

# Marathon löparen

ÅRGÅNG 46 NR 235 MAJ 2/2013



- Malaysia Marathon
- Espoo 24H

- Barcelona Marathon
- Skövde 6H

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

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

**P A Allensten, ansvarig utgivare**

**Redaktör Marathonlöparen**  
marathonloparen@marathonsallskapet.se  
Anette Grinde Lundeberg, redaktör 0708 905 731

Layout, repro: Springtime Publishing AB, Ann Lodin

**Tryckning:** VTAB Grafiska AB, Vimmerby

**Ordförande**  
Roger Andersson  
ordforande@marathonsallskapet.se

**Vice ordförande, Sekreterare**  
Mats Liljegen, 08-724 04 27  
sekreterare@marathonsallskapet.se

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

**Kassör**  
Lars-Eric Andersson  
kassor@marathonsallskapet.se

**Lopp- och Resultatansvarig**  
resultatansvarig@marathonsallskapet.se

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

**Utmärkelseansvarig**  
utmarkelser@marathonsallskapet.se

**Ambassadörer**  
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

Leif Stening, Umeå  
070-660 21 89  
leif.stening@soc.umu.se

Elin Persson, Lund  
070-328 39 92  
0190@gmail.com



## Ordföranden har ordet Ett sällskap blir det medlemmarna gör det till...

Årsmötet och födelsedagsjoggen 2013 har genomförts medan vintern fortfarande höll Sverige i ett järngrepp. Födelsedagsjoggen har visat sig vara populär bland medlemmarna och den kommer att komma tillbaka även 2014, lördagen den 22 mars. Vi hoppas till nästa år kunna marknadsföra födelsedagsjoggen ännu mer än i år.

**NI HAR KANSKE** märkt att vi har haft problem med vår hemsida och ett arbete pågår att renovera den. Det tar dock lite tid för oss då vi är ett sällskap som bygger på ideellt arbete. Styrelsen tar gärna emot hjälp kring denna. Ett sällskap blir det vi medlemmar gör det till.

Nu väntar en härlig årstid med stora möjligheter att njuta av lite mer sol och värme. Ännu har våren hållit sig undan men under april månad får vi hoppas den visar sig.

**DET SOM KOMMER** att finnas mer framöver är tillgången till motionslopp och maraton. Jag hoppas att ni tar tillfället i akt och ställer upp i några. Glöm inte att det finns många mindre maratonlopp som erbjuder en annan upplevelse än ett stort lopp som Stockholm marathon. Det skapas en närhet mellan löparna och arrangören. En gemenskap kring och under loppet. Många gånger erbjuds det en bana med fina vyer och möjligheter till att springa på bra tider. Stöd gärna de mindre maratonloppen som finns i Sverige och du får en upplevelse du inte glömmet. Det kan ibland vara att du får springa vissa delar av banan där du känner dig själv men de medtävlande finns alltid runt omkring.

**ÅRSMÖTET 2013 ANTOG** styrelsens förslag till stadgeändringar. De nya stadgarna finns på hemsidan.

En av stadgeändringarna är att sällskapets tidigare mål att leta och stödja kommande elitlöpare tonas ned och att sällskapets fokus på bredd kommer i fokus. Vi har som ideellt sällskap inga resurser att hitta och stödja eliten. Vi kommer verka för att långdistanslöpningen växer och att fler vågar pröva att springa maraton eller längre.

Till styrelsen 2013 valdes Christer Svensson och Elin Persson in. Dessa två löpare bor utanför Stockholm och det innebär att den nya styrelsen får en större nationell spridning.

Jag vill samtidigt tacka de avgående styrelsemedlemmarna Suzanne Wallen, Marie Blommé och Dennis Danneholt för deras arbete.

**DETTA NUMMER** innehåller en hel del spännande läsning och skribenterna återfinns bland de medlemmar som vill dela med sig till andra medlemmar. Varsågod och njut av numret och dela gärna med dig av dina tankar om löpning till andra genom att skriva i Marathonlöparen.

Låna gärna ut din tidning så att fler får läsa den och ha nu en skön vår med massa träning.



ROGER ANDERSSON

### Innehåll

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Ambassadör Reima Hartikainen   | 4  |
| Ambassadör Leif Stening        | 5  |
| Tolv timmars seger i Malaysia  | 6  |
| Århus 24-timmars               | 8  |
| Espoo 24H                      | 9  |
| Sandsjöbacka Trail Marathon    | 10 |
| Barcelona Marathon             | 12 |
| Paltén och Borén ut på äventyr | 14 |
| Maratonlöparen Erik Östbye     | 16 |
| Skövde 6H                      | 17 |
| Utmärkelser                    | 18 |
| Årsmötet                       | 19 |
| I bokhyllan hos en löpare      | 20 |
| Borlänge Ultra                 | 22 |
| Årets lopp                     | 23 |
| Resultat                       | 24 |



Sid 4. Reima och Torill.

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

Omslagsbild: Roger och Henrik i Björkliden, BAMM 2012. FOTO: HENRIK PEHRSON.  
Nästa nummer utkommer vecka 34.

## Redaktören har ordet

### Låt oss ta vara på tiden...

Så. Vinter går mot vår och strax är sommaren här. Det är vackert med de olika årstiderna, men våren och sommaren tilltalar mig onekligen bäst. Jag är helt enkelt inte så förtjust i kylan och rusket.

**FÖR ATT SLIPPA** kylan tillbringade min sambo och jag nästan två hela vintermånader i Indien. Vi cyklade längs Indiens östra kust, från Chennai/Madras till Kolkata/Calcutta.

220 mil samlade vi ihop under perioden 31 januari – 7 mars. Det var plan och fin cykelmark nästan hela tiden. Vi mötte bara några enstaka backar, där bara några av dem egentligen kunde kallas backar. Resten vara nog bara lite smärre motlut.

Att cykla i Indien kan verkligen rekommenderas som ett litet äventyr, även om det inte är någon vidare maratonträning. Trafiken är förvånande, naturen och människorna likaså. Egentligen är allt annorlunda i jämförelse med hemma, så man lär sig en hel del nytt av att vara där. Skoj, är det minsann.

När jag kom hem insåg jag att jag har väldigt kort tid för att komma i maratonform till Stockholm Marathon.



På äventyr i Indien 2013.

Två av mina systrar skall springa, så jag får nog pinna på en del med träningen. Jag vill ju verkligen inte att de skall klå mig.

Under min tid i Indien gjorde vi förra numret av Marathonlöparen. Det var inte helt lätt, eftersom datorerna där inte är helt moderna (för att uttrycka sig väldigt mildt). Problemet löstes genom en mycket engagerad Mats Liljegren. Han korr-läste alla texter och bistod med otroligt mycket hjälp. Utan honom hade tidningen knappast kommit i mål så bra som den gjorde. En mycket stor eloge till honom – och också till alla de medlemmar som engagerar sig för föreningens och tidningens väl. Man blir riktigt glad av sånt!

**DEN FÖRRA TIDNINGEN** liksom denna innehöll en del ultra, förutom de självklara maratontankarna. Vi ser att ultraloppen ökar i antal och att nya deltagare gärna vill vara med. Det är fler och fler som vill testa sina gränser, för att se om det är möjligt. Och det är det ju. När jag själv sprang ett 6-timmarslopp i höstas, så levde jag länge på glädjen att ha kunnat genomföra det väl. Nu, eller snart, när jag hostat upp mig lite igen, så är jag sugen på att springa fler 6-timmarslopp och så småningom även 12- och kanske t o m 24-timmars. Mer träning står dock först på min agenda, för att jag överhuvudtaget skall kunna springa ett maraton med hedern i behåll.

**EN MEDLEM HAR** hört av sig till Marathonlöparen om statistiken över veteranernas maratonmödor som var införd i förra numret. Hon fanns inte med i listan, fast hon borde ha gjort det. Statistiken upprättas av Björn Suneson, som lägger mycket tid på detta, men ibland kan någon missas. Hjälp honom gärna med granskande ögon. Nu är statistiken uppdaterad och en rättad lista för 2012 finns på [www.suneson.se](http://www.suneson.se)

En annan medlem undrade över utmärkelislistan, som vi nu försöker ha med i tidningen. Hon saknade sitt namn i listan, men vi tänker oss att utmär-



Redaktören i flygande fläng (år okänt).

kelserna skall vara utdelade innan de hamnar i tidningen. Dessutom vill jag påminna om att det är roligt med bilder, så sänd gärna en bild till [marathonlop@marathonsallskapet.se](mailto:marathonlop@marathonsallskapet.se) när utmärkelserna delats ut. Bilder är helt enkelt riktigt skoj!

Otroligt ledsamt är däremot när människor lämnar oss alldeles för tidigt. Den dubbla Jättelångtvinnaren Christer Backman avled i början av mars, hastigt och oväntat. Han var aktiv i Tullinge SK ([www.tullingesk.se](http://www.tullingesk.se)) där man nu saknar och sörjer en fantastisk klubbkamrat.

**LÅT OSS ALLA** ta vara på tiden på bästa sätt. Låt oss vara med människor vi tycker om och låt oss göra sådant som ligger oss varmt om hjärtat. Inte sen, utan just nu. Några som gör det just nu är Kristina Paltén och Carina Borén. De är ute på en äventyrsspringarresa, med avslutande paddling. Låt oss följa deras spår, sprida glada hejarop och hålla tummarna att allt går väl.

Njut av dagen!

**ANETTE GRINDE**

[marathonlop@marathonsallskapet.se](mailto:marathonlop@marathonsallskapet.se)  
[www.marathonsallskapet.se](http://www.marathonsallskapet.se)

## Löparnas plats på Internet

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

## Ambassadörspresentation

# Reima Hartikainens löparliv

1995 började det hela när min fru Torill fick beskedet att hon hade havandeskapsdiabetes och läkaren gav rådet att börja motionera och ändra kostvanorna. Jag föreslog att vi skulle börja springa eftersom jag hade gjort det i ungdomens dagar, fram till 20 årsåldern. Jag åkte även skidor när jag var 15-20 år och löpningen var ett komplement till skidåkning. I 20 årsåldern tappade jag intresset för idrotten pga andra intressen, bland annat rally.

I början så sprang jag 3-4 gånger i veckan men efter ett år så frågade Torill om hon skulle klara av ett maraton ett år fram i tiden och jag sa att det var möjligt med rätt träning. Beslutet var fattat och ett år senare stod vi på startlinjen i Berlin som båda genomförde med relativt bra tider och tävlingsgnistan var tänd. Sedan blev det ett maraton per år och många andra lokala löpartävlingar, som t ex Billingehusloppet och Hagenloppet.

Efter ett par år så blev det fler och fler maraton varje år och tiderna blev bara bättre och bättre, eftersom jag tränade mer och mer för varje år som gick.

**2003 SÅ TOG** löpningen en ny vändning. Jag fick för mig att springa ett 100 km lopp i Trollhättan och min fru var inte alls glad över idén. Hon tyckte att det räckte med maraton. När tävlingsdagen var kommen så stod hon ändå vid min sida och hejade på. Samtidigt pågick ett 24 timmarslopp och på vägen hem från loppet, som jag vann på 8,09, så tyckte hon att det såg så kul ut att springa ett 24 timmars lopp att hon gärna skulle vilja göra det året efter (2004).

Sagt och gjort. Vi tränade/tävlade som vanligt och så en sommardag i juni 2004 så stod vi tillsammans på startlinjen på vårt första 24 timmarslopp. Till saken hör att det regnade i 17 timmar under detta sommarygn. Det medförde många blåsor och ont i fötterna men när väl 24 timmar hade gått så hade både jag och Torill vunnit loppet. Torill satte ett nytt svenskt rekord och jag presterade näst bäst av alla svenskar någonsin med mina 221 km.

**DEN HÖSTEN** (2004) fick jag en förfrågan om att representera svenska landslaget i VM/EM på 24-timmars i Brno, Tjeckien. Fram till dagens datum så har



Reima Hartikainen deltog i St Olav Ultra 2007 som var mycket varmt det året.  
FOTO: BJÖRN HYTJANSTORP.

det blivit sju VM/EM på 24-timmars och två VM/EM på 100 km med landslagsdräkten på. Idag har jag uppdraget att leda den svenska truppen på 100 km och 24-timmars som ledare för andra duktiga löpare.

**HÖJDPUNKTEN I MITT** tävlingsliv är en 4:e plats i EM i Madrid 2007 på 237 km och samma år sprang jag 241,210 km på ett 24 timmarslopp i Espoo och satte nordiskt inomhusrekord.

Nu efter 150 maraton/ultralopp och ca 300 övriga kortare tävlingar gjorda så är det mest långa lopp som lockar mitt intresse. Och så länge jag orkar, så kommer jag att hålla på att springa. Även om jag blir 50 år i år, så kan jag springa långt och länge. Här är åldern inget hinder.

Jag har vunnit 42 maratonlopp som totalsegrare och SM guld på veteran-SM i maraton vi fyra tillfällen. Som bäst i Stockholm Marathon har jag en 14:e plats och 8:e svensk som bäst på SM 2004.

Sedermera har jag lämnat Skövde och flyttat till Stockholm men jag är fortfarande tävlingsledare på två stora ultralopp i Skövde, Skövde 6 timmars i mars och 48/24/12/6 timmar på Södermalms IP i augusti varje år.

**JAG STARTADE MIN** egen klubb Team Ultrasweden i Skövde, så att ultralöpare kunde få springa så långt dom ville utan att någon skulle klaga på det dom gjorde. Idag har klubben ca 100 medlemmar och är utspridd i hela landet.

**REIMA HARTIKAINEN**

Ultralöpare

<http://www4.idrottonline.se/TeamUltraswedenLK-Friidrott/>

### Mina personbästa:

|         |            |
|---------|------------|
| 5 km    | 16,11      |
| 100 km  | 7,55,46    |
| 10 km   | 33,24      |
| 6 tim   | 84,251 km  |
| 21,1 km | 1,12,56    |
| 24 tim  | 241,210 km |
| 42,2 km | 2,35,31    |
| 48 tim  | 305,100 km |

# Marathonambassadör i norra territoriet

**Att bli ambassadör för långlöpning innebär inte diplomatpass, limousin och mingel i fina kretsar. Här gäller andra premisser och att kavla upp ärmarna. Jag kommer tillbaka till detta längre fram. Först en kort presentation.**

Jag heter Leif Stening, 60 år, och universitetslärare, där jag är huvudansvarig för Personalvetarprogrammet vid Umeå universitet till vardags. Löpningen har följt mig genom hela mitt liv. Jag började karriären som sprinter i Skellefteå AIK med 400 meter som bästa distans.

I slutet av 1970-talet började jag bli mätt på mjölksyraträning. Efter flytt och studier i Umeå började jag så smått träna på lite längre distanser och fann en stor njutning i detta och ett härligt kamratskap med träningskompisarna i IFK Umeå och Jalles TC.

År 1982 vågade jag anmäla mig till Stockholm Marathon. Jag hade i förväg noga kollat spårretiderna längst banan och var övertygad om risken att bli plockad av banan fanns. Trots förutsättningen + 30 grader vid starten gick det över förväntningarna. På kuppen slog jag två världsmästare i boxning – Ingo och Floyd och i spurten inne på Stadion simmar Sven von Holst. Tiden strax under fyra timmar.

**JAG FICK GENAST** smak på fler maraton. En månad senare blev det Skellefteå Midnight Marathon och rejäl rekordputs. Hade börjat förstå konsten att springa mer ekonomiskt och att "slicka" asfalten och inga spänstiga knälyft. Sedan dess har det blivit 60 maratonlopp, varav 25 i Stockholm.

Jag blev efterhand rätt stabil på tider runt 2.55 och har två gånger varit bland de 200 första i Stockholm. Personrekordet kom en ljummen sommarljus natt i Skellefteå på 2.49.

Vid sidan av löpningen är skidåkning en passion och ett bra träningskomplement vintertid. Det har blivit 13 Vasalopp och bortemot 60-talet långlopp på skidor. Den här sporten handlar mycket om teknik och man kan utvecklas långt upp i åldrarna, vilket är en extra krydda.

**EN RYGGSKADA 2010** satte tyvärr stopp för tävlandet (förhoppningsvis inte

för evigt). Inofficiellt har jag länge varit löparambassadör. Jag satt med i Marathonsällskapets styrelse under åtta år som statistiker, en nog så viktig syssla för att sprida information om långlöpnings enorma omfattning.

Jag är sedan 1980-talet medlem i långlöparklubben Jalles TC Umeå. Jag ingår där i styrelsen och har mer än 30 års erfarenhet av att arrangera maratonloppet Umemaran och andra tävlingar.

Att ha ett evenemang utspritt över 42 km är en minst lika stor utmaning som att springa själv. Vid två tillfällen har vår lilla klubb stått som värd för Veteran-SM och där funktionärskollektivet visat guldkant. Jag ingår också i styrelsen för Västerbottens Friidrottsförbund och värnar särskilt om småklubbarnas tävlingar i terräng eller på landsväg.

**I EGENSKAP AV** ambassadör ser jag som en av de viktigaste uppgifterna att kvalitetssäkra goda långloppsarrangemang och uppmuntra alla ideella krafter, som ju är en förutsättning för långlöpningen. En annan viktig uppgift är att sprida information om våra arrangemang både till aktiva och inte minst till media.

Förhandsreportage i olika medier alltifrån konventionella tidningar till sociala medier som hemsidor och Facebook, samt att följa upp med resultatervice och tävlingsreferat. I dagens mediabrus gäller det att vara fräck och nyttja alla kanaler. Ibland kan man till och med få TV på banan. Det gäller bara att "pake-tera" på rätt sätt.

**I NORRA SVERIGE** ser vi idag även ett ökat löparintresse inte minst av nya målgrupper, läs yngre icke föreningsanslutna och medelålders kvinnor. Blodomloppet och Våruset lockar lokalt upp till tiotusen löpare! En stor uppgift är att attrahera dessa till gemensamma träningsaktiviteter och ingjuta modet att pröva längre distanslöpning. I Västerbotten har antalet långlopp åter börjat stiga.

År 2013 har vi tre maratonlopp (Umemaran, Tavelsjö terrängmaraton och Lappland Ultra) i länet. Därutöver har vi tre halvmaratonlopp (Vännäs, Tavelsjö och Umeå) som vi bör värda väl tillsammans med alla terränglopp.

Distansen 21 km kan vara en "rimlig" inkörsport för den oerfarne motionären för att sedan våga ta klivet upp på dubbla distansen.



**AVSLUTNINGSVIS SER JAG** fram emot mitt löpardiplomatiska uppdrag. Ta gärna kontakt med mig i frågor som spänner allt ifrån erfarenheter av träning och tävlingsladdning till arrangemang av långlopp.

LEIF STENING  
LEIF.STENING@TELIA.COM

8-9 december 2012



Vid 20 km började solen titta fram.  
Vid varje km-skyld fanns det citat från  
kända/okända personer.

## Tolv timmars seger i Malaysia

Det är stort (min största seger?) att vinna 12 h i Putrajaya på nytt banrekord 104 km där jag var hela 9 km före tvåan. 1 100 gångare där jag är ensam nordbo. Värmdde upp med att gå Singapores Marathon veckan före. Behöver man värma upp när temperaturen ligger mellan 27 och 35 grader?

**G**rannlandet Thailand är ett av svenskarnas absoluta favoritresmål. Malaysia däremot tycks fortfarande vara ett oupptäckt paradiset som svenskarna inte riktigt hittat till. Malaysia anses vara ett av världens billigaste resmål medan det är betydligt dyrare i Singapore. Huvudstäderna Kuala Lumpur ("KL") och Singapore City är moderna med många spännande och vackra sevärdheter. Petronas Towers, China Town, Little India och

konungens tempel utgör bara några av fantastiska sevärdheter.

Det enda vi inte hade förbokad var resan mellan Singapore och Malaysia. Ett smidigt och billigt sätt är med buss eller tåg till KL. Vi tog en långfärdsbuss med rejält tilltagna säten och gott om utrymme för alla passagerarna. Singapore har enorma shoppingcenter, maffig modern arkitektur blandat med vackra naturområden. Man skall dock se upp för alla förbud. Nedskräpning ger dryga böter.

**ÅR 1963 BILDADES** länderna Malaysia och Singapore efter att ha varit brittiska kolonier sedan slutet på 1700-talet.

Äldste deltagare var 101 åriga Fauja Singh på 10 km loppet. En 19 årig tidningsreporter på The new paper följde honom under loppet. Singh, som slagit

flera världsrekord i sin 100 årsklass går under namnet "Turbaned Tornado" för sina stora färgglada turbaner på huvudet. Då Singhs ålder inte helt är fastslagen finns han inte med i Guinness rekordbok. Singhs sluttid blev 95 min medan han hade hoppats klara 90 min. Reportern fick ta i för att hänga med.

För att undvika den värsta tropiska värmen och den värsta rusningstrafiken var starten förlagd till klockan 05.00. Tidig start i Asien tycks vara mer regel än undantag. Må som sprang halvmaran startade klockan 06.30 på ett helt annat ställe. Synd att vi inte kunde ha sällskap. Starten gick lugnt och sansat tillväga.

**KLOCKAN ÄR SJU** på morgonen när den nya dagen gryr. Två gånger har jag snubblat till i mörkret men med

god balans hållit mig på benen. Solen kommer snabbt upp på himlen och jag närmar mig halvvägs. Jag har med mig kameran och stannar och fotar på diverse intressanta platser jag finner i all hast. För att inte koka över håller jag vatten på mig och dricker vid vattenhålen. Kameran tål vatten men linsen blir lite väl suddig men hyfsat bra bilder blev det. Banan serveras vid 30 km och energi gel vid ca 25 och 33 km. Annars fick vi bara vatten och sportdryck. Det var även klenk med tilltugg efter mål-gång.

Jag kommer in på 4:35.46

Dagen efter Singapore Marathon förflyttade vi oss till Malaysia via buss.

**I STORSTÄDER ÄR** det inte lätt att träna för all trängsel. Här är även värmen ett hinder. Nu blev det så klart vila inför maran och vila inför 12 h som gällde. Vi hittade ett gym på hotellet där vi klämde in ett par träningar. Måd var sugen på att bada i poolen. Men blev snabbt avskräckt för smutsigt vatten. Även om det är förbjudet är det vanligt att gästerna badar fullt påklädda. Samma kläder de har dagarna i ända. Inte en gång såg vi personal som sade till eller städade.

Ett par dagar med lugnt tempo i turistandets tecken och tolvtimmars tävlingen närmade sig. Då jag var sjuk på 100 000 m tävlingen hemma i Växjö prioriterade jag upp 12 h till en än viktigare tävling. För oss utlänningar (tre fransmän, en holländare, en svensk och ett större gäng från Hong Kong) bjöd arrangören på välkomstmiddag kvällen före tävling. En trevlig tillställning där jag kunde stifta bekantskap med de andra och bilda mig en uppfattning om vad som väntade. Fransmannen Emmanuel Tardi höll mig som stor favorit till segern. Han presenterade mig timmarna före start för fjolårssegraren. Visserligen brukar han tippa bra men någon seger ville jag inte ta ut i förväg.

**PUTRAJAYA ÄR NUMERA** den ekonomiska huvudstaden i Malaysia och ligger 40 km från KL. Det är här skådeplatsen äger rum för 12 h tillsammans med 1200 andra gångare. Är det 100 gångare är det en stor tävling. Detta är gigantiskt stort. Vi går på en väg fram och tillbaka där varvet mäter exakt 1 km. För att inte frestas att fuska har arrangören lagt ut hela tre mattor som måste passeras på varje varv. Chipet i nr lappen piper till när du är på mattan. Med andra ord pep det konstant i 12 h. Gränsfall att använda öronproppar.



**Måd Thorssell och Christer Svensson efter målgång i Singapore marathon.**

Många tar det som ett äventyr och har med sig eget tält för att sova i på natten. Det serveras varm mat var tredje timme. När det har gått tre timmar tittar jag upp och helt plötsligt är det en jättelång kö för att bli utspisad.

En del går och äter men de flesta sitter och äter en timme. Därefter går de knappt två timmar till nästa utspisning.

**FÖR ATT FÅ** medalj ska du som dam klara 28 km och som man fixa 50 km har jag för mig. De flesta har fått nog och stannar vid dessa siffror. Att Emmanuel har mig som favorit har han så klart sagt till mina konkurrenter. Trots att gatan är ganska bred är det trångt i starten. Gör du 100 km har du i verkligheten gått 110 km sa Emmanuel till mig. Du får zick zacka runt alla i trängseln.

Här var jag fräck och ropade ur vägen och hittade näst intill osynliga luckor för att komma förbi. Men visst tar det på krafterna att köra fartlek i så många timmar. Ibland var det tre fyra man i bredd och då var det bekymmer att ta sig förbi.

På väg till startfällan hällde jag 4-5 muggar vatten i håret för att svalka av mig. På nolltid har man torkat till. Jag fick stå i första led i starten och redan på andra varvet började jag varva folk. Fem andra gångare utmanade mig i början av tävlingen. Jag såg på dem att den här farten kommer de aldrig att hålla.

De två som var dragvilligast i början syntes knappt till sista elva timmarna! Skönt att slippa ligga först hela tiden och sköta farten. Vi startade i mörker och det var först sista timman som det blev ljus. Och som tur var kom solen fram först vid målgång men likväl råder tropiskvärme dygnet runt.

**DEN MEST OSYNLIGE** av de fem utmanarna kom mycket riktigt tvåa efter mig. Han såg starkare ut än de andra men ödslade för mycket energi med dumma omkörningar som kostade på. Den sympatiska holländaren öppnade

försiktigt och smög sig upp till en slutlig tredje plats. Endast en gång under lopets skede framåt småtimmarna fick jag en negativ tanke om jag verkligen skulle orka med det hela. Som tur var (eller rutin och skicklighet) fick jag bort den ganska fort. Utan min goda drickalångare Måd hade det aldrig gått så bra.

**MED MÅDS HJÄLP** slapp jag trängas i arrangörens mat- och drickatält vilket sparade mig mycket tid och kraft. Då jag ledde från start till mål fick jag även första priset för att ha kommit först till 50 km. Att orka med prisutdelningen var en pers då den hölls strax efter målgång och jag som pressat mig till max.

Att gå non stop i 12 h känns kan jag meddela. Två gånger fick jag gå fram för att hämta pokal. Först för 50 km segern och strax efter för 12 h vinsten. Därefter fick jag signera mitt namn för att kvittera ut vinstpengarna.

En bra drickalångare är värd sin vikt i guld. Jag beslöt att vi skulle dela på prispengarna. En trogen medhjälpare växer inte på träd. Att Måd höll sig vaken och inte avvek från sin plats och hämtade min drickaflaska 104 gånger är en bedrift. Min uppgift var enklare: Jag gick ju bara, hur svårt kan det vara?

**EN VÄLBEHÖVLIG VILA** på hotellet innan vi tog flyget morgonen efter till Bangkok. Ett par dagars semester i Thailand innan hemfärd. Vi hann med en trevlig flodfärd. Här kan vi tipsa om att ni inte ska ta turistbåtarna om ni befinner er i Bangkok utan flodbussen som lokalbefolkningen åker. Den är tio gånger så billig och man får se väl så mycket från den.

Att komma hem i tio minusgrader kändes i luftrören. Resan gick smärtfritt till Malmö central. Väl där saknades lokförare och jag blev två timmar försenad innan jag kunde kliva av tåget i Växjö.

**CHRISTER SVENSSON  
VÄXJÖ AIS**



**Julfirandet var i full gång redan i november. FOTO: MÅD THORSSELL OCH CHRISTER SVENSSON.**

5-6 januari 2013

# Aarhus 1900 Indoor Run

Den 5-6 januari 2013 genomfördes den tredje upplagan av Andelskassen Aarhus 1900 Indoor Run på en 251,21 meter lång bana i NRGI Arena i danska Århus. I år hade loppet 6-, 12- och 24-timmarsklasser. Som ende svensk deltog jag i 24-timmarsloppet. I 6-timmarsklassen blev det svensk seger i både dam- och herrklassen genom Petra Skiöld och Fredrik Engdahl.

**R**edan under trettonhelgen genomfördes årets första nordiska inomhusultralopp i danska Århus, Andelskassen Aarhus 1900 Indoor Run. Detta lopp har arrangerats i början av januari vartannat år sedan 2009 av löparklubbarna Aarhus 1900 och De Ustyrlige Ultraløbere. Tävlingen genomförs på en 251,21 meter lång bana med gummibeläggning i NRGI Arena, en stor inomhusarena strax utanför centrala Århus. Alla tre gångerna har det funnits en 24-timmarsklass, men i övrigt har distanserna varierat. I år fanns det utöver 24 timmar även en 6- och en 12-timmarsklass.

Jag deltog i år i 24-timmarsloppet för andra gången. Jämfört med 2011 var det något färre deltagare totalt sett och betydligt färre svenskar; undertecknad var ende svensken i 24-timmarsklassen och i 6-timmarsklassen deltog endast två svenskar (om än väldigt duktiga). Jag flög från Stockholm till Århus med mellanlandning på Kastrup dagen innan tävlingen. Från Århus flygplats tog jag flygbuss in till centrala Århus och därifrån lokalbuss till den klubbstuga där jag skulle övernatta.

Andelskassen Aarhus 1900 Indoor Run är i mitt tycke ett trevligt och välarangerat tidsultralopp som fler svenska löpare borde ställa upp i. Samtliga deltagare erbjöds gratis övernattnings på hårt underlag i Aarhus 1900:s klubbstuga, som är belägen endast några hundra meter från tävlingsarenan. I klubbstugan bjöds löparna på gratis frukost på morgonen på tävlingsdagen. Här var det även möjligt att äta en prisvärd middag kvällen före loppet.

**STARTEN FÖR SAMTLIGA** klasser gick i år klockan 10.00 på lördagsförmiddagen. Knappt 70 löpare stod på startlinjen. Underlagt på den 251,21 meter långa banan är ett slags grå gummibelägg-



Löparna samlar sig till start.

ning, som i mitt tycke fungerar bra att springa på, trots att tävlingsområdet runt arenan egentligen inte är avsett för löpning. Trots att varvet är så kort är kurvorna förhållandevis mjuka. Luften har hållit god kvalitet alla de 24 timmarna båda gångerna jag genomfört tävlingen. Var sjätte timme byter man löpriktning, vilket underlättar såväl fysiskt som mentalt och vändningarna var något som i alla fall jag såg fram emot.

Service till löparna är god såväl före, under som efter tävlingen och det råder en familjär och gemytlig stämning. Mat- och vätskeservicen håller hög klass. Under hela loppet serveras ett basutbud bestående av bland annat vatten, sportdryck, coca-cola, kaffe, banan- och andra fruktbiter, salta nötter, smågodis och smörgåsar. Dessutom serverades det pasta och köttfärsrätt två gånger samt havregrynsgrot på söndagsmorgonen. En speaker, som glädjande nog pratade engelska ganska ofta, livade upp stämningen och däremellan spelades det musik. Vi löpare kunde själva avläsa antal löpta varv och avverkad distans på en stor bildsskärm.

**DIREKT EFTER LOPPET** och i samband med prisutdelningen bjöds löparna på smörgåsar och annat tilltugg. Alla deltagare fick i år t-shirt samt medalj och de 24-timmarslöpare som sprang mer än 160 kilometer erhöll dessutom en pokal.

I den 39 herrar och 10 damer starka 24-timmarsklassen segrade norrmannen Per Audun Heskestad i herrklassen på det nya banrekordet 221 366 meter, nästan 11 kilometer före tvåan Niels Høg Henriksen. Även trean sprang

längre än 200 kilometer. Danskan Tina Andersen kom längst bland damerna med sina 161 026 meter och hade en segermarginal om 5 kilometer till tvåan Christine Schroeder. Undertecknad kom på fjärde plats i herrklassen efter att ha avverkat 181 328 meter (= drygt 721 varv), vilket är mitt näst bästa 24-timmarsresultat (och det bästa inomhus). Efter en något trög inledning hade jag bra flyt i löpningen fram till midnatt, men sedan sjönk farten avsevärt. Jag lyckades dock hålla mig på benen hela tiden och uppnådde på detta sätt ett godkänt totalresultat.

**I 6-TIMMARSKLASSEN**, som hade 17 deltagare, blev det överlägsna svenska segrar genom Petra Skiöld (75 344 meter) och Fredrik Engdahl (75 412 meter), båda tävlades för Ryssbergets IK. Petra är, när detta skrivs i slutet av mars 2013, i och med detta 6-timmarsresultat tredje bästa svenska kvinna genom tiderna. 12-timmarsklassen hade tyvärr endast en deltagare.

Ytterligare information om tävlingen, inklusive kompletta resultatlistor och ett stort antal bilder, återfinns på <http://aarhus1900.dk/indoorrun/>.

**MATS LJLJEGREN**



Mats Liljegen efter loppet.

23-24 februari 2013

# VI Endurance 24 h i Espoo



Mats Liljegren till höger.

Sista helgen i februari genomfördes den sjätte upplagan av 24-timmarsloppet Endurance 24h på en 390 meter lång bana i Esport Ratiopharm Arena i Espoo utanför Helsingfors. 101 löpare deltog, varav 17 svenskar. Som vanligt presterade ett flertal löpare toppresultat och i år segrade japankan Sumie Inagaki samt hemmalöparen Pasi Penttinen i dam- respektive herrklassen efter att ha tillryggalagt 220,8 respektive 237,7 kilometer. Pernilla Johansson och Sandra Lundqvist sprang drygt 210 kilometer och kom på andra respektive tredje plats i damklassen.

24-timmarsloppet Endurance 24h arrangerades på Esport Ratiopharm Arena ("Esport") i Espoo strax utanför Helsingfors för första gången i december 2007 och har sedan genomförts i januari eller februari varje år sedan 2009. I år, när tävlingen firade sexårsjubileum, genomfördes tävlingen den 23-24 februari. Esport är en stor inomhusanläggning som inhyser ett flertal planer för innebandy, fotboll och andra bollsporter, gym samt en 390,04 meter lång helt odoserad inomhusbana med mondobeläggning. Löparbanan är belägen på Esports övervåning och man har utsikt över omgivningen via stora panoramafönster. Löparna byter löpriktning var sjätte timme.

**VÄTSKE- OCH MATSERVICEN** under loppet är bra (stora förbättringar har skett de senaste åren) och även i övrigt är arrangemanget av hög klass. Det enda man skulle kunna önska sig är mer musik och en mer entusiastisk speaker, men även på detta område har det skett förbättringar. Löparna själva och deras

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

När starten gick klockan 12.00 på lördagsförmiddagen gav sig 101 löpare från ett flertal olika länder, däribland 17 svenskar, iväg på sitt första 390-metersvarv. De första varven var det aningen trångt, men ganska snart blev fältet utspritt och man kunde springa eller gå i sitt eget tempo utan att störas av eller störa andra löpare.

**I DAMKLASSEN SEGRADE** japankan Sumie Inagaki tämligen överlägset för fjärde året i rad. I år skrevs segerresultatet till 220,8 kilometer, vilket med hennes mått mätt är ett tämligen blygsamt resultat. 2010 noterade Sumie Inagaki 241,4 kilometer på Esport, vilket är inomhusvärldsrekord för damer.

Svenskorna Pernilla Johansson,

Ulricehamns FK, och Sandra Lundqvist, Team Ultrasweden LK, lade beslag på andra respektive tredjeplatsen genom att springa 211,0 respektive 210,1 kilometer. Trenden med bra svenska resultat på damsidan i tidsultralopp håller således i sig. Både Pernilla och Sandra kommer för övrigt att representera Sverige vid VM och EM i 24-timmarslöpning i nederländska Steenbergen den 11-12 maj.

**I HERRKLASSEN LADE** finländska löpare beslag på de åtta första platserna. Segrade gjorde Pasi Penttinen, vars resultat 237,7 kilometer gav en segermarginal om 11 kilometer till tvåan Petri Perttilä. Bäste svensk blev Mikael Forsström, Runday IF, som noterade 192,1 kilometer och blev nia totalt i herrklassen.

Detta var en rejäl putsning av Mikels personliga rekord, men efter loppet uttryckte han viss besvikelse över att inte ha klarat drömgränsen 200 kilometer. Undertecknad blev näst bäste svensk i herrklassen efter att ha avverkat 179,5 kilometer i detta min tredje start i Espoo.

Glädjande nog förbättrade jag mitt personliga rekord i Espoo med drygt en kilometer, men tyvärr nådde jag inte riktigt upp till mitt resultat från Århus i början av januari.

**YTTERLIGARE INFORMATION** om VI Endurance 24h, inklusive kompletta resultatlistor och ett stort antal bilder, återfinns på tävlingens hemsida, [www.endurance.fi/24](http://www.endurance.fi/24).

TEXT: MATS LILJEGREN

FOTO: ESKO ANTILA

| Esbo 24h, 2013-02-23 -- 24 |                    |                     |      |          |
|----------------------------|--------------------|---------------------|------|----------|
| plac                       | namn               | klubb               | varv | km       |
| 1                          | Sumie Inagak       | Fin                 | 566  | 220.7626 |
| 2                          | Pernilla Johansson | Ulricehamns FK      | 540  | 210.6216 |
| 3                          | Sandra Lundqvist   | Team Ultrasve LK    | 538  | 209.8415 |
| 8                          | Torill Fonn        | Team Ultrasve LK    | 442  | 172.3977 |
| 11                         | Helen Sandberg     | Lidköpings Vintersp | 422  | 164.5969 |
| 16                         | Marie Blommé       | IF Linnéa           | 345  | 134.5638 |
| 17                         | Boel De Geer       | Hultsfreds löparkl  | 315  | 122.8626 |
| 21                         | Mona Hallberg      | Set Sail IF         | 173  | 67.4769  |

| plac | namn                | klubb                | varv | km       |
|------|---------------------|----------------------|------|----------|
| 1    | Pasi Penttinen      | Fin                  | 609  | 237.5344 |
| 9    | Mikael Forsström    | Runday IF            | 492  | 191.8997 |
| 15   | Mats Liljegren      | Team Skavsåret       | 460  | 179.4184 |
| 17   | Jonas Wängberg      | Västerås LK          | 438  | 170.8375 |
| 22   | Niklas Grebäck      | Sth Långdistanskl    | 415  | 161.8666 |
| 26   | Per-Ola Axelsson    | Sth Långdistansklubb | 407  | 158.7463 |
| 27   | Silvio Cannava      | IF Linnéa            | 403  | 157.1861 |
| 32   | Christer Tinnerholm | Grillby              | 390  | 152.1156 |
| 40   | Reima Hartikainen   | Team Ultrasve LK     | 344  | 134.1738 |
| 50   | Bertil Palmqvist    | Bälänge              | 312  | 121.6925 |
| 64   | Jan Söderkvist      |                      | 259  | 101.0204 |



Pernilla Johansson, Sandra Lundqvist och damsegraren Sumie Inagaki.

20 januari 2013

# Sandsjöbacka Trail Marathon

Söndagen den 20 januari arrangerade Kvarnbyns löparsällskap den tredje upplagan av Sandsjöbacka Trail Marathon på en 43 kilometer lång bana med start i centrala Kungsbacka klockan 07.45 och målgång på Krokslättsvallen i Mölndal utanför Göteborg. Tävlingen hade även en halvmaratonklass med start i Källered klockan 11.15. Vi deltagare tvingades övervinna en långa partier tekniskt krävande bana med en kuperad avslutning, men fick i gengäld en oförglömlig naturupplevelse denna kyliga men klara vinterdag.

Jag har de senaste åren deltagit i ett antal olika terräng- och trailmaratonlopp, men aldrig på vintern. Att hantera kyla, snö och halka samtidigt som man springer på en, även under gynnsamma väderleksförhållanden, tekniskt krävande bana tillför ytterligare en dimension till löpningen. Denna ville jag skaffa mig erfarenhet av, så när anmälan till Sandsjöbacka Trail Marathon öppnade var jag snabb att säkra en startplats. Det var tur för mig, eftersom loppet blev fulltecknat på bara några dagar.

Jag reste med tåg från Stockholm till Göteborg på lördagseftermiddagen och därifrån med pendeltåg till Anneberg några kilometer norr om Kungsbacka. Där hade jag bokat ett rum på ett gemytligt vandrarhem beläget längs med Kungsbackaloppets bana. Jag hade således passerat denna plats fyra gånger när jag den 21 april 2012 deltog i det jubileumsmaratonlopp som Svenska Marathonsällskapet arrangerade i samarbete med Kungsbackaloppet. Vädret var dock allt annat än gemytligt; när jag checkade in på vandrarhemmet visade termometern -13,5 grader.

**PÅ SÖNDAGEN BLEV** det tidig revelj och frukost innan det var dags att ta Kungsbackapendeln de sista kilometerna in till centrala Kungsbacka. Jag hade sällskap med Kristoffer Virta från Uppsala, som bodde på samma vandrarhem och som också skulle springa loppet. På tåget var det fullt med andra löpare och sedan promenerade vi i gemensam trupp från järnvägsstationen till det gym där nummerlappsutdelningen ägde rum. Det blev lite trångt och stressigt när många löpare samtidigt skulle hämta ut sina startkuvert med



Målgång på Krokslättsvallen i Mölndal.

nummerlapp, SportIdent-pinnar för tidtagning samt en detaljerad bankarta och dessutom märka och lämna in sina väskor med överdragskläder för transport till målet. Allt var dock välorganiserat och några minuter innan starten klockan 07.45 stod hela det 110 löpare starka startfältet uppradat.

Vid starten var det drygt 10 grader kallt och solen hade ännu inte gått upp. De inledande kilometerna inne i Kungsbacka är dock upplysta och den pannlampa jag har på mig (och som ingick i den obligatoriska utrustningen) behöver jag aldrig använda. De flesta, liksom undertecknad, bär någon form av rygsäck under loppet. Första milen från Kungsbacka till Kyrkobyndala är lättlopt och banan består främst av mindre asfaltvägar. Här gäller det att bida sin tid och inte gå ut i ett för högt tempo.

**I KYRKOBYN-DALA** ansluter banan till Sandsjöbackaleden och sedan följer ungefär sju kilometers löpning på skogsstigar och berghällar fram till den första vätske- och energistationen vid Sandsjön. Några kilometer dessförinnan passerar vi över den välkända Sandsjöbackadrumlinen. Banan är bitvis kuperad och stundtals även tekniskt krävande, men samtidigt naturskön. Det ligger en del snö (som ibland skymmer isfläckar) på marken, men inga mängder så det blir tack och lov aldrig fråga om snöpulsning. Jag klarar mig undan både felspringningar och fall och känner mig vid gott mod trots kylan.

Vid vätske- och energistationen serveras bland annat hembakade energikakor, chips, sportdryck och kaffe av trevliga och hjälpsamma funktionärer. Efter ett kort stopp för att fylla min vätskeflaska springer jag vidare. De följande kilometerna går banan längs med Sandsjön och några andra mindre vattendrag. Jag försöker njuta så mycket som möjligt av naturen och vintersolen, men man måste hela tiden hålla koncentrationen uppe så att man inte snubblar eller navigerar fel.

**EFTER Knappt två** mil händer det som inte får hända, men som ofta inträffar för många (inklusive undertecknad) i denna typ av tävlingar: jag springer fel. Inom loppet av några hundra meter gör jag två allvarliga felnavigeringar. Först springer jag rakt fram i stället för till höger, och kort därefter till vänster i stället för till höger.

Tyvärr upptäcker jag inte mitt misstag förrän efter drygt 1,5 kilometer då jag kommer till ett vägske som jag känner igen sedan tidigare och som jag vet bara ska passeras en gång. Då vänder jag tillbaka och efter en felspringning om totalt 3,5 kilometer är jag tillbaka på rätt spår. Jag kan inte klandra arrangörerna för denna fadäs, eftersom banan på de flesta ställen var tydligt utmärkt.

Det tar ett tag att återfå självförtroendet och löpglädjen, men jag avverkar kilometer efter kilometer på små vägar och stigar av varierande storlek och kvalitet. På vissa partier består underlaget av frusen lera. Dessa är svår-

sprungna, men jag tar det försiktigt och undgår fotvrickningar. Efter 25 kilometer är jag framme i Årekärr, och här ansluter halvmaratonbanan med start i Källered.

**YTTERLIGARE NÅGRA** kilometer senare kommer jag till Oxsjön och därefter följer närmare en mils löpning på väl-preparerade parkvägar. Efter knappt 32 kilometer är jag framme vid Sisjön och här finns den andra vätske- och energistationen. Denna är minst lika välför-sedd som den första och med välfyllda energidepåer ger jag mig ut på den sista milens löpning mot målet.

Nu börjar man närma sig Mölndal. Jag avverkar några kilometer på asfalt innan jag kommer in på tävlingens kuperade avslutande halvmil, som inleds med löpning upp och in bland Änggårdsbergens sprickdalar.

Kort därefter följer den beryktade Mölndalsravinen. Banan är kuperad och bitvis även tekniskt krävande, men vet-skapen om att det bara är några kilome-ter kvar till mål gör det lättare att uthär-da den fysiska ansträngningen. Efter en både lång och brant uppförsbacke når jag krönet på Södermalmsbrinken, vil-ket är banans högsta punkt. Sedan går det brant utför.

Trots att jag har dubbade skor tvingas jag gripa tag i grenar och små träd för att inte förlora fotfästet. Det går inte fort, men jag håller mig på benen. Efter någon kilometers asfältlöpning följer banans sista branta uppförsbacke innan jag är framme vid målområdet på Krokslättis idrottsplats. Där passerar man bara några meter från mållinjen, men man får inte gå i mål än, utan först måste man springa ett varv runt den konstgräsbelagda idrottsplatsen.

**EFTER 5:38:53** passerar jag mållinjen som en av de sista löparna i herrklas-sen. Banan är enligt arrangören 43 kilometer, men min GPS-klocka visar 46,7 kilometer till följd av den rejäla felspringning jag gjorde kort efter första vätskekontrollen. För mig är dock både tiden och placeringen av underordnad betydelse i detta lopp, utan det viktiga är i stället att jag fått en oförglömlig naturupplevelse och samtidigt ett riktigt bra långpass tillsammans med trevliga medlöpare.

Direkt efter målgång slussas jag till ett stort tält där det bjuds på varmt kaffe och kanelbullar samt erbjuds möjlighet att värma sig vid en öppen eld. Trots att temperaturen stigit åtskilliga grader sedan starten är det fortfarande kallt



**Mats Liljegren.**

ute, så denna möjlighet är mycket upp-skattad bland oss löpare.

I ett närbeläget tält återfår jag sedan min väska med överdragskläder och erhåller loppets "finisher T-shirt" samt en buff och en skopåse från en av tävling-ens huvudsponsorer. Ett stenkast därifrån finns det omklädningsrum och i en matsal i samma byggnad bjuder arrangörerna på varm soppa och smörgåsar. Det blir lite trångt när alla trötta löpare kommer in med sin packning, men stämningen är familjär. Efter en händelserik tävling är det alltid trevligt att utbyta erfarenheter med andra löpare.

**PÅ DEN LÅNGA** banan, som hade 15 fullföljande kvinnliga deltagare, segrade Marie Robertsson, Trångsvikens IF, i damklassen på tiden 04:30:19. Marie var nästan sex minuter före tvåan Emma Lindén, Sävedalens AIK.

Herrklassen hade 90 fullföljande löpare och vanns av Aaron Prince, Sävedalens AIK, vars segrartid upp-gick till 03:24:19 och gav en seger-marginal om tre och en halv minut till tvåan Peter Oom, Team Icebug. Halvmaratonklassen hade 69 fullföl-jande löpare.

Jag kan varmt rekommendera Sandsjöbacka Trail Marathon, både till inbitna traillöpare och "vanliga" mara-ton- och ultralöpare som vill ha en annorlunda utmaning som avbrott i den ofta enformiga vinterträningen.

Den krävande banan bjuder på en ena-stående naturupplevelse och Kvarnbyns löparsällskap svarade för ett professio-nellt arrangemang.

Jag återvände till Stockholm på sön-dagskvällen många positiva minnen och erfarenheter rikare.

**YTTERLIGARE INFORMATION** om Sandsjöbacka Trail Marathon återfinns på tävlingens hemsida, <http://sandsjobackatrail.se>.

**TEXT OCH FOTO:  
MATS LJLJEGREN**

#### Resultat herrar

| Pl | Namn              | Klubb/Ort             | Mål      | Efter  |
|----|-------------------|-----------------------|----------|--------|
| 1  | Aaron Prince      | Sävedalens AIK        | 03:23:12 |        |
| 2  | Peter Oom         | Team Icebug           | 03:26:44 | +3:32  |
| 3  | Mattias Jonson    | Solvikingarna         | 03:28:37 | +5:25  |
| 4  | Oscar Olsson      | Team 2XU              | 03:28:54 | +5:42  |
| 5  | Joakim Röstlund   | Solvikingarna         | 03:30:13 | +7:01  |
| 6  | Tomas Johansson   | Team Icebug           | 03:33:35 | +10:23 |
| 7  | Daniel Robertsson | IFK Göteborg          | 03:45:20 | +22:08 |
| 8  | Pär Hansson       | IFK Göteborg          | 03:46:20 | +23:08 |
| 9  | Martin Henricson  | Swedish Trail Running | 03:47:26 | +24:14 |
| 10 | Anders Kadmark    | Solvikingarna         | 03:55:45 | +32:33 |
| 11 | Peter Sandqvist   | Mölndal Outdoor IF    | 03:55:55 | +32:43 |
| 12 | Richard Bäckström | Triathlon väst        | 03:58:55 | +35:43 |
| 13 | Erik Jurander     | Swedish Trail Running | 03:59:14 | +36:02 |
| 14 | Jerome Manceau    | Team Icebug           | 04:00:51 | +37:39 |
| 15 | Ola Tengnér       | –                     | 04:03:17 | +40:05 |

#### Resultat damer

| Pl | Namn              | Klubb/Ort                    | Mål      | Efter  |
|----|-------------------|------------------------------|----------|--------|
| 1  | Marie Robertsson  | Trångsvikens IF              | 04:29:12 |        |
| 2  | Emma Lindén       | Sävedalens AIK               | 04:35:04 | +5:52  |
| 3  | Eva Fridman       | Hälle IF                     | 05:05:03 | +35:51 |
| 4  | Maria Fränlund    | IK Stern                     | 05:05:07 | +35:55 |
| 5  | Tine Bishop       |                              | 05:05:10 | +35:58 |
| 6  | Lisa Karlsson     |                              | 05:07:38 | +38:26 |
| 7  | Kristina Karlsson | Herkules FK                  | 05:08:32 | +39:20 |
| 8  | Katarina Brynning | Mölndal Outdoor              | 05:12:31 | +43:19 |
| 9  | Åsa Abel          | VOK Visborgs Orienteringskl. | 05:27:15 | +58:03 |
| 10 | Linda Hjälmared   | Triathlon väst               | 05:31:40 | +62:28 |

17 mars 2013



# Barcelona Marathon 2013

**Söndagen den 17 mars skulle bli Dagen D, där allt skulle ske. Det skulle bli dagen där jag skulle få citera Gert Fylking och utropa ordet "Äntligen!". Platsen för mitt intågande var Barcelona, Kataloniens huvudstad, och målet var en tid under tre timmar.**

**M**ed mig på min resa hade jag min familj (sambo och dotter), mina föräldrar och bror. Fredagen den 15 mars lämnade vi Landvetter för att flyga söderut mot värmen. Nu var det ingen extrem värme i Barcelona, men en behaglig temperatur och mycket skönare än i Sverige.

Loppet ägde rum på söndagen, så fredag och lördag gick därför åt till att se delar av staden. Under fredagen skulle vi först besöka mässan för att hämta ut nummerlappen. Jag hade skrivit ut en karta från nätet med vägbeskrivning, men dessvärre så var den dåligt detaljerad. Efter en stunds letande utan att riktigt förstå vart vi var, så slutade det med tidspress och vi fick ta en taxi till området. Kort sagt fick jag bevisat att jag gjorde rätt som satsade på löpning

och inte orientering.

Mässan var lagom stor och indelad i tre delar, löpning, trail och triathlon. Merparten av de kända märkena fanns där, och mer därtill. Jag hittade få lukrativa erbjudanden men den gav inspiration och påminde mig om söndagens utmaning.

**LÖRDAGEN GICK ÅT** till att besöka Sagrada Familia, en mycket känd sevärdhet. Det fanns även tid till shopping och god mat, samt givetvis förberedelser inför söndagen. Det blev mycket promenerande men det var skönt att hålla igång kroppen. Under kvällen åt jag en rejälare måltid eftersom det var start redan 08.30 söndag morgon.

Klockan 05.45 ringde alarmet på söndagen. Det var första gången som jag sprang ett lopp med morgonstart, och förberedelserna blev därför lite annorlunda. Jag åt en mer tilltagen frukost än vanligt, och lämnade vår lägenhet strax efter 07.00.

Jag letade upp första bästa taxi som tog mig till startområdet. Känslan i kroppen var mycket förväntansfull och

jag hoppades innerligt på att det skulle bli min dag.

Tiden fram till start gick åt till omklädnad, obligatoriska toalettbesök, inlämning av väskan samt en kortare uppvärmning. Arrangemanget har växt otroligt mycket på kort tid och slår årligen nya deltagarerekord. År 2006 var det knappt 4 500 st anmälda och i år var den siffran 17 000-18 000 st. Det märks verkligen inte utan arrangemanget och organisationen har växt i takt med antalet deltagare. Allt var tydligt skyltat och jag upplevde ingen trängsel trots allt folk.

**ETT PAR MINUTER** innan start tog jag mig in i startfällan. Jag startade i första gruppen direkt efter eliten och fick en bra utgångsposition.

Vägarna var ofta breda, framförallt inledningsvis, vilket gjorde att jag slapp trängsel och hittade snabbt ett lagom utgångstempo. Jag kände mig pigg och fräsch i kroppen och hade en positiv känsla. De första fem kilometerna var min långsammaste period (eller minst snabba beroende på hur man ser det)

men planen var att hålla igen och inte bli för ivrig. De fem första kilometerna innehöll även en del uppförlöpning.

Tanken var att öppna mot en sluttid kring 2:57-2:58, för att sedan göra kontinuerliga avstämningar med känslan i kroppen. I och med att jag kände mig pigg så ökade jag farten och halvvägs noterade jag en tid på 1:27:12, det vill säga en möjlig sluttid under 2:55!

Det var ett skönt besked att få i ett läge där löpningen redan kändes oerhört lätt. Jag hade min mentalt och tidsmässigt bästa period mellan 15 och 25 km. När jag sedan fortsatt höll bra fart fram till 30 km så förstod jag att det skulle bli ett resultat under tre timmar.

**UNDER ETT MARATON** kan allt hända och framförallt under den sista milen, men jag kände mig så pass stark både fysiskt och mentalt att jag hade förhoppningar om att något stort var på gång. Jag fortsatte att kriga och tappande endast en sekund mellan distansen 30-35 km i jämförelse med 25-30 km. Kroppen började bli alltmer sliten och den klassiska mentala kampen hade börjat.

Men med tanke på att jag hade en riktigt bra tid på gång så gav det mig mycket motivation till att fortsätta kämpa. Vid passering runt 38 km hade jag dessutom mina medresenärer hejandes utmed banan som gav mig extra energi.

Jag fick till ett leende när jag mötte dem, varpå de tyckte att jag såg fräsch ut. Jag tar det som en komplimang då mitt ansiktsuttryck och kroppen vid det tillfället inte riktigt talade samma språk (haha). Jag kunde öka tempot något och efter passering vid 40 km så visste jag att det skulle hålla hela vägen in i mål. Jag hade då inte riktigt koll på sluttiden.

Jag visste att det var god marginal för att klara tre timmar och att det var en riktigt fin tid på gång, men jag hade inte koll på hur bra den skulle bli.

**MED ENDAST DRYGT** två kilometer kvar mot mål så fanns det inget annat än att bita ihop. Jag hade inte tillräckligt med krafter för att kunna påbörja en längre spurt, men jag kunde behålla mitt tempo. På upploppet fick jag en euforisk kick och kunde få till en kortare spurt in mot mål.

I samband med målgången så fanns det en tidtagningsdisplay som visade en tid på drygt 2:56. Eftersom det tog ett par sekunder innan jag korsade startlinjen så skulle min nettotid bli något bättre, men min känsla och egna klocka visade något annat. Knappa 2:56 skulle jag varit mycket nöjd med men det var något som inte stämde, och kort efter målgång så kom det fram andra löpare som ifrågasatte tiden.

Jag förstod då att tidtagningsdisplayen visade fel och min sluttid landade på 2:53:46! Det är märkligt att tidtagnings-systemet inte kan stämma, men som tur var så var det till oss löpares fördel.

2:53:46 är en tid jag är oerhört stolt över. Det är ett personligt rekord med nästan tio minuter. Det är en tid med god marginal under tre timmar och den är till och med bättre än 2:55 som jag hade uppsatt som ett mål för hela året. Jag fick verkligen till en fullträff och jag var i mitt livs form.

**FRÅN FÖRSTA BÖRJAN** hade jag planerat att springa i Paris men till slut föll valet på Barcelona, och det är inget jag ångrar. Frånsett den missvisande tiden vid målgång så var det ett bra arrangemang.

Banan är relativt lättlöp med få svängar och få branta backar. Det finns ett par längre sluttningar men det går att hålla ett bra tempo. Vägarna är mestadels breda och minskar risk för trängsel.

Vätskestationerna var tydligt utmärkta och var lagda på båda sidor. De serverade sportdryck i muggar och vatten på flaska. Jag kan ifrågasätta varför vattnet serverades på flaska, även om det var lätt att dricka ur. Jag startade långt fram och stördes aldrig av att det låg flaskor längs med banan, men jag kan tänka mig att det är värre att trampa sig igenom för de längre bak.

Uppslutningen av publik var bra. Det fanns partier där det var glest med folk, och givetvis det motsatta där det var riktigt bra tryck. Med tanke på min Sverigedräkt så hörde jag dessutom en del svenskar som hejade och det var mycket välkommet!

**LOPPET VANNS PÅ** herrsidan av Gezahegn Abera Hunde ifrån Etiopien på tiden 2:10:17. Bästa europé blev en spanjor i form av Jaume Leiva Beato, som på en femteplats tog sig i mål på 2:13:41.

Även på damsidan blev det etiopisk seger av Lemelem Berha Yachem på tiden 2:34:38. Bästa kvinnliga europé kom ifrån Storbritannien och sprang på 2:43:50.

Totalt kom 14 778 löpare i mål och för egen del så hamnade jag på plats 291. Av dessa löpare så var det 163 svenskar där två Solvikingar placerade sig främst, på fina tider strax över 2:38.

På svensktoppen (ej musiktävlingen) så placerade jag mig på en 7:e plats. Jonas verkade för övrigt vara svensknamnet för dagen. Bland de åtta bästa svenskarna så fanns det fyra Jonas. Vilket trevligt sammanträffande!

Barcelona Marathon är ett lopp som jag verkligen kan rekommendera! Ett väl genomfört arrangemang, trevlig mässa, behaglig temperatur, bra bansträckning, och inte minst en härlig stad!

**JONAS LUNDSTRÖM**

Jonas Lundström har tilldelats Marathonsällskapets prestationsmärke i brons med anledning av den fina tiden i Barcelona Marathon.



# En löpning från Asien till Europa

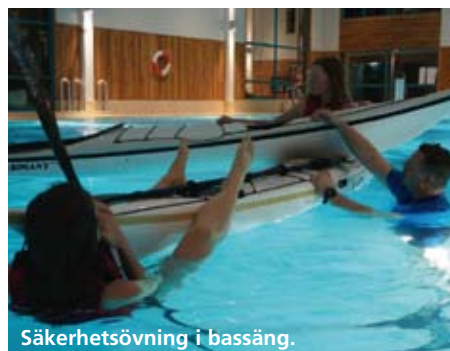
En löpning på över 300 mil och därefter paddling i 35 till. Det tyckte Carina och jag lät rätt normalt ända till vi ville leta upp hur många som gjort liknande tidigare. Vi hittade tre personer som sprungit genom hela Europa. Då förstod vi att det vi gör är rätt unikt.

**D**et är tolv dagar kvar till det bär i väg. Carina är i Badgastein, livrädd för att bryta benen av sig så hon tar liften både uppför och nedför bergen. Jag är hos mina föräldrar i Piteå och svarar på alla frågor som kan göra dem lugnare.

Statusen på våra träningslägen är olika. Jag fis-springer som jag brukar säga med ett något dåligt språk, dvs jag gör bara lugna rundor och stretch ordentligt efter dem. Orsaken är en något spänd lårmuskel vilket drabbade mitt knä efter mitt världsrekord på 12-timmarslöpning på löpband för en dryg månad sedan.

Carina tycker hon tränat för lite. Menisken gav med sig och hon opererade den i november. Sedan dess har träningen varit inriktad på att öka långsamt så att hon inte riskerar bakslag. För långsamt, tycker Carina som är oerhört målmedveten och driven. Men, nu är det snart dags att åka och vi får göra det bästa av våra båda knän. Vi kommer att blanda löpning och gång mycket i början.

**MINIMIDISTANSEN VI** behöver göra för att komma fram innan semestern tar slut är 3,5 mil per dag. Även om det låter lite så blir det 24,5 mil i veckan. Min normala träningsdos ligger på 8-12 mil i veckan så det blir dubbla till trippla belastningen. I många veckor i sträck. Efter att vi kommit fram till Åbo i Finland väntar dessutom paddlingen. Den delen ser jag mest fram emot. Glida fram i Ålands skärgård är något jag



Säkerhetsövning i bassäng.



Packningsstruktur.

längtat efter länge.

Det hela började för ett år sedan. Jag frågade Carina om hon var intresserad av att springa en längre tur och hon tänkte "Åh, springa Göteborg till Stockholm? Coolt!" Med världsatlasen i knät insåg vi snabbt att hågen stod utomlands. Vi kollade vilken väg som innebär att vi korsade flest okända länder och därmed var rutten bestämd.

Tiden fram till nu har inneburit en massa planerande. Vi gjorde en testlöpning med barnvagn under förra sommaren för att känna hur det kändes att springa med barnvagn, se hur mycket saker vi fick med oss och testa utrustningen. Solcellspanelen fick vi skrota. Den dög till att ladda en halv mobil. Barnvagnen fick godkänt. Den var mycket lättare att putta fram längs vägarna än vi trott.

**MITT ORANGA TÄLT** fick respass och byttes ut mot ett skogsgrönt. Vi vill inte skylta alltför mycket med var vi är. Och vi insåg att det gick att sitta och skratta i en kohage full med blaffor och flugor när vi inte kunnat tvätta oss, gasköket lagt av och vi fick äta kall chorizo doppad i creme fraiche tillsammans med chips och choklad till middag.

Carina hittade en kajakkurs och tur var det. Jag har lärt mig kamraträddning via forspaddling och det visade sig vara på ett helt annat sätt än med

havskajaker. Genom att vi gick kursen tillsammans lärde vi oss samma språk och samma teknik. Vi bad de som höll i kursen att göra extra mycket vågor i bassängen. På Ålands hav kan det vara rejält med böljor.

Med i packningen finns mycket specialsaker. Rune Larsson sa åt oss att skaffa slem till barnvagnens däck – Vadå slem? Vad heter det på riktigt? – Jag vet inte, fråga bara efter slem. Följdaktligen knallade vi in på Tellus Cykel & Motor och frågade – Har du slem? – Javisst! blev svaret

Den otroligt hjälpsamme mannen fick höra om vårt äventyr och tog in vår barnvagn – döpt till "Baby Blue" efter sin ljusblåa färg – på översyn. Han fyllde däcken med självtätande slem, justerade hjul och ekrar, bytte ut bromsen, monterade cykelpump och trippmätare och med ett nöjt litet leende visade han oss till sist ringklockan han satt dit på eget bevåg.

**DET BLIR MYCKET** saker i packningen. Leukoplast, Omega-3 kapslar, insexnycklar, en perfektaflaska med tvål, en med diskmedel och en med olja – för både matlagning och massage-, självlysande kepsar, varsin bok, en I-pad för att hålla kontakt med omvärlden, däckavtagare, reparationslappar för lig-gunderlagen, lim som biter på allt och

mycket, mycket mer. För det vi inte kan laga på andra sätt har vi två rullar silvertelj. Därmed bör all lagning vara biff!

Det känns som vi har färre kläder än saker. Shorts, knärlånga tights, två t-shirts, två långärmade tröjor, ett linne, en sport-bh, en tunn vindjacka, ullsockar, två par löparskor – det är ungefär vad vi har att springa i. Sen har vi också med oss crocs att bada i. Vi behöver tvätta kläderna varje kväll för att få bort saltet och sover vi i tältet blir det genom att bada.

Våra fötter är vår främsta tillgång under den här resan och vi vill inte skära sönder dem i okända badvatten. Dessutom fungerar crocs att gå i om vi har dagar när vi inte kan springa. De är även tänkta att matcha våra klänningar i funktionsmaterial som vi har extravigganta kvällar när vi vill vara så fina att vi dessutom ger oss på att använda den mascara vi har med att dela på.

**NU GER VI OSS** snart av. Vår första uppgift i Istanbul blir att hitta bränsle till köket och köpa en karta. Vi hade först tänkt använda mitt gaskök men det visade sig omöjligt att köpa gastuber längs vägen och ingen ville åta sig att transportera ned gastuber åt oss.

Nu har vi ett kök som man kan elda på vad som helst, men allra helst lampolja. Jag undrar vad det heter på turkiska, rumänska och polska?

Vi har översigtskartor över den planerade vägen – både digitalt och på papper. Småskaliga kartor från andra länder visade sig väldigt dyrt att köpa i Sverige. Vi kommer därför köpa dem längs vägen.

Vi litar inte på att ha ström överallt och regnar det är det inte kul att plocka fram paddan. Först väntar stränder och turisställen längs Svarta Havet, därefter kommer rumänska skogar vid Karpaterna och så småningom blir landskapet plattare då vi kommer in i Polen och de Baltiska staterna.

Vad vi möter längs vägen har vi ingen aning om. Det är just det som är äventyret.

– Inte ens ett brutet ben kan stoppa mig nu, undra hur fort det går att hoppa på kryckor? sa Carina när vi satt i hennes bil

**DET KOMMER FÖRMODLIGEN** både att vara glädjefyllda och tårfyllda dagar. Vi hoppas se mycket vacker natur, möta många människor och lära känna varandra ännu bättre längs vägen. Vill allt sig väl så går vi i land på Stadshusets kaj någon gång i sommar. Tills dess hoppas vi att du vill följa oss här, i Marathonlöparen, och även via våra hemsidor, [carinaboren.se](http://carinaboren.se) och [palten.se](http://palten.se)

Tills vi hörs nästa gång – lev väl och spring lyckligt!

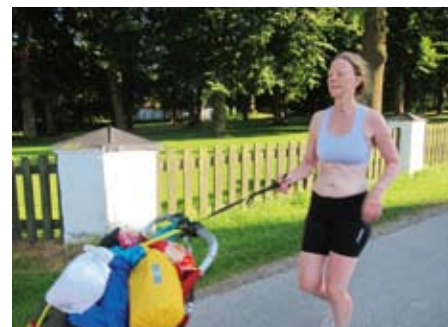
**KRISTINA PALTÉN**

Världsmästare

löpning på löpband 107,49 km



All packning får plats i vagnen.



Testlöpning med vagn.



#### Faktaruta:

Turen kallas för "Från Miklagård till Stadsgård" och startar naturligtvis i Miklagård, dvs Istanbul. Vi passerar tio länder längs vägen – Turkiet, Bulgarien, Rumänien, Ukraina, Polen, Litauen, Lettland, Estland, Finland och Sverige. 28:e mars flyger vi ned och omkring 15:e juli räknar vi med att gå i land vid Stockholms Stadshus. Du kan följa löpningen på [www.carinaboren.se](http://www.carinaboren.se), [www.palten.se](http://www.palten.se) och via #miklagardtostadsgard på Twitter.



Carina Borén och Kristina Paltén.

# Maratonlöparen Erik Östbye

För flertalet motionärer är nog namnet Erik Östbye okänt, trots att han under flera år tillhörde den svenska eliten på maratondistansen och andra landsvägslöpp.

**U**nder 1950-talet inledde Erik Östbye sin långdistanslöparkarriär och under främst 60-talet erhöill han framskjutna placeringar genom bland annat segrar, 2:a och 3:e placeringar på SM i maraton, 25 000 meter och 30 000 meter landsväg.

Erik hade i unga år börjat att intressera sig för löpning, men lyckades ej uppnå framstående tider på bana, varpå han började att träna för långdistanser.

Vid 34 års ålder sprang han sitt första maratonlopp.

Hans främsta distanser var maraton, 25 000 m samt 30 000 m landsvägslöpning.

Erik tävlade även som veteran och tillhörde en tid världens främsta veteranlöpare med exempelvis världsrekord för 55-åringar på tiden 2.26.35 samt för 56-åringar på 2.27.05. Som 78-åring sprang han sitt 156:e och sista maratonlopp på 4.00.45.

**EN GRUND FÖR** hans framgångar lades då han som 20-åring besökte ett föredrag om kostlära och hälsoråd som hölls av "hälsoprofeten" Are Waerland. Erik hade under en tid haft tarm- och matsmältningsbesvär, förmodligen orsakade av för stor sockerkonsumtion.

Efter det att Erik lagt om kosten enligt Are Waerlands råd och blivit vegetarian, försvann tarm- och matsmältningsbesvären vilket även gav effekt på löpstyrkan och konditionen.

Erik var sedan vegan resten av sitt liv.

Erik löptränade i huvudsak enligt den s.k. Waldnielska metoden (enligt Ernst van Aaken - en tysk löpare och vegan som förestod "Löparakademin" i Waldniel).

Denna metod innebär långa distanser med träningspuls på max 130 slag/minut. Detta gav bevisligen effekt.

**ERIK VANN SM** i maraton åren 1959, 1961, 1964, 1965, tog silvermedaljer på samma distans 1962 och 1966 samt 4 st bronsmedaljer åren 1958, 1967, 1968 och 1969.

Han blev även 2:a på 25 000 m åren



1958, 1959 och 1960 samt 3:a 1955.

På 30 000 m tog han silvermedalj 1965 och 1969 samt brons 1968.

Dessutom tog han guld i SM-terräng i lag för Örgryte IS på 8 000 m 1960.

Erik, som föddes 1921, var således 48 år sista gången som han tog SM-medalj i seniorklassen och han deltog även på senior-SM på 70-talet och blev som 53-åring 8:a på maraton 1974.

Erik var den förste svensk som sprang maratondistansen på under 2.20, vilket skedde på SM i Helsingborg 1961 på tiden 2.18.32. Tyvärr så godkände inte Friidrottsförbundet denna tid eftersom de ansåg att banan var för kort - trots att den kontrollmätts av arrangören 6 gånger!

Dessutom ansåg Förbundet att Eriks bästa tid på 10 000 meter på 32.00 inte var tillräckligt god för att han skulle kunna springa under 2.20?!

Eriks bästa maratontid officiellt är 2.20.54.

**FÖRST 1973 NOTERADES** officiellt en segertid på SM i maraton under 2.20 då Max Holmnäs sprang på 2.19.43 och 1975 slogs Eriks inofficiella tid då Magnus Berg vann på 2.17.45.

På Lidingölloppet blev Erik 1966 som 45-åring 2:a efter engelsmannen Tim Johnstone men nästintill "utklassade" den övriga svenska eliten. Han deltog även 1967 och tog då lagsegern för Örgryte IS.

1968, 1969 och 1970 noterades han för 1.48.36, 1.50.31 respektive 1.52.10.

**1974 BLEV HAN** 2:a i veteranklassen 15 km på 58.39 och segrade 1975 (på 56.45) samt 1976 (på 56.44).

Erik gjorde även en satsning på att försöka kvalificera sig för deltagande på OS i maraton 1968 men tyvärr så blev han ej uttagen.

Etiopiern Mamo Wolde vann guld på tiden 2.20.26, att jämföra med Eriks årsbästa på 2.20.55.

Visserligen verkade den tunna luften på det högelägna Mexico City hämmande på tiden, vilket förklarar Mamo Woldes tid, men Erik borde ha fått möjligheten att delta trots att han med stor sannolikhet inte haft med medaljstriden att göra.

**ERIK ÖSTBYES TIDER** - varav flera bättre än 2.25 - hävdar sig gott bland dagens svenska elitlöpare.

Under de 3 senaste åren på SM i maraton har segertiderna varierat mellan 2.21.47 och 2.26.36, dvs. på den nivå där Erik Östbyes resultat låg.

Tämligen unikt för Erik var att han aldrig under loppet intog någon vätska för att inte irritera magen.

Man skall även ha i åtanke, att under Erik Östbyes mest aktiva tid fanns inte den typen av väldämpade löparskor som marknaden i dag domineras av, utan det var tämligen enkelt uppbyggda skor som nog i dagens läge skulle ha förorsakat förslitningsskador hos flertalet motionärer och även hos en del elitlöpare.

Eriks lätta kropp och "tassande" löpsteg var nog bidragande orsaker till att han klarade sig utan problem.

Erik deltog även i flera andra landsvägs- och terränglopp med flera segrar och andra framskjutna placeringar.

Erik erhöill 1969 utmärkelsen "Stora grabbar", vilken utdelas årligen till framstående idrottsutövare.

**TILL OCH MED** 1968 tävlade Erik för Örgryte IS men 1969 gick han över till Solvikingarna, en klubb som han själv tog initiativ till att bilda i början av 60-talet.

Erik Östbye avled i mars 2011, vid drygt 90 års ålder.

**NILS KARLSSON, HEDEMORA**

Erik Östbye har varit hedersmedlem i Svenska Marathonsällskapet. Artikeln har tidigare varit publicerad i tidningen Kvällsstunden.

# Skövde 6-timmars

9 mars 2013



FOTO: THOMAS FRYKEMO

## Resultat Skövde 6-timmars, 2013-03-09

Resultat Skövde 0-11mars, 2015-03-09

| Plats | Klass | Namn                 | Klubb              | Född  | Distans | Plats | Klass        | Namn                 | Klubb                     | Född  | Distans |
|-------|-------|----------------------|--------------------|-------|---------|-------|--------------|----------------------|---------------------------|-------|---------|
| 1     | Msen  | Runemalm Daniel      | Team Settlers      | 1982  | 74046   | 1     | Ksen         | Sundberg Sophia      | Väsby IK                  | 1984  | 77632   |
| 2     | M35   | Emanuelsson Lars     | Baggetops IF       | 1974  | 73244   | 2     | Ksen         | Borg Victoria        | Team Ultrasweden          | 1980  | 66479   |
| 3     | M40   | Jönsson Per Markus   | Kalmar OK          | 1973  | 73121   | 3     | K45          | Fonn Torill          | Team Ultrasweden          | 1967  | 64380   |
| 4     | Msen  | Westergren Rasmus    | Team Settlers      | 1981  | 72956   | 4     | K50          | Heinlein Marika      | 1 FC Gessdorf, Germany    | 1962  | 64138   |
| 5     | Msen  | Carlsson Markus      | Cykla är också kul | 1989  | 72146   | 5     | K35          | Jakobsson Elin       | IK Akele                  | 1974  | 61879   |
| 6     | M55   | Larsson Leif         | Rånäs 4H           | 1956  | 71564   | 6     | K60          | Nilsson Barbro       | Solvikingarna             | 1949  | 60586   |
| 7     | Mmot  | Christensson Lars    | Helsingborg        | 1962  | 70333   | 7     | Ksen         | Fjellström Amanda    | Ingen Klubb               | 1988  | 60051   |
| 8     | M40   | Lundin Mikael        | MAIF               | 1969  | 70184   | 8     | K35          | Svärd malin          | SOK Knallen               | 1978  | 59241   |
| 9     | M40   | Välitalo Dan         | Pajalan Pixi Pojat | 1971  | 69901   | 9     | K35          | Le Loan              | IFK Skövde FIK            | 1974  | 57095   |
| 10    | M55   | Heskestad Per Audun  | AKS, Norge         | 1955  | 69038   | 10    | K45          | Sandberg Helen       | Lidköpings VSK            | 1968  | 57072   |
| 11    | M40   | Brantvall Jonas      | Kimstad Golf       | 1972  | 68384   | 11    | K40          | Bernhardsson Ulrika  | Enklaresport Running Club |       | 56975   |
| 12    | M35   | Haglund Pär          | SPIF               | 1977  | 68156   | 12    | Ksen         | Persson Linda        | IF Linnea                 | 1984  | 56620   |
| 13    | M50   | Bladh Ulf IK Akele   | 1963               | 67943 | 13      | Kmot  | Kyrönen Anne | Ingen Klubb          |                           | 55395 |         |
| 14    | M50   | Gustavsson Gert      | Team Blekinge LF   | 1959  | 67559   | 14    | K40          | Ackerot Maria        | Kvarnbyns LK              | 1971  | 55181   |
| 15    | Mmot  | Torbrand Olof        | Kalmar FF          |       | 67402   | 15    | Kmot         | Andersson Linda      | Skövde                    | 1979  | 54810   |
| 16    | Msen  | Jörnroth Peter       | Team Settlers      | 1980  | 67162   | 16    | Kmot         | Holmgren Gunilla     | Töreboda                  | 1964  | 54775   |
| 17    | M35   | Liljgren Mats        | Team Skavsåret IF  | 1976  | 66856   | 17    | Ksen         | Amundsson Beatrice   | SPIF Triathlon            | 1981  | 54701   |
| 18    | Mmot  | Eriksson Christoffer | Lulekamraterna     |       | 66698   | 18    | K35          | Kay Sofia Vänersborg |                           |       | 53122   |
| 19    | Msen  | Westlund Johan       | IK Jogg            | 1979  | 66259   | 19    | K50          | Eriksson Maria       | Halmstad OK               | 1962  | 52130   |
| 20    | M40   | Jägerman Magnus      | Triathlon Väst     | 1972  | 66238   | 20    | Kmot         | Holm Roos Malin      | Ingen Klubb               | 1986  | 52080   |
| 21    | Mmot  | Bengtsson Stefan     | Torslandas älgar   | 1972  | 65936   | 21    | K35          | Ullerfeldt Jennie    | IK jogg                   | 1984  | 51943   |
| 22    | M40   | Wängberg Jonas       | Västerås LK        | 1972  | 65643   | 22    | Ksen         | Rens Isabella        | Edsbyns IF Friidrott      | 1989  | 51804   |
| 23    | Mmot  | Olausson Johan       | SOK Knallen        | 1980  | 65249   | 23    | Kmot         | Johnson Leonora      | Karlskoga                 | 1995  | 51399   |
| 24    | M40   | Johansson Lars Åke   | Solvikingarna      |       | 65006   | 24    | Ksen         | Andersson Johanna    | Västerås LK               | 1995  | 49790   |
| 25    | M35   | Assarsjö Daniel      | SOK Knallen        | 1976  | 64677   | 25    | K35          | Ågren Liselotte      | IK Jogg                   | 1975  | 49503   |

Fler resultat finns på [www.marathonsallskapet.se](http://www.marathonsallskapet.se)

# Utmärkelser

## Prestationsnål

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

## Prestationsmärke i brons

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

## Prestationsmärke i silver

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

## 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 medlem i sällskapet som genomfört 5 sanktionerade maratonlopp.

## Sverige 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 utmärkelser. Med europeiska länder avses de länder som enligt regeringskansliets lista tillhör Europa. Ett lopp räknas som genomfört där man går i mål. Om t ex är starten 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.

## Statyett 50 lopp

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

## Glastrofé för 100 lopp

Tilldelas medlem i sällskapet som genomfört 100 sanktionerade maratonlopp.

Glastrofén tilldelas endast medlem som varit medlem under minst två år.

## 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.

Kravet på att endast sanktionerade lopp får återopas av medlemmen vid ansökan om utmärkelse gäller för samtliga utmärkelser. 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; marathonlopapren@marathonsallskapet.se

Kostnaderna för utmärkelserna, som är nya fr o m 1 januari 2013, fanns angivna i Marathonlöparen nr 1/2013. Priset utgår ifrån en självkostnadstanke inkluderande material, gravyr, frakt och andra direkta kostnader som sällskapet betalar med anledning av utmärkelserna.

Sällskapet önskar betalning för utmärkelserna innan den delas ut.

Ansökan om utmärkelse sänds till; utmarkelser@marathonsallskapet.se.

## Utdelade utmärkelser från Svenska Marathonsällskapet 2013

Vid födelsedagsjoggen i Strömsund 23 mars 2013 har **Staffan Wikström** och **Eva Blomqvist** tilldelats Svenska Marathonsällskapets standar för 25 maratonlopp.



Eva och Staffan. FOTO: MIKAEL THULIN.

Vid Svenska Marathonsällskapets årsmöte 23 mars 2013 har **Lars-Eric Andersson** tilldelats Svenska Marathonsällskapet standar för 25 lopp och **Mats Liljgren** Svettdroppen för 25 lopp i Europa.



Lars-Eric Andersson. FOTO: JAN TERNHAG.

Vid Skövde 6-timmars den 9 mars 2013 har **Thomas Forsell** tilldelats Svenska Marathonsällskapets Statyett för 50 lopp.



Thomas Forsell och Mats Liljgren vid Skövde 6-timmars.

Därtill har **Eva Blomqvist** och **Jonas Lundström** tilldelats en bronsnål för att ha sprungit på de mycket fina tiderna 3:26 (Vintermarathon 2012) respektive 2:53 (Barcelona marathon 2013). En prestationsnål har tilldelats **Markus Täljedal**, för tiden 3:21 (Bromölla marathon) och **Anette Grinde**, för tiden 3:37 (Berlin Marthon). **Mats Wallén** och **Daniel Fägerstrand** har tilldelats diplom för 5 genomförda lopp.

# Årsmöte i Svenska Marathonsällskapet 23 mars

Den 22 mars fyllde Svenska Marathonsällskapet 61 år och den 23 mars firades det med en Födelsedagjogg på 6,1 km eller längre och årsmöte på kvällen.

**T**ommy och jag har bara varit medlemmar i Marathonsällskapet under ett år och tyckte det skulle vara trevligt att vara med på årsmötet och få höra lite mer om föreningen.

När vi väl kom fram till den blå stugan i Älvsjöskogen, där mötet skulle hållas, började vi misstänka att något inte stämde. Allt var tyst, inte en människa syntes till, inte en bil, inget verkade vara på gång. Vi måste ha missuppfattat något tänkte vi. Hur som gick vi fram till huset och då såg vi att det lyste därinne och att någon var där. Vi stack in huvudet och frågade – jodå, vi hade kommit rätt.

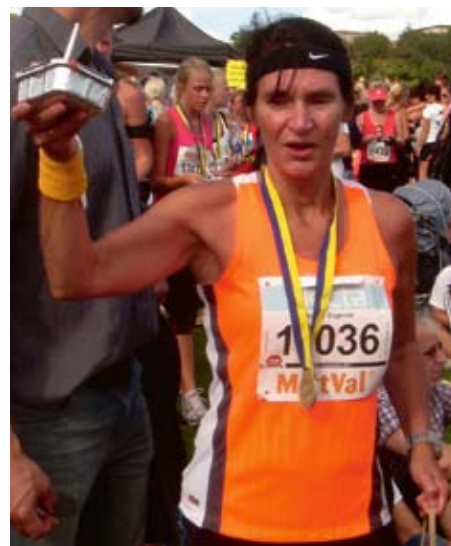
Väl inne i stugan blev vi väldigt trevligt mottagna. Vi kändes oss hemma direkt. Strax därefter kom det fler och fler och alla var lika trevliga. På utsatt tid kom också ordförande Roger m fl med mat och dryck. Det blev en riktig fest. Vi åt en mycket god och matig pastasallad, pratade, skrattade och glömde nästa

bort att det skulle hållas ett möte. Efter en timme fick Roger gå in och ”bryta” för att få igång själva årsmötet.

**ÅRSMÖTET VAR** mycket bra. Ordning och reda, bra genomgångar av verksamhetsberättelse, bokslut, budget och verksamhetsplan för år 2013. Valberedningen hade gjort ett bra arbete och nya och gamla styrelseledamöter valdes och omvaldes. Efter mötets avslutande delade Roger ut två utmärkelser. Det var Lars-Eric Andersson som tilldelades standaren för 25 fullföljda maraton och Mats Liljegren som fick Svettdroppen för 25 fullföljda lopp i 25 europeiska länder. Respekt!

**SVETTDROPPEN ÄR** riktigt vacker. Det ledde till att en tanke föddes i mitt huvud – jag vill ha Svettdroppen! Om jag försöker springa två till tre maraton per år i olika länder under tio år så borde det ju kunna gå. Snabbt var dock Tommy där och påpekade att det kanske skulle vara bra om jag började med att försöka klara av fem lopp först och få diplomaten. Glädjedödare!

Men senare under kvällen hade tanken börjat slå rot även i hans huvud.



Monika Engkvist Tjejmilen aug 2011.

**EN GOD KÄNSLA** som vi tog med oss hem från mötet var att vi kände att Marathonsällskapet värnar om såväl alla rutinerade löpare med många lopp på meritlistan och som oss som nyligen börjat med att springa maraton. Det kommer vi att föra vidare.

**MONICA ENGKVIST**  
www.teammoto.se

## Årsmöte

Svenska Marathonsällskapet höll sitt årsmöte den 23 mars 2013 i Älvsjö. En av anledningarna till valet av tid och plats var att det samma helg skulle pågå en mässa med fokus löpning i Älvsjö. Mässan ställdes dock in vilket ju var en plump i protokollet, förstås.

Mötet följde dagordningens punkter i tur och ordning, siffor och verksamhet för 2012 lades till handlingarna och ordandet om 2013 tillför planer för framtida mervärden. Ansvarsfrihetsfrågan klubbades med ett ja, vilket ju är glädjande för både styrelse och medlemmar.

**Svenska Marathonsällskapets styrelse består nu av följande personer; Styrelse;**

Roger Andersson, ordförande (2014)  
Mats Liljegren, sekreterare, vice ordförande (2015)  
Elin Persson, ledamot (2014)  
Jan Ternhag, medlemssekreterare, webmaster (2014)  
Lars-Eric Andersson, kassör (2015)  
Suzanne Wallén, ledamot, (2014)  
Christer Svensson, utmärkelser (2015)



FOTO: JAN TERNHAG.

Susanne Green, suppleant, (2014)  
Mats Zetterlund, suppleant, samordnare ambassadörer, (2014)  
**Revisorer;**  
Robert Alnebring, revisor (2014)  
Bertil Jansson, revisor (2014)  
Ove Engman, revisorssuppleant (2014)  
**Adjungerade;**  
Annelie Buller-Granlund, ansvarig för tidningsutskick/info till nya medlemmar  
Anette Grinde Lundeberg, redaktör Marathonlöparen  
Ove Engman, arkivarie Marathonlöparen

Mötet beslöt att årsavgiften ska vara oförändrad under 2014, d v s 300 kr för ordinarie medlemmar och 125 kr för familjmedlemmar. Därutöver finns ett flertal ambassadörer, vilkas namn och kontaktuppgifter finns både i tidningen och på hemsidan.

Kontakta styrelse och övriga funktionärer när du vill veta mer om verksamhet och aktiviteter i ditt närområde.

**ANETTE GRINDE**  
marathonloparen@marathonsallskapet.se

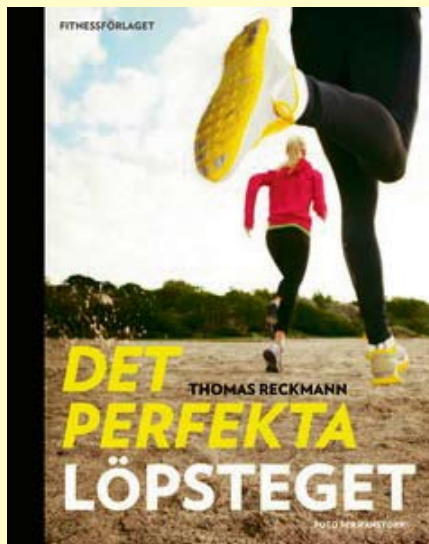
## I bokhyllan hos en löpare

Det perfekta löpsteget.

Thomas Reckman

ISBN 9789173630481

Förlag Bonnier Fakta (Fitnessförlaget)



Jag kom hem, trött efter en lång dag. Jag hann inte springa som jag hade föresatt mig. 2½ timmes resa till och från arbetsplatsen (i varje riktning) är ändå lite träningsförstörande. Det fungerar inte ens med transportlöpning, när man släpar på datorer och tung packning. Jag borde skaffa en löparvagn, helt enkelt.

Hemma, på köksbordet, låg en efterlängtat bok; Det perfekta löpsteget. Jag glömde middagen och jag hörde inte att min sambo talade med mig. Jag drucknade genast i läsningen. Man blir glad av nya tankar kring löpning. Uppslukad.

**BOKEN VAR SPRILLANS** ny och den gav mig omedelbar glädje. Den här skall jag ta på allvar. Boken berör till exempel frågor som vad det är som avgör hur snabbt jag springer, höften som något att verkligen tänka på, ryggen, axlarna och fötterna som andra viktiga tankeobjekt och rätt fotisättning förstås. Jag känner ganska snart att det får bli lättare skor för min del, nästa gång jag nyttjar Svenska Marathonsällskapets rabatt hos Löplabbet eller Runners' Store. Kanske t o m ett par barfotaskor för att se om och hur de verkligen fungerar, det som sägs i boken, när jag byter skor. Man blir ju onekligen nyfiken.

”Även om det är möjligt att springa ett maratonlopp med dålig löpteknik är det ingen tvekan om att det finns en enorm förbättringspotential i att springa mer effektivt och energisnålt.”

– Ja, jag vill ju gärna förbättra mig. Jag skulle t ex inte ha något emot att mer regelmässigt och lite ordentligare klå min sambo nästa gång vi kommer till start i samma lopp. Vi ligger annars rätt lika. Jag klår honom ibland och han mig ibland. Kanske kan jag komma först nästa gång om jag tränar teknik och inte bara mängd utan särskild tanke? Det är väl värt ett försök.

**LÅNGPASS. INTERVALLER,** eller kanske fartlek. Hållning. Fotisättning. Höftkoll. Energisnålhet. Och så var det axlarna också förstås. Nej, det är klart att man inte bara kan springa. Man måste ju tänka till lite också om

det skall bli något av det hela. Nu, är tid för ny kunskap. Nu, när våren är här och när löpningen inte kräver så mycket påbyltning utan kan ske i lättare klädsel. Lätta skor, rätt hållning, tanke om axlar, rygg, höfter och fotisättning.

Lätta steg. Många steg. Väl avvägda steg. Ja, det är höjden av njutning det. Och kanske kan det bli mer njutning om man lär sig att springa bättre. Så, ja, jag skall läsa boken igen och med ordentliga ögon. Jag skall klura på övningarna och öva efter bästa förmåga. Ja, det man övar på, sägs man kunna bli duktig på.

Det perfekta löpsteget kanske finns där även för mig. Det kanske bara är att leta vidare, och öva ordentligt.

**JAG HAR OCKSÅ** boken Vandra Roslagleden, av Gunnika Isaksson-Lutteman & Tomas Almbo utgiven av Calazo Förlag, i min väska för att läsa under mina resor till den stora staden. Den tänker jag nyttja för att skapa nya besök på Roslagsleden. Nej, inte för att vandra, men väl för att springa. Och möjligen också för att ta någon cykeltur på lämplig del av leden.

Det återstår att se hur väl boken hjälper mig att finna bra etapper och utflyktsmål. Ett sätt att utforska leden är förstås att anmäla sig till Jättelångt, som går strax efter Sthlm Marathon i juni. Då får man flera etapper serverade på ett bräde.

Pallar man det, tro?

**ANETTE GRINDE**

[anette.grinde@foretagshuset.net](mailto:anette.grinde@foretagshuset.net)

[anettegrinde.blogspot.com](http://anettegrinde.blogspot.com)

## Glöm inte medlemskortet!

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 maraton eller ultralopp i Sverige. Det ger uppmärksamhet till sällskapet, det ger möjlighet till fler rabatter för oss alla och det ger mervärden till dig själv.

Hos **Runners Store** har medlemmarna i Svenska Marathonsällskapet 10% rabatt 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 Löplabbets butiker inklusive nätbutiken. I nätbutiken måste man ange en kod i Kassan för att erhålla rabatten. Koden är **MARA2013** och måste anges med versaler.

Hos **Alewalds** får Svenska Marathonsällskapets medlemmar högsta årsbonus även under 2013, dvs 10 % på ordinarie priser, halva bonusen på reavaror med några få undantag. Det rör sig inte om en kontantrabatt. Årsbonusen räknas ut efter varje kalenderårs slut och en bonuscheck skickas ut under våren.

Runners' Store, Löplabbet och Alewalds är informerade om att medlemskortet har sänts till våra medlemmar. För nyttjande av rabatterna bör ni sålunda ta med ert medlemskort, med en anteckning på medlemskortet om när medlemsavgiften har betalats. (Medlemsavgiftsbetalningen är ju bevisat på att du har rätt till rabatten.)

Meddela gärna [marathonloparen@marathonsallskapet.se](mailto:marathonloparen@marathonsallskapet.se) när du har uppmärksammat nya butiker eller maratonlopp som gärna erbjuder rabatter till sällskapets medlemmar.

**ANETTE GRINDE**

springtime  
travel

QUALITY TIME

# CHICAGO MARATHON



**10-14 OKTOBER** ► Chicago, USA:s tredje största stad och troligtvis den mest karismatiska.

Attraktivt belägen vid Lake Michigan ligger metropolen Chicago, med småbåtshamnar, stora grönområden och några av världens högsta byggnader.

Staden är alltid värd ett besök och är idealiskt för en weekendresa med ett rikt utbud av kultur, bra restauranger, varierad shopping och ett spännande nöjesliv.

**The Bank of America Chicago Marathon** är känt för sin snabba bana. Här har bland annat fyra världsrekord, ett flertal nationella rekord och massor av personliga rekord satts. Loppet går 13 oktober.

Start och mål i sköna Grant Park. Cirka 1,7 miljoner åskådare hejar ivrigt på löparna runt hela staden.

Vi arrangerar en långweekend 10-14 oktober. Vi bor bra i centrala Chicago med gångavstånd till start och mål.

6 april 2013

# Loxodonta Borlänge Ultra 6H

Idag var det dags för att återigen göra ett nytt försök att jaga bort ett av mina största hjärnspöken - att nå maratondistansen. Mina två tidigare försök har misslyckats.

**F**örutsättningarna inför Borlänge var denna gång något bättre än inför Skövde. Jag har ändrat medicineringen och märkt stor skillnad. Dagen började riktigt dåligt. Jag vaknade strax innan klockan ringde med den välbekanta känslan av att hjärtat rusade. Pulsen låg på 135. Jag hade fått hjärtflimmer igen. Irritationen var total. Varför just idag!?

Efter en lätt frukost lade mig på sängen och vilade. Ingen tendens till att det skulle sluta. Jag hade två val - starta och dra flimret rätt eller kasta in handduken. Jag gick på det första alternativet. En timmes liggande hjälpte inte. Pulsen hoppade mellan 100 och 160, medan jag låg ner. Men så kom jag ihåg från ett forum om rådet att duscha kallt.

Jag hoppade upp ur sängen och in i duschen, drog vredet till det kallaste och bet ihop. När vattnet var iskallt riktade jag strålen mot bröstet. Efter ett tag så sved det ganska bra. Det verkade ta skruv, men strax innan kl. 10 släppte det och blev normalt igen. När jag och Carina kom ut till startområdet var allting helt lugnt på hjärtfronten. På plats, blev det som vanligt ett kärt återseende och mycket av hälsande på alla vänner, både gamla och nya.

**BANAN VAR I** princip en kvadrat, med 400 m långa sidor. Officiellt kontrollmätt till 1583 m. Underlaget var asfalt och banan var helt platt. Inte en backe eller stigning. Men den var vindkänslig. Arrangörerna med Krister Lind i spetsen hade lagt ner makalöst mycket jobb för att ge oss löpare de absolut bästa förutsättningarna. Först hade de hackat is, sedan hade de sopat hela banan för hand, så det fanns inte ett gruskorn på banan! Vilket arbete! Det är sådana detaljer som gör ett arrangemang bra. Här har vi löpare som ordnar en tävling för löpare. All heder till Borlänge Löparklubb för deras arrangemang, som var helt klockrent. Många funktionärer som var ute på banan under tävlingen, sopade bort smältvatten och mer grus samt peppade. Det var verkligen ett engagerat gäng som tog hand om löparna. Servicen vid varvningen



var perfekt och det bjöds på en hel del, som det anstår ett tidslopp. Inte nog med det, de hade även varmt sportdryck och blåbärssoppa. Underbart!

**REIMA OCH PETER** skötte tidtagningen, vilket också borgar för korrekta och snabba resultat. Det är ytterst sällan något klickar, när detta radarpar är i farten med sitt tidtagningssystem. Loxodonta Borlänge Ultra 6 timmars får betyget 12 "löparskor" (av 10). Det som drar ner betyget lite, är att det inte fanns någon samlingslokal att vara i efter tävlingen.

Nu till loppet. Fortfarande lite matt efter morgonens flimmer kom jag iväg men tog det lugnt. De 10 första varven gick riktigt bra och var inga problem. Jag stannade vid varje varvning och tog sportdryck och blåbärssoppa. Vid vartannat varv förstärkte jag med russin. Det funkade bra. En bit in på det elfte varvet segade det till sig ganska rejält. Jag misstänkte ett nytt flimmer, men min Garmin visade inget alarmerande. Dessutom kände jag att det började bli läge för att tömma blåsan, något jag drog mig i det längsta för att göra, med tanke på hur jag senast i Skövde missade maratondistansen på grund av en kort kissepaus.

**MED DEN ERFARENHETEN** i färskt minne, beslöt jag ändå mig för att lätta på trycket. Vilken befrielse och jag hoppades att historien inte skulle upprepa sig. Vädret förutspåddes att bli molnigt med lätta vindar och ett lätt regn. Regnet lyste med sin frånvaro. Vinden var däremot lite nyckfull. Vissa varv kom det byar som kändes, men trots detta så upplevde jag den inte som besvärande och inte heller så kall. Större delen av loppet var solen i moln, men ändå var det nog i alla fall 3-5 plusgrader.

Vid 15:e varvet började det göra

ont i högerknät igen. Artrosen gjorde sig påmind. Jag bestämde mig för att strunta i smärtan. Jag hade ändå tagit mig till 15:e varvet hyfsat bra, men noterade att varvtiderna blev allt längre. Nu misströstade jag rejält och det blev riktigt slitsamt. Jag kände att jag sjönk allt djupare ner i neggo-träsket och tankarna åkte tillbaka till Skövde. Skulle det gå åt skogen igen? Skulle jag inte få min mara?

**JAG HADE NU** gjort mer än halva loppet. Nu hade jag två varv kvar till 17 varv, sedan kunde jag påbörja nedräkningen. Detta gav mig nytt mod. När jag passerade för 17:e gången, såg jag att jag hade 2 timmar och 20 minuter kvar att springa de återstående 10 varven på. Snävt men inte omöjligt. Dags att börja tänka positivt igen.

Nu började jag fokusera väldigt mycket på att få ordning på torpet. Jag hade redan problem med att hålla mig upprätt (slarv med styrketräningen). Nu var det riktigt slitsamt, vilket nog syntes. Men det var mycket pepp och tummar upp, från både löpare och funktionärer. Nu förstod jag att det var dags att ta den där fajten. Ville jag ha maran, så måste jag jobba för den.

Min redan hårt tilltufsade mentala styrka fick nu börja jobba och gräva fram något. Hela tiden upprepade jag för mig själv: "Sträck på dig, pendla med armarna och försök springa avslappnat." Men det såg nog allt annat än avslappnat ut.

**JAG FÖRDE EN** kamp för att komma framåt, medan jag i mitt inre sprang som en gud. Lite märkligt det där hur verkligheten kan skilja sig från ens egen uppfattning. Under ultralöpning blir detta väldigt tydligt. När det var 7 varv kvar vågade jag fortfarande inte dra några slutsatser. Jag tog inget för givet

och var väldigt medveten om att om jag skulle nå maran idag, var jag tvungen att fortsätta. Inom mig skrek systemet att ta ett gåvarv, men det fanns inte på kartan. Knät hade också börjat värka mer och mer, men det kunde jag inte heller ta hänsyn till. Ville jag ha maran, så var det bara att springa på. Inget tjafs! Bara spring! Jag var helt inriktad på att hålla mig upprätt, inte hänga med skallen eller sjunka ihop. Ibland lyckades jag, ibland inte.

**UNDER DET 22:A VARVET** lade helt plötsligt min Garmin av. Batteriet var slut trots att den hade varit på laddning hela kvällen innan! Nog dags att byta ut det batteriet. Men när man är i ett sådant läge som jag var där, att ligga och jaga hela tiden, att ligga på marginalerna, då är ett sådant störningsmoment oerhört frustrerande och stjälar mycket energi. För mig var detta också ett bakslag för nu hade jag ingen koll på pulsen längre. Är det något jag vill ha koll på när jag springer nu för tiden, så är det pulsen. När jag passerade på det 22:a varvet, såg jag på den stora klockan vid varvningen att jag började få utdelning på mitt slit. När jag varvade den 23:e gången, såg jag att klockan visade 4:55. 4 varv kvar. 15 minuter per varv den

sista timmen. Passerade jag inom jämna kvartar, skulle saken vara klar.

**NÄR JAG PASSERADE** på varv 24 visade klockan 5:11. En kaffe och cola till och vidare. Nu låg jag i slagläge. 7-8 varv tidigare, var jag i brygga. 25:e varvet passerades efter 5:26. Nu vågade jag tro på det hela. Snart skulle ett av mina värsta hjärnspöken på min väg tillbaka till ultran, vara bortjagat.

Men drygt halvvägs in på det 26:e varvet, segade jag ihop rejält och jag kände den välbekanta bubblande känslan i bröstet, som jag hade haft i morse. Jag hade baske mig fått ett nytt hjärtflimmer. Var jag inte förbannad i morse, så blev jag det nu. Men jag var tvungen att lägga detta åt sidan. Jag fortsatte springa (eller vad man nu skall kalla det), det fanns ju en chans att dra flimret rätt igen. Klockan visade 5:40 när jag gick ut på sista varvet. Nu visste jag att jag skulle ta det.

**SISTA VARVET GICK** ut på att hålla igång systemet, det var så segt och flimret gjorde sitt bästa att hindra mig. Efter ca tusen meter på sista varvet, kändes det som om jag var stilla och inte kom framåt. Den sista rakan var oändligt lång och det kändes nästan som om den

flyttades bort allt eftersom jag sprang. Nu kunde jag se klockan som visade 5:54. Jag skulle fixa det! Den visade 5:56 när jag passerade för 27 gången och därmed fick min maratondistans.

Nu välldes känslorna fram. Knappt 11 månader efter min aortadissektion, kunde jag genomföra en maraton. Som i ett slag så jagade jag bort mitt absolut största hjärnspöke. Lycka och glädjetårar! Jag hade bestämt mig för att fortsätta tills stoppskottet ljöd och krydda det hela med att få de 206 metrarna som jag missade i Skövde. Då skulle framgången bli mer än total.

Jag hörde en minut kvar ropas ut, men nu var jag så seg att jag inte förmådde att springa, men på något sätt rörde jag mig framåt i alla fall. Strax efteråt hörde jag stoppskottet. Triumfens ögonblick!

**ONT I KNÄT**, hjärtflimmer ... åt helsicke med det. Jag har äntligen fått min maraton, fått tillbaka både självförtroende och tron på framtiden.

Jag är så nöjd, så lycklig som man skall man vara när man slagit ur underläge.

**STEFAN MANNING**

Marathonsällskapet rekommenderar inte att man springer med hjärtflimmer. Lyssna noga på din kropp när du tränar & tävlar.

## Marathon- och Ultralopp 2013

| Datum                                                                                                                                                              | Loppnamn                            | Distans                                         | Arrangör                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------|
| 4 maj                                                                                                                                                              | Aros marathon                       | Start Uppsala, mål Enköping. Ingen startavgift. |                               |
| 4 maj                                                                                                                                                              | Vattudalsloppet                     | Hel-, halvmaraton, 10 km                        | Vattudalens LDK               |
| 4 maj                                                                                                                                                              | Lejonbragden                        | 50 och 100 km                                   | Lejonbragden                  |
| 4 maj                                                                                                                                                              | Lidingö Ultra                       | 50 km och 26 km                                 | Runners World                 |
| 11 maj                                                                                                                                                             | Kullamannen Ultra                   | 45 km, terräng, Kullaberg                       |                               |
| 25 maj                                                                                                                                                             | Borås Ultra Marathon                | 50 miles och 45 km                              | SOK Knallen                   |
| 1 jun                                                                                                                                                              | Stockholm Marathon                  |                                                 |                               |
| 8 jun                                                                                                                                                              | Jättelångt                          | 68 km, Grisslehamn-Norrälje                     | Hässelby SK och Spårvägens FK |
| 29 jun                                                                                                                                                             | Båstad marathon                     |                                                 |                               |
| 29 jun                                                                                                                                                             | Tjejmarathon                        | 53 km                                           | Roslagsleden,                 |
| 28-29 jun                                                                                                                                                          | Lapland Ultra, Adak                 | 100 km                                          | Adak SK                       |
| 29 jun                                                                                                                                                             | Kustmaran, Kristianopel             |                                                 | Team Blekinge                 |
| 4 jul                                                                                                                                                              | Vansbro marathon                    | Terräng                                         |                               |
| 6 jul                                                                                                                                                              | Viby marathon                       |                                                 |                               |
| 27 jul                                                                                                                                                             | Ölands marathon, Löftorp            | VSM                                             | Östansjö SK                   |
| 4 aug                                                                                                                                                              | Stockholm Ultra                     | 50 km och 100 km                                | Högby IF                      |
| 10 aug                                                                                                                                                             | Axa Fjällmarathon                   | 43 km terräng                                   |                               |
| 23-25 aug                                                                                                                                                          | Skövde                              | Ultrafestival                                   | Vålådalen Jämtland            |
| 24 aug                                                                                                                                                             | Kraftloppet, Finspång               | Maraton och 72 km                               | Team Ultra Sweden             |
| 24 aug                                                                                                                                                             | Helags Adventure Marathon           | Start Funäsdalens Fjällmuseum                   | Finspång AIK                  |
| 24 aug                                                                                                                                                             | Mariestad marathon                  |                                                 |                               |
| 25 aug                                                                                                                                                             | Landskrona marathon                 |                                                 | Mariestad AIF                 |
| 31 aug                                                                                                                                                             | Norra Ölands Långa                  | 70 km                                           | GF Idrott                     |
| 7 sep                                                                                                                                                              | Hultfreds marathon                  |                                                 | Korpskogs IF                  |
| 7 sep                                                                                                                                                              | Skräcklanmaran, Vänersborg          |                                                 | Hultsfred LK                  |
| 15 sep                                                                                                                                                             | Salomon Trail Tour, Umeå            | terrängmarathon                                 | LK TV 88                      |
| 21-22 sep                                                                                                                                                          | Black River Run, Västerås           | 20, 50 och 100 miles                            | Täfteå IK                     |
| 28 sep                                                                                                                                                             | Vattudalsmaran                      | Maraton                                         | Västerås LK                   |
| 12 okt                                                                                                                                                             | Göteborgs marathon                  |                                                 | Vattudalens LDK               |
| 12 okt                                                                                                                                                             | Sörmland Ultra                      | 50 km                                           | Solvikingarna                 |
| 12 okt                                                                                                                                                             | Umemarken                           | Hel- och halvmaraton                            | Sth Långdistansklubb          |
| 19 okt                                                                                                                                                             | Växjö marathon                      | Marathon, jubileum 20 år                        | Jalles TC                     |
| 3 nov                                                                                                                                                              | Bromölla marathon                   |                                                 | Växjö LK                      |
| 9 nov                                                                                                                                                              | Borås 6-timmars                     | Varvbana 1 295 meter                            | Ryssbergets IK                |
| 9 nov                                                                                                                                                              | Vintermarathon till Jan Linds minne |                                                 | SOK Knallen                   |
| 14-15 dec                                                                                                                                                          | Personliga rekordens tävling Växjö  | 6h, 12h, 24h & 100 km, inomhus                  | Fredrikshofs FIF              |
| Information om rabatt på startavgiften för medlemmar i Marathonsällskapet finns på arrangörens inbjudan eller hemsida. Fråga alltid efter rabatten hos arrangören. |                                     |                                                 | Växjö AIS                     |

Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm

## Resultat

### Dubai marathon 2013-01-25

| Plac          | Pl/kl | Namn                          | Klubb             | Klass | Netto      |
|---------------|-------|-------------------------------|-------------------|-------|------------|
| <b>Herrar</b> |       |                               |                   |       |            |
| 1             | 1     | Desisa Benti, Lelisa (ETH)    |                   | MH    | 2.04.45 fm |
| 32            | 27    | Mustaniemi, Michael           | Bålsta IK         | MH    | 2.25.51 fm |
| 59            | 3     | Karnfält, Anders              | FK Studenterna    | M50   | 2.55.54 fm |
| 61            | 4     | Thelin, Sven                  | Hässelby SK       | M45   | 2.56.42 fm |
| 133           | 42    | Tuffaha, Mohammed             |                   | MH    | 3.16.11 fm |
| 136           | 19    | Holmberg, Tomas               | OK Södertörn      | M30   | 3.16.38 fm |
| 179           | 37    | Ålander, Jens                 | Ericsson UAE      | M40   | 3.22.21 fm |
| 183           | 31    | Vowles, Staffan               | Hagen BK          | M35   | 3.23.34 fm |
| 206           | 36    | Evaldsson, Rickard            | Evaldsmtb.se      | M30   | 3.26.29 fm |
| 207           | 21    | Svanberg, Mikael              |                   | M45   | 3.26.36 fm |
| 216           | 38    | Prof. Sarrafzadeh, Mazdak     | Kyocera DocSol... | M30   | 3.27.50 fm |
| 236           | 26    | Benon, Magnus                 | MagKen            | M45   | 3.29.07 fm |
| 238           | 27    | Dr. Andersson, Tony           | Triathlon Syd     | M45   | 3.29.24 fm |
| 260           | 46    | Eriksson, Johan               | Uppsala Titans    | M30   | 3.32.08 fm |
| 282           | 53    | Anvarp, Rasoul                |                   | M40   | 3.34.17 fm |
| 339           | 65    | Talani, Rimon                 | Johnson ContMa... | M40   | 3.39.08 fm |
| 474           | 74    | Lindh, Rickard                |                   | M30   | 3.49.14 fm |
| 538           | 67    | Nyman, Niclas                 |                   | M45   | 3.55.18 fm |
| 565           | 97    | Pettersson, Johan             |                   | MH    | 3.57.22 fm |
| 649           | 85    | Sallnas, Nils                 | Panthera          | M45   | 4.03.51 fm |
| 724           | 72    | Werneman, Lasse               | Werneman's        | M50   | 4.10.56 fm |
| 761           | 130   | Holmberg, Mikael              | Kramfors Boys     | M30   | 4.14.04 fm |
| 925           | 2     | Sarrafzadeh Zargar, Nima      |                   | MJA   | 4.30.24 fm |
| 940           | 87    | Persson, Mats                 |                   | M50   | 4.31.44 fm |
| 976           | 95    | Wahlberg, Anders              |                   | M50   | 4.36.28 fm |
| 1107          | 108   | Carlsson, John                | BT-Runners Sweden | M50   | 4.52.39 fm |
| 1113          | 156   | Prof. Dr. Möller, Christoffer | ADL               | MH    | 4.53.05 fm |
| 1117          | 109   | Nilsson, Håkan                | BT-Runners Sweden | M50   | 4.53.30 fm |
| 1244          | 2     | Mattisson, Karl               | -                 | M70   | 5.15.39 fm |
| 1287          | 128   | Arvidsson, Anders             |                   | M50   | 5.26.40 fm |

### Damer

|     |    |                             |            |     |            |
|-----|----|-----------------------------|------------|-----|------------|
| 1   | 1  | Tsegaye Beyene, Tirfi (ETH) |            | WH  | 2.23.23 fm |
| 7   | 7  | Andersson, Issabellah       |            | WH  | 2.26.05 fm |
| 30  | 7  | Evaldsson, Fredrik          | Kvänums IF | W40 | 3.23.47 fm |
| 87  | 16 | Hutchinson-Kay, Sofia       |            | W35 | 3.50.06 fm |
| 132 | 23 | Gunnarsson, Vickie          |            | W35 | 4.01.35 fm |
| 343 | 57 | Mattsson, Cecilia           |            | WH  | 5.08.43 fm |
| 358 | 78 | Thuren, Hanna Kristin       |            | W35 | 5.15.58 fm |

### Karlstad 6-timmars 2013-02-09

| Namn            | Klubb                     | Född                | Varv | Distans |       |
|-----------------|---------------------------|---------------------|------|---------|-------|
| 6-timmars damer |                           |                     |      |         |       |
| 1               | Borg Victoria             | Team Ultrasweden    | 1980 | 349     | 67582 |
| 2               | Bengtsson Linda           | Kläveröds Skidklubb | 1985 | 346     | 67138 |
| 3               | Almström Alpsten Birgitta | Sisu Forshaga       | 1956 | 299     | 58072 |
| 4               | Mellberg Birgitta         | Sisu Forshaga       | 1959 | 299     | 57971 |
| 5               | Blommé Marie              | IF Linnéa           | 1967 | 281     | 54444 |
| 6               | Johansson Theresia        | Karlstad            | 1990 | 249     | 48289 |
| 7               | Johansson Annica          | Team Fakta          | 1973 | 230     | 44559 |
| 8               | Nilsson Yvonne            | Stockholm HHH       | 1960 | 210     | 40812 |
| 9               | Eriksson Birgitta         | IF Hammaren         | 1957 | 191     | 37081 |
| 10              | Holmbro Emma              | Runday IF           | 1977 | 336357  |       |

### 6-timmars herrar

| Namn | Klubb                  | Född                     | Varv | Distans |       |
|------|------------------------|--------------------------|------|---------|-------|
| 1    | Kardemark Karl         | Karlstad                 | 366  | 70909   |       |
| 2    | Magnusson Kristian     | Set Sail IF              | 1978 | 359     | 69559 |
| 3    | Sjöström Tommy         | Vi som springer          | 1960 | 357     | 69159 |
| 4    | Carlstedt Björn-Ragnar | Lindabs fritidsklubb     | 1966 | 348     | 67476 |
| 5    | Aviander Per           | IF Göta Karlstad         | 1967 | 347     | 67356 |
| 6    | Maier Andrew           | Huddinge AIS             | 1977 | 347     | 67243 |
| 7    | Lindström Tobias       | IF Göta Karlstad         | 1979 | 344     | 66712 |
| 8    | Jonsson Mikael         | Torslanda                | 1966 | 344     | 66690 |
| 9    | Fägerstrand Daniel     |                          | 1976 | 344     | 66665 |
| 10   | Drott Robert           | I2 Triathlon             | 1977 | 337     | 65268 |
| 11   | Hatton Robert          | I2 IF Triathlon          | 1978 | 331     | 64208 |
| 12   | Segolsson Magnus       |                          | 1976 | 325     | 63087 |
| 13   | Wincent Jonas          | IFK Sala                 | 1970 | 323     | 62660 |
| 14   | Brändefalk Remy        | Romerike Ultraløperklubb |      | 322     | 62435 |
| 15   | Liljegren Mats         | Team Skavsaret IF        | 1976 | 321     | 62260 |
| 16   | Göransson Bengt        | Falu IK                  | 1960 | 312     | 60405 |
| 17   | Björk Mikael           | I2 IF                    | 1968 | 311     | 60335 |
| 18   | Hagström Tommy         | I2 IF                    |      | 311     | 60258 |
| 19   | Zetterlund Mats        | Vattudalens LDK          | 1948 | 310     | 60049 |
| 20   | Niemi Kristian         | Grillstad Raiders        | 1981 | 305     | 59158 |

### Marathon damer

|   |                           |                  |      |
|---|---------------------------|------------------|------|
| 1 | Borg Victoria             | Team Ultrasweden | 1980 |
| 2 | Bengtsson Linda           | Sisu Forshaga    | 1985 |
| 3 | Mellberg Birgitta         |                  | 1959 |
| 4 | Almström Alpsten Birgitta |                  | 1956 |
| 5 | Blommé Marie              | Karlstad         | 1967 |
| 6 | Johansson Theresia        | Team Fakta       | 1990 |
| 7 | Johansson Annica          |                  | 1973 |

### Marathon herrar

|    |                        |                            |      |
|----|------------------------|----------------------------|------|
| 1  | Hatton Robert          | Huddinge AIS               | 1978 |
| 2  | Jonsson Mikael         | Set Sail IF                | 1966 |
| 3  | Magnusson Kristian     | Lindabs fritidsklubb       | 1978 |
| 4  | Carlstedt Björn-Ragnar |                            | 1966 |
| 5  | Kardemark Karl         | IF Göta Karlstad           | 1978 |
| 6  | Lindström Tobias       | Torslanda                  | 1979 |
| 7  | Fägerstrand Daniel     |                            | 1976 |
| 8  | Maier Andrew           | Huddinge AIS               | 1977 |
| 9  | Aviander Per           | I2 IF Triathlon            | 1967 |
| 10 | Segolsson Magnus       |                            | 1976 |
| 11 | Sjöström Tommy         | Vi som springer            | 1960 |
| 12 | Drott Robert           | I2 Triathlon               | 1977 |
| 13 | Wincent Jonas          | IFK Sala                   | 1970 |
| 14 | Brändefalk Remy        | Romerike Ultraløperklubb   | 1962 |
| 15 | Nilsson Bengt          | Stockholm HHH              | 1962 |
| 16 | Hällerd Daniel         | Kingen                     | 1977 |
| 17 | Liljegren Mats         | Team Skavsaret IF          | 1976 |
| 18 | Göransson Bengt        | Falu IK                    | 1960 |
| 19 | Niemi Kristian         | Twöparsällskapet Löpviljan | 1981 |
| 20 | Hagström Tommy         | I2 IF                      |      |

### Klubb

|                  |      |
|------------------|------|
| Team Ultrasweden | 1980 |
| Sisu Forshaga    | 1985 |

### Född

|      |          |
|------|----------|
| 1980 | 03.43.26 |
| 1985 | 03.48.50 |
| 1959 | 04.12.38 |
| 1956 | 04.15.01 |
| 1967 | 04.32.27 |
| 1990 | 04.47.53 |
| 1973 | 05.40.10 |

### Klubb

|                      |      |
|----------------------|------|
| Huddinge AIS         | 1978 |
| Set Sail IF          | 1966 |
| Lindabs fritidsklubb | 1978 |

### Född

|      |          |
|------|----------|
| 1978 | 03.18.01 |
| 1966 | 03.19.58 |
| 1978 | 03.22.38 |
| 1966 | 03.22.38 |
|      | 03.23.59 |
|      | 03.27.40 |
|      | 03.33.17 |
|      | 03.36.04 |
|      | 03.41.03 |
|      | 03.43.02 |
|      | 03.44.28 |
|      | 03.47.28 |
|      | 03.49.46 |
|      | 03.49.51 |
|      | 03.51.25 |
|      | 03.54.44 |
|      | 03.57.05 |
|      | 04.00.08 |
|      | 04.00.49 |
|      | 04.05.57 |

### Kiel Marathon 2013-02-23

| Plac | Namn                    | Pl/kl | Klass | Klubb             | Tid        |
|------|-------------------------|-------|-------|-------------------|------------|
| 1    | Oliver Sebrantke        | 1     | M35   | LC Hansa Stuhr    | 2.39.03 fm |
| 6    | Kajsa Berg              | 1     | W30   | Huddinge AIS      | 2.50.50 fm |
| 11   | Sophia Sundberg         | 1     | W     | Väsby IK          | 2.57.23 fm |
| 17   | Åsa Hällstorp           | 1     | W40   | Marathonguiderna  | 3.10.54 fm |
| 18   | Georg Hällstorp         | 4     | M40   | Marathonguiderna  | 3.11.06 fm |
| 19   | Yudith Hernandez Melgar | 2     | W     | Marathonguiderna  | 3.11.15 fm |
| 36   | Jan Svensson            | 8     | M40   | Marathonguiderna  | 3.24.59 fm |
| 48   | Bo Edenfaell            | 21    | M50   | Vallentuna IK     | 4.13.45 fm |
| 58   | Lars-Goran Berggren     | 4     | M55   | Team Skavsaret IF | 4.17.39 fm |
| 65   | Bengt Lindgren          | 1     | M65   | Vallentuna IK     | 3.40.58 fm |
| 70   | Niklas Fredlund         | 16    | M45   | Team Ultraswe LK  | 3.41.52 fm |
| 82   | Björn Porserud          | 3     | M65   | Fredrikshofs FIF  | 4.26.44 fm |
| 87   | Jörgen Nilsson          | 7     | M60   | Vi som springer   | 4.29.50 fm |
| 98   | Leif Karlsson           | 12    | M50   | Marathonguiderna  | 3.51.39 fm |
| 119  | Markus Kvarnstrom       | 17    | M35   | Marathonguiderna  | 3.57.13 fm |
| 166  | Elisabeth Bengtsson     | 3     | W50   | Runday IF         | 4.21.20 fm |
| 168  | Ulf Carlsson            | 34    | M45   | IF Metall         | 4.21.54 fm |
| 172  | Hans Jansson            | 6     | M55   | Vilsta IK         | 4.22.54 fm |

### Malta Marathon, 2013-02-24

| Plac | Pl/kl  | Namn             | Klubb             | Tid     |
|------|--------|------------------|-------------------|---------|
| 1    |        | Mohammed Hajji   | Marocko           | 2.16.06 |
| 30   | 9/M40  | Ola M. Björklund |                   | 3.01.44 |
| 95   | 6/M60  | Curt Sandberg    | Arlanda-Märsta SK | 3.31.56 |
| 337  | 56/M23 | Alexis P. Wicen  |                   | 4.39.48 |

### Rom marathon 2013-03-17

| Plac | Klass | Namn                  | Tid      |
|------|-------|-----------------------|----------|
| 1    | K30M  | Negari Getachew Terfa | 02.07.56 |
| 229  | K40M  | Lantz Per             | 02.58.54 |
| 298  | K20M  | Andersson Karl        | 02.59.50 |
| 264  | K30M  | Hultgren Anders       | 03.00.12 |
| 272  | K45M  | Asplund Henrik        | 03.00.26 |
| 280  | K50M  | Reinhold Roger        | 03.01.01 |
| 396  | K25M  | Eriksson Olof         | 03.05.20 |
| 373  | K50M  | Persson Per           | 03.05.23 |
| 820  | K50M  | Echardt Johan         | 03.17.11 |
| 921  | K45M  | Larsson Jonas         | 03.19.39 |
| 1359 | K25F  | Rodriguez Emily       | 03.26.51 |
| 1482 | K35F  | Klemming Liselotte    | 03.28.34 |
| 2950 | K30F  | Wågström Gabriella    | 03.43.08 |
| 2779 | K45M  | Manske Michael        | 03.43.39 |
| 4897 | K25F  | Madeleine Rydin       | 03.48.40 |
| 3523 | K50M  | Hedin Magnus          | 03.49.20 |
| 3506 | K45M  | Frank Patric          | 03.49.57 |
| 3719 | K45M  | Ekström Clas Ekström  | 03.51.39 |
| 3998 | K25F  | Karlehag Helene       | 03.52.48 |
| 3884 | K40F  | Arvidsson Jeanette    | 03.53.40 |
| 5545 | K35M  | Lanz Jonny            | 03.54.57 |
| 5546 | K35M  | Leo Joakim            | 03.54.57 |
| 4505 | K30M  | Olsson Henrik         | 03.55.01 |
| 4363 | K60M  | Källqvist Göran       | 03.57.54 |
| 4728 | K25M  | Nordahl Patrik        | 03.58.21 |