

Marathon löparen

ÅRGÅNG 46 NR 237 OKTOBER 4/2013



Tjejmarathon i Roslagen

- Kustmaran i Kristianopel
- Båstad Marathon

- Rio de Janeiro Marathon
- Lindesberg 6-H

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, 0670-549 72 96
kontaktombud@marathonsallskapet.se

Utmärkelseansvarig
utmarkelser@marathonsallskapet.se
Christer Svensson, 070-549 72 96
christersvensson615@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
christersvensson615@hotmail.com

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

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

Mats 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 Lyssna noga på din kropp

Att ta det sista beslutet att starta i ett maratonlopp, när hälsan är bra och det var månader sen du hade en förkylning, är ett lätt beslut. Det är självklart många andra saker som påverkar hur det går i loppet, men låt oss fokusera på hälsan och frågan när vi ska ställa oss på startlinjen. All expertis är ense om att vi inte skall springa då vi har feber eller ont i halsen. Då är det egentligen ganska enkelt att inte ställa sig på startlinjen. Enkelt beslut är det inte men om vi ska se till medicinska råden. Det är inte lika lätt om du varit sjuk och haft feber och det gått en vecka sen du hade den. Du kanske också känner lite huvudvärk och lite hängig. Jag tror att de flesta löpare som hållit på ett tag känner igen sig. Då är det inte lika lätt att ta ett beslut om att starta eller inte.

SÅ HÄR HAR jag känt mig i snart ett halvår och inför ett flertal lopp. Marathon är ansträngande och hälsan är viktig, men det svåra är att dra gränser när ska jag starta och tvärtom. Vi är alla olika och har olika upplevelser vilket gör det omöjligt, vågar jag säga, att generalisera i den här frågan. Dock får jag känslan av att många löpare gärna flyttar på den här gränsen för när de startar eller inte mot att ta vissa risker. Vid start är det sen svårt att hålla igen. Det är lätt prata om det här, men desto svårare att göra något när det är aktuellt för en själv.

Jag vill lyfta frågan för vi har bara ett liv och konsekvenser av att gå över gränsen kan bli ödesdigra. Jag vill se löpare som springer under många år och deltar i många lopp.

PÅ TAL OM lopp så kommer 2014 ett nytt maratonlopp i Helsingborg. Jag har inte så mycket information om loppet men man har redan öppnat anmälan och ryktet säger att 200-300 är anmälda. Det kan vara något att planera in i 2014 års löparkalender. Det internationella inslaget lär komma främst från Danmark, men även långväga löpare lär ha anmält sig.

PASSA ÄVEN PÅ att sprida kännedom om sällskapet när du möter nya maratonvänner runt om i Sverige och utomlands. Sällskapet är inte bara lokaliserat till Stockholm utan vi finns i hela landet och verkar för maratonlöpning generellt i främst Sverige, men även runt vår jord.



FOTO: ANDERS FORSELUS

ROGER ANDERSSON
ordforande@marathonsallskapet.se

Innehåll

Fotrallyt	4
Trollhättan 24+	5
Kustmaran i Kristianopel	6
Båstad Marathon	8
Tjejmarathon i Roslagen	10
Unionsmarathon i Norge	11
Rio de Janeiro Marathon	12
Lindesbergs 6H	14
Öland Marathon	15
Skövde Ultrafestival	16
Reykjavik Marathon	17
Carina och Kristina är hemma igen	18
Reykjavik Marathon	20
Stockholm Ultra	22
Resultat	23
Årets lopp	24



FOTO: JAN TERNHAG

Sid 22. Stockholm Ultra.

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

Omslagsbild: Tjejmarathon i Roslagen.
FOTO GÖRAN SEDVALL...
Nästa nummer utkommer vecka 50.

Redaktören har ordet Ömmande hälsenar botas genom vandring på tak...

Ja, så var det dags för ett nytt nummer av Marathonlöparen igen. Detta nummer är fullspäckat av löparäventyr, där våra medlemmar delar med sig av sina äventyr. Det är glädjande och fantastiskt att läsa om allt de företar sig och att kunna vara en del av detta. Det gör mig riktigt glad.

DET TALAS OM skador ibland. Jag försöker undvika dem och har klarat mig väl de sista åren. Både jag och min sambo har också klarat oss väl från sjukdomar. Det är glädje att känna att hälsan och kroppen hänger med, så bra som den gör. Jysst mat och rätt dos träning i kombination med livet övriga ingredienser känns viktiga att få till.

NÄR MINA BENHINNOR krånglade här-omåret bytte jag från jympaskor till högklackat. Benhinnorna blev ok på bara några dagar av detta skoval. När jag talar med snickaren om korta och onda hälsenor skrattar han bara.

Rådet är att göra som snickarna, de med de långa hälsenorna. De promenerar på branta tak och får därigenom långa och fina hälsenor. Därtill får de en otrolig styrka genom att samtidigt plocka tegelpannor, med lyft och bärande upp och ner längs taket.

Ja, med tunga lyft på stegar och med langande av ställningar och virke bygger de också en hel del kraft. De behöver inte gå på gym, har vi förstått. De får sin dos direkt i jobbet. Det är annat för oss kontorsrättor. Vi får inget gratis i jobbet.

MIN SOMMAR HAR varit njutbar. Den har badat i rätt mycket sol och ljuvlig värme. Jag har sprungit Stockholm Marathon (ok, det regnade där), Ölands Marathon (våldigt varmt), cyklat Cykelvasan (95 km fruktansvärt roligt och på gränsen till livsfarligt) och sprungit maraton i ett regnigt Reykjavik.

Någon motorcykeltur har vi tyvärr inte hunnit med, men en hel del rörelse. Det är ljuvligt och det får ändå förlåta bristen i mc-njutandet.



Jag själv, mor, syster Ulrika, syster Ida, dotter Jenny & systerdotter Charlotte strax före start i Tjejmilen 2013. Att somliga gör sin tävlingspremiär vid 82 års ålder gav glädje för många – jag är omätligt stolt. FOTO: LEIF HEMLIN

Vi får hoppas att vi har några år till på oss, att njuta av allt det goda i detta livet.

JAG HAR OCKSÅ sett andra njuta och sprida glädje omkring sig. De fyra tjejerna i Skåne som anmälde sig till Ironman i Kalmar och gjorde var sin fantastisk bedrift.

Jan-Erik Ramström som sprang helt fantastiskt i Skövde 48H liksom Kristina och Carina som gjorde en underbar resa genom mängder av länder. De är mina nya idoler. De som höjer sin ribba och gör det med ett leende på läpparna, de tillför glädjekraft till mig och många andra. Mer sådant vill jag gärna se.

DET FINNS VERKLIGEN gott om maraton- och ultralopp landet runt att njuta av i

närhet, trots att hösten nu är här. Vad sägs om Sörmland Ultra, Umemaran, Göteborgs Marathon, Växjö Marathon, Bromölla Marathon, Vintermarathon (som vi i Marathonsällskapet tillägnar Jan Linds Minne), Borås 6H, Luciamarathon i Bovallstrand eller Personliga rekordens tävling i Växjö?

Anmäl dig i tid, så du inte blir utan plats. Skriv sedan om din bedrift och glädje, och be någon hänga med och coacha och fotografera under loppets gång.

MIN ÖNSKAN ÄR som vanligt – mer rörelse och mer äventyr åt folket! Och att vi/ni låter andra ta del av äventyrsglädjen som går i rörelsens spår.

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

28-29 juni 2013

Hur långt kan man gå?

Fotrally är tävlingen där deltagarna går tills siste man stupar. Idéen kommer från Stephen Kings bok ”Maratonmarschen”. Reglerna är enkla. Du går i en fart av fem kilometer i timmen där en cykel håller farten i täten och en bil med släp åker längst bak. Deltagarna går mellan cykeln och bilen och blir diskvalificerade om de går före eller efter fordonen. På bilens släp finns två toaletter.

Deltagarna har tillgång till 25 minuters bajamajati per dygn. Du har tillgång till antingen support eller en medskickad väska var sjätte timme. Supportsträckan där du har tillgång till dina prylar är ca 150 meter lång och du får inte ta emot någonting utanför detta område.

Starten går från Rålambshovsparken i anslutning till 1 juli och tävlingsvägen är dragen och har tillstånd fram till Kalmar. Så långt har ingen ännu kommit – men väl till söder om Linköping.

Första året tävlingen anordnades 2009 var det två deltagare; Pontus Kylberg och Thomas Gjutarnäffe. Efter 9 timmar och 45 minuters promenad gav Pontus upp och Thomas stod därmed som vinnare. Året efter, 2010 var det 16 personer som deltog. Maria (Mia) Thomsen från IF Linnéa knep hem segern efter 29 timmar och 58 minuter då tvåan Silvio Cannava gav upp i värmen.

Året efter hade fler personer fått upp ögonen för den udda tävlingen. 2011 stod 39 personer på startlinjen och tävlingen fick stor uppmärksamhet både i radio och tv. Detta år vann ytterligare en ultralöpare, nu Jonas Davidsson från IF Linnéa.

Han kom att ta hem segern två år i rad och Silvio Cannava stod 2012 återigen som tvåa i tävlingen. Detta år gick Jonas och Silvio till söder om Linköping och tävlingen avgjordes efter 50 timmar och 40 minuter.

2013 var det då äntligen dags för Silvio Cannava att ta revansch. Han hade nu behövt ge bort segern både 2010 och 2012 – skulle han ge upp ännu en gång?

På startlinjen nu i somras stod drygt 100 deltagare. Jag skulle inte delta i tävlingen denna gång, utan vara Silvios



När första dygnet gått var det 21 deltagare kvar. FOTO: MARIA THOMSEN

support. Första dygnet fick Silvio klara sig själv. Jag anslöt i Järna på morgonkvisten för att lämna över frukost och fylla på hans ryggsäck med energi. Vi visste båda att själva tävlingen börjar i Nyköping efter 24 timmar.

När första dygnet gått var det 21 deltagare kvar. Silvio hade magsmärter och funktionärerna pratade med mig och undrade om jag kunde fixa något som kunde hjälpa till. Jag hade is i magen och fortsatte att peppa honom att gå vidare utan att göra något.

TRE BLIR TVÅ

När gruppen gått i 33 timmar och 26 minuter lämnar Fredrik Forsström startfältet och två personer återstår. Det är Silvio Cannava och Per Ola Axelsson. Båda är envisa och vill vinna tävlingen. Jag får telefonsamtal från Silvio om magproblemen. Jag möter även funktionärerna, där en sjuksköterska säger åt mig att fixa microlavemang. Jag tvekar. Hade jag tid? Skulle jag hitta tillbaka? Att börja mixtra med lavemang eller tabletter vid denna tidpunkt kändes oroande när all energi behövs.

MISSEN VID SUPPORTERSTRÄCKAN

Efter många påtryckningar letade jag upp ett Apotek. Jag lämnade därmed mina vägvisare. Jag fixade Apoteket, köpte hamburgare och milkshake och var redo att lämna över allt. Men jag hittade inte stället för supporten.

Jag ringde i panik till funktionärsbusen och frågade efter direktiv, min GPS hittade inga av riktmärkena. 15 minuter

återerstod tills jag skulle vara på plats vid supportsträcka 7, och jag var på väg mot Kalmar. Jag vände om och valde en annan väg, började känna igen mig från förra årets Fotrally och letade febrilt efter stoppet. Får syn på de två tävlande med 3 minuter tillgodo.

Jag vrålkör förbi dem och tvärnitar. Slänger upp bagageluckan och fixar allt på 2,5 minuter och springer med Silvio en bit. Byter ut, fixar, peppar och drar tillbaka till den vidöppna bilen med nyckeln i tändningen. Fullt fokus på tävlingen och min potentiella vinnare, noll koll på bilen, pengarna och kameran. Ser de glömda regnkläderna i bilen när jag kommer tillbaka.

OCH DÅ KOM REGNET

Efter supporten kör jag långsamt ömsom framför karavanen, ömsom bakom och ropar positiva hejarrop till Silivo. Jag ser till att aldrig vara mer än 300 meter ifrån, så att han känner sig trygg.

En timme går och molnen drar ihop sig. Jag ser Per Ola sätta på sig regnkläderna och ser hur uppgiven Silvio ser ut. Det tar inte lång tid innan himlen öppnar sig. Regnet står som spön i backen.

Temperaturen faller raskt och jag inser att mitt misstag kan komma att kosta Silvio segern. Jag sitter med regnkläderna i knät och ser honom lida i kylan. Jag kan inte göra något åt det. Han börjar bli låg på energi. Att frysa tar all hans kraft. Plötsligt ser jag honom skutta ner i diket och komma upp med en svart sopsäck som han hittat. Den får tjänstgöra som skydd ett tag.

Ekipaget har nu varit ute i 45 timmar och det är 3 timmar kvar till nästa support. Jag kör förbi och lovar varm pizza och torra kläder vid nästa depå.

Jag lovar sköna skor och en regncape. Jag lovar god energi, 30 sekunders vila på pallen och gör allt som står i min makt för att han ska vilja ta sig 3 timmar till. Båda männen är nu trötta och har inte riktigt koll på varken tid eller rum. Vad är en timme, vad är fem minuter?

De är sammanbitna och sätter den ena foten framför den andra. Framåt, framåt, framåt. Jag ordnar med pizza och parkerar vid supportsträckan.

Jag hoppades att Silvio skulle känna sig pigg efter att ha fått sitta 30 sekunder, byta ut de blöta skorna till de nya rödrosa foppatofflorna. Jag visste att

han skulle vara redo för ytterligare 6 timmar, bara han kom fram till kontrollen. Jag ställde ut allt och såg till att inte missa en enda detalj.

Väl framme får Silvio en nytändning med skorna, regncapen och den varma pizzakartongen. Han ser stark ut och äter glupskt av maten. Per Ola, som även han fått en pizza, tittar på den och säger ”Den som spar han har”. 7 minuter senare ger Per Ola upp.

En kamp som båda ville vinna och båda varit nära att bryta flera gånger, är äntligen över. Drygt 48 timmar och en promenad till Linköping gav äntligen Silvio Cannava segern!

Glädjeskutt och dans finns att se i videofilmen på www.fotrally.se.

VID PENNAN OCH RATTEN:
MARIA ”MARATHONMIA” THOMSEN



Bara två kvar. FOTO: MARIA THOMSEN.

Trollhättan 24h+ 29 juni 2013

Trollhättan 24h+ är ett ultralopp med många möjligheter. Här kunde man välja på att spring i 24h, 12h, 6h eller 3h och ett nattmarathon.

MED KORT VARSEL beslutade jag, Tommy och Berit oss för att vi skulle delta. Det skulle bli ett bra långpass inför Stockholm Ultra Marathon och kul att få vara med, tänkte vi. Vi hade lite svårt för att bestämma om vi skulle springa 3h eller 6h och visste inte om man kunde korta av eller förlänga. Från arrangören fick vi snabba och trevliga svar på våra frågor så vi anmälde oss bums till 6h. Sagt och gjort. På väg till Knorren där loppet skulle gå, pratade vi om att kanske bara springa 3 h. Självt kände jag att det nog skulle räcka då jag hade ont både i vader och rygg och dessutom skulle springa ett halvmarathon i Norge helgen därpå.

VÄL PÅ PLATS i god tid blev vi varmt välkomnade och fick då också träffa K-G Nyström som är mannen bakom tävlingen. K-G är en riktig energispridare. Han fick oss direkt att känna ”yes, nu ska vi springa”. Bara namnet på hans klubb, ”Vi som springer – hellre än bra”, gjorde att jag kände mig hemma. Etiketten stämmer nämligen bra in på mig.

Värdet vid starten var rätt kyligt och ostadigt. Vi hade ett eget litet läger mitt emot varvningen där också all mat och dryck fanns. I ”lägret” hade vi tättstäta boxar med lite olika ombyten, plåster, salvor m m. Jag började med jacka på, men efter ett par varv på den 1 092 m långa banan, blev det jacka av. Några varv senare kom regnet, och då blev det regnjacka på. Så höll det på till regnet bestämde sig för att hålla i sig under resten

av loppet. Sen upphörde det förstås när vi satte oss i bilen för att åka hem.

SPÅRET BLEV BLÖTARE och halare hela tiden och efter ca 2/3 av tiden skadade sig tyvärr Patrik som ledde tävlingen. Det kändes trist. För egen del följde jag min ”ett-steg-i-taget”-princip. Första målet var att springa i 3 timmar. När det var gjort bestämde jag mig för att springa 3 mil (ja, det går inte fortare än så), därefter blev det ”ja, jag tar väl en bit till” och sen ville jag bara ta revansch för Borås 6h där jag fick bryta. Nu ville jag verkligen genomföra ett marathon. Detta beslut innebar att jag fick pinna på lite med mina trötta ben och den dumma ryggen som knorrade. Tommy och Berit stannade båda två strax efter 3 mil. De stod vid varvningen och hejade på. Torill som varvade mig hela tiden peppade glatt, så jag kände att nu måste jag fixa det här.

JAG LYCKADES MED 43,8 km och kände mig så glad när jag gick i mål. Yees! Det var mitt femte genomförda marathon/ultralopp och nu kunde jag ansöka om diplom från Marathonsällskapet. Det var en härlig känsla. Efter att vi hade duschat och fått på oss torra kläder var det dags för en liten prisutdelning. Torill, som vann storstilat, och herrsegraren, fick var sin stor viking och vi andra fick var sin mindre viking som det står Trollhättan 6h på. Helt underbar att få. Utanför fortsatte de som skulle springa 12h och 24h att kämpa. Några försökte sova lite nu, andra tog matpaus, men jag tror att det blev lite tomt för dem när alla vi 6h löpare försvann. Vi önskade dem lycka till och kände oss klart glada för att vi hade gjort vårat. Arrangemanget i Trollhättan var toppen på alla sätt och vis.

Alla funktionärer och deltagare var så trevliga och hjälpsamma. I depån saknades aldrig något. Jag stannade och åt hela tiden. Inte är det någon bantning på ett sådant här lopp inte. Tyvärr var det nog sista gången som loppet arrangeras då tävlingsplatsen Knorren ska rivas och lämna plats för bostäder. Mycket tråkigt att kommunen förstör ett så litet men trevligt motionsområde där det idag finns allt som omklädningsrum, servering, klubbhus m m. Kanske finns det en chans att tävlingen kommer att gå på Spikön inne i centrala Trollhättan nästa år, men då förmodligen bara som 24h-lopp. Vi hade tur som fick vara med i år. Tack K-G och Niclas för ett jättetrevligt arrangemang.

MONICA ENGQVIST

Plac	Resultat	Namn	Land	Född	Klass
Män 24 timmar (29-30.06.2013)					
1	163.304 km	Ekmark, Jan	SWE	1961	M50
2	145.768 km	Forsström, Mikael	SWE	1961	M50
3	141.384 km	Swardh, Tommy	SWE	1957	M55
4	126.040 km	Brölling, Per	SWE		#NA
5	119.464 km	Larsson, Niklas	SWE	1977	M35
6	110.020 km	Olsson, Gerhard	SWE	1970	M40
7	109.600 km	Brodin, Frank	SWE	1943	M70
8	103.024 km	Nygård, Ragnar	NOR	1967	M45
9	100.832 km	Jansson, Pelle	SWE		#NA
10	85.488 km	Rasmussen, Morten Emil	DEN	1986	MHK
11	75.000 km	Hedberg, Claes	SWE	1972	M40
12	73.432 km	Jern, David	SWE		#NA
Kvinnor 6 timmar (29.06.2013)					
1	65.034 km	Fonn, Torill	SWE	1967	W45
2	55.896 km	Svedborg, Susanne	SWE		#NA
3	43.840 km	Engkvist, Monica	SWE	1956	W55
4	41.648 km	Conejeros Trivino, Waleska	SWE		#NA
Män 6 timmar					
1	73.432 km	Halalkic, Emir	SWE	1983	MHK
2	66.856 km	Brants, Patrik	SWE	1981	MHK
3	64.664 km	Niklasson, Patrik	SWE	1976	M35
4	55.896 km	Sandgren, Stephen	SWE		#NA
5	50.416 km	Agnezon, Lars	SWE	1948	M65
6	49.320 km	Palm, Kristian	SWE	1971	M40
7	44.936 km	Karlsson, Roland	SWE	1941	M70
8	43.840 km	Adolfsson, Conny	SWE	1954	M55
9	42.744 km	Hallden, Jan	SWE	1954	M55
10	42.744 km	Tallqvist, Bertil	SWE	1952	M60

29 juni 2013

Kustmaran i Kristianopel

Lördagen den 29e juni gick årets Kustmara av stapeln, ett lopp som går längs den gamla kustvägen mellan Kristianopel och Torhamn. Jag har funderat på att springa loppet i några år, då jag hört att det skulle vara en mycket vacker bana. Av olika anledningar har det inte blivit av tidigare, så det var med mycket förväntningar och glädje jag, tillsammans med min mamma, körde mot Kristianopel på lördagsmorgonen.

Väl framme i Kristianopel tog vi en liten promenad innan jag hämtade ut min nummerlapp. Jag träffade även Sofia, en av de huvudansvariga, som önskade mig lycka till. Jag får nog erkänna att jag var en aning nervös inför loppet eftersom det var en bana jag aldrig sprungit tidigare. På vägen upp visade mamma mig vilken väg det var vi skulle springa längs med, och ja, asfalten var inte mycket att hurra för. Samtidigt tänkte jag att det fick gå så långsamt som det behövdes, bara jag hade roligt och tog mig runt. Starten gick klockan 10 vilket jag tycker är en lagom tid. En halvtimme tidigare hade dessutom ett gäng armtrampare gett sig ut på maratonsträckan, något som värmdde i hjärtat. Jag som själv är funktionshindrad i och med min synskada tycker det är otroligt viktigt att arrangörer försöker se till att alla kan delta i den mån det går, så det faktum att de ordnat ett lopp för enbart armtramp tyckte jag var klockrent!

STARTEN FÖR OSS löpare gick lugnt och fint, och vi var en hyfsat stor skara som gav sig ut. Redan från början försökte jag hitta en rygg att ligga bakom, i tanke att de som ser bättre än mig förhoppningsvis undviker gropar och liknande. Det skulle jag dock inte förväntat mig, för det tog inte ens en kilometer innan jag snubblade första gången. Det gjorde rejält ont i högerfoten, men inte värre än att jag kunde fortsätta. Jag bestämde mig för att springa om några stycken för att hitta en ”bättre” rygg, och kom snabbt ikapp ett gäng på fyra damer som jag sedan sprang nästan hela loppet med. Visst var asfalten under all kritik och jag snubblade flera gånger, men aldrig något väldigt allvarligt.



Banan för oss marathonlöpare gick nästan ända ner till Torhamn, där vi sedan vände och sprang tillbaka samma väg igen. Det var en mycket vacker bana med varierande terräng; vissa områden var välvårdad ädellövsskog, andra ängsmark eller berghällar med ljung på. Överlag var vägen mycket platt även om det fanns några mindre stigningar. UTMED HELA BANAN fanns det gott om vätskekontroller med riktig Coca-Cola, vatten, sportdryck, tvättsvampar och tilltugg. Funktionärerna var mycket trevliga och peppade alla löpare, snabb som långsam. Dessutom försökte de inte trycka saker i händerna på en, utan de frågade en bit innan vad man ville

ha, sen kom de och mötte en med det man bett om. Ville man fick man så klart också stanna och ta det lugnt och prata lite, men det hade åtminstone inte jag ro med. Antalet flugor var nämligen enormt, och om det är något jag avskyr är det just flugor. Detta var dessutom väldigt lata flugor som satte sig i mina flätor och åkte snålskjuts. Vädret var mer eller mindre perfekt för ett maratonlopp. Ibland sken solen och värmdde, ibland var det molnigt så att man fick en chans att kyla ner sig. Det blåste tidvis lite i mesta laget, men på grund av antalet flugor välkomnade jag vindbyarna.

EN TRÅKIG SAK med banan var att bilarna körde alldeles för fort. Jag har lite svårt att förstå varför de inte saktade ner då det fanns skyltar med Kustmarans logga längs med hela banan. Minst en varje kilometer fanns det och dessutom var det markerat i asfalten. När till och med jag, som gravt synskadad, kunde se merparten av skyltarna så kan jag dra slutsatsen att det inte gick att missa det faktum att en maratontävling pågick. Hur man som bilförare då väljer att inte sakta ner och visa hänsyn är för mig obegripligt, men det är tyvärr inget varken arrangörer eller löpare kan göra något åt. Bilisternas framfart gjorde mig tidvis väldigt rädd då jag plötsligt var tvungen att hålla reda på både mig själv, medlöpare och fartdårar. Det gick dock bra, även om jag tack vare en bil olyckligtvis lyckades springa rakt in i en stackars tjej framför mig. Ingen skada skedd som väl var, men vid sådana tillfällen ångrar jag lite att jag väljer att springa utan ledsagare. Jag kände mig stark större delen av loppet och njöt i fulla drag av alla trevliga medlöpare, omgivningarna och den känsla jag alltid får när jag springer marathon (eller längre); att jag faktiskt kan! PERIODEN MELLAN kilometer 15 och 27 km var den tuffaste biten, och så har det varit i alla mina maratonlopp hittills. Jag har hört av många att de tycker att milen mellan 30 km och 40 km är jobbigast, men konstigt nog är det den jag njuter mest av. Då går allt av sig självt och jag vet att det inte är långt kvar, och att jag trots mina hinder snart avverkat ännu ett maraton. Det är en sträcka som 95% av världens befolkning aldrig ens funderar över. Det är en känsla som ingen som inte sprungit ett maraton själv kan förstå! De tre sista kilometrarna gick allra bäst, antagligen till stor del på grund av att min älskade hund Krut var med mig. Mamma lämnade av honom vid den sista vätskekontrollen, och när han insåg att han skulle få springa med skällde han högt i glädje. Vi sprang sedan i ett för mig mycket bra tempo ända in i mål. På upploppsranken stod massa människor som klappade i händerna och hejade på både mig och Krut. Jag brukar normalt inte påverkas

det minsta av folk som hejar på, men den här gången gjorde jag det, så det blev en riktig spurt de sista hundra meterna. Som synes på bilden var vi båda mycket nöjda och glada när vi sprang i mål! "Bilisternas framfart gjorde mig tidvis väldigt rädd" VID MÅLGÅNG FICK man en medalj, sportflaska och en funktionströja. Det sistnämnda med anledning av Kustmarans 20-årsjubileum. Det fanns även gott om frukt och dricka, samt möjlighet till benmassage. Utöver maratondistansen kunde man välja på halvmarathon, 10 km och 5 km. För barnen anordnades även barnlopp; 2,5 km för de lite äldre och 0,9 km för de allra minsta. De hade arrangerat detta också väldigt fint med utklädda löpare som sprang med barnen och medalj till alla när de kom i mål. I och med alla olika distanser och de två barnloppen var hela dagen ett riktigt löparkalas för hela familjen. Det fanns en distans för alla och ingen behövde känna sig utanför. För den som kände för det fanns det också barnvagnsrace och familjerace, vilket ytterligare gjorde arrangemanget till en fin familjedag. Omkringarrangemang med ansiktsmålning för barn, en liten marknad samt ett aktivitetstält gjorde ju inte heller saken sämre. Sammanfattningsvis ett lopp som jag helt klart rekommenderar! UTÖVER JAG SÅ var Håkan Sjöö, även hans medlem i Sällskapet, på plats för att avverka ännu ett maratonlopp. Håkan gjorde ett bra resultat och jag vill passa på att säga stort grattis till hans 233e fullföljda maraton. Otroligt imponerande! Och hur blev mitt resultat kanske ni undrar? Jag passerade mållinjen på 3.51.23 vilket jag är hyfsat nöjd med. Med mer fartråning kan tiden kapas avsevärt, men mitt fokus har hela året legat på ultralopp så snabbhetsträningen har nedprioriterats. Det planerar jag dock ta tag i igen efter Stockholm Ultra 100km den 4e augusti, som jag varit galen nog att anmäla mig till. ELIN PERSSON AMBASSADÖR SMS

Resultat från Kustmaran 2013		
Namn	Förening	Netto
Män		
Frederic Gabry		02.44.49
Albin Ingmarsson	Kyrkhults SK	02.52.03
Ole Arne Eiksund	GSK BIL	03.06.57
Henrik Dahlström		03.08.29
Dag Nilsson	växjölopparklubb	03.12.00
Torbjörn Karlsson		03.12.34
Kristian Månsson	Svårslaget	03.13.41
Fredrik Engdahl	Ryssbergets IK	03.15.42
Torgny Hedvall	Glasrikets RC	03.20.12
Rikard Särvegård	Heleneholms IF	03.21.31
Anders Hafsbrandt	Team Vargstubben	03.21.59
Gustav Svensson	Triathlon Syd	03.24.41
Thomas Forsell	Team UltraSweden	03.26.51
Pär Karlsson		03.27.34
Rikard Karlsson	Sthlm Stud. Idrottsför.	03.29.42
Christer Nikolausson	ok norrvidarna	03.30.43
Christian Nilsson		03.30.59
Robert Jakobsson	Team Blekinge	03.34.53
Martin Hallén		03.35.25
Sven Andersson	IK Akele	03.35.51
Göran Lide	Uppsala Ik	03.37.59
Mats Liljegren	Team Skavsåret IF	03.38.31
Thomas stüker		03.39.58
Håkan Lindström	Högby IF	03.43.04
Martin Fransson		03.53.01
Manfred Trieb	Heleneholms IF	03.56.24
Krister Åstrand	Team Blekinge	03.56.40
Philip Ståhlgren	Växjö AIS	03.57.45
Johan Eriksson	Team Blekinge	03.59.27
Eddy Hultgren	Team Blekinge	04.01.52
Matti Pylkkänen	Gamleby OK	04.04.49
Lennart Nilsson	Vi som springer	04.09.32
Jörgen Nilsson	Vi som springer	04.14.55
Hans Karlsson	Lenhovda IF	04.14.56
Kjell Hågestad	IFK Borgholm	04.15.24
Kent Svensson	SOB	04.16.09
Mattias Eriksson		04.16.22
Daniel Alsarve		04.18.05
Lennart Skoog	Stenungsunds OK	04.18.48
Krister Karlsson	Växjö Löparklubb	04.19.30
Kurt Gustavsson	Hultsfreds LK	04.19.33
Jens Rydberg	Växjö löparklubb	04.20.06
Peter Larsen		04.22.23
André Miran		04.22.40
Carl Persson		04.23.12
Martin Andersson		04.30.06
Mats Bäckelin		04.34.13
Johan Idrén	City Runners	04.37.53
Stig Samuelsson	Golf Tjälve	04.38.44
Robert Melkersson	Team Blekinge	04.39.10
Torbjörn Aronsson		04.46.45
Anders Wahlberg		05.11.46
Håkan Sjöö	Växjö LK	05.18.06
Kvinnor		
Petra Skiöld	Ryssbergets IK	02.55.42
Pernilla Lundberg	Lenhovda IF	03.14.07
Meta Steinbach Olsson	Team Blekinge	03.23.02
Linda Christensen		03.41.11
Elin Persson	Björnstorps IF	03.51.23
Emelie Lantz		03.53.46
Barbro Nilsson	Solvikingarna	03.54.02
Jennie Ekholm	OK Norrvirdarna	03.58.42
Anita Jönsson	HögbyIF	04.00.33
Christina Andersson Skog	Stigmännen	04.08.52
Gesine Roth Ljungman	IK Akele	04.16.37
Maria Idosdotter-Nilsson		04.21.49
Johanna Karlsson	Pan-Kristianstad	04.22.42
Louise Bäckelin		04.34.13

29 juni 2013

Båstad Marathon 2013

Den 29 juni var det dags för den fjärde upplagan av Båstad Marathon. Arrangörerna av Båstad Marathon har låtit loppet växa från 57 hågade löpare 2010 i en riktig värmemara till den storlek det har idag. I år erbjuds förutom maratondistansen, även en halvmara och en maratonstafett. Och för de minsta arrangeras ett minimaraton på 99 m, 421 m och 842 m. Både fredag och lördag.

Loppets grundare – Sami och Krisztina Seppänen – har låtit arrangemanget växa på ett sunt sätt och satt kvalitet först.

Det hela började med att Sami var sugen på att springa ett maraton, men hittade inget som riktigt passade. Vad gör han då? Jo, han arrangerar ett eget och på den vägen är det.

Trots att det bara var 41 löpare som kom i mål på premiären 2010 hann ryktet sprida sig och redan nästa år, 2011, nästan fyrdubblades antalet till nästan 150 fullföljande herrar och damer. Då introducerades även en stafett över maratondistansen som vuxit i popularitet och som vuxit med åren. 2011 kom 17 stafettlag till Båstad. I år mönstrade inte mindre än 57 lag på!

Trots att detta är en relativt ”ung” tävling har den utvecklats att bli ett riktigt proffsigt arrangemang. Bland annat finns en sportmässa där företag ställer ut sina produkter, däribland Athlethus och Runners’ Store. Det gick att shoppa skor, kläder och energi i olika former. Ja, till och med Garminklockor fanns med i utbudet.

Radio Båstad direktsände hela tävlingen och arrangörerna lyckades verkligen skapa en löparfest. Löparfest, ett ord som tyvärr har missbrukats av många och blivit urvattnat, men här levde det upp till sitt rykte.

EFTERSOM UNDERTECKNAD har legat på operationsbordet och fått en del av menisken bortknipsad så fick jag denna gång stå vid sidan av banan. En fruktansvärt svår sits för mig. För när jag ser allt detta vill jag inget hellre än att få vara med och springa. Det sved rejält inom mig och jag hoppas verkligen att få bli lössläppt här nästa år.

Men för oss som stod och väntade fanns det en hel att sysselsätta sig med.



Marcus Persson - Herrsegrare Båstad Marathon 2013. FOTOGRAF: ROBIN MÄRTENSSON.

Ett var att gå runt i tävlingsområdet och shoppa loss.

TÄVLINGSOMRÅDET VAR BRA dimensionerat och där fanns även en sportmässa. Det fanns också möjlighet att köpa lite mat och fika för de som väntade. Dessutom fanns ju hela Båstad samhälle med affärer och restauranger inom räckhåll.

Men sist och absolut inte minst. 50 m från tävlingsområdet finns en fin sandstrand där anhängarna och väntande kunde ta sig ett dopp och fördriva tiden medan deras anförvanter var ute på banan och slet i sitt anletes svett.

Inte desto mindre så ges det ju naturligtvis också möjlighet för löparna att kunna ta ett svalkande dopp direkt efter målgång, vilket brukar vara mumma för trötta och stela ben. Det är väl ytterst få gånger som man kan se ett tävlingsområde ligga så vackert, som det här.

TOTALT I ALLA klasser var drygt 1000 löpare föranmälda och det är ju ingen dålig siffra. Båstad Marathon har alltså numera etablerat sig som ett av de större maratonloppen i Sverige och det växer så sakteliga. Förutom Stockholm, så är det bara Växjö och Göteborgs Marathon som är större, om man tittar



Anna Eriksmo - Damsegrarinnas Båstad Marathon 2013. FOTOGRAF: INGRID LÖVKRONA.

på antal löpare i maratonklassen.

Båstad Marathon bär två tydliga kännetecken. Det ena är att loppet är med och konkurrerar om epitetet Sveriges vackraste maratonbana. Det andra är att den också är en av de tuffaste banorna vi har i Sverige.

Loppet börjar med en stigning på ca 7,5 km, då löparna skall ta sig upp på Hallandsåsen ute på Bjärehalvön. Belöningen blir en enastående utsikt över Bjärehalvön.

BANAN ÄR EN envarvsbana och det blir en äkta sightseeing runt Bjärehalvön. Totalt innehåller banan ca 650 höjdmetrar, så det finns också en orsak till att loppet har en maxtid på 7 timmar, vilket jag tror att Båstad är ensam om. Och om banan har en tuff start, så är avslutningen desto trevligare.

De sista 6 km är relativt flacka och går utmed havet från Kattvik in till Båstad. Det enda problemet är att löparna skall ta sig över tre färstar, vilket normalt inte vållar några problem om man är försiktig och tar det lugnt, men det kan vara lite lurigt för snabba löpare med farten uppe. Det gäller att se upp här.

Det är inte bara bra arrangemang vid start- och målområdet. Själva loppet är mycket välarrangerat. Ute på banan

finns det 16 vätskestationer totalt, dvs. en station per 2,6 km i snitt. Det är riktigt bra, som gynnar de löpare som inte springer så fort och det kan behövas.

ÅRETS UPPLAGA AV Båstad Marathon blev delvis en regnig historia. Det var ett antal regnskurar som hade den dåliga smaken att passera under tävlingen. Dock inte allt för kraftigt regn. Mellan skurarna var det annars riktigt fina förutsättningar för löpning. Ca 18 plusgrader och en inte allt för stark vind.

STARTEN FÖR HALVMARATON gick ute i Torekov och maraton samt stafett startade inne i Båstad, i tävlingsområdet. Deltagarna i halvmaraton blev bussade ut till start (om de hade föränmält detta). Starten för både halvmaraton och maraton gick synkat exakt klockan 10 och det blev lite nervöst hos arrangören ett par minuter innan alla hade hittat in i startfällan. Men det löste sig och starten kunde gå som planerat.

På grund av banans topografi är maxtiden, förstådligt nog, 7 timmar. Detta märks även på slutresultaten. Båstad Marathon skall närmast ses som en upplevelsebana, det är ingen bana att jaga personliga rekord på, men för den som söker en tuff utmaning är detta ett riktigt bra alternativ.

ÖVERLÄGSEN SEGRARE i herrklassen på maratondistansen blev Marcus Pettersson från IK Jogg på 2:42:33. Marcus ledde nästan från start till mål och passerade halvan på 1:16 och hans första mil blev

den snabbaste och gick på 35:53 och då skall det nämnas att banan i princip stiger hela vägen de första 7-7,5 kilometrarna, när löparna skall upp på Hallandsåsen och ut på Bjärehalvön. Imponerande!

Marcus var nästan exakt 6 minuter snabbare än tvåan – David Petersson från Apladalens Löparklubb som kom in på 2:48:32. Trea blev Jonas Almarsson från SK Graal på 2:52:29. Ytterligare en löpare lyckades komma in under tre timmar på den tuffa banan, Thomas Josefsson från Ryssbergets IK på 2:57:49.

I DAMKLASSEN BLEV det också en överlägsen seger för Anna Eriksmo från Heleneholms IF, som sprängde målsnöret på 3:14:13 och såg oförskämt fräsch ut. Andra platsen intogs av Helena Hallgren från Simlångsdalens IF på 3:17:04 och tredjeplatsen togs av Bethany Thompson på 3:25:05.

På halvmaran blev herrarnas segertid 1:15:32, då Thomas Moyes blev första löpare av alla startande att korsa mållinjen. Damsegrarinnan – Emma Hesselstrand – kom in på 1:31:01. I stafetten segrade laget Falkenbergs Allstars som tog distansen på totalt 2:27:53. Totalt var det 146 herrar, 34 damer och 56 stafettlag som tog sig i mål på maratondistansen. 137 herrar och 37 damer fullföljde halvmaratondistansen.

Det skall bli intressant att följa utvecklingen av detta lopp. Det kommer säkert att växa ännu mer.

STEFAN MANNING
AMBASSADÖR
SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPET



Arrangörerna Krisztina och Sami Seppänen hinner med en snabbfika när starten har gått. FOTOGRAF: STEFAN MANNING.

Resultat Män			
Plac.	Namn	Klubb	Mål
1	Marcus Petersson	IK Jogg	02.43.33
2	David Peterson	Apladalens Löparklubb	02.48.32
3	Jonas Almarsson	SK Graal	02.52.29
4	Thomas Josefsson	Ryssbergets IK	02.57.49
5	ohan Neij	Runners Store/CrispTeam	03.03.29
6	Philip Gerlee	Solvikingarna	03.06.43
7	Daniel Svensson	IK Trasten	03.07.37
8	Carl Larsson	Lonesome Runners	03.10.19
9	Magnus Helgesson	Rydslund	03.12.12
10	Björn-Ragnar Carlstedt	Lindabs fritidsklubb	03.12.25
11	Per Lidetun	Riksbyggen	03.13.04
12	Markus Svensson	Tingsryds runners	03.13.44
13	Magnus Edvinsson	Kärshult runners	03.14.17
14	Mattias Bramstäng	Halmstad Garnisons IF	03.14.18
15	David Söderlind	Concret.se	03.16.53
16	Mikael Kjellberg		03.16.59
17	Jon Tjörnstrand	Dalby	03.19.03
18	Roger Karlsson	anderstorp ok	03.19.49
19	Ola Krikström		03.20.30
20	Johan Gustafsson	Västra Karups Idrottsföre...	03.22.30
21	Per Breimer		03.22.34
22	Björn Gross	Arctic Studio	03.24.45
23	Christian Dahlqvist		03.25.22
24	Thomas Højhus		03.25.23
25	Christer Carlsson	Heleneholms Tri team	03.26.12
26	Erik Persson	Runners Store/CrispTeam	03.26.17
27	Lennart Adolfsson	Anderstorps OK	03.27.00
28	Peter Svensson	Vittsjö OK	03.27.13
29	Tobias Jansson	P&B	03.28.04
30	Johannes Orrsjö		03.28.19
31	Mattias Appel	FM	03.28.51
32	Henning Holmberg	Karlshamn Triathlon	03.29.15
33	Per Rabe		03.29.17
34	Johan Arvidsson		03.29.21
35	Roland Pfeiffer	Carolisa Consulting	03.29.48
36	An Suokas		03.30.10
37	Tobias Jönson		03.30.22
38	Tony Andersson	Triathlon Syd	03.30.58
39	Johan Drejare		03.32.27
40	Ingvar Lindström	Skillingaryds FK	03.32.28
41	Tobias Olsson	Uppåkra IF	03.32.33
42	Jonas Zachrisson		03.33.11
43	Tommasso Tesi		03.34.41
44	Rickard Redler		03.34.56
45	Ola Nilsson		03.36.26
46	Mikael Yllner	Heleneholms IF	03.36.28
47	Dennis Jensen		03.38.27
48	Joakim Paulsson	Västra Karup If	03.38.33
49	Fredrik von Wowern	Elsa&Alfred	03.38.43
50	Eric Persson		03.39.13
Resultat Kvinnor			Plac.
Namn	Klubb	Mål	
1	Anna Eriksmo	Heleneholms IF	03.14.13
2	Helena Hallgren	Simlångsdalens IF	03.17.04
3	Bethany Thompson		03.25.05
4	Emma Haglund	Kärleken	03.26.32
5	Sofia Mattiasson		03.29.15
6	Linda Wolfgang	Kalmar RC	03.32.56
7	Emma Bratt		03.35.51
8	Elin Ryberg		03.38.48
9	Annelie Telford		03.39.02
10	Kinue Taga		03.41.35
11	Jenny Norlin	Novo nordisk fitness club	03.43.37
12	Henrietta Roslund	Stora Blå	03.49.45
13	Charlotte Langer		03.54.51
14	Emma Bratt		03.56.09
15	Teresa Kurki		03.57.50
16	Lisa Karlsson		04.00.46
17	Gunilla Ottersten	Eds SK	04.06.22
18	Camilla Palmér		04.07.13
19	Martina Falkehag Kinn		04.09.58
20	Susanne Gustafsson		04.19.54
21	Malin Lundskog	Hälsa mera/Lonesome runne...	04.22.49
22	Eva Fridman		04.23.08
23	Ana Larsson Greback		04.23.08
24	Ann-Marie Dolk	NSG	04.25.11
25	Annika Askengren Berg	LKTv88	04.25.42
26	Evelina Sande	Glömstapoolen	04.29.39
27	Lisa Petersson	Majorna boxing	04.29.48
28	Mi Sook Park Westman		04.33.58
29	Malin Swanberg		04.39.19
30	Marie Borggren		04.44.34
31	Cecilia Werngård	Band of Sisters	05.08.01
32	Anne Helgesson		05.08.14
33	Catharina Hössung Henriksson		05.28.03
34	Ing-Marie Fyhr		05.33.14

29 juni 2013

Tjejmarathon 2013

Tänk dig att du aldrig sprungit längre än ett halvmaraton eller ett millopp. Kanske har du faktiskt klarat av en hel mara. Men så hittar du en utmaning som bara låter lite för häftig för att låta bli. Ett ultralopp, ett äventyr och ett välgörenhetslopp som både erbjuder träningscoaching hela vägen fram till start och där du tillsammans med alla andra löpare knyter din utmaning till att samla in pengar till människor i nöd. Det är bakgrunden för de flesta av våra löpare på årets och förra årets Tjejmarathon.

Det här loppet är verkligen inget vanligt lopp. Det är Sveriges första ultra, kanske ett av världens första, för välgörenhet. Det är också ett lopp där många debuterar på distanser längre än maraton.

Bakom loppet står två envisa tjejer som vill göra skillnad. Vi är löpare men har aldrig gjort något liknande förut utan drog igång loppet, efter en idé av Ann-Sofie, i januari 2012. Med hjälp av vänner, familj och fantastiska volontärer har vi lyckats skapa ett lopp som flera löpare benämnde som "bästa loppet jag sprungit" både första och andra året.

Samtidigt är det ett arrangemang där deltagandet för många blir så mycket mer än att springa ett lopp. Man tränar tillsammans innan, får nya vänner och de 5,3 milen blir lite av ett äventyr med sin fantastiska men utmanande terräng.

LOPPET HAR ALDRIG och kommer aldrig syfta till att vara en renodlad löpar-tävling. Våra främsta syften är tvåfaldiga: Vi vill dels belysa det skeva i att Tjejklassikern endast är en tredjedel av orginalsträckan samt det vi anser felaktigt i att tjejlopp ofta präglas av "lullull" vilket lägger ett löjesskimmer över kvinnors idrottande.

Vi vänder oss inte mot korta lopp på något sätt, men mot det enfaldiga sätt som tjejlopp marknadsförs. Kvinnor har samma uthållighet som män, samma tävlingsdjävul och vi tror inte på segregering. Dels vill vi också skapa ett tillfälle att hjälpa de som har det mycket sämre än oss.

Namnet Tjejmarathon tillkom med ett syfte att starta debatt och belysa



I Roslagen ser vi bara glädje. FOTO: GÖRAN SEDVALL

ämnet med tjejloppens vara och icke vara. Varför är tjejlopp alltid så korta? Så lätta? Varför inte fokusera på andra klassiska kvinnliga egenskaper: uthållighet, mod, gemenskap och envishet.

"I år och för alltid är loppet öppet för både män och kvinnor"

I DISKUSSIONSTRÄDAR PÅ flera träningssajter såväl som i bloggar har initiativet både lovordats och ifrågasatts. Det är precis den effekt vi efterfrågar. Första året var loppet bara för kvinnor, för att verkligen driva frågan men i år och för alltid är loppet öppet för både män och kvinnor. Samtidigt ville vi göra skillnad för de som har det sämre.

Båda åren har vi nogsamt valt ut två projekt som vi helhjärtat valt att engagera oss och alla löpare i.

FÖRSTA ÅRET GICK över 100 000 kronor till Panzisyukhuset i Kongos arbete med att transportera in patienter till sjukhuset från svårtillgängliga byar i landet.

Kvinnorna som fick hjälp led av svåra gynekologiska problem och sjukvårdshjälpen kunde vara avgörande för att de skulle kunna fungera i samhället igen. Något som självklart inte bara hjälpte dem utan hela deras familj.

Återrapporteringen att våra pengar faktiskt gjort konkret skillnad var enormt inspirerande!

I ÅR VALDE vi att stödja projektets arbete i ett av världens fattigaste länder, Bangladesh. Här arbetar volontärer med att hjälpa fattiga människor att gemensamt skapa en vision för sin by, för vad de verkligen behöver och sen med stöd från insamlade medel själva arbeta sig till lösningen.

Insamlingen har rullat på bra och löparnas engagemang berör verkligen!

HELA LOPPET PRÄGLAS av gemenskap och vår facebookside är livlig. Vi stöttar med träningsprogram som endast kräver att man sprungit 8 km vid anmälan, som alltid öppnar på nyårsafton.

Programmet tar löparna hela vägen fram till loppet. Vi bloggar på vår hemsida om energiintag, vätska, utrustning och annat värdefullt för de många nya löpare som loppet attraherar.

Under våra år som coacher och tränare har vi lärt oss en hel del matnyttigt som vi gärna delar med oss av till löparna. Under och innan loppet träffar många nya vänner och även om det för vissa fortfarande är en löpartävling så hade vi i år likt förra året flera löpare som hand i hand korsade mållinjen.

ATT ANORDNA ETT lopp för andra året har helt klart sina fördelar. I år hade vi betydligt mer rutin på arrangemanget men det är ändå en enorm logistisk utmaning att förlägga ett ultralopp med små om än energiska resurser på en vandringsled i ett område man vanligtvis inte vistas i.

Fokus har varit på säkerhet och i år var både läkare och sjukvårdare med längs hela banan. Alla funktionärer

deltar helt ideellt och stödet och människors goda vilja är fantastiskt att uppleva. I och med den sponsring vi lyckats få kunde vi ge större delen av anmälningsavgifterna direkt till insamlingen.

VI SER LJUST på framtiden och är glada för att ha varit med tidigt i vägen av välgörenhetslopp i Sverige. I avseendet tjejlopp ser vi fortfarande att vi behövs och är en viktig aktör och ett finger i sidan på det invanda sättet att se på tjejer och killars deltagande i motionslopp.

Flera nya arrangörer hör av sig till oss för ideér och tips och vi delar gärna med oss av den erfarenhet vi har samlat på oss. Vi vill passa på att tacka alla som varit med och genomfört Tjejmarathon 2013. Alla från löpare, till sponsorer till våra volontärer är delaktiga på sitt sätt.

Gemenskap är och förblir vårt nyckelord. Vi är ultra!

ANN-SOFIE FÖRSMARK OCH MADELEINE JOHANSSON
<http://tjejmarathon.wordpress.com>



5,3 mil är ingen match. FOTO GÖRAN SEDVALL

6 juli 2013

Unionsmarathon i Rømskog, Norge

Den 6:e juli var det dags för den nionde upplagan av Unionsmarathon i Rømskog i Norge. Den första upplagan av loppet startade i samband med firandet av 100-årsdagen av Unionsupplösningen mellan Sverige och Norge.

Unionsmarathon i Rømskog är ett lopp med mycket hög mysfaktor. Förra året deltog vi för första gången. Vi sprang då 10 km. I år sprang vi Halvmarathon och nästa år när det är 10-årsjubileum tänker vi springa hela marthonsträckan.

Loppet startar i Norge och följer sjön in i Sverige. Sträckan som man springer i Sverige är 12-14 km innan man springer tillbaka in i Norge. Väl i Norge igen återstår ca 10 km till mål.

Om man springer 10 km eller 21,1 km bussas man ut till startplatsen och sen springer man den sista halvan eller milen till målet i Rømskog.

I MÅLET ÄR stämningen glad. Medaljen är jättefin och har två band – ett svenskt och ett norskt. Alla klassvinnare erhåller dessutom fina funktions-tröjor.

Jag har haft tur båda åren och lyckats vinna klassen då motståndet inte varit så starkt (var ensam i min klass i år), men tycker att det är lika kul för det. Väl i mål är det nästan "obligatoriskt" att hoppa i sjön och ta sig ett uppfriskande bad. I år var det riktigt varmt så det var så behövligt. Efter badet är det dags för kaffe, väfflor och löparsnack med andra deltagare.

BANAN ÄR GANSKA tuff. Första halvan går på asfalt och är inte så kuperad, men andra halvan, som går på grusväg, är kuperad. Här går det upp och ner hela tiden och backarna är tuffa.

Då jag själv brukar gå i backarna på långa lopp kan dessa ge lite tid för "vila", men det gäller inte här. Bortsett



Glada arrangörer

det så är banan väldigt vacker och jag skulle önska att vi blir många från den svenska sidan som deltar nästa år.

TEXT OCH FOTO: MONICA ENGQVIST

7 juli 2013

Rio de Janeiro Marathon

Söndagen den 7 juli genomförde jag Rio de Janeiro Marathon och detta var mitt första maratonlopp på sydamerikansk mark. På grund av skadebekymmer blev loppet tidsmässigt ett av karriärens sämsta, men jag fick uppleva en av de vackraste banor jag någonsin sprungit och även i övrigt var resan oförglömlig. I denna artikel ska jag göra ett försök att återge en del av det jag fick uppleva.

Jag reste till Rio de Janeiro med mellanlandning i Frankfurt på fredagen, det vill säga två dagar före loppet. Flygresan tog ungefär 15 timmar och jag anlände till Rio tidigt på lördagsmorgonen lokal tid. Rio ligger fem timmar efter Sverige. Eftersom det är vinter på södra halvklotet i juli var det fortfarande mörkt och inte förrän vid sjutiden blev det ljust.

Det var dock främst på de korta dagarna jag märkte att det var vinter under min vistelse i Brasilien; i övrigt var det svenskt högsommarväder och grönska. Trots att jag anlände till mitt hotell i Flamengo-distriktet flera timmar före incheckningstiden var mitt rum redan färdigt.

Efter att ha packat upp resväskan tog jag en kort morgonjogg. Min högra sätesmuskul, som besvärat mig sista veckan innan avresa (och fått mig att överväga att ställa in resan), kändes förvånansvärt bra, den långa flygresan till trots. När jag gick ner till frukostbuffén efter löpningen kände jag mig övertygad om att loppet skulle gå att genomföra, även om tiden skulle bli sämre än normalt.

LÖRDAGENS VIKTIGASTE uppgift var att hitta till nummerlappsutdelningen och hämta ut nummerlappen och tidtagningschipet. Den engelskspråkiga informationen på tävlingens hemsida (www.maratonadorio.com.br) var tämligen bristfällig, men jag hade i alla fall hittat en karta som visade hur man skulle ta sig till nummerlappsutdelningen.

Enligt min bedömning borde det vara ungefär 15 minuters promenad från mitt hotell, vilket visade sig stämma. Sista biten var det till och med skyltat.

Nummerlappsutdelningen skedde i ett stort tält, som var vackert beläget vid strandpromenaden längs med Flamengostranden. Det var mycket folk, men jag



Upploppsranken på Aterro do Flamengo. I bakgrunden skymtar Sockertoppen.

såg få utländska (eller åtminstone icke-sydamerikanska) löpare.

Tack och lov fanns det en särskild kö för internationella löpare och där hämtade jag snabbt ut nummerlapp, chip, ett linne, två kepsar, en ryggsäck samt en genomskinlig påse avsedd för överdragskläder.

EN HJÄLPSAM FUNKTIONÄR förklarade även på hygglig engelska hur busstransporten från målet till starten ska gå till nästa morgon. Eftersom allt hittills gått så smidigt har jag betydligt mer tid än väntat till förfogande.

Jag bestämmer mig för att ta linbanan upp till den berömda Sockertoppen redan på lördagen. Solen skiner och det finns inte ett moln på himlen, så jag beslutar mig för ett promenera de tre-fyra kilometrerna till Praia Vermelha i Urca, varifrån linbanan avgår.

Under promenaden börjar jag känna av min sätesmuskelskada allt mer, men jag försöker tänka på den lyckade morgonjoggen och att loppet trots allt ska gå bra. Utsikten från den nästan 400 meter höga Sockertoppen är magnifik och jag kan bland annat se nummerlappsutdelningen och målområdet, som är under uppbyggnad. Efter besöket på Sockertoppen och en del ytterligare

sightseeing återvänder jag till hotellet för att klara av de praktiska förberedelserna inför loppet. Därefter äter jag middag på en restaurang nära hotellet och går sedan och lägger mig tidigt.

Eftersom jag ännu inte hunnit anpassa mig till Rio-tid är det inga problem att somna, nervositeten till trots.

PÅ SÖNDAGSMORGONEN ringer väckarklockan redan klockan 03.45. Frukostbuffén öppnar denna dag redan klockan 04.30 med anledning av maratonloppet. Det är ganska många andra löpare som bor på samma hotell som jag. Strax före klockan fem påbörjar jag promenaden till de bussar som ska transportera oss till starten.

Det är fortfarande mörkt ute, men jag har rekognoserat vägen på lördagskvällen så det är inga problem att hitta. Det är mycket folk i rörelse och jag vill till varje pris undvika att komma ombord på någon av de bussar som ska transportera löpare till starten för det halvmaratonlopp som ska genomföras samtidigt som maratonloppet men med en annan startplats.

Lyckligtvis hittar jag en funktionär som talar engelska, så det löser sig och klockan 05.15 sitter jag ombord på en av de första bussarna till starten för

maratonloppet. En timme senare är jag framme vid startområdet i Recreio dos Bandeirantes vid Atlantkusten ungefär fyra mil söder om målet på Aterro do Flamengo.

SOLEN HAR BÖRJAT gå upp, men det är fortfarande mörkt och lite kyligt. Det finns gott om toaletter, och efter att jag besökt en sådan lämnar jag in mina överdragskläder i en av de bussar som transporterat oss till starten och som ska frakta överdragskläderna tillbaka till målet. Det är tydligt markerat och inlämningen fungerar smidigt.

Därefter ger jag mig ut på en kort uppvärmningsjogg innan det är dags att ställa sig i startfällan. Sätesmuskeln känns OK, om än inte bra, och jag fattar det definitiva beslutet att starta.

När solen gått upp och det blivit ljust stiger temperaturen drastiskt. Det finns inte ett moln på himlen och är så gott som vindstilla. Jag inser att det kommer att bli en varm dag, men denna gång är det annat som oroar mig mer.

KLOCKAN 07.30 GÅR startskottet och det ungefär 4 000 löpare starka startfältet ger sig iväg. Vi inleder med knappt två kilometers löpning åt ”fel” håll (det vill säga söderut), varefter vi vänder norrut och passerar startlinjen igen efter 3,5 kilometer. Kort därefter kommer vi till den första vätskekontrollen.

Under hela loppet serverades det vätska ungefär var tredje kilometer, mestadels vatten (i muggar med lock av metallfolie av den modell man ofta får på flygplan), vid vissa kontroller sportdryck (Gatorade) samt vid ett tillfälle på Copacabana även bananer och energikakor.

De första två milerna följer maratonbanan Atlantkusten och dess vackra sandstränder. Utsikten är bedårande, särskilt en solig och molnfri morgon som denna. Långt framme kan man skymta både Sockertoppen och Kristusstatyn. Banan är nästan helt flack.

JAG SPRINGER I ett tempo av ungefär sex minuter per kilometer, vilket är minst en halv minut långsammare än min normala tävlingsfart. Ibland ökar jag omedvetet tempot lite, men då övergår skadekänningarna i smärta och jag tvingas slå av på farten.

Jag försöker njuta av den vackra utsikten och dela upp loppet i mindre delar, och tillryggalägger på så sätt kilometer efter kilometer utan att tvingas till ”gångpauser”. Jag avverkar den första halvan av loppet på ungefär 2:10 och är

vid förhållandevis gott mod. Kort därefter gör vi en 90-graderssväng till vänster och sedan svänger banan upp på en stor trafikled och in i en tunnel. Detta är banans första uppförsbacke.

INNE I TUNNELN är det svalt och mörkt. Jag lyckas undgå att snubbla på något eller någon, och ganska snart blir det ljusare när vi kommer ut på en trafikled i två våningar (där vi springer på den nedre). Nästa tunnel är betydligt bättre upplyst, och därefter blir det åter löpning på strandpromenader.

Efter drygt 27 kilometer, då vi befinner oss mellan Sao Conrado och Leblon, kommer vi till ett parti med mycket uppförlöpning på den i övrigt flacka banan. Detta passar mig bra denna dag, och i uppförsbackarna springer jag om ganska många löpare.

Ett par kilometer senare övergår uppförlöpningen emellertid i nedförlöpning, och detta tycker min sätesmuskel inte alls om. Skadekänningen övergår i smärta, trots att jag anstränger mig för att hålla nere farten, och högerbenet lyder inte riktigt.

Jag passerar 30 kilometer efter 3:06 och då bestämmer jag mig för att gå några kilometer. Trots skadekänningarna lyckas jag hålla kilometertider på strax under nio minuter per kilometer och jag sätter upp målsättningen att ta mig i mål på en tid under fem timmar.

NÄR BANAN ÅTER blir helt flack på Leblons och Impanemas strandpromenader gör jag några totalt misslyckade försök att börja springa igen. Det känns bittert att behöva gå på banans vackraste partier, där det dessutom är mest publik, men att bryta finns inte i min föreställningsvärld.

Jag får en hel del uppmuntrande kommentarer från både åskådare och andra löpare där jag haltar fram, vilket gör att det känns lite bättre. Efter 35 kilometer kommer vi ut på Copacabana, den mest kända av Rios många sandstränder.

Vi följer Copacabanans strandpromenad i drygt tre kilometer, varefter vi gör en 90 graders vänstersväng för att komma till den tunnel som förbinder Copacabana med Botafoga, den sista strand vi ska passera innan målgång. De sista två kilometrerna längs med Botafoga är utsikten magnifik.

Den väg vi springer (i mitt fall går) omges av palmer och på vår högra sida kan vi tydligt se Sockertoppen. Jag korsar till slut mållinjen på Aterro do Flamengo efter 4:53:24, nöjd och lättad över att jag fullföljt loppet (och dess-

utom på en tid under fem timmar), men självfallet besviken och förtvivlad över skadan som gjort att jag inte kunnat springa hela loppet.

Jag belönas med en fin medalj och får vatten, sportdryck samt en påse med ett par bananer, ett äpple och en energikaka. Det går smidigt att återfå överdragskläderna och efter lite fotograferande kan jag utan större smärta promenera tillbaka till hotellet.

I DAMKLASSEN SEGRADE etiopiskan Letay Negash Hadush på tiden 2:40:18, drygt en minut före kenyanskan Rose Jepchumba.

I herrklassen blev det hemmaseger genom Giomar Pereira da Silva, som noterade tiden 2:18:02 och därigenom besegrade fjolårsegraren Willy Kangogo från Kenya med nio sekunder. Totalt deltog ungefär 4 000 löpare i maratonloppet.

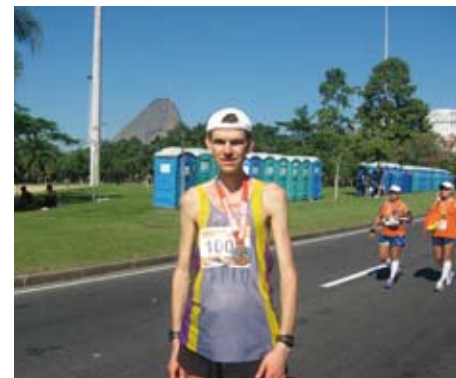
Söndagseftermiddagen samt måndagen och tisdagen ägnar jag åt sightseeing där höjdpunkten är tågresan upp till Kristusstatyn på toppen av det 700 meter höga berget Corcovado.

På tisdagskvällen lämnar jag den brasilianska vintern för att återvända till den svenska sommaren, även denna gång med mellanlandning i Frankfurt.

JAG KAN REKOMMENDERA Rio de Janeiro Marathon till alla som vill springa en naturskön och flack A-B-bana. Att Rio är en vacker och spännande stad gör inte saken sämre. Man får dock vara beredd på att det kan vara ordentligt varmt och fuktigt, trots att det är vinter i Rio när loppet genomförs.

Det är dåligt med information på engelska, men för mig fungerade allt smidigt. Funktionärerna var vänliga och hjälpsamma (vilket för övrigt även gäller de flesta Rio-bor jag träffade), så med lite tålamod gick det att få den information man behövde.

TEXT OCH FOTO: MATS LILJEGREN



Mats Liljegren efter genomfört lopp.

13 juli 2013

Linde 6-timmars

– lyckad premiär i strålande solsken

Lördagen den 13 juli 2013 genomfördes premiärupplagan av 6-timmarsloppet Linde 6-timmars på en 1 157 meter lång bana i Lindesberg. Deltagarna bjöds på en välarrangerad tävling på en vacker bana, men till följd av den höga värmen blev detta 6-timmarslopp ett riktigt kraftprov för deltagarna. Damklassen vanns av Elin Jakobsson, medan Johan Eriksson segrade i herrklassen.

Klockan 14.00 lördagen den 13 juli 2013 sköts startskottet för det första Linde 6-timmars i Lindesberg och de 40 deltagarna gav sig iväg på sitt första varv. Tävligen genomfördes i högsommarväder på en 1 157 meter lång bana vackert belägen vid Stora Lindessjön. Underlaget bestod mestadels av asfalt, men även 225 meter grusstig och 50 meter gaten. Första varvet var något förkortat så att löparna skulle passera maratondistansen efter 37 varv. Omklädnings- och duschmöjligheter fanns i den närbelägna Lindesberg Arena.

LINDE 6-TIMMARS arrangerades av IF 114sport, som svarade för ett professionellt och trevligt arrangemang. Tävlingsledare var Ola Nordahl, som skapade och arrangerade det av många (inklusive undertecknad) uppskattade Säfsbanan Marathon 2006-2008. Peter Eriksson och Reima Hartikainen från Team Ultrasweden skötte varvräkning och tidtagning med sitt chipbaserade system på ett förtjänstfullt sätt. För egen del blev det tyvärr ingen start i premiärupplagan av Linde 6-timmars på grund av en knäskada. Jag hade länge sett fram emot tävlingen och tvekade in i det sista, men valde till slut att avstå från att starta. I stället hjälpte jag till som funktionär i den välförsedda vätske- och matstationen.

Det gick åt väldigt mycket vätska denna högsommarvarma dag! Den höga värmen gjorde att Linde 6-timmars blev ett verkligt kraftprov för deltagarna, men stämningen var trots detta god före, under och efter loppet. En del löpare sprang för fort i början av loppet och fick betala för detta senare. De sista två timmarna sjönk temperaturen något, men när målskott sköts klockan 20.00 var det fortfarande varmt.



De främsta framför Lindesberg arena: Ovan från vänster: Sören Forsberg (3:a), Johan Dahl (2:a) och Johan Eriksson (1:a). Nedan från vänster: Marie Matérne (2:a) och Elin Jakobsson (1:a).

I DAMKLASSEN SEGRADE

Elin Jakobsson, IK Akele, som avverkade 57 555 meter och hade en segermarginal om ungefär 1,5 kilometer till tvåan Marie Matérne, IF Start.

Herrklassen vanns av Johan Eriksson, Kopparbergs IF, som sprang 74 622 meter (imponerande med tanke på värmen!) och var nästan 6 kilometer före tvåan Johan Dahl, Fellingsbro AIK.

Totalt hade 6-timmarsloppet 10 kvinnliga och 30 manliga deltagare. Efter loppet erhöll samtliga deltagare medalj samt ett utlovningspris i samband med prisutdelningen utanför Lindesberg Arena.

VID PRISUTDELNINGEN FICK

Lars Agnezon ta emot Svenska Marathonsällskapets glastrofé för 100 fullföljda maratontlopp av styrelseledamoten Christer Svensson, som för övrigt kom på fjärde plats i herrklassen.

Jag ser redan fram emot nästa års upplaga av Linde 6-timmars och hoppas att jag då kommer att stå på startlinjen.

TEXT OCH FOTO:
MATS LJJEGREN

	Namn	Klubb	Distans	Min/km
Damer 6h				
1	Elin Jakobsson	IK Akele	57,56 km	06.13
2	Marie Matérne	IF Start	55,92 km	06.20
3	Tina Forsberg	Storådalens SK	54,89 km	06.26
4	Elin Engström	AXA Sports Club	53,81 km	06.41
5	Maria Engström	IF Start	52,61 km	06.43
6	Åsa Hammänder	IF Spartacus	51,57 km	06.58
7	Leila Toivonen	Storådalens SK	49,14 km	07.09
8	Britt Sulonen	Team Ultrasweden LK	39,48 km	08.56
Herrar 6h				
1	Johan Eriksson	Kopparbergs IF	74,62 km	04.48
2	Johan Dahl	Fellingsbro AIK	68,87 km	05.13
3	Sören Forsberg	IF Start	65,87 km	05.26
4	Christer Svensson	Växjö AIS	65,00 km	05.29
5	Hasse Byrén	IF Spartacus	61,78 km	05.44
6	Jonas Wängberg	Västerås Löparkklubb	61,30 km	05.49
7	Anders Toll	Uppsala LK	58,40 km	06.10
8	Thomas Carlson	Kumla SF Friidrott	57,27 km	06.16
9	Benny Frost	Östansjö SK	56,96 km	06.14
10	Jerker Stjerneland	Dalaportens OL	55,92 km	06.20
11	Karwan Tahir	IF Spartacus	55,10 km	06.31
12	Tord Blücher	Storådalens SK	54,92 km	06.26
13	Tomas Pinni	IFK Nora	53,76 km	06.35
14	Henrik Kvisgaard	Skildpaddene, Norge	52,98 km	06.45
15	Kristian Waalen	Spiridon Ultra Norway	52,45 km	06.46
16	Bengt Lindgren	Vallentuna FK	52,44 km	06.46
17	Tomas Elm	Fellingsbro AIK	52,15 km	06.45
18	Anders Nihlwing	Frövi IK skidor	51,43 km	06.50
19	Sven Molin	Uppsala LK	48,53 km	07.19
20	Mats Franzen	Fellingsbro AIK	47,22 km	07.34
21	Lars Agnezon	Kongahälla AIK	46,35 km	07.36
22	Kari Sulonen	Team Ultrasweden LK	45,09 km	07.54
23	Hans-Inge Lindeskov	Team Ultrasweden LK	44,54 km	08.05
24	Jörgen Larsson	IFK Sala	44,51 km	07.06
25	Sigvard Koplimäe	Team Ultrasweden LK	43,62 km	08.13
26	Ted Tryggvesson	Team Ultrasweden LK	42,25 km	07.01
27	Henrik Aasbø	Rindal IL, Norge	42,20 km	07.02
28	Valdemar Andersson	IF Spartacus	34,10 km	10.33
Motion 1h				
1	Sandra Gyllstrand	Guldsmedshyttan	10,28 km	05.33
2	Anders Larsson	Guldsmedshyttan	9,52 km	05.44
3	Catharina Molin	Uppsala	8,39 km	06.18
Motion 3h				
1	Victoria Borg	Team Ultrasweden LK	34,66 km	05.07
2	Måd Thorssell	Växjö AIS	26,71 km	06.33
3	Heike Emmrich	Team Ultrasweden LK	23,24 km	07.29
Motion 6h				
1	Charlotta Thomasson	Team Stockholm Marathon	51,49 km	06.59
2	Stefan Larsson	Västerås	43,35 km	07.00
3	Arne Evertsson	Storådalens SK	38,16 km	09.14
4	Ulla Sjökvist	Örebro	29,88 km	11.52

27 juli 2013

Öland Marathon

Sommar. Denna ljuvligt fantastiska sommar. Ja, jag blir glad av det ljuvliga solljuset och värmen. Fast det är klart, när man skall springa maraton skulle det kunna vara bra om värmen var lite vänligt blid. Tydligt är att man får ta det som det är.

Årets Ölands Marathon inbegriper Veteran-SM i maraton. Då får jag ju ändå lov att vara med, trots att jag lovade ifjol att aldrig mer springa detta lopp eftersom det var så vansinnigt jobbigt. Först bränner jag mig i för hög startfart och sedan blir jag utmattad av den skarpa värmen. Kanske är det just det som gör att det blir så omåttligt tungt, för tränat väl har vi väl ändå gjort? Näväl, Ölands Marathon förtjänar ett deltagande.

Det är ett fint lopp och i år var också arrangemanget riktigt bra. De har hostat upp sig ordentligt vad gäller depåerna. I fjol fanns bara sportdryck och vatten. I år fanns det russin, saltgurka, chips, energikakor, bananer, energigel, coca cola, vatten och sportdryck. Mycket bra, säger jag, nöjd och glad! Mycket, mycket bra! På Öland springer man tre varv på en rundslinga som går från Löttorp, ut mot den västra kusten och sedan åter till samhället. En liten extraslinga i Löttorp sätter psyket på prov, men sammantaget är rundan ändå riktigt fin. Högby IF Friidrott får klart godkänt för arrangemanget. De nya, kraftigt utökade, energitillskotten på de tre depåerna som finns på varje varv gjorde loppet oerhört mycket bättre än ifjol.

MED VETERAN-SM-STATUS kommer det också några fler löpare till ön och till arrangemanget. Det leder till att fler får upp ögonen för det vackra Öland, läg-

ger några av sina semesterdagar på ön och tittar runt när de ändå är här.

Här kan man utforska bygden med löparskor eller cykel. Det finns fantastiska sträckor att springa på eller genom att trampa runt på cykel. Öland lägger stor kraft på att bygga ut cykelbanorna en god bit från den stora vägen och i mycket natursköna områden, vilket gör att man tryggt och säkert kan ägna sig åt fysisk aktivitet utan att behöva hamna i den stora semestertrafiken.

Den västra kusten är en riktigt dröm, med löparskor och/eller cykel. Det går lätt att ta sig från Borgholm, upp till Äleklinta och sedan vidare norrut längs kusten upp till den norra udden. Det är en rent fantastisk kuststräcka, som (hos mig) skapar lyckokänslor över vår ljuvligt vackra natur. Åk till Öland, vetja! Här finns ljuvligt vacker rörelsenatur. Högby IF Friidrott, som stod för Veteran-SM-arrangemanget i maraton detta år, arrangerade Veteran-SM i friidrott häromåret. Också då stod glädjen högt i tak. En liten klubb med glödande idrottsmänniskor driver idrotten framåt i bygden. Det är riktigt värdefullt.

JAG TOG HEM guld i K50, även om jag tidsmässigt blev klädd av äldre damer. Min gode sambo Leif Hemlin kämpade sig till en 6e plats i M60 och höll mig väl bakom sig. Man får verkligen pinna på, om man skall hinna med.

Kanske har man lärt sig mer till nästa gång, så man kan plocka in några minuter på någon av de andra? Å andra sidan är det ju mest av allt en tävling i förhållande till sig själv. Mot eller med sina egna spöken, sin egen njutningsförmåga, sin egen ork och sitt eget sinne. Ja, det spelar onekligen en viss roll i denna aktivitet.



FOTO: JASMINE WESTMAN

Jag har lyckats fresta en gammal barnbarnsvän att springa maraton. Hon sprang sitt första maraton i årets Stockholm Marathon och stod nu på startlinjen till sitt andra i Ölands Marathon. I vår ungdomstid (70-tal) var hon duktig på längdskidor, när jag körde mellan slalomportarna i backen i Vilhelmina.

I början av 90-talet cyklade vi Vätternrundan tillsammans och nu var det maraton på agendan. Mellan skidåknningen och maraton har hon hunnit bli mor till nio (9) barn. Också det en imponerande prestation.

Härnäst står Cykelvasan, Reykjavik, Tjejmilen och Amsterdam på min agenda. Min sambo Leif byter Tjejmilen mot Lidingö av begripliga skäl. På Tjejmilens startlinje kommer två av mina systrar och min mor (80+) också att stå. Därtill min dotter och ett syskonbarn.

Det skall bli riktigt skoj, minsann. För visst är det underbart när vi blir fler som springer tillsammans?

ÖLANDS MARATHON är ett fint arrangemang. Här finns fantastiska löpare och trevliga funktionärer. Här serveras god service och stor glädje. Öland i slutet av juli kan rekommenderas stort. Kanske ses vi nästa år?

ANETTE GRINDE

marathonloparen@marathonsallskapet.se

Resultat Ölands Marathon 2013. Inkl. Veteran-SM i Marathon											
Män					Kvinnor						
1	Andreas Magnusson	74	Solvikingarna	2:43:23	VSM	1	Annelie Johansson	78	SoKF Knallen	2:48:40	VSM
2	Kenneth Boman	76	Lulekamraternas MLK	2:45:38	VSM	2	Jaana Jobe	57	Solvikingarna	3:20:07	VSM
3	Johan Nordström	72	Runday IF	2:47:55	VSM	3	Anette Kroon	67	Simlångdalens IF	3:20:33	VSM
4	David Peterson	82	Apladälens Löparkklubb	2:48:57		4	Åsa Hållstorp	73	Varbergs GIF	3:21:10	VSM
5	Niklas Wikner	64	Tranås AIF	2:52:59	VSM	5	Annikka Bardh	71	SK Graal	3:27:09	VSM
6	Jonas Lundström	83	Varberg	2:53:06		6	Sabine Jämtlinger	78	Stockholm	3:31:56	
7	Frans Heijbel	77	IF Linnéa	2:55:40	VSM	7	Tarja Antell	64	Borgå Idrottare RF	3:34:18	
8	Tomas Bengtsson	63	Stenungsunds Friidrott	2:58:21	VSM	8	Britt Hellmark	50	Lidköpings IS	3:48:29	VSM
9	Nils-Allan Thorstensson	57	Hultsfreds LK	2:58:50	VSM	9	Sandra Bizzozero	78	Team Blekinge LF	3:53:33	VSM
10	Sava Iancovici	74	AXA Sports Club	2:58:58	VSM	10	Anette Grinde Lundeborg	60	Rånäs 4H	3:55:36	VSM
11	Pär Wanby	64	Högby IF	2:59:27	VSM	11	Barbro Liljequist	54	Elmhults Sport Club	3:57:26	VSM
12	Johan Granat	78	Västerås LK	3:05:36	VSM	12	Charlotte Backlund	86	Upsala LK	4:05:29	
13	Johan Reberg	65	Högby IF	3:07:14	VSM	13	Edith Hult	56	Skellefteå AIK FI	4:08:12	VSM
14	Dag Nilsson	57	Växjö LK	3:07:52	VSM	14	Anita Jönsson	63	Högby IF	4:09:58	VSM
15	Georg Hållstorp	73	Vi som springer	3:07:58	VSM	15	Annikka Askengren Berg	60	LK TV 88	4:25:19	VSM
16	Jonas Lennestål	63	IFK Sala	3:10:05	VSM	16	Agneta Dahm	62	Bålsta IK	4:27:08	VSM
17	Fredrik Saarnak	72	Brittatorps TK	3:10:57	VSM	17	Christina Dalberg	66	Dala-Floda IF	4:31:16	VSM
18	Sven Jansson	68	Högby IF	3:11:02	VSM	18	Magdalena Olausson	66	IK Joggi	4:42:21	VSM
19	Patrik Norberg	66	Trångsvikens IF	3:12:47	VSM	19	Lovisa Brulin	88	Pussy Riot	4:51:52	
20	Ivar Carlson	73	Vassmolösa	3:14:09		20	Caroline Edlund	69	Täby	5:08:53	
21	Bo Sundström	67	Kalmar RC Triathlon	3:14:20	VSM	21	Stina Thulin	65	Gula Huset, Urshult	5:12:54	
						22	Måd Thorsell	45	Växjö AIS	5:14:58	VSM

23-25 augusti 2013

Skövde Ultrafestival

Jag anländer till Skövde vid 10-tiden på lördag. Det går fort att skaffa sig en överblick över banan. Löpare springer, går, lider och skrattar på Södermalms IP:s 400-metersbana. 24-timmarsslöparna är i färd med sina två sista timmar. 48-timmarsslöparna har fortfarande 26 timmar kvar att springa. 26 timmar kvar när man redan sprungit i 22. Sug på den. Fundera hur det skulle kännas.

Janne ser piggt ut, trots att han sprungit hela natten. Allt har löpt på bra, utom magknipet. Mat och smågodis skyfflas in, det behövs energi, men ingenting kommer ut. Carina, som har supportat första dygnet, lämnar över med orden – Han är en fyra kilometer bakom plan. Men det kan gå.

Planen var stor. Svenskt rekord. Det gamla är från 1986, då Rune Larsson sprang 373 798 meter i Columbia, USA. Rune själv är med i Skövde, och medan jag och Carina gör oss redo för att springa 6-timmars tar Rune och Maria Jansson över supporten av Janne.

STARTSKOTTET GÅR och varje gång jag varvar Janne nyper jag honom i rumpan. Vad som helst är bra för att ge fart! Ska han klara svenskt rekord får han jobba på. Det hänger på håret.

Janne är tacksam att supporta, han överlämnar sig helt i mina och Carinas händer och gör allt vi säger. Carina springer framför Janne ett tag och säger till honom att följa. Naturligtvis gör han det. När Carina och jag pustar ut efter sex svettiga timmar denna strålande varma höstdag fortsätter 48-timmarsslöparna.

18 TIMMAR KVAR. Rune och Janne resonerar, det svenska rekordet verkar alltför avlägset. Janne är nu en mil efter planen. Med hjälp av Rune omfokuserar Janne till att klara 35 mil och därmed sätta pers.

Kvällen sänker sig och Janne springer. Den ledande Muneharu Kuroda staplar omkring på banan, sned i hela kroppen, och går så småningom och lägger sig. Jag har koll på Jannes varvtider, räknar om de räcker till för att han ska nå målet och för det mesta är jag nöjd.

När Janne gör försök att gå på toalet-



Bara några varv kvar...

FOTO: JARI TOMPPA

ten står jag utanför och lyssnar, ropar ut honom om jag tycker det varit tyst för lång tid. Vill han sätta pers finns inget utrymme att sitta på toa i onödan.

MEDAN NATTKYLAN KRYPER in i kroppen ser Janne mer och mer missmodig ut. Han går längs långsidorna på den 400 meter långa tartanbanan och springer i kurvorna. Vi har gått över på att enbart ge honom Vitargo. Vitargo ger också magknip, men mindre än mat.

Löparna rör sig genom natten som skuggor av sig själva. Det blir tightare och tightare för Janne och medan jag bekymrar mig för hur jag ska peppa honom om han inte verkar klara 35 mil så ser jag - Janne leder loppet! Vi byter mål från 35 mil till att vinna. Här luktar guld!

Det är 10 timmar kvar att springa. Den glada nyheten ger Janne extra energi. Han fortsätter med gång längs långsidorna och löpning i kurvorna. När det är 7 timmar kvar att springa släpar sig Muneharu eländig ut på banan. Ögonpåsar hänger någonstans nere vid knäveckan.

Han spanar in läget och drar iväg, i för en ultralöpare enorm fart. Varv på varv knappar han in på Janne och jag tänker "Neeeeej! Inte missa rekord, och sen pers och sen förlora ledningen!

FY SJUTTON ATT vara jagad i sex timmar när man sprungit i 42!" Jag har örnkoll på Muneharu. Så fort han stannar och

stretchar eller äter får Janne en rapport "Muneharu har problem", "Muneharu segnar snart", "Håller du bara undan så klappar han snart ihop". Det vet jag förstås inte men som supporter har jag frihet att ljuga löparen full med skit om det får honom att springa bättre.

Natthimlen får en liten ljusing och medan ljuset breder ut sig händer något. Muneharu stannar och äter. Janne drar ifrån två varv. När solen lyser för fullt har Muneharu halat fram kameran och tar bilder på sina kamrater från Japan. Vad är det här, har han gett upp?

Det är tre timmar kvar. Med solen har Janne fått ny energi. Han har bestämt sig för att hålla undan. Nu är det löpning runt hela banan, hela tiden. Enorm fokus. En yrvaken Carina sätter sig bredvid mig, invirad i mössa och tröja – Hur går det?

– Vi kör på seger i loppet, pers kan vi nog glömma. Carina räknar.

– Nä, håller han bara under 8-minuters-tempo borde det gå vägen.

8 MINUTER PER kilometer låter kanske inte mycket, men det är snitt-tempot med eventuella mat- och toalettstopp. Janne behöver springa fortare än så för att klara att till exempel bli dålig i magen. Vi säger åt honom att han måste ligga under 7:30-tempo. Och att Muneharu bara är 500 meter bakom, fastän Janne leder med flera kilometer.

Trofaste, pålitlige, enormt fokuserade Janne tuffar på. Han springer de sista

timmarna som återstår av loppet.

Sista halvtimmen bryter partystämningen ut. Maria spelar rock på musik-anläggningen och vi står och hurrar för alla löpare varje gång de passerar. Stefan Samuelsson säger åt Janne att hänga med honom.

Stefan är piggt i benen efter att ha sovit en del av natten. De drar upp i 6-minuterstempo för att komma ned i 5:40. Maria, Carina och jag blockerar skärmen med den sprugna distansen varje gång Janne passerar. Vi vill inte han ska veta att han redan slagit pers, vi vill han ska springa för fullt hela vägen ut. Muneharu får för sig att leka.

VID BORTRE KURVAN står han still, samlar sig och sen spurtar han, lyfter händerna över huvudet och jublar när han passerar tidtagningen. Vi applåderar stort, och Muneharu spurtar gång på gång. Det blir lika stort jubel varje gång.

Två gånger får han fart på andra löpare som slåss för att komma före honom till tidtagningen. Det blir stora skratt och kramar mellan kombattanterna. Lilla Sumie Inagaki, världsrekordhållare på distansen, ler och dansar lätt vid varje varvningen.

Mikael Forsström, som gjorde ett lysande resultat på de första 24 timmarna, har sovit större delen av natten. Nu promenerar han ut för att få till siffrorna 234 567 i slutresultat på 48-timmars. När slutskottet går står faktum klart – Janne både vann loppet, och satte pers!

SLUTLIGA DISTANSEN ÄR 343 530 meter. Det är en relativt piggt Janne som sjunker ned på gräsmattan innanför tartanbanan och får sig välförtjänt dricka. Carina och jag tar av honom löpskor och kompressionsstrumpor och det är fina fötter vi ser. Vi har inte behövt ta hand om en enda blåsa. Efter mat, dusch och prisutdelning åker vi hemåt.

Janne somnar kvickt, som den hjälte han är. Han vaknar efter bara någon timme och pratar på, ungefär som att allt är som vanligt och att han inte alls sprungit över 34 mil och sovit en timme under de två tidigare dygnen.

Det är fantastiskt att se hur alla 48-timmarsslöpare alltid piggnar till de sista timmarna och i synnerhet hur enormt starkt Janne sprang sista tiden under loppet. Vad är vi för varelser egentligen och vilka krafter bor i oss?

De är mycket större än jag någonsin kunnat ana.

KRISTINA PALTÉN

24 augusti 2013

Reykjavik Marathon

"Runners do marathons. We do them as cool-downs". Uppkäftigt? Absolut!

Veckan innan genomförde jag Ironman Kalmar, så en lugn maraton bedömdes kunna återställa kroppsbalansen – särskilt som jag gav mig på Stockholm Ultra två veckor dessförinnan. Hur hamnade jag i det loppet?

Två saker kom att inträffa med viss samtidighet. Dels var jag inbjuden som inspirationsföreläsare, dels såg jag chansen att i samma veva få genomföra min femtionde mara (eller längre). När jag gjorde min säsongsplanering var denna femtionde tävling ett av mina mål. Island visade sig från sin för årstiden ganska normala sida. Alltså: regn, blåst och ett visst mått av kyla. Antagligen för att så långt möjligt ha samma förhållanden som när loppet avgjordes för första gången. I år var det trettioårsjubileum.

EGENTLIGEN ÄR företeelsen Reykjavik Marathon ett samlingsnamn för flera lopp: maran givetvis, men även halvmaran, milen, trekilometersrunda och ett barnlopp. Det finns alltså något för hela familjen.

Totalt uppemot 16.000 personer på alla dessa lopp, varav tusentalet på maran och dubbla mängden på halvmaran. Populärt bland turister: sextio nationaliteter representerades.

Start och mål är mitt i staden. Man springer i princip runt hela stadens yttergränser och för att få ihop full distans blir de sista sju kilometrerna dels identiska med första varvets inledning och dels lite förlängt med en avstickare som man inte har i loppets inledning. Största delen går på asfalterat underlag. Gator och parkstigar.

Eftersom det finns mycket öppna ytor skulle en grym vind med fel riktning suga musten ur många. Visst var det bläsgigt i år, men jag upplevde inte att det var särdeles betungande – och därtill var det medvind i slutet. Mycket varierande synintryck, för den som vill: staden, parker och kustlandskap skapar en skön variation.

Mitt eget lopp, då. Jag föredrar ju varmt klimat. Nu regnade det – vilket det gjorde större delen av loppet. Dessutom bläsgigt. Och enligt min uppfattning kallt. Sålunda var jag ordent-

ligt klädd, med både jacka, handskar och en buff på huvudet. Det var som nämnts i inledningen tänkt att vara en lugn och fin "cool-down".

MIN "RACE PLAN" låg på sluttiden 4:15 och jämn kilometerfart hela loppet. I mål på 4:06, vilket jag klassar som godkänt exekverande av planen. Konversationsfart och jämt tempo hela vägen. Nöjd! Ett välarrangerat lopp som definitivt kan rekommenderas.

Allt fungerar oklanderligt för den tävlande. Givetvis inte samma trängsel som på de stora loppen mer än i början, då halvmarans deltagare startar samtidigt. Självseedning vad gäller startfälla och egen bedömd sluttid. Verkade fungera bra.

Det stod ju inte orkestrar i varje gathörn, precis. Men några fanns. Här och var en hel del folk ute. De hejade på ordentligt, vilket var kul! Samma dag har man en Kulturkväll, vilket gör att hela stadens befolkning och alla turister är på benen.

Konserter, utställningar m m – och givetvis knöckfullt på restauranterna. Härlig stämning! Allt avslutas med ett stort fyrverkeri. Givetvis kände jag att det var för att fira min femtia!

GUSTAF RISLING

Reykjavik marathon, 2013-08-24			
Kvinnor			
1	Melanie Staley	GBR	2:55:14
2	Elena Calvillo Arteaga	ESP	03.12.55
3	Sarah Bryony Brown	GBR	03.13.02
4	Angeli De Koning	HOL	03.16.47
26	Anna Linn Robinson	SWE	3.41.43
31	Kajsa Bergman	SWE	3.43.18
33	Anette Grinde Lundeborg	SWE	3.44.21
99	Frida Jahnmatz	SWE	4.13.57
105	Lovisa Eliasson	SWE	4.16.31
108	Pernilla Ulfvengren	SWE	4.16.55
141	Charlotta Göthe	SWE	4.30.49
184	Ester Svensson	SWE	4.59.01
Män			
1	James Buis,GBR	GBR	2.33.49
2	Eddie C Valentine	USA	2.36.44
3	Graham Breen	GBR	2.39.18
4	Johannes Erixon	SWE	2.43.00
16	Anders Ternow	SWE	2.58.29
45	Håkan Ternow	SWE	3.11.29
54	Fredrik Nordin	SWE	3.13.02
166	Mathias Karlsson	SWE	3.34.10
175	Jens Malmgren	SWE	3.36.10
198	Ulf Wiklund	SWE	3.38.47
210	Leif Hemlin	SWE	3.40.48
241	Lars Wallinder	SWE	3.44.51
243	Fridén	SWE	3.45.00
306	Stefan Nilsson	SWE	3.52.58
315	Suleyman Dag	SWE	3.53.29
343	Sebastian Aho	SWE	3.56.51
352	Gert Paulsson	SWE	3.57.40
371	Rolf Edling	SWE	3.59.10
374	Thomas Estrin	SWE	3.59.16
404	Gustaf Risling	SWE	4.06.23
423	Hans Sjöstrand	SWE	4.09.18
482	Anders Forselius	SWE	4.20.45
485	Michael Andersson	SWE	4.21.16
559	Sven Jönsson	SWE	4.43.55

Carina och Kristina är hemma igen

Jag sitter hemma på balkongen. Solen är på väg ned bakom träden i parken och jag har just ätit grillat. Carina är hemma hos sig och filar på den hemsida vi sätter ihop om vårt äventyr. Det är bara några dagar sedan vi skildes åt och än sitter äventyret kvar i kroppen. Vi har båda – med normala termer – förvånansvärt tungt med att springa. Efter 326 mils löpning trodde vi att vi skulle komma hem vältränade, istället reagerar kroppen tvärt om. En lätt tio-kilometersrunda känns.

Från Polen fortsatte vi mot de baltiska staterna – Litauen, Lettland och Estland. Vid passeringen in mot Litauen gjorde vi misstaget att tänka ”Snart är vi framme”. Det var ju bara 70 mil kvar. Men 70 mil är 70 mil och de ska löpas, det finns ingen genväg. Genom att hjärnan tyckte vi nästan var framme var det ibland jobbigt att inse att så var det inte alls. Genom att omfokusera och se äventyret som ständigt pågående istället för som snart slut så lyckades vi ändra vår inställning.

LAGOM TILL gränspasseringen skedde det vi väntat på länge – vi gav Bianca, cykeln som Carina använt för att bli fri från en överansträngning i en sena, ett nytt hem.

På ett hotell i Marijampole träffade vi den extremt trevliga receptionisten Anita. När vi checkade ut frågade vi henne ”Would you like to have a bike?” Hon tittade misstroget på oss, frågade ”Is this for real?”. Strax därefter bröt kramkalaset ut.

Någon vecka senare fick vi ett mail från henne där hon skrev att hon berättat att hon fått en cykel av två tjejer som sprang från Turkiet till Sverige, men det var ingen som trodde på henne. Hon bad oss lägga in en bild på hemsidan så att hennes vänner skulle se att det verkligen var sant.

CARINA LYCKADES med bedriften att läka under pågående utmaning. Innan vi lämnade Bianca hade hon sprungit för fullt i över en vecka, Bianca var kvar som livlina.

Att lämna Bianca var nervöst för Carina medan jag kände mig säker på att hon skulle klara löpningen. Carina både läkte och under slutet av resan var hon dessutom en starkare löpare än i början.



Bara upploppet kvar.

Vägen genom de baltiska staterna gick genom gröna skogar och relativt tysta samhällen. Det var mer som hemma – på dagtid lämnar befolkningen byarna för att åka någon annanstans och arbeta. Många hus var dåligt underhållna eller omålade, länderna har lidit av ekonomiska kriser och massiv utflyttning under 2000-talet. Att komma till Tallinn var nästan en chock. Helt plötsligt var vi i en stad med mode, turistpriser och massor med folk. Det var vi inte vana med. Inte heller var vi vana med fyllan som mötte oss på färjan över till Helsingfors.

I **HELSINGFORS** mötte vår vän Janne som skulle springa med oss de sista tolv milen efter att han tagit med kajakerna för vår paddling. Rätt snabbt märkte vi en skillnad. Janne tittade på klockan, vi tittade på solen. Så länge det var ljust kunde vi springa, vi tänkte inte mer än så, och Janne förundrades över att vi slog läger och åt middag halv tolv på natten.

I Tenala väntade Erika och Jonas. Det var där kajakerna väntade och det var hos Erika och Jonas vi skulle springa i mål. Vi möttes kort i Ekenäs för att

handla mat. Strax därefter kom Jonas springande mot oss för att springa med de sista fem kilometrarna av vår 3 262 kilometer långa färd.

Jonas förväntade sig två seriösa, sammanbitna löpare som malde fram takt-fast längs vägarna.

Det han fick se var jag som stod högst uppe i en backe, låtsades att Baby Blue var en motorcykel och sen börnade nedför utförsbacken och skrek av glädje då vi kom upp i 16 kilometer per timme, allt medan Carina skrattade och filmade.

Sen hade vi smultronstopp ideliga gånger innan vi äntligen nådde gården där själva målgången skulle ske. Janne och Jonas sprang i förväg för att ta bilder, jag och Carina åt körsbär bakom en ladugård.

Sen startade vi för sista gången. Vår väg var kantad av flaggor där Erika skrivit bland annat ”100 meter kvar”, ”Kristina och Carina är bäst” och ”Istanbul-Tenala=lätt som en plätt!”.

Erika och hennes mamma höll upp ett målsnöre vid viken där våra kajaker låg. Hand i hand, i strålände solsken, sprang vi ut i vattnet. Vår långa löpning var slut.

PÅ EN AV flaggorna Erika skrivit stod det ”Nu är det bara paddlingen kvar”. Det kändes som ”bara”, även om än vi visste att den skulle vara 19 dagar och omkring 45 mil. Den 25:e juni satte vi paddlarna i vattnet och gav oss av, först ut ur viken vid Tenala, därefter genom Åbo skärgård. Nu fick vi smaka på än fler parametrar än under löpningen.

Vinden var mot oss mest hela tiden och vi fick paddla runt öar för att få lä. Som vanligt hade vi tur. Precis när vi skulle passera Skiftet, det stora, relativt öppna vattnet mellan Åbo och Åland skärgård, hade vi nästan stiltje.

Det blev kvällar i den nedåtgående solens sken med spegelblankt vatten omkring oss. Jämfört med löpningen kändes paddlingen lyxig. Vi hade gott om packutrymmen och därmed gott om mat. Dessutom hade vi packat tre liter rödvin så vi fick varsitt litet glas varje kväll att njuta av.

En annan stor lyx var att vi numer hade gaskök. Vårt multifuelkök la av någonstans under löpningen och därefter fick vi äta kall mat. Med gaskökets driftsäkerhet och enkla användande var vi garanterade varm mat närhelst vi ville ha det.

VI HADE EN tuff paddling in till Mariehamn med åtta meter per sekund rak motvind. Dessutom var vattnet grunt så vågorna var krabba. Vid tolv-tiden på natten nådde vi campingens sandstrand och campingvärden gav oss direkt rabatt på stugpriset.

Efter en dags vila var det dags att paddla mot Eckerö. Vår tur tycktes ha svikit, prognosen visade på kraftig vind hela den tiden vi hade för att korsa Ålands hav. Mörka i sinnet paddlade vi på. Det kändes väldigt surt att ha kommit så långt och sen kanske tvingas ta färjan.

För att undvika vinden gick vi upp norrut i kanalen mellan Eckerö och Åland. Vi slog läger på röda flacka klippor och när vi kollade prognosen den kvällen trodde vi inte våra ögon. Den hade vänt! Fredag såg ut som ett gyllene tillfälle att ta sig över! Och vi låg perfekt i startgroparna, var fullastade med mat och vatten, det var bara att ge sig av!

Klockan fyra nästa morgon gav vi oss av och hann ut till Täppkobbarna innan vinden blåste upp. Vi förankrade tältet och hörde havet råma under dagen, fast förvissade om att den skulle mojna till morgondagen. Yr.no hade rätt! Nästa morgon klockan tre låg vattnet stilla. Vi packade så snabbt vi kunde och när

solen gick upp satt vi i kajakerna, laddade till tusen. Vid halv sju hade vi tagit dryga nio kilometer till Yttre Borgen, därefter hade vi åtta kilometer öppet hav till Märket där det blev lunch, vila och trevlig samvaro med finska fyrsällskapet och belgiska radioamatörer, sen hade vi tolv kilometers paddling till Understen, den första ön i Sverige.

Vi var hemma!

EFTER ÅLANDS HAV följde lugn paddling genom Stockholm skärgård. Vi defilerade förbi hos vänner, fick mat och sällskap och den 13:e juli klockan 12:00 paddlade vi in mot Stockholms Stadshus, precis som planerat.

När vi svängde runt Riddarholmen såg vi familj och vänner stå med banderoller vid vattnet. Hurraropen steg när vi närmade oss, båtar tutade. Det pirrade i våra ben och i hela kroppen, äntligen, äntligen var vi hemma!

Vi fick krama de vi längtat efter, grät en skvätt, skrattade, filmades och sen blev det grillpartaj i Rålambshovsparken ända till kvällen.

Så kom tidpunkten för när vi skulle skiljas. Vi vandrade sakta över Västerbron, mot Söder. Vid Tanto stannade vi och tittade på Cirkus Cirkör, det var gratisföreställning. Vi satte oss på en brygga och tittade på filmen som Aftonbladet gjort, dinglade med benen, tittade på änderna som simmade omkring och försökte undvika slutet in i det sista.

TILL SLUT RESTE vi på oss, kramade om varandra, sa ”Vi gjorde det!”. Sen sprang Carina hem till sig och jag hem till mig. Det var en märklig känsla att komma hem. Märklig och skön.

Vårt äventyr är slut, efter 3 262 kilometer på land och 493 i vatten. Vad stundar härnäst?

KRISTINA PALTÉN OCH CARINA BORÉN
www.carinaboren.se
www.palten.se.



I bokhyllan hos en löpare



Vandra kring Åre
32 dagsvandringar runt Åre, Duved & Björnen
Håkan Wike
Isbn 978 91 86 777 94 6
Calazo Förlag 2013.

Utgångspunkten är löpning, även om vandring också är en sympatisk aktivitet.

Vi läser alltså Spring kring Åre – 32 löparturer i fjällen runt Åre, Duved och Björnen (även om den inte riktigt heter så).

Boken innehåller små kartor, ledbeskrivningar och sköna bilder. Den ger en skön känsla av området.

VARJE TUR ÄR beskriven med karta och text. Den innehåller också uppgift om längd, tid, svårighetsgrad, stigning och typ av terräng.

Eftersom boken handlar om vandring, så får du göra om tiden till din stegform, om du istället väljer att springa i dessa vackra marker.

SNART ÄR VINTERN här, så det kan vara hög tid att göra vandringen eller löparturen nu. Annars får den kanske vänta ända fram till sommaren, om du inte väljer att besöka området under dess aktiva och vackra vintertid i stället.

Kanske då med snöskor eller skidor på fötterna? Det är förstås inte fy skam, det heller.

ANETTE GRINDE
marathonloparen@marathonsallskapet.se

24 augusti 2013

Reykjavik Marathon

Avfärd från Arlanda kl 1420 på torsdag. Vårt maraton går på lördag. Vi behöver åka dit någon dag innan och stanna någon dag efter för att hinna se lite mer än maratonstråket.

Landskapet från flygplatsen till Reykjavik är platt. Taket är lågt och fukten hänger tydligt i luften. Ett vulkanlandskap. Det är platt, stenigt och med en sparsam växtlighet. Kargheten känns i magen. Jag tycker om landskapet. Det är hårt, naket och vackert. På den ena sidan ligger havet. Nära. Långt bort skymtar bergen som siluetter i det grådimiga vädret. Jag gläds åt att vara här, tillsammans med min bästa vän.

På bussen ser vi färgglada löparskor, vältränade människor och sådana med idrottskläder på sig i det senaste snittet. Misstanken är hög om att det är fler som skall springa maraton. Vi ler igenkännande mot varandra, trots att vi aldrig tidigare har mötts.

Framme i Reykjavik bussas vi ända fram till vårt hotell. Det visar sig att utflyktsföretagen och flygbussarna regelmässigt gör just så. Att hämta och lämna alla resenärer (med små minibussar) på sina respektive hotell känns som en finfin service. Det gör det enkelt att resa.

MITT I REYKJAVIK, eller på den högsta centralt belägna punkten, ligger Hallgrímskirkja. Det är en mycket hög (74,5 meter hög), ståtlig, enkel, rak och enormt vacker kyrka som tagit många år att bygga. Den är ritad 1937 och byggnationen pågick under perioden 1948 - 1986. Den syns nästan var du än är i Reykjavik.

Orgeln med de stora orgelpiporna och trumpeterna som spelas i kyrkan ger ett nästan öronbedövande ljud. Vi lyssnar en stund till en öppen repetition, där den vackra musiken med kunniga musiker övar inför en stillsamt vandrande eller vilande publik. Den öppna kyrkan gläder, liksom publikens möjlighet att få lyssna till repetitionen. Det måste också vara ganska speciellt att öva inför publik.

UNDER FREDAGEN PROMENERAR vi runt i staden, vår vana trogen. Vi hämtar nummerlappar, äter lunch och skyddar oss från det evigt strilande regnet. Det

är ordentliga regnkläder, tjocka tröjor och bra skor som gäller här. Någon sol har vi inte sett, men väl en god dos regn. Fredagen blev en långvandrande dag runt om i staden, liksom förberedelser inför lördagens maraton.

Oron gnager lite i magen beträffande vädret, men det får ändå bli som det blir. Det är bara att försöka klä sig rätt, för att det skall bli så bra som möjligt.

"Vi promenerar till starten. Himlen är omåttligt grå."

LÖRDAG. STARTEN GÅR kl 0840, så det blir tidig väckning. Jag har knappt sovit en blund på hela natten, så jag är väldigt trött när jag måste gå upp. Frukost på hotellrummet bestående av yoghurt, bröd, bananer och Philadelphiaost är det enda laddningsalternativet som står till buds i vårt bristande kök (som ju inte finns alls på hotellrummet).

Jag undrar varför de inte kan sätta starttiden till kl 1200 istället. Då hade frukost, vila och laddning hunnits med på ett bättre sätt.

Vi promenerar till starten. Det småregnar. Himlen är omåttligt grå. Vid starten finns möjlighet att lämna kläderna inomhus, vilket känns bra i detta väder. Vi står kvar inne så länge vi kan. Det finns gott om toaletter utanför, vilket är glädjande för alla oroliga tävlingsmagar.

STARTEN FÖR MARATON, halvmaraton och "Relay Marathon" (troligen en stafett, även om vi inte såg växlingarna under loppet) gick samtidigt. Regnpåsarerna åkte av och spektaklet var igång. Vi har 42 km framför oss. Vi önskar varandra väl och springer loppet var för sig.

Loppet går runt staden. Den första biten springer vi tillsammans med halvmaratonlöparna. Vi springer nära staden, längs strand och kaj, i ett grått och småregnigt väder. Vi fryser dock inte. Det går att gömma sig lite i leden, för att undkomma lite av vinden som möter oss lite då och då.

Arrangemanget inkluderar en hel del vätskedepåer. Ibland delar de också ut bananer och någon chokladbit. Vätska (vatten och sportdryck) behöver man

inte lida brist på. Det är bra. Så småningom lämnar vi kusten och viker av mot stadens utkanter, springer genom villaområden, parker och på promenadstråk.

Det är omväxlande platt, uppför och nedför med en strid ström människor även om antal startande i Reykjavik Marathon inte uppgår till mer än sammanlagt ca 850 löpare.

Vi springer runt hela staden och är så småningom åter till utgångspunkten. Det har regnat och blåst, men humöret och orken har hängt med. Mitt maraton var rätt behagligt. Om nu 42 km löpning kan vara behagligt.

Det var skönt, även om det skrek en del i mina lår i slutet av loppet. Ingen mental svacka passerar i mitt huvud under denna resa. Det är ovanligt, men glädjande.

LEIF GÅR I MÅL några minuter (ca 3,5 min) före mig. Jag inser att han klarar mig på ett toabesök under loppet, men det är honom väl unt. Han svimmar nästan av yrsel i målgång, så han har nyttjat alla de krafter han har. Eller så har han brustit i kost- eller vätskeintaget under dagen.

Yrseln går dock över efter en kort stunds vila och kompletterande energintag, så det känns inte som något allvarligt att oroa sig över. En fin medalj är lagd till samlingarna.

För mig är det maraton nr 16 (Leif nr 14). Denna gång på tiden 3.44.06 (Leif 3.40.32). Vi är ändå rätt jämna, Leif och jag, även om vi inte springer loppet tillsammans.

I sakta mak och med glädje i sinnet vandrar vi sakta hemåt till vårt hotell. Vi duschar varmt (här finns gott om varmvatten), vilar en stund och gläds åt välmåendet som finns i oss båda efter väl utträttat värv.

Inga skador, inga blåsor och ingen pina i kropp och själ. Ja, det känns i låren att vi har ansträngt oss en aning, men ingen skada finns hos någon av oss.

VI HAR HAFT trevliga dagar i ett land som jag gärna ser mer av vid ett annat tillfälle. Här skulle man gärna kunna färdas per cykel eller per motorcykel, när vädret vill visa sig lite vänligare.

ANETTE GRINDE
marathonloparen@marathonsallskapet.se

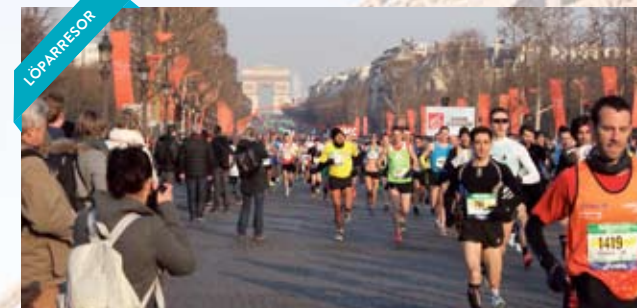
PARIS ELLER BARCELONA FRÅN EN ANNAN SIDA



PARIS MARATHON

16 APRIL 2014

Paris Marathon är ett av världens stora lopp med över 40 000 deltagare. Loppet är ett "riktigt" stadslopp som passerar förbi många av Paris sevärdheter såsom Eiffeltornet, Louvren, Triumfbågen etc.



BARCELONA MARATHON

16 MARS 2014

Barcelona i mars är underbart. Här kan du få försmak på våren genom en promenad längs Las Ramblas, en kaffe i solen på ett mysigt kafé eller kanske ett besök i de gotiska kvarteren. Självklart får du även massor av intryck när du springer Barcelona Marathon, som man kan likna vid en 42 km lång sightseeing.

Ange bokningskod "RW" och få 200 kr i rabatt

FÖR FLER RESOR, INFORMATION OCH BOKNING:
SPRINGTIME.SE ELLER RING **08-545 535 40**

 **SPRINGTIME**

4 augusti 2013

Premiärupplagan av Stockholm Ultra

Löpare som inte nöjer sig med att enbart springa maraton träffades tidigt söndag morgon den 4 aug för att springa premiärupplagan av Stockholm Ultra.

Första start för löpare som ville springa 100 km gick redan kl 7 för löpare som ville ha mer tid på sig. Kl 8:30 startade löparna som ville vara med i SM och som ville springa fortare. Dessutom fanns ett lopp för löpare som ville springa 50 km som startade kl 10:30.

Starten gick utanför Sjöhistoriska museet och banan skulle avverkas gick i en 8 km lång runda i 12 varv. Underlaget var både grus och asfalt. Banan gick i en mycket vacker del av Djurgården längs Djurgårdskanalen. Vid Rosendal fanns en del backar att avverka, men annars var banan mestadels flack. Vädret var tryckande sommarvarmt.

LOPPET KRÄVDE MÅNGA funktionärer längs hela banan som fick arbeta i 3 olika pass från kl 4 på morgonen till kl 22. Löparna kunde välja på att springa 50 km eller 100 km.

När eliten gav sig av tog britten Steven Way täten och han höll den under hela loppet och sprang in i ohotad ledning under målskyCKET. Hans tid, 6:40 med en kilometertid på 4 min/km, visade sig vara världsårsbästa för 100 km.

Anders Szalkai tog täten bland svensk-



Första start kl 0700. 100 km kvar.

arna till att börja med men saktade av på farten efter några varv. Svensk mäs-tare blev nu istället Linus Holmsäter från Fredrikshof.

DAMKLASSEN VANNS AV förhandsfavo-riten Kajsa Berg som sprang i ohotad ledning mestadels under loppet. Siste löpare kom i mål på tiden 14:53 vilket innebär att klockan var närmare 22 på kvällen. En lång dags färd mot natt. Längs banan stod en entusiastisk publik som vid varvningen kunde följa löpar-nas tider på en stor ljustavla.

Loppet visades via en webbsändning med den rutinerade ultralöparen Rune Larsson som kommentator. Detta var 3:e gången som det tävlades i SM på 100 km. Jag hoppas att loppet återkom-

mer nästa år. Löparna skulle då föredra att loppet gick någon vecka senare för att slippa en tryckande sommarvärme.

TEXT OCH BILD
JAN TERNHAG



Damsegrare Kajsa Berg.

Stockholm Ultra 100 km 2013-08-04			
Kvinnor			
Kajsa Berg, SM	Huddinge AIS	07.40.49	
Frida Södermark, SM	Golf Tjälve	08.08.43	
Petra Skiöld, SM	Ryssbergets IK	08.28.04	
Kerstin Rosenqvist, SM	Västerås LK	08.37.20	
Yudith Hernandez Melgar Varbergs GIF		09.12.19	
Kajsa Friström, SM	Fredrikshofs FIF	09.29.48	
Victoria Borg, SM	Team Ultrasweden	09.46.47	
Lina Nyman, SM	Morjarvs SK	09.56.01	
Helena von Elern	Örebro AIK	10.03.08	
Tarja Antell	FIN	10.14.13	
Sofia Kay	TV-88	10.34.57	
Katarina Rönngren	Öbacka LK	10.43.19	
Sara Richert	Örebro AIK	10.49.02	
Marianne Sigurdsdotter Honig	Tyresö	10.51.16	
Cecilia Petersson, SM	IF Linnéa	10.56.28	
Anneli Kortelainen, IF	IF Linnéa	11.22.54	
Ida Pihl Skog, SM	Uppsala LK	11.28.17	
Elin Jakobsson, SM	IK Akele	11.37.23	
Ann-Sofie Åhman	Gräddö	11.44.58	
Maria Sollerman, SM	Turebergs FK	11.53.05	
Paula Sabelström (FIN)	Stn LDK	11.57.55	
Ann-Charlotte Lundquist	IK Wilske	12.13.21	
Natalie Dellar (GBR)	GBR	12.15.16	
Marie Blommé	IF Linnéa	12.27.41	
Anna-Maria Trollsfjord	Sok Knallen	12.36.36	
Linda Nilsson	Karlstad	12.37.47	
Helene Svensson	Ljusdal	13.10.44	
Ann-Marie Dolk	NSG	13.20.14	
Rebecca Bachmann	Turid&Blenda IF	13.39.32	
Margareta Hansson	Axa SC	13.52.22	
Annica Johansson	Team Fakta	14.53.20	

Män			
Steven Way (GBR)	GBR	06.40.14	
Linus Holmsäter, SM	Fredrikshofs FIF	07.24.18	
Fritjof Fagerlund (FIN), SM	Rånäs 4H	07.29.01	
Anders Szalkai , SM	Spårvägens FK	07.31.42	
Gjermund Sörstad (NOR)	NOR	07.34.18	
Daniel Nilsson, SM	FK Studenterna	07.56.48	
Johan Eriksson, SM	Kopparbergs IF	07.57.05	
Jonas Svensson, SM	Solvikingarna	08.07.48	
Niklas Wallin	Järfälla	08.27.44	
Sören Forsberg, SM	IF Start	08.31.35	
Fredrik Engdahl, SM	Ryssbergets IK	08.36.21	
Lars Emanuelsson, SM	Axa SC	08.37.26	
Ken Hakata, SM	IF Linnéa	08.37.40	
Joni Perälä (FIN)	GIH IF	08.42.19	
Per Wennerström	Dogger.se	08.44.23	
Dennis Sundman	Sth	08.55.51	
Patrik Bohman, SM	Ulricehamns FK	08.59.01	
Miles Skinner (GBR)	GBR	08.59.45	
Tomas Eriksson	ABB IF Ludvika	09.07.25	
Anders Hällberg, SM	Axa SC	09.13.14	
Mikael Kjellberg	Holck-Clausen	09.18.38	
Mats Vidinger, SM	Vallentuna FK	09.26.01	
Joacim Mattinsson	Växjö LK	09.26.27	
Ivan Bretan	Sth	09.26.31	
Frederic Gabry (FRA)	Kista	09.27.20	
Tobias Lundgren	Amsterdam	09.36.52	
Mikael Jonsson, SM	Västerås LK	09.38.24	
Anton Berglund	Sundsvall	09.38.53	
Nils Olsson, SM	IF Göta Karlstad	09.40.23	
Sten Orsörn	Swedbank	09.45.39	
Staffan Blixt, SM	Team Ultrasweden	09.46.14	
Joakim Malmerfelt, SM	Sth LDK	09.51.23	
Xiaoming Jin (CHN)	CHN	09.52.10	
Imad Putrus	IK Akele	09.52.26	
Martin Jelvestam	Jönköping	09.54.01	
Ari Wolff (FIN)	FIN	09.54.35	

Marko Forsell (FIN)	FIN	09.55.38	
Christofer von Bonsdorff	FIN	09.58.17	
Peter Mickos	Södertörns Brand	10.02.02	
Antti Turunen (FIN)	FIN	10.09.25	
Johan Bergwerf	Vaxholm	10.12.43	
Marcus Berglund	Vallentuna	10.12.49	
Jard Bringedal (NOR)	NOR	10.13.49	
Johan Persson	Haninge	10.18.38	
Max Bäckström	Lund	10.21.21	
Daniel Fägerstrand	Torslanda	10.21.36	
Tomas Norsten	Vendelsö	10.21.49	
Dan Väitalo	Pajalan Pixi Pojat	10.27.43	
Fredrik Carpentier	Vargens Springklubb	10.28.05	
Anders Björkqvist	Solvikingarna	10.28.15	
Martin Karlsson	Running Relations	10.28.36	
Jan-Erik Ramström	Sth LDK	10.28.42	
Erik Bäcklund	Västerås Allmänna Klubb	10.30.25	
Patrik Sergel	Väsby SS Triathlon	10.34.38	
Thomas Alm	SPiF Triathlon	10.35.41	
Johan Olausson	SOK Knallen	10.38.19	
Mikael Forsström	Runday IF	10.42.37	
Gunnar Israelsson	Öbacka LK	10.44.24	
Peeter Kirpu (EST)	EST	10.45.06	
Subhashis Basu (GBR)	GBR	10.46.59	
Farzad Pakzad	Björnstorps IF	10.49.40	
Benny Frost	Östansjö SK	10.50.07	
Håkan Wiman	IF Linnéa	10.53.04	
Anders Toll	Uppsala LK	10.55.42	
Henrik Sundberg	Attackdykarveteranerna	10.55.45	
Karl Marklund	Fortum	11.02.11	
René Koller (SUI)	Swedbank	11.07.51	
Andreas Larsson	Vi som springer	11.14.39	
Per Persson	Sth	11.15.17	
Ulf Domanders	Hemlingby LK	11.15.23	
Daniel Östlund	AIK är Bäst	11.17.46	
Anders Hasselgren	Nisses LK Göteborg	11.21.04	
Niklas Grebäck	Sth LDK	11.21.54	

Resultat

Viby marathon 2013-07-06			
Kvinnor			
Helena von Elern	Örebro AIK	3.21.48	
Kerstin Liljérås	Östansjö SK	3.46.38	
Elin Jacobsson	IK Akele	3.54.19	
Tina Forsberg	Storådalens SK	3.58.24	
Camilla Bengtsson	Gormis MK	4.06.08	
Lise-Lotte Atterling	Östansjö	5.01.36	
Marina Carlsson	Östansjö	5.01.36	

Män			
Erik Anfält	Örebo AIK	2.39.24	
Jonas Rosengren	KFUM Örebro	2.44.27	
Olle Dahlberg	Solvikingarna	2.48.50	
Johan Eriksson	Kopparbergs IF	2.50.35	
Anders Larsson	Örebro AIK	3.11.30	
Mikael Edberger	Örebro AIK	3.11.39	
Antje Torstensson	KFUM Örebro	3.14.43	
Leif Karlsson	Västra Frölunda	3.17.52	
Joakim Oskarsson	IFK Nora LK	3.21.30	
Peter Svensson	Örebro AIK	3.21.47	
Per Göran Back	Uppsala	3.24.23	
Mikael Persson	Kullens Company	3.33.17	
Magnus Viking	Örebro AIK	3.34.17	
Ronny Collin	Örebro AIK	3.35.30	
Lennart Adolfsson	Anderstorp OK	3.37.44	
Benny Frost	Östansjö SK	3.43.18	
Bengt Lindgren	Vallentuna FK	3.43.52	
Terje Kristiansen	Östansjö SK	3.43.57	
Jerker Sterneland	Dalaportens OL	3.47.17	
Ted Tryggvesson	Team Ultraswe	3.47.50	
Eric Bengtsson	Gormis MK	3.48.05	
Magnus Nilsson	Enskededalen	3.48.19	
Niklas Fredlund	Team Ultraswe	3.49.35	
Roger Andersson	IFK Sala	3.51.43	
Kjell Kvarfordt	Fredrikshofs FIF	3.53.20	
Tord Blücher	Storådalens SK	3.54.52	
Johan Olausson	Team Skavsåret IF	3.58.54	
Rolf Krigsman	Nora Räddningstjä	3.59.30	

Höga Kustens Marathon 2013-08-03			
Kvinnor			
Caroline Hammargren	-	3.37.31	
Eva Blomqvist	Vattudalens LDK	3.47.49	
Elin Sällström	Hornön	4.00.51	
Elin Teglund	Skellefteå	4.19.27	
Cecilia Weinacht	Bergeforsen	4.20.00	
Susanne Nilsson	Bollstabruk	5.08.08	
Liselott Lövdahl	Team Fakta	5.28.13	

Män			
Per Liv	IFK Umeå	2.45.59	
Jonas Westberg	IKSU Löpning	2.46.17	
Deri Thomas	Running Sweden	2.58.24	
David Tonell	Astra Zeneca IF	3.04.28	
Magnus Wik	Friskis & Svettis Övik	3.05.24	
Anders Strid	Lucksta IF	3.18.11	
Jerker Sundin	DELSbo IF	3.21.41	
Stig Åsberg	IFK Nyland	3.31.16	
Erik Lantz Kularmark SK		3.41.33	
Joakim Flyg	CK ÖS	3.45.07	
Mikael Byström	Friskis & Svettis Övik	3.50.47	
Jimmy Siltmäki	Timrå	3.53.23	
Leif Sundman	Gefle Multisport	3.54.45	
Arne Eriksson	-	4.01.14	
Daniel Myrén	-	4.01.15	
Anders Gidevall	Sundsvall	4.02.19	
Stefan Nilsson	IK Jogg	4.07.01	
Olle Wännström	-	4.07.46	
Niklas Cserhalmi	Vallentuna FK	4.13.29	
Leif Julin	Team Skavsåret IF	4.13.29	
Örjan Mattsson	Nordingrå SK	4.14.35	
Fredrik Lundgren	Kullarmark SK	4.23.20	
Kristian Waalen	Spiridon LLL Norge	4.28.01	
Michael Ahrens	Vattudalens LDK	4.33.18	

Kristins Runde 81,5 km, NOR, 2013-08-03			
Kvinnor			
Hilde Johansen NOR.	Romerike Ultraløperkl.	09.09.29	
Cathrine Holme NOR.	Moss Skiklubb	09.13.51	
Léonie van den Haak NED	Team the Horizon	09.16.07	

Män			
Simen Ellingsen	Rustad Romerike, NOR	7.25.20	
Robert Eskilsson	Uddevalå SK	8.00.31	
Jesper Fägersten	Uddevalå SK	8.16.32	
Bobby Hermansson	Uddevalå SK	8.45.55	
Anders Strömvall	Sør Fron IL	8.46.16	
Claes Holmberg	Blodsmak Sportsklubb	8.54.00	
Daniel Holmberg	Höglandsklättrarna	8.54.00	
Per Johansson	Team Nordic Trail	9.34.53	
Stig Andersson	Uddevalå SK	9.40.17	
Tony Jansson	Uddevalå SK	9.50.44	
Sonny Olsson	Vattudalens LDK	10.35.56	
Peter Larsson	Uddevalå SK	10.53.48	
Göran Wahlberg	Göteborg	11.13.32	

Gdansk marathon, Polen, 2013-08-15			
Kvinnor			
Barbro Paraniak		5.03.38	

Män			
BIVOT Kipkorir, Kenya		2.20.18	
Leif Karlsson		3.22.02	
Leif Franzén		3.46.44	
Jan Paraniak		4.04.37	
Peter Wiesler		4.55.08	

Helsingfors marathon 2013-08-17			
Namn	klubb	tid	
Kvinnor			
Leena Puotiniemi	IF Länken	2.42.02	
Catharina Henriksson	Sweden	3.40.19	
Linnea Segerstedt	Sweden	3.53.18	
Boel Ekman	Sweden	4.28.18	
Ida Furunäs	IF Femman	4.38.06	
Anna-Karin Back	Johanneshov	4.48.44	
Nina Haraldson	Sweden	5.21.55	

Män			
Elijah Kemboi	Kenya	2.22.25	
Björn Runesson	Sweden	3.13.06	
Stefan Kämpe	Söderkulla	3.17.01	
Hans Löflund	Clas Ohlson IF	3.26.47	
Emanuel Khemi	Edsbyns IF	3.35.31	
Daniel Stagno	Sweden	3.36.55	
Pär Henriksson	Sweden	3.50.29	
Magnus Ijäs	Sweden	3.54.21	
Daniel Urso	Sweden	4.08.20	
Robert Bergdahl	Sweden	4.10.11	
Jacob Lind Sweden		4.17.57	
Tobias Chronéer	Sweden	4.23.58	
Hakim Chebchoub	Sweden	4.32.50	
Daniel Gustavsson	Sweden	4.43.32	
Christian Bergman	Sweden	4.52.34	

Kraftloppet Finspång 2013-08-24			
Namn	klubb	tid	
Kvinnor 72 km			
Elin Sällström	Linköping	7.02.01	
Elin Jakobsson	IK Akele	8.40.05	

Män 72 km			
Lars Emanuelsson	Baggetorps IF	5.40.57	
Jonas Brantvall	Kimstad Golf	6.12.02	
Tom Axelsson	Axa SC	6.12.55	
Markus Avén	Finspångs AIK	6.30.46	
Kalle Abrahamsson	-	6.33.41	
Ken Nordström	Vilsta IK	6.35.13	
Daniel Nordborg	Norrköping Triathlon	6.42.18	
David Lindberg	Linköping	7.42.13	
Remy Brändefalk	Romerike Ultra LK	7.45.50	
Lassi Viinikkala	Finspång	7.55.37	
Bengt Johnsson	Lingham	7.57.01	
Hans Jansson	Vilsta IK	8.51.02	

Marathon Kvinnor			
Frida Södermark	Goif Tjälve	3.12.02	
Cecilia Kallin	Västerås	3.54.38	
Elisabeth Cserhalmi	Löparkollektivet	4.07.42	
Susanne Widfeldt	Kimstad Golf	4.11.05	
Maria Broström	OK Denseln	4.50.36	

Marathon män		
Jamie Villegas	Siemens	3.18.58
Henrik Mattfolk	Goif Tjälve	3.20.41
Per Christell	IK Skeninge	3.21.40
Fredrik Widfeldt	Kimstad Golf	3.28.12
Oskar Fexner	Linköping	3.30.53
Johnny Gustafsson	Salnecke Roadrunners	3.34.41
Rickard Petrich	-	3.35.15
Emil Rankka	OK Roxen	3.49.21
Niklas Cserhalmi	Löparkollektivet	3.49.35
Patrik Hagström	-	3.49.37
Bengt Lundgren	Valentuna FK	3.49.39
Fredrik Olsson	Coventry Club	3.58.12
Christer Bergström	-	3.59.45
HÅkan Karlberg	Linköping	3.59.57
Sami Nerberg	Finspång	4.13.24
Vesa Järvensjö	-	4.22.19
Christer Bröström	OK Denseln	4.36.29
Stig Samuelsson	Goif Tjälve	4.52.21
Daniel Gustavsson	Ulrika IK	5.01.55
Vincent Edlund	Motala	5.04.56

Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm

Åldersindelade resultat

Hultsfreds marathon 2013-09-07

Män											
1	Per Christell	Skeninge IK	3,07,52	23	Olle Modin	Vista IK	5,19,42	1	Leif Franzen	LK Nyköpings runners	4,16,05
2	Markus Avén	Finspångs AIK	3,19,20	24	Anders Hidefjäll	Västerås FK	5,51,10	2	Kjell Hågestad	IFK Borgholm	4,23,48
3	Jerker Sterneland	Dalaportens OL	3,26,03	25	P-O Hvitfeldt	IFK Mora	5,54,19	3	Kurt Gustavsson	Hultsfreds LK	4,32,33
4	Robert Hjelm	Hultsfreds LK	3,30,55	Marathon M35				4	Stig Samuelsson	GOLF Tjälve	5,04,15
5	Samuel Johansson	IFK Stockaryd	3,34,59	1	Martin Karlström	Hultsfred	4,05,53	Marathon M70			
6	Roger Andersson	IFK Sala	3,48,03	2	Anders Gustavsson	Hultsfreds LK	4,32,21	1	Stig Hörberg	Växjö Norra IF	4,01,26
7	Mikael Hellgren	Vo2 max Högsby SC	3,48,29	Marathon M40				2	Christer Mattisson	Uppsala	5,02,25
8	Stig Hörberg	Växjö Norra IF	4,01,26	1	Jerker Sterneland	Dalaportens OL	3,26,03	3	Anders Hidefjäll	Västerås FK	5,51,10
9	Christer Bergström	Motala	4,02,17	2	Robert Hjelm	Hultsfreds LK	3,30,55	Marathon M75			
10	Martin Karlström	Hultsfred	4,05,53	3	Christer Svensson	Växjö AIS	4,09,39	1	Karl-Emil Ottosson	Gusum	5,21,36
11	Manfred Trieb	Heleneholms IF	4,08,16	4	P-O Hvitfeldt	IFK Mora	5,54,19	Marathon Damer			
12	Christer Svensson	Växjö AIS	4,09,39	Marathon M50				1	Catarina Hallberg	Hultsfreds LK	3,51,04
13	Leif Franzen	LK Nyköpings runners	4,16,05	1	Markus Avén	Finspångs AIK	3,19,20	2	Elin Jakosson	IK Akele	4,27,52
14	Kjell Hågestad	IFK Borgholm	4,23,48	2	Mikael Hellgren	Vo2 max Högsby SC	3,48,29	Marathon K35			
15	Per Knutsson	Målilla Brandkår	4,27,32	Marathon M55				1	Elin Jakosson	IK Akele	4,27,52
16	Henrik Mellberg	Målilla Brandkår	4,27,33	1	Roger Andersson	IFK Sala	3,48,03	Marathon K40			
17	Anders Gustavsson	Hultsfreds LK	4,32,21	2	Jens Rydberg	Växjö LK	4,37,19	1	Catarina Hallberg	Hultsfreds LK	3,51,04
18	Kurt Gustavsson	Hultsfreds LK	4,32,33	Marathon M60							
19	Jens Rydberg	Växjö LK	4,37,19	1	Christer Bergström	Motala	4,02,17				
20	Göran Lennström	Hultsfreds LK	4,55,38	2	Manfred Trieb	Heleneholms IF	4,08,16				
21	Christer Mattisson	Uppsala	5,02,25	3	Göran Lennström	Hultsfreds LK	4,55,38				
				4	Olle Modin	Vista IK	5,19,42				

Fler resultat finns på www.marathonsallskapet.se

Marathon M65

1	Leif Franzen	LK Nyköpings runners	4,16,05
2	Kjell Hågestad	IFK Borgholm	4,23,48
3	Kurt Gustavsson	Hultsfreds LK	4,32,33
4	Stig Samuelsson	GOLF Tjälve	5,04,15

Marathon M70

1	Stig Hörberg	Växjö Norra IF	4,01,26
2	Christer Mattisson	Uppsala	5,02,25
3	Anders Hidefjäll	Västerås FK	5,51,10

Marathon M75

1	Karl-Emil Ottosson	Gusum	5,21,36
---	--------------------	-------	---------

Marathon Damer

1	Catarina Hallberg	Hultsfreds LK	3,51,04
2	Elin Jakosson	IK Akele	4,27,52

Marathon K35

1	Elin Jakosson	IK Akele	4,27,52
---	---------------	----------	---------

Marathon K40

1	Catarina Hallberg	Hultsfreds LK	3,51,04
---	-------------------	---------------	---------

Fler resultat finns på www.marathonsallskapet.se

Utmärkelser

Vid Hultsfreds marathon delade Christer Svensson ut utmärkelser för 200 genomförda maraton till Anders Hidefjäll, Västerås FK och till Kurt Gustavsson, Hultsfreds LK.

FOTO: MÅD THORSELL



Marathon- och Ultralopp 2013-2014

Datum	lopp	beskrivning	web
5 oktober 2013	Holaveden Ultra		http://www.tranastriathlon.se
12 oktober	Sörmland Ultra	50 km	http://www.sormlandultra.se
12 oktober	Umemaran	marathon + halvmarathon	http://www.jallestc.se
12 oktober	Göteborgs maraton	42195 m	http://www.solvikingarna.se
19 oktober	Växjö marathon	marathon, jubileum 20 år	http://www.vaxjomarathon.se/
2 november	Österlenmaran	Nattmarathon under ljusfesten	http://osterlenmaran.com
3 november	Bromölla maraton	Dalaskolan, Bromölla	http://www.1.idrottonline.se/RyssbergetsIK-Friidrott/
9 november	Vintermarathon (till Jan Linds minne)	varvbana Norra Djurgården	http://www.vintermarathon.se
9 november	Borås 6-timmars	varvbana 1 295 m	http://6-timmars.se/
7 december	Luciamarathon, Bvallstrand	Banan mäter 5275 m löps i åtta varv	http://www.1.idrottonline.se/IKGranit-Friidrott/
14-15 december	Personliga rekordens tävling	6h, 12h, 24h & 100 km, inomhus	http://www.ultradistans.se
29 mars 2014	Loxodonta Borlänge Ultra 6h	Tidslopp	
12 april	Täby Extreme Challenge	50 eller 100 miles	http://new.tec100.se
3 maj	Runners World Lidingö Ultra	50 km, 26 km	http://ultramarathon.runnersworld.se
31 maj	Stockholm Marathon	42195 m	www.stockholm-marathon.se
14 juni	Jättelångt	68 km längs Roslagsleden	www.jattelangt.se
28 juni	Båstad Marathon		
12 juli	THE GAX 100 MILES	Ystad. Maxtid 32 timmar.	http://gax100.com
2-9 augusti	Axa Fjällmarathon	Flera distanser är möjliga	www.fjallmaraton.se

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