

Marathon löparen

ÅRGÅNG 46 NR 236 AUGUSTI 3/2013



Glädje i Aros Marathon

- Boston Marathon
- Från Miklagård till Stadsgård
- I Roslagens jättelånga famn
- Three Hearts Marathon



Postadress:
Svenska Marathonsällskapet
Box 218
101 24 Stockholm
Plusgiro 82607-3
Org.nr 802472-7466

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

P A Allensten, ansvarig utgivare

Redaktör Marathonlöparen
marathonloparen@marathonsallskapet.se
Anette Grinde Lundeborg, 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 Liljegren, 08-724 04 27
sekreterare@marathonsallskapet.se

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

Kassör
Lars-Eric Andersson
kassor@marathonsallskapet.se

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

Utmärkelseansvarig
utmarkelser@marathonsallskapet.se
Christer Svensson, 070-549 72 96
chistersvensson615@hotmail.com

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
chistersvensson615@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 Hamnerin, Borlänge
0243-844 94
mats.hamnerin@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 En skön sommar med massor av löpäventyr önskar vi er ...

I år verkar det som naturen glömde våren. Det hann inte gå många dagar ifrån det att sista snöflingan smälte på marken till dess att solen värmd temperaturen till närmare 30 grader på dagen. Detta fick vi som sprang årets Göteborgsvarv erfara. Ett lopp som är det första som fylls i min löpkalender varje år. Många stora lopp upplever sedan några år en löparexplosion när det gäller intresset för att delta i dem. Göteborgsvarvet är inget undantag, fast under mina 26 år i loppet har antalet anmälda aldrig varit under ca 35 000. Dock märks det ökade intresset även här och det även bland intresset runt loppet som åskådare och media. Jag upplever det hela dock som positivt för folkhälsan och för maraton.

ÄVEN STOCKHOLM MARATHON har upplevt ett visst ökat intresse. Tyvärr är intresset för övriga svenska maratonlopp inte lika stort utan de lever en anonym tillvaro. Att stödja dessa lopp är för mig ett av de viktigaste syftena med Svenska Marathonsällskapet. Dessa lopp har massor att erbjuda och möjligheterna till att du får göra ditt eget lopp är ganska stora. Positivt är att det kommer nya lopp som satsar stort. Ett exempel är Helsingborg Marathon som kommer 13 september 2014. Jag hoppas sällskapet får mer information kring detta arrangemang och att vi

kan hjälpa till att sprida kännedom om arrangemanget.

ATT KOPPLA LÖPEVENT till olika invigningar och jubileum är ganska vanligt. Om 8 år fyller Göteborg 400 år och redan i år startar Göteborgs jubileumslopp. Jag hoppas och skulle gärna se ett jubileumsmaraton som en del av festligheterna år 2021. Så om ni hör någon som pratar om något liknande så räkna in mig som intresserad och som den förste att anmäla sig. Nu hoppas jag och styrelsen att alla medlemmar får en avkopplande och skön sommar med massor av löpäventyr på såväl maratondistansen som på kortare eller längre distanser.

ROGER ANDERSSON
ordforande@marathonsallskapet.se



Innehåll

Boston Marathon ur två perspektiv	4
Aros Marathon	6
Three Hearts Marathon	8
Stockholm Marathon	10
Utmärkelser	11
Jättelångt	12
Mina 100 lopp, del 4	14
Paltén och Borén ute på äventyr	16
Ambassadör Bertil L Jansson	18
Vinnarna i Födelsedagsjoggen	18
Ambassadör Mats Zetterlund	19
I bokhyllan hos en löpare	19
Sveriges ultralandslag	20
Christer Svensson i Portugal	22
Resultat	23
Årets lopp	24

Redaktören har ordet Fler glädjefyllda långlopp till folket!



Sambo Leif Hemlin, syster Ida Bjurström, undertecknad och syster Ulrika Pühringer efter Stockholm Marathon 2013. Alla är hela, blöta, nödja och glada. FOTO: HILDA BJURSTRÖM.

Ljuvliga sommar. Detta är verkligen min favoritårstid. Värme, ljumma vindar, löparsteg utan ishalka och kyla, men med fantastisk grönska och kvittande fågelsång.

SEDAN SIST (ML nr 2/2013) har vi sprungit en del. Vi, som i långlöparfolket. Jag ser att ni springer land och rike runt och blir glad av det jag ser. Några springer i främmande länder, några springer mest här hemma och några springer som om de aldrig någonsin får nog. Ni utstrålar en glädje som verkligen sprider energi.

Jag själv sprang Stockholm Marathon och hoppades på fint väder. Vi som inte var så snabba fick dock tji. En god dos regn ramlade ner på oss också i år, även om det inte var tillnärmelsevis lika mycket som i fjol. Det gjorde inte så mycket under loppet, men det blev blött

när vi skulle vänta på våra vänner.

Båda mina systrar och min vän från norr kom i mål med hedern i behåll. Det gläder stort långt in i mitt hjärta att dessa tre, varav två aldrig sprungit maraton förr, fann det så inspirerande att de nog kan tänka sig att göra det igen.

JAG TITTADE PÅ årets Jättelångt per cykel och med kameran i högsta beredskap. Tänk att 68 km kan se ut som en glädje- och njutningsfärd. Så otroligt många glada miner jag möttes av under dessa timmar, kan man knappt tro att det är möjligt under ett sådant lopp.

Jag imponeras stort av dessa långlöpare och tänker mig nog att jag skall stå på startlinjen nästa år. Har jag tidigare klarat 62 km så måste jag väl kunna klara 68 också, även om det inte är riktigt samma underlag.

Ja, jag blev verkligen inspirerad av att se alla deltagare i detta lopp. De utstrålade verkligen lust och glädje stor.

De fick därtill ett fantastiskt väder i år, även om några i slutet kanske fick lite regn på sig (eftersom jag fick cykla hem i ett stadigt regn under mina två hemfärds mil från målområdet). Ja, nästa år skall jag stå på startlinjen i Jättelångt. Påminn mig om jag glömmer att jag lovat så. Då hoppas jag också att regnet håller sig borta.

I DETTA NUMMER kan vi t ex läsa om Boston Marathon, Aros Marathon, Stockholm Marathon, Jättelångt och Tre Hjärtan långt bort härifrån. Vi kan också läsa om Kristina Paltén och Carina Borén som har varit ute på ett fantastiskt löparäventyr genom flera länder, liksom om några av Cecilia Peterssens fantastiska löparminnen.

En av våra medlemmar påpekade efter förra numret vikten av få med resultat i tidningen. Ja, dessa tankar vi oss ha med även framledes. Vi har dock som alltid ett begränsat utrymme och sprider dem också denna gång över flera av tidningens sidor.

I det här numret får vi också stifta bekantskap med två av våra ambassadörer. De inspirerar med sin löparglädje och sin vilja att dela med sig av sig själva. Man blir riktigt glad av sän't.

Jag undrar dock hur det kommer sig att av tretton ambassadörer, så är det bara en kvinna - en fantastiskt inspirerande Elin Persson. Hallå tjejer, nog finns det väl kvinnor som kan inspirera också? Var är ni?

IDAG VILL JAG säga ett stort tack till alla er som skriver om alla fantastiska prestationer och den glädje det ger. Det är otroligt mycket värt, för den förening vi verkar i och för den tidning vi nu har i vår hand. Fler glädjefyllda maraton- och ultralopp till folket!

Trevlig läsning!

ANETTE GRINDE
marathonloparen@marathonsallskapet.se

Löparnas plats på Internet

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



Tel: +46 (0)49 8 -25 86 00 | Fax: +46 (0)49 8 -521 30
E-mail: webmaster@marathon.se | http://www.marathon.se

15 april 2013

Boston Marathon ur två perspektiv

2013 års marathon skulle bli en speciell dag för staden Boston. För de 23 000 löparna och de välgörande ändamål de sprang för, för familjer, vänner och åskådare. Löpare som tränat och åkt till Boston från hela världen för att springa.

Min historia är dock en aning unik eftersom jag deltog som en "bandit" (oregistrerad). Jag for till Boston för att stötta min vän Andrew in i mål, men precis som så många andra nådde vi aldrig mållinjen. Andrew är en av mina närmaste vänner och löparkompisar och började sitt maratonlöpande ihop med mig under NYC ING Marathon 2011. Vi blev omedelbart beroende av "löpardrogen" och började planera hur vi skulle se världen – ett 42,2 km-lopp i taget.

Strax innan 2011 års lopp blev Andrews pappa sjuk i lungcancer, chockerande för vilken familj som helst. Men mer chockerande för Andrew var att hans far inte ens var rökare. Att bekämpa cancer blev Andrews mål och löpningen blev hans verktyg. Han anmälde sig omedelbart till Boston Marathon 2012 och lyckades med bedriften att samla in över 8 000 \$ till organisationen Dana Farber som fokuserar på nytänkande cancerforskning. Loppet blev hårt för Andrew att springa - det var +31 C° - men han kämpade sig igenom med tiden 5:20:57. Jag sprang själv Stockholm Marathon 2012 så jag vet hur vädret kan påverka sluttiden.

I BOSTON 2013 ville Andrew få en bättre tid och samla ihop mer pengar till Dana Farber. Han lyckades också och fick ihop över 11 000 \$. Hans mål var att springa under fyra timmar och han tränade hårt. Extra betydelsefullt för Andrew då hans familj kom ner från Toronto. Att ha sin pappa där betydde mer för Andrew än vad som kan beskrivas här.

Kvällen före mötte jag Andrew och hans familj på pastamiddagen ordnad av Dana Farber där Andrew blev hyllad för de insamlingar han gjort. Morgonen för loppet blev en lugn historia för min del. Jag såg elitlöparna på TV innan jag joggade till vår mötesplats vid 32 km.

Andrew sprang en otrolig första halva av loppet, men den ständigt sluttande



Joseph (författaren) till vänster. Andrew i glasögon till höger. FOTO: BECKY QUAN.

banan nötte och han började bli trött när vi möttes. Han trodde han skulle sluta på 4:15 och 4:20, men vi bestämde oss för att klara det på 4:10 - pers. för hans del. Vi mötte hans föräldrar vid "Heartbreak Hill" för fotografering, innan vi fortsatte mot vad vi tänkte skulle bli ett starkt avslut.

NÅGRA HUNDRA METER från mål hörde jag en smäll och trodde det var en kanon de brände av för att markera fyra timmar. Jag blev genast exalterad då vi hade räknat fel och nu skulle få en bättre tid än beräknat. Jag började springa snabbare och heja på Andrew för att han skulle orka. Bara sekunder senare såg vi alla löpare stanna tvärt när de svängt runt hörnet till Boylston Street. Plötsligt insåg jag att smällen inte var till för att markera fyra timmar, utan en explosion. Det blev tydligt av all rök och kaoset framför oss. Bostons poliskår och räddningstjänsten stoppade genast loppet och försökte hjälpa alla som var fysiskt skadade och hade panik.

Andrew och andra utmattade och smått förvirrade löpare förstod inte riktigt vad som hände och ville springa hela vägen in i mål. För många tog det flera minuter att förstå vad som hänt. De var chockade. Jag lånade ut min telefon till flera löpare så att de kunde ringa sina familjer och vänner och berätta att de mådde bra. Kort därefter började

polisen evakuera och vi gick tillsammans med tusentals andra människor längs floden för att bli upphämtade av Andrews familj. Vi hörde runt och blev lättade när vi fick veta att alla vi kände mådde fysiskt bra och var i säkerhet.

ATTACKEN VID Boston Marathon 2013 och allt som hände i efterdyningarna har lämnat mig med många frågor som jag aldrig kommer få svar på. Personligen är jag bara glad att min familj och mina vänner klarade sig så bra. Men mitt hjärta blöder också för de som inte kan skatta sig lika lyckliga, de som råkade riktigt illa ut. Jag är tacksam för att räddningstjänsten skapade ordning i kaoset. Jag vill lovrda myndigheterna för att de lyckades fånga förövarna och därmed förhindra fler attacker som de planerade på Times Square i New York. Men framförallt beundrar jag löparna som så snabbt kom på fötter och hjälpte och stöttade andra skadade och chockade människor.

MITT NAMN ÄR Joseph och jag är en maratonentusiast som bor i NYC. Jag har registrerat mig att springa maraton i Berlin, Chicago och New York i år, samt Tokyo, Boston, London och Stockholm Marathon under 2014. Alla dessa kommer jag även i fortsättningen att springa ihop med min vän Andrew.

JOSEPH MEEHAN
ÖVERSÄTTNING:
SANNI FROSTENSON

Min resa till Boston började redan fredag 5 april. Tanken var att inleda resan med en rundresa i östra delen av USA och på så sätt få chans att akklimatisera sig på grund av 6 timmars jetlag ordentligt.

Med Lufthansa via München landade jag på Boston Logan på fredagskvällen och tog in på Boston Hostel International på Stuart Street, något kvarter från Tremont Street där bussarna till starten vid Hopkinton avgår.

Bussresan, med Tours4Fun, började i Boston och fortsatte till New York med besök på välkända platser som Times Square, Intrepid och Empire State Building. Dessutom gjordes en båtresa runt södra Manhattan och en avstickare till Frihetsgudinnan. Övernattning på DoubleTree i Newark. Enda chansen till löpning var att springa en kort vändpunktsbana utanför hotellet där det vid ena vändpunkten stod Stop/Dead End/Do not Enter eftersom det var passagen till ett fängelse längre fram längs vägen.

VIA PHILADELPHIA OCH 10 km på hotellets löpband kom vi så till varmare trakter (det var kallt i Boston), Washington DC, där körstråden precis slagit ut. Besök på Capitol Hill, Jefferson och Lincoln Memorial och givetvis White House. Något Downtown kunde jag inte se, det var den mest parkliknande huvudstad jag sett.

Dagen efter blev en lång resa då vi åkte norrut till Niagarafallen och tillbaka till den kalla våren. Anlände i skymningen och hann ta några kort på de stora fallen. Återvändande dagen efter innan det var dags att åter ta sig till Boston.

Nu hade jag ett par dagar på mig att göra en sightseeing i staden och kolla upp mässan. Mässan ägde rum på Boylston Street, ett stycke från målgången. Gick dit på fredagen precis då man öppnade. Mycket långa köer för att hämta nummerlappen. Många utställare på mässan, främst Adidas. Årets kollektion hade de svenska färgerna. Det blev ett flertal nya plagg. Hann även med lite avslutande fartlek längs Charles River.

Mina löparkompisar från jogg.se,



Karima Makrof och Lars Leonardsson, anlände till samma Hostel under fredagen och lördagen. Återbesök på mässan och därefter tog vi tunnelbanan ut till Boston College för att kolla upp de fruktade Heart Break Hills. Efter dessa sista backar är det ungefär en mil kvar in till målet på Boylston Street.

En sista jogg längs Charles River på söndagen. Upptäckte då att min vänstra sko hade rämnat längs med sulan på yttersidan. Tillbaks till mässan för att prova ut ett par nya Brooks. Inga som passade mig, och Green Silence fanns ju inte längre i modellprogrammet. Fick ett långt skosnöre av Brooksagenten som jag helt enkelt armerade revan med och virade runt skon ett par varv. Det höll!

DAGEN M. Uppe vid 5. Snabbt ner till köket för att göra ett par portioner gröt. Iväg till Tremont Street och de väntande gula skolbussarna vid 6-tiden. Redan på väg upp dit mötte vi flera bussar på väg till starten i Hopkinton. Vi fick vänta i ett flertal långa köer innan det äntligen blev dags. Resan tog någon timme.

Väl framme i det lilla Hopkinton fick man fördriva tiden fram till starten, kl.10, bäst det gick i trängseln bland 20 000 andra löpare. Att försöka göra någon uppvärmning var det inte tal om. Marsch ner till samhällets huvudgata, fortfarande kyligt i luften. Startområdet liknade ett upp- och nervänt V. Trots att vi stod i Wave 1 och Corral 6 var det omöjligt att se starten.

Pang! Med små långsamma steg började vi röra oss framåt. Det tog hela 4 minuter innan vi passerade starten och började komma igång med löpningen. Vädret var perfekt, lite kyligt med klarblå himmel. Det bar brant utför de

första kilometerna och det var väl inte förrän vi nådde Ashland efter 6 km löpning som det började bli mer flackt. Mycket folk som hejade på längs vägen där vi passerade genom små samhällen som Framingham och Natick. Boston Marathon går ju alltid på en måndag men det är en ledig dag åtminstone för alla i Massachusetts.

UNGEFÄR HALVVÄGS närmade vi oss Wellesley College där tjejerna gjorde high five och skrek så det hördes långt väg. Halvmaran passerades på 1.33. Det var meningen att jag skulle vara farthållare och försöka ta Karima in i mål på en tid under 3.10.

Vid 25 km gick det bra nedför igen men sedan började backarna som höll på ända fram till 33-34 km. Totalt fyra backar skulle avverkas och den sista, vid Boston College, var den jobbigaste. Men väl uppe var det flackt nedför till målet och när vi väl såg Citgo-skylden visste vi att det nu inte var långt kvar. Med en gemensam spurt de sista 600 m längs Boylston Street stormade vi in i mål strax över 3.12. Vi missade tidsmålet med två minuter och hennes PB med 25 sekunder. Vi var nöjda ändå för att ha genomfört en sådan klassisk mara i ett fint väder och med en fin publik längs banan. Det var helt enkelt, som man säger i USA, "just awesome".

Det var inte förrän någon timme efteråt, då jag satt och kollade på jogg.se, som svenska joggare skrev om de tragiska händelserna som just ägt rum på Boylston Street någon kilometer från Boston Hostel. Det var svårt att ta in just då. Inte sant tänkte jag. Men ljudet av ambulans- och polisbilar utanför Boston Hostel visade på annat. Vilken chock. Den kvällen blev vi ombedda att helst inte gå utanför hotellet. Poliser överallt. Kvällen avslutades dock med ett besök på en vietnamesisk restaurang alldeles i närheten.

Dagen efter besöktes bland annat MIT och Harvard University. Blev stoppad i en tunnelbananedgång och fick visa upp ryggsäcken. Mer var det inte för min del. Även ute på flygplatsen senare samma dag var det betydligt mindre uppståndelse än väntat. Flyget gick som vanligt och jag var hemma igen på onsdagen efter min 51:a maraton.

STAFFAN MALMBERG



Startskottet har gått och massan är på väg.

FOTO: BO ORE

Aros Marathon växer – Sveriges största gratismarathon?

4 maj sprangs den 4:e upplagan av Aros marathon som startar på borggården vid Uppsala slott. Det är ett annorlunda marathon som växer snabbt. Loppet startar i landets fjärde största stad och slutar i Sveriges närmaste stad, Enköping. I år satte arrangörerna ett tak på 150 deltagare så att organisationen runt loppet ska hinna växa i takt med att loppet växer. Det blev fullt i ett tidigt skede trots att arrangörerna inte marknadsfört loppet mer än via sin hemsida.

Loppet är 45 km och går på den gamla nedlagda banvallen mellan Enköping och Uppsala. Örsundsbro ligger halvvägs, vilket gör att löparna kan välja att springa ett halvmaraton med start i

Uppsala eller Örsundsbro. Första loppet genomfördes 2010 av några entusiaster som diskuterade fram loppet via ett nätforum. De var överens om att det var en strålande idé och loppet blev en succé med några tiotal löpare. Två entusiaster har sedan sett till att loppet återkommer, Christer Tinnerholm och Pasi Sahi. **VARFÖR SKA MAN SPRINGA AROS MARATHON ?** ”Det är en speciell upplevelse att springa från stad till stad på en gammal banvall i den fantastiska uppländska kulturbygden. Jag har sprungit många lopp, men stämningen på Aros Marathon där alla hjälper till är något speciellt”, säger Christer Tinnerholm. Under åren så har även organisatio-

nen runt loppet växt helt på frivillig basis där folk och företag i bygden ställer upp med entusiasm och glädje. Det dyker upp nya vätskestationer varje år på de mest oväntade ställena där ortsborna delar med sig av sina godsaker. Det är nog ingen löpare som kommer hungrig från loppet. **ÅRETS LOPP VANNS** av Anton Zelikman på tiden 3,20, nytt banrekord och damklassen vanns av Ida Pihl Skog på 3,57, som också är banrekord för damer. Vi hade dessutom två löpare, Henrik Willman och Jonas Wängberg, som sprang från målet till starten innan loppet och som därmed fick njuta av banan dubbelt så mycket som de andra. Loppet avslöpte väl i det strålande solskenet av entusiastiska löpare.

Dagen till ära så var det marknad i Örsundsbro, som ligger halvvägs, där det applåderades och hejades flitigt på löparna som kom in för att fylla på energidepåerna vid vätskekontrollen mitt på torget. Många av löparna fruktade den ökända dödsrakan som finns ute efter banan, en raksträcka på ca 2 km i uppförlut och mjuk sand som dyker upp efter ca 34 km, dessutom alltid motvind.

EFTER MÅLGÅNGEN diskuterades dödsrakan flitigt och alla var överens om att den är mycket värre än Västerbron på Stockholm marathon. En av löparna hade taktiken att springa snett med överkroppen för att klyva vinden med ena axeln. Allteftersom löparna anlände till Enköping och hade hämtat sig en stund, så började diskussionerna om nästa års Aros Marathon med funktionärerna, som lovade att det blir en avgång nästa år också.

LÄS ÄVEN LÖPARNAS fantastiska tävlingsberättelser från loppet på: <http://www.funbeat.se/races/results.aspx?PostingID=1283691>. Facebooksida: <https://www.facebook.com/groups/115924568425018/>

BANVALLEN SOM loppet går på var i drift 1912-1979 med tågtrafik och återinvigdes 2010 av Aros marathon som har en avgång per år.



Med hjälp av cykel kunde Pasi hålla koll på både täten och svansen. FOTO BO ORE.



Lätta fötter. Henrik Willman & Victor Ore vid 15 km (Henrik här 61 km). FOTO BO ORE.



Vinnaren av damklassen, Ida Pihl Skog, tog banrekord i damklassen med en riktigt bra tid 3,57. FOTO: FRIDA LAVÉN.



Anton Zelikman på väg mot seger!

Resultat Aros Marathon 2013				
Uppsala - Enköping				
Placering	Nr	Namn	Tid	
1	327	Anton Zelikman	3,20	
2	355	Johan Gard	3,42	
3	342	Fredrik Bergqvist	3,47	
4	422	Viktor Ore	3,49	
5	380	Magnus Westerlund	3,50	
6	326	Anton Lidblad	3,56	
7	347	Ida Pihl Skog	3,57	
8	361	Jonas Hermanson	3,59	
9	340	Erik Hallman	4,02	
10	362	Jonas Pertoft	4,06	
11	323	Andreas Hemming	4,07	
12	395	Patrizia Strandman	4,08	
13	360	Jonas Fransson	4,15	
14	359	Johnny Gustafsson	4,15	
15	385	Mattias Pettersson	4,15	
16	329	Carl Olsmats	4,16	
17	345	Henrik Willman	4,19	
18	364	Jonny Lanz	4,19	
19	392	Oskar Alskär	4,19	
20	335	Daniel Becker Robertsson	4,21	
21	343	Mikael Svennbeck	4,26	
22	388	Fredrik Lähnn	4,26	
23	336	Daniel Norlén	4,29	
24	398	Per Widén	4,30	
25	421	Torgny Segerstedt	4,30	
26	334	Dan Ranberg	4,32	
27	390	Mikael Forsström	4,32	
28	346	Henrik Rosencrantz	4,33	
29	396	Pelle Nilsson	4,33	
30	394	Patrik Florén	4,35	
31	417	Thomas Sundgren	4,39	
32	374	Linda Katarina EK	4,43	
33	406	Robert Gustafsson	4,43	
34	408	Robert Noack	4,43	
35	420	Tomas Broman	4,44	
36	367	Kenneth Eliasson	4,55	
37	332	Christer Tinnerholm	4,57	
38	363	Jonas Wängberg	4,57	
39	366	Karl-Anders Johansson	5,17	
40	384	Markus Stålbom	5,17	
41	405	Rebecka Johansson	5,17	
42	319	Alexandra Pye	5,21	
43	412	Lena Östman	5,43	
44	414	Stefano Morini	5,44	
45	383	Maria Wahlund	5,45	
46	324	Andrew Tutt-Wixner	5,47	
47	371	Lars Guth	5,47	
48	411	Sebastian Settergren	5,48	
49	4121	Rolf Svedberg	5,59	
50	403	Pär Pettersson	6,01	
51	419	Tispe Seppala	6,01	
52	389	Mohamad Hassan	6,09	
53	328	Bengt Göransson	6,14	
54	416	Stig Söderström	6,14	
55	344	Gunnar Nilsson	6,20	
56	370	Lars Eckeborn	6,37	
57	321	Anders Hedefjäll	7,13	
58	397	Peo Hvitstedt	7,13	

18 maj 2013

Three Hearts Marathon – välarrangerat lopp i slovensk landsbygdsidyll

Lördagen den 18 maj genomfördes den 33:e upplagan av Three Hearts Marathon i Radenci i norra Slovenien. Jag gjorde en tredagarsresa till Radenci fredag-söndag för att delta i detta, som det skulle visa sig, trevliga och välarrangerade lopp.

Three Hearts Marathon var min första start i ett långlopp efter ett månadslångt uppehåll från löpträning på grund av skador som jag ådrog mig vid ett fall under en träningsrunda en morgon i början av april.

Jag tvekade in i det sista om jag ska genomföra resan som planerat, men till slut tog lusten att springa ett för mig nytt maratonlopp i ett land som jag aldrig tidigare besökt överhanden.

Radenci är en mindre ort i norra Slovenien belägen knappt en mil söder om gränsen till Österrike. Ortens främsta turistattraktioner är några spanläggningar och casinon. Dessutom arrangeras här varje år ett maratonlopp, Three Hearts Marathon, som flera gånger har varit värd för de slovenska mästerskapen.

Loppet har fått sitt namn av sin huvudsponsor Radenska, en dryckestillverkare som har tre röda hjärtan i sin logotype. Radenska har sitt huvudkontor i Radenci och företaget förefaller sponsra och vara involverat i det mesta som sker på orten.

JAG RESTE TILL Radenci dagen före loppet med ett tidigt morgonflyg till Graz i Österrike med mellanlandning i Wien. Från flygplatsen gjorde jag en ungefär två timmar lång tågresa till gränsstaden Bad Radkersburg (med tågbyte i Spielfeld-Strass). Järnvägsstationen i Bad Radkersburg är belägen ett par kilometer från stadskärnan och i avsaknad av allmänna kommunikationsmedel fick jag ta en promenad. Detta var dock skönt efter allt stillasittande på flygplan och tåg.

Efter att ha hämtat en karta på en turistbyrå fortsatte jag min promenad över en bro över gränsfloden Mura och sedan befann jag mig i Slovenien, närmare bestämt i gränsstaden Gornja Radgona. Därifrån tog jag buss den knappa milen till Radenci.



Mats Liljegen framför start- och målportalen efter genomfört lopp.

EFTER EN KORTARE promenad var jag framme vid mitt hotell, som var beläget endast ett hundratal meter från nummerlappsutdelningen samt start och mål. Tyvärr kom det en kort regnskur ungefär samtidigt som jag steg av bussen. Efter att ha checkat in på hotellet begav jag mig till den enkla men välorganiserade nummerlappsutdelningen.

Där fick jag min nummerlapp och tidtagningschip samt en ”goodie bag” som innehöll en t-shirt, ett par flaskor vatten samt en energikaka. Därefter gav jag mig ut på jakt efter en livsmedelsbutik, vilket inte var helt enkelt på denna lilla ort. Till slut hittade jag ett byggvaruhus som även sålde livsmedel.

När jag handlat färdigt överraskades jag av en rejäl regnskur och hann bli

ordentligt blöt innan jag var tillbaka på hotellet. Efter en god buffémiddag på hotellet och en del praktiska förberedelser inför loppet gick jag till sängs tidigt.

NÄR JAG VAKNADE på lördagsmorgonen var regnet som bortblåst och det fanns inte ett moln på himlen. Jag tog en kort promenad före frukost och konstaterade då att det ännu inte var särskilt varmt, men detta skulle komma att ändra sig under dagen.

Efter att i lugn och ro ätit frukost och bytt om för tävlingen tog jag en kort uppvärmningsjogg innan det var dags att ställa sig i startfällan tillsammans med ungefär 230 helmaratonlöpare och 1 900 halvmaratonlöpare.

En entusiastisk speaker hälsade alla löpare välkomna på slovenska, tyska och engelska, varefter vi fick lyssna till Sloveniens nationalsång. Klockan 09.00 sköts startskottet för både hel- och halvmaratonloppet.

Till en början var det lite trångt och hetsigt när snabba halvmaratonlöpare som ställt sig långt bak i den enda startfällan forcerade sig fram, men ganska snart lugnade det ner sig och man kunde springa i sin egen fart. Jag hade bestämt mig för att öppna ännu försiktigare än vanligt och inte ryckas med i ett för högt tempo av otåliga halvmaratonlöpare. Efter ett par kilometer vaknade kroppen till liv och jag hittade ett bra flyt i löpningen.

THREE HEARTS MARATHON avgjordes på en flack tvåvarvsbana med start, varvning och målgång i centrala Radenci. Efter en kort runda inne i Radenci begav vi oss i riktning mot floden Mura och sprang över denna samt de våtmarker som omger floden via en serie broar.

Efter ungefär tre kilometer svängde vi till höger i en korsning och sprang i riktning mot Petanjci och Tisina. Banan slingrade sig fram genom mindre samhällen och däremellan passerade man ett flertal bondgårdar, växthus och handelsträdgårdar samt även några kyrkor.

Det var idylliskt och vackert denna varma men lite blåsiga majdag i norra Slovenien, där våren hunnit längre än hemma i Sverige. Inne i samhällena fanns det en del publik och vid ett ställe underhöll en blåsorkester oss löpare, men däremellan var det lite ödsligt.

Det fanns vätskekontroller ungefär var tredje kilometer längs med banan. Vid dessa serverades det vatten, sportdryck, banan- och sockerbitar samt citron- och apelsinklyftor.

VID DE FÖRSTA kontrollerna hade funktionärerna svårt att hinna med att hålla upp vätska till alla löpare, men i takt med att fältet spreds ut (och halvmaratonlöparna gick i mål) fungerade det allt smidigare. Även på det andra varvet fanns det tillräckligt med dryck och tilltugg, vilket långt ifrån alltid är fallet. Efter drygt 18 kilometer kom vi tillbaka till den korsning där vi efter tre kilometer svängde av till höger, och därefter sprang vi över Mura och tillbaka till Radenci samma väg som i loppets inledning.

Inne i Radenci var det förhållandevis mycket publik. Halvmaratonlöparna gick sedan i mål på samma ställe som vi startade, medan vi helmaratonlöpare

i stället rundade en kon ett 50-tal meter innan målportalen och gav oss ut på vårt andra varv.

JAG PASSERADE HALVVÄGS efter drygt 1:54, vilket var klart snabbare än vad jag vågat hoppas på. Benen kändes fortfarande ganska pigga, men jag var orolig över att bristen på löpträning den senaste månaden skulle komma att ta ut sin rätt mot slutet av loppet.

Merparten av deltagarna sprang halvmaraton, så på andra varvet blev det lite ensamt. Jag är dock van vid mindre lopp, så för eget vidkommande var detta inte något större problem. Den främsta nackdelen var att man blev mer exponerad för den bitvis ganska kraftiga blåsten. Jag stretade på och lyckades hålla ungefär samma kilometertider som på första varvet.

Stundtals kändes det jobbigt både fysiskt och mentalt, men när jag påbörjade den sista passagen över Mura lättade det och jag vågade höja farten något de sista kilometerna.

EFTER 3:48:05 korsade jag mållinjen, nöjd för det första med att över huvud taget ha kunnat genomföra tävlingen och särskilt med att jag kunde hålla uppe tempot på slutet och inte drabbades av några skadekänningar.

Jag belönades efter målgång med en medalj i glas och bjöds på kolsyrat vatten, bananer, apelsin- och citronklyftor samt småkakor. Efter att ha duschat på hotellrummet återvände jag till målom-

rådet och såg de sista löparna gå i mål samtidigt som jag bevitnade ett antal prisutdelningar.

Efter en eftermiddagspromenad, middag på hotellet samt lite avkoppling på hotellets spaavdelning gick jag och lade mig efter en trevlig och händelserik dag. På söndagsmorgonen påbörjade jag min återresa till Sverige samma väg som jag kom på fredagen, fast den här gången tog jag taxi till Bad Radkersburg eftersom det inte gick någon buss.

I DAMERNAS HELMARATONKLASS, som hade 32 fullföljande löpare, segrade rumänskan Daniela Elena Cirlan på tiden 2:41:55 ungefär 25 minuter före tvåan Marija Vraji. I herrklassen, som hade 194 fullföljande löpare, segrade kenyanen Elisha Sawe Kiprotich på tiden 2:25:46, drygt fem minuter före landsmannen Micah Samoei Kiplagat.

Hela 1 885 löpare, varav ungefär en fjärdedel kvinnor, fullföljde halvmaratonloppet. Jag kan rekommendera Three Hearts Marathon till alla som söker en flack och välarrangerad landsvägsmara. Ska man springa helmaran bör man dock vara medveten om att det stundtals kan bli lite ensamt.

YTTERLIGARE INFORMATION, däribland kompletta resultatlistor för samtliga klasser, bankarta och ett bildspel, återfinns på Three Hearts Marathons hemsida, <http://www.maraton-radenci.si/en/>.

MATS LJJEGREN

Maraton 42 km						
Herrar						
Placering	Namn	Född	Land	Klubb	Resultat	
1	SAWE ELISHA KIPROTICH	1982	KEN	BENEDEK-TEAM	2:25:46	
2	SAMOEI MICAH KIPLAGAT	1980	KEN	RUN2GETHER	2:31:00	
3	DZIUBA BOHDAN	1974	POL	JM DEMOLEX BARDEJOV	2:37:12	
4	DOVNIK MIRAN	1971	SVN	SLOVENSKA BISTRICA	2:47:17	
5	_ONTAR ALE_	1982	SVN	SV-18.BJRKBO	2:47:49	
6	_VAB BO_TJAN	1961	SVN		2:48:41	
7	BLATNIK ZVONKO	1967	SVN	SV-157.LOGB	2:50:28	
8	TRATNIK MARKO	1986	SVN	SD NANOS PODNANOS	2:52:10	
9	PODBRE_NIK IZTOK	1971	SVN	SD RADUHA LUCE OB SAVINJI	2:56:28	
10	KORPICS ATTILA	1977	HUN	ZASZ SE KNAUF INSULATION	2:56:44	
11	VIDMAR BOJAN	1967	SVN	DTP TREBNJE	2:59:41	
12	PLOJ MITJA	1980	SVN		3:02:44	
13	KRUJ_L TOMA_	1982	SVN	SPORTNO DRUSTVO TEKASKI FORUM	3:02:57	
14	LEBAN MARKO	1969	SVN	-	3:03:18	
15	PRELESNIK ROBERT	1969	SVN	3K SPORT	3:03:23	
16	HASANOVIL_IZUDIN	1964	SVN	3K	3:03:43	
17	LINDI_ ANDREJ	1976	SVN	SPORTNO DRUSTVO VZPON	3:04:03	
18	KRANJIC SAMUEL	1975	SVN	VRTEC GALJEVICA	3:04:15	
19	KAUJ_L BORIS	1967	SVN	VZAJEMNA KLUB	3:04:21	
20	VRHUNC MATJA_	1963	SVN	SV-GSSV	3:06:11	
21	_TERN MITJA	1976	SVN	VITEZI DOBREGA TEKA	3:06:33	
22	PINTARL TOMA_	1978	SVN	SPORTNO DRUSTVO TEKASKI FORUM	3:06:35	
23	KOSEC MIHA	1981	SVN	SV-10.MOTB	3:07:31	
24	SOJER URO_	1976	SVN	SUKE	3:08:31	
25	KOPL_ DAVID	1977	SVN	SD DEM	3:08:34	
89	LILJEGREN MATS	1976	SWE	TEAM SKAVSARET IF	3:48:05	
194	FODOR GUSZTAV	1955	SVN		6:19:19	
Damer						
1	CIRLAN DANIELA ELENA	1981	ROU	BENEDEK-TEAM	2:41:55	
2	VRAJIL_MARIJA	1976	HRV	AK MAKSIMIR	3:06:53	
3	MALAJA NATALIA	1982	UKR	JM DEMOLEX BARDEJOV	3:23:34	
4	KEGL KATJA	1985	SVN	NEVER GIVE UP	3:29:55	
5	FAN_OL DUNJKO SILVIJA	1983	SVN	SPORTNO DRUSTVO TEKASKI FORUM	3:35:06	
6	NEBENFUHR ANTONIA	1990	AUT	TV WIEN-MARIAHILF	3:35:35	
7	SOR_AK TITINA	1985	SVN		3:35:36	

1 juni 2013

Stockholm Marathon

Värmen låg som ett lock över det som skulle bli 35:e Stockholm Marathon och när startskotten gick lyste fortfarande solen.

Det är ingen idé att beskriva första milen. Oframkomlighet är ett väl sammanfattande ord, men när vi gick ut på andra varvet var det lite lättare att hitta någonstans att tryggt sätta ner fötterna. Jag höll mig i närheten av min farthållargrupp, ibland lite före och ibland som en igel i rygg på en blå flagga.

Regnet som kom var en välsignelse, svalkande och uppfriskande. Det gav nya krafter lagom tills det var dags att ta sig an Gärdet, banans i särklass mest ödsliga del. Jag hade funderat på att släppa 4:30-gruppen redan vid 15 km, egentligen tyckte jag det gick lite fort, men när vi passerade halvmaran kom jag på att jag absolut inte ville springa själv på Gärdet, så jag hakade på.

GÄRDET ÄR KUPERAT, mer än jag mindes det som, och i en av de värsta backarna hade någon skrivit "ANDAS!" och "Bit ihop!" med blå krita. Jag sträckte på mig och log. Små saker kan ge mycket energi. Vi kom in i bebyggt område, och vilken känsla att komma in i civilisationen igen! Publik, musik och energi vällde emot mig.

Jag beslöt att följa gruppen över Södermälarstrand också. Det är rätt trist där om man inte har någon att prata med. Farthållarna i gruppen höll ett föredömligt jämnt tempo, och pepade med osviktig precision precis när det behövdes.

Plötslig befann vi oss på Västerbron och det var andra varvet redan. Jag hade fortfarande kontakten med mina farthållare och här kan man ju inte låta dem dra iväg. Så jag bet ihop, la mig i rygg på närmaste blå flagga och försökte hitta en rytm. Farthållaren Jan-Erik Ramström lät oss veta att det var nära toppen, håll ut. En liten stund senare, en evighet just då, kom så beskedet att vi var uppe!

FÖR FÖRSTA GÅNGEN hade jag sprungit hela Västerbron på båda varven och stoltheten visste inga gränser. Vänligt men bestämt påminde farthållarna om att vi hade en bit kvar av själva loppet också. Här hade jag lätt kunnat bli



Från vänster: Annica Johansson, Ulla Lembke, Peter Lembke. FOTO: OVE KAUFELDT.

belåten med mig själv, tappat fart och slarvat bort slutmålet, om det inte hade varit för den vänliga påminnelsen att vi inte var klara med loppet än.

Vi rullade ner för bron, genom Rålambshovsparken och nu började det kännas som att det började dra ihop sig på allvar. Normmälarstrand är inte helt snäll men vid Stadshuset serverades det kaffe – kallt, gudomligt gott och energigivande kaffe.

NY ENERGI STRÖMMADE till i mina trötta ben och vi trampade på, vidare mot Centralstationen och de täta leden med ivrigt hejande publik. Funktionärerna jobbade frenetiskt för att hinna dela ut muggar åt alla. Vi stannade inte längre vid varje bord än nödvändigt och ändå försvinner det en massa tid just vid borden.

Men det höll farthållarna koll på, så att trötta löpare ska slippa tänka så mycket själva. Bara följ din flagga. Släpp inte den blå flaggan. Torsgatan är elak, förbi Bonnierhuset svider det bra i benen men det är ju så lite kvar.

Tänker tillbaka på förra årets maraton, när det var 4 grader, hållregnade och blåste halv storm. Jag vek mig inte då, jag tänker inte vika mig idag heller. Benen trummar på, och vi passerar 40 km och har inte tappat särskilt mycket tempo alls.

Med en kilometer kvar hojtar Jan-Erik att det är bara att öka och springa på om det finns krafter kvar så jag gör så. Stadion dyker alltid upp som en

hägring, en underbart vacker syn i slutet på en mara.

KÄNSLAN ATT FÅ springa in på Stockholms Olympiska Stadion är lika mäktig sjätte gången som första, det är historisk mark och jag blir lika tagen varje gång.

Här har stjärnorna tävlat, satt sina rekord, kämpat och svettats. Jag kom in på 4:26:25 till sist, en pulverisering av det personliga rekordet med närmare 34 minuter.

Bäst jag stod i målfällan, i något som närmast liknar chock, fick jag en tröstande bamsekrum av en vänlig skotte som hjälpte mig hänga medaljen om halsen, en idé jag inte kom på själv just då. "Well done girl," sa han. "Now you go and have yourself a pint!"

ANNICA JOHANSSON



Med ett leende som varade i dagar, en klarad mara är en bra mara. FOTO: OVE KAUFELDT.

Utmärkelser



I samband med Vattudalsloppet tilldelades Erik Dahlberg statyett för 50 maratonlopp och Sigvard Koplimäe tallrik för 200 maratonlopp. Erika Lindström och Patrik Norberg dam- och herrsegrare i Vattudalsloppet 2013. FOTOGRAF: MICHAEL AHRENS.



Jonas Wincent IFK Sala erhåller standar för 25 maror i Sala på Lärkans IP. FOTOÄGARE: CHRISTER SVENSSON.



Michael Leitner har tilldelats en åtråvärd glastrofé för 100 lopp. Mats Liljegen delade ut utmärkelser vid Lidingö Ultra.



Christer Svensson delar ut standar och prestationsnål i brons till Magnus Lindén på 100 km Lejonbragden 2013 i Lund.



Bengt Lindgren har tilldelats en statyett för 50 lopp. FOTO: JAN TERNHAG.



Mats Liljegen delar ut ett standar till Mats-Erik Wiktorsson. FOTO: JAN TERNHAG.



Mats Hagberg, som tilldelats ett standar för 25 lopp. FOTO: JAN TERNHAG.



Tord Blücher får en glastrofé för 100 lopp. Utdelare Mats Liljegen. FOTO: JAN TERNHAG.



Tomas Svensson delar ut ett standar för 25 maratonlopp till Ken Nordström. FOTO: JAN TERNHAG.



Ulf Nilsson tilldelas en välförtjänt glastrofé för 100 lopp. Utdelare Tomas Svensson. FOTO: JAN TERNHAG.



Lars Degerheim delar ut standar för 25 lopp till Göran Eriksson och Ulf Lindberg, båda från Vännäs. FOTO: JAN TERNHAG.

8 juni 2013

I Roslagens jättelånga famn

”2013 så går starten i Grisslehamn den 8 juni, målgång i Norrtälje samma dag (hoppas vi).” Så står det på hemsidan tillhörande en löpartävling som just gått av stapeln. Och i pm:et kan man bl.a. läsa ”Loppet är ca 68 km långt... och vi har en felspringningsgaranti som innebär att vi lovar att samtliga kommer att springa fel minst en gång.”

Låter det avskräckande? Lite läskigt? Varen icke förskräckt, ty på Jättelångt blir du omhändertagen som på få andra lopp. Och faktum är att i år var vi flera som inte inkasserade felspringningsgarantin, eftersom många nya skyltar satts upp längs Roslagsleden. Jag föreslog för tävlingsledaren PEK att de skulle smyga ut och plocka ner några av skyltarna inför nästa års lopp för att öka spänningen.

Fast vid närmare eftertanke behövs det nog inte. Jättelångt bjuder på så mycket ändå, även om man inte springer vilse. Kvällen innan loppet brukar vi samlas och äta en bit i Norrtälje, och de flesta av oss sköljde ner den goda maten med ett glas av det utmärkta lokala Skebo-ölet – kanske inte den bild man har av löpare som laddar inför en tävling. Men vi är tämligen avslappnade och ser morgondagens löpning mer som ett äventyr och social utflykt än som en tävling. Mer om detta senare.

KLOCKAN 07.40 avgår den abonnerade bussen från Norrtälje till starten i Grisslehamn. Gunnika Isaksson-Lutteman, författare till den nyutgivna boken Vandra Roslagsleden (som även återfanns i vår goodie-bag), invignings-talade på rim, och de avslutande orden i talet var ”Klara färdiga spring!”

Och sprang gjorde vi. Förbi Albert Engströms ateljé, på smala stigar, förbi ett oräkneligt antal syrener som ytterligare förgyllde denna soliga men ännu ganska svala försommarmorgon med sin doft. På klippställarna vid havet var det svårare att springa, men detta är ett lopp där kilometertider är fullkomligt ointressant. Desto intressantare var vyerna, doften och ljudet av havet, de små stugorna, liljekonvaljerna, ekorren och grodan som korsade vår stig.

Snart bildas små grupper av löpare som antingen kommit överens om att springa tillsammans eller som helt



Johan Karlbom och Steffen Adler med många steg kvar.

enkelt råkar hålla samma tempo. Så här i början är det inte många tysta stunder. Ultralöpare har många saker att avhandla, både vad gäller löpning och annat. Vätska 1 ligger vackert vid strandkanten efter ca en mil.

Sedan blir det blandad terräng med både klippor, stig och grusväg fram till Vätska 2. Här är Roslagen & C:o värdfolk, och de har traditionsenligt bullat upp med korv, kakor, godis, chips, meloner – och sommarenens första svenska jordgubbar! Inför ett sådant utbud kan man inte ha bråttom, så depåstoppet blir 11 minuter! Ett annat stopp kommer när bron över Väddö Kanal faller upp precis framför oss – första gången som jag tvingas stanna här; ett tidigare år klarade vi oss precis med en sprint som om det gällde ett spurtpris.

VI SPRINGER NÅGRA kilometer längs kanalen. Jag har sällskap med en grupp killar och tempot har dragits upp på det här lättlöpta partiet. Det känns bra, men eftersom det är närmare 4 mil kvar bestämmer jag mig för att jag ska sakta ner något efter Vätska 3 som ligger... ja vardå?

När vi kommer till Gåsvik ser vi designbutiken Edblads – och det visar sig att vi ska springa rakt igenom den för att komma till kontrollen! Jag hinner se att de har riktigt snygga saker, men det hade nog inte uppskattats om

en svettig löpare börjat prova kläder, så shoppingen får anstå till annat tillfälle.

Det som däremot inte får anstå är att ladda med mer energi och vätska, för nu när vi kommit från havets svala vindar är det bitvis ganska varmt, även om temperaturen (som tur är) inte på något sätt kan mäta sig med hur det var för två år sedan. Dessutom är det 17 km till nästa ordinarie kontroll, men arrangörerna har ställt ut en välbehövlig dunk med vatten på strategisk plats mellan kontrollerna.

Strax efter extrakontrollen befinner vi oss på en grusväg, och plötsligt kommer mot oss en flicka på häst. Hon har



Inga-Sarah Lindholm strax före mål.



rött hår och utstående flåtor – javisst är det Pippi och Lilla Gubben som är ute på ridtur! Pippi bjuder på pepparkakor, vilket smakar alldeles utmärkt även så här på försommaren. Lilla Gubben börjar bli Jättelångt-kändis – förra året dök han upp som Hero tillsammans med Fantomen och Devil!

NU BÖRJAR JAG få betala för fartökningen tidigare, och Vätska 4 är ett välkommet tillfälle att pausa ett par minuter innan vi springer vidare in på den sista halvmaran. Benen mal på, jag har gjort det förr, ett steg i taget, framåt, framåt. Uppförsbackarna är en ultralöparens bästa vän, för de ger sköna gångpauser. En man längs banan ropar att jag är sjätte dam. Kul att veta, men jag tävlar ju inte idag... Fast... Vid sista kontrollen, Vätska 5, som ligger ungefär en mil från mål, står det en tjej i rosa, och inte kan jag låta henne komma iväg före mig! Följaktligen blir det bara en näve chips, och så iväg.

Vi stannar dock strax till på nytt för att förse oss med vattenmelon som en vänlig själ ställt ut till törstande löpare, men sedan bär det av igen. Ett par blickar över axeln – hon verkar inte hänga på. Synd att tjejen i vitt, som gör sitt första lopp över 5 mil, är så långt före – hon har varit snabbare i kontrollerna än jag. Men vänta – där framme är hon ju! Det är inte alls särskilt långt! Jag tittar på Janne, som jag haft sällskap med hela vägen, och säger ”Nu j****r!”

Och jag, som sprungit med ganska tunga och oinspirerade steg den sista dryga milen, känner hur energin formigen rinner till. Jag ökar farten utan någon ansträngning alls, och har plötsligt fullt fokus. Löpningen går omväxlande på grus och stigar. Vart tog hon vägen? Jo där! Vi närmar oss! Och efter att vi tagit oss igenom en grind, med kanske 3 kilometer kvar, går vi förbi. Håll tempot! Ge henne ingen chans att haka på! Badsjön ser mycket frestande ut... men spring på. Inte långt kvar nu. In i Norrtälje, det regnar nu; jag märker det knappt. Längs ån – och där

är upploppsskylten! En sväng, en kort backe upp mot torget, och vi är i mål! Jag ramlar in i famnen på PEK som ger mig en välkomstkram, och sitter sedan utslagen på marken under måltältet. Jag får årets röda (och, kan jag senare konstatera, snygga) Jättelångt-jacka över axlarna. Fötterna sticker ut i regnet men när jag försöker dra in dem drabbas jag av kramp i ena benet... Men några minuter, en mugg cola och lite chips senare piggnar jag till och kan på faktiskt ganska oberörda ben gå iväg för en underbar varm dusch.

KROPPEN ÄR MÄRKLIG. Den kan gå från ett antal kilometers stark och fokuserad löpning till att vara helt under isen och tillbaka till normalläge igen på bara några minuter! Det var länge sedan jag tog ut mig så i ett lopp, och det är en skön, liksom renande, känsla. Tiden 8:04 (sekunder är oväsentliga och registreras inte!) är bara en kvart långsammare än första året, då jag vann – nu hamnar jag på en fjärdeplats.

På restaurang Ett Glas precis vid målområdet får vi mot uppvisande av nummerlappen en portion spaghetti och köttfärssås, och självklart vill jag gynna den lokala industrin, så det blir en Skebo-öl även ikväll! Och jodå, alla utom två som tvingades bryta kom i mål under lördagen, och felspringningsrekordet på 8 extrakilometer är ohotat! Ett par gångare och en man från Tyskland är de som njutit längst av loppet, men oavsett om man som de tar tid på sig eller springer fort som Jenny Josefsson som vann damklassen och Niklas Gavelfält som tog hem herrklassen på nytt banrekord, så är Jättelångt något alldeles speciellt.

Med sin bana som går rakt genom försommaren i Roslagen och det underbara arrangörsgänget med sitt stora engagemang i löparna och bygden, har Jättelångt en alldeles speciell plats både i min tävlingskalender och mitt hjärta!

CECILIA PETERSSON
FOTO: ANETTE GRINDE



Jenny Josefsson och Niklas Gravelfält tog hem vinsten.

Resultat Jättelångt 2013	
Dam	
1. Jenny Josefsson	6.51
2. Inga-Sarah Lindholm	7.12
3. Elin Jakobsson	7.15
4. Cecilia Pettersson	8.04
5. Pia Rosvall	8.05
6. Lina Lokander	8.19
7. Lena Östman	10.19
8. Madeleine Forsström	12.45
Brutit: Charlotta Sahlström	
Herr	
1. Niklas Gavelfält	5.39 (banrekord)
2. Mats Vidinger	5.58
3. Andrew Tutt-Wixner	6.03
4. Fredrik Berglund	6.15
5. Jakob Persson	6.19
6. Daniel Hallgren	6.30
7. Kristian Berglin	6.38
8. Christer Tinnerholm	6.42
9. Johan Gard	6.48
10. Fredrik Heyman	6.49
11. Jonas Wängberg	6.53
12. Frederic Rambaud	6.57
12. Robert Wallén	6.57
12. Steffen Adler	6.57
15. Fredrik Widfeldt	6.59
16. Anders Bergström	7.05
17. Marcus Berggren	7.08
17. Thomas Lirén	7.08
19. Robin Johansson	7.10
20. Mikael Forsström	7.11
21. Daniel Becker	7.13
21. Fredrik Holmgren	7.13
23. Jonas Sjöblom	7.13
24. Kenneth Norman	7.15
24. Marcus Eriksson	7.15
26. David Blomqvist	7.16
27. Stefan Hasselgren	7.20
28. Sebastian Lauterbach	7.23
29. Fredrik Lähnn	7.25
30. Mikael Jansson	7.29
31. Tobias Kristiansson	7.30
32. Peter Fansjö	7.36
33. Philip Persson	7.37
34. Mats Liljegren	7.39
35. Jerker Sterneland	7.40
36. Daniel Wiberg	7.43
36. Kristian Ekfors	7.43
38. Michael Leitner	7.46
39. Roger Tjernström	7.47
40. Åke Myr	7.48
41. Kristoffer Höök	7.52
42. Leif Ahlander	7.58
43. Johan Aronsson	7.59
44. Hans Forsström	8.01
45. Mattias Adman	8.01
46. Alberto Pinton	8.01
47. Jan-Erik Ramström	8.04
48. Oskar Isoz	8.05
49. Robert Salander	8.10
50. Esa Rotinen	8.14
51. Johan Karlbom	8.18
52. Fredrik Berns	8.19
53. Patrik Boman	8.19
54. Thomas Dahlgren	8.21
55. Per-Göran Olofsson	8.24
56. Bernt Hedlund	8.27
57. Jörgen Blomqvist	8.35
58. Jan Söderkvist	8.38
59. Peter Nilsson	8.39
60. Kim Bergsten	8.41
60. Nicklas Lautakoski	8.41
62. Michael Wählin	8.45
63. Marcus Holmgren	8.52
64. Patrik Hernwall	8.52
65. Erik Sifvert	9.23
66. Robin Rundqvist	9.51
67. Ola Knutsson	10.12
68. Stefano Morini	10.19
69. Lars Gustafsson	12.45
70. Martin Klages	13.03
Brutit: Tommy Svensson	

Källa; <http://jattelangt.blogspot.se/2013/06/resultat-jattelangt-2013.html>

Från 0 till 100 på 24 år

Del 4, 2008-2009

Maj 2008 bjöd på en trilogi för min del. Den började med det nya 50 km-loppet Lidingö Ultra som hade sin premiär en strålande vacker försommar-dag. Mellan alla backar (Abborrbacken erövrar två gånger; den andra efter 4 mil!) njöt vi av grönska och blomdoft.

Nästa lopp, som gick bara en vecka senare, tillhör de mer udda och upplevelserika i min karriär – Great Wall Marathon! Vi sparang inte hela maran på Kinesiska Muren, men några kilometer i början och slutet fick oss att inse att det hade behövts en rejält utökad maxtid för att klara den utmaningen!

Trappstegen var höga och ojämna, och vid passering nummer två, efter ca 35 km, såg jag löpare som kröp upp på alla fyra och en kille var nära gräten av trötthet. Men en mycket stor andel av löparna kom i mål – det här är den typen av lopp som man vill slutföra!

Att det var en magisk upplevelse att springa på muren behöver väl inte sägas, men även den långa kuperade slingan vi sprang ute på landsbygden var mycket speciell.

I byarna kantades vägarna av människor, främst barn och äldre, som nog inte sett så många västerlänningar. Barnen gjorde high-five och vid ett tillfälle fick jag en bukett nyplockade blommor att ta med mig! Självklart hade jag lagt alla tankar på tid åt sidan, och jag njöt av upplevelsen i över fem timmar, med kameran flitigt klickande.

Det tredje loppet var det mer välbekanta Stockholm Marathon, där jag nog får säga att min roll som coach för ett gäng arbetskamrater var klart mer lyckad än min roll som löpare den dagen!

ÄVEN LAPLAND ULTRA gick klart långsammare än tänkt pga en förkylning. Men det lilla debaclet överskuggades helt av frågan som den dåvarande landslagsledaren Kjell-Ove Skoglund ställde till mig när han kom ikapp: ”Skulle du vara intresserad av att springa VM i 24-timmars i Seoul i oktober?” Aldrig förr har jag fått en sådan energikick under ett lopp!

De närmaste månaderna blev således



Cecilia in action.

FOTO ANDRÉ MINGNEAU

en transportsträcka mot höstens stora och högst oväntade mål.

Fjällräven Classic valde jag att gå istället för att springa i den ojämna terrängen pga en krånglande fot, men det var ändå en speciell upplevelse för mig som faktiskt aldrig varit så långt norrut tidigare.

Man kan naturligtvis diskutera om den ska tas upp som ultralopp, men en 11 mil lång bana som ska avverkas till fots med tidtagning räknar jag med i min statistik!

Gemytliga Uppsala 100 km med ett bra arrangemang och en vacker varvbana i centrala stan blev mitt genrep, och jag kom i mål på strax under 11 timmar.

”Mamma Mia here we go again...”

SÅ VAR DET DÅ DAGS! Det jag drömt om i yngre år (men då gällde det fotboll och handboll; att springa 24 timmar i sträck fanns inte på kartan!) skulle bli verklighet. Att sätta sig på planet iförd den blågula landslagsjackan var stort!

Tyvärr var det en liten detalj som ställde till det rejält för mig. Jag kan inte sova på flyg, och den långa resan till Seoul och en tidsskillnad på 7 timmar innebar en ordentlig omskakning av dygnsrytmen och ett uppdämt sömnbehov.

Jag hörde inte klockan och försov mig rejält den näst sista morgonen. Detta innebar att jag inte fick en blund i ögonen natten innan tävlingen... inte helt optimalt då man ska vara fysiskt aktiv och prestera på topp i 24 timmar!

De första timmarna av loppet var dock inget problem utan jag avverkade varv efter varv på den 923 meter långa banan i ett behagligt tempo, och även om det började bli lite varmt var det inget som störde.

Bara att emellanåt titta ner och se det gula linnet med Sweden på bröstet gav extra energi, liksom att byta några ord med lagkompisarna vid passeringar. Abba-låtarna som spelades med jämna mellanrum gjorde mig på gott humör även de, men efter ett antal upprepningar tänkte jag ”Mamma Mia here we go again...”.

Efter drygt halva loppet började dock betongen kräva sin tribut av mina lårmuskler och även magen började krångla; sannolikt spelade sömnbristen in här. Att använda en bajamaja av öst-

erländskt snitt efter 15 timmars löpning var inte det lättaste... Jag tvingades kapitulera och fick avverka de sista 9 timmarna gående. Det kändes bittert att inte kunna springa när man tävlar för Sverige, men jag samlade i alla fall kilometer, om än i ett långsammare tempo än planerat. 167,890 km fick jag till slut ihop, vilket i alla fall får ses som godkänt efter omständigheterna.

2009 BÖRJADE med ett 6-timmarslopp i Karlstad – inomhus och på en 200-metersbana! Det var ett riktigt välarrangerat lopp trots att IF Göta aldrig varit värd för ett ultralopp tidigare, och jag lyckades springa längst av damerna, knappt 62 km.

Nästa tävling var det informella och trevliga Råsta Runt 5-timmars där jag sprang ca 46 km. Ungefär samma distans avverkade jag i Skövde 6-timmars men jag sprang då inte hela tiden eftersom det bara låg en vecka innan vårens största mål och första distanslopp – TEC 50 miles.

Täby Extreme Challenge (TEC) har 100 miles som huvudklass, men eftersom jag än en gång blivit uttagen att representera Sverige i 24-timmars och det loppet gick bara en dryg månad senare, valde jag den kortare sträckan. TEC skapades av Jan Söderkvist, inspirerat av amerikanska trail-lopp som t.ex. Western States.

Deltagarantalet detta första år var inte så högt, men loppet är ytterst välarrangerat och har definitivt en rejäl dos av den fina stämningen på längre ultralopp i USA, och antalet anmälda skulle komma att öka rejält de närmaste åren.

Loppet är en varvbana på en mil, omväxlande grus, asfalt och terräng, och jag lyckades få till ett riktigt bra lopp och vann damklassen på personbästa 8,18. När jag kom i mål strax innan mörkrets inbrott hälsades jag med fyrverkerier!

SÅ VAR DET dags igen att ikläda sig blågult, denna gång på betydligt närmare håll, i Bergamo i Italien. Tyvärr lyckades jag inte heller denna gång infria de förväntningar jag hade på mig själv efter den lyckade försäsongen.

Problem med en fot och en energibrist som jag inte känt av tidigare gjorde att jag även i det här 24-timmars-VM:et tvingades gå under en alltför lång tid, och min uppnådda distans blev bara marginellt längre; 168,440 km. Men desto större svenska framgångar hade vi genom Henrik Olsson!

Han hade en sköldpaddsstrategi som placerade honom långt nere i resultatlistan de första timmarna, men en bit efter midnatt kom beskedet att Henrik nu var uppe i ledningen, och till slut skulle han avverka 257,042 km, vilket var över en mil längre än tvåan. Det var fantastiskt att få bevittna detta på plats!

MITT NÄSTA LOPP var en riktig kontrast mot VM! Ännu ett svenskt ultralopp såg dagens ljus, med det talande namnet Jättelångt. Loppet gick mellan Grisslehamn och Norrtälje och var samtidigt invigningen av den sista sträckan av Roslagsleden!

Jättelångt i det här fallet var 68 kilometer, fördelade mellan grus, stigar, stenhällar, fält och lite asfalt. Flera av matkontrollerna befann sig i trädgårdar tillhörande någon av tävlingsarrangörerna eller den närmaste kretsen runt dem, och det bjöds på både hembakat och lokalproducerat.

Nu hade jag hittat tillbaka till den goda form jag var i tidigare under våren och tog hem segern i damklassen, men den riktiga vinsten i det här loppet var upplevelsen!

NÄSTA TÄVLING GICK desto sämre. Jag åkte till 24-timmars i Hallsberg stressad av jobbet och utan egentlig lust att springa, och då blir det inte bra.

När låren började säga ifrån efter kanske halva loppet kunde jag inte hitta motivation att fortsätta, och jag valde trots bra yttre förhållanden att kliva av istället för att gå natten igenom.

Då var det betydligt roligare att springa GAX 50 miles i Skåne. Vi var en liten skara som startade i Haväng vid nio en förtrollande ljummen augustikväll, och sedan följde vi kusten genom Stenshuvud, Simrishamn, en massa små fiskeläger och Ales Stenar till målet i Ystad. Största delen av loppet sprang jag med Kristina Paltén, och vi hade bestämt oss för att ta loppet som en upplevelse, inte en tävling. Och upplevelser var det gott om!

Felspringningen i Vik där vi ringde på dörren till ett hus strax innan midnatt för att fråga om vägen och fylla på vatten, att släcka pannlamporna på Stenshuvud och bara se mörker och en vidunderlig stjärnhimmel, fullmånen, att vända sig om på stranden och se den första gryningen...

Det är ultralöpning för mig! Även det avslutande loppet för året blev positivt – ett pers på Sörmland Ultra Marathon (SUM) med 4,41.

CECILIA PETERSSON

En löpning från Asien till Europa del 2

Vi sitter på torget i Bialystok, i nordöstra Polen, och njuter av glass och grädde. Vi har gjort över 200 mils löpning, ungefär 100 återstår.

Något som styrte hela vår resa är mat. Förbränningen har nått oanade proportioner. Det räcker inte att beställa in en pizza för att bli mätt, det är lika bra att beställa två på en gång. Vi får anpassa vår löpväg efter hur vi kan hitta mat. Passera städer så att vi kan äta på restaurang är en bonus, kroppen fungerar mycket bättre på lagad mat. En del dagar har det blivit yoghurt, smörgåsar, nötter, choklad och annat smått vi kan hitta och då är det tyngre att springa.

LÖPNINGEN BÖRjade i Turkiet den 30 mars. Vår första kväll lyckades vi bli tagna av polisen. Vi kom till en ort där vi räknat med att hitta hotell, men det fanns inget. Vi åt oss mätta på en restaurang, använde toaletten för att tvätta oss och gick därefter ut i mörkret för att leta tältplats. Valet blev en plan yta nära vägen och när vi just krupit ned hörde vi polissirener.

Två män uppmanade oss att komma ut och identifiera oss. Språkförbistringen var stor, vi förstod bara att de ville att vi skulle plocka ihop våra saker och följa med dem i polisbilen. Lite fundersamma kring vad som skulle hända stuvade vi in allt. De tog oss till ett friluftsområde där vi fick bädda åt oss i ett bönehus, sen bjöd områdets restaurangägare på te. Vi kom att dricka te på många ställen i Turkiet. Människor viftade och hejade på oss från bilar, en del langade yoghurt till oss och ständigt var leendena där. Turkiet var ett land med



Vila i Turkiet...



Start i Turkiet.

omsorg och vänlighet. Dit kommer vi gärna tillbaka.

KROPPARNA VÅRA har fungerat lite olika under turen. Carina opererade menisken i slutet av oktober, åkte sen på ryggskott och därefter influensan. Hon har därför inte tränat som hon vill. Vi bestämde oss för att det var en risk vi fick ta.

Semestern var bekräftad, biljetterna beställda och allt planerat. Ibland måste man våga hoppa för att det ska bli något. Kristina hade kunnat träna på som vanligt och även vilat en del innan avresa. Vi sprang 30-40 kilometer per dag i början för att sedan öka mot 48-55 kilometer.

Förmodligen blev det för mycket. Carina fick först problem med baksida lår, men det lyckades vi hantera med stretch och massage. Lite senare gjorde vänster sena på vristens framsida ont, och den gav inte med sig. Vi fick investera i en cykel.

Carina växlade löpning med cykling under en tid för att sedan trappa upp till full löpning. Sista dagarna har cykeln varit med som säkerhet och förhoppningen är att skippa den helt de fyra sista veckorna.

I BULGARIEN VAR det svårare att komma människorna inpå livet, språket var ett hinder och vi sprang mycket på större vägar. Vi passerade stängda semesterorter där Svarta Havet inte alls lockade med någon badtemperatur. Det var



Rusk i Bulgarien...



Fotluffning i Bulgarien...

ändå gott om hotell och restauranger så löpningen gick lätt.

På väg in mot staden Varna svängde vi in på en liten skogsväg. Kvinnor såg ut att stå och vänta på bussen, utspridda på olika ställen. Vi såg en bil släppa av en kvinna och strax efteråt kom en annan och plockade upp henne.

De åkte in i ett buskage. Vi hade hamnat på Varnas prostitutionsgata. Det vände sig i magen. Strax därefter passerade vi ett stort område med romer. Skräpigt och fattigt men trevligt! Området ledde ned mot den stora motorvägsbron där vi fick springa tillsammans med bilarna då vår babyjogger var för bred för att rymmas på gångvägen mellan lyktstolpar och räcket.



KRISTINA HAR FÅTT uppleva att kroppen bara fungerar och fungerar. Det är ett förunderligt tillstånd att springa dag efter dag, utan att bli stel, och allt bara rullar på. Kroppen tycks kapabel till så mycket när den får vänja sig i en lagom takt med belastning. Höger skinka har varit ansträngd en gång och en söm har gett ett skavsår, det är allt. Det som är mest jobbigt är faktiskt att äta.

Rumänien bjöd på vår i full blomning samtidigt som värmen kom. Under några veckors tid hade vi över 30, upp mot 40, grader varmt. Mängder med dricka på dagen, keps och saltlösning på kvällen hjälpte oss hantera hettan.

I början möttes vi av ett ändlöst jordbrukslandskap vilket senare övergick till kulliga åkrar och byar som avlöste varandra i en aldrig sinande ström.

Värmen i Rumänien var påtaglig även

från människorna - en kväll fick vi bo hos en familj som även bjöd på middag och frukost, en annan dag fick vi födelsedagfika och sång i en affär när de som var i den förstod att Kristina fyllde år. Det vimlade av hästdragna vagnar och herdar som vallade kor, får och getter.

I varje by fanns minst två-tre affärer där det ofta stod häst och vagn parkerad utanför medan kusen tog sig en öl.

Mentalt är det fortfarande svårt att greppa 300 mils löpning och 35 mil i kajak. Det går inte att förstå. Det är tacksamt att vår resa är uppdelad på tio länder. Gränspasseringarna är utmärkta delmål. Länderna gör att vi ständigt får byta språk, valuta och seder, vilket gör att vi alltid får lära nytt. Hittills har vi känt oss trygga vart vi än kommer.

Vi planerar vår färdväg två, max tre, dagar i förväg. Värme, hur vi mår, avståndet till mat - det är mycket som påverkar hur vi väljer att springa.

LILLA UKRAINA PÅ 34 mil kändes som en munsbiter efter 72 mil i Rumänien. Det firades första maj, ortodox påsk och andra världskrigets slut så det var helg nästan hela tiden vi var där. Vi möttes av stora hus, välklädda människor och riktigt skruttiga vägar.

Bilparken bestod till övervägande del av gamla Lador som kördes i sick sack över vägen. Den sida med minst gropar körde man på. Alla var vana att väja för hinder, vi hanterades lika varligt som en extra stor grop.

EFTER TVÅ TIMMARS väntan vid gränsen kom vi in i Polen. Polen mötte med fortsatt värme, både från sol och människor. En man som försökt prata med oss lite tidigare körde i kapp oss på en väg, med varm mat och te.

En familj bjöd in oss till deras hem där vi fick sova och äta. Polen överraskade med färgstarka, gamla städer, fullpropade med uteserveringar och på många sätt är Polen ett drömland för en löpare. Det finns mängder med små, slingrande vägar utan trafik, i byarna finns matbutiker och landskapet är vackert.

Enda minuset är myggen som ibland gör att vi får spurta genom skogsavsnitten.

IDAG HAR VI vår fjärde vilodag. Hittills har vi snittat 41 kilometer per dag, vilodagarna inräknade. Det är en välsignelse att inte behöva proppa i oss mat till frukost, vi vet att vi får både lunch och middag idag. Ett rum med aircondition gör att vi sover som stockar. I det rummet ligger just nu vår tvätt på tork i

solgasset i fönstret där vi har pallat upp en torkställning.

Resan lär oss lösa problem. Vi har kommit till stadiet då saker går sönder - skruvarna lossnar på cykeln, de vattentäta säckarna har revor, Kristinas lig-gunderlag har en läcka någonstans och löparskorna börjar bli tunna i sulan.

Det är en magnifik resa vi är ute på och än återstår fyra veckors löpning och tre veckors paddling. Trots svett, slit, hunger, smuts och trötthet emellanåt är det ett riktigt lyxliv vi lever!

TEXT OCH BILD:

KRISTINA PALTÉN OCH CARINA BORÉN



Njutning i Rumänien...



Faktaruta:

Turen gick under namnet "Från Miklagård till Stadsgård" och startade naturligtvis i Miklagård, dvs Istanbul.

Vi passerade tio länder längs vägen - Turkiet, Bulgarien, Rumänien, Ukraina, Polen, Litauen, Lettland, Estland, Finland och Sverige.

Den 28:e mars flög vi ned och 13:e juli gick vi i land vid Stockholms Stadshus. Mer info finns på www.carinaboren.se, www.palten.se. Twitter #miklagardtostadsgard.

Ambassadörspresentation

Ambassadör Bertil L. Jansson

Ambassadör är ju en mycket fin titel på en medlem i sällskapet som i all ödmjukhet försöker sprida budskapet om att långlöpning är något alldeles särskilt fint!

Jag blev övertygad 1995 av min gode vän Kjell Åström i Månkarbo att en mara borde jag nog klara av. Så jag tränade och tränade under hela året.

Jag var väl inte helt otränad innan, men kände mig nog ändå osäker på att jag skulle kunna klara av distansen 42 195 m – det kändes nästan oöverstigligt men OK då, sa jag till Kjell: ”Vi försöker på Åland marathon på senhösten”, sa jag. Och så blev det.

Jag hade inte moderna löparkläder, men hyfsade skor. När starten gick en kall morgon i Mariehamn så tyckte jag att allt kändes bra och i mål kom jag på godkända strax under fyra timmar.

Så började det och känslan var att detta med maraton var väl ingen större match.

ÅRET EFTER BLEV det så att jag halkade in på ett bananskal till jubileumsloppet i Boston på grund av att en vän till Kjell fick förhinder. Det loppet var en verklig klassisk maraton utan varv eller liknande. Man löpte från A till B och målet var i Bostons centrum.

Sen av bara farten det året blev det Stockholm marathon och Strömmingsmaran i Söderhamn. Det gick lite lättare då att anmäla sig sent till de stora loppen. Nu verkar allt vara fullbokat ett år innan. Men det är nog resultatet av att så många verkligen vill ut och springa.

Jag tycker vi upplever en tid av mycket stort intresse för de stora tävlingarna. Det känns som om vi lever i en tid där allt fler motionerar och deltar i långa



lopp men att vi i sällskapet ändå har svårt att få fler medlemmar!

1999 KOM KJELL och jag på att vi skulle ordna ett eget lopp i Uppland. I samverkan med friidrottsklubbarna Rånas 4H och Knutby IF så bildade vi en liten allians med vår egen mycket lilla klubb Kolarmora KIF, och på så vis blev det verklighet att arrangera ett marathonlopp. Under sex år arrangerade vi vårt lopp med start och mål i Knutby, som vi döpte till Kolarmora Marathon. Vi hade en liten organisation och små medel men trots detta så blev resultatet gott och vi blev inskriva i maratonhistorien. Och nog var det jätteroligt, men allt man gör kommer till ett slut och så även med detta.

JAG HAR PERSONLIGEN löpt 33 maratonlopp, vilket kanske inte är så mycket att väsnas om men jag har genom dessa fått uppleva ett antal städer i Europa och i Amerika och som snabbast var jag väl kring 3.40.

Nu är jag inte lika rask och har haft en del skador så Göteborgsvarvet och Lidingöloppet har fått ersätta den längre distansen - men mitt mål är alltid att snart vara åter på banan.

Jag gläds oerhört över vilket stort

intresse det finns att idag ställa upp på de stora långa loppen i Sverige och utomlands.

JAG HOPPAS ATT vi i Marathonsällskapet skall hitta nya medlemmar och intresserade personer som vill bli medlemmar och på så sätt bidra till att sprida det goda budskapet.

Förutom löpning så har jag under många år varit fotbollsdomare och dömt över 850 seniormatcher - mest på lite lägre nivåer men med ett stort engagemang. Och jag kan inte nog tacka löpningen för att det gått så bra med fotbollen - man knappt minnas att någon bråkade med en på planen! Nåja, men en god kondition medför att man har ett försteg i sina bedömningar framför kanske lite trötta spelare!

SOM AMBASSADÖR försöker jag träffa löpare ute på tävlingar. Senast var jag på Öppet spår i Vasaloppet och väl där blev det mycket tal om löpning så man får ta chansen där man är! Förutom att vara ambassadör så är jag revisor i sällskapet och i den rollen så är jag mycket imponerad av hur styrelsen jobbar och med vilken glöd och intresse de tar sig an den viktiga uppgiften de har att leda sällskapet framåt.

Jag bor fortfarande ute på landet med Knutby som postadress och idag vet väl alla var Knutby ligger, men jag bor i en liten by som heter Bladåker. Jag har familj och vuxna barn och arbetar inom Svenska kyrkan och just nu är jag kyrkokamrer i Alunda.

För mig har engagemanget i sällskapet varit av stort värde och jag hoppas att vi tillsammans skall förbli en fin organisation för långloppslöpning i landet.

BERTIL L. JANSSON

Ambassadörspresentation

Zetterlund från Z-län

Jag föddes i Stuvsta utanför Stockholm, men flyttade som fyraåring till Västerås där jag växte upp. Jag började mitt idrottande som skridskolöpare i SK Pollux och cyklist i VIK i Västerås.

Efter lärostudier i Karlstad sökte jag mig till Jämtland och Strömsund för att arbeta och utvecklas som skridskolöpare. I Strömsund bor jag fortfarande.

Skridskolöpningen förde mig bl a till Alma Ata, Cortina, Madonna di C. och Davos. Fantastiska upplevelser!

TIDIGT HADE JAG haft drömmar om att någon gång i livet försöka mig på att klara av ett maratonlopp. Det fanns inte så många lopp att välja på när jag bestämde mig för att testa en mara 1974.

Debutloppet ägde rum den 29 juni vid SM i Häverödal i Uppland. Anmälningavgiften var 20 kr och loppet hade 73 startande. Innan start måste alla deltagare genomgå en hälsoundersökning av läkare. Han lyssnade med sitt stetoskop på hjärtat och kollade hur vi såg ut i halsen.

När startskottet small hade jag tre målsättningar: Först och främst att fullfölja, vidare att inte bli sist och slutligen att komma under 3 timmar.

Alla målen infriades och jag slutade 33:e med tiden 2.55.16. 53 löpare kom i mål. Jag fortsatte med skridskotävlandet, men jag hade fått lite smak för det där med maratonlöpning.

DM I MARATON för Jämtland/Härjedalen gick i Hammerdal 1976 och detta blev mitt andra maraton. Det blev nytt ”pers” med 6 min. och när Stockholm Marathon arrangerades första gången 1979 var jag givetvis med på startlinjen för min tredje mara.

Mitt personbästa på marathon är 2.34.21 presterat vid Umemaran (norrländska mästerskapen) 1987 och under ett par år tränade jag ganska mycket.

Tyvärr gick det som för många andra långlöpare och jag tvingades vila i flera omgångar på grund av skador.

Slemsäcken vid hälbenet på båda fötterna opererades, och muskler på baksidan av låret har fler än jag haft problem med.

Idag springer jag marorna nästan



Mats och sonen Anders.

två timmar långsammare än i slutet av 80-talet. Ju äldre man blir, desto långsammare blir man, vilket faktiskt kanske gör att man lättare kan se löpningens egentliga värde och man uppskattar förmågan att över huvud taget kunna jogga.

TRÄNINGEN BESTÅR för min del ofta av en kort löptur på lunchen. På helgerna har jag ibland glädjen att få göra en långtur med min son som är snäll och joggar i pappas tempo denna dag. Löpningen fyller mig nu med ro och välbefinnande.

När jag fick Marathonsällskapets statyett för 50 maror var det verkligen ett jättestort ögonblick för mig. Samma glädje och tacksamhet kände jag när Jan Lind i samband med Karlstad Marathon 2004 överlämnade 100-lopps-utmärkelsen. Nu väntar jag på att få 200-tallriken vid årets Stockholm Marathonmässa.

JAG HOPPAS ATT jag som ambassadör för Svenska Marathonsällskapet kan bidra till att vi får fler medlemmar och att fler upptäcker glädjen med löpa och jogga. När jag själv blev medlem 1980-81 var jag oerhört stolt över att ha kvalificerat mig för ett medlemskap, d v s klarat av att springa 42 195 m.

MATS ZETTERLUND kontaktombud@marathonsallskapet.se

I bokhyllan hos en löpare

Den ultimata löparguiden - Snabbare, starkare, bättre Edwards - Foster - Wallack ISBN 978 91 1 304966 3 Förlag: Norstedts 2012

Fantastiska löparsteg fyller stunden för många människor, men vi når inte riktigt ända fram för att göra det riktigt snabbt. Vi står och stampar i vår utveckling. Vi kommer helt enkelt inte dit vi vill och vi undrar varför. Ja, svaret är naturligtvis att vi inte tränar rätt. Vi springer för mycket eller för lite. Vi är för ensidiga och vi glömmer vilan eller komplementen.

Den här boken ger oss en hel del kloka råd. Den gör mig glad och inspirerad. Den stärker min tro att det är bra att träna olika, att variera och att lära sig nya idrotter – men också att man blir duktig på det man över på. Vill jag bli en duktig långlöperska så måste jag springa långt, men också kort. Det är också helt ok att cykla, simma och paddla.

Boken får mig också att inse att jag måste återvända till gymmet och de olika gympapasserna. För det är allt detta tillsammans som gör mig stark, glad, duktig och rask. Och just det vill jag ju bli.

DEN ULTIMATA LÖPARGUIDEN lotsar mig till fler idrotter, som komplement, skadeförhindrande och återhämtande men också som en insikt om hur rätt det är att träna mångsidigt. Den lotsar mig till tanken om kosten, igen. Det är svårt att ändra sina vanor, men efter flera löparböcker med samma budskap kan det noteras att det är viktigt.

Kosten påverkar mina resultat, precis som den påverkar mitt dagliga välmående. Boken lotar mig också till glädje, pulstanken, insikten om värdet att röra på sig och den får mig att vilja göra mer. Underbara fantastiska rörelse - den som gör mig glad. Den som fyller mig med glädjefylld njutning, särskilt när solen skiner. Rörelsen – som förhoppningsvis gör mig fysiskt och mentalt hel längre genom livet. Och den som gör att jag håller mig sund, frisk och hel här och nu.

DENNA BOK GÖR mig glad. Den ger mig än fler skäl för mer - och bättre - rörelse. Njutning står på agendan, genom läsning och genom aktiv, hälsofrämjande rörelse.

ANETTE GRINDE

marathonloparen@marathonsallskapet.se

Vinnarna i Födelsedagsjoggen

Vid styrelsemötet den 13 maj drogs vinnarna i Födelsedagsjoggen den 23 mars 2013.

Totalt deltog 60 löpare i årets Födelsedagsjoggen, varav 20 stycken sprang maraton. Styrelsen har med hjälp av Fru Fortuna fördelat priserna till alla som deltog.

Vi lottade ut biobiljetter, böcker och t-shirts till 6 lyckliga vinnare. Vinnarna måste höra av sig till Svenska Marathonsällskapets ordförande Roger Andersson; ordforande@marathonsallskapet.se så vi kan skicka priserna eller hämta dem före den 1 oktober.

Följande priser har lottats;

Biobiljett:	Lena Westerlund	7,0 km,	Strömsund
Bok:	Helena Nyqvist	28,0 km	
Bok:	Rickard Ottosson	21,1 km	Strömsund
T-shirt:	Melker Kjellgren	21,1 km	Strömsund
T-shirt:	Louise Bäckelin	6,1 km	
T-shirt:	Helena E	6,1 km	jogg.se

Det svenska ultralandslaget

Sverige har landslag inom en rad olika idrotter. Det svenska ultralandslaget tillhör definitivt inte de mer välkända. De senaste åren har dock, lite i skymundan, svenska kvinnliga och manliga ultralöpare skördat stora framgångar i europeiska mästerskap och världsmästerskap i såväl 100-kilometers- som 24-timmarslöpning. Mats Liljegren (ML) har ställt några frågor till Svenska Marathonsällskapets ambassadör Reima Hartikainen (RH), som även är landslagsansvarig för det svenska 24-timmarslaget och som är en av Sveriges bästa 24-timmarslöpare med ett personbästa på 241 kilometer.

ML: Hur länge har Sverige haft ett landslag inom ultralöpning?

RH: Ett landslag fanns redan innan jag började med ultralöpning. Det startade i början av 2000-talet. Kjell-Ove Skoglund var den som sprungit flest ultralopp och hade ansvaret för att samordna det svenska deltagandet i mästerskapen.

På den tiden så fick ultralöparna med godkännande från Svenska Friidrottsförbundet (SFIF) sköta detta på ett fint sätt och låna landslagskläder ifrån SFIF. Ekonomiskt fick man dock klara sig med egna pengar och lite av de "travel grants" som delades ut av International Association of Ultrarunners (IAU) baserat på prestationer i tidigare lopp. Men det är en ära att få springa för Sverige i ett mästerskap, så det fungerade bra ändå.

ML: När började du själv engagera dig i det svenska ultralandslagets utveckling?

RH: Ända sedan mitt första ultralopp 2003 så har jag jobbat aktivt för att vi ska få vara en del av SFIF. I början gick det trögt, vilket delvis berodde på att Sverige då inte hade så många löpare som var med och tävlade på hög nivå. Men skam den som ger sig! Helt plötsligt så kom det fram bra löpare både på 100 kilometer och 24-timmars.

Efter ett enträget arbete så fick vi vårt första SM på 100 kilometer, vilket arrangerades i Tibro i april 2011. I samma veva så fick vi komma in som fullvärdig medlem inom SFIF och får ersättning för resor med mera kring mästerskap.

Samtidigt fick vi en grenutvecklings-

ansvarig för ultra och det medförde att vi hade en möjlighet att vara med och påverka vår gren.

ML: Ja, SM i Tibro 2011 var en viktig milstolpe för svensk ultralöpning där jag själv hade nöjet att delta. Hur har det gått sedan?

RH: De senaste åren har vi fått fram många goda 100-kilometerslöpare. På herrsidan är det Jonas Buud som varit mest framgångsrik i de internationella mästerskapen med två EM-guld och två VM-silver som främsta meriter.

Det roligaste är dock att det har skett en kraftig förbättring av resultatnivån på damsidan de senaste åren. Kajsa Berg har tagit två EM-guld och ett VM-silver, men även Sophia Sundberg, Gloria Vinstedt och Kerstin Rosenqvist har presterat bra i mästerskapsloppen.

Även på 24-timmars så har damerna gjort många fina resultat de senaste åren. Bland annat har Anna Grundahl, Torill Fonn, Maria Jansson, Sandra Lundqvist och Annika Nilrud gjort mycket bra ifrån sig i de två senaste internationella mästerskapen.

På herrsidan tog Henrik Olsson VM- och EM-guld redan 2009, men sedan har resultatnivån sjunkit även om Andreas Falk gjorde en stark insats i VM/EM i våras.

ML: Vad tror du förklarar den starka utvecklingen inom svensk ultralöpning?

RH: Jag tror att denna beror på att fler vill vara med och representera Sverige och peppas av andra att jobba mot att kunna komma med i landslaget. Jag tror att toppen är en skörd av den bredd som kommit för att stanna i och med att fler och fler provar på att springa ultralopp och till slut får vi fram bra löpare även i toppen.

Det gäller att bara njuta av det som hänt de sista 10 åren. Förr skrottade man åt oss, men idag så tappar många idrotter medlemmar, medan ultralöpningen bara ökar för varje år och det gör att vi kommer att få fler som försöker att få vara med i landslaget.

ML: Du är i dag landslagsansvarig för 24-timmarslöpning inom SFIF. Hur gick det till?

RH: Jag kom in i SFIF genom att Kjell-Ove Skoglund skulle trappa ner. Jag har



Reima Hartikainen i Espoo 24H 23-24 februari 2013. FOTO: ESKO ANTILTA.

deltagit i internationella mästerskap i 24-timmarslöpning sedan 2004 med Kjell Ove som förbundskapten, och på den vägen är det.

I och med Jonas Buuds framgångsrika intåg i 100-kilometerslandslaget blev även Peter Fredricson, som hjälpt Jonas förr, involverad.

Sedan några år är Peter landslagsansvarig för 100-kilometerslöpning, men Peter och jag jobbar mycket ihop med det mesta.

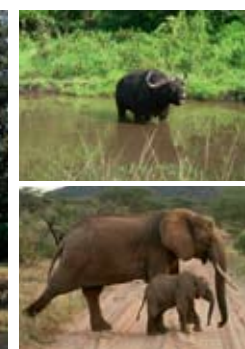
ML: Jag tackar för pratstunden och önskar det svenska ultralandslaget lycka till i kommande mästerskap.

Nästa internationella mästerskap i ultralöpning är VM i 100-kilometerslöpning i Durban i Sydafrika den 26 oktober. Jonas Buud (som blev två i Comrades Marathon med start i Durban den 2 juni i år), Kajsa Berg och Sophia Sundberg är förhandsnominerade. Slutnominering sker den 9 augusti efter Stockholm Ultra den 4 augusti, som även är SM i 100-kilometerslöpning.

Ytterligare information om ultralandslaget, tidigare och kommande mästerskap med mera finns på Svenska Friidrottsförbundets Kommitté för UltradistansLöpning (KUL) hemsida, www.ultradistans.se.

MATS LILJEGREN

KILIMANJARO MARATHON



2 mars ► KILIMANJARO MARATHON

Föreställ dig en blandning av elefanter, gnuer, zebbor, bufflar, hyenor och antiloper med löpning och bergsbestigning. Förverkliga drömmen om att bestiga det mäktiga berget

Kilimanjaro och dessutom uppleva Afrikas savanner och unika djurliv. I tillägg kan du springa ett maraton, halvmaraton eller ett "funrun" på 5 km.

HÄRLIGA UTMANINGAR UNDER 2013/2014

- **CHICAGO MARATHON 13 oktober** ► The Bank of America Chicago Marathon är känd för sin snabba och flacka bana mitt i stan. Långweekendresa.

- **NEW YORK MARATHON 3 november** ► **MÖJLIGHET TILL RESTPLATSER!** Världens häftigaste maraton i världens häftigaste stad. New York är aldrig fel och att få uppleva New York under "Marathon Sunday" är något alldeles extra. Weekend eller veckoresa.

- **HONOLULU MARATHON 8 december** ► En härlig och innehållsrik rundresa med stopp i metropolen Los Angeles, Honolulu, paradison Maui och charmiga San Francisco. Välj mellan Honolulu marathon eller Mayors walk - 10 km. 18 dagarsresa.

TOKYO MARATHON - NYHET 23 februari 2014 ► Spring ett maraton i den ultimata megastaden. Upplev skyskrapor, ett shoppingmecka, ett makalöst nöjesutbud i världens största metropol. Tokyo kommer inte att göra dig besviken. Weekend eller veckoresa.

- **NYA ZEELAND - MOUNTAIN TO SURF MARATHON 1 mars 2014** ► Upplev natursköna, spännande och mystiska landet Nya Zeeland. Här bjuds trolska skogar, maraton och ett storslaget äventyr. Välj mellan ett maraton, ett halvmaraton eller 10 km. 18 dagarsresa.

- **KILIMANJARO MARATHON 2 mars 2014** ► Föreställ dig en blandning av elefanter, gnuer, zebbor, bufflar, hyenor och antiloper med löpning och bergsbestigning. Intresseanmälan är öppen. Tvåveckoresa.

- **NEW YORK HALVMARATHON 16 mars 2014** ► Upplev fantastiska New York! Ett härligt, välarrangerat och internationellt halvmaratonlopp mitt på Manhattan. Weekendresa.

- **BARCELONA MARATHON 16 mars 2014** ► Häng med till spännande och charmiga Barcelona. Upplev gatulivet, marknaderna på Las Ramblas och den fantastiska arkitekturen. Weekendresa.

- **PARIS MARATHON 6 april 2014** ► Möt våren i Paris. Ett riktigt sightseeinglopp som går genom Paris centrala delar, du passerar många av Paris sevärdheter såsom Eiffeltornet, Louvren, Triumfbågen etc. Weekendresa.

- **LONDON MARATHON 13 april 2014** ► Ett av världens största och häftigaste maratonlopp. Imponerande publik och mäktig målgång utmed Buckingham Palace. Weekendresa.

ÖVRIGA LOPP 2014

- Boston Marathon
- More Magazine
- Womens Halfmarathon
- Brooklyn Halfmarathon
- Berlin Tjejmil
- Luxemburg Marathon
- New York Tjejmil
- Swiss Alpine Marathon
- Medoc Marathon
- Berlin Marathon
- Buenos Aires Marathon och Inkaleden
- Chicago Marathon
- Dublin Marathon
- New York Marathon
- Havanna Marathon
- St Barth

150 svängar i Montijo

Årets första 50 km, tillika årets första utomhustävling, gjorde jag lördagen den 16 mars. Montijo ligger bara ett par mil från Lissabon och tävlingen gällde som portugisiskt och spanskt mästerskap på 50 km.

Även i fjol samkörde grannlän-derna sina 5-milsmästerskap. Samtidigt pågick det allt från ungdomslopp på 4 km, juniorlopp och veteranlopp på 10 km. Dessutom hade seniorerna även 20 km att välja på.

Birger Fält på gångförbundet hjälpte mig med anmälan genom friidrottsförbundet för att få starta. Till min hjälp som drickalangare hade jag min danske vän Peer Jensen. Vårt hotell låg 150 m från startområdet.

Ett par veckor före loppet var jag inne på arrangörens hemsida och såg att tävlingen var flyttad från söndagen till lördagen. Tur att jag såg det och skönt att vi startade först klockan 14 på lör-dagen då vi kom fram sent på fredagen. Mycket kan hända men än så länge har jag aldrig missat en start, peppar pep-par. En del gångare kände jag igen från mina tidigare tävlingar i Portugal och Spanien.

FÖR ATT SPARA tid erbjöd Peer sig att hämta min nummerlapp medan jag förberedde mig inför start på rummet. Plåstra bröstvårtor, blanda dricka och fotvård. Pimpsten och vaselin är min hemlighet för att fötterna ska klara av långa strapatser. Inte en blåsa på föt-terna hade jag efteråt, vilket är skönt att konstatera.

Efter ett tag var jag klar med alla mina procedurer men ingen Peer som kom med nummerlapp. Nu var tiden knapp till start och jag beslöt mig för att gå ut och leta efter den försvunne ”bottelman”.

Jag hittade Peer i restaurangen sittan-des och äta.

– Jag hittade inte nummerlappen och blev hungrig, sa Peer.

– Du kunde väl för tusan talat om för mig vart du tog vägen, fräste jag irri-terat.

NU VAR GODA råd dyra. Jag fick rusa ut och leta efter nummerlapparna. Och det var ingen konst att hitta. Däremot fanns det inga säkerhetsnålar att få. Jag fick skynda tillbaka till hotellrummet



Pedro Martin, Luis Gil och Christer Svensson.
FOTO: PEER JENSEN.

där jag dumt nog lät mina egna ligga kvar. Tur att det bara var 150 m att ta sig till startplatsen. Banan, som var en kilometer lång, hann jag inte inspektera mer än halva.

Raksträckan vi gick på var ca 400 m lång och mitt på den gick vi in på en blindtarm ca 50 m. Fram och tillbaka gör 150 stycken 180 graders svängar. De spanjorer och portugiser som gillade banan var lätttråkade.

Jag, som haft ont i höger ljumske, kan inte svänga utan bara gå rakt fram. Mot de övriga gångarna tappade jag ett par meter i varje 180 graders sväng. Vål under tävlingen skötte Peer sig utmärkt, langade dricka, fotade, hejade m m. Vi var fyra som gick utom tävlan.

FÖRUTOM MIG VAR det två brasilia-nare på 50 km som båda blev diskade och litauiskan Kristina Saltanovic med OS-meriter som kom trea på 20 km.

Vi var ca 40-50 som kom iväg några minuter efter klockan 14, varav 21 stycken på 50 km. Resten av gubbarna gick 10-20 km. Herrsegraren på 20 km hade 1:26.26.

Ett par veckor senare gick han på 1.22 på en snabbare bana. Under tiden vi gick startade damernas 20 km och flera olika ungdomsklasser, vilket är ett trevligt avbrott med nya ansikten (läs kvinnliga former) under resans gång.

Jag hade som mål att gå mina 50 km på 4.30. Det sprack omgående där de flesta varv gick några sekunder för långsamt. Det dröjde länge innan jag fick fart på de gamla benen.

VID 35 KM BLEV jag varvad av två portu-giser, Gil och Martins som kom etta och

tvåa i deras mästerskap. Jag fick i en högre växel, äntligen, och kunde hänga med i deras fart. Bitvis var jag själv uppe och drog. Mellan 35 och 45 km var min starkaste period under 5-milen. Och fortfarande vid 45 km hade jag chansen att göra ett negativt lopp.

Tyvärr orkade jag inte hålla i utan tappade 80 sekunder, men en av mina jämnaste 50 km blev det i alla fall där min slutplacering blev tio strax före solnedgången. Segraren Claudio med mexikanska rötter, gick 3 min snabbare på andra halvan och vann på 3:55.13. Själv kom jag in på 4:36.06. Peer, som skrev ner alla mina 50 varvtider, klock-ade mitt 41a och 44e varv som snabbast på 5.20 resp. 5.22. Det känns bättre än om det första varvet hade varit snab-bast. Vid maratonpasseringen hade jag ca 3:52.15.

FÖR ATT GÖRA det mer spännande tip-pade vi min sluttid. Peer kom närmast och jag fick bjuda honom på middag efteråt, vilket jag i och för sig ändå hade tänkt göra. Som Mats Liljegren skrev i ett tidigare nr av Marathonlöparen kunde jag konstatera att Lissabon är en backig gammal fin stad när vi turistade och passade på att åka spårvagn.

Spårvagnar har alltid varit Peers stora passion i livet. Det är trevligt att hinna med lite sightseeing innan hemfärd. Eller rättare sagt åkte Peer hem till Köpenhamn medan jag åkte vidare till inomhus EM för veteraner i San Sebastian där jag tävlade fyra dagar senare och gjorde tre starter men det är en helt annan historia.

CHRISTER SVENSSON
Växjö AIS och ambassadör för SMS

Resultat

Vattudalsloppet 2013-05-04

Namn	Klubb	Tid
1	Patrik Norberg	Trångsvikens IF
2	Fredrik Olsson	Jämtkraft
3	Peter Gellerstedt	Norum SK
4	Erik Dahlberg	VLDK
5	Erika Lindström	Östersund
6	Andreas Lindström	Östersunds Triathlon
7	Gabriel Ternström	Östersund
8	Louise Hjelmrot	Frånsta
9	Mikael Thulin	VLDK
10	Mårta Moe	VLDK
11	Mats Zetterlund	VLDK
12	Thomas Cahling	Ljusdal RC
13	Sigvard Komplimäe	VLDK

Kullamannen 2013-05-11

Namn	Klubb	Tid
Damer		
1.	Lotta Alverus	IS Göta
2.	Emma Andersson	Sävedalens AIK
3.	Hanna Johansson	
4.	Lotta Sjöberg	Helsingborgs SOK
5.	Linda Bengtsson	
6.	Annikka Hagfjärd	IF Linnéa
7.	Emma Lindén	Sävedalens AIK
8.	Miranda Kvist	Salomon Trail Team
9.	Maria Andersson	
10.	Ingvill Stedøy-Johansen	IF Frøy
11.	Maja Nygren	AXA sportsclub
12.	Rebecca Sinclair	Lost World
13.	Anna Glengård	Triathlon syd
14.	Anna Körnung	
15.	Jenny Ambumsgård	
16.	Annette Poulsen	Jyderup løbe- motionskl
17.	Åsa Broberg	
18.	Kristi Battalini	Lost World
19.	Birgitta Alhall	Sths trail running sällsk.
20.	Sofia Henriksson	Linköping
21.	Lupita Svensson	

Herrar		
1.	Anders Widegren	Mälärö sok
2.	Ragnar Crona	Örgryte IF
3.	Henrik Pilvinge	Skogslöparna
4.	Edvin Karlsson	IK Akele
5.	Erik Hedlund	IK Ymer
6.	Per Markus Jönsson	Kalmar OK
7.	Niklas Olofsson	Ngenic
8.	Tomas Bergman	Inspecta
9.	Mads Lyhne Haslund	AC Pain
10.	Christian Månsson	Räddningstjänst. Syd IK
11.	John Kumlin	IK Ymer
12.	Esben Krogh Rasmussen	
13.	Ola cedergren	Åhus FIK
14.	Håkan Öhlund	Ik Hakarpspojkar
15.	Johan Henriksson	Salomon Staff
16.	Magnus Berand	
17.	Henrik Törnqvist	
18.	Henrik Willman	Enköping
19.	Jimmy Sandgren	IS Göta Friidrott
20.	Patrik Hillerström	Gudö sk
21.	Joakim Nordfeldt	Jakten På Monstret
22.	Johan Arrow	
23.	Adrien Talbot	Sths Trailrunning sällsk.
24.	Jonatan Andersson	
25.	Claus Eberhardt	Ella Bitches RC
26.	Kristian Soltesz	
27.	Emil Byström	SSIF
28.	Mattias Koch	IS Göta
29.	Anders le Dous	Möndal Outdoor IF
30.	Tobias Johansson	Falkenberg

Edinburgh Marathon 2013-05-25		
Namn	Klubb	Tid
1	Tola Lema	Kenya
4635	Kjell Hågestad	IFK Borgholm
7953	Berit Lundström	IFK Borgholm

Stockholm Marathon, 2013-06-01		
Namn	Klubb	Tid
Damer		
1	Isabellah Andersson	Hässelby SK 80
3	Frida Lundén	FK Studenterna 84
5	Josephine Ambjörnsson	Hässelby SK 83
6	Emma Nordling	Stockholm 85
7	Annelie Johansson	SOK Knallen 78
11	Mikaela Kemppe	Örebro AIK 73
12	Kajsa Berg	Huddinge AIS 79
13	Petra Skiöld	Ryssbergets IK 75
14	Tove Langseth	Spårvägens FK 75
15	Åsa Wiklund	Örvikens IK 88
16	Josefin Gerdevåg	KFUM Örebro 81
18	Malin Klintefjord	Olso 88
19	Linnéa Winberg	Stockholm 85
21	Mona Hallberg	Set Sail IF 83
22	Anna Salanek	Lidköpings VSK 74
23	Malin Fyhr	Uppsala LK 86
25	Maria Rydlöv	IF Linnéa 80
26	Kristin Brodin	Växjö LK 85
30	Elisabet Karlsson	Runday IF 87
31	Sofia Palmgren	GIH IF 85
32	Anneli Hållgren	Hässelby SK 68
33	Kristin Berglund	SCLT Breitenbach 84
35	Anna Norén	Riviera FI 68
36	Mikaela Larsson	IF Linnéa 85
37	Karima Makrof	Majornas IK 76
38	Helena Edling	Stockholm 74
39	Jenny Rutström	Öbacka LK 77
41	Pernilla Ahlm	Sävedalens AIK 89
42	Lotta Lundbäck	Södertälje 78

Prag marathon 2013-05-12

Namn	Klubb	Tid
1	Kemboi Nicholas	02:08:51
42	Erixon Johannes	02:43:03
98	Nilsson Göran	02:53:33
209	Von Essen Christoffer	03:03:54
408	Karnfält Göran	03:16:22
620	Engdahl Lars-Åke	03:23:37
905	Bengtsson Jonas	03:31:46
926	Adolfsson Lennart	03:32:28
1084	Persson Anders	03:36:08
1088	Jorinder Olle	03:36:18
1160	Fredriksson Thomas	03:38:03
1277	Alriksson Stefan	03:40:40
1345	Karsson Pär	03:42:23
1487	Nilsson Erik	03:45:41
1988	Folbrycht Natalia	03:55:53
2187	Embretsen David	03:59:36
2659	Blücher Tord	04:07:11

2679	Andersson Eva-Lisa	04:07:39
2685	Råberg Olle	04:07:42
2757	Claesson Peter	04:09:29
2986	Heller Niklas	04:14:34
3298	Larsson Anders	04:20:11
3320	Köberich Jürgen	04:20:41
3400	Kjellgren Johannes	04:22:17
3455	Holmberg Kjell-Göran	04:23:20
3465	Paraniak Jan	04:23:26
3514	Lundgren Martin	04:24:31
3706	Bhy Ann-Margreth	04:28:23
3758	Skog Dennis	04:29:21
4114	Agnezon Lars	04:36:49
4143	Skog Eva	04:37:27
4294	Önnerby Göran	04:41:08
4376	Forselius Anders	04:43:33
4504	Askeblad Kenneth	04:47:40
4738	Tragardh Gustav	04:54:47
4776	Videfors Björn	04:56:17
4970	Malmberg Jessica	05:03:06
4983	Vilhelmsson Mikael	05:03:31
4984	Samuelsson Stig	05:03:32
5033	Soederborn Jan	05:05:31
5116	Andréasson Eva	05:09:18
5115	Karnfält Birgitta	05:09:18
5116	Andréasson Eva	05:09:18
5149	Andersson Hans	05:11:20
5179	Wiesler Thomas	05:14:14
5234	Paraniak Barbro	05:17:38
5245	Rydberg Linnea	05:18:27
5269	Wiesler Peter	05:19:55
5436	Olsson Per	05:30:56
5626	Olsson Perthwieser Theresia	05:52:58
5754	Karimson Anvar	06:35:36

Riga Marathon 2013-05-19

Namn	Klubb	Tid
1	Duncan Koech	Kenya
72	Tommy Sjöström	
106	Anna Norman	
120	Andreas Lundegård	Sweden
339	Erik Hamren	Ericsson IK
522	Bengt Lindgren	Nordea
547	Hans K Larsen	
558	Jörgen Larsson	IFK Sala
635	Magnus Nordin	Nordins fastighetsb.
759	Ola Nilsson	
770	Bo Jansson	
868	Katarina Lindberg	
917	Ingo Beyersdorff	
941	Anders Forselius	Marathon Maniacs
990	Karin Beyersdorff	
1 006	Walter Scemidli	

Edinburgh Marathon 2013-05-25

Namn	Klubb	Tid
1	Tola Lema	Kenya
4635	Kjell Hågestad	IFK Borgholm
7953	Berit Lundström	IFK Borgholm

Stockholm Marathon, 2013-06-01

Namn	Klubb	Tid
Damer		
1	Isabellah Andersson	Hässelby SK 80
3	Frida Lundén	FK Studenterna 84
5	Josephine Ambjörnsson	Hässelby SK 83
6	Emma Nordling	Stockholm 85
7	Annelie Johansson	SOK Knallen 78
11	Mikaela Kemppe	Örebro AIK 73
12	Kajsa Berg	Huddinge AIS 79
13	Petra Skiöld	Ryssbergets IK 75
14	Tove Langseth	Spårvägens FK 75
15	Åsa Wiklund	Örvikens IK 88
16	Josefin Gerdevåg	KFUM Örebro 81
18	Malin Klintefjord	Olso 88
19	Linnéa Winberg	Stockholm 85
21	Mona Hallberg	Set Sail IF 83
22	Anna Salanek	Lidköpings VSK 74
23	Malin Fyhr	Uppsala LK 86
25	Maria Rydlöv	IF Linnéa 80
26	Kristin Brodin	Växjö LK 85
30	Elisabet Karlsson	Runday IF 87
31	Sofia Palmgren	GIH IF 85
32	Anneli Hållgren	Hässelby SK 68
33	Kristin Berglund	SCLT Breitenbach 84
35	Anna Norén	Riviera FI 68
36	Mikaela Larsson	IF Linnéa 85
37	Karima Makrof	Majornas IK 76
38	Helena Edling	Stockholm 74
39	Jenny Rutström	Öbacka LK 77
41	Pernilla Ahlm	Sävedalens AIK 89
42	Lotta Lundbäck	Södertälje 78

43	Kajsa Friström	Fredrikshofs FIF 65
44	Christin Bergkvist	FK Studenterna 67
45	Karin Schön	IF Kvile 62
47	Elin-Marie Lönnström	Kopparbergs IF 81
49	Camilla Lindahl	Stockholm 81
50	Åsa Nylander	IFK Tumba 67
52	Evelina Bonnier	Stockholm 83
53	Madeleine Pettersson	Hemlingby LK 80
54	Maria Dahlgren	IK Nocout.se 75
56	Lina Nyman	Morjarvs SK 83
59	Ellinor Sallander	Stockholm 86
60	Helena Vågberg	IK Jogg 77
62	Maria Larsson	Bromma 74
64	Magdalena Fastén	Lidköping 81
65	Anette Kroon	Simlångsdalens IF 67
66	Meta Steinbach Olsson	Team Blekinge 67
67	Malin Svahnström	IK Wilske 88
68	Lena Jakobsson	Glasrikets RC 78
69	Johanna Holmer	Stockholm 80
70	Maria Jonsson	Göteborg 63
71	Jaana Jobe	Solvikingarna 57

Herrar

1	Shumi Gerbaba Eticha	Etiopien
2	Stephen Chelimo	Kenya
3	Endale Tekileab	Etiopien
4	Mustafa Mohamed	Hälle IF
5	Joash Mutai	Kenya
6	Matthew Bowen	Kenya
7	Victor Kiprono Kimeli	Kenya
8	Justine Sikukuu Kurgat	Kenya
9	Daniel Woldu	Hammarby IF
10	Haben Idris	Hässelby SK
11	David Nilsson	Högbý IF
12	Fredrik Johansson	Ullevi FK
13	Janne Holmén	Rånäs 4H
14	Kristoffer Österlund	IFK Umeå
15	Emil Lerdahl	Hammarby IF
16	Linus Holmsäter	Fredrikshofs FIF
17	Anders Dahlman	IK Trasten
18	Dismas Ewet Lotira	Kenya
19	Erik Anfält	Örebro AIK
20	Johan Lindgren	Team Shimano
21	Anders Szalkai	Spårvägens FK
22	Fritjof Fagerlund	Rånäs 4H
23	Tomas Vencunaskas	Litauen
24	Martin Gidewall	IFK Tumba
25	Niklas Andersson	Hässelby SK
26	Johan Lantz	Ockelbo SK
27	Anders Eriksson	IF Göta
28	Andreas Magnusson	Mariestads AIF
29	Henrik Olsson	TV-88
30	Mattias Karlsson	Stockholm LDK
31	Henrik Löfås	Upsala IF
32	Jonas Algården	Solvikingarna
33	Niklas Sydow	Fredrikshofs FIF
34	Daniel Karlsson	IK Akele
35	Niklas Jonsson	Strömnäs GIF
36	Thaddeus Garlatz	USA
37	Daniel Nilsson	FK Studenterna
38	Johannes Erixon	FK Studenterna
39	Ronny Halvarsson	IFK Mora
40	Johan Eriksson	Kopparbergs IF
41	Jakob Jansson	Fredrikshofs FIF
42	Thomas Edström	Jalles TC
43	Andreas Bergstedt	Enhörna IF
44	Marko Heiskanen	Finland
45	Colm O'Callaghan	Huddinge AIS
46	Joakim Träskelin	Finland
47	Jonas Carlsson	Solvikingarna
48	Andreas Carlborg	Spårvägens FK
49	Johan Gustafsson	Golf Tjälve
50	Jarno Maimonen	

Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm

Åldersindelade resultat

Lejonbragden 2013

100 km

Damer

Namn	Klubb	Klass	Tid
1 Sofia Kay	LK TV88	K35	11.35.19
2 Christina Kämpelycke		K30	12.57.58

Herrar

Namn	Klubb	Klass	Tid
1 Patrik Brants	Solvikingarna	M30	07.32.16
2 Fredrik Engdahl	Ryssbergets IK	M35	08.18.56
3 Robert Eskilsson	Uddevalla SK	M40	08.45.11
4 Markus Carlsson	Cykla är också kul	M20	09.03.01
5 Mattias Grundelius		M40	09.35.44
6 Erik Bäcklund	Västerås Allmänna Klubb	M45	09.57.52
7 Pär Magni		M30	09.58.18
8 Magnus Lindén	Sjöbo Simsällskap	M50	10.06.53
9 Henrik Kockum		M45	10.22.35
10 Petter Hector		M35	10.40.50
11 Andreas Kerren	IK Jogg	M25	10.42.21
12 Farzad Pakzad	Björnstorps IF	M50	10.46.00
13 Peter Bengtsson		M40	10.46.47
14 Pär Sikö	Team Create	M35	10.50.39
15 Tomas Boremalm	Heleneholms IF	M30	11.06.46
16 Stefan Samuelsson	the gax ultramarathons	M40	11.08.22
17 Ross Nugent		M35	11.20.45
18 Ke Zhao	DTU	M30	11.21.38
19 Petri Hellberg	Team Ultratriathlon	M45	11.57.54
20 Zingo Andersen	IK Jogg	M35	12.13.12
21 Christer Svensson	Växjö AIS	M40	12.16.53
21 Fredrik Svensson	Växjö AIS	M35	12.16.53
23 Reine Sterby		M25	12.40.06
24 Karl Walett		M40	13.37.11
25 Jakob Jern		M45	14.35.09

50 km Damer

Namn	Klubb	Klass	Tid
1 Maria Olsson	FK Göingarna	K35	04.21.02
2 Åsa Broberg	IS Göta	K30	04.47.24
3 May-Britt Hansen	Newline	K50	04.59.36
4 Mari Nilsson		K30	05.03.09
5 Paula Kajaste	Stockholm Långdistansklubb	K45	05.04.44
6 Marie Westerblad		K45	05.41.01

Herrar

Namn	Klubb	Klass	Tid
1 Peter Nordensvärd	Marathon Sport	M40	04.09.07
2 Fredrik Björemman	TimeEdit AB	M30	04.13.38
3 Jacob Rosander		M20	04.39.56
4 Thom Leiding	IS Göta	M45	04.45.21
5 Johan Gunnarsson	Glanshammars IF	M40	04.50.26
6 Fredrik Holmgren		M30	04.59.28
7 Fredrik Lindahl	LAASK	M25	05.02.37
8 Bo Sabelström	Stockholm Långdistansklubb	M55	05.04.44
9 Rikard Nilsson		M40	05.15.30
10 Henrik Rydenfelt	LAASK	M25	05.27.57
11 Thomas Johannesson		M45	05.53.44
12 Oscar Lindahl		M30	05.59.07
13 Henrik Ohlsson		M35	06.10.18
14 Magnus Månsson	ViSomVill	M45	06.46.50
15 Morris Packer	LF Lejonbragden	M50	07.41.42

Fler resultat finns på www.marathonsallskapet.se



En frusen damsegrare på 100 km, Sofia Kaj med filt看 med bröderna Fredrik och Christer Svensson. Fredrik gick 100 000 m i Växjö i höstas.

Marathon- och Ultralopp 2013

Datum	Lopp	Beskrivning	Arrangör
23-25 augusti	Skövde	Ultrafestival	Team Ultra Sweden
24 augusti	Kraftloppet, Finspång	42,2 km - 72,2 km (ind+stafett)	
24 augusti	Helags Adventure Marathon	Start Funäsdalens Fjällmuseum	
24 augusti	Mariestad marathon		Mariestad AIF
25 augusti	Landskrona marathon		GF Idrott
7 september	Hultfreds marathon		Hultsfred LK
7 september	Skräcklan marathon, Vänersborg		LK TV-88
15 september	Salomon Trail Tour, Umeå	terrängmarathon	Jalles TC
21-22 september	Black River Run, Västerås	20 / 50 / 100 miles	Västerås LK
28 september	Vattudalsmaran	Marathon	Valltudalens LDK
12 oktober	Sörmland Ultra	50 km	Sth Långdistansklubb
12 oktober	Umemaran	marathon + halvmarathon	Jalles TC
12 oktober	Göteborgs maraton		Solvikingarna
19 oktober	Växjö marathon	marathon, jubileum 20 år	Växjö LK
3 november	Bromölla marathon	Dalaskolan, Bromölla	Ryssbergets IK
9 november	Vintermarathon till Jan Linds minne	varvbana Norra Djurgården	Fredrikshof FIF
9 november	Borås 6-timmars	varvbana 1 295 m	SOK Knallen
7 december	Luciamarathon, Bovallstrand	Banan mäter 5275 m löps i åtta	IK Granit.
14-15 december	Personliga rekordens tävling	6h,12h, 24h & 100 km, inomhus	Växjö AIS

Information om rabatt på startavgiften för medlemmar i Marathonsällskapet finns på arrangörens inbjudan eller hemsida. Fråga alltid efter rabatten hos arrangören.