultra är så mycket mer än en löpartävling – det är en upplevelse att få möta kulturen och den stora gästfriheten i Adak med omnejd! Ytterligare en trevlig bekantskap var Kraftloppet i Finspång, där vi som sprang hela sträckan på 72 km blev vederbörligen påhejade av de stafettlöpare som passerade oss (sololöparna startade någon timme tidigare).

2004 SPRANG JAG Vällingby och Stockholm på 3:25 och hade sedan ett rejält bakslag i Trollhättans 24-timmars, där jag stressad från jobbet och med ömma lärmuskler valde att kliva ur ösregnet efter bara åtta mil. En viss revansch blev det i Amsterdam, där jag för andra gången persade på maran, nu med en minut till 3:15, vilket fortfarande är min snabbaste tid på sträckan.

Även 2005 inleddes med Vällingby och Stockholm, men i augusti var jag på kurs i Oregon och tog chansen att åka till Californien och åter springa det vackra Skyline 50K. 2006 var en parentes i mitt långlöpande; jag hade tillfälligt tappat lusten att tävla på längre distanser, och mitt enda lopp var Stockholm Marathon på en ganska beskedlig tid.

Men jag är en ultralöpare i kropp och själ – jag började sakna känslan av att springa långt i vacker natur och av att vara en ultralöpare, inte en före detta ultralöpare. Vad var då naturligare än att 2007 återvända till det lopp som inledde min ultrabana – Swiss Alpine Marathon? Och det visade sig vara en perfekt comeback. Landskapet var lika vackert som jag mindes det, och jag råkade pricka in en formtopp där jag fick ut ränta på varenda träningskilometer som jag satt in på kontot. Jag sprang till och med ifrån Rune Larsson under min vilda flykt nerför Scalettapass, och han kom aldrig ikapp, utan med mina 9:11 slog jag honom med ett par minuter, något som har en hedersplats i mitt löpar-CV!

OM SWISS ALPINE var ett kärt återseende så var SUM, Sörmland Ultra, en ny trevlig bekantskap framåt hösten med sin omväxlande terräng och familjära atmosfär. Ultralöpningen började så sakta ta fart i Sverige, och det kändes väldigt bra att vara en del av den utvecklingen och gemenskapen!

CECILIA PETERSSON

på 8:27. Men nästa lopp skulle komma att bli ett av mina bästa någonsin: Miwok 100 km, en mycket backig bana som gav oss underbara vyer över Golden Gate-bron och över fält med Californiens nationalblomma, den orange poppyn.

Jag hade precis fått en lektion i backteknik, och den hade jag verkligen nytta av. Jag kände mig mycket stark och vid vändpunkten noterade jag att det inte var så många kvinnor före mig. På tillbakavägen lyckades jag plocka några av dem, vilket förstärkte peppade mig ytterligare. Jag slutade på en tredjeplats, bara fem minuter efter segraren.

DET GAV MIG naturligtvis förhoppningar inför mitt tredje Western States. Målet var under 24 timmar, vilket inte kändes realistiskt. Jag gick ut snabbare än jag gjort de två tidigare åren, men allt kändes bra. Efter kanske fem mil fick jag höra att jag låg på femte plats.

Här borde jag självklart ha tänkt:

Att springa ett 24-timmarslopp

Du kan vara hur bra löpare som helst, men det är inte alla som klarar att hålla igång i 24 timmar. Jag har fastnat för ultralöpning och har både sprungit och deltagit som support vid sidan om, och det var just när jag stod vid sidan om som jag förstod vilken galenskap det är.

VAD ÄR ETT 24-TIMMARSLOPP?

Ett 24 timmarslopp är som titeln avslöjar ett tidslopp på 24 timmar. Det sker för det mesta på en rundbana (400 meter upp till 1500 meter). Du har ett dygn på dig att samla kilometer och kan äta, dricka, vila och gå på toaletten när du vill. Varje varv räknas via ett chip på skon.

För enkelhetens skull kan vi dela in ett dygnslopp i fyra delar, vi tar sextimmarsintervaller. Men först lite om vad som händer innan.

NÄR DU KOMMER TILL ARENAN

Dags för nummerlappsutdelning, hälsa på ultrakollegor, kolla in energi/matbordet, förbereda sin egen matplats, fixa fram skor, prylar och allt som kan tänkas behövas under dygnet. För all del - glöm inte lådan med nålar, kanyler, alsolsprit, tejp och vaselin som fixar såriga fötter.

Fäst nummerlappen på tröjan eller nummerlappshållaren om du vill byta tröja. Kolla in var toaletterna är placerade för de kan behövas i tid och otid. Stämningen är god och alla är vänliga mot varandra. Det doftar liniment och förväntan.



Energi ultralopp. FOTO: MARIA THOMSEN



Maria efter sin seger i RM Esbo 24H.
FOTO: KATTIS LIJJA.

DE FÖRSTA SEX TIMMARNÄ

Vid starten är alla förväntansfulla och glada. Kroppen är fylld med energi från gigantiska frukostar och några dagars extra bra matintag. Benen är sugna på att springa efter vila och det är lätt att man drar på. Under de första sex timmarna springer i princip alla hela tiden. De flesta som springer ultra har åtminstone sprungit en mara innan, då är det "lätt" att orka 6 timmar. Det är det jag brukar kalla uppvärmning. Här gäller det att springa smart; inte för snabbt - det får du sota för efter antingen genom magknip eller mjölksyra och stumma ben. Det gäller också att börja fylla på med energi så att du inte hamnar under en energinivå som kan vara svår att plocka upp senare. Du ser rätt snabbt vilka som kommer att "springa in i väggen". Det är de

som testar första gången och tror att det är lätt att springa snabbt hela tiden. Glada i hågen sätter de av som om "det är bäst att samla så många kilometer som möjligt medan jag är pigg". Varv efter varv springer de i rasande fart och alla runtomkring är imponerade. Eller skakar på huvudet för att de vet att det inte kommer att hålla. Men bära eller brista - för somliga fungerar det. Sex timmar klarar i alla fall de flesta.

ANDRA DELEN, EFTER SEX TIMMAR

När sex timmar har gått börjar de första blåsorna poppa upp på tår och hälar. Fötterna svullnar på de flesta och skorna känns för trånga och alldeles för små. Blåsorna är ännu hanterbara och svider bara, eller blir snabbt omhändertagna med nålar och alsolsprit. Några tejpar och plåstrar om, andra ignorerar och luffsar vidare. Är det inte fötterna

som börjar visa sitt onda tryne, så är det nu magen kan börja bråka. Antingen har du druckit för lite och börjar bli yr och illamående. Eller så har du druckit för mycket och börjar bli illamående. De första tråkiga tankarna kan komma efter 10 mil, eller framåt 12-timmarslöpnet. Nu sällas agnarna från vetet. De som gått ut på tok för hårt däckar här – antingen med alldeles för lite energi, magknip eller ont i lår och vader. De rutinerade löparna fyller på med energi och håller sig till sin plan om jämn löpning eller gåpauser, de flesta har support med sig som hjälper till med mat och pepp. Arrangören brukar ha ett dignande ultrabuffébord med nöter, chips, smågodis, saltgurka, vatten, cola, sportdryck. Ibland serveras även varm mat. Det är inte superskönt att springa med magen fullproppad med mat, så många går och äter för att låta matsmältningen komma igång.

TOLV TIMMAR HAR GÅTT

Illamåendet tar vid. Du är trött och snurvig i det här tredje blocket. Förmodligen har vaselinet mellan skinkorna skavts bort så att du nu börjar bli lite skinnfladd, om inte så kommer det garanterat i nästa block.

Att gå på toa är lite sisådär härligt nu. Det börjar bli svårt att äta - det som innan verkade så gott och upplagt på bordet är nu för sockrigt eller bara oaptitligt. Här är det viktigt att inte strunta i att få i sig energi. Utan energi orkar varken ben eller vilja att ta dig vidare. Drick och fyll på med salt.

Fötterna har nu verkligen tagit sig till en storlek större och dina skor känns för små. Det där fåfänga draget att små fötter är gulliga känns rätt patetiskt här. Många promenerar sig igenom natten och orkar inte riktigt springa.

Låren är stumma, vaderna är stela, höfterna gnisslar och en och annan benhinna skriker. Några lägger sig och sover, andra ringer hem och gråter och någon skrattar i en Runner's high. De som varit duktiga på energiintag klarar tröttheten och dåliga tankar bättre.

SISTA SEX TIMMARNÄ

De som fortsätter springa och kan fylla på med energi ser nu ljusningen. De som spy har ännu tid att stabilisera sin mage och ta friska tag i sista blocket. Målet hägrar och det är bara de som sprungit in i kaklet i början av loppet som så smått vaknar till liv och börjar gå runt banan igen.

Ny energi kommer när solen går upp och de sista två timmarna är alla åter



Start Bislett. FOTO: MARIA THOMSEN

på banan igen. De som behövt vila på grund av mental eller fysisk trötthet piggnar till, de som har blåsor får lite jävlar-anamma och horn i pannan att fortsätta, på något sätt dras alla upp och vill vara med om upploppet.

De sista 90 minuterna brukar gå åt att sja om man kommer att nå sitt mål eller ej. De flesta vid sidan om har följt löparna och vet nu vad de har för mål och hjälper till att heja på och peppa.

EFTER LOPPET

När slutsignalen ljuder faller alla ihop på den punkt de står. Här mäts de sista meterna upp och folk faller ut i glädjetårar. De som spurtat och sprungit riktigt snabbt sista timmen kan knappt ta sig upp för egen maskin. Skor och

strumpor åker av och det är haltande och nässtickande dofter utmed banan. Nu är det dags för den efterlängtnade duschen - den som gör ont.

Den som visar exakt vart du har fått skavsår, bränner, svider och gör ont. Men du doftar ändå bättre än du någonsin gjort. Tröttheten kommer i sjök. Du sover några timmar i taget och kroppen blir stelare och stelare.

Helst av allt vill du stå i ett kylbalsambad i dagarna två och vakna upp glad och återhämtad. Istället sväller du upp och ser ut som en Michelinbubbe.

I HUVUDET PÅ EN ULTRALÖPARE

Jag har nu avverkat fyra 24-timmarslopp. Två har jag fullföljt, ett har jag brutit och ett har jag varit support på. Hur kommer det sig att jag utsätter mig för detta?

När jag går igenom hur mycket man går igenom på ett löpande dygn är det lätt att berätta om jobbigheterna, blåsorna och illamåendet. Det som är svårt att beskriva är känslan. Känslan av utmatthet och att "Jag klarade det".

Känslan av att ta sig igenom dippar och komma upp på andra sidan. Den underbara konversationen med dig själv och ditt inre i kampen om bra och dåliga tankar. I ett lopp där du utsätts för fysisk och mental påfrestning kommer du att bli varse drag hos dig själv som du inte visste fanns.

Du är starkare än du tror.

MARIA THOMSEN,
ULTRALÖPARE



Efter loppet. FOTO: MARIA THOMSEN

Ambassadör i Marathonsällskapet

Hej,

Jag heter Stefan Manning och är nybliven och stolt ambassadör för Svenska Marathonsällskapet.

Jag är född 1956 och jobbar som systemförvaltare på Volvo IT. Jag har 4 barn, som alla är utflugna. Jag bor tillsammans med min fru Carina i Partille – 10 km öster om Göteborg.

Jag startade med löpning 1983 och höll på med detta ganska intensivt i 3½ år innan jag skadade mig. Det gjorde att jag lade av med träning och startade en karriär som soffpotatis. Jag hann med 6 maratonlopp under detta, mitt första löparliv och det är därifrån jag har mitt personbästa på 3:37 (Borås Marathon, 1985). 1998 tog jag upp träningen igen efter en rejäl utskällning av läkaren och inledde det jag kallar mitt andra löparliv.

Sedan dess har jag hållit på med träning (läs löpning) regelbundet. Intresset har utvecklats sig från att det är kul att springa till en livsstil och något jag brinner för. Jag är idag inriktad på maraton och ultralöpning och håller även på lite med triathlon. Jag har tre ironman på mitt samvete.

DRÖMMEN OM ATT få göra en dubbel eller tredubbel ironman finns i mitt huvud. Jag har hittills (2012-11-01) sprungit 42 Marathon och ultror, fördelat på 22 Marathon (varav tre under ironmantävling) och 20 ultror. Och mer skall det bli.

Jag har tyvärr haft lite motgångar, som hjärtflimmer, med två påföljande operationer, ansiktsförslamningar och njursten. Jag gick in i väggen 2005. Trots detta har jag hållit igång löpningen och aldrig vikit av från detta, då jag inser att löpningen är min räddning. I maj 2012 fick jag en aortadissektion, vilket innebär att kroppspulsådern brister invändigt och delar upp sig i två kanaler. Jag var nära att mista livet då, men nu är jag nästan tillbaka igen.

Jag kunde köra ett 25 timmars spinningpass för Rosa Bandet den 27-28 oktober och skall snart springa ett 6 timmarslopp – Borås 6H, den 10 november.

DESSA MOTGÅNGAR HAR påverkat min syn på löpning. Jag ser inte löpningen som en jakt på bra tider och personliga rekord, som under 1980-talet. För mig



fyller löpningen ett högre syfte – att må bra och skapa ett välbefinnande.

Jag bryr mig inte det minsta om jag skulle komma sist i en tävling, det är för mig fullständigt ointressant. Det har hänt och kommer att hända. Att komma i mål och vara nöjd med sig själv ger så mycket mer. Men det är ju klart, skulle det bli en bra tid, så blir det bara en härlig bonus.

JAG KOMMER ATT använda min ambassadörsroll till att förmedla vissheten att det går att springa långt även med svåra sjukdomar och med svåra skador, som aortadissektion. Att det inte är kört för att man drabbas av sjukdomar och skador. Det ligger mycket i den egna personligheten. Här känner jag att jag kan bidra med idéer och åsikter och kanske vara ett bollplank för andra medlöpare som stött på patrull i sin löparkarriär och jag delar gärna med mig av mina erfarenheter och upplevelser.

Jag vill i första hand pusha för de löpare som inte springer fort, att sprida budskapet att löpningen är till för alla och inte ett fåtal snabbfotade. Sist men

inte minst, så vill jag låta folk förstå att maratondistansen är en spännande distans. Inte omöjlig att uppnå, men att det ändå krävs träning för att orka med en mara. Man skall inte vara rädd för att prova den.

KONTAKTA MIG GÄRNA och diskutera löpning och ultra, det älskar jag och det är snarare så att det är svårare att få mig sluta och prata om det, än att börja prata om det. Jag får väl representera den "långsamma falangen" av Marathonlöpare.

Mitt stora mål och det jag tränar för är Badwater Ultramarathon, ett 135 miles (217 km) långt lopp genom Death Valley öknen i USA. Jordens varmaste plats. Banan bjuder dessutom på 4 000 höjdmeter. Ett lopp som kräver träning och tävling för kvalificering, men också andra former av planering, som ekonomi, supportgrupp etc. Det är ett projekt. Planen är att kunna stå på startlinjen 2016. Stöter ni på mig där ute, så tveka inte att byta några ord med mig.

STEFAN MANNING, PARTILLE
STEFAN.MANNING@TELIA.COM

Ny annons Springtime Resor 1/1-sida

Tron är evig...

Förr, och då pratar vi om för så där 1 000 år sedan, då Norden kristnades, och fram till mitten av förra seklet, var det till den kristna kyrkan man regelbundet skulle gå. Gjorde man inte det, så ställde man sig själv utanför samhället och fick inte vara med i gemenskapen. Det anstod varje hederlig medborgare, att minst en gång i veckan, gå i kyrkan. På söndagarna, då man var ledig från arbetet, var man skyldig att ägna sin lediga tid åt att vårda sin själ, och med det menade man, att man skulle visa sin tro på kristendomen, genom att gå till kyrkan och delta i gudstjänsten. Den som inte gjorde som alla andra, utsatte sig själv för de andras ringaktande och det som kallas social skam.

Man skulle kunna sin katekes, prästen gjorde årliga husförhör i hemmet och den som inte kunde sin bibel, fick en utskällning och tillsägelse att läsa på.

Kyrkan var inte bara ett ställe att helga religionen, den hade också en stor social betydelse, man träffades efteråt på kyrkbacken och utväxlade veckans skvaller. Man tog på sig sina bästa helgkläder och visade därmed upp sin sociala status. Unga ogifta män och kvinnor kunde visa upp sig, iakttas varandra under lugg och kasta lystna blickar efter de som de tyckte var snygga och eftertraktade.

Prästen var en en lärd och bildad man, som alla såg upp till med respekt. Hans ord var skrivna lag och ifrågasattes inte. Prästen hälsade man på med vördnad. Man betalade kyrkskatt och lade kollekt i bössan. Men det var förr det, sånt har vi för länge sedan lagt bakom oss. Eller?

NUFÖRTIDEN SKA MAN gå till gymmet, simhallen, fotbollsplanen, motionsspåret - you name it, alla utgör de vår tids kyrka. Medan den gamla hederliga kristna kyrkan från 1200-talet i dag endast hyser några enstaka udda kufar, är det smockfullt på träningsanläggningarna. Här visar man, att man vårdar sin kropp och inte slarvar med att sköta sig. Den som inte tränar, ställer sig själv utanför samhället och ses med förakt av de redan frälsta. Det anstår varje heder-

lig medborgare att sköta sin hälsa genom att träna. Den som låter sin kropp förfalla, ser man nedlåtande på. Olika träningsformer vägs mot varandra, kropparna värderas efter sina muskler, former och resultat. Dålig kondition och fetma är slarvighetens stämpel och anses skamligt.

Personliga tränare och ledare inom olika träningsformer är vår tids präster och prästinnor. De åtnjuter respekt och deras ord är lag. Tränarna erhåller allas aktning och alla vill stå sig väl med dem och gärna få ett eget personligt samtal med dem då och då.

MAN SKA ÄTA RÄTT. Vad som är rätt finns det åtskilliga meningar om; men det är inte så viktigt vilken diet man väljer, huvudsaken är att man slaviskt följer någon. Desto konstigare, desto bättre faktiskt.

Man lägger en stor del av sin månatliga inkomst på årskort, medlemsavgifter, proteindrinkar och personliga tränare. Träningskläderna är mycket viktiga, man ska följa trenden om man inte vill bli till åtlöje. Det går inte att komma i något som var modernt för tio år sedan. Är man en av de som står högt i rang på den lokala anläggningen, kan man möjligen komma med något nytt. Allt kostar förstas en slant, men det får lov att kosta, även om summorna kan svida rejält i en medelinkomst-plånbok.

Gymmen och dylika träningsinrättningar är inte bara ett tempel för träning, de fyller dessutom en ansevärd social funktion. Här träffar man både gamla vänner och gör nya bekantskaper, inte minst av det andra könet.

En inte föraktlig del av den tid man tillbringar på träningen, består av icke-träning. Man tar en paus och pratar med bekanta och spanar i smyg in de snyggaste killarna/tjejerna. Efteråt kanske man tar en gemensam dusch eller/och går och äter tillsammans.

Orden: "Jag ska gå och träna" är vår tids bevis på att man är en skotsam samhällsmedborgare.

SÅ KOM INTE och säg att tron har spelat ut sin roll. Tron är evig, det är bara föremålet för tron som växlar.

REBECCA GRÄSMAN

[HTTP://OLDMOLLY.BLOGGPLATSEN.SE](http://oldmolly.bloggplatsen.se)

Löparböcker

HARUKI MURAKAMI skrev, häromåret, boken "Vad jag pratar om när jag pratar om löpning." Han är marathonlöpare och berättar om sin syn på löpningen och alla dess vedermödor. Den innehåller minnen och reflektioner från ett liv av löpning där nästa lopp ligger strax runt hörnet. Man kan känna igen sig, man kan le och man kan undra varför löpare håller på som de gör. Å andra sidan kanske alla med starka intressen gör just det. Håller på, som de gör alltså. Boken är lite pratig, men samtidigt underhållande. Gillar du löpare som skriver om marathonlöpning, dess glädjespar och dess vändor, så är kanske detta en bok för dig. Boken är utgiven av Norstedts förlag.

I MIN KÖKSHYLLA

finns "Bosöns kokbok", skriven av Petra Lundström, Emma Lindblom och med foto av Katarina Löfgren. Boken är utgiven 2012 av SISU idrottsböcker och



innehåller näringslära och många bra recept. Boken är tänkt för alla som är måna om sin hälsa.

Den är också tänkt för hela familjen, vare sig man är idrottare eller inte. Det är högst uppenbart att allt handlar om balans. Mat, vila, träning, dryck, m m, i rätt samspel är det som ger det bästa resultatet för den som vill prestera goda resultat i löparspåren.

En bok som denna, med god kunskap och fantastiska recept, kan avsevärt förbättra förutsättningarna för ett bra resultat. En god grötladdning och en lyxig äppelpannkaka är fantastiskt till frukost. Kött och fiskrätter, liksom grönsaksrätter i mängd ger möjlighet till alternativ och tillfredsställelse av många smakriktningar till lunch och till middag. Efterrätterna med frukt, kladdkaka och tårtor ger extra glädje, för dem vill vi ju inte vara utan. Ja, kanske alltså oftast, men inte alltid. Efterrätterna alltså. Glädjen skall alltid vara med!

I denna bok finns mycket att läsa. Det är absolut en bok att återkomma till. Jag kan absolut rekommendera den till dig som gillar viktig kunskap och goda, enkla recept.

Hos mig är den redan en kär vän.

ANETTE GRINDE

ANETTE.GRINDE@FORETAGSHUSET.NET

Resultat

Athen maraton 2012-11-11

Namn		Tid
Jonas Torstensson	SportsBox	03.08.33
Denis Koraca		03.32.26
Johan Agneman		03.36.42
Alexander Borodin	Aco Aif	03.40.26
Tottrup	Sparta	03.43.47
Lars Nikolaidis Alexander		03.47.15
Martin Adonis		03.48.35
Daniel Eberle	Malin40	03.52.23
Per Ahlgren		03.53.02
Allen Sassani		04.08.02
Monica Lindberg	Valinge If	04.08.46
Karlsson Martin		04.10.41
Malin Karlsson	Malin40	04.20.34
Olof Bjorkman	Spik	04.28.52
Stein Degerlid	World Runners, Belgium	04.32.49
Thomas Cahling	Ljusdal Running Club	04.41.13
Emil Nordin		04.46.24
Anette Lundqvist	Falkenbergs Rr	04.54.31
Stellan Lundqvist	Falkenbergs Rr	04.54.31
Frick		05.11.21
Bjorklund Jonsson Maria		05.17.53
Bjorklund Ing-Britt		05.18.54
Holmer Peter	Gävle Kommuns SK	05.58.30

Istanbul maraton, 2012-11-11

Damer		Tid
Koren Jelega Yal, Eth		02.28.05
Karolina Wennborg		03.58.26
Anna Furuvi		04.09.31
Susanne Danielsson		04.12.51
Maria Samuelsson		04.19.18
Charlotta Göthe		04.25.51
Linda Svensson		04.46.51
Camilla Wallin		04.57.23
Anna Blank Åberg		05.06.28
Denise Backström		05.23.35

Herrar

Stephan Chebogut		02.11.05
Anders Svensson		02.54.41
Pär Hansson		03.07.52
Olof Torbrand		03.18.14
Ali Mohammed		03.19.42
Jens Otterstedt		03.19.51
Håkan Wiman		03.21.09
Lars Olsson		03.22.16
Johan Martensson		03.28.55
Kiste Kristofer		03.32.44
Mats M?brink		03.33.10
Anders Andreasson		03.34.44
Ulf Almqvist		03.36.49
Anders Widmark		03.36.57
Danielsson Mikael		03.37.26
Adam Lindh		03.39.59
Lars Polgren		03.46.30
Christian Winkler		03.47.13
Roger Andersson		03.47.51
Martinsson Kenth		03.48.16
Björn Söderlundh		03.48.37
Curt Sandberg		03.49.05
Rolf Stefan Peterson		03.52.35
John Eriksson		03.53.03
Kirchmary Dieter		03.54.25
Daniel Lindberg		03.56.07
Stig Hörberg		04.04.26
Hans Wickström		04.06.55
Joakim Petersson		04.08.24
Claesson Eivind		04.18.37
Olle Hellgren		04.19.48
Jonas Von Oldenskiöld		04.20.52
Markus Takanen		04.24.03
Ola Eriksson		04.29.21
Erik Eriksson		04.35.26
Par Skold		04.36.26
Juha Kampainen		04.36.45
Göran Erlandsson		04.37.58
Ulf Ring		04.41.15
Samuel Grayson Samuel		04.41.44
Erik Fransson		04.42.48
Anton Varnas		04.43.03
Dag Zeinetz		04.44.22
Rolf Halde		04.46.49
Stefan Timber		05.08.27
Ivarsson Göte		05.23.49
Lars Josefsson		05.42.17
Peter Leijon		05.58.14

Hammarby Alpin Marathon 2012-11-24

Namn	Klubb/ort	Tid
Damer		
1 Linda Forsström	Sundbybergs IK	04:11:40
2 Christina Åqvist	Elfa Distrelec	05:04:38
3 Elin Jacobsson	IK Akele	05:17:44
4 Bethany Thompson		05:53:24
5 Moa Strandh		06:09:22

Herrar

1 Anders Eriksson	Team Access Rehab	03:37:55
2 Niklas Gavelfält		03:43:19
3 Magnus Andersson		03:44:04
4 Johan Åsebrant	Sth Multisport	03:56:27
5 Olof Sundström		03:59:10
6 Staffan Blixt		04:01:49
7 Erik Jansson	Garphyttans IF	04:03:35
8 Anders Hållberg		04:05:45
9 Christer Backman	Tullinge SK	04:13:27
10 Fredrik Bergergård	Mälare SOK	04:19:01
11 Tobias Gustafsson	Årsta	04:19:08
12 Kristian Berglin		04:20:34
13 Sten Osvärn	Sth City Triathlon	04:26:41
14 Jakob Ask		04:34:58
15 Tommy Ivarsson	Adventure rac. Sth	04:38:20
16 Fredrik Noreng	Sth City Triathlon	04:41:37
16 Måns Lindroth	MOB IF	04:41:37
17 Anders Åhlén	AXA Sports Club	04:42:10
18 Richard Johnsson		04:42:40
19 Mats Liljegren	Team Skavsåret IF	04:44:02
20 Jimmy Nore		04:44:48
21 Jesper Petersson		04:44:51
22 Simon Blommegård	Doubleint	04:45:02
23 David Blomqvist	Studenterna	04:47:25
24 Torbjörn Furn	Nacka Värmdö SK	04:48:31
25 Martin Bergström	SPIF Triathlon O	04:51:22
26 Karl Lobelius	Stayhot IF	04:53:08
27 David Sundvall		04:57:41
28 Anders Ekström		05:02:34
29 Mats Emilson	RunningSweden	05:03:31
30 Mikale Forsström	Runday IF	05:10:07
31 Patrick Joyce	Reg. kansliets IF	05:11:56
32 Joakim Petersson	Väsby Triathlon	05:13:22
33 Kristoffer Lindén	SPIF Triathlon	05:16:27
34 Gunnar Hellquist	Länsförsäkringar	06:26:08

Florens maraton, 2012-11-25

Namn	Klubb	Tid
Shumi Endeshaw Negesse	Eth	02.09.58
Mustafa Mohamed		02.12.33
Karlsson Charlotte	Hammarby IF	02.44.27
Ambjörnsson Josephine	HässelbySk	02.54.35
Ohlsson Daniel	Papphammarpoj. +46	03.06.29
Forsberg Jennie	Sweden	03.19.35
Linell Patrik		03.20.37
Hellberg Ida	Högsbo AIK	03.29.54
Hansson Jonas	Imrt	03.36.23
Sandberg Curt	Arlanda-Marsta SK	03.39.00
Persson Per		03.42.40
Hallberg Anna	Ullevi Fk	03.42.52
Sergel Jeanette	Running Sweden	03.46.32

Bovallstrand Luciamarathon 2012-12-08

Namn	Klubb	Tid
Ragnar Crona	Örgryte	03.10.44
Petter Sandelin	IK Wilske	03.21.31
Per Roslund	IK Wilske	03.24.49
Jimmy Carlsson	IK Wilske	03.34.17
Anders Hansson	Solvikingarna	03.42.07
Tommy Oskarsson	Kristinehamn	03.51.01
Thomas Forsell	Team Ultra Sweden	03.53.35
Johan Savenstrand	OK Gläntan	03.56.56
Niklas Fredlund	Team Ultra Sweden	04.04.13
Sofia Kay	Vänersborgs	04.09.20
Per Gärdebrink	Axa Sports Club	04.10.33
Lennart Skoog	Stenungsund OK	04.29.48
Bettina Simonsen	Imås, Norge	04.35.12
Henrik Aasbø	Oslo	04.39.11
Besim Sejdiu	Active	04.44.52
Jörgen Nilsson	Vi som springer	05.10.26
Hans Nyberg	Ale 90 LK	05.10.27

Lissabon maraton, 2012-12-09

Namn	Tid
Anders Karnfält	02.53.11
Johannes Erixon	03.10.30
Patrik Karlsson	03.18.56
Marie Hjalmarsson	03.25.26
Kenneth Norman	03.33.46
Mats Liljegren	03.34.14
Björn Lindström	03.47.53
Petra Örlégård	03.58.37
Gerte Kholm	04.02.01
Leif Julin	04.10.13
Natalia Gerasymchuk	04.13.13
Erik Moberg	04.14.19
Stefan Magnusson	04.19.20
Anders Wahlberg	04.21.19
Johan Frodell	04.27.03
Caroline Edlund	04.34.20
Hjalmar Rosengren	04.34.44
Anders Skoldberg	04.37.47
Bengt Olsson	04.38.53
Pernil Labredolt	04.49.13
Ingrid Gullberg	04.50.18
Peter Magnusson	04.58.35
Ove Engman	05.22.42
Christer Mattisson	05.26.06

Pisa Marathon 2012-12-16

Namn		Tid
Ekitela Jason Lokwatom	Kenya	2.19.41
David Nilsson		2.21.02
Curt Sandberg	Arlanda-Märsta Sk	3.38.56
Gretel Utter	Arlanda-Märsta SK	4.16.10
Andres Forselius		4.39.37
Tjader Sten	Sweden Federation	03.47.36
Mäkynen Päivi	Ystad IF	04.08.32
Johan Ullman		04.13.20
Ringenson Helene		04.15.01
Wahlberg Anders		04.15.50
Brännberg Matilda	Ok Certif	04.19.07
Ring Ulf	Arlanda-Märsta Sk	04.24.17
Najafi Nima		04.25.55
Zarassi Reza		04.34.37
Songhory Yasaman		04.53.48
Ghazinour Mehdi		04.54.17
Olsson Caroline		05.12.28
Tiba Kaveh	Imrt	05.12.31
Eriksson Malin		05.13.31
Shahebraminmi Morteza	Imrt	05.45.46

Vi hälsar följande nya medlemmar välkomna till Marathonsällskapet:

Annika Askengren, Trollhättan
Jan-Olof Svensson, Falkenberg
Jonas Larsson, Halmstad
Marcus Annell, Hovmantorp
Marie Bergsson, Halmstad
Mats Larsson, Lund
Mats Bonnedahl, Uppsala
Robert Roman, Torslanda
Stefano Morini, Johanenshov
Lars Christensson, Lund
Sture Axén, Mariestad
Robert Johansson, Malmberget
Per Göran Olofsson, Uppsala
Maria Andersson, Helsingborg
Liselotte Klemming, Kalmar



Veteranstatistik 2012

Namn	Född	Klubb	Lopp	Tid
M35				
Fredrik Uhrbom	77	Spårvägens FK	Pyongyang	2.25.21
Anders Österlund	73	Västerås SOK	Frankfurt	2.28.26
Patrik Engström	77	FK Studenterna	Stockholm	2.29.56
Paul Krochak	75	FK Studenterna	Amsterdam	2.31.41
Mattias Karlsson	74	Stockholm LDK	Stockholm Jubileum	2.33.36
Fredrik Kronander	73	Fredrikshofs FIF	Stockholm Vinter	2.34.30
Brian Buchtrup Nielsen	76	Fredrikshofs FIF	Rotterdam	2.34.47
Daniel Nilsson	74	FK Studenterna	Stockholm Vinter	2.36.14
Patrik Verne	74	Oscars Stjerner	Stockholm	2.36.40
Henrik Orre	76	Björnstorps IF	Stockholm	2.36.57
M40				
Fernando Dinis	71	Hälle IF	Rotterdam	2.27.26
Frederick Karlsson	71	IK SISU	Stockholm	2.34.47
Kristoffer Österlund	72	IFK Umeå	Stockholm	2.35.34
Patrik Björkqvist	70	Brittatorp YK	Växjö	2.37.54
Kristoffer Sideby	72	Ullevi FK	Frankfurt	2.42.16
Jonas Rosengren	72	KFUM Örebro	Barcelona	2.43.01
Eric Degerman	72	IFK Umeå	Stockholm	2.44.09
Per Ekegerd	72	Ess LK	Ottowa	2.44.35
Jonas Carlson	71	Solvikingarna	Stockholm	2.44.38
M45				
Lorenzo Nesi	65	FK Studenterna	Milano	2.41.59
Peter Jonsson	64	Enhörna IF	Frankfurt	2.42.29
Ulf Johansson	67	Enhörna IF	Stockholm Vinter	2.43.10
Thomas Letterkrantz	64	Team Blekinge	Bremen	2.45.42
Christer Ryman	66	Skillingaryds FK	Stockholm	2.45.43
Fredrik Arthursson	63	Järfälla	Amsterdam	2.46.44
Marcus Nilsson	67	Rånäs 4H	Frankfurt	2.49.12
Bo Göran Nilensjö	63	IS Göta	Rotterdam	2.49.43
Martin Yttring	67	Solvikingarna	Frankfurt	2.51.03
Per-Anders Edh	67	Mölnåls Outdoor IF	Stockholm	2.51.21
M50				
Martti Mustonen	60	Rånäs 4H	Amsterdam	2.46.17
Jan Ottosson	60	Åsarna IK	Stockholm	2.48.23
Göran Nilsson	58	FK Studenterna	Berlin	2.50.38
Anders Karnfält	61	FK Studenterna	Paris	2.52.52
Jonas Ljung	62	Fredrikshofs IF	Stockholm	2.53.46
Kurt Göransson	59	Västerviks OK	Växjö	2.57.37
Dag Wassdahl	58	Hammerdalens IF	Strömsund	2.59.01
Kent Nilsson	62	AstraZenica IF	Stockholm	2.59.14
Mats Liss	62	IFK Mora	Frankfurt	3.00.50
Bo Thörnblom	62	Hemlingby IK	Stockholm	3.02.26
M55				
Leif Larsson	56	Rånäs 4H	Bromölla	2.53.02
Nils Allan Torstensson	57	Hultsfreds LK	Bromölla	2.57.55
Håkan Dahlgren	56	Upplands Väsby	Berlin	2.59.35
Peter Jaktlund	55	Borlänge LK	Östansjö, Viby M.	3.01.43
Staffan Malmberg	54	Solvikingarna	Berlin	3.03.03
Dag Nilsson	57	Växjö LK	Warsawa	3.09.22
Mikael Mattsson	57	Mangementbymovement	Berlin	3.09.40
Håkan Westerblad	56	Spårvägen FK	Bromölla	3.10.39
Mats Åkerlund	57	Tyresö	Berlin	3.14.36
Anders Bogelius	56	Solvikingarna	Frankfurt	3.14.38
M60				
Jörgen Thorsell	52	Borlänge LK	Stockholm	2.58.28
Stefan Ulmeståhl	52	Team Blekinge	Bremen	3.04.21
Erik Rollborn	50	Västerviks OK	Stockholm	3.17.19
Magnus Bergh	49	Heleneholms IF	Bromölla	3.19.02
Staffan Hågeborn	52	Västerås LK	Stockholm	3.19.07
Wolfram Trostek	52	Team Sthlm M	Stockholm	3.19.55
Stig Burén	52	Ericsson IK	Stockholm Vinter	3.19.59
Bengt Isgård	51	IF Linnéa	Berlin	3.20.25
Arne Jacobsson	51	Södra Vi IF	Bromölla	3.20.31
Tommy Larsson	51	Ingarö IF	Stockholm Jubileum	3.22.01
M65				
Stig Åsberg	47	IFK Nyland	Las Palmas	3.14.17
Anders Hansson	44	Vilsta IK	Stockholm Vinter	3.21.22
Åke Palmqvist	46	IK Akele	Mariestad	3.26.55
Bengt Lindgren	47	Vallentuna FK	Poznan, Polen	3.28.55
Bengt Sundén	46	LK Spring Ämål	Bromölla	3.28.58
Tommy Ericsson	47	LK Nyköpings Runners	Stockholm	3.31.30
Kjell Bäckström	47	Solvikingarna	Göteborg	3.33.20
Patrick Bjurström	45	IF Linnéa	Stockholm	3.36.13
Kjell Björk	46	Hemlingby LK	Stockholm	3.37.45
Henry Johansson	46	Katrineholm	Stockholm	3.40.13
M70				
Jörrgen Krentze	42	Älvkarleby	Stockholm	3.53.12
Lars Åsberg	41	Team Sthlm Marathon	Stockholm	3.57.04
Jörgen Larsson	38	IFK Sala	Gran Canaria	3.57.49
Lennart Bengtsson	42	Solvikingarna	Mariestad	3.59.40
Sten Odenblad	39	Fredrikshofs FIF	Kiel	4.09.29
Halfdan Mustad	41	IK Stern	Göteborg	4.14.07
Björn Widefors	40	GF Idrott	Bromölla	4.16.04
Lennart Abrahamsson	41	Halmstad	Göteborg	4.20.14
Guy Wallin	41	GW & G&V Sthlm	Stockholm	4.20.57
Bo Eriksson	41	IFK Göteborg	Stockholm	4.25.35
M75				
Dan Nenzén	37	Team Blekinge	Stockholm	4.34.40
Karl-Emil Ottosson	37	Hammarkinds SK	Bromölla	5.12.25
Göte Ivarsson	37	IFK Skövde FK	Istanbul	5.23.49
Ingvar Fransson	36	Växjö Norra	Stockholm	5.37.05
M80				
Ingvar Nyqvist	31	Växjö AIS	Stockholm	5.18.58

Namn	Född	Klubb	Lopp	Tid
K35				
Jenny Jansson	76	IFK Umeå	Stockholm	2.50.55
Petra Skiöld	75	Ryssbergets IK	Göteborg	2.54.47
Tove Langseth	75	Aisics	Berlin	3.00.09
Kajsa Eriksson	74	Ope	Stockholm	3.03.43
Antje Torstensson	75	KFUM Örebro Friidrott	Stockholm	3.09.09
Annika Nilrud	75	Hälle IF	Stockholm	3.09.15
Lona Justesen	75	IF Linnéa	Stockholm	3.09.41
Åsa Hällstorp	73	Vi som springer LLK	Bromölla	3.12.10
K40				
Lilian Magnusson	68	Spårvägens FK	Stockholm	2.56.25
Rebecca Miller	68	IF Linnéa	Berlin	3.01.04
Katarina Åström	71	Ullevi FK	Stockholm	3.01.17
Karin Arthursson	69	Hässelby SK	Stockholm	3.05.22
Malin Eriksson	70	Running Sweden	Stockholm	3.15.30
Susanne Reiman	69	IK Akele	Stockholm	3.16.08
Emma Haglund	70	Kärleken, Halmstad	Berlin	3.18.23
Pernilla Lundberg	72	Lenhova IF	Växjö	3.18.40
Charlotta Göthe	68	Lidköping	Stockholm Jubileum	3.21.36
Susanne Gullberg	68	Sävedalens AIK	Stockholm	3.23.10
K45				
Christin Bergkvist	67	FK Studenterna	Berlin	3.12.54
Kajsa Friström	65	Fredrikshofs FIF	Stockholm	3.13.12
Meta Steinbach Olsson	67	Team Blekinge	Stockholm	3.13.29
Katarina Rönngren	67	Öbacka LK	Umeå	3.15.21
Anette Kroon	67	Simlångsdalens IF	Barcelona	3.17.25
Maria Jonsson	63	Göteborg	Stockholm Jubileum	3.20.47
Catharina Sundelöf	66	Huddinge ASI	Stockholm	3.21.43
Marie Dellby	64	Bålsta IK	Stockholm	3.22.02
Åsa Nylander	67	IFK Tumba	Stockholm	3.23.31
Anette Kroon	67	Simlångsdalens IF	Stockholm	3.23.32
K50				
Karin Schön	62	IF Kville	Bromölla	3.02.22
Kerstin Thiele	61	Sparta, Copenhagen	Hamburg	3.18.05
Lotta Frenander	61	Rånäs 4H	Berlin	3.19.56
Annika Albrecht	60	SOK Knallen	Växjö	3.26.37
Monica Östman	60	Friskis&Svettis	Stockholm	3.28.50
Anja Petersson	61	FK Studenterna	Berlin	3.30.24
Sophie Heine	60	Team Stockholm Marathon	Stockholm Jubileum	3.30.45
Birgitta Lanhede	58	Jalles TC	Umeå	3.36.45
Anette Grinde Lundeborg	60	Rånäs 4H	Berlin	3.37.58
Maria Johansson	60	Mapema	Berlin	3.39.45
K55				
Jaana Jobe	57	Solvikingarna	Amsterdam	3.15.06
Ulla Östling	55	Östhammar FI	Stockholm	3.31.32
Lena Kierkegaard	55	Halmstad	Stockholm	3.37.37
Barbro Liljequist	54	Elmhults SC	Växjö	3.39.11
Rose Marie Enmalm	54	IF Start	Stockholm	3.41.36
Solveig Ohlsson	56	Team Blekinge	Bremen	3.45.38
Eva Hanning	57	Vattudalens LDK	Stockholm	3.48.20
Monika Ljung	57	Fredrikshofs FIF	Stockholm	3.49.30
Annie Hedlund	55	Friskis&Svettis	Stockholm	3.58.04
Birgitta Almström Alpsten	56	Sisu Forshaga	Stockholm Jubileum	3.58.16
K60				
Irene Gottmarsson	52	Hälsjö IF	Stockholm	3.46.09
Britt Hellmark	50	Lidköpings IS	Bromölla	3.51.22
Solvej Karlsson	51	IFK Hedemora	Berlin	4.02.25
Gullan Björnström	49	Hemlingby LK	Stockholm	4.07.12
Ewa Eriksson	51	Gävle	Stockholm	4.08.05
Christina Andersson Skog	51	Stigmännens OK	Växjö	4.08.18
Margareta Hedberg	49	Borlänge	Stockholm	4.09.30
Lena Lundin	48	Team Skavsåret IF	Stockholm	4.09.34
Barbro Nilsson	49	Solvikingarna	Stockholm Jubileum	4.12.03
Katarina Olofsdotter	52	Team Stockholm M	Stockholm	4.14.59
K65				
Bibbi Lind	44	Solvikingarna	Stockholm Jubileum	3.42.33
Monica Lorentzon	45	Gagnefs IF	Stockholm	3.56.06
Anna-Lena Hällgren	44	Bänge IF	Månkarbo	4.06.02
Margareta Jonsson	47	Hofors LK	Stockholm	4.21.42
Gunilla Juthback	46	Hemlingby LK	Stockholm	4.22.15
Ann-Marie Dolk	47	Kista	Zurich	4.29.34
Birgitta Holmgren	45	Kiruna LDK	Stockholm	4.30.56
Linnéa Nyberg	46	Örnsköldsvik	Stockholm	4.33.10
Inger Knutsson	45	Lenhovda IF	Stockholm Jubileum	4.46.45
Mådt Thorsell	45	Växjö AIS	Stockholm Jubileum	4.50.01
K70				
Anita Granberg	42	Vikmanshyttans IF	Stockholm	4.32.16
Eina Roxström	39	Upplands Väsby	Stockholm	5.18.13
Ingegerd Öhberg	42	Jalles TC	Stockholm	5.01.35

Löparstatistik 2012

År 2012 arrangerades 30 st marathonlopp i Sverige och 26 st ultralopp, dessutom 74 st utländska Marathonlopp med svenskt deltagande. Detta innebär att antal maratonlopp minskade med 2 och ultraloppen ökade från 19 st till 26 st lopp.

Av alla löpare som sprang i mål i ett svenskt Marathonlopp sprang 64 % av löparna i mål efter det att dom klarat av Stockholm Marathon. Antal löpare som gick i mål i detta lopp minskade beroende på det dåliga vädret under loppet. Det näst största loppet var Jubileumsmarathon, följt av Kalmar Ironman.

Om man även räknar utländska lopp är Berlin marathon det 4:e största med svenskt deltagande följt av Axa Fjällmarathon. Bland ultraloppen är Lidingö Ultra störst följt av Sörmland Ultra. Det arrangerades 6 st nya marathonlopp, nerlagt är Sunne marathon. Dessutom arrangerades 7 st nya svenska ultralopp. Det växer upp fler och fler ultralopp på olika distanser.

Totalt genomförde löparna 22 616 svenska marathonlopp under 2012. Detta är något mindre i antal än förra

året vilket beror på att det i år var färre som genomförde Stockholm Marathon. Var 5:e löpare som passerade mållinjen var en kvinna. Andelen kvinnor ökar för varje år. Tendensen är att fler och fler ultralopp arrangeras på alla upptänkliga distanser och underlag. Löparna vill ha omväxling och en riktig utmaning. Mestadels är det privata arrangörer som skickar ut inbjudningar till olika nya lopp. Dom traditionella loppet som arrangeras av klubbarna finns dock fortfarande kvar och håller ställningarna. Det blir allt svårare och svårare att redovisa resultaten. Tidsloppen blir också allt mer populära på olika sträckor.

NÄR MAN GÅR igenom resultatlistorna ser man att det finns många olika sätt att presentera resultaten, ibland är redovisningen mycket svår genomtränglig. Tyvärr redovisar flera utländska arrangörer inte löparens hemland och då är det omöjligt att redovisa resultaten för dom svenska löparna. Marathonsällskapet redovisar resultaten för alla lopp på sträckan marathon eller längre, oavsett om loppet är sanktionerat av Friidrottsförbundet eller ej.

JAN TERNHAG

Marathonlopp Sverige 2012

Nr	Datum	Marathon	Totalt fullföljda
1	05-jun	Stockholm marathon	14 676
2	14-jul	Jubileumsmarathon, Sth	4 125
3	19-sep	Kalmar Ironman	1 348
4	11-aug	Axa Fjällmarathon	360
4	20-okt	Växjö	341
5	14-okt	Göteborg	205
6	03-nov	Vintermaran Stockholm	192
7	10-nov	Bromölla	149
8	05-jul	Vansbro marathon	117
9	30-jun	Båstad	115
10	13-okt	Umemaran	81
11	06-maj	Aros-marathon, Västerås	75
12	28-jul	Ölands Marathon	72
13	14-apr	Vällingby marathon	67
14	14-apr	Heleneholm marathon	61
15	21-apr	Kungsbackaloppet	60
16	03-nov	Österlen marathon	59
17	01-jul	Kustmaran, Kristianopel	55
18	18-aug	Mariestad marathon	53
19	16-jul	Viby marathon	48
20	25-aug	Månkarbo	47
21	04-aug	Höga Kusten	39
28	19-nov	Hammarby alpine	39
22	08-sep	Hultfreds marathon	38
23	25-aug	Landskrona	35
24	08-sep	Skräcklan marathon	31
25	28-apr	Säter marathon	29
26	25-aug	Helags Adventures	20
24	09-dec	Bovallstrand Luciamarathon	18
27	09-jun	Luleå-Boden	17
28	22-sep	Vattudalsmaran, Strömsund	15
29	12-maj	Vattudalsloppet, Strömsund	15
30	25-aug	Kraftloppet Finspång	14

22 616

Ultralopp Sverige 2012

Nr	Datum	Ultra	Totalt fullföljda
1	28-apr	Lidingö ultra	352
2	13-okt	Sörmland ultra	159
3	09-jun	Jättelångt	77
4	28-apr	Munkastigen	65
5	04-feb	Karlstad 6 tim	61
6	31-mar	Borlänge ultra	45
7	14-apr	Täby Extreme Challenge	42
8	25-aug	Skövde 6-tim	41
9	01-apr	Ursvik ultra	39
10	29-jun	Lappland Ultra, SM	38
11	12-feb	Råstasjön runt, 5 tim	27
12	25-aug	Skövde 24tim	25
13	06-okt	Holaveden Ultra	25
14	18-aug	Black River Run, 20 miles	23
15	18-aug	Black River Run, 50 miles	22
16	25-aug	Skövde 48tim	20
17	08-jun	Råda Ultra Natt	20
18	27-okt	Personl.rek. tävl.12h Växjö	19
19	05-maj	Tibro, 6 tim	18
20	21-apr	Lejonbragden, 100km	16
21	21-apr	Lejonbragden, 50 km	16
22	27-okt	Personl.rek. tävl.6h Växjö	15
23	25-aug	Skövde 12-tim	12
24	20-sep	Kraftloppet Finspång	11
25	15-dec	Blåfrusen	7
26	25-aug	Skövde 100km	3

1 198



Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm

KALLELSE till Årsmöte 2013

Tid: Lördagen den 23 mars 2013 kl. 17.00

Plats: Älvsjöskogens motionscentral, Klubbstugan Gamla Älvsjö IP,
Klubbevägen 11 Älvsjö (ca 1 km söder Älvsjö station).

Varje medlem äger rätt att inkomma med motioner i skriftlig form till årsmötet. Sista datum för motioner till årsmötet är den 9 mars. Med skriftlig form menas förutom brevledes även per e-mail: motioner@marathonsallskapet.se. För förslag till styrelseledamöter, suppleanter, revisorer, m m – kontakta valberedningen: valberedningen@marathonsallskapet.se. Sällskapet bjuder först på en enklare förtäring därefter följer årsmötets förhandlingar. För att beräkna förtäringen ber vi er meddela senast en vecka innan om ni planerar komma till årsmötet, per e-mail: arsmote@marathonsallskapet.se.

Födelsedagsjoggen

Före årsmötet finnas möjlighet att delta i födelsedagsjoggen. Födelsedagsjoggen ger er möjlighet att välja mellan 42,2 km, 21,1 km och 6,1 km. Vi kommer att springa i väg på 6,1 km vid 14-tiden. För de som vill springa längre finns vägförslag i lokalen.

Mer information om stadgarna, födelsedagsjoggen och årsmötet finns på hemsidan.

Välkomna till årsmötet och Födelsedagsjoggen den 23 mars 2013!

STYRELSEN FÖR SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPET

Marathon- och Ultralopp 2013

Datum	Plats	Ultra	Distans	Arrangör	
20-jan	Sandsjöbacka Trail Marathon	ultra	43 km	Kvarnbyns Löparsällskap	
09-feb	Karlstad	ultra	6-tim	IK Göta	
09-mar	Skövde 6-timmars	ultra	6-tim / marathon	Team Ultra Sweden	Rabatt
23-mar	Födelsedagsjoggen, var om helst		möjlighet t marathon, SM 61 år	Marathonsallskapet	
06-apr	Borlänge Ultra	ultra	6-tim	Borlänge LK	
13-apr	Täby Extreme Challenge	ultra	50 och 100 miles		
13-apr	Heleneholm marathon			Heleneholm IF	
27-apr	Munkastigen			Laxå OK	Rabatt
04-maj	Aros marathon		Enköping-Uppsala		
04-maj	Vattudalsloppet		Hel- Halvmarathon/ 10 km	Vattudalens LDK	Rabatt
04-maj	Lejonbragden	ultra	100 km	Lejonbragden	
04-maj	Lidingö Ultra	ultra	50 km / 26 km	Runners World	
11-maj	Kullamannen Ultra	ultra	45 km, terräng, Kullaberg		
25-maj	Borås Ultra	ultra	50 miles + 45 km	SOK Knallen	
01-jun	Stockholm Marathon				
08-jun	Jättelångt	ultra	68 km	Grisslehamn-Norrtälje	
29-jun	Båstad marathon				
29-jun	Tjejmarathon		53 km	Roslagsleden,	
28-29 jun	Lappland Ultra	ultra	Terräng	Adak	
29-jun	Kustmaran, Kristianopel			Team Blekinge	
04-jul	Vansbro marathon		terräng		
06-jul	Viby marathon			Östansjö SK	
27-jul	Ölands marathon		varbama. Löttorp	Högbj IF	
04-aug	Stockholm Ultra	ultra	50 km + 100 km, start Sjöhistoriska		
10-aug	Axa-Fjällmarathon	ultra	43 km terräng	Vålådalen Jämtland	
23-25 aug	Skövde	ultra	Ultrafestival	Team Ultra Sweden	
24-aug	Kraftloppet, Finspång		marathon / 72 km	Finspång AIK	
24-aug	Helags Adventure Marathon		Start Funäsdalens Fjällmuseum		
24-aug	Mariestad marathon			Mariestad AIF	
25-aug	Landskrona marathon			GF Idrott	
31-aug	Norra Ölands Långa	ultra	70 km	Korpskogs IF	Rabatt/50 kr
07-sep	Hultfreds marathon			Hultsfred LK	Rabatt
15-sep	Salomon Trail Tour		terrängmarathon	Jalles TC	
21-sep	Black River Run, Västerås	ultra	100 miles		
28-sep	Vattudalsmaran		Marathon	Valltudalens LDK	Rabatt
12-okt	Sörmland Ultra	ultra	50 km	Sth Långdistansklubb	Rabatt
12-okt	Umemaran		marathon + halvmarathon	Jalle TC	Rabatt
19-okt	Växjö marathon		marathon, jubileum 20 år	Växjö LK	
14-15 dec	Personliga rekordens tävling Växjö	ultra	6h,12h, 24h & 100 km, inomhus	Växjö AIS	