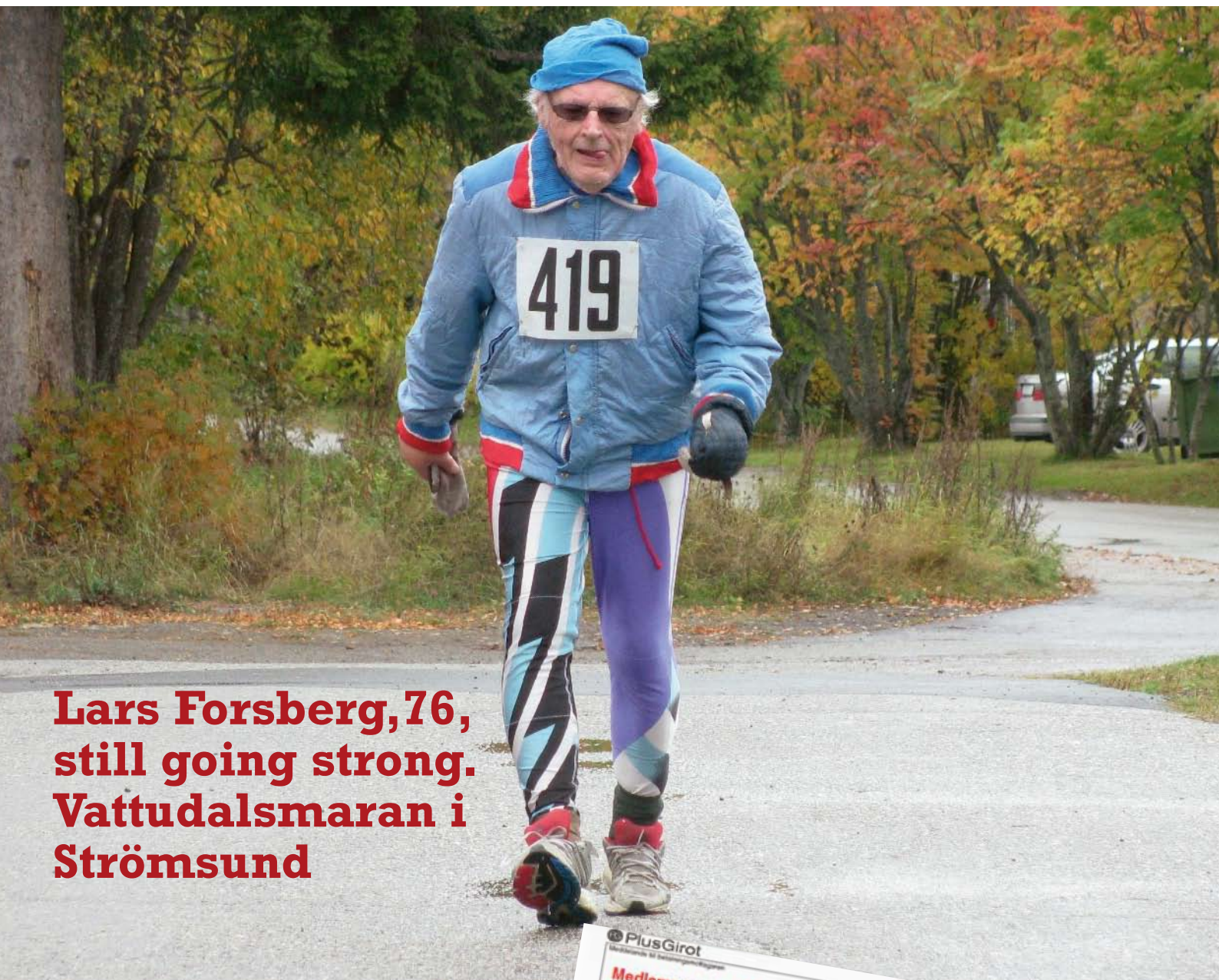


Marathon

ÅRGÅNG 46 NR 238 DECEMBER 5/2013

löparen



**Lars Forsberg, 76,
still going strong.
Vattudalsmaran i
Strömsund**

- Ironladies från Skåne
- Hultsfred Marathon
- Black River Run
- Holaveden Ultra

PlusGiro
Medlemskap till Sällskapet

Medlemsavgift 2014
+ info om ditt namn, personnummer, adress och e-post.

INBETALNING/GIRERING A
Kod 1
8 26 07 - 3
Svenska Marathonsällskapet

Rätt belopp att betala hittar du i tidningen eller på hemsidan!

#04#

**Dags att förnya ditt
medlemskap för 2014**



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 Lundeberg, redaktör 0708 905 731

Layout, repro: Springtime Publishing AB, Ann Lodin

Tryckning: VTAB Grafiska AB, Vimmerby

Ordförande
Roger Andersson
ordforande@marathonsallskapet.se

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

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

Kassör
Lars-Eric Andersson
kassor@marathonsallskapet.se

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

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

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

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

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

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

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

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

Ordföranden har ordet

Hur sammanfattar ni det gångna året?

Ja, det är faktiskt redan dags att summera året. För mig känns det som det inte var länge sen nyårsklockorna ringde. För en del löpare så innebär november och december månad början på en period med mer träning och färre maratonlopp.

Kanske en tid för återhämtning men även en möjlighet att blicka tillbaka. Hur ser jag då på året 2013 när det gäller maratonlöpning?

JAG UPPFATTAR EN ÖKNING av intresset för uthållighetsidrott och tänker då på bland annat deltävlingarna i en svensk klassiker där det numera är en jakt att få en startplats. Vasaloppet startar 2014 en Ultravasa som fylldes på ca en halvtimme.

Deltagande i Ironmantävlingar ökar också både hemma och utomlands. De stora maratonloppen, dit jag räknar Stockholm Marathon, fyller sina platser ganska fort. Övriga svenska lopp uppfattar jag också får lite fler deltagare men det finns plats för ännu fler att vara med.

SEPTEMBER 2014 KOMMER också ett nytt maraton i Helsingborg och där hade man redan 500 anmälda löpare ett år före premiären.

Vintermarathon till Jan Linds minne som gick i Stockholm den 9 november hade också ett nytt rekorddeltagande och genomfördes i ett härligt höstväder. Då har jag bara fokuserat på svenska lopp.

VI ÄR FLER LÖPARE som reser utomlands och jag har själv deltagit i flera lopp i år runt om i Europa och aldrig lyckats vara ensam svensk i något enda lopp. Då har jag ändå inte sprungit något av de stora loppen i år. Det ser bra ut för maratonlöpningen och ännu bättre ser det ut för maratonlopp som kanske är lite mer utmanande som exempelvis fjällmaror. Det jag skulle önska är att fler vågar arrangera lite udda maratonlopp, gärna med lite äventyrliga och utmanande inslag.

SÄLLSKAPETS FÖDELSEDAGSJOGG återkommer den 22 mars 2014 och då kommer det även finnas en möjlighet att springa ett maraton. Sällskapets årsmöte hålls denna dag i Växjö och samtidigt finns det samma dag ett maraton att springa. Så skriv in lördagen den 22 mars i era kalendrar och boka en resa till Växjö. Spring Sällskapets födelsedagsmarathon och gå därefter på årsmötet.

SÅ HÄR INNAN jul så vill styrelsen också passa på att önska alla medlemmar en god jul och ett gott nytt år. Glöm inte att klämma in lite löpträning. Det tänker jag göra på julaftonen i väntan på tomten.



Roger Andersson och Jonas Buud, segrare i Vintermarathon till Jan Linds minne 2013.

ROGER ANDERSSON
ordforande@marathonsallskapet.se

Innehåll

Ironmankvinnorna från Skåne	4
Hultsfred Marathon	6
Tallinn Marathon	7
Black River Run	8
Vattudalsmaran i Strömsund	10
Berlin Marathon	11
Warszawa Marathon	12
Skagen Marathon	13
Holaveden Ultra	14
Sörmland Ultra Marathon	15
Militär-VM i marathon	16
Joakim Kastebring, naprapat	17
Från 0 till 100 på 24 år, del 5	18
Umeå Marathon	20
Amsterdam Marathon	21
Resultat	22



Sid 14. Ambassadör Stefan Manning och hans fru Carina från Skagen Marathon.

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

Omslagsbild: Vattudalsmarans äldste deltagare, Lars Forsberg. FOTO: MICHAEL AHRENS
Nästa nummer utkommer vecka 11.

Redaktören har ordet

Njut av stunden. Den är här just nu.

Så var det dags för en ny tidning igen. Det är inspirerande och roligt, men också en aning svårt att pussla ihop rätt mängd texter till vår tidning 5 gånger per år. Rätt mängd, i en bra sammansättning och med lust och glädje som fokus. Jag går nu in i år nummer två som tidningsmakare (jag började med nr 5/2012) och hoppas vilja, kunna och få förmånen att göra ytterligare några (kanske t o m många) nummer av tidningen.

FRÅN TID TILL ANNAN får jag höra att tidningen är riktigt bra och att människor imponeras över den. Särskilt när de hör att den görs med ideell kraft. Då sträcker jag på mig och tänker att vi tillsammans gör ett rätt bra jobb, vi som skriver, peppar, pysslar och gör. Betyg som; Den absolut bästa och mest inspirerande löpartidningen! (av Jonas Wincent, Sala) – gör redaktören rent rörd och hostar upp kraft att göra några nummer till.

ATT HOSTA UPP MIG gäller också för mig i nästa maraton. Jag och min gode sambo gjorde en utflykt till Amsterdam i höstas. Det blev mitt 17e maraton. I målfällan stötte jag på Anders Forselius, mannen som åker runt i världen för nya maratonlopp i en outsinlig mängd.

Han har skrivit om Tallinn Marathon i detta nummer. Amsterdam var en mycket fin promenadstad, så min sambo och jag hade trevliga dagar. - Men hu, vart tog mitt maratonsinne vägen? Ja, till min nästa mara får jag verkligen träna min tanke. Så negativt till långlöpning som mitt huvud var i Amsterdam, får det verkligen inte vara. Då kan det sluta i ren förskräckelse.

Rätt sorts inställning spelar roll för hur det går och hur man mår i ett lopp, så jag har förstått att den mentala inställningen behövs (och kan) övas. Det är en av mina nuvarande utmaningar.

JAG LÄSER BOKEN Träna tanken och försöker lära mig hur man gör. Vi är



FOTO: LEIF HEMLIN

verkligen tilldelade olika slags sinnen. Någon har lätt för detta, men för mig är det ganska svårt. Träning, får gälla.

EN ANNAN UTMANING som frestar är Ironman, alltså en full triathlon. I detta nummer får vi läsa om Ironmankvinnorna – Ironladies - som gjorde just detta. Jag blir så glad, när jag hör och läser om deras bedrift, där fyra kvinnor bestämmer sig för att göra. Och också tar sig hela vägen till mål.

Att höja sina ribbor ger nya lyckodorfiner, som skapar mer för fler. Ja, det känns som om jag har sagt just så förr, men visst är det väl ändå så?

JAG VILL NU OCKSÅ uppmärksamma er på att det är dags att betala 2014 års medlemsavgift. Betala avgiften skyndsamt, så att du inte missar något nummer av tidningen. Information om avgiften och plusgironummer hittar du på sista sidan.

Där hittar du också dag, tid och plats för årsmötet. Vi hoppas verkligen att du kommer till Växjö och ger uttryck för din önskan t ex om hur styrelsen skall se ut, vilken verksamhet vi skall bedriva under det kommande året och också lyssna till vad som är gjort. Går föreningen i rätt riktning?

Om inte, så är det viktigt att medlem-

marna säger sitt. Jag vill också uppmärksamma dig på din möjlighet att, som medlem, lämna förslag (motioner) till årsmötet i alla möjliga frågor.

Har du ett förslag som du vill att årsmötet skall diskutera, så finns datum och adress när det senast skall vara styrelsen till handa, vid informationen om årsmötet.

EN SISTA BÖN FRÅN mig för idag. Var rädd om din hälsa. Ställ dig inte på en startlinje med en infektion i kroppen. Det kommer ett nytt lopp snart igen, välj det loppet istället om din kropp inte är i fullt trim.

Maraton och ultra skall genomföras med god hälsa som ledstjärna. Rätt träning, jysst kost och en bra livsbalans är det vi vill att våra medlemmar och våra medtävlare skall ha. Det skall vara fysiskt och psykiskt njutbart i varje enskild stund.

Träning och tävling, i en frisk kropp, gör oss bättre rustade för ett långt liv. Så, lyssna noga på din kropp, innan du tar dig till start i nästa lopp.

DÄRUTÖVER BER JAG DIG njuta av stunden. Den är här just nu. Just här och just nu.

ANETTE GRINDE

marathonloparen@marathonsallskapet.se

Löparnas plats på Internet

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



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

17 augusti 2013

Ironladies från Skåne

IRONMAN:
Simning 3,8 km
Cykling 18,2 mil
Löpning 42,195 km

Ironmankvinnorna – Paula Börje Vendel, Karolina Silfverberg, Liselott Håkansson och Anna Hull skapar oförglömliga minnen tillsammans.

IRONMAN i Kalmar skulle gå av stapeln den 17:e augusti 2013! Och vi hade exakt ett år på oss för att komma i form inför detta kraftprov.

Eftersom jag har en bakgrund som löpare så valde jag att lägga mycket tid och fokus på cykelträningen. Detta med lite sorg i hjärtat, eftersom jag älskar löpning. Den tid som jag tidigare lagt i skogen med löpardojorna skulle nu tillbringas på cykeltrainern under vinterhalvåret.

Simningen var ett huvudbry för mig. Jag kunde inte crawla! Min största svårighet var att synkronisera andningen och få en bra rytm. Jag kan avslöja att jag har svalt mycket klorvatten under mina besök i simhallen, men jag kämpade i längd efter längd på varenda simpass.

Jag åkte hem från simhallen och tittrade på YouTube-klipp på crawlteknik och köpte simmössa och öronproppar. För varje simpass jag gjorde, klarade jag av att öka andelen crawl.

Det var en otrolig upplevelse att lära sig ett nytt simsätt i vuxen ålder. Det går dock inte så mycket fortare än att bröstsimma, men det går definitivt åt mindre energi. Det skulle vara en stor vinst under Ironman-racet.

Så fort vattentemperaturen utomhus

tillät simning i öppet vatten, struntade jag i att besöka simhallen mer. Nu skulle jag vänja mig vid vågor, vind, kyla och att navigera utan att ha kakelplattor att följa. Löpträningen minskades till fördel för cyklingen, men de löppass som jag lade mycket vikt vid var långpass (ca 25 km), intervallpass och att springa på cykeltunga ben, dvs brickpass (bike-run).

Så såg min "IronMangrund" ut. Det vill säga plattformen som jag skulle utgå ifrån när vår- och sommarvärmen kom. Då skulle träningen tas till ytterligare en nivå. Min semester hade jag förlagt så att jag skulle kunna träna mycket och en hel del dubbelpass.

Men när jag hade haft semester i 3 dagar så slog jag i min ringtå i ett bordsben så illa att den bröts! Alla mina träningsplaner gick i stöpet och kanske till och med min start i Ironman. Jag kunde knappt gå! Min förtvivlan var total!

Efter några dagar kunde jag åtminstone få ner foten i ett par cykelskor. Då beslöt jag mig för att cykla för hela slanten och träna åtminstone det, så gott jag kunde. Det fanns inget jag kunde göra mer än att hoppas på att tån skulle läka på de 6 - 8 veckor som doktorn hade sagt.

Det skulle innebära, i bästa fall, att jag skulle kunna få in några löppass 2-3

veckor innan starten den 17:e augusti. Om min tå nu skulle följa läroboken om tåfrakturer.

SOMMAREN FÖRFLÖT och jag cyklade och simmade om vartannat. Jag tog våtdräkten med mig på strandbesöken och simmade ett par kilometer i havet, medan barnen roade sig på stranden.

Tån svullnade efter varje cykelpass, men det fanns inte tid för vila och högläge av foten vilket egentligen rekommenderades. Smärtan kunde jag stå ut med. Men det var vetskapen om att jag kanske tränade till ingen nytta som var svår att hantera. Tån kanske inte skulle hinna läka så pass att jag skulle kunna springa ett maraton på IRONMAN den 17:e augusti.

Exakt 6 veckor efter tåolyckan och tre veckor innan starten i Kalmar kunde jag äntligen springa. Nu var den stora frågan om jag kunde använda mig av mina "gamla" löparmeriter och sommarens cykelträning till den avslutande maran.

På tre veckor skulle jag ju inte kunna göra några underverk med löpningen och det var ju snart dags att trappa ner på träningen. Men jag fick åtminstone in ett långpass och en triathlontävling på olympisk distans innan det var dags för nedtrappning. Och det kändes givetvis bra för självförtroendet.

PÅ TORSDAGEN, två dagar innan racet åkte vi 4 tjejer till Kalmar tillsammans. Vi skulle nu genomföra våra livs hittills tuffaste utmaning. Med olika träningsbakgrunder och olika styrkor var vi ändå väldigt lika och vårt gemensamma mål var just att ta oss i mål på IRONMAN 2013.

Jag var oerhört glad över att få dela denna upplevelse med dessa fina, glada, inspirerande och starka kvinnor. Ett år tidigare hade vi börjat planera och nu var vi här. Nervositet blandades med skräckblandad förtjusning men även med en ovisshet om utgången. Skulle jag ta mig i mål? Viljan sade: "JA" men förnuftet sa: "det kan hända mycket på vägen som man inte kan förutspå".

PÅ LÖRDAGSMORNINGEN klockan 07:00 var det då äntligen dags. Vi stod på startlinjen till IRONMAN 2013 och vi skulle få hämta ut lönen av allt arbete i träningskläderna. Vi stod i vattnet i Kalmarsund och det var en lite blåsig morgon. Med lite fantasi kunde man skymta solen bakom molnen.

Vi var alla sammanbitna av allvaret som skulle komma under dagen, och inte ett öga var torrt när vi fick höra nationalsången och Kentas låt "Just idag är jag stark".

Den första kilometern av simningen var ett virrvarr av armar och ben huler om buller. I början hade man inget vatten att sätta armarna i och man blev bokstavligen översvämmande. Man kom helt enkelt inte fram.

De som bröstsimmade lärde man sig snabbt att hålla avstånd till, annars kunde man plötsligt få en spark i magen eller i värsta fall i ansiktet. Svängradien på en frisimmare är betydligt mer förutseende än på den som bröstsimmar. Tack och lov att jag hade lärt mig crawla. Simningen tog lång tid, längre än vad jag hade räknat med. Efter 1 timme och 39 minuter nådde jag äntligen uppstigingsplatsen.

NU SKULLE VÅTDRÄKTEN av. Jag hade valt att ha mina triathlonkläder under, så det var bara cykelskor, strumpor och hjälm som skulle sättas på innan jag hämtade cykeln. Sedan följde många timmar på cykelsadeln.

Efter 6 timmar och två minuter nådde jag växlingsområdet i Kalmar igen. **NU ÄNTLIGEN** skulle jag få göra det jag gillar mest av allt. Springa!! Men visst var jag lite orolig hur benen skulle kännas efter att inte varit av cykeln sen jag lämnade växlingsområdet förra gången. Men kroppen kändes i alla fall bra.

Det var en magisk känsla att ge sig ut och springa ett maraton efter nära 8 timmar, på en bana som är kantad av en publik som urskiljningslöst hejar på alla och tycker att just DU är en hjälte!

Nu skulle åtminstone inte någon utrustning kunna hindra mig. Inga punkteringar, inga krascher eller andra haverier skulle kunna sätta käppar i hjulen. Nu var det "bara" kroppen som skulle vara avgörande.

Efter 4-5 kilometer började benen kännas okey och jag var noga med att stoppa i mig energi och salt vid varje vätskedepå varannan kilometer. Maran gick på en trevarvsbana vilket innebar att man fick springa inne i Kalmar centrum och förbi målet två gånger innan man slutligen själv fick springa på den blåa mattan och in under målportalen.

"Det var en magisk känsla att ge sig ut och springa ett maraton".

FÖR VARJE VARV fick man ett armband så man inte skulle tappa räkningen eller hålla koll på hur många varv de andra triathleterna hade avverkat. Ett varv=grönt armband, två varv=gult armband. Efter en halvmara började det att gå tungt.

Skav från triathlonbyxorna och svett började gnaga sönder skinnet. Jag började få krampkänningar i min tå och mitt steg blev onaturligt. Nu var det en kamp om att inte ge sig. Min inställning blev då att springa mellan vätskestationerna och sedan gå raskt igenom samtidigt som jag fyllde på med energi.

När jag passerade 38-kilometersskylten gick humöret från att ha varit nästan likgiltigt i någon timme till total lycka. Nu skulle jag få uppleva det som jag hade tränat för och drömt om länge, länge. Nu skulle jag få springa de sista kilometerna och bara njuta av att ha lyckats genomföra en IRONMAN och det var en oslagbar känsla.

MIN FAMILJ HADE följt mig under dagen och att träffa dem under maran var som små delmål för mig. Nu hoppades jag innerligt att de skulle finnas på upploppet någonstans. Jag ville så gärna dela känslan med dom och visa min glädje över att dem hade varit där hela dagen! Det betydde ALLT!

Med ett stort leende och tårar som rann nerför mina kinderna fick jag syn på mina barn. Åh, vilken lättnad, vilken glädje! Jag fick göra en sista "High Five" med dem, innan jag äntligen fick springa på den blåa mattan in under målportalen och höra den engelska speakern skrika:

LISELOTT, YOU.....ARE.....AN..... IRONMAN!!!

EFTER 11 TIMMAR och 53 minuter fick jag äntligen min medalj, och den var värd varenda svettdroppe, alla kallsuppar och varenda kalla blåsiga cykelpass under året som hade gått.

Och har Du någonsin tänkt tanken på att delta i en Ironman, så vill jag bara säga tänk en gång till och bestäm dig för att göra det! Du kommer garanterat att få ett minne för livet!

LISELOTT HÅKANSSON
DEGEBERGA
www.ironladies.se



Det betyder allt att få dela känslan av denna prestation med familj och barn.

7 september 2013

Kurt och Anders jubilerade med sina 200:e maror i Hultsfred

När undertecknad åkte hemifrån Växjö var det kyligt men klart väder. Framme i Målilla var dimman så tät att man inte såg många meter framför sig på vägen. Dimman låg fortfarande tjock när vi några minuter senare anlände till Hultsfred. Lagom till start skingrade sig dimmolnen och solen kom fram på nolltid. Trots att vi är inne i september blev maran den varmaste tävlingen i år för flertalet av löparna. Start och mål är förlagt till Knektavallens IP där 138 löpare kom till start varav 29 stycken på full distans. DM i halvmaraton lockar flertalet löpare.

Undertecknad passade på att dela ut Marathonlöparen till tänkta blivande medlemmar. Men det känns lite fel att före detta medlemmar som säger sig vara missnöjda med tidningen ändå plockar till sig gratis exemplar. Stig Hörberg, Växjö Norra IF, sprang sin 100:e mara i Hultsfred men han har sen en tid tillbaka lämnat sällskapet.

Anders Hidefjäll, Västerås FK, sprang sin 200:e mara i höstas och fick sitt hederspris i form av en tjugig tallrik före start inför flertalet av de startande löparna. Kurt Gustavsson, som får betecknas som MR Hultsfred himself, gjorde sin 200:e mara

KURT DROG IGÅNG Hultsfred Ultra 100 km på 90-talet och Kurt var med om att starta upp maran för några år sedan. Maran går på samma bana som ultraloppet gjorde. Viserums tidning hade ett stort reportage om Kurt före och efter Kurts 200:e mara. Kurts son Anders sprang maran och hans dotter hade gjort två lagerkransar som de fick efter målgång.

Kul att Kurt fått hela familjen intresserad av maraton. Kurt var så glad att han gick på händerna över mållinjen i sitt jubileumslopp. Därefter väntade champagne.

Kurt berättade för mig redan ifjol att han planerade för sin 200:e mara på hemmaplan. I strålende solsken hade jag äran att få överlämna utmärkelsen, en graverad tallrik till Kurt. Arla sponsrar tävlingen och arrangören bjuder på ostkaka. Vi skojade att Kurt kunde äta ostkakan på sin nyvunna tallrik men det protesterade övriga familjen mot.



Kurt gick på händerna över mållinjen i sitt jubileumslopp. Därefter väntade champagne.



HEL- OCH HALVMARATON startar samtidigt (fyra varv respektive två varv), där ca halva varvet är på asfalt och resterande på grusväg. Enbart på nionde km, av de 10,5, mötte jag någon bil. Det är således nästintill bilfritt i Hultsfred.

Per Christell, Skeninge IK, försvarade sin seger från ifjol och tog loppet som träning inför Lidingöloppet berättade han när han varvade mig vid 35 km med en blödande höger bröstvärta.

Banan ser ut som siffran åtta med tre vätskestationer per varv, vilket är bättre och tätare än flera andra maratonlopp.

JAG FRÅGADE DAMSEGRAREN Catarina Hallberg från hemmaklubben (jag antog att hon hade vunnit då hon gick omkring med en stor blomkvast), om det var hennes första maratonseger. Det är min första maraton överhuvudtaget och att jag var i ledningen från start till mål hade jag ingen aning om, svarade hon.

Det märks att Hultsfred LK med tävlingsledare Anders Andersson är vana rutinerade arrangörer. Som tävlande är det inte svårt att trivas. Dricka och tilltugg finns inget att klaga på. Dessutom får vi en fin lite annorlunda medalj som sticker ut mot många andra tävlingar.

Själv hade jag 9.33 min snabbare på andra halvan, men då fuskade jag en del och sprang bitvis. Ostkakan lockade.

CHRISTER SVENSSON
Växjö AIS och Ambassadör
i Svenska MarathonSällskapet

FOTO: MÅD THORSELL



Damsegraren Catarina Hallberg.



Glada löpare njuter i solen.

8 september 2013

"All in" i Tallinn...

Baltikum; så nära, men ändå så långt borta. Till viss del får jag väl skylla på logistiken att det skulle dröja så länge innan jag gick i klinch med våra Östersjögrannar. Avståndet mellan hemmet i Hälsingland och Arlanda var ju betydligt kortare än distansen till Värtahamnen. Flyget gick därmed alltid segrande ur dragkampen med färjan.

Men naturligtvis fanns det även politiska orsaker till dröjsmålet. Det var ju inte allt för länge sedan som 2 miljoner balter bildade en mänsklig kedja mellan Tallinn, Riga och Vilnius för att protestera mot 50-årsdagen av Ribbentrop-Molotov pakt, uppgörelsen som blev startskottet till ockupationen.

Två år senare (1991) återfick balterna sin frihet, men det skulle ändå dröja två decennier innan jag prickade av länderna på min maratonkarta. Hotet om Gulag levde kvar länge i mitt undermedvetna.

DET FINNS MÅNGA likheter mellan de baltiska huvudstäderna och kanske än fler mellan deras marathonlopp. Den mest påfallande är kanske att alla tre sponsras av en bank; SEB i både Riga och Tallinn och Danske Bank i Vilnius. Den senare sponsrar även Oslo Marathon.

Tävlingarna har dessutom nästintill identiska upplägg då de löps i två identiska varv i Tallinn och Vilnius medan Riga har valt att ha starten, varvningen och målet på samma plats. Precis som i Stockholm Marathon når man därmed publika fördelar genom att försöka koncentrera delar av loppet kring städernas centralare delar. (Sprintlopp på skidor vs femmil, typ).

En annan gemensam faktor är att både Riga, Tallinn och Vilnius kombinerar loppet med en halvmaraton och 10 km. Kortare distanser som startar två och en halv timme efter maratonloppet. Ett initiativ som leder till att trötta långdistansare tillförs ny energi under slutskedet av tävlingarna då de får sällskap av pigga löpare. Mental doping!

KULLERSTEN ÄR EN annan detalj som det finns ett överskott av i de baltiska huvudstäderna. Fint att se på, men



Riga skapar magi.

tungt att springa på. Trots detta så ger det hårda underlaget en extra krydda till arrangemangen. Det tar ett par dagar extra för benen att läka, men å andra sidan blir det f-rbannat bra foton om man springer med en kamera!

VAD GÄLLER LOGISTIKEN så är samtliga tävlingar en jackpot ur svensk synvinkel. Det är ju oförsämrat enkelt att ta sig dit med färja eller flyg. Den svåraste uppgiften är faktiskt att som boendes utanför Stockholm försöka köpa en bussbiljett med SL till Värtahamnen. (Hallå SL: Vad sysslar ni med? Sänk biljettpriiset till hälften och placera ut biljettautomater!)

Dessutom kryllar det av billiga och utmärkte vandrarhem i de baltiska huvudstäderna. Via den utmärkte sajten www.hostelworld.com hittade jag vandrarhem för hundra spänn natten endast två minuters promenad från starten/målet av respektive tävling.

FÖR ATT HÅLLA budgeten i balans väljer jag uteslutande vandrarhem när jag kryssar runt mellan mina maratonlopp. Fördelarna är många, dels ekonomiskt men även praktiskt. Jag experimenterar gärna med utländska matsedlar, men kvällen innan och under tävlingsmorgonen vill jag ha full koll på vad som rullar ner genom tarmsystemet. Då nästan

samtliga vandrarhem kan erbjuda fullt utrustade kök kan jag därmed även tillgodose mina digestiva önskemål.

RIGA MARATHON GÅR i maj, medan Tallinn och Vilnius ligger i september med endast en veckas mellanrum. Väljer man att springa båda de senare tävlingarna kan man enkelt förflytta sig mellan städerna i lyxbussar. Fri wifi, fritt kaffe och humana biljettpreiser. All inclusive!

VILKEN AV TÄVLINGARNA SKA MAN DÅ SPRINGA? SVAR: ALLA TRE!

I knivskarp konkurrens är Riga kanske den allra vackraste staden. Tävlingen är utmärkt, men innehåller ett tråkigt parti i den senare delen av loppet som inte är någonting annat än ren utfyllnad. Avslutningen är däremot fullständigt magnifik då de sista kilometrerna går igenom trånga åskådartäta gränder. Magi!

VILNIUS ÄR DEN mest exotiska staden i denna trio och den som tilltalar mig allra mest. Den litauiska huvudstaden är en formidabel skönhet och innehåller enormt mycket historia. Ett all inclusive för alla sinnen och en plats jag kan flytta till redan i går!

Maratonloppet är, förutom en trängselmodell "Lidingöloppet" under den första milen, en kul tillställning med alla tänkbara miljöer. Vandringsleder utmed floden Neris, cykelvägar i skogsområdet/parken Vingio och givetvis; "kullerstensmassakern" i Vilnius gamla stadsdelar. Trots ömma ben hade jag en fantastiskt rolig dag i Vilnius Marathon.

DEN BÄSTA TILL SIST: Tallinn Marathon, ett av de absolut bästa arrangemang jag har varit med om. Löpning på vackra cykelvägar utmed Östersjökusten kombinerat med start, mål och varvning i Vanalinn (gamla stan).

Mer sightseeing än fysisk aktivitet. Hela staden lever dessutom upp under helgen med ett fullspäckt program på "Frihetstorget" (start- och målområde + expo). Bland annat ingick en presentation av loppens favoriter dagen innan maran. Den estniska arrangören satsade verkligen allt på marathonloppet; All in Tallinn!

ANDERS FORSELIUS
www.bikingviking.net

21-22 september 2013

Black River Run – nästan

Solen strålar från en klarblå himmel! Perfekta förhållanden för ett ultralopp! Kommer att springa tillsammans med min gode vän Anders. Planen är att försöka stötta varandra så länge som möjligt på denna resa.

Alla samlas för start och tankarna far omkring. På mitt första försök på 100 miles på tec100 i april i år fick jag bryta efter 130 km, vilket har stört mycket sedan dess. Då gick jag ut för hårt, konstaterade jag.

Nu är planen att ta det lugnare än vanligt och börja gå korta sträckor tidigt i loppet. Tvivlar dock på min kapacitet. Starten går! Vi håller oss till planen och har det trevligt. Detta är en del av tjusningen med ultralöpning, den sociala samvaron.

En annan del av denna sport är mer filosofisk för mig. Det ger mig en känsla av tacksamhet. Tacksamhet för att jag har möjligheten att få vara med på äventyr som detta men även en tacksamhet för att det får mig att uppskatta de små glädjeämnena och den bekvämlighet jag åtnjuter i det dagliga livet. Saker som annars är lätt att ta för givet.

PÅ TREDJE VARVET snubblar jag på en rot och faller handlöst. Huvudet missar en vass gren med några få cm, jag fortsätter lite omtumlad och uppskrapad. Upptäcker att jag tappat en av vattenflaskorna efter ett par km. Irriterande, men det får gå. Det lugna tempot fortsätter. Jag äter och dricker som vanligt och allt fungerar bra.

Vädret är fortsatt underbart och banan fantastiskt fin. På nästa varv är jag på väg för att leta efter min flaskka då Anders snubblar på samma rot som jag och där i busken ligger den! Tillbaka till 3 flaskor igen och planen kan följas. Tuggar på och distansen börjar märkas så smått. Benen är lite sega. Går fortfarande på bestämda ställen vilket känns som en bra taktik.

När mörkret börjar sätta in efter ca 80 km gör magen revolt. Jag börjar må illa. Riktigt illa. Kräks säkert ett dussin gånger och energin sugts ut ur kroppen. Fortsätter att springa där det går och viker mig dubbel vid behov. Går med stapplande steg i skogen i skenet av pannlampan. Försvinner in i en bubbla av tyst misär.

VID CA 96 KM sker det första av många toabesök vid varvningarna, pga magkramper. Detta fortsätter sedan i vågor och det var svårt att få i sig både vatten och energi. Blir allt svagare. Nattens mörker är kompakt.

Anders är en klippa och driver på. Rösterna i mitt öra viskar ”ge upp”, ”du är ju dålig, sluta spring!” Ignorerar dessa. Skall avsluta detta om det så skall ta 30 timmar! Benen håller dock bra. Mörkret och den sena timmen påverkar sinnesstämningen.

Dags för åttonde varvet. Får nu en pacer. Han följer med i 2 varv och stöttar helt otroligt! Jag yrar lite stundtals och är inte med i huvudet. Pacern håller mig sällskap hela tiden. Vargtimmar. Det som cirkulerar i huvudet är den varma duschen, sängen, sova, vila.

Kommer inte ihåg detaljer, allt suddas ut. Fokuserar på mar-ken och knastret av grus under fötterna. Efter halva sträckan på näst sista varvet börjar gryningen med ett färgskådespel



Peter Carlmark och Anders Hasselgren på ett av de första (pigga) varven runt banan. FOTO: PER JOHANSSON

utan dess like, rent otroligt vackert! Detta lyfter humöret och blir ett balsam för hjärnan. Himlen lyser upp i röda och gula färger och allt speglar sig i Svartån som ligger spegelblank. Utomjordiskt! Känns speciellt att få vara med om upplevelser som detta.

MED NÅGRA KM kvar på varvet går det bara inte att springa längre då kramperna i magen blivit värre. Får låna en funktionärs toa i hennes lägenhet! Så otroligt snällt!

Glömmer dock ploppen som man stämplar med och kommer på detta efter ett par km. Håller på att springa tillbaka i mitt förvirrade tillstånd men pacern hindrar mig. Vid varvning löser ytterligare en fantastisk funktionär problemet. Jag kan hämta upp den på sista varvet, inga problem!

Anders har för länge sedan gett sig av på avslutningsvarvet, så det väntar ett ensamlopp på slutet. Regnet har nu börjat dugga och piggar faktiskt upp! En medtävlare, som tyvärr var tvungen att bryta, hade stannat kvar under natten och stöttat fantastiskt mycket, helt frivilligt! Vilka underbara människor det finns!

Han ger mig nu en Imodium och energivätska inför sista varvet. Peppar mig med orden ”du har 2:17 timmar på dig för att komma under 24 timmar och fixa ett bältesspänne!” ”Klarar jag aldrig, svarar jag”. ”Gör du visst”, säger han och fyller på med ”kom igen, stick nu då!”

Jag tänker att nu jäklar får det bära eller brista och far iväg. Magen är nu lite bättre och jag springer. Blir t o m svettig!

hur långt som helst...

Känner mig piggare i benen än på länge. Fattar det inte själv. Har ju ändå sprungit ca 145 km redan. Reflekterar snabbt över hur mycket reservkraft som ändå finns i kroppen.

MAN BLIR FÖRVÅNAD. Pinnar på. Upptäcker att jag har chansen! 8, 9, 10 km passeras. Springer hela tiden. Känner mig nu stark, hur konstigt det än låter. Plockar upp ploppen på vägen. Med endast 3 km kvar ser jag att det är möjligt. Får fortfarande gå i backarna.

Upploppet kvar! Målet närmar sig! Jag passerar målång och skriker ut min glädje! 23:44 tim! Första 100 miles loppet är avklarat; äntligen! Börjar nästan gråta av stolthet, lycka och lättnad! Jag känner en obeskrivlig nöjdhet över att ha övervunnit svårigheterna och genomfört loppet!

FÅR MITT BÄLTISSPÄNNE, såå gott! Det har varit en upplevelse utöver det vanliga. Ser redan fram emot nästa års äventyr, fast då helst utan magproblem.

Vis av erfarenhet hoppas jag kunna ta lärdom och tanka på energi rätt. Disponeringen av loppet var dock bra. Men med ultra får man ta det som bjuds och göra det bästa av det. Om inte annat får man en stor lektion i ödmjukhet.

PETER CARLMARK



FOTO: PER JOHANSSON



Duktig säljare sökes!

Du har erfarenhet som försäljare/marknadsföreläsare och är glad och trevlig och har lätt att skapa kontakter, du är idrottsintresserad eller motionär (du får gärna vara pensionär). Vi har ett brett sortiment som vänder sig till föreningar, sportaffärer, skoaffärer mm även till apotek. Låter detta intressant, skriv till info@podiatritech.se eller ring 0707 22 05 05

Resultat Black River Run 2013

Herrar 50 Miles

#	Namn	Klubb	Tid	
1.	Andrew Tutt-Wixner	Enskede	7:16:04	+00:00:00
2.	Silvio Cannava	IF Linnéa	7:40:41	+00:24:37
3.	Senad Suhonjic	Björntorps IF	7:50:27	+00:34:23
4.	Roger Bäckström	Grödinge	7:54:40	+00:38:36
5.	Johan Röljer	SK Winner, Örebro	7:55:51	+00:39:47
6.	Jarmo Riihinen	Kumla	8:13:41	+00:57:37
7.	Richard Richardsson	Västerås	8:26:00	+01:09:56
8.	Ola Lindelöf	Västeråspolisens IF	8:41:38	+01:25:34
9.	Albin Dahlquist	Stockholm Kajakklubb	8:50:47	+01:34:43
10.	Jan-Erik Ramström	Stockholms LDK	9:03:52	+01:47:48
11.	David Lindberg	IK Akele	9:31:59	+02:15:55
12.	Martin Svärd	Svärd Häst & Hovslageri	10:17:24	+03:01:20
13.	Thomas Löveneke	Stockholm SPIF	10:18:37	+03:02:33
14.	Roger Andersson	Stockholm	10:27:52	+03:11:48
15.	Jan Sjöblom	Västerås	10:37:08	+03:21:04
16.	Esa Rotinen	Stockholms LDK	10:47:21	+03:31:17
17.	Hans Jansson	Vilsta IK	11:18:19	+04:02:15
18.	Joakim Andersson	Team Paiste Quilasfor	11:35:19	+04:19:15
19.	Ola Knutsson	Nacka	12:29:53	+05:13:49
20.	Sigvard Koplimäe	Team Ultrasweden	13:09:20	+05:53:16
21.	Stig Söderström	Kvarnsvedens GOLF	23:24:41	+16:08:37
22.	Daniel Skog	Under Armour Sverige	8:04:45	+00:48:41 50 miles
23.	Johan Persson	Skärkdalens LK	9:02:03	+01:45:59 60 miles
24.	Marcus Berggren	Unit 4 Agresso	9:07:58	+01:51:54 50 miles
25.	Peter Nilsson	Äre	9:17:11	+02:01:07 50 miles
26.	Christer Tinnerholm	BBQ-Runner	9:23:05	+02:07:01 70 miles
27.	Sonny Happyfeet Olsson	Vattudalens LDK	9:54:25	+02:38:21 70 miles
28.	Thomas Dahlgren	Team Blekinge	11:17:55	+04:01:51 70 miles
29.	Jörgen Hedlund	Loos IF	12:00:22	+04:44:18 50 miles
30.	Magnus Sellberg	Äre	12:46:13	+05:30:09 50 miles
31.	Niklas Grebäck	Stockholms LDK	13:10:23	+05:54:19 70 miles
32.	Felix Rehnberg	Sträcklöpnet	13:34:00	+06:17:56 70 miles

Damer 50 Miles

#	Namn	Klubb	Tid	
1.	Laila Öjefelt	Borlänge LK	8:00:54	+00:00:00
2.	Åsa Lund	Run4Fun Fagersta	8:13:50	+00:12:56
3.	Cecilia Petersson	IF Linnéa	8:35:29	+00:34:35
4.	Elin Jakobsson	IK Akele	9:09:47	+01:08:53
5.	Malin Holm Roos	Lonsome Runners	9:45:03	+01:44:09
6.	Lina Lokander	Loka Textkonsult AB	10:00:16	+01:59:22
7.	Mika Falkensjö	Kiruna	11:00:39	+02:59:45
8.	Erika Lokander	Loka Textkonsult AB	13:03:10	+05:02:16
9.	Elin Ragnarsson	Sollentuna	14:34:35	+06:33:41 100 Miles

Herrar 100 Miles

#	Namn	Klubb	Tid	
1.	Johnny Hällneby	Pace on Earth	15:40:41	+00:00:00
2.	Niklas Larsson	LK TV-88	17:38:17	+01:57:36
3.	Paul Strehlenert	Ingarö	19:30:53	+03:50:12
4.	Henrik Lowemark	Ljusdal	20:28:25	+04:47:44
5.	Erik Bäcklund	Västerås	20:54:06	+05:13:25
6.	Jard Bringedal	Oslofjord Triathlon, NOR	21:07:38	+05:26:57
7.	Timo Marjomäki	Häijyt, FIN	21:31:48	+05:51:07
8.	Kristian Ekfors	Insamlingen 1 kr/km	21:35:54	+05:55:13
9.	Tommy Andersson	Hindås SK	21:57:43	+06:17:02
10.	Patrik G Björkqvist	Brittorps Träningskl.	22:07:43	+06:27:02
11.	Peter Jörnroth	Team Seattle's	22:08:02	+06:27:21
12.	Fredrik Forsström	Yxsjöbergs IF	22:17:01	+06:36:20
13.	Franklin Wood	Stockholm Frontrunners	22:36:22	+06:55:41
14.	Anders Hasselgren	Nisses LK	23:20:38	+07:39:57
15.	Stefan Ericsson	IK NocOut.se	23:22:23	+07:41:42
16.	Peter Carlmark	Axa Sports Club	23:44:22	+08:03:41
17.	Remy Brändefalk	Romerike Ultra LK, NOR	23:46:48	+08:06:07
18.	Mattias Wallander	Vegan Runners IK	23:52:22	+08:11:41
19.	Patrik Hernwall	teamMalin	26.31.36	+10:50:55
20.	Gustaf Møllerup	Genarp	28.08.52	+12:28:11

Damer 100 Miles

#	Namn	Klubb	Tid	
1.	Ann-Sofi Forsmark	OK Djerf	21:19:28	+00:00:00
2.	Linda Bengtsson	Kläveröds Skidklubb	22:13:46	+00:54:18
3.	Anne Marjomäki	Häijyt, FIN	27:44:11	+06:24:43

28 september 2013

Vattudalsmaran i Strömsund



Två glada debutanter på helmaran, Mattias Andersson och Dulce Nässin.



Helmarasegraren Eva Blomqvist.



Äldsta deltagaren Lars Forsberg, 76 år. (Halvmaraton).



VLDK legender Ingemar Fritz och Märta Moe.



400 maratonlopp på en bild. Bård Rodde sprang sitt 350:e lopp. Märta Moe fick statyett för 50 maratonlopp.

FOTO: MICHAEL AHRENS



Helmara segrare Dag Wassdahl och Eva Blomqvist.

Vattudalsmaran i Strömsund

Plac.	Namn	Förening	DM	Tid
Maraton kvinnor				
1 1K45	Eva Blomqvist	Vattudalens LDK	1 K23/1 K45	3.34.23
2 1K35	Kataryna Thor	Alnö		3.50.00
3 2K45	Märta Moe	Vattudalens LDK	2 K23/2 K45	4.01.45
4 3K45	Dulce Nässin	Team Ultrasvenden	3 K23/3 K45	4.24.20
Maraton män				
1 1M55	Dag Wassdahl	Hammerdals IF	1 M23/1 M55	3.00.44
2 1M45	Patrik Norberg	Trångsvikens IF	2 M23/1 M45	3.08.26
3 1M35	Lars Svensson	Trångsvikens IF	3 M23/1 M35	3.13.40
4 1M23	Mattias Johansson	Trångsvikens IF	4 M23	3.43.49
5 1M60	Birger Karlsson	Vattudalens LDK	1 M60	3.44.17
6 2M60	Göran Önneryby	Anderstorps OK		4.09.05
7 1M40	Mattias Andersson	Team Ultrasvenden	1 M40	4.24.20
8 1M65	Mats Zetterlund	Vattudalens LDK	1 M65	4.30.19
9 2M65	Bård Rødde	Norge		4.51.51

29 september 2013

Berlin Marathon

Min resa till Berlin började redan på fredag morgon, två dagar innan loppet. Redan då vi steg på planet kunde jag känna glädjen och förväntningarna. Inte en portfölj så långt ögat kunde nå. Bara gypadojor. En hel flight med bara löpare.

Efter en snabb incheckning på hotellet begav vi oss direkt till den gamla flygplatsen Tempelhof för att hämta nummerlapparna. Här fick jag insikt i hur stort Berlin Marathon verkligen är. Folk överallt och alla skulle precis som jag ta sig runt de 42 kilometrarna.

En lite kylslagen septembermorgon två dagar senare var det så dags för min marathonpremiär. En milstolpe i löparkarriären, 42 195 m. Min premiär lyckades också sammanfalla med 40-årsjubileet för Berlin Marathon, vilket gjorde det hela ännu trevligare.

Efter många funderingar kring kläd- och skoval, energikällor och mängder samt framförallt vilken fart jag skulle öppna med, stod jag där på startlinjen bland ytterligare 37 000 förväntansfulla löpare. Iklädd en gul sopsäck för att hålla värmen fick jag i högtalarna höra stämman av självaste Haile Gebrselassie som efter sitt tal fick äran att skjuta startpistolen på detta 40-årsjubileum.

STARTEN GICK ÖVER förväntan. Jag var lite orolig att det skulle vara trångt och svårt att komma igång med tanke på hur många löpare som startade samtidigt, men efter en kortare promenad så sprang jag i samma ögonblick som startlinjen passerades.

Klockan fick bli min bästa vän redan från start då jag var orolig att ryckas med i ett tempo som jag skulle få sota för senare. Idag var en glädjens dag och den skulle absolut inte få spolieras av så simpla misstag. Jag hade bestämt mig för 5:00-tempo från början och siktade försiktigt på en tid nedåt 3:30.

Känslan av att tillsammans med människor från alla världens hörn dela gatorna i Berlin för att förhoppningsvis få passera genom Brandenburger Tor mot målgång var överväldigande. Inga armbågar i kurvorna och idel artighetsfraser när det är trångt är precis min modell och ingenstans under loppet var det så trångt att det inte gick att hitta sitt eget spår. Berlin Marathon är



Jesper passade på att vinka till fotografen strax innan mål. FOTO: MARATHONFOTO

genomgående platt och lättlöp och nu fick även jag känna på varför här slås så många världsrekord. Och vilken publik! Överallt!

BERLIN MARATHON ÄR även känt som musikmaraton och enligt hemsidan kantades loppet av inte mindre än 35 liveband/musiker, som med sina framföranden hjälpte fram den till synes aldrig sinande strömmen av löpare.

Milen passerades på planerade 50 min och allt kändes fortfarande bra, självförtroendet stärktes ytterligare. Eftersom jag helt förlitade mig på vätskekontrollerna idag så gällde det att passa på att inta energi lagom till att dessa passerades.

Förhoppningsvis skulle min lilla handhållna flaska med 900 kcal räcka, men för säkerhets skull hade jag tryckt ned ett par gelpåsar i byxlinningen som reserv.

TYDLIGEN VAR DET fler än jag som hade riktmärke på 3:30 eftersom klockan inte längre var lika nödvändig. Genom att bara följa med strömmen passerades kilometrarna på prick enligt plan.

Halvmaran passerades på 1:45 och nu var det ju bara hälften kvar. Känslan i kroppen var fortfarande på topp och jag bestämde mig för att fortsätta som planerat. Efter 30 km på 2:30 bestämde jag mig för att enbart förlita mig på känsla resten av loppet.

Jag började närma mig okänd mark och hade ingen aning om när det förutspådda stummande låren skulle göra sig påminda. Efter 31 km-passeringen var varje meter ett nytt personligt rekord. Runt omkring mig började folk successivt banka sig på låren, gå och stretcha. Fortfarande inga symptom hos mig så det var bara att köra på.

Vid 35 km kom det. Låren förvandlades till stubbar och lite småryckningar i framsidan fick mig att ana krampen. Kanske skulle det ha varit trevligt med några backar ändå. Monotonin hade kanske gjort sitt för mina ben. De återstående 7 km, denna fantastiska soliga dag, fick inte bli en plåga.

Jag kortade av stegländen och fokuserade på att bibehålla stegfrekvensen och passade även på att gå några steg i samband med vätskekontrollerna. Konceptet fungerade och vid 38-km passeringen kändes låren lättare igen och jag kunde åter öka farten en aning.

EFTER SVÄNGEN IN på Unter den Linden fick jag så se den efterlängtade Brandenburger Tor. Glädje! Nu gick det lättare igen. Passade på att vinka lite till fotograferna innan jag sprang igenom bågarna och nu var det bara några hundra meter kvar till de stora bokstäverna "ZIEL".

I mål med medaljen om halsen kunde jag inte känna mig annat än fantastiskt nöjd. Första maran avklarad, med en sluttid på 3:35, och jag kunde fortfarande gå. På väg ut noterade jag resultaten på tavlan och blev det inte ytterligare ett världsrekord också.

Min första mara, 40-årsjubileum och världsrekord. Denna helg är väl värd att minnas och min första mara gav mersmak. En ny fas i mitt löparliv har börjat och träningen inför nästa mara är redan igång.

JESPER JONSSON

29 september 2013

Warszawa Marathon

I Polen anordnas det många trevliga maratonlopp. Det största av dessa är Warszawa Marathon, som den 29 september i år genomfördes för 35:e gången och således är jämgammalt med Stockholm Marathon. Jag gjorde en kort resa till Polens huvudstad lördag morgon-måndag förmiddag tillsammans med Marathonguiderna för att delta i detta lopp för första gången.

Warszawa Marathon genomförs på en flack envarvsbana med start utanför och målgång inne på den gigantiska fotbollsstadion som byggdes till fotbolls-EM 2012. Även nummerlappsutdelningen sker inne på fotbollsstadion och denna besökte vi direkt efter att vi checkat in på vårt hotell. Resten av dagen ägnade vi åt sightseeing i de centrala delarna av Warszawa och som avslutning på dagen åt vi en gemensam pastamiddag på en trevlig restaurang.

På tävlingsdagen delade vi på en taxi till startområdet vid fotbollsstadion efter att ha intagit en god hotellfrukost. Det var möjligt att lämna in överdragskläder under stadion. Warszawa Marathon hade i år 8 500 fullföljande löpare, så det var mycket folk i rörelse. Eftersom det var tydligt skyltat var det dock inga problem att hitta rätt.

Därefter begav vi oss i riktning mot våra startfällor vid foten av bron Poniatoski, på vilken vi korsade floden Wisla både på utvägen och på tillbakavägen mot mål.

Vädret var i det närmaste perfekt på tävlingsdagen. Vid starten klockan 09.00 på söndagsmorgonen var det ungefär 10 grader varmt och i stort sett vindstilla. Solen sken och under dagen steg temperaturen ytterligare några grader.

SERVICEN LÄNGS MED banan var bra. Det var ungefär 2,5 kilometer mellan vätskekontrollerna och vid varannan kontroll serverades det, förutom vatten, även sportdryck (Powerade) och bananbitar. Den flacka banan var omväxlande, och längs med vägen passerade man en rad sevärdheter som t ex det välkända Kulturpalatset.

Man sprang även genom ett antal vackra parker. Maxtiden uppgick till 6,5 timmar.

Mitt eget lopp blev ett av karriärens märkligaste. Efter en vår och sommar som varit kantad av olika skador var jag osäker på formen och på hur mitt högra knä skulle reagera på 42 kilometers asfaltlöpning.

FÖRSTA HALVAN AV loppet gick trots detta ganska lätt och jag hade inte några skadekänningar i mitt högra knä (eller någon annan kroppsdel). Efter 27 kilometer började det gå lite tyngre och när en mil återstod kroknade jag totalt och tvingades börja gå.

Jag kunde gå i rask takt och hade inga skadekänningar, men så fort jag försökte springa stunnade benen redan efter ett hundratal meter. Efter knappt 39 kilometer gick det plötsligt bra att springa igen och jag kunde sedan springa återstoden av loppet med förhållandevis god fart och korsade mållinjen efter 4:12. Efter loppet kände jag mig ganska pigg.

Efter att vi åter korsat Wisla sprang vi in på stadionområdet och därefter in på själva fotbollsplanen (som denna dag dock inte hade något gräs) via en kulvert.

MÅLGÅNGEN INNE PÅ fotbollsstadion var en av de mäktigaste jag upplevt. Därefter slussades vi ut från stadion och på vägen ut fick vi våra gedigna medaljer, vatten, sportdryck, en pastasallad och en poncho. Sedan blev vi ledda ner under stadion för att hämta ut våra överdragskläder på samma ställe där vi lämnat in dem på morgonen. Det är alltid skönt att kunna byta om under tak efter loppet.

Vi hade bestämt träff på en liten restaurang i närheten av stadion och en efter en anslöt vi dit efter målgång. Snart kunde vi konstatera att alla i sällskapet som startat lyckats fullfölja loppet och vi återvände till hotellet i samlad trupp.

VID VÅR GEMENSAMMA middag på kvällen hade jag nöjet att utdela Svenska Marathonsällskapets statyett för 50 fullföljda maratonlopp till Thomas Cahling från Ljusdal.

Hemresan måndag morgon gick bra, trots att vårt direktflyg till Stockholm blev inställt och vi i stället tvingades ta en omväg via Frankfurt.

MATS LILJEGREN

I bokhyllan hos en löpare



Träna tanken

En bok om mentala föreställningar i idrotten

Sisu Idrottsböcker

Isbn 978-91-85433-96-4

2012

Fredrik Weibull –
Mikael Wallsbeck –
Anders Almgren

Det gäller att ha huvudet med sig, tänker jag när jag i omåttlig trötthet springer Amsterdam Marathon.

DET HADE JAG verkligen inte där, så när jag kom hem därifrån tittade jag i min bokhylla efter hjälp och där fann jag boken (och cd:n) som hjälper mig att träna tanken.

För precis som med den fysiska träningen kan vi förändra vårt förhållningssätt till tingens faktum genom att träna våra mentala föreställningar.

Vi bygger bilder och kopplar ihop dem med en positiv känsla.

PÅ MIN UPPGIFTSLISTA ligger just nu att träna tanken att bli positivt glad kring allt som har med min löpning att göra, liksom att springa oftare, fortare och längre.

TRÄNA TANKEN lotsar mig i rätt riktning.

ANETTE GRINDE

marathonloparen@marathonsallskapet.se

5 oktober 2013

Skagen Marathon

Lite improviserat blev det att delta i Skagen Marathon. Något som inte var planerat, men när Carina hade vunnit ett presentkort med två hotellövernattningsnätter och en tvårätters middag för två på kvällen, så blev ju förutsättningarna annorlunda. Det finns olika sträckor att välja på. Vi valde halvmaran, eftersom maratonbanan går på samma bansträckning, men löps i två varv.

Efter en minst sagt blåsig och gungig överfart med båt och en seg bilfärd i fullständigt ösregn från Fredrikshamn till Skagen, kunde vi checka in på hotellet. Vädret bådade inte så gott. Men när vi vaknade upp på morgonen var det uppehåll men blåst.

Vårt hotell ligger bara 350 m från start och mål. Det var ju bra. Lite vindtätt på sig idag, så skall det nog gå bra. Vädret är ju lite nyckfullt vid den här tiden. Normalt sett brukar man få en plastkasse med nummerlapp i och en massa olika reklamblad. Inte här. Jag fick inga reklampapper alls.

Utöver nummerlappen med engångschip låg det endast två saker i denna kasse – en funktionströja och en halvliters flaska med lokalt producerat öl. Denna flaska placerades i kylen på hotellrummet och kom att utgöra en fin belöning efter loppet. Det var dessutom ovanligt välsmakande.

EVENEMANGET LOCKADE drygt 1 500 deltagare i de olika klasserna. 145 maratonlöpare och 683 halvmaratonlöpare, startade 11:00, resten av klasserna startade ca 10 minuter senare. Det duggregnade lite lätt vid starten, men det upphörde efter en liten stund. Även vinden hade avtagit något. De utlovade 10-11 m/s var nog snarare 4-5 m/s.

Inte oss emot, vi hade klätt oss efter skitväder och kunde under loppet konstatera att vi kanske hade klätt oss lite för bra.

Första kilometern gick inne i Skagen, kanske inte den mest vackraste delen av detta samhälle, men det skulle bli ändring på det. Banan är ganska snabb och lättsprungen med en väldigt lätt kupering och kan vara något för den som är ute och jagar personliga rekord. Däremot är banan stundtals vindkänslig, vilket jag fick känna av på ett par



Arrangörerna hade målat en blå linje längs hela banan. Till och med på skogs- och sandstigarna fanns den blå linjen som syns på bilden.

sträckor. Efter den första kilometern ledde banan ut i ett naturreservat söder om Skagen och vi sprang omväxlande på sandstigar och skogsvägar i ca 3 km.

DET HÄR VAR en väldigt vacker del av banan. Och det var väl här den största kuperingen var. Banmärkningen var det absolut inget fel på. Arrangörerna hade målat en blå linje längs hela banan och jag menar hela banan! Till och med på skogs- och sandstigarna fanns den blå linjen. Dessutom var den utmärkt med riktningsspilar och rödvita band i alla korsningar och svängar. För att vara på säkra sidan, fanns även glada och engagerade funktionärer som visade vägen. Det går inte att springa fel.

Funktionärerna var en grupp som lyfte tävlingen. De peppade, applåderade och kom med muntra tillrop. Det var väl inte så mycket publik, men de som stod vid sidan hejade på och uppmuntrade så mycket de förmådde. Även bland löparna rådde en bra stämning.

BANAN LEDDE TILLBAKA in i Skagens samhälle och underlaget återgick till asfalt. Ett kortare parti inne i Skagens centrum utgjordes av kullersten. Banan skar sig genom Skagen och gick norrut innan den hakade på väg 40 som ledde ut till Grenen. Detta parti var en lång raksträcka och banan antog för ett par kilometer formen av en vändpunktsbana. Här kunde löparna möta varandra.

Denna raksträcka var drygt en kilometer. Här kändes vinden på riktigt. På

vägen ut var det en kännbar motvind. Vid fyren låg vändpunkten på denna bana, någon kilometer innan Grenen. Där sprang vi in och rundade en flaggstång på planen nedanför fyren, innan vi sprang ut och tillbaka till Skagen. Också en väldigt fin del av banan. Den som har ont av långa raksträckor kan tycka att det blir lite långtråkigt. Det var väldigt skönt att få vind i ryggen på tillbakavägen.

EFTER DETTA VAR det bara att ge sig tillbaka in till Skagen, denna gång med vinden i ryggen. Fortfarande hejade vi och vinkade till andra deltagare och funktionärer. Det är väl det här som kallas det danska gemytet. Det fick vi verkligen uppleva.

Allt som är kul tar ju till sist slut. Detta lopp var inget undantag. Vi sprang i mål hand i hand till publikens och speakers stora förtjusning. Trots en riktigt lusig tid, var både jag och Carina nöjda, fast av olika anledningar.

Pallplatserna i maratonklassen och halvmaraton belades av danska löpare. Bäste herre och den ende som gick under 3 timmar, var Ole Christensen, som gick i mål på 2:58:50. I damklassen segrade Charlotte Eskildsen på 3:17:32. I halvmaratonklassen segrade den icke helt okände triatleten Rasmus Henning på 1:12:31 och damsegrarinnan blev Kerstin Krutein på 1:32:26.

SKAGEN MARATHON är en tävling jag rekommenderar. Ett ypperligt tillfälle att komma iväg med familjen eller kompisgänget och få en trevlig helg i Danmarks Nordspets. Och för Er som inte varit där förut rekommenderar jag att åka hela vägen ut till Grenen – den absolut yttersta spetsen av Jylland.

STEFAN MANNING



5 oktober 2013

Holaveden Ultra – välarrangerat kraft

Lördagen den 5 oktober 2013 arrangerade Tranås Triathlon den femte upplagan av det 52 kilometer långa trailloppet Holaveden Ultra mellan Gränna och Örsbäcken ett par kilometer utanför Tranås. Närmare 60 löpare antog i år utmaningen. Deltagarna tvingades forcera ett flertal branta uppförbackar och tekniska stigar, men fick i gengäld en oförglömlig naturupplevelse. Frida Södermark och Philip von Rosen, som båda tillhör det absoluta toppskiktet inom svensk ultralöpning, segrade i dam- respektive herrklassen.

Jag anlände med tåg från Stockholm till Tranås järnvägsstation vid niotiden på fredagskvällen. Därifrån företog jag en ungefär tre kilometer lång promenad till SOL Tranås fina och rymliga klubbstuga i Örsbäcken, där arrangörsklubben erbjöd övernattnings på hårt underlag. Det var lite blåsigt och kyligt, men samtidigt skönt att sträcka på benen efter tågresan. Väl framme hälsades jag välkommen av Peter Boquist, en av tävlingsledarna. Vi var ett 15-tal löpare som utnyttjade denna möjlighet.

På lördagsmorgon var det nummerlappsutdelning i klubbstugan klockan 07.30. Tävlingsledarna Peter Boquist och Ola Gustafsson höll även ett kort informationsmöte. Därefter gick vi ombord på en buss för transport till starten på Gränna Torg, dit vi anlände ungefär en kvart innan starten klockan 09.00. Den som ville kunde ta sig till Gränna på egen hand.

Arrangörerna ombesörjde transport av överdragskläder tillbaka till målet i Örsbäcken. Det fanns även möjlighet att skicka en "dropbag" till vätskekontrollen vid sjön Avlängen efter 33 kilometer. Som vanligt blev det lite jäktigt innan start, men några minuter i nio hade jag lämnat in mina överdragskläder och stod uppställd på startlinjen tillsammans med närmare 60 andra löpare.

PÅ TÄVLINGSDAGEN VAR det knappt 10 grader varmt och mulet, med andra ord perfekta förhållanden för att göra bra tider, men för mitt vidkommande hade lite solsken varit välkommet. Mot slutet av loppet kom det några regnstänk, men det var knappt märkbart.

Loppet inleddes med ett hundratal meter utförlöpning på kullersten i rikt-



Löparna samlas till starten på Gränna Torg.

ning mot Vättern. Efter några hundra meter flack asfaltlöpning kom vi till en både lång och brant trätrappa som vi skulle forcera.

Vid trappan anslöt banan till vandringsleden Holavedsleden, som den sedan följde ända till målet i Örsbäcken. Efter trappan fortsatte det uppför på små skogsvägar och de första tre kilometrerna avverkade vi närmare 200 höjdmeters stigning. I år hade arrangörerna, mest på skoj, lagt in ett spurtpris vid Tegnértornet (= banans högsta punkt) efter tre kilometer.

EFTER TEGNÉRTORNET FÖLJDE några kilometer med löpning på stundtals tekniska stigar. Vi navigerade med hjälp av Holavedsledens ordinarie orangefärgade markeringar, men på flera ställen hade arrangörerna förtjänstfullt kompletterat med snitslar. Trots detta gällde det att se upp så att man inte sprang fel. Det gällde även att se var man satte fötterna så att man inte snubblade på någon sten eller rot.

Efter sex kilometer brände det plötsligt till på utsidan av min vänstra vad. När jag tittade ner såg jag att det satt en geting på min kompressionsstrumpa. Då förstod jag att jag fått ett getingstick, något som endast drabbat mig ett par gånger tidigare i livet och aldrig i samband med löpning. (Efter loppet fick jag klart för mig att ett flertal löpa-

re drabbats av getingstick på ungefär samma ställe.) Det återstod 46 kilometers löpning och jag kände stor oro över hur kroppen skulle reagera.

Tack och lov gick det bra och någon timme senare hade jag glömt bort getingsticket.

EFTER ATT VI sprungit tio kilometer kom vi till Vässingarp, där den första av loppets fyra vätskekontroller var placerad. Här serverades endast vatten och sportdryck, men vid de efterföljande kontrollerna fanns det även bland annat russin, bananbitar och choklad.

Den första milen hade varit riktigt krävande, men efter Vässingarp blev underlaget mer lättsprunget (mestadels mindre grusvägar och större stigar) och banan mindre kuperad. Min löpning flöt på ganska bra och snart kom jag fram till den andra vätskekontrollen i Botilstorp efter 17 kilometer.

Direkt efter kontrollen följde ett lite mer tekniskt krävande banparti bestående av ängsmark, men sedan blev det mestadels löpning på mindre grusvägar.

Det var tämligen kuperat, och efter ungefär halva loppet började löpningen kännas lite tyngre och jag valde att gå i de brantaste uppförbackarna.

Tack vare detta höll jag mig vid gott mod och snart var jag framme vid vätskekontrollen vid sjön Avlängen efter 33 kilometer.

prov på naturskön bana

EFTER VÄTSKEKONTROLLEN följde någon kilometers löpning på vackra stigar längs med sjön, men sedan gick banan in i skogen igen. Efter ett parti rejält kuperad löpning på små grusvägar kom jag efter lite drygt fyra mil ut på en mindre asfaltväg. Det kändes lite ovanligt efter all stig- och grusvägslöpning, men samtidigt var det skönt att kunna slappna av och inte behöva tänka så mycket på var jag satte fötterna.

Snart var jag framme vid den sista vätskekontrollen vid Katarp efter 43 kilometer. Här serverades det förutom det ovan nämnda även coca-cola och kaffe, vilket jag verkligen uppskattade. Mina ben kändes vid det här laget trötta, men vetskapen att det var mindre än en mils löpning kvar fick mig på gott humör och jag avverkade kilometer efter kilometer på ömsom mindre vägar, ömsom tekniska stigar.

NÄR MIN GPS visade att jag passerat 50 kilometer kändes tröttheten som bortblåst och jag vågade öka farten något. Jag såg en löpare några hundra meter längre fram och bestämde mig för att försöka komma ikapp honom, vilket tyvärr medför att jag tappade fokus på banmarkeringarna.

Mindre än en halv kilometer från mål lyckades både jag och den löpare jag försökte komma ikapp göra en felspringning, trots att banmarkeringen var förstärkt med snitslar. Vi insåg med gemensamma ansträngningar vårt misstag efter ett tag och vände tillbaka.

Uppskattningsvis fick jag springa 1,5 kilometer extra på grund av denna miss, men så här i efterhand är det inget som grämer mig och när jag väl kom på rätt spår igen kändes det extra skönt att gå i mål som en av de sista löparna efter att ha tillbringat 6 timmar och 37 minuter på den vackra men kuperade Holavedsleden.

EFTER MÅLGÅNG BLEV vi löpare väl omhändertagna. Deltagarna bjöds på grillad korb med potatissallad, smörgåsar och kaffe. Samtliga löpare fick även en T-shirt som belöning för sina prestationer. Efter att ha sprungit en hel dag smakade det bra med ett mål mat och som vanligt var det trevligt

att utbyta intryck från loppet med de andra löparna och funktionärerna. Så småningom var det dags att förflytta sig till järnvägsstationen och i den här riktningen fick jag skjuts av några snälla medtävlare.

I DAMKLASSEN SEGRADE Frida Södermark, GoIF Tjalve, på tiden 4:54:57 cirka 14 minuter före tvåan Kerstin Ekdahl, IK Akele.

Herrklassen vanns av Philip von Rosen, Hässelby SK, på tiden 3:51:50. Philip hade en segermarginal om ungefär 8 minuter till förra årets segrare Enar Andersson, Göteborg.

Både Frida och Philip noterade nya banrekord och visade enligt mig att de tillhör Sveriges bästa ultralöpare genom de tider som de uppnådde på denna kuperade och bitvis tekniskt krävande bana.

Totalt fullföljde 8 damer och 49 herrar tävlingens ultraklass. Holaveden Ultra hade även en 19 kilometer lång "lightklass", där löparna sprang banans sista del mellan sjön Avlängen och Örsbäcken. Denna klass hade i år 23 deltagare. Anna Arnesson och Henrik Bengtsson segrade i herr- respektive damklassen. Kompletta resultatlistor finns på Tranås Triathlons hemsida, www.tranastriathlon.se.

MITT SAMMANFATTANDE omdöme är att Tranås Triathlon, med tävlingsledarna Peter Boquist och Ola Gustafsson i spetsen, svarade för ett både trevligt och professionellt arrangemang där löparnas välbefinnande stod i centrum.

Jag kan varmt rekommendera Holaveden Ultra såväl till inbitna traillöpare som till "vanliga" maratont- och ultralöpare som vill prova på denna typ av lopp. Till följd av den kuperade och bitvis tekniskt krävande banan, särskilt den första milen, är tävlingen ett verkligt kraftprov. Det gäller att disponera sina krafter väl så att man inte kör slut på sig själv redan i loppets inledning.

Naturupplevelsen och den familjära stämning som omger tävlingen gör dock att vedermödorna blir lättare att uthärda och stundtals är löpningen en ren njutning.

TEXT OCH FOTO:
MATS LILJEGREN

12 oktober 2013 Sörmland Ultra Marathon

2001 arrangerade det första Sörmland Ultra Marathon, eller SUM, som tävlingen populärt kallas. Stockholm Långdistansklubb har hållit i konceptet och gett löparna det de vill ha: en skön upplevelse i fantastisk natur.

Då det är trettonde gången tävlingen arrangeras kan inte annat sägas att man lyckats. Från att ha 200 personer som ett tak under flera år höjdes antalet deltagare man tillåter i år till 250 personer. Tävlingen blev också fullteknad. En del funderingar kring hur man ska hantera de som vill springa, men inte får plats, fick arrangörerna hantera.

Antalet startande var 37 damer och 142 herrar, varav 36 damer resp. 135 herrar fullföljde. Tyvärr var det många förälmälda som inte startade.

SEGRARE I DAMKLASSEN var Kajsa Berg, Huddinge AIS, på tiden 3:46:22, och i herrklassen segrade Daniel Nilsson, FK Studenterna, på tiden 3:21:30.

Vid Brakmaren har löparna sprungit knappt 25 km och Daniel Nilsson passerade som första herre. Inte förvånande var Kajsa Berg, bilden, först av damerna. Båda höll försprånget fram till mål.



THOMAS LUMMI

STOCKHOLM LÅNGDISTANSKLUBB

Kvinnor

1	Kajsa Berg	3:46:22
2	Kajsa Friström	4:06:22
3	Caroline Östlund	4:16:18
4	Malin Hjalmarsson	4:27:22
5	Virva Popovic	4:39:36
6	Minna Laine	4:40:25
7	Malin Anderson	4:45:16
8	Madeleine Wennberg	4:50:29
9	Marianne Sigurdsdotter Honig	4:52:29
10	Maria Sollerman	4:56:40
11	Cecilia Petersson	5:03:14
12	Erika Skogsjö	5:04:40
13	Evelina Söderbergh	5:05:20
14	Gunilla Ottersten	5:05:59
15	Elin Jakobsson	5:08:48

Män

1	Daniel Nilsson	3:21:30
2	Sammy Nyamongo	3:35:50
3	Mattias Gårdsback	3:36:33
4	Niklas Gavelfält	3:37:05
5	Robert Andersson	3:45:35
6	Dmitry Korobov	3:46:50
7	Mats Vidinger	3:58:36
8	Tomas Eriksson	3:58:57
9	Kent Melin	4:02:50
10	Erik Eng	4:03:09
11	Johan näsmark	4:04:52
12	Carl-Johan Lann	4:07:24
13	Peter Sundström	4:08:58
14	Hans Henriksson	4:10:20
15	Paul Klinkert	4:13:52

Vice korpral Gävert, löpare i Kronans tjänst

Längst fram i startfältet, i fällan för seedade löpare, står Lars-Olof Gävert och håller värmen med svikthopp. Han är klädd i svarta kortbyxor och blå t-shirt. AC/DCs "Highway to Hell" dunkar ur högtalarna, örlogsflaggan vajar i vinden och morgonkylen färgar löparnas kinder röda.

Det är fredag den 18 oktober och Karlsborgs regementsmästerskap, 5 000 meter ska avgöras.

– 10 sekunder kvar, ropar speakern och höjer startpistolen.

Det mer än 200 man starka startfältet med fallskärmsjägare, spaningssoldater och personal från regementets olika förband intar startposition.

– PANG! Ljudet från hundratals snabba fotnedsättningar mot asfalten är öronbedövande. Lars-Olof följer täten med lätta steg och lämnar Garnisonskyrkan bakom sig. Speakern sänker pistolen och vandrar bort mot målområdet.

UNDER STOCKHOLM HALVMARATON, i september, fick han smärtor i kroppen. Och han springer sitt första pass efter några veckors träningsuppehåll. Trots det sätter han banrekord med tiden 16:32 och blir regementsmästare.

Efter en kilometer, när täten passerade fabriken vid Vätternstranden, kände han att tempot var för lågt och började avancera i fältet.

– Längst ute på Vanäsudde kom jag ikapp täten. I motlutet upp mot fästningen, efter ca 2 km, kände jag att det började bli en lucka.

När han med stora steg och framskjutet bröst passerade mållinjen hade avståndet vuxit till 22 sekunder.

– Idag saknade jag den sista växeln för att öka farten ytterligare. Men det gör inget, jag gillar att tävla även om formen inte är på topp, berättar han på bred värmländska.

LARS-OLOF ÄR uppvuxen byn Gunnarskog, utanför Arvika. Hans pappa, och allra största förebild, Rolf Gävert, levde för orientering och ingången till sporten blev naturlig. Barndomen var fylld med träningsläger och resor till och från tävlingar. När han var 15 år gammal började Lars-Olof spela fotboll.

– Kroppen presterar som bäst när distanserna är längre än 20 km och



Lars-Olof Gäverts målsättning är att kvalificera sig till militär-VM i Libanon nästa år.

FOTO: RONNIE HAMMAR

terrängen är kuperad. Jag är allätare, men favoritdisciplinerna är orientering, triathlon och trailrunning.

Till hans fars stora glädje, slutade han med fotbollen och återvände han till de "riktiga" idrotterna efter några år.

Han har aldrig sprungit ett maraton på asfalt men vid ett trailrunninglopp över 50 km, stannade klockan på 2:47 efter 42 km. Lars-Olof avslöjar att målsättningen är att springa distansen under 2:30.

INTRESSET FÖR FÖRSVARSMAKTEN väcktes under värnplikten vid Värmlands regemente i Kristinehamn. Tankarna fanns att ta anställning vid regementet men ett erbjudande från en annan arbetsgivare vägde tyngre.

– Jag tycker det är viktigt att Sverige har ett försvar. En kamrat tipsade mig om att försvarets nya anställningsform skulle passa min livsstil.

Idag arbetar Lars-Olof som skogsarbetare i sin brors företag. De breda axlarna och grova armarna avslöjar att arbetet är bra styrketräning. Han arbetar även som personlig assistent och stöttar en pojke med autism. Dessutom

driver han äventyrsföretag tillsammans med sin bror.

PÅ SIN BLOGG beskriver Lars-Olof att hans träningsmetoder bygger på enkelhet. Han vill inte vara styrd av en träningsdagbok och han tycker det är besvärligt med pulsklockor. Han anser att skogsarbete i åtta timmar eller vandring med tung packning i vildmarken är naturliga gratispass.

– För det mesta tränar jag löpning. Två par skor, sen är det bara att köra, man ska inte krångla till det. Det viktiga är att man mår bra och att känslan är rätt, säger han med självförtroende.

Tävlingsresultaten visar att metoden fungerar. I år har prissamlingen fyllts på med guldplaketter från flera discipliner samt två SM guld i springskytte. Under den kraftiga bröstskorgen finns ett hjärta med en vilopuls strax över 30 slag per minut.

I BÖRJAN AV året skrev Lars-Olof på en "tidvis" anställning med försvaret vilket innebär att han regelbundet kallas in till övningar. Plutonens befäl, såg tidigt kapaciteten hos den fältstarke soldaten och anmälde honom till Försvarsmaktens mästerskap i halvmaraton. Det blev guld i första försöket. Inspirerad av framgången ställer han in siktet på VM i militär terränglöpning i Libanon 2014.

– Det blir en riktig sporre att försöka kvalificera sig till landslaget, säger Lars-Olof förväntansfullt.

Ett annat mål är att kvala in till den militära motsvarigheten till olympiska spelen, Military World Games i Korea 2015. Guldmedaljen för dagens insats får han ta emot av regementschefen veckan innan jul.

HENRIK BECK FRIIS



Prestationsmarkörer hos löpare

I mitt yrkesmässiga liv jobbar jag dagligen med att optimera och rehabilitera skador hos löpare. Med detta inlägg tänkte jag belysa vissa parametrar med eftersträvan att din löpning skall vara så synkron med dina mål som det bara är möjligt.

Ett vanligt syndrom hos löpare är att man allt som oftast är väldigt påläst, i vissa fall av ondo men i de allra flesta fall av godo. Med detta i ryggen så skulle det vara ointressant att diskutera självklarheter. Men för att just du ska nå din målbild är det viktigt att se till de faktorer som ligger till grund för din prestation, även kallat prestationsmarkörer, som har en stor inverkan på resultatet av din träning.

EN VIKTIG FYSIOLOGISK prestationsmarkör är en löpares maximala förmåga att syresätta arbetande vävnad, så kallad aerob kapacitet. Detta testats allt som oftast med ett VO2Maxtest. En annan väsentlig markör är löpekonomi, vilket innefattar mängden syre som behövs vid en given submaximal belastning.

I tillägg till dessa angivna prestationsmarkörer hade jag tänkt fokusera på ytterligare en markör som bidrar till att förbättra löpprestationen i stort men som också har visats påverka andra prestationsmarkörer, framförallt löpekonomin, i positiv riktning, vilket är plyometrisk styrka/kapacitet.

PLYOMETRISK STYRKA/KAPACITET definieras som ett arbete där en muskel genomgår snabba förändringar mellan att sträckas ut (stretchas) och dras samman (kontraheras). Det sker vid hopp och spänsträning, vilket utvecklar muskelns explosiva förmåga och bidrar till att den så kallade stretch-shortening cykeln förbättras.

Med stretch-shortening-cykeln menas muskelns förmåga att kunna tillgodogöra sig den energi som lagras i vävnaden när den utsätts för sträck. Man skulle kunna likna det vid kraften som skapas om du spänner upp en pilbåge, ju mer sträck du skapar i bågsträngen desto längre och kraftfullare kommer projektilen att fara.

Två enkla och validerade sätt att testa din plyometriska kapacitet är att mäta din vertikala och horisontella hoppförmåga genom tester så som vertical jump test (VJT) eller 5 bound test (SBT).

Joakim Kastebring är naprapat med specialistkompetens i löprelaterade besvär och löpträning samt konditions- och funktionstester. Joakim har en stor erfarenhet av löprelaterade besvär och löpoptimering. Han utför löpanalyser vid Specialistgruppens löpstudio, Stockholm. Joakim arbetar även som lärare vid Naprapathögskolan i ämnet klinisk naprapati och driver bloggen löparnaprapaten (loparnaprapaten.blogspot.com).



triska kapacitet, utan även dina löptider. Förklaringen är att den plyometriska träningen förbättrar din löpekonomi, något som tros härstamma från en mer optimerad stretch-shortening-cykel.

ENLIGT EGEN ERFARENHET tummar de allra flesta på den nödvändiga träningen som sker vid sidan av löpspåret. Ju högre kravbild du har med din löpning desto större vikt måste förläggas på omkringliggande parametrar runt själva löptränandet.

Att träna plyometrisk styrka någon gång i veckan bidrar maximalt till att bibehålla din befintliga förmåga vilket rimmar bäst med en lägre löpmässig kravbild.

NEDAN PRESENTERAR JAG ett förslag på hur ett plyometriskt träningsupplägg skulle kunna se ut. Upplägget är generellt utformat för regelbundet löptränande individer.

Är du obekant med namnen på de angivna övningarna finns de beskrivna i videoklippsformat på våra vanligaste videohemsidor.

JAHA, SÅ NU skall jag börja studsa runt ur något sorts ospecifikt och abstrakt perspektiv? Givetvis inte. De flesta av er genomför säkert redan någon typ av plyometrisk träning i er alternativträning eller som en del av er löpskolningsträning.

Granska dig själv huruvida din plyometriska träning är lika självklar, regelbunden och utmaningsfokuserad som dina löppass. Det lönar sig.

JOAKIM KASTEBRING
NAPRAPAT, SPECIALISTGRUPPEN,
STOCKHOLM.
<http://loparnaprapaten.blogspot.se>

"Den plyometriska träningen förbättrar din löpekonomi"

TESTERNA ANVÄNDS MED fördel före och efter en period där du utöver din sedvanliga träning även tränar plyometrisk styrka och mäter skillnaden i testresultatet.

Forskning (enligt angiven källa) visar att träningen inte bara ökar din plyome-

Table 1 Six-week plyometric training programme (e.g. 2x10 = two sets of ten repetitions)

Week/session	Squat jump	Split scissor jump	Double leg bound	Alternate leg bound	Single leg forward hop	Depth jump	Double leg hurdle jump	Single leg hurdle hop	Total contacts
1/1	2x10	2x10	2x10						60
1/2	2x10	2x10	2x10						60
2/1	2x10	2x10	2x10	2x10					100
2/2	2x10	2x10	2x10	2x10					100
3/1		2x12	2x12	2x12	2x10				136
3/2		2x12	2x12	2x12	2x10				136
4/1		2x12	3x10	3x10	2x12	2x6			150
4/2			3x10	3x10	2x12	2x6			150
4/3			3x10	2x15	3x10	2x8			156
5/1				2x15		2x8	2x10	2x10	136
5/2				3x15		2x10	2x10	2x10	170
5/3				3x15		2x10	2x10	2x10	170
6/1					3x10	3x10	3x10	3x10	180
6/2					2x15	3x10	3x10	3x10	180
6/3					2x15	3x10	3x10	3x10	180

Källa: The effect of plyometric training on distance running performance, Eur J Appl Physiol 89:(2003)

Från 0 till 100 på 24 år

Del 5, 2010-2011

Mitt tävlingsår 2010 började i februari med 44 km på 5-timmarsloppet Råsta Runt. Nästa lopp blev lite av sagan om Mäster Skräddare – 100 miles-loppet som bidde 50 km. Efter att i premiären ha nöjt mig med 50 miles för att spara krafter inför 24 timmars-VM var det nu tänkt att den fulla sträckningen skulle erövrats, men en förkylning veckan innan gjorde att jag kände mig väldigt tveksam redan innan start.

Och mycket riktigt, redan efter ett par varv bestämde jag att 50 km fick vara nog – ett beslut som i och för sig var tråkigt att behöva ta men som var det enda rätta.

Att det inte var något fel på grundformen fick jag dock bevisat senare under våren. Lidingö Ultras 5-milare gick något snabbare än premiärårets lopp, och det underbara terrängloppet Jättelångt gick bara 20 minuter långsammare än året innan, trots att jag nyttjade loppets felspringningsgaranti och sprang längre än jättelångt – 73 km istället för 68!

I juli var det så dags för en ny och mycket trevlig bekantskap, och faktiskt mitt första lopp i Norge – Rallarvegslöpet, ett tvådagars etapplopp som går längs den väg som anlades när man runt förra sekelskiftet skulle bygga Bergensbanen mellan Christiania och Bergen.

Det var på sin tid ett av de mest krävande järnvägsprojekten i Europa, och att döma av etapperna som vi sprang – Flåm-Finse-Haugastöl – har jag ingen anledning att betvivla det!

DEN FÖRSTA DAGEN bjöd på 54 km på en mycket kuperad bana, inklusive en serpentinväg som slingrade sig uppför i inte mindre än 21 svängar. Andra dagen var mest nerför och betydligt mer lättlöpt, inte bara för att sträckan bara var hälften så lång som dagen innan. Men jag kunde också konstatera att dåtidens rallare, liksom vi efterföljare, kunde njuta av ett vidunderligt landskap under vår strävan att nå våra respektive mål!

Törsten släckte vi i små bäckar som fanns varhelst vi behövde dem, och vädret, som kan vara väldigt nyckfullt i de här trakterna, var också på vår sida.



FOTO: MARIA THOMSEN

ÄVEN AUGUSTI BJÖD på en premiär, nämligen ett testlopp på Vasaloppsleden med tanken att se om det skulle kunna arrangeras i större skala kommande år.

Vi hade i samarbete med arrangörerna av Vasastafetten ordnat ett sololopp för 20 speciellt inbjudna erfarna ultralöpare, som gick samtidigt som Vasastafetten.

Det var en härlig naturupplevelse att springa denna klassiska sträcka, men den var också mycket krävande. Sankmarkerna under den första halvan tog rejält på krafterna, vilket gjorde att även den andra halvan, som var mer nerför än uppför och som även rent tekniskt var mer lättlöpt, blev slitig. Min måltid var 10:52 – jag kämpade hårt för att komma under den maxtid på 11 timmar som skulle visa sig bli tuffare än den lät; min tid på de nio milen var ungefär densamma som på 100 km i det svettiga Stockholm Ultra i början av augusti i år.

Som kuriosita kan nämnas att min tid på Öppet Spår ett halvår tidigare var 10:38! I skrivande stund har det glädjande nog blivit klart att det blir

en officiell Ultravasa 2014 i regi av Vasaloppet!

OCKSÅ 2010 ÅRS sista tävling var ny för mig – Markusloppet, ett 50 km-lopp som går i oktober i Skånes fagra höstlandskap. Loppet, som startar vid Skryllegården utanför Lund, tillkom ursprungligen som en födelsedagsfest för denne Markus, och lämpligt nog möts löparna av ett digert fikabord med kladdkaka och andra godsaker vid vändpunkten. Den som tror att Skåne är platt blir abrupt tagen ur sin villfarelse, inte minst när Knivsåsen ska besegras en andra gång på tillbakavägen!

SÅ BLIR DET 2011, det år då jag ska springa mitt hundra lopp på maratondistansen eller längre. Med mig i bagaget har jag 96 lopp, och jag vill att mitt hundra ska vara en speciell tävling. Mitt jobb för mig till Sydney, och även om det är kort varsel och jag har mycket inbokat runt om vill jag naturligtvis tillbringa några lediga dagar i Australien också.

Jag tar fram en karta. Australien är

ju jättestort! Vart ska jag åka? Men så faller min blick på en ö söder om den stora kontinenten – Tasmanien! Där ska vara vackert! Undrar om de har något ultralopp...

Jodå, jag har tur! Ett 50 km-lopp med det inte helt lättuttalade namnet Narawntapu, även kallat Four Beaches, visar sig gå av stapeln under min vistelse Down Under! Loppet går, som namnet antyder, längs med stranden, och även upp i sandskogen ovanför.

Jag kommer från ett kyligt februari till 25 graders värme, och hemvägen på vändpunktsbanan blir ganska jobbig, speciellt som jag missar en avtagningsstig och får springa lite extra och leta, men jag njuter ändå i fulla drag av solen, värmen och de fantastiska vyerna! Jag skulle gärna komma tillbaka till Tasmanien och ha mer tid på mig, varför inte till fots?

PUSSELBITARNA BÖRJAR falla på plats. Nästa lopp, det 98:e, blir TEC. Den här gången väljer jag 50 km frivilligt, eftersom SM på 100 km ska gå veckan därefter. Jag springer i ett lugnt tempo tillsammans med Jan-Erik Ramström, och både kropp och humör känns så bra – jag är nästan oberörd efter loppet – att jag på sitt sätt tycker det är tråkigt att jag inte ska springa 100 miles idag...

Jag duschar och tar en bit mat, och sedan är jag funktionär resten av tävlingen, och jag får uppleva många starka ögonblick – kämpar som går in för varvning under hundtimmarna, helt slut, men som efter lite kärleksfull omvårdnad och en mild spark i baken ger sig ut på banan igen – och fullföljer!

NUMMER 99 HADE absolut varit värdigt att vara nummer 100. Mitt nittionionde lopp är nämligen historiskt – det är också det första officiella svenska mästerskapet i ultradistanslöpning. Det är något som vi i SFIF:s Kommitté för Ultradistanslöpning, KUL, har jobbat för i flera år, och det känns stort att strax innan jag ska stå på startlinjen i Tibro få hålla ett tal i egenskap av KUL:s ordförande och vara med om att klippa ett symboliskt band!

Premiärsegrarna är i mångt och mycket varandras mosatser – den rutinerade ultraräven och flerfaldiga landslagslöparen Torill Fonn matchas mot ultradebutanten Anders Szalkai, som tar hem herrklassen trots en brutal konfrontation med ultraväggen efter sex mil! Själv går jag i mål på 10:21, en tid som jag är klart nöjd med.

OCH SÅ... GÅR färden till Sydafrika och det legendariska Comrades. Jag har sällskap av Maria Thomsen, mera känd som MarathonMia, som fick resan i 40-årspresent.

"Jag tänker på hur lyckligt lottad jag är som kan springa så här långt".

Det första Comrades hölls 1921 på initiativ av Vic Clapham, vetaran från första världskriget, som ville hedra de kamrater som stupat i striderna. Tävlingen är numera världens ojämförligt största ultralopp – 2011 gick drygt 11 000 löpare i mål under den maxtid på 12 timmar som markeras av en man som med ryggen mot löparna skjuter ett skott upp i luften. Efter det tillåts ingen fortsätta loppet, oavsett hur nära mål de är.

Loppet ändrar riktning varje år – vartannat går det uppför, från Durban vid östkusten till Pietermaritzburg som ligger inne i landet, 700 meter över havet, och vartannat går det den omvända riktningen. Det diskuteras vilket som är lättast, eller snarare det minst svåra.

2011 ÄR ETT uppförsår, vilket innebär att banan är 87 km. Nerför är 2 km längre för att logistiken runt start och mål ska fungera. Det visar sig att jag har en bra dag. Även om det bär uppför en hel del redan från början dröjer det till 20 km-markeringen innan jag börjar gå.

Fram till strax innan 6 mil har jag fortfarande mitt ultimata mål, att gå under 9 timmar, i sikte, men med 60 milt sagt kuperade kilometer i benen blir de backar som följer för tuffa. Man talar om the Big Five – och då är det bara de backar som anse värda att nämna vid namn: Cowies Hill, Field's Hill, Botha's Hill, Inchanga och Polly Shortts. Men det gör inget att det går lite långsammare mot slutet.

Efter 9 timmar och 24 minuter fullföljer jag världens största och också oerhört stämningsfulla ultralopp – och härmed har jag också fullföljt 100 lopp på 42 195 meter eller mer!

ATT SKRIVA DEN här lilla artikelserien har gett mig anledning att blicka tillbaka, och många minnen har väckts några tunga, men de flesta fyllda av glädje. Jag tänker på alla de vänner som jag fått genom att springa långt, människor

som vågar kliva ur bekvämlighetszonen och utmana det okända, som inte väljer den kortsiktiga belöningen utan hellre väntar och kämpar för det mer långsiktiga, och som jag upplevt så mycket roligt med.

JAG TÄNKER TILLBAKA på min första mara, mitt första ultralopp. Jag tänker på alla platser jag aldrig hade kommit till om det inte varit för löpningen. 40 av mina lopp har gått i Sverige och resten utomlands – totalt har jag sprungit i 18 olika länder. Jag tänker på lyckan i att spränga gränser. Jag tänker på segrar och möjligheten att få springa i blågult och representera mitt land.

Och jag tänker på hur lyckligt lottad jag är som kan springa så här långt, så här länge. Visst är det så att de allra flesta människor som vill också kan träna för och springa ett maraton- eller ultralopp, men det kan finnas många hinder på vägen även för den starkaste vilja. Jag avslutar med några rader av Evert Taube, som ofta gjort mig sällskap på min färd:

*Vem har sagt att just du kom till världen
för att ha solsken och lycka på färden...
och ifall vakten blir lång
så minns att snart klämtar klockan för
dig: ding-ding-dång!*

*Så tag med glädje ditt jobb fast du lider,
snart får du vila i eviga tider!
Men inte hindrar det alls
att du är glad och ger hals
så kläm nu i med en verkligt
sjusjungande vals!"*

Det är löparglädje som jag känner den!

CECILIA PETERSSON



En värdig frukost för två ultralöpare på vingården Zevenwacht i Sydafrika.

12 oktober 2013

Debutanter klev fram i Umemaran

Umemaran, upplaga 41, bjöd på bästa förutsättningar. Sol, svag vind och 13-14 grader. Till årets lopp på södra sidan om Umeälven kom 221 deltagare till start, varav 88 till marathondistan- sen.

Halvmaratonloppet inledde dagen med debutseger för IFK Umeås unge rumänske löpare Stefan Iulilus Gavril på 1.15.52. Hans specialitet är vanligen medeldistans. På kvinnliga sidan blev det en tät göteborgsk kamp mellan Karin Nilsson, Ullevi FK, och Johanna Adolfsson, Solvikingarna. Nilsson vann på 1.24.44, åtta sekunder före Adolfsson.

På 42 km var planen en attack på banrekordet på 2.25. Detta anfördes av nestorn Kristoffer Österlund och Taaddasaa Abarraa, båda IFK Umeå, den senare med rötter i Etiopien.

De båda gick redan första km loss från övriga fältet. Tempot på första varvet var uppskruvat och bitvis lite ryckigt. Ömsom hade Österlund en liten lucka eller unge Abarraa. Efter ungefär 11 km löpning började Abarraas avstånd växa alltmer.

Den 21-årige debuterande Abarraa varvade 21 km vid Tegs Centralskola på mycket goda 1.11.49. Österlund fick känningar i ett lår och slog av takten i slutfasen av varvet, passerade halva distansen på 1.18.12 och valde sedan att bryta loppet. Tredje man, hemmalöparen Thomas Edström, Jalles TC Umeå rundade på 1.18.37. I kvinnliga klassen var Sofia Mikko, IFK Kiruna, i ensamt majestät efter 21 km (1.37.52).

ANDRA VARET SKULLE bli en kamp mellan Abarra och klockan. Han höll farten väl uppe till omkring passeringen av Röbäck efter 35 km. De långa raksträckorna förbi Volvofabriken och in mot målet blev sugande. Abarraa gick i mål på 2.30.59 i sitt livs första maratonlopp. Potentialen för ännu snabbare tider finns uppenbart hos ynglingen. Kampen om andra platsen blev desto hårdare. John Lagerskog, Trångsviken, hade att hämta upp ett försprång från varvningen på dryga minuten upp till Edström. Inne i Röbäck, 36 km, var han ikapp. Löparna följdes sedan fram till sista km, där Lagerskog hade något mera krut kvar i benen. Han klockades för 2.43.23, Edström 2.43.57.



Starten av 41:a Umemaran (514) Taaddasaa Abarra, (531) Kristoffer Österlund, (506) Patrik Wikström, (610) Johan Edeljung.

SOFIA MIKKO UTÖKADE sin fyra minuters ledning efter halva loppet, till dryga 14. Hon gick som maratondebutant över mållinjen på 3.23.02. Tvåa i loppet blev Jenny Kling, Selånger och trea Eva Blomqvist, Vattudalen. Sofia Mikko fick på andra varvet fin draghjälps av fenomenet Stig Åsberg, IFK Nyland.

I spurten visade han gentlemannatakt och släppte Mikko sekunden före sig. Åsberg, tävlades i M65, noterades nu för 3.23.03. I Stockholm Marathon, tidigare i år, vann han sin åldersklass på 3.15.11! Vilken fler pensionär mäktar detta? I övrigt att notera denna vackra höstdag; Kjell-Göran Holmberg, Jalles TC Umeå, genomförde sin 28:e Umemara och är därmed ensam herre på täppan i den divisionen.

VÅR AMBASSADÖR Mats Zetterlund, Vattudalen, fick diplom för 15 lopp i Umeå, Patrik Norberg, Trångsviken, erövrade Umemarans guldmedalj nr 27 för tio lopp.



Sofia Mikko, IFK Kiruna, spurtar i mål före Stig Åsberg, IFK Nyland.

Michael Ahrens, Vattudalen, gjorde sitt 50:e maratonlopp och erövrade Marathonsällskapet statyett. På den välbesökta prisutdelningen efter maratonloppet hade Bo Karlsson, Luleå LDK, turen att vinna Team Sportias sportcykel. Utan dragkrok på bilen ställdes han inför valet att cykla hem de 25 milen i höstmörkret tillbaka till Norrbotten. Vi hoppas att lösningen blev en annan.

Det vi sist tar med oss från 12 oktober var den glädje som alla löpare och 50-talet funktionärer utstrålade – vi gillar Umemaran och inte bara på Facebook!

**TEXT OCH FOTO:
LEIF STENING**

Fler bilder från loppet finns på www.jallestc.se

Kvinnor		
1	Sofia Mikko	IFK Kiruna 3:23:02
2	Jenny Kling	Selånger SOK 3:37:41
3	Eva Blomqvist	Vattudalens LDK 3:42:51
4	Edith Hult	Skellefteå AIK FI 3:51:51
5	Magdalena Österlund	Örnsköldsvik 4:06:53
6	Marita Sundh	Storrödingsbergs IF 4:12:13
7	Kajsa Persson	Umeå 4:20:47
8	Elin Widegren	Sundsvall 4:34:25
9	Marianne Thynelius	Mariehem SK 4:34:34
10	Annikka Holmberg	Umeå 4:36:38
11	Lisa Forssén	Geo Löpning 4:45:55
12	Anna Parfa	Gällivare SK Frii 4:55:09
Män		
1	Taaddasaa Abarraa	IFK Umeå 2:30:59
2	John Lagerskog	Trångsvikens IK 2:43:23
3	Thomas Edström	Jalles TC 2:43:57
4	Thomas Edström	Jalles TC 2:43:57
5	Patrik Wikström	Dorotea IF 2:52:41
6	Anders Mannelqvist	Friskis/Svettis Ö 2:56:41
7	Jarmo Raaterova	Luleå 2:57:14
8	Johan Edeljung	Umeå 3:07:19
9	Björn Tunemalm	Stöcke TS 3:08:04
10	Patrik Norberg	Trångsvikens IF 3:09:08
11	Mikael Niklasson	Pite Runners 3:09:24
12	Kristofer Öhman	Häggglunds IofK 3:10:44
13	Peter Gellerstedt	Norurns SK 3:12:00
14	Patric Ronnlund	Jalles TC 3:21:14
16	Erik Jansson Palmer	Saltsjöbadens IF 3:22:58
17	Stig Åsberg	IFK Nyland 3:23:03
18	Lars Hånström	Umeå 3:24:52

20 oktober 2013

Amsterdam Marathon

Amsterdam.

Ja, Amsterdam är en mycket trevlig stad. Hit åker jag gärna igen.

Vi bor på EasyHotel.com. (Amsterdam City Centre South). Det är typ Ryan Air-stuk. Fast för hotell. Bara det nödvändigaste ingår och övrigt får du köpa till.

Det är väldigt små rum. Här ryms en dubbelsäng (160 cm), en dusch/toakabin (ca 2 kvm), en "hall" (ca 2 kvm) och inget mer. Minimalistiskt.

Varje tillägg kostar mer. Som t ex TV, handduk, internet eller städning. Mer yta går inte att få. 8 kvm får vara nog. Inte går det heller att få ett bord, något att hänga kläderna på (krokar/hängare saknas) eller ett tandborstglas. Nja, lite väl minimalistiskt tycker vi att detta är.

Cykelparkeringen vid centralstationen får oss att le. En evinnerlig mängd. Det är definitivt inte läge att glömma var man har ställt sin cykel. Man måste absolut veta exakt position.

Jag gillar järnvägsstationer. Särskilt de stora. Här fanns en sådan. Ett mycket stort och mycket beständigt hus i form av en stor tegelbyggnad, avsedd att rymma många tåg, många människor och stå i evig tid. Det är vackert, tycker jag.

Husen är roliga här. De är ofta smala. De lutar ut mot gatan eller kanalen. Överst hänger en krok. Lutning och krok ger en god möjlighet att hissa upp gods till lägenheterna. Det är så man flyttar här, då trapporna är för smala för lådor och gods.

Det ser intressant ut med de olika lutningarna på husen, men det lär finnas en byggnadsstadga som ange den maximala lutningen på husen. Tur är väl det, annars skulle de säkert luta mycket, mycket mer. Det ser smått oroväckande ut ibland. Fast också rätt skoj.

EN FANTASTISK MÄNGD kanaler korsar hela tiden vår väg. Broar och smala gator, många turister och väldigt många cyklister samsas i staden. I kanalerna ligger väldigt många husbåtar, pråmar och småbåtar.

Det ger en härlig stadsbild. Cyklisterna plingar frenetiskt när turisterna samlas vid någon alltför smal bro. Ja, det är verkligen en stad för cyklister. Platt och fin som den är.

En kajakist paddlar raskt förbi när vi

tittar på 100-tals hängslås som hänger på en kätting till en bro. Hängslåsamlingar verkar finnas i varje stad.

Att paddla kajak i kanalerna verkar inte vara så vanligt i denna årstid, men jag finner idén sympatisk. Det kanske är ett fint sätt att utforska staden och landet på.

VI FÅR EN FIN småstadskänsla trots att staden ändå är ganska stor. Den är rätt så låg och gatorna/gränderna är smala. Det är mer cyklar än bilar i de centrala delarna av stan. Vi har svårt att finna någon större matvaruaffär, men det finns gott om små delikatessbutiker lite här och lite där.

Jag blir glad av de smala och lutande husen (alla i sten – det är förbjudet att bygga i trä i staden) och av alla cyklister. Jag blir glad av att se så många olika sorters cyklar, där barnen ibland sitter bak och ibland fram. Ibland sitter de i korgar och ibland i stora lådor, men aldrig med någon hjälm på huvudet. Det gör mig förstås inte så glad. Kanalerna gör mig dock glad. De är fina. Här är riktigt fint.

"De borde besöka Stockholm Marathon i studiesyfte."

AMSTERDAM MARATHON KAN göras bättre av arrangören och framförallt av mig. De (och jag) har god förbättringspotential i flera avseenden. Vi har nu en del att jämföra med.

Starten gick inne på Olympiastadion. Alla på en gång. Det känns bättre med olika starttider kopplat till olika fällor. Det blir mindre trängsel då.

Inne på stadion fanns alldeles för få toaletter, vilket kan te sig frustrerande för den som skall springa 42 km i en stad. Det finns inte så mycket natur att nyttja mellan husen.

Det fanns gott om km-markeringar längs banan. I Reykjavik var det kort emellan dem. Här var varje km omåttligt lång. Ja, detta berodde sannolikt på min dagsform och inte på arrangören.

Banor och energigel är bra. De tackar vi för. Vi saknade dock energikakor, dextrosol, saltgurka, buljong, cola och kaffe som Stockholm brukar ha under sitt lopp. – Eller kanske är vi



FOTO: ANDERS FORSELIN
(WWW.BIKINGVING.NET)

Fantastiska svenskar peppar efter vägen!

bara bortskämda med det fina arrangemang Stockholm presterar?

Logistiken innan loppet var meckig. Tävlingsområdet var för trångt, ställt i relation till mängden löpare och åskådare. Det hade kanske vuxit ur kostymen. Efter loppet bjöds vatten, sportdryck, en klyfta apelsin och en halv banan. Att jämföras med Stockholms fantastiska kanelbullar, öl, korv, kaffe, yoghurt, bananer, med mera. Ja, de borde besöka Stockholm Marathon i studiesyfte.

De slår Amsterdam med hästlängder på praktiskt taget varje punkt. Där finns verkligen oerhört mycket mer.

LOPPET SOM SÅDANT, alltså känslan som ligger bara i mig själv, var inte alls bra. Jag hade ingen ork, ingen löparglädje och ingen inspiration.

Mitt lopp blev därefter. 42 km blir rätt långt när kropp och knopp inte är i takt. Det var mitt jobbigaste maraton hittills. För att springa ett maraton måste kropp och knopp vara i en positiv ton. Till nästa gång skall jag öva in det positiva. Och orken förstås. Ja, hela mitt jag skall sjunga i samma takt. Inte i moll utan bara i dur.

Att besöka olika städer och springa maraton är trivsamt och inspirerande. Det är glädjande att vi kan göra detta tillsammans, min sambo och jag, att vi gillar detta lika.

TROTS AMSTERDAM MARATHONS stora förbättringspotential och min bristande dagsform är jag ändå nöjd över att ha plockat hem min 17:e mara (16 maror + 1 ultra). 17 maror är ändå inte fy skam. Och fler skall det bli.

Härnäst på schemat står Istanbul. Och sen blir det Växjö efter det.

ANETTE GRINDE

Marathon- och Ultralopp 2013-2014

2013

Datum	lopp	beskrivning	web
14-15 december	Personliga rekordens tävling	6h, 12h, 24h & 100 km, inomhus	http://www.ultradistans.se
14 december	Coastering	Ca 46 km (tredje & sista loppet)	www.teamcreate.se
28 december	Decembermarathon i Lindesberg	marathon	www.114sport.se
2014			
8 mars	Skövde 6-timmars	Tidslopp	http://www4.idrottonline.se/TeamUltraswedenLK-Friidrott
29 mars	Loxodonta Borlänge Ultra 6h	Tidslopp	http://www1.idrottonline.se/BorlangeLK-Friidrott
12 april	Täby Extreme Challenge	500 eller 100 miles	http://new.tec100.se
26 april	SM i 100 km 2014 - Uddevalla		www.ultradistans.se/
3 maj	Runners World Lidingö Ultra	50 km, 26 km	http://ultramarathon.runnersworld.se
3 maj	Aros marathon – 5 års jubileum	Enköping-Uppsala	http://www.arosmarathon.se
3 maj	Lejonbragden	50 eller 100 km	http://lejonbragden.se
10 maj	Vattudalsloppet, Strömsund	5 km, 10 km, halv- och helmaraton	http://www8.idrottonline.se/VattudalensLDK-Friidrott
24 marj	BUM - Borås Ultra Marathon	50 miles & 45 km	http://www.bum50miles.dinstudio.se
31 maj	Stockholm Marathon	marathon	www.stockholmmarathon.se
14 juni	Jättelångt	68 km längs Roslagsleden	www.jattelangt.se
28 juni	Båstad Marathon	marathon	www.bastadmarathon.se
27-28 juni	Lapland Ultra	100 km ultramarathon	www.laplandultra.nu
28 juni	HighCoastUltra2014	75 & 129 km	www.highcouastultra.se
3 juli	Vansbro marathon	(simmarveckan)	www.vansbromarathon.se
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
9 augusti	Stockholm Ultra	50 km, 100 km	www.StockholmUltra.se
14-17 augusti	BAMM Björkliden	30km, 50km och 70km	www.bamm.nu
23 augusti	Helags Adventure Marathon		www.helagsadventures.se
20 september	Vattudalsmaran, Strömsund	marathon, 21 km, 7 km	
20-21 september	Black River Run, Västerås	100 miles, 50 miles, 20 miles	http://www7.idrottonline.se/VasterasLK-Friidrott
11 oktober	Umemaran	42 km, 21 km	http://www.jallestc.se

Information om rabatt på startavgiften för medlemmar i Marathonsällskapet finns på arrangörens inbjudan eller hemsida. Fråga alltid efter rabatten hos arrangören. För fler lopp/datum, se vår hemsida. Uppdatering sker löpande.

Resultat

Göteborg Marathon, 2013-10-12

Kvinnor

1	Manuela Krämer	Solvikingarna	2:59:18
2	Camilla Larsson	Mölna IOOutdoor IF	2:59:52
3	Frida Södermark	GOLF Tjälve	3:06:28
4	Karin Axelsson	Solvikingarna	3:06:51
5	Jaana Jobe	Solvikingarna	3:16:23
6	Maria Björkman	Åsa	3:23:48
7	Ulrika Linge	KUNGÄLV	3:27:29
8	Linda Lovecraft	Fjällgatsans LK	3:28:23
9	Sofia Steninger	GÖTEBORG	3:34:14
10	Åsa Blom	Mariestads AIF	3:37:30
11	Anneli Holmen	Team Kungälv	3:38:34
12	Lisa Karlsson	Partille	3:42:27
13	Sofia Löfytynoja	Solvikingarna	3:43:30
14	Sofia Kay	LK TV-88	3:45:59
15	Åsa Lindén	Sundbyberg	3:48:20

Män

1	Andreas McConville	FK Studenterna	2:27:34
2	Tomas Johansson	LK Spring Ämål	2:41:30
3	Olle Dahlberg	Solvikingarna	2:44:38
4	Anders Gustavsson	KODE	2:44:48
5	Stefan Hult	LK TV-88	2:45:03
6	Fredrik Lans	IFK Halmstad	2:46:02
7	Jonas Lundström	VarbergsGIF Friidrott	2:46:21
8	Per Roslund	IK Wilske	2:47:17
9	Anders Ternow	Enskede	2:47:50
10	Johan Isaksson	GÖTEBORG	2:49:47
11	Jack Magnusson	Lonesome runners	2:53:15
12	Tomas Bengtsson	Stenungsunds friidrott	2:57:20
13	Jonatan Oras	GÖTEBORG	2:57:27
14	Mattias Bramstäng	Halmstad Garnisons IF	2:57:28
15	Per Carlsson	Mariestads AIF	2:59:12
182	Fabian Ciba	VÄSTRA FRÖLUNDA	4:02:38

Växjö marathon 2013-10-19

Kvinnor

1	Kristin Brodin	Växjö Löparklubb	3:06:48
2	Petra Sköld	Ryssbergets IK	3:12:51
3	Åsa Neij	IK Hakarpspojarna	3:14:33
4	Karin Linkhorst	IK NocOut.se	3:19:03
5	Pernilla Lundberg	Lenhovda IF	3:19:11
6	Johanna Dahlqvist	IS Göta	3:20:02
7	Anneli Janson	IK Ymer	3:21:30
8	Gunilla Strippel	Triathlon Syd	3:23:19
9	Mikaela Waller	Stockholm City Triathlon	3:23:21

10	Liselott Håkansson	Ryssbergets IK	3:25:12
11	Annica Winblad	Växjö Löparklubb	3:25:14
12	Victoria Borg	Team Ultra Sweden	3:25:22
13	Cecilia Nilsson	Växjö Löparklubb	3:27:58
14	Amanda-Sofi Eriksson	Växjö Löparklubb	3:31:08
15	Annelie Bohman	Växjö Löparklubb	3:36:20

Män

1	Johan Nordström	Runday IF	2:38:31
2	Per-Johan Svensson	IFK Växjö	2:49:09
3	Fredrik Bolmstam	Apladalens LK	2:49:19
4	Micael Lindqvist	Apladalens LK	2:49:47
5	Karl-Petter Hjælmer	338 Småland	2:51:15
6	Simon Karlsson	Enhörna IF	2:51:35
7	Anders Rehn	Högbys IF	2:52:18
8	Niklas Wikner	Tranås AIF	2:53:15
9	David Kasselstrand	Gamleby OK	2:54:14
10	Emil Jansson	FK Studenterna	2:56:00
11	David Tonell	AstraZeneca IF	2:56:53
12	Jonas Almarsson	Sk Graal	2:57:07
13	Erik Åström	IK Akele	2:57:16
14	Niclas Hansson	Burseryds IF	2:58:30
15	Erik Björklund	Malmö	2:58:37

Borås 6-timmars, 2013-11-08

Kvinnor

1	Lena Jakobsson	Glasrikets Runningcl.	67308
2	Malin Swärdh	SOK Knallen	65901
3	Elin Jacobsson	IK Akele	62857
4	Barbro Nilsson	Solvikingarna	61429
5	Sofia Kay	LK TV-88	61228
6	Lina Blomqvist	Ingen Klubb	60993
7	Jane Nilsson	Markaryds FK	60466
8	Helen Sandberg	Lidköpings VSK	60246
9	Anna-Maria Trollsford	SOK Knallen	60169
10	Marie Robertsson	Trångsvikens IF	59730
11	Marika Hackell	SOK Knallen	58321
12	Berg Askengren	Annikas LKTV-88	55916
13	Melanie Olsson	Ingen Klubb	55830
14	Anna Lindgren	SOK Knallen	55356
15	Therése Henriksson	Ingen Klubb	55023

Män

1	Robert Eskilsson	Uddevalla SK	77489
2	Fredrik Engdahl	Ryssbergets IK	75984
3	Kristian Magnusson	Set Sail IF	75562
4	Bengt Engdahl	LKTV-88	75298
5	Jacob Svensson	SOK Knallen	74506

6	Jimmy Jacobsson	Falkenberg Allstars	74349
7	Gert Magnusson	Ingen Klubb	72304
8	Hans Gustafsson	Ingen Klubb	72156
9	Bobby Hermansson	Uddevalla SK	72010
10	Jesper Fägersten	Uddevalla SK	71781
11	Linus Söderlund	IF Åland	69848
12	Anders Toll	Uppsala LK	69318
13	Daniel Robertsson	IFK Göteborg	68714
14	Anders Björkqvist	Solvikingarna	66842
15	Robert Galic	Hakarpspojarna	66770

Vintermarathon 2013-11-09

Kvinnor

1	Kajsa Berg	Huddinge AIS	2:50:01
2	Tove Langseth	Spårvägens FK	2:57:23
3	Bonnie Tran	Uppsala	2:57:54
4	Frida Södermark	GOLF Tjälve	3:03:13
5	Marie Sandberg	Sköldinge IF	3:08:15
6	Erica Poldahl	Stockholm City Triathlon	3:09:15
7	Johanna Nilsson	Morjärv SK/Vinden mot kunden	3:10:41
8	Stina Svensson	Stockholm	3:10:59
9	Kajsa Friström	Fredrikshofs FIF	3:11:03
10	Caroline Östlund	Hemlingby LK	3:11:40
11	Åsa Nylander	IFK Tumba	3:14:29
12	Minna Laine	Stockholm HHH	3:14:56
13	Ellen Bornemark	Malmö	3:16:03
14	Kerstin Vinje	Uppsala	3:17:17
15	Marielle Ramel	Avanza IF	3:19:44

Män

1	Jonas Buud	IFK Mora	2:25:35
2	Niklas Sydow	Fredrikshofs FIF	2:32:11
3	Daniel Lindholm	Falu IK	2:37:03
4	Daniel Nilsson	FK Studenterna	2:37:29
5	Karl Rönnby	Enhörna IF	2:43:01
6	Markus Hagberg	Stockholm City Triathlon	2:46:30
7	Johan Malmberg	Fredrikshofs FIF	2:49:27
8	Mikael Wester	Camfil	2:49:33
9	Joseph Dale	Storbritannien	2:49:48
10	Ingvar Olsson	Blackeberg	2:50:32
11	Yavar Biranvand	Run4Fun Fagersta	2:52:02
12	Robin Pino	Uppsala	2:52:47
13	Rikhard Hänninen	Vilsta IK	2:56:11
14	Roger Carlsson	Västerås LK	2:56:18
15	Olof Sundström	Stockholm Multisport	2:56:59

Fler resultat finns på www.marathonsallskapet.se

PARIS ELLER BARCELONA FRÅN EN ANNAN SIDA

LÖPARRESOR



Ange bokningskod "RW" och få 200 kr i rabatt

PARIS MARATHON

6 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.

LÖPARRESOR



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.



Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm

Nu är det dags att betala medlemsavgiften för 2014!

Ett verksamhetsår går mot sitt slut och det är snart dags för nästa.

För mig, som redaktör, har det varit ett spännande år. Att göra en tidning skapar många frågor, många nya kontakter och en hel del glädje. Vi har fått en hel del beröm för tidningen, och det gör mig glad långt in i min själ. Denna tidning får du, som medlem i Svenska Marathonsällskapet, 5 gånger per år. Vi hoppas att den ger dig inspiration till att springa, träna och tävla. Vi hoppas också att den inspirerar till nya utmaningar för dig och för de som finns i din närhet.

Medlemsavgiften för 2014 är oförändrad, så avgifterna är som följer;

- Medlemskap, inklusive 5 nr av Marathonlöparen + Runners World **660 kr**
- Medlemskap, inklusive 5 nr av Marathonlöparen **300 kr**
- Familjemedlemskap (utan tidning), kräver ett huvudmedlemskap (som ovan) **125 kr**
- Ständiga medlemmar betalar **200 kr** för att få Marathonlöparen (inkl Runners World **560 kr**)



Avgiften betalas skyndsamt till Svenska Marathonsällskapets plusgiro nr **8 26 07 - 3**.

Uppge namn, adress, eventuell klubb & e-post. För att inte missa något nummer av tidningen, gör din inbetalning **senast den 31 januari 2014**. (Men gärna tidigare). Hör av dig, om du undrar över något! Kontaktuppgifter till alla funktioner och funktionärer finner du på sidan 2.

Välkommen till ett nytt verksamhetsår!

**ANETTE GRINDE
REDAKTÖR**

Kallelse till Svenska Marathonsällskapets årsmöte, den 22 mars 2014

Årsmötet för Svenska Marathonsällskapet 2014 hålls på Vais-Torpet i Växjö, lördagen den 22 mars 2014 kl 1800.

Adress: Vais-Torpet, Fylleryd, 355 92 Växjö (avfart mot Kalmar i Fagrabäcksrondellen).

Anmälan

För att kunna planera utrymme, mat och dryck till mötet ser vi tacksamt att du anmäler att du skall vara med. Det görs till; ordforande@marathonsallskapet.se eller per post (se adress nedan) i god tid innan mötet.

Motioner till årsmötet

Motioner är medlemmarnas förslag till föreningen. Varje medlem har rätt att inkomma med motioner till årsmötet. De skall behandlas på vårt årsmöte. De kan ge en ny riktning, höja blicken, skapa en tydlighet eller bara uppmärksamma något i föreningen. Motioner är av godo för den demokratiska processen. Du, som medlem, ombeds därför att fundera kring om det finns någon fråga du tycker skall särskilt behandlas eller diskuteras på vårt kommande årsmöte. Skriv ned dem och sänd dem till styrelsen, då de måste vara i skriftlig form.

Motioner skall vara inkomna till styrelsen senast den 8 mars 2014.

De sänds antingen per post (se adress nedan) eller per e-mail till; motioner@marathonsallskapet.se

Om du vill att någon fråga skall dryftas i Marathonlöparen, så är du välkommen att höra av dig till redaktören via marathonloparen@marathonsallskapet.se

Förslag ledamöter & funktionärer

Som alltid i en förening är vi i behov av förslag på personer som är intresserade av att delta som funktionär i olika former. Styrelsens platser behöver vara besatta av personer med ett gott engagemang. Samma sak gäller för våra ambassadörer. Vi behöver fler skribenter, några som raggar in rabatter, några som hjälper oss att se hur vi kan utvecklas på nya sätt o s v. Vi behöver bli fler som glöder för vår verksamhet, helt enkelt. Har du förslag på personer som vill eller bör vara med i styrelsen, valberedningen eller i en annan roll, eller om du vill vara med själv, så hör av dig.

Hör av dig till

styrelsen_internt@marathonsallskapet.se, om du vill tala direkt med styrelsen
styrelsen@marathonloparen.se om du vill tala med styrelsen och alla ambassadörer
marathonloparen@marathonsallskapet.se om du vill ge förslag som skall sammanställas till årsmötet utan att gå via styrelsen.

Födelsedagsjoggen med maratondistans anordnas den 22 mars med start kl 10.00, med en maxtid på 6 timmar.

Postadressen till föreningen och dess styrelse är; Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm. Övrig kontaktinformation finner du på sidan 2.