

Marathon löparen

ÅRGÅNG 47 NR 239 MARS 1/2014



Fantastiska Rebecka Gräsman

- Vintermarathon till Jan Linds minne
- Aten Marathon
- Gruvmaran
- Personliga Rekordens tävling



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

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

P A Allensten, ansvarig utgivare

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

Layout, repro: Springtime Publishing AB, Ann Lodin

Tryckning: VTAB Grafiska AB, Vimmerby

Ordförande
Roger Andersson
ordforande@marathonsallskapet.se

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

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

Kassör
Lars-Eric Andersson
kassor@marathonsallskapet.se

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

Utmärkelseansvarig
Christer Svensson, 070-549 72 96
utmärkelser@marathonsallskapet.se
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

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

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

Mats Hamnerin, Borlänge
0243-844 94
mats.hamnerin@telia.com

Mats Zetterlund, Strömsund
0670-122 88
mats.zetterlund@online.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?

Det dröjde till efter nyår innan större delen av vårt land blev en del av Kung Bores vinterrike. Det bör inte hindra oss löpare ifrån att ta oss ut och njuta av vintern och springa i det vita vinterlandskapet. Släpp gärna tankarna på fart och stick bara ut och njut av hur skönt det kan vara ute.

Rätta kläder och lite försiktighet medför att löpningen på vintern inte behöver betyda inställt pass eller löpband. Det kan vara tufft att komma igång, men se det positiva i att du kom ut även när termometern visar många minusgrader. Se på landskapet, se på snön och isen, känn på kylan och tänk på hur miljön vi springer i varierar under året. Det är inte så långt kvar till det är varmt och kortbyxorna är framme igen. För oavsett hur kallt det är och hur avlägsen än sommaren verkar så kommer den. Njut sen av någon varm mat och dryck efter ditt pass.

UTMANA GÄRNA DIG själv under 2014 och testa något nytt. Varför inte ett mindre svenskt maratonlopp eller ett lopp som inte går på sommaren. Spring gärna Vaismaran i Växjö den 22 mars där Sällskapet finns på plats och hjälper till. Springer du bara storstadsmaror så testa en fjällmaraton.

Vidga vyerna 2014 och glöm inte att dela med dig inom Sällskapet av dina erfarenheter. Skriv i Marathonlöparen eller på facebook och glöm inte att gå på årsmötet 22 mars i Växjö direkt efter Vaismaran.



FOTO: ANETTE GRINDE

Tänk inte på vad Sällskapet kan göra för dig utan vad du kan göra för sällskapet.

NYÅR ÄR OCKSÅ en tidpunkt för att summera året som gått och blicka framåt. Vad kan vi ta med oss från 2013 till 2014? Vad vill du ska hända inom Sällskapet under 2014? Styrelsen kommer att jobba en del med rekrytering och vi är inte ensamma om att uppleva tuffa tider. Det är tufft nu för föreningskulturen i Sverige och det gäller inte bara vårt sällskap. Sprid gärna att Sällskapet finns och vad vi står för.

VI JOBBAR INOM Sällskapet på att bli bättre och vi ser över organisationen så att kommunikationen förbättras och vi försöker bli bättre på att skicka ut information via e-post. Har du glömt att anmäla eller ändra din e-post så gör det redan idag. Glöm inte att läsa tidningen och njut av alla intressanta artiklar och få ny inspiration.

ROGER ANDERSSON
ordforande@marathonsallskapet.se



Sid 4. Emelie Forsberg. FOTO: KILIAN JÖRNET

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

Omslag: Hedersmedlem Rebecka Gräsman.

Din artikel till nästa nummer sänds snarast till; marathonloparen@marathonsallskapet.se.

Redaktören har ordet

Må 2014 bli ett fantastiskt år

Vi går mot ljusare och varmare tider. Det är en tröst för oss som inte är så förtjusta i mörkret och kylan. De senaste åren har jag haft förmånen att befinna mig i värmen under några av vintermånaderna, men detta år har jag varit hemma i Sverige. Det är för kallt för mig. Nu när jag ändå ett litet hopp om att ljuset och värmen snart når oss.

Under november – februari går det inte så ruskigt många lopp, men några av våra medlemmar, vänner och skribenter har ändå varit ute och luftat sig på nya äventyr. Det ger onekligen lust och inspiration för besök i nya länder för springande av nya lopp.

JAG HAR FÅTT min hand på en ordentlig dos äldre upplagor av Marathonlöparen som Carl Erik Flodberg, från Karlstad, har haft vänligheten att sända till mig. Tidningarna fick mellanlanda i Uppsala under några månader innan jag fick min hand på dem, men nu har den digra bunten nått mig.

Jag ber att få framföra ett innerligt stort tack till Carl Erik som såg till att jag fick dem. Jag bugar så djupt att det stramar i bakhaserna. Flera av er som figurerar i spalterna idag, finns också med i dessa gamla tidningar. Det gör mig så innerligt glad att se.

I flera (läs många) av dessa gamla nummer hittar jag härliga artiklar av Cecilia Petersson. Ja, det är tydligt att hon har sprungit ett bra tag och att hon har varit flitig med sin penna. Jag sänder en bön till henne att hon fortsätter så. Fortsätt spring, fortsätt skriv och fortsätt gläd oss med din glädje. Det är en fröjd att läsa om dina äventyr, Cecilia.

EN ANNAN PERSON som har imponerat på sistone är vår utmärkelseansvarige från Växjö, Christer Svensson. Han har arrangerat Personliga rekordens tävling och jag har aldrig sett på maken i fråga om en så aktiv tävlingsledare innan loppet. Engagemang, glädje och synlighet skapar mervärden i sig i min bok. En eloge till dig, Christer, för detta.

Detta är det sista numret av tidningen innan det är dags för föreningens årsmöte. Då vill jag passa på att tacka den sittande styrelsen för året som har gått. Jag vet att ni har många frågor på ert bord, jag vet att det ibland är en smula otacksamt att sitta i en styrelse och jag vet att det också kan vara fantastiskt roligt att sitta i en styrelse. Jag hoppas att ni har haft ett fantastiskt roligt och tillförande år, och att många av oss övriga medlemmar (som ej sitter i styrelsen) har sett och förstått vad ni har gjort för att vi alla skall kunna njuta av föreningslivets glädjeamen i just denna förening.

MEN VAD ÄR just denna förening? Jo, ett fantastiskt sällskap – en kamratsällskap – av människor som är särskilt förtjusta i maraton och ultralopp. Ett lång-springarfolk, helt enkelt. Långspringare, med glöd och energi, med lust och glädje för en fantastisk sport. Och i den arbetar flera sådana för att föreningen skall finnas, för att vi skall kunna glädjas tillsammans. Ideellt, med bara vänlighet, glöd och engagemang som lön. Låt oss alla ställa oss upp och buga djupt för alla de som gör att föreningen nu kan lägga ännu ett gott år till handlingarna. (Formellt gör vi detta på vårt årsmöte i Växjö den 22 mars 2014.)



FÖR DIG SOM känner att du skulle kunna bidra med din kunskap och din tid till föreningens väl och dess utveckling i något mått, ber jag dig kontakta någon i styrelsen (eller undertecknad) för diskussion om vad du ser att du kan bidra med. Vi behöver dig, så välkommen fram och säg vad du vill och kan bidra med.

2014 vill jag dedikera till alla de små maraton- och ultraloppens väl. Låt oss hjälpas åt att uppmärksamma dem, så att fler föreningar vågar ta steget att arrangera lopp och vi löpare kan få fler lopp att springa, land och rike runt.

MÅ HELA 2014 bli ett fantastiskt år, för dig som är löpare, för dig som är förtroendevald/funktionär i någon form, för dig som är arrangör, för dig som vilar från löpningen just nu och för alla som i någon form finns i Marathonsällskapetets vänliga famn.

ANETTE GRINDE
marathonloparen@marathonsallskapet.se

Har du betalat medlemsavgiften för 2014?

Kommer du till årsmötet den 22 mars?

Info se nr 5/13 eller hemsidan.

Löparnas plats på Internet

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



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

Glädje!



FOTO: EMIL SERGEL

När folk frågar mig när jag började springa brukar jag svara att jag har väl liksom aldrig riktigt börjat springa. Jag har bara aldrig slutat. Barn springer vart de än ska och jag har bara fortsatt med det. Jag har inte sprungit mycket och långt hela livet, men löpningen har bara funnits där som något i bakgrunden.

För fram till fem år sedan sprang jag kontinuerligt men en liten mängd. Den största tiden fördelades mellan skidåkning, klättring, paddling och bollsporter. Ju närmre nutiden desto mer löpning har det dock blivit. Vågskålen har ändrats.

För fem år sedan bestämde jag mig för att bli bofast i fjällen. Då hade jag under en längre tid jobbat säsong i fjällen samt spenderat mina semestrar i olika fjäll runt om i världen. Jag hade blivit förtrollad av bergen. Det var just till fjälls jag började springa allt mer.

Att springa mellan fjällstugor, springa till närmsta by eller upp på närmsta fjäll var så enkelt, och det var så mycket vackert jag fick se! Det var inget jag reflekterade över som träning. Det var något jag gjorde för att det var ett enkelt transportmedel och ett sätt att upptäcka fjäll.

SOMMAREN 2009 började jag intressera mig för biomekanik och löpteknik och jag blev mer och mer nördig. Jag snöade in på att springa uppför, och jag jobbade i de lägre partierna av Jotunheimen så jag kunde springa merparten av sträckorna uppför i fjällen och sedan lifta hem ifrån närmsta väg.

Ju mer jag sprang desto mer älskade jag känslan jag hade under turerna, känslan av frihet. Tänk att ta sig fram

så fort och fritt och av egen maskin till fjälls! Jag älskade det!

Jag började studera kartor för att sammanlänka vackra turer och jag började springa längre och längre. Jag kommer väl ihåg en tur jag hade spanat in, som gick runt det högalpina bergsmassivet Hurrungane i Jutenheimen. En dag packade jag ryggsäcken med brunostsmörgåsar och stack iväg.

Vilket äventyr. Jag skulle springa längre än jag någonsin gjort förut! Om jag minns rätt blev det cirka 45 km och 2 000 höjdmeter. När jag kom hem på eftermiddagen var jag strålande lycklig! Tänk att runda ett helt bergsmassiv på bara några timmar! Tänk vad många vackra sidor jag sett av det vackra massivet!

Det var samma sommar som jag såg en affisch om ett motbackelöp i grannbyn där jag bodde, och jag hade nog aldrig tänkt att man faktiskt kunde tävla i denna slags löpning.

JAG BESTÄMDE MIG för att vara med och det var en spännande upplevelse. Att dela löpningen med en massa folk som älskade samma sak som mig! Jag gillade det skarpt och trots min långa tur dagen innan vann jag faktiskt mitt första motbackelöp! Ansträngningen, naturupplevelsen, samhörigheten och den rena glädjen är det jag kommer ihåg som mest ifrån denna tävling. Och jag gillade ju alltihop!

Den långa turen jag gjorde dagen innan var faktiskt den långa turen runt Hurrungane jag beskrev tidigare. Så på en enda helg denna sommar hade jag upptäckt och utforskat mycket nytt inom löpning, ja faktiskt det som skulle komma att bli en stor del av min vardag några år senare.

FRAM TILL SOMMAREN 2012 fortsatte mitt löpande på det viset. Jag sprang för att jag älskade att upptäcka nya fjäll och för att jag började älska löpningen i sig mer och mer.

Sommaren 2012 började jag tävla internationellt för team Salomon, och trots den fullspäckade internationella kalendern var jag noga med att säga till lagansvarige (team managern) att jag ville ta tävling efter tävling. Och att jag inte ville ha någon tränare. Jag ville inte mista min ivriga glädje med att springa långa turer, springa korta tävlingar liksom långa och att få göra det precis när jag ville.

Det blev en lång sommar och jag sprang 25 tävlingar alltifrån vertikala km till 90 kilometerslopp. Med 19 vinster och resten pallplaceringar blev det en sommar full av förvåning och överraskningar. Jag lärde mig så mycket och jag ville ha mer!

DENNA SOMMAR HAR jag sprungit nästan samma mängd tävlingar med utslutande vinster och pallplaceringar och jag har även testat 100-milesdistansen. Det var den vackraste och svåraste tävling jag någonsin sprungit.

Att springa i 30 timmar var en utmaning som jag är helt otroligt glad över att jag testat. Det var lite utav ett eldprov för min kärlek till löpningen. Och nu när jag lagt dessa två fullspäckade tävlingssomrar bakom mig kan jag bara konstatera att jag fortfarande brinner för att springa. Att jag fortfarande är överlycklig när jag upptäcker nya områden till fots, och att jag älskar att tävla! Det är en frihet att göra det man älskar och det är en glädje att älska det man gör!

EMELIE FORSBERG

9 november 2013

Vintermarathon till Jan Linds minne

Jag avslutade min tävlingssäsong med Vintermarathon till Jan Linds minne på Norra Djurgården i Stockholm 9 november. En säsong som inleddes med trötta ben och dålig form, men som därefter bjudit på ganska fina prestationer. Ett par snabba halvmaror, ett personbästa på 5 000 m bana och som nu avslutades på bästa sätt med en riktig fullträff – personbästa och VDM-guld på maratondistansen.

Jag hade inte tänkt springa maraton i år, tvärtom stod jag över årets Stockholm Marathon efter att för första gången sprungit under tre timmar i den kalla upplagan 2012. Ur motivationssynpunkt fungerar det bäst för mig att springa maran vartannat år då regelbundna långpass ibland inte ryms i min vardag som heltidsarbetande fyrbarnspappa.

Årets största mål var att för första gången springa Lidingöloppet 30 km och få en silvermedalj med mig hem. Inför detta ändrade jag träningen under sommaren. Vårt mycket kupe-rade motionsspår som jag tycker är för orytmiskt och tufft att springa i, besöktes regelbundet och i takt med att varv efter varv avverkades växte både självförtroende och löpform.

Antalet långpass i år har inte varit fler än ca ett, ibland två, per månad, men under sensommaren transportsprang jag ganska ofta 23-25 km till jobbet.

LIDINGÖ GICK BRA, jag kände mig stark och sprang fortare på den andra tuffare halvan och gick i mål på 2:11:27. När min löparkompis frågade om vi inte skulle springa Vintermarathon till Jan Linds minne skrattade jag först bort det. "Maraton? Jag är inte förberedd för det".

Mina fyra tidigare starter i Stockholm Marathon har inneburit en lång period av fokuserad träning samt fysisk och mental laddning. Men sedan tänkte jag om. Varför inte göra det till en spontan säsong avslutning utan krav på prestation och tid? Sagt och gjort även om jag tvekade in i det sista.

Men kravlöst och spontant? Jag känner mig själv. De gånger jag tävlar vill jag prestera bra. Höstträningen har gått väldigt bra även om den inte innehållit så många långpass eller så många kilometer i maratonfart. Jag bestämde mig



En vintermara helt utan snö. FOTO: ROGER ANDERSSON

för att starta i en fart av 4:15 min/km för en sluttid på tre timmar. Skulle jag sedan få slita tidigt i loppet skulle jag slå av på takten och springa lugnt in i mål. Det behövdes aldrig.

PÅ PLATS SLOGS jag av den välkomnande och rent av familjära stämningen och som vanligt träffade jag massor av löparbekanta. Alla pratade med alla och peppade varandra, precis som vanligt och det är en av de saker jag gillar med löpning. Att alla stöttar varandra oavsett nivå. Vi var några stycken som siktade på en sluttid på tre timmar och jag hamnade i sällskap med en löpare från Sundsvall.

Vi sprang och småpratade de tre första varven på den småkuperade banan och det hela kändes väldigt odramatiskt, inga tankar på att jag sprang maraton, på hur långt det var eller hur långt det var kvar, ingen rädsla för att inte orka. Jag hade gott om energi och kilometerna avverkades i en jämn fart och halvmaran passerades på 1:28:35. Snart började vi varva löpare och med en mil kvar blev vi varvade av segraren Jonas Buud som sprang förbi på lätta steg.

Efterhand blev det mindre prat, men det kändes fortfarande stabilt och farten var hög men jämn, ansträngningen kontrollerad och benen protesterade inte nämnvärt. Med ett par kilometer kvar till sista varvning ökade jag farten. Mitt sällskap märkte det och ropade efter mig att köra själv.

PÅ SISTA VARVET fick jag självklart gräva lite djupare då tröttheten ökade. Med mindre än halvmilen kvar försökte jag glömma tröttheten genom att räkna

på min sluttid. Jag vet inte hur det är med er, men min intellektuella nivå i slutet av långlopp är inte i paritet med min intellektuella nivå i vila. Det är svårt helt enkelt! Att jag skulle springa på personbästa stod dock klart.

Genom en sista kraftansträngning spurtade jag i mål, även om klockan förargligt på upploppet passerade 2:57 och gav mig en sluttid på 2:57:02. Vad gjorde väl det? Tiden räckte till veteran-DM guld i M40 trots att vi var fem herrar som sprang under tre timmar. Jag var så lycklig i mål och ville stanna i den där bubblan länge.

MARATON KRÄVER SIN tribut men är man ordentligt tränad finns ingen anledning för överdriven fruktan för distansen. Jag har nog överdrivit betydelsen av långa långpass som förberedande träning. Med min träningsvolym på ca 40 km de veckor jag inte springer långpass är långpass på över 30 km ganska slitsamma, speciellt som jag har svårt att hålla ner farten.

Den totala mängden löpta kilometer per vecka är en väl så viktig parameter som enstaka riktigt långa pass. Det kommer bli fler maratonlopp framöver utan att jag behöver ladda eller vara så nervös. Med kontinuiteten jag har i min löpträning vet jag att jag kan springa bra. Jag ser bara möjligheter och motivation när grundträning nu tar vid.

Hoppas att ni också är nöjda med er säsong och ser fram emot nästa säsong med tillförsikt! Väl mött i löparspåret!

STAFFAN DAHLGREN
STOCKHOLM LÅNGDISTANSKLUBB
Bloggar på "4:30-fart genom tillvaron"

Resultat sid 22.

9 november 2013

Borås 6H

Det var första gången jag sprang Borås 6-timmars, men andra gången denna tävling gick runt den lilla Ramnasjön med gott om sjöfåglar.

Jag tog tåget från Lessebo fredag eftermiddag och sov över på hotell. Regn var utlovat; hur man än läste väderrapporterna så blev resultatet detsamma. Men Borås är ju känt för att vara en regnig stad, så mycket annat kunde man inte vänta sig en höstdag i november.

Det var mycket folk när jag på lördag morgon kom till nummerlappsutdelningen i god tid. Flera klubbkamrater från Solvikingarna och andra ultralöparkompisar, några som jag ofta träffar på olika lopp och några som jag inte ser så ofta. Det regnade inte innan start, men himlen var grå, men jag bestämde mig i alla fall för en tunn vindjacka med klubblinnet utanpå.

BANAN MÄTTE 1 295 meter runt Ramnasjön. Det var en behaglig bana utan skarpa svängar, platt med undantag för ett par små backar som var bra som omväxling. Starten gick 09.30. Bra tid med tanke på att det tidigt blir mörkt på kvällen. Vi var ett ganska stort startfält, sammanlagt 249 löpare. För att vi skulle få en maratontid efter ett visst antal varv gick vi en bit från varvningen till startplatsen. Man pratar med bekanta löpare och glömmor bort tiden. Jag tror det är ett sätt att koppla av strax innan start. Plötsligt gick startskotten och alla

började sakta röra sig framåt. Det var lite trångt i början, men snart fann de flesta sin rytm och det gick lättare att springa. Jag försökte hålla 6-minutersfart med lite marginal för att göra minst 60 km. Jag kom in i en jämn fart och lyckades hålla den loppet ut. En stund efter start började det regna, precis som jag hade väntat mig. Det var inte kallt så länge man höll sig i rörelse, så det var bara att springa på.

VID VARVNINGEN FANNs diverse smått och gott att äta och olika drycker. För att inte förlora tid försökte jag ta något att äta och dricka så snabbt som möjligt och fortsätta springa. Min maratontid blev 04.05. En liten tidsmarginal som kunde vara bra att ha. Jag försökte tänka 10 km i taget och efter maratonspasseringen såg jag fram emot 50 km och sedan de sista 10. Regnet upphörde efter ett tag och vi slapp regn i kanske 1 – 2 timmar. Jag har ingen klar uppfattning om hur länge det var uppehåll.

När min GPS-klocka visade att jag hade passerat 60 km var det en liten stund kvar innan slutsignalen skulle gå och jag försökte samla så många meter som möjligt. Jag visste att jag hade klarat över 61 km när tiden var ute. Hur många som var före mig hade jag ingen koll på, men att de flesta damer låg efter förstod jag. Jag hade nått mitt distansmål och kände mig nöjd med dagens resultat.

När vi stod och väntade på Reima Hartikainen med mätthjulet blev vi bjud-

na på hamburgare. Det var perfekt och få något varmt att äta direkt efter man stannat.

NU SKULLE DET bli skönt med en varm dusch, trodde vi. Det visade sig att vattnet strejkade i damernas duschar, men vatten fanns i handfaten. Det fanns möjlighet att gå till killarnas dusch en bit därifrån, men vi var några som nöd-torftigt "duschade" i handfatet för att sedan ta den riktiga duschen hemma. Därefter blev det prisutdelning till de tre främsta i respektive klass och medaljer till alla.

Robert Eskilsson vann herrklassen med 77.489 meter och i damklassen segrade Lena Jakobsson med 67.308 meter.

MITT EGET RESULTAT på 61.429 meter räckte till en 4:e plats. Flitiga Sofia Kay var inte många meter efter, men det hade jag ingen koll på under loppet, eftersom jag aldrig stannade och tittade på dataskärmen som visade avverkad distans. Sedan var det dags att åka hem och jag fick skjuts till stationen av Helen Sandberg, som hade uppnått sitt mål på drygt 60 km och också var nöjd med dagens resultat.

Trots ett regnigt och grått Borås var det en trevlig dag tack vare ett välarangerat lopp. Dessutom är det alltid roligt att träffa löparkompisar och att tillsammans med dem få springa runt, runt i 6 timmar.

Resultat Borås 6H							
Plats	Namn	Klubb	Distans				
Män							
1	Robert Eskilsson	Uddevalla SK	77 489	29	Peter Carlmark	Axa Sports Club	63 793
2	Fredrik Engdahl	Lyssnabergets IK	75 984	30	Johan Westlund	IK Jogg	63 763
3	Kristian Magnusson	Set Sail IF	75 562	31	Pär Josefsson	Brötta Frölunda	63 533
4	Bengt Engdahl	LKTV-88	75 298	32	Robert Wallerbert	Brottkärrs Tennisförening	63 174
5	Jacob Svensson	SOK Knallen	74 506	33	Erik Fries	IK Jogg	63 140
6	Jimmy Jacobsson	Falkenberg Allstars	74 349	34	Per Johansson	Västerås LK	62 915
7	Gert Magnusson	Ingen Klubb	72 304	35	Andreas Westlin	IK Jogg	62 837
8	Hans Gustafsson	Ingen Klubb	72 156	36	Lars Jönsson	Degerberga	62 574
9	Bobby Hermansson	Uddevalla SK	72 010	37	Andreas Bäckäng	Care of Sweden AB	62 462
10	Jesper Fägersten	Uddevalla SK	71 781	38	Niklas Johansson		62 352
11	Linus Söderlund	IF Åland	69 848	39	Andreas Sjökvist	Fotboll för Dummies	62 346
12	Anders Toll	Uppsala LK	69 318	40	Anders Ebeling	Spurs	62 219
13	Daniel Robertsson	IFK Göteborg	68 714	41	Kalle Björklund	SOK Knallen	61 888
14	Anders Björkqvist	Solvikingarna	66 842	42	Dan Johansson	Uddevalla SK	61 678
15	Robert Galic	Hakarpsojkarna	66 770	43	Robin Johansson	Sträcklöpets	61 620
16	Fredrik Svensson	Växjö AIS	66 669	44	Dan Andersson	SOK Knallen	61 359
17	Magnus Ringström	Solvikingarna	66 590		Niklas Fredlund	Team Ultra Sweden	60 908
18	Dainel Assarsjö	SOK Knallen	66 520	Kvinnor			
19	Torbjörn Karlsson	Ingen Klubb	65 593	1	Lena Jakobsson	Glasrikets Runningclub	67 308
20	Lasse Bertilsson	SOK Knallen	65 401	2	Malin Swardh	SOK Knallen	65 901
21	Viktor Ahlqvist	IK Stern	65 338	3	Elin Jacobsson	IK Akele	62 857
22	Lars-Åke Johansson	Solvikingarna	65 277	4	Barbro Nilsson	Solvikingarna	61 429
23	Stefan Bengtsson	Torslanda Ålgår	65 220	5	Sofia Kay	LK TV-88	61 228
24	Tommy Johansson	Pantern Running Club	64 603	6	Lina Blomqvist	Ingen Klubb	60 993
25	Per Bidemyr	SOK Knallen	64 563	7	Jane Nilsson	Markaryds FK	60 466
26	Fredrik Carlsson	SOK Knallen	64 563	8	Helen Sandberg	Lidköpings VSK	60 246
27	Johan Olansson	SOK Knallen	64 363	9	Anna-Maria Trollsfjord	SOK Knallen	60 169
28	Niklas Karlsson	Jogg	64 215	10	Marie Robertsson	Trångsvikens IF	59 730
				11	Marika Hacksell	SOK Knallen	58 321
				12	Berg Askengren Annika	LKTV-88	55 916
				13	Melanie Olsson		55 830
				14	Anna Lindgren		
				15	Therése Henriksson		
				16	Berit Hugosson	Kvillebyns SK	
				17	Erika Domeij	OK Dacke	
				18	Lenka Valouchová	Borås F&S	
				19	Gunilla Ottersten	Eds SK	
				20	Lotta Sigfridsson	OK Dacke	
				21	Annika Holmström		
				22	Marie Larsson	IK Jogg	
				23	Cynthia Sedvall		
				24	Pia Brink	IK Akele	
				25	Anna-Karin Johansson	Uddevalla SK	
				26	Anneli Olausson		
				27	Magdalena Olausson	IK Jogg	
				28	Torill Fonn	Team Ultra Sweden	
				29	Linda Hoffberg	Jogging für alle	
				30	Siu Lo Bing		
				31	Ulrika Samuelsson	Team ABAGU	
				32	Magdalena Stagreus	Golf Kåre	
				33	Margaretha Gunnarsson		
				34	Josefin Kautsky		
				35	Lisa Amundsson	Kosters Sportklubb	
				36	Magdalena Sundqvist		
				37	Alice Sundström		
				38	Alva Engdahl	LKTV-88	
				39	Anette Lundqvist	Falkenbergs RR	
				40	Hanna Olsson		
				41	Camilla Lundberg	SOK Knallen	
				42	Åsa Eriksson	GLIH	
				43	Annika Gester	Lonesome Runners	
				44	Gunilla Fränzen	LK Nyköpings Runners	

10 november 2013

Klassiska Aten Marathon

Den 31:a upplagan av Athens Classic Marathon avgjordes i strålände sommarvärme den 10 november 2013. Fast som löpare var det på tok för hett asfaltvägen mellan Marathon och Aten. Antalet deltagare har ökat dramatiskt de sista åren i Aten. Längre låg deltagarantalet på under 2 000. Idag är det nära 9 000 och med 5 och 10 km över 20 000 löpare som kommer i mål.

Helgen före maratonloppet avgjordes Grekiska mästerskapen på 50 km gång i Schinai, som ligger i närheten av byn Marathon. Roddtävlingarna i OS 2004 avgjordes för övrigt i Schinias. Men det är en annan historia.

Jag hade gått om tid att se mig omkring i Aten före maran. Det finns mycket att se i Aten. Måktigast är Akropolis som är Greklands, kanske Europas, kronjuvel. Templen är de mest inflytelserika byggnaderna i västerländsk arkitektur. När ni är i Aten missa inte heller Arkeologiska nationalmuseet, Romerska agoran och Vindarnas torn, Benåkimuseet, Kerameikos, Bysantiska museet eller Zeustemplet Olympieion.

BÄSTA STÄLLET ATT träna löpning på är i Pediou tou Areos som är Athens största park. Men akta er så ni inte springer in i köket hos någon uteliggare som byggt upp ett tillfälligt hem i parken.

Vaktavlösningen utanför parlamentet varje timme är ett skådespel i sig. Soldater med röda tofsprydda skor där avlösningen mest liknar en långsam dans med höga bensparkar. Det är ett hedersuppdrag i den grekiska militärtjänstgöringen.

Själva nummerlappsmässan var inte lätt att hitta. Över 50 utställare som visade sina produkter med många kända idrottsmärken fanns på plats. Som tävlande får du ett kort som ger dig rätt att åka gratis i fem dagar i kollektivtrafiken. Dagen före maratonloppet passade jag på att besöka maratonmuseet i Marathon och själva startplatsen för maran. Här hade jag flyt. När jag var på arenan där starten ska ske rullar det in tre stora bussar med höga pampar och fyra kenyanska löpare. Det är dags för invigning av maratonhelgen där de två kvinnliga löperskorna från Kenya (en av dem vann loppet senare) fick tända maratonelden inför TV-kameror.



Ingrid Kristiansen och Christer Svensson vid en solig startplats. Ingrid fick pris för att hon betytt mycket för kvinnlig maratonlöpning i många år.

Norskan Ingrid Kristiansen är där för att ta emot pris för allt hon gjort för kvinnlig maratonlöpning. Stavhopparen Sergej Bubka är inbjuden som hemlig gäst. Jag får åka med karavanen 4 km upp i bergen till Lake Marathon med fantastisk utsikt och sjurätters middag. Många pampar att mingla runt med. Vi hade senare poliseskort till Aten.

PÅ TÄVLINGS DAGENS morgon bussades vi ut till starten. Organisationen var god. Det var 8 489 löpare som tog sig i mål på maran. Hur många av dem som läkte buss vet jag inte, men allt flöt på bra. I bussens högtalare talade de om var vi skulle ta vägen när vi anlände och all information runt arrangemanget som behövdes. Enda trängseln var när alla samtidigt lämnade sin kasse med överdragskläderna som bussades till målet i Aten.

Före start var det kyligt men redan en halvtimme in i loppet var det 24 grader. Hur varmt det var vid mål vet jag inte men ordentligt överhettad var jag. När starten gick släpptes ballonger upp mot himlen. I tredje startgrupp klockan 09.03 startade jag och ett par tusen

till. Vägen är bred och det förekommer ingen mötande trafik då vägen var avstängd. Inga problem alls med luften att andas om någon trodde det.

DET ÄR SJU år sedan jag sprang en mara. Har "bara" gått dem de senaste åren. Att det skulle bli kämpigt sista milen visste jag och det tog en vecka innan den allra värsta träningsvärken var borta. Det är ingen lätt bana då det förkommer flera backar. Drickalängningen fungerade utmärkt, i alla fall för oss som kom bland de 300 främsta.

Att komma in på Panathenaïkon stadium var minst lika mäktigt som att komma in på Stockholm Stadion. Att känna historiens vingslag när täta åskådardel applåderar till hög musik blev för mycket. Alla känslorna kommer på en gång och tårarna föll när jag stannade klockan på 3.16.36

Här hölls spel 330-talet f. kr. Kallimárstadion som den kallas för är byggd helt i marmor. De första olympiska spelen 1896 avgjordes här efter en restaurering.

CHRISTER SVENSSON
Växjö AIS

16 november 2013

Untertage-Sparkassen-Marathon

– kuperat och varmt äventyr 700 m under jordytan

Under de drygt 15 år som jag hållit på med maraton- och ultralöpning har jag sprungit i de flesta tänkbara miljöer, allt från stora städer, landsbygd och parker till berg och skogar. Innan jag i november 2013 för första gången deltog i Untertage-Sparkassen-Marathon hade jag dock aldrig tidigare sprungit under jord. Detta lopp, som jag fortsättningsvis benämner "Gruvmaran", genomförs 700 meter under jordytan i en saltgruva i Sondershausen i före detta Östtyskland. Loppet är ett riktigt kraftprov på grund av banans kraftiga kupering, den höga temperaturen, den låga luftfuktigheten och det besvärliga underlaget. Samtidigt är Gruvmaran en oförglömlig upplevelse.

Mina löparvänner Peter Wiesler och Lars-Göran Berggren har i flera års tid försökt locka med mig till Gruvmaran, men andra lopp och aktiviteter har fram till i år kommit emellan. Jag ska även erkänna att jag blivit skrämmd av deras berättelser om bland annat brutala backar och 30-gradig värme. När Peter i augusti 2013 berättade för mig att loppet var nedlägningshotat bestämde jag mig äntligen för att följa med. Det är ingenting jag ångrar idag, ty Gruvmaran visade sig vara ett både trevligt och välarrangerat kraftprov.

FREDAGEN DEN 15 november var det dags för avresa. Vi flög från Arlanda till Berlin och därifrån åkte vi i en hyrd minibuss i ungefär 25 mil till Nordhausen, som ligger ett par mil från Sondershausen. Med på resan var Peter, Lars-Göran, Jan Paraniak, jag själv samt Peters dotter Maria och hans son André (den senare endast som supporter).

Peter hade sprungit Gruvmaran fem gånger tidigare och Lars-Göran tre, medan vi övriga var nybörjade. Efter att ha checkat in på hotellet gjorde vi en utflykt till Sondershausen, en ort med drygt 20 000 invånare belägen i Thüringen i den sydvästra delen av före detta Östtyskland.

Först besökte vi saltgruvan Glückauf, där vi skulle springa på lördagen. Gruvan är sedan början av 1990-talet i stort sett nedlagd och fungerar idag främst som ett museum. Vi besökte en



Mats Liljegren efter målgång iklädd obligatorisk hjälm och pannlampa.

liten utställning om gruvdriften och inspekterade den hiss som skulle ta oss 700 meter under jord, men idag fick vi inte åka ner. Efter ett cafébesök och en liten shoppingrunda i centrala Sondershausen återvände vi till Nordhausen för en tidig middag.

EFTER FRUKOST PÅ lördagsmorgonen åkte vi på nytt till Sondershausen. Vi hämtade ut våra nummerlappar, tog på oss våra cykelhjälm och ställde oss därefter i kön till gruvhissen tillsammans med de övriga knappt 300 deltagarna. Det kändes lite nervöst, men säkerhetsmedvetandet hos arrangörerna föreföll vara högt. Efter en stunds väntan var det vår tur att stiga in i gruvhissen. Hissresan ner till start- och målområdet 700 meter under marken tog ett par-tre minuter. Det var lite skakigt och det slog lock i mina öron, men resan gick ändå förhållandevis odramatiskt.

När vi blev ur hissen möttes vi av en stor uppblåsbar start- och målportal. I

denna del av gruvan är det högt till tak och gångarna är breda. En blåsorkester hälsade oss välkomna. Vi fortsatte några hundra meter till en liten servering, där det fanns stolar och bord som vi utnyttjade för att byta om. Hjälmar är obligatoriskt (de flesta har cykelhjälm, men man kan få låna en riktig gruvhjälm), och jag rekommenderar även att man har en bra pannlampa eftersom delar av banan är dåligt upplysta.

Jag sprang i vanliga joggingskor, vilket fungerade bra tack vare att jag tog det försiktigt på de hala banpartierna. På grund av den höga värmen springer de flesta i kortbyxor och t-shirt eller linne.

TIDEN GÅR FORT och plötsligt är det hög tid för oss att förflytta oss till starten. Gruvmaran har arrangerats varje år sedan 2002. Ursprungligen sprang man fyra varv på en 10,5 kilometer lång bana, men under årens lopp har arrangörerna förkortat banan. 2013 skulle det



Dags för nedfärd i gruvan.

enligt tävlingens hemsida vara elva varv. Några minuter innan start överhör jag emellertid en konversation mellan två tyska löpare och får klart för mig att det är tolv varv vi ska springa denna dag.

Klockan 10.00 går starten och vi ger oss i väg under ordnade former. Redan efter ett par hundra meter gör vi en skarp vänstersväng in i en betydligt smalare gruvgång med väsentligt lägre takhöjd. De gånger vi springer i är dock alltid så pass höga och breda att även storväxta löpare kan springa upprätta och åtminstone ett par-tre löpare kan springa i bredd.

När vi lämnar start- och målområdet stiger även temperaturen till ungefär 25 grader. Luften är torr och det luktar ungefär som i ett garage eller en bilverkstad. Underlaget är omväxlande mer eller mindre hal berggrund och lös sand/salt (ibland med hal berggrund under). Det första varvet, när startfältet fortfarande är väl samlat, rör löparna upp så mycket damm att det stundtals blir svårt att se, särskilt eftersom dammet reflekterar ljuset från våra pannlampor.

Dessutom är det lite obehagligt att andas in dammet, men i takt med att startfältet sprids ut avtar dessa problem.

EFTER UNGEFÄR TVÅ kilometers löpning omväxlande upp- och nedför i gruvgångar med varierande bredd och höjd kommer vi till den första av varvets två vätskekontroller. Vid den första kontrollen serveras endast vatten, men i värmen går det åt mycket av i den varma och torra luften.

När det återstår knappt en kilometer kommer vi till varvets längsta och brantaste uppförsbacke. Denna innehåller ungefär 85 höjdmeter (som skall bestigas tolv gånger!) och är stundtals ordentligt brant. På det första varvet

springer jag uppför hela backen, men på de följande varven går jag första halvan och börjar därefter springa när jag kommer till ett lite flackare parti av backen.

UPPE PÅ BACKKRÖNET gör vi en skarp högersväng och är sedan tillbaka vid start- och målområdet. Tidtagningen sker med hjälp av chip och vi löpare kan själva läsa av våra varvtider på en stor bildsskärm. Ett hundratal meter senare kommer vi till banans andra vätskekontroll. Vid denna serveras det bland annat vatten, sportdryck, coca-cola, banan- och äppelbitar, apelsinklyftor och choklad.

Efter ett par varv har den värsta "chocken" av alla intryck lagt sig för min del och jag kommer in i en bra löpritm. Jag har redan från början bestämt mig för att inte ha något ambitiöst tidsmål utan i stället fokusera på att fullfölja loppet utan att ramla eller slå upp någon gammal skada i de branta nedförsbackarna.

Mina varvtider är jämna och efter 2:12 har jag avverkat de första sex varven; kravet för att få fortsätta är 2:45, vilket jag således klarar med bred marginal. Nästan varje gång jag varvar ser jag till min glädje att jag avancerat placeringsmässigt, vilket stärker självförtroendet. De många varven till trots är det sällan tråkigt eftersom det finns så mycket att titta på i denna för mig helt nya miljö.

Jag tar ett varv i taget och efter 4:27 korsar jag tröttningslinjen efter att ha gjort en liten tempohöjning på det sista varvet.

DIREKT EFTER MÅLGÅNG möter jag en glad Lars-Göran, som kommit i mål tre minuter före mig som årets bäste svenske löpare. Hans tid gav en tredjeplats i M55-klassen. Vid den prisutdelning som hölls i en stor konsertsal nere i gruvan efter loppet fick Lars-Göran ta emot ett pris i form av en liten saltsten monterad på en plakett.

Samtliga fullföljande fick en "vanlig" medalj och det var även möjligt att få ett diplom samt att köpa en t-shirt. I en servering kunde man även köpa bland annat öl, korv samt spagetti med köttfärrsås. När samtliga i vårt sällskap kommit i mål åkte vi med gruvhissen upp till marknivå, för vidare transport till hotellet i Nordhausen. Det kändes nästan lite vemodigt att lämna gruvan och den familjära stämningen mellan oss löpare samt mellan löparna och alla de duktiga och trevliga funktionärerna.

Vår lyckade avslutningsmiddag på lördagskvällen bidrog till att göra resan till Gruvmaran till en oförglömlig upplevelse. Söndag morgon reste vi hem till Sverige samma väg som vi kommit på fredagen.

ÅRETS UPPLAGA AV Gruvmaran vanns av schweizaren Adrian Brennwald på tiden 3:07:34, drygt sex minuter före tysken Michael Müller.

Snabbast av damerna var Silvia Schied, som noterade tiden 3:50:37 och hade en segermarginal om 15 minuter till tvåan Uschi Smeets. Det är imponerande resultat mot bakgrund att de flesta löpare har 40-60 minuter sämre sluttid på Gruvmaran än vid ett vanligt maratonlopp.

Ytterligare information om Gruvmaran, däribland kompletta resultatlistor och ett stort antal bilder, återfinns på tävlingens hemsida, <http://www.sc-impuls.de/12-untertage-sparkassen-marathon-in-english/>.

TEXT OCH FOTO:
MATS LJEGREN

Sekreterare@marathonsallskapet.se



Lars-Göran Berggren – bäste svensk i årets Gruvmara och 3:a i M55-klassen.

17 november 2013

Istanbul Marathon

Vi missar hotellfrukosten för start i tidig timme. Vi försöker köpa en hjälplig frukost till hotellrummet, men lyckas sådär. Nattsömnens uteblev i princip helt. Påsarna under ögonen ser enorma ut när jag tittar mig i spegeln. Jag är rätt blek och magen är i uppror. Man undrar verkligen hur detta skall gå, så där några timmar före start.

Leif försöker googla väder. Det lyckas sådär i apparnas värld.Yr och SMHI verkar ha fallit i glömska hos honom. Nåväl, det blir som det blir när starten väl går. Det ser inte ut som om det skall bli regn, i varje fall.

Vi promenerar iväg till bussupphämtningsplatsen en stund före kl 0700. Där står det bussar på en lång rad och vi blir transporterade till starten. Transporten fungerade väl, men sen tog konstigheterna vid. Vid starten fanns alldeles för få toaletter. Klädlämnning (i fina väskor från arrangören) skulle göras i de uppställda bussarna bredvid starten, men det var en omåttlig trängsel att ta sig dit och därifrån. Logistiken här var inte väl genomtänkt. Några hann inte dit i tid och fick bära sina väskor under loppet.

STARTEN (KL 0900) saknade seedningsfällor och alla startade samtidigt (också tillsammans med 15-km-löparna). Det gav en mycket stor trängsel ut över den stora bron som går över Bosporen. Inget vatten eller sportdryck serverades heller vid starten.

Efter banan fanns det gott om vätskedepåer. Där serverades vatten, äpplen, bananer och svampar att svalka sig med. Att bara dricka vatten en hel mara känns inte ok, särskilt som vi inte lyckades så fantastiskt bra med vår mat- och frukostladdning.

Vattnet serverades i små flaskor (vilket är bra). Sportdryck serverades i på tok för stora flaskor och fanns inte tillgängligt för alla. Jag lyckades få tag på en under den senare delen av loppet och höll ett krampaktigt tag om den stora flaskan under resten av loppet.

LOPPET FÅR GODKÄNT för transport till starten och underkänt på logistiken kring starten, toaletter, startfällorna och vätskedepåerna. Jag får underkänt för ork och fart, men godkänt för löpar-



Startplats Bosphorus Bridge.
FOTO: MR EMRE DURMUS, ISTANBUL MARATHON

resonemang med mig själv så att jag ändå kom in under målskynket under 4 timmar. Målområdet var helt ok, klädåterlämnningen likaså. Den erövrade medaljen får en särskild plats i min pris-samling (läs, den åker ner i den röda lådan där alla andra medaljer ligger huller om buller).

ISTANBUL FÅR EN förundrande tanke för att de alltför länge hade en avstängd stad (stora delar av staden var avstängda ända fram till ca kl 1500). Vi väntade i en timme på en buss som aldrig kom, fast vi led egentligen inte så mycket i vår väntan. Till slut promenerade vi sakta hemåt, men fann en annan buss ett stycke därifrån.

Vi förundras över hur de kunde stänga av så stora delar av staden under så lång tid, för att ett maraton med kompletterande 10- och 15-km lopp gick av stapeln. Maran var inte mer än 3-4 000 löpare stor. Sammantaget omslöt nog arrangemanget 10-11 000 löpare.

START OCH MÅL låg på olika ställen. Banan var inte kuperad, trots att staden är väldigt kuperad. Vädret var helt ok. Lite sol, lite moln och inget regnande. En del blåst förstås, men det fick väl ändå gå an. Jag var för varmt klädd. Bättre lycka nästa gång. Nåväl. Vi klarade oss väl. Leif fick en mycket bra tid (3,44) och jag kom in (med hedern i behåll) strax under 4 timmar (3,58).

NÄR JAG TALADE med vänner om loppet någon månad senare, nämnde de det skarpa uppförslutet de sista kilometrarna och jag tänker att det ändå är bra att man är lite minnessvag.

Jag insisterar i att minnas loppet som platt, trots att det i sanningens namn skall erkännas att det hade en väldigt motig avslutning som på intet sätt kan beskrivas som platt.

Om vi skall springa detta lopp igen, vilket jag nog ändå kan tänka mig, så skall jag utrusta mig själv med energi. Bra matintag innan och en bra frukost. Och en god laddning energidryck och energigel i eget bagage. Sen är det väl bara att springa, eller hur?

Så. 17 maror (42 km) och 1 ultra (62 km) står nu på min löpar-cv. Inte fy skam alls, eller hur?

BORTSETT FRÅN MARAN, så var Istanbul en rent fantastisk stad att turista i. Vi hade underbara dagar med stillsamt vandrande gata upp och gata ner, betraktande sevärdhet här och sevärdhet där och därtill ett stillsamt njutande av gott vin/öl, fin mat och underbar kultur. Ja, hit åker jag gärna igen.

ANETTE GRINDE
marathonloparen@marathonsallskapet.se
anettegrinde.blogspot.se

Resultat Kvinnor		
1	Rebessa Kangogo Chesir, Ken	02:29:05
2	Elvan Abeylegesse Tur	02:29:30
3	Sultan Haydar Tur	02:29:40
4	Bizunesh Urgesa Mohammed Eth	02:31:16
5	Natalia Puchkova Rus	02:31:32
70	Katarina Sikorska	03:47:19
106	Anette Grinde Lundeberg	03:58:08
129	Berglund Anna	04:03:33
130	Karlsson Anna-Maria	04:03:33
177	Ann-Christine Lundahl	04:14:34
237	Mirja Rosenlind	04:26:37
389	Anna-Erika Olsson	04:57:46
392	Maria Amnér-Ekberg	04:58:08
458	Luisa Ström	05:17:52
465	Ulla Andersen	05:22:02
Män		
1	Abraham Kiprotich , Fra	02:12:28
2	Siraj Gena Amda Eth	02:13:19
3	Deriba Merga Ejigu Eth	02:14:43
4	Ketema Tadesse Eth	02:14:52
5	Moses Too Ken	02:17:23
63	Axel Lonnqvist	02:59:53
67	Carl Åstrand	03:02:00
126	Muohamed Tuffaha	03:13:13
197	Kenneth Björk	03:19:55
208	Oskar Jönsson	03:20:36
253	Mats Fallman	03:24:09
255	Can Pettersen	03:24:13
299	Lars Björkman	03:27:12
329	Mikael Svanberg	03:29:15
366	Torbjörn Wallin	03:31:46
392	Peter Svahn	03:33:27
508	Mikael Forsström	03:39:45
605	Bjorn Carlsson	03:44:09
623	Leif Hemlin	03:44:48

23 november 2013

Hammarby Alpin Marathon

Föreningen Sömnlös24H arrangerade för tredje gången tävlingen Hammarby Alpin Marathon i Stockholm. För första gången blev tävlingen fullteknad innan sista anmälningsdagen. Det var fler ändå som ville springa, och en del fick möjlighet till det då det blev en del sena avhopp.

På tävlingsdagen var det ca 0 grader och på toppen av Hammarbybacken blåste det ca 2 m/s. Funktionärerna var beredda på en kall dag. För löparna var förhållandena väldigt bra, vilket var det viktigaste.

Strax efter kl 09.00 gick starten. Det var 38 lyckliga löpare som sprang varv, efter varv, efter varv. Den som tog täten och höll den länge var nr 108, Daniel Nilsson från Lekeryd-Svarttorps SK. Hack i häl var nr 106, Daniel Nilsson från FK Studenterna.

Daniel, nr 108, såg stark ut och ledde tydligt. Han kroknade efter drygt halva distansen och Daniel, nr 106 tog då ledningen som han höll in i mål. Daniel, nr 108, kom tvåa.



Uppe på toppen av backen. Här räknas varv och man förfriskar sig med mat och dryck.

Trea blev Niklas Gavelfält, startnr 146, som för övrigt tidigare under året tog hem förstapriset i Peppes Trailrun Cup. Flera ultramarathon-tävlingar ingår i cupen som samordnas av Stockholm Långdistansklubb.

I DAMKLASSEN, med fyra startande, var det inte lika dramatiskt. Nr 157, Kajsa Friström från Fredrikshovs Friidrottsförening tog ledningen direkt och vann till slut. Tvåa blev nr 154, Maria Strömberg Bylund från Fagersta Södra IK. Trean blev nr 155, Paula Kirkegaard, Stockholm City Triathlon.

Pris till segrarna har tidigare år varit en fristart i Sörmland Ultra Marathon, men Föreningen Sömnlös24H ska arrangera en ny tävling den 17 maj 2014. Segrarna i årets Hammarby Alpin Marathon vinner en fristart i Lida Ultra Marathon.

Information finns på tävlingens hemsida, www.lidaultramarathon.se

THOMAS LUMMI
FÖRENINGEN SÖMNLÖS24H



Segraren Daniel Nilsson på väg mot mål.

Resultat damer			
Plac	Namn	Klubb	Tid
1	Kajsa Friström	Fredrikshovs Friidrottsförening	4:10:56
2	Maria Strömberg Bylund	Fagersta Södra IK	4:33:18
3	Paula Kirkegaard	Stockholm City Triathlon	5:23:19
4	Maria Sollerman,	Turebergs FK	5:32:43
Herrar			
1	Daniel Nilsson	FK Studenterna	3:25:10
2	Daniel Nilsson	Lekeryd-Svarttorps SK	3:33:42
3	Niklas Gavelfelt		3:41:06
4	Christofer Salmén	IFK Linnea	3:52:53
5	Staffan Blixt	Team Ultrasweden	3:52:00
6	Darryl Ball	Salomon Brand Store	3:55:35
7	Ludvig Åkerhielm	Kustjägarnas idrottsförening	3:56:57
8	Tobias Gustafsson	Årsta	3:57:03
9	Sten Orsvärn	Stockholm City Triathlon	4:04:39
10	Tomas Eriksson	Stockholm	4:07:30
11	Simon Lautakoski		4:17:40
12	Alejandro Firpo	Team Firpo	4:20:56
13	Tobias Reinthaler	Bergbiker Gastein	4:25:01
14	Andreas Stillfors	Örebrocyklisterna	4:26:11
15	Martin Söder	Gneis funktionskläder	4:26:37
16	Nicklas Lautakoski		4:27:43
17	Mats Emilson	Running Sweden	4:27:54
18	Johan Persson	Skärkdalens LK	4:33:20
19	Krister Hällgren	Tyresö SS	4:34:46
20	Simon Gjertz	Röjdykardivisionen	4:36:16
21	Magnus Sparrman	SC AOSTA	4:36:21
22	Patrick Joyce	Täby	4:39:44
23	Magnus Larsson		4:45:18
24	Sebastian von Berens	Kustjägarnas IF	4:59:51
25	Mattias Appel	Kustjägarnas idrottsförening	5:00:50
26	René Koller	Swedbank IF	5:06:14
27	Mats Liljegren	Team Skavsåret IF	5:07:58
28	Mikael Nyman		5:26:16
29	Mats Holm	IF Linnéa	5:41:10
30	Aries Bucquet		6:07:42
31	Gunnar Hellquist	Länsförsäkringar	6:36:50



Málaga Marathon 2013 genomfördes i solsken och 15-gradig värme.

Málaga Marathon

När den svenska vintern gör sitt intåg är det som löpare lätt att längta till sommaren. Tack och lov arrangeras det ett antal maratonlopp i Sydeuropa i december, där det om man har tur kan vara riktigt behaglig temperatur. Ett av dessa är Málaga Marathon på den spanska solkusten. Detta lopp genomfördes 2013 söndagen den 8 december. Jag gjorde en kort resa till Málaga lördag-måndag och fick i soligt väder uppleva ett välarrangerat lopp på en mestadels flack och vacker bana.

När jag lämnar Stockholm tidigt på lördagsmorgonen är det ungefär fem minusgrader och det ligger ett tunt lager snö på marken. Tack vare att det finns direktflyg, att Málagas flygplats ligger mindre än en mil från stadens centrum samt att det finns bra bussförbindelser går resan ganska snabbt. Redan vid 13-tiden checkar jag in på mitt hotell. Därefter beger jag mig till nummerlappsutdelningen, som är belägen vid en stor friidrottsarena ganska nära flygplatsen och floden Guadalhorces mynning. Solen skiner, så jag väljer att ta

mig dit till fots längs med strandpromenaden trots att det är drygt en halv mil. Det är förhållandevis lite folk på mässan, så det går fort att hämta ut nummerlappen, en t-shirt samt en liten ryggsäck. På vägen tillbaka till hotellet bestämmer jag mig för att ta en buss som jag fått tips om, men efter ett tag stiger jag av den när den plötsligt börjar åka i riktning bort från stadskärnan. Det blir ytterligare promenader, men det är skönt efter allt stillasittande under flygresan. Väl tillbaka på hotellet sammanstrålar jag med min klubbkompis Patrik Karlsson och Anders Karnfält från Fk Studenterna, som har åkt till Málaga redan på fredagen. Utöver oss tre deltar ytterligare ett tiotal svenskar i årets upplaga av loppet. Någon timme senare ger vi oss ut på stan för att äta middag. Detta är lättare sagt än gjort, eftersom de flesta spanska restauranger öppnar sent, men till slut hittar vi en restaurang som serverar en god wok-buffé. Mätta och belåtna återvänder vi sedan till hotellet för att klara av de nödvändiga förberedelserna inför söndagens tävling innan vi går till sängs.

PÅ SÖNDAGSMORGONEN hänger vi på låset när frukostmatsalen öppnar klockan 06.00. Drygt en timme senare påbörjar vi vår ungefär en kilometer långa promenad från hotellet till start- och målområdet, som är vackert beläget i Málagas hamnområde. Vid den här tiden är det fortfarande lite mörkt och kyligt, så vi har tagit på oss ordentligt med överdragskläder. Dessa lämnar vi in under tak ett par hundra meter från starten för uthämtning på samma plats med nummerlappen som kvitto efter målgång. Efter en kort uppvärmning är det dags att ställa sig i någon av de sex startfällorna (seedningen är baserad på den förväntade sluttid man uppgivit vid anmälan). Redan nu har det blivit varmare, så vi behöver inte frysa innan start. Under loppet håller sig temperaturen kring idealiska 15 grader och det är i stort sett vindstilla. KLOCKAN 08.30 GÅR starten och det knappt 2 000 löpare starka startfältet ger sig iväg. Vi inleder med en kort avstickare ut på en pir, innan vi vänder tillbaka i riktning mot starten. Därefter

följer ungefär sju kilometers löpning längs med vattnet i nordöstlig riktning. Den första kilometern känns det väldigt segt, men efter några kilometer börjar det gå lättare. I de perfekta yttre förhållandena och med den fina utsikten avverkar jag kilometer efter kilometer i ett betydligt högre tempo än jag vågat hoppas på. Längs med banan finns det vätskekontroller med 2,5 kilometers mellanrum. Vid varannan kontroll serveras det förutom vatten även sportdryck samt apelsin- och äppelbitar. Efter nio kilometer kommer vi till en vändpunkt och springer sedan tillbaka till start- och målområdet ungefär samma väg som vi kommit. Därefter följer några kilometers löpning i Málagas äldre stadsbebyggelse. Vi passerar ett antal berömda kyrkor/katedraler, torg, en tjuvfabriksarena samt det hus där konstnären Pablo Picasso föddes. Stundtals är underlaget halt och under detta parti avverkar vi de första stigningarna efter de nästan helt flacka inledande 15 kilometrerna. Efter knappt 20 kilometer passerar vi floden Guadalmedina via en mindre bro och detta är banans högsta punkt.

VI FORTSÄTTER PÅ andra sidan Guadalmedina och springer de följande kilometrerna igenom ett antal vägtunnlar. Nu går banan i riktning mot flygplatsen och den friidrottsarena som inhyser nummerlappsutdelningen. Detta parti av banan är lite tråkigare och jag har inte riktigt samma flyt i löpningen längre, men jag biter ihop och lyckas i stort sett hålla samma fart som tidigare. Efter ett antal svängar och vändpunkter i området kring friidrottsarenan kommer vi ut på strandpromenaden och nu återstår det bara ungefär fem kilometers flack löpning till målet. Jag lyckas öka farten något och kommer i mål på tiden 3:36:56, vilket är nytt årsbästa med en och en halv minut. Efter målgång belönas jag med medalj samt ytterligare en t-shirt (denna med texten "finisher" på ryggen). Det går smidigt att hämta ut överdragskläderna

och innan jag återvänder till hotellet för att återförenas med Patrik och Anders kopplar jag av en stund i det soliga målområdet. VI HADE ALLA tre anledning att vara nöjda med våra insatser. Anders sprang på imponerande 2:53, vilket gav en tredjeplats i M50-klassen, medan Patrik förbättrade sitt årsbästa med 13 minuter till 3:01. Eftermiddagen ägnar vi åt sightseeing och vi avnjuter även en paella på en uteservering. Vi avslutar med middag på en italiensk restaurang innan vi trötta återvänder till hotellet. Det har varit en lång och ansträngande, men samtidigt trevlig, dag. Måndag förmiddag återvänder vi till Sverige och vid hemkomsten har det tack och lov blivit lite mindre kallt. Jag kan rekommendera Málaga Marathon såväl för den prestationsinriktade löparen som vill avsluta säsongen med ett bra resultat som för motionären som vill springa ett maratonlopp på en vacker och inspirerande bana i behagligt väder. Ytterligare information om tävlingen återfinns på dess hemsida, www.maratonmalaga.info.

TEXT OCH FOTO: MATS LILJEGREN
sekreterare@marathonsallskapet.se

Namn	Land	Tid
Kvinnor		
Bekele Bedane, Beshadu	Etiopien	2:44:22
Nura Bati, Seada	Etiopien	02:53:56
Arenas Alcazar, Gemma	Spanien	02:56:33
Andersson, Kerstin	Sverige	04:03:54
Andersson, Helen	Sverige	04:23:44
Män		
Girum, Wubishet	Etiopien	02:16:52
El Mouaziz, Abdelhadi	Marocko	02:22:04
Bueno Losada, Roberto	Spanien	02:25:25
Andersson, Håkan	Halmstad Ok	02:52:51
Kvarnfält, Anders	FK Studenterna	02:53:15
Karlsson, Patrik	Team Skavsåret	03:01:18
Liljegren, Mats	Team Skavsåret	03:36:56
Andersson, Roger	IFK Sala	03:41:52
Nellbeck, Oscar	Sverige	03:56:35
Mattisson, Christer	Uppsala	05:04:34



Lyckliga löpare spurtar mot målet i Málagas hamnområde.

Saknade nr av Marathonlöparen

Jag söker efter nr 2-17, 19, 22, 24, 26, 29-31, 34, 36, 38, 39, 42, 44 och 46 av tidningen Marathonlöparen. De saknade numren härrör från 1960- och 1970-talen.

Har du en sådan tidning, så skulle jag gärna vilja ha den. Den behövs för arkivering till eftervärlden.

Bortsett från dessa nummer finns alla

nummer bevarade hos Kungliga biblioteket i Stockholm.

ANETTE GRINDE
Redaktör
marathonloparen@marathonsallskapet.se

Personliga rekordens tävling i Växjö

INNAN ANMÄLAN

Med 84 maror bakom mig och 10 genomförda Swiss Alpine K78 i bagaget var det dags att hitta på något nytt. Blev inspirerad av min nyfunna klasskompis från gymnasietiden, Anna-Lena Pettersson. Anna-Lena är rätt så nybliven löpare med några halvmaror bakom sig. Hon sneglar på maratondistansen och tyckte att det skulle vara kul att se om hon kunde nå den utan tidspress genom att delta i 6-timmarsloppet i Växjö. Mitt eget mål var att försöka nå 60 kilometer på 6 timmar.

Som ofta så anmäler man sig till en tävling en bra bit i förväg och en hel del kan hända innan det är dags att stå på startlinjen. Jag såg fram emot att få testa mig själv på 6 timmars löpning. Enligt programmet så fanns det även möjligheten att springa 1, 12 eller 24 timmar samt sträckan 100 km. Tyckte dock att 6 timmar var en lämplig utmaning.

Inför tävlingen skapade tävlingschefen, Christer Svensson, en Facebook-grupp för de som var intresserade av tävlingen. Ett genidrag av Christer! För mig som debutant på sträckan var det utmärkt att kunna ställa frågor och få hjälp med förberedelser och tankar innan start.

Christer la upp bilder från arenan vilket gjorde att man kände sig hemma redan när man anlände till Växjö. Det var även en utmärkt service gällande startlistor och information på tävlingens hemsida.

GRUSADE FÖRBEREDELSE

Jag anmälde mig 5 veckor innan loppet strax efter genomförandet av Bromölla marathon. Planeringen startade därmed. Veckan efter maran grusades av en lindrig förkylning. Sedan kom jag igång med några härliga långpass. Dock, ett ödesdigert kvällspass på asfalt i för tunna skor ledde till ordentlig ömhet i båda hälarna. Det släppte dock snabbt i vänster häl, men ville inte ge sig i den högra.

Deltog dock i 27 km-loppet Lund Runt den 30 november. Sprang i mina nyinförskaffade Hoka One One som ju är den mest dämpade sko som går att uppbringa. Inga större bekymmer med hälarna, men dock krampkänning i vänster vad pga de nya skorna.

En vecka kvar och det börjar pirra i halsen! Förkylning! Är till och med



Gert-Inge Tapper och Anna-Lena Pettersson. Nöjda debutanter på 6-timmars!

hemma från jobbet på onsdagen. Den kvällen hade jag inte den minsta tro att jag skulle springa på lördagen. Men på torsdagen tog jag ändå beslut om att stå på startlinjen. Jag ville känna på stämningen. Jag ville vara med och se vad det innebär att snurra runt inomhus på en 239-metersbana. Om det så bara blir ett par varv, några kilometer eller någon mil, tänkte jag.

Och om jag inte kunde starta så skulle Anette (frugan) och jag i alla fall stötta och heja på Anna-Lena och alla andra löparkompisar.

PÅ PLATS

När vi gick upp på lördagsmorgonen kändes det faktiskt riktigt OK och det var med gott mod vi svängde in vid Telekonsultarena i Växjö efter drygt två timmars bilresa från Skåne. Vi anlände precis efter att Anna-Lena parkerat sin bil. Med gemensamma krafter började

vi packa upp vårt bord och våra grejor på bortre långsidan i den härliga inomhusarenan. Energigel, vatten och druvsocker som komplement till allt som dukades upp på långbordet från arrangörens sida. Och där fanns det egentligen allt man behövde, förutom invand energigel.

Det var en härligt positiv stämning i hallen. Man tyckte man kände många redan tack vare Facebook-sidan. Samtidigt var det ju många kändisar i och med att vi har umgåtts så många år på så många maratonlopp. Nummerlappsutdelning (i Christers regi) och chipsutdelning (i Reimas regi) gick hur smidigt som helst. Timmen innan start gick åt till sedvanliga förberedelser inför ett långlopp, t ex tejpning av bröstvårtorna, insmörjning av tårna med vaselin. Givetvis var min propellerkeps med. Valet av skor föll på ett par väl dämpade Puma Faas 500.

Jag vågade inte att springa i Hoka-skorna. Valet av löparkläder var gjort innan avfärd. Det skulle vara 17 grader varmt i hallen, vilket innebar löparlinne + kortbyxor. Dock klagade Anette på temperaturen i hallen. Frågan är om det var 17 grader? Och det var faktiskt rätt så blåsigt på bortre rakan där Anette satt och hejade. Fläktarna gick på max.

STARTEN GÅR

Raskt närmade sig klockan 12. Reima radade upp oss på olika startlinjer. En för 24-timmarslöparna och en för 6-timmarslöparna. Vi startade på en utmätt startlinje som även skulle ge oss en exakt maratontid vid en av passagera av tidtagningsmattorna.

Startskottet ljöd. Skulle alla farhågor besannas? Skulle det bli för trångt? Skulle man bli dödsless på att springa varv efter varv efter varv på den korta banan? Skulle jag tappa orken på grund av den tidigare förkylningen? Skulle hälarna trilskas?

MITT LOPP

Det var skönt att få börja springa. Första varvet gick utan bekymmer. Så även andra. Och tredje. Sedan tappade jag räkningen. Rätt så snart blev jag varse hur jag skulle titta på TV-skärmen vid tidtagningsmattan för att ha koll på antal varv, distans, varvtid och medelhastighet. Det var riktigt kul.

Det kändes samtidigt inte alls så trångt på banan som jag befarat. Rätt så lätt att passera långsammare löpare samtidigt som de snabbare passerade mig utan bekymmer. Det rullade på riktigt väl. Inte alls trist att springa runt, runt. Inspirerande att umgås med så många likasinnade själar.

Snackade några ord med Anna-Lena varje gång jag varvade henne. Anette serverade perfekt med langning av gel och med glada hejarop (där hon stundtals satt och huttrade i ”blåsten”).

Mitt initiala fartmål var att försöka hålla ett 5.30-tempo i min löpning. Det höll initialt, även om det svängde en del upp och ner. Jag kände rätt så snart att förkylningen satt sina spår. Vad kan man begära? Jag passerade första milen på ca 58 minuter. Jag hade redan då börjat inse att det inte skulle hålla i 6 timmar. Försökte att springa avslappnat och njuta av att röra på mig.

Dock började sedan högerhälen att kännas av. Inget störtont, men en molande känsla som inte ville släppa. Kände att jag successivt började springa lite stelt och konstlat. Vid ca 17 km tog jag beslutet att kliva av.

Risk att jag skulle överbelasta andra delar av benen för att minska bekymret med högerhälen. Försökte njuta av stämningen de sista varven för att åtminstone nå 20 km. Vid passagen av tidmattan efter 20 km stannade jag och bad Reima att klippa bort tidtagningschipsen från skorna.

Jag nådde 20 207 meter. Löpandet var över för min del, men för en del var inte loppet över!

DE ÖVRIGAS LOPP

Efter att ha blivit av med chipsen så tog jag min väska och gick in till duschen. Härligt fräscha omklädningsrum i den nya arenan. Väl tillbaka ute på banan tog jag del av långbordet i och med att jag blivit lite hungrig. Hejade på de andra medan jag intog lite smörgåssnitar och kaffe. Åt även en tunnbrödsrulle som Anette hade med hemifrån.

Timmarna fram till 6-timmarsskottet ägnade jag mig åt att heja på de övriga. Stundtals ljöd mina Davos-bjällror högt i hallen. Många glada tillrop från alla glada löpare som kämpade på varv efter varv. I och med att jag från start varit inställd på risken att behöva kliva av och att mina löpta kilometer var ren bonus så var det ändå med glädje som jag stod och hejade vid sidan. Det var kul att följa Anna-Lenas kämpande mot 42 km.

Bitvis var det riktigt bekymmersamt med kramper och benmuskler som överhuvudtaget inte ville fungera. Men som hon kämpade! Sista biten blev det förvisso gång istället för löpning, men hon höll ut alla 6 timmarna och klarade sig nästan ända fram till maran. Det blev 39 365 meter. Med hennes inställning till löpningen så har hon snart klarat av maratonsträckan!

EFTERSNACK

Mitt första 6-timmarslopp blev inte riktigt bra men det gav en fantastisk mersmak. Jag kommer tveklöst att vara tillbaka i Växjö till nästa års luciahelg. Christer har redan bokat denna och han förhandlar med lucior och tomtar för att förgylla tillställningen. Och jag har lovat att bistå med bjällerklang!

Arrangemanget av loppet var helt kanon! Förberedelserna och försnacket på Facebook-sidan och hemsidan var briljant. Genomförandet likaså. Och sedan allt det trevliga eftersnacket på Facebook. Det var härligt att lämna Växjö med fylld mage (pasta och köttfärssås) och med välfyllt löparsinne. Tack för en härlig tillställning!

GERT-INGE TAPPER
gert-inge.tapper@telia.com

Resultat 6h Kvinnor

1	Maria Olsson	FK Göingarna	67 841
2	Barbro Nilsson	Solvikingarna	60 764
3	Tina Forsberg	Storådalens SK	57 509
4	Carola Bengtsson	Växjö	53 428
5	Susanne Gren	F&S Helsingborg	52 233
6	Nathalie Ekbrand	Växjö	47 931
7	Britt Sulonen	Team Ultra Sweden LK	42 991
8	Annica Johansson	Team Fakta	42 434
9	Ulla Lembke	Team Fakta	42 401
10	Anna-Lena Pettersson	Söderåsens FK	39 365
11	Gita Holmgren	Huddinge	36 540
12	Johanna Gren	F&S Helsingborg	35 981
13	Lisa Dahlbäck	Sundsvall	34 865

Resultat 6h Män

1	Christian Ritella	Team Ultra Sweden LK	74 023
2	David Pettersson	Apladalens LK	70 648
3	Micael Lindqvist	Apladalens LK	67 063
4	Peter Svensson	Team Blekinge	62 169
5	Peter Lendrop	Team Blekinge	61 217
6	Bengt Lindgren	Vallentuna FK	60 847
7	Joaquim Martinsson	Växjö LK	58 220
8	Tord Blücher	Storådalens SK	57 987
9	Patrik Nilsson	Växjö	57 592
10	Patrik Hernwall	teamMalin	57 590
11	Magnus Bodin	LF Lejonbragden	55 416
12	Mattias Johansson	Team Sthlm Marathon	54 898
13	Jürgen Burho	F&S Helsingborg	53 051
14	Pierre Jönsson	Elmhults sport club	52 233
15	Gunnar Åhlander	LK Nyköping Runners	51 836
16	Kurt Gustavsson	Hultsfred LK	51 038

17	Lars-Göran Olausson	Team Blekinge	45 238
18	Owe Gustavsson	Kaxholmen	44 972
19	Marcus Ottosson	Hässleholms AIS	44 346
20	Jan Halldén	Nova Engineers	43 712
21	Thage Davidsson	GK Blixten	42 933
22	Håkan Sjöo	Växjö LK	42 434
23	Lennart Skoog	Stenungsunds OK	42 195
24	Tommy Englund	OK Grane	37 654
25	Bengt Agemark	Ösmo Cykel och Gångkl	35 751
26	Eddy Hultgren	Team Blekinge	26 899
27	Gert-Inge Tapper	Björnstorps IF	20 207

Resultat 24h Kvinnor

1	Elin Jakobsson	IK Akele	140 152
2	Ann Ritella	Team Ultra Sweden LK	66 779
3	Bianca Ulltjärn	Linköpings Löparklubb	53 438
4	Louise Ulltjärn	Linköpings Löparklubb	47 459
5	Christina Kämpelycke	LF Lejonbragden	43 596
6	Elin Persson	LF Lejonbragden	21 130

Resultat 24h Män

1	Ralf Weis	Tyskland	223 329
2	Petri Perttilä	Endurance Ultrarunning Team Finland	200 141
3	Rasmus Westergren	Team Settlers	184 182
4	Mats Liljegren	Team Skavsåret IF	165 438
5	Gert Gustavsson	Team Blekinge	161 353
6	Hasse Byrén	IF Spartacus	160 945
7	Ivan Bretan	Stockholm	160 112
8	Dennis Nilsson	Team Hobby	156 695
9	Fredrik Forsström	Yxsjöbergs IK	150 477
9	Per-Ola Axelsson	SLDK	150 477

11	Stefan Samuelsson	The Gax Ultramarathons	115 784
12	Fredrik Engdahl	Ryssbergets IK	101 195
13	Morten Rasmusen	Danmark, Copenhagen	85 660
14	Thomas Fernando Sukil	Danmark	83 509
15	Anton Landgren	Lund	80 402
16	Tommy Swärdh	Vi som springer	73 710
17	Daniel Hallgren	Tjust Bike Running Club	71 798
18	Alexander Ulltjärn	Linköpings Löparklubb	71 598
19	Michael S.K Mortensen	Danmark	70 364
20	Gabriel Ulltjärn	Linköpings Löparklubb	57 495
21	Julius Ulltjärn	Linköpings Löparklubb	54 388
22	Niels Hog Henriksen	Danmark, TIF - Kaiser Sport	50 527

Resultat 12h Kvinnor

1	Pia Rosvall	Handelsbanken IF (Sthlm)	111 334
2	Annika Askengren Berg	LK TV-88	94 575
3	May-Britt Hansen	Danmark, New Line	90 941
4	Lupita svensson	Malmö	80 559
5	Barbro Paraniak	Team Skavsåret IF	43 835

Resultat 12h Män

1	David Holmgren	Huddinge	92 773
2	Jörgen Nilsson	Vi som springer	88 580
3	Kari Sulonen	Team Ultra Sweden LK	82 472
4	Hans Nyberg	Ale 90 IK	79 727
5	Kenneth M Forsberg	Kalmar RC	75 861
6	Torbjörn Hansen	Kristianstad	74 905
7	Niklas Fredlund	Team Ultra Sweden LK	60 087
8	Max Själén	Storumans IK	53 873
9	Henric Sulonen	Sundsvall	50 527
10	Jan Paraniak	Team Skavsåret IF	48 137

11 januari 2014

Stadion Marathon Stockholm

Arrangörer:
Team Skavsåret & Team Ultra Sweden
Bana: Varvlopp 28 x 1,5 km
Temperatur: -6 grader

Många årsbästa noterades bland alla som kom i mål

Årets första maratonlopp i Sverige gick från innerplan av Stockholm Stadion på en varvbana i Liljansskogen. Vintern hade gjort sig intåg i huvudstaden under natten, vilket gjorde att det var kallt vid starten, men under dagen steg temperaturen.

Trots att detta var första gången i år som vintern visade sig, kom merparten av de anmälda löparna till start. Detta var första gången som loppet arrangerades. Reima Hartikainen hade lagt ut inbjudan i sociala medier och bland klubbar. Många av de som kom till start tillhör landets främsta loppsamlare.

FÖRST SPRANG LÖPARNA en runda inne på Stadion och sen en varvbana på 1.500 meter 28 gånger. Banan var lätt kuperad, vändpunkten efter 750 m gjorde att löparna måste få upp farten. Fördelen med att springa på en varvbana är att man hela tiden kan se sina medlöpare och slipper se tätlöparna springa iväg i fjärran.

Det fanns även en halvmara för de som nöjde sig med att springa halva distansen. Under loppet var det en familjär stämning för många av löparna

tillhörde den skara som oftast brukar ställa upp så fort ett maraton arrangeras. Arrangemangen var mycket bra och löparna bjöds rikligt vid varvningen.

BLAND MARATONLÖPARNA sprang Sten Orsvän snabbast och vann på 3:20:50. Parhästarna Jonas Sandberg och Patrik Karlsson, Team Skavsåret, sprang bredvid varandra och kom i mål efter 3:25. Gångaren Christer Svensson, Växjö AIS, sprang denna gång hela tiden och nådde målet efter 3:32. Bästa dam blev Sofia Kay som fick tiden 3:50. Hon nöjde sig inte med 28 varv utan efter målgång gav hon sig ut på banan igen för att hjälpa sina löparvänner.

Banan gick på en gångväg så löparna fick trängas med alla som tog en lördagspromenad. Det blev lite halt när det på eftermiddagen blev nollgradigt. Vädret gjorde att löparna hade det mest skiftande klädsel på sig, vissa sprang i tjocka kläder, en löpare hade kortbyxor.

EFTER MÅLGÅNG VAR många av löparna så nöjda att de gärna ser att detta blir en tradition och att loppet även arrangeras nästa år. Det behövs ett maraton i Stockholm även på vintern.

Inga medaljer delades ut, men arrangörerna lottade ut priser till alla löpare som kom i mål. Det finns planer på att loppet ska gå inne på Stadion och att arrangören då ska koppla upp sig mot



Gjorde han årsbästa tro? Peter Svensson, IFK Skövde. FOTO: ANETTE GRINDE

stora ljustavlan där löparna ska kunna se sitt namn och antal varv.

Den nya tekniken gjorde att den som var uppkopplad mot nätet kunde följa liveresultaten på jogg.se. Resultaten kom ut med 3 minuters fördröjning. Däremot var det svårt för alla som stod bredvid och tittade på att veta vem som ledde loppet. Löparna kom springande i en lång rad.

JAN TERNHAG
medlemssekreterare@marathonsallskapet.se

Resultat									
Plats	Namn	Klubb	Klass	Tid	Plats	Namn	Klubb	Klass	Tid
Kvinnor									
1	Kay Sofia	LK TV88	K35	3:51:00	16	Liljegren Mats	Team Skavsåret IF	M35	3:43:48
2	Sollerman Maria	Turebergs FK	K50	4:03:02	18	Falkenström Bertil	Ingen klubb	Mmot	3:51:14
3	Wilk Åsa	Team Wilk AB	Kmot	4:27:55	19	Eriksson Anders	Team Skavsåret IF	M50	3:53:04
4	Askengren Berg Annika	LK TV88	K50	4:32:01	20	Forström Mikael	Runday IF	M50	3:54:39
5	Wolff Kerstin	Team Stockholm Marathon	Kmot	4:41:14	21	Tonell David	AstraZenica IF	Mmot	3:56:44
6	De Geer Boel	Hultsfreds LK	K55	4:43:54	22	Fredlund Niklas	Team Ultrasweden	M45	3:57:23
7	Hansson Margareta	Team Stockholm Marathon	Kmot	5:02:50	23	Kvarfordt Kjell	Fredrikshof fif	M55	3:58:20
8	Rosengren Annika	Team Sth Marathon	Kmot	5:07:39	24	Berggren Joakim		Mmot	3:59:33
9	Paraniak Barbo	Team Skavsåret IF	K55	5:17:36	25	Eliasson Kenneth	Stockholms LDK	M50	3:59:47
10	Allensten Sisko	Team Skavsåret	K55	5:17:59	27	Nilsson Magnus	Ingen Klass	Mmot	4:03:19
11	Häger Astrid		K65	5:38:36	28	Berggren Lars Göran	Team Skavsåret IF	M55	4:06:23
Män					29	Kjellsson Tommy	Team Skavsåret IF	M50	4:08:39
1	Orsvän Sten	Stockholms LDK	M50	3:20:50	30	Lembke Peter	Team Fakta	Mmot	4:10:38
2	Backlund Erik	Västerås Almänna Klubb	Mmot	3:24:40	31	Hansander Marcus	Lifetime Runners	M40	4:16:48
3	Sandberg Jonas	Team Skavsåret IF	M40	3:25:43	32	Wilk Khendron	Team Wilk AB	Mmot	4:22:25
4	Karlsson Patrik	Team Skavsåret IF	M50	3:25:44	33	Olausson Johan	Team Skavsåret IF	M55	4:25:32
5	Larsson Andreas	Team Ultrasweden	M35	3:29:47	34	Sköldén Arne	Älta IF	M55	4:26:50
6	Hällgren Krister	Tyresö SS	M45	3:30:57	35	Paraniak Jan	Team Skavsåret IF	M60	4:26:53
7	Hurst Philip		Mmot	3:31:27	37	Dänsel Mats	Team Ultrasweden	M55	4:29:17
8	Bretan Ivan		Mmot	3:31:54	39	Björkman Lars	Team Skavsåret IF	M45	4:37:26
9	Svensson Christer	Växjö AIS	M45	3:32:50	41	Äström Mikael	Team Stockholm Marathon	Mmot	4:41:18
10	Hammerin Mats	Borlänge LK	M50	3:38:03	43	Äström Kjell	Mänkarbo IF	M65	4:50:47
11	Koller René	Swedbank	Mmot	3:39:18	44	Svensson Peter	IFK Skövde	M55	4:53:19
12	Hernwall Patrik	Team Malin	Mmot	3:39:30	45	Göransson Bengt	Falu IK	M50	4:55:23
13	Hjelle Nils	Tollernes IL	M45	3:42:30	47	Kopplimäe Sigvard	Team Ultrasweden	M60	5:03:19
14	Ramström Jan Erik	Stockholms LDK	M50	3:43:05	49	Gustavsson Owe	LK 42195+	Mmot	5:10:45
15	Hellstaf Hans Åke	Team Ultrasweden	M55	3:43:40	52	Wiesler Peter	Jalles TC	M55	5:30:12
					54	Söderström Stig	Kvarsvedens Golf	M70	5:40:25

Hedersmedlem med ömsesidig kärlek!

Jag gick med i sällskapet efter min första mara -95. Hade dessförinnan smygläst tidningen hos en kompis och såg fram emot att själv få bli medlem. På den tiden fanns ju vissa kriterier, för att bli medlem. Dock lät jag Lennart Carlander värva mig. Det pågick en värvningskampanj och han ”samlade” på medlemmar. Han vann den tävling förresten.

Jag började i styrelsen, när jag avverkade Jakobsberg Marathon -97 tillsammans med dåvarande ordförande Sanne Hermelin. Hon tipsade valberedningen (bakom min rygg), som kontaktade mig, för att fråga om jag ville bli sekreterare.

– Men jag kan ingenting om sånt, sa jag
– Du lär dig, sa de.

Och det gjorde jag. Men jag minns hur dum jag kände mig på första mötet. En nyttig erfarenhet, som man bör ha i åtanke, när man ska introducera andra i nya befattningar. Det som är självklart för mig, kan vara väldigt främmande och svårt för en annan.

Det årsmötet (på Jakthornet i Stockholm -97) jag valdes in i styrelsen var mycket turbulent, de som var med då minns säkert. Hade jag inte redan lovat, så hade jag sprungit därifrån med blotta förskräckelsen. Men jag hade ju lovat.

FRAM TILL SOMMAREN -07 verkade jag som sällskapet ”ständige” sekreterare. Under sommaren för-sämrades dåvarande redaktör Jan Linds hälsa och han avled slutligen i sin cancer. Ingen hade under hans sjukdom tagit upp frågan: Vem ska ta över? Det kändes som att i förtid dödförklara honom.

Nu stod plötsligt tidningen utan redaktör. Jag tänkte: Ta mig, ta mig! Jag älskade det skrivna och att skriva själv – och så löpningen och löpningens alla speciella personligheter förstås. Men min stolthet avhöll mig från att erbjuda mig ofrågad. Men så kom då frågan till slut. Jag kas-



Rebecka på toppen av Kilimanjaro.

tade mig exalterad in i arbetet med tidningen. Gnistan brann med lysande sken.

Det var en del tekniska frågor, som jag inte behärskade, men även det lärde jag mig, främst under Ann (Runners World) Lodins milda vingar. Jag lärde mig att ledigt svänga med ord som ”by line” och ”manusstopp” utan att så mycket som blinka. Kära nån, så roligt det var. Och så mycket jobb det krävdes!

ALLT HAR SIN TID, mina knän hade sin. De hängde inte med resten av kroppen och själen, jag blev tvungen att sakta ner till att gå. Det var då min gnista slocknade. Att hela tiden konfronteras med det man älskar, men inte kan göra själv, är smärtsamt, mycket smärtsamt. Till slut fanns bara askan kvar.

Jag insåg att jag hellre vilje sluta självmant, istället för att bakvägen höra att jag tappat gnistan. Årsmötet i Kungsbacka -12 fick bli min avskedsturné.

Så mycket roligt jag fått vara med om tack vare mitt arbete med Svenska Marathonsallskapet, kommer jag förmodligen aldrig att få uppleva igen, jag älskade det. Jag är oerhört stolt att få bli hedersmedlem, det visar att min kärlek har varit besvarad.

REBECKA GRÄSMAN

I bokhyllan hos en löpare

Löpträning mitt i livet

– Spring snabbare med kunskap, glädje och enkelhet

Förlag: Sapiens

ISBN 978-91-63396-458

2011

Marcus Nilsson

Boken vänder sig både till löpare på nybörjarnivå och till mer vana löpare men den främsta målgruppen är löpare som redan kommit en bit i sin löpträning och kanske fastnat på en nivå och ett sätt att träna eller som söker ny inspiration och en ny struktur för sin löpträning.

Boken inleds men några allmänna kapitel om grunderna i träningen, olika typer av pass och deras syften, att göra en träningsplan, om att lära sig springa på känsla, skador och rehabilitering, mental träning, tävlingsdags och en guide till några av de större maratonloppen som t ex Boston, Berlin, New York, Chicago, Paris och Frankfurt m fl.

I boken får man sedan följa tre personer och deras träningsupplägg och träningsprogram. Dessutom innehåller boken generella träningsprogram över 10 eller 20 veckor för milen, halvmaran eller maran. Program som inte utgår från en sluttid utan vilken ambitionsnivå läsaren har och hur många pass per vecka man som läsare kan eller vill springa, för marathon t ex ett program för tre pass i veckan, ett program för 4-5 pass i veckan och ett program för 5-9 pass i veckan. Gemensamt för programmen är att de består av en uppstartsfas, en grundträningsfas, en farträningsperiod och en specifik träningsperiod men mycket träning i tänkt tävlingsfart, i block i den ordningen. Boken avslutas med en ”intervall-bibel” där olika intervallpass presenteras.

JAG REKOMMENDERAR absolut den här boken, då den gett både inspiration och idéer. Jag använde den med stor behållning då jag siktade på att för första gången springa maraton under tre timmar och även om jag inte följde programmen i boken till punkt och pricka så delade jag in min träning i olika block med olika fokus enligt träningsprogrammen och fick inspiration till nya träningspass från programmen. Detta hjälpte mig så småningom att förbättra mig tio minuter på maraton 2012 och nå en tid under tre timmar den där kalla junidagen i Stockholm 2012. Det är inte en bok som efter läsning samlar damm i bokhyllan utan jag bläddrar i den fortfarande för att få tips och idéer till att fortsätta utveckla min löpning. Marcus Nilssons hemsida, där du även kan beställa böckerna, heter sapiens.se

STAFFAN DAHLGREN

dahlgrenstaffan@gmail.com

Blogg: 4:30-fart genom tillvaron

Utmärkelser från Svenska Marathonsällskapet

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

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

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

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

DIPLOM FÖR 5 LOPP
Tilldelas medlem i sällskapet som genomfört 5 sanktionerade maratonlopp.

VIKINGATROFÉN
Tilldelas medlem i sällskapet som i Sverige under 2000-talet har fullföljt 20 sanktionerade maratonlopp på olika platser och med olika arrangörer.

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

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

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

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

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

Utmärkelseansvarig i Svenska Marathonsällskapet är Christer Svensson. Ansökan om utmärkelser sänds till; utmarkelser@marathonsallskapet.se

Information om kostnaderna för utmärkelserna kan erhållas via utmärkelseansvarig. Priset utgår ifrån en självkostnadstanke inkluderande material, gravyr, frakt och andra direkta kostnader som sällskapet betalar med anledning av utmärkelserna.

Sällskapet önskar betalning för utmärkelserna innan den delas ut.

Utmärkelser utdelade 2013:

Prestationsmärke brons	Jonas Lundström Magnus Lindén Uno Henningsson	Ystads IF	Statyett 50 lopp	Erik Dahlberg Thomas Forsell Bengt Lindgren Thomas Cahling Märta Moe Gustaf Risling Annie Hedlund	Vattudalens LDK Team Ultrasviden Vallentuna FK Ljusdals LK Vattudalens LDK
Diplom 5 lopp	Mats Wallén Tomas Svensson Carl Zingmark Daniel Fägerstrand Magnus Lindén Sören Wedberg Monica Engkvist Sören Fransson	Ystad IF	Glastrofé 100 lopp	Michael Leitner Ulf Nilsson Tord Blücher Lars Agnezon Stig Åsberg	F&S Stockholm Enköping Seb IF Storådalens LK Kongahälla AIK IFK Nyland
Standar 25 lopp	Staffan Wikström Eva Blomqvist Magnus Lindén Jonas Wincent Göran Eriksson Uf Lindberg Ken Nordström Bengt Arne Palm Mats Hagberg Mats Nyberg Roland Anell Mats-Erik Wiktorsson	Vattudalens LDK Vattudalens LDK Ystad IF IFK Sala Vännäs Vännäs Vilsta IK Halmstadspolisen Sollentuna Borlänge Löparklubb Växjö LK	Tallrik 150 lopp	Mats Zetterlund Kjell Åström	Vattudalens LDK
			Tallrik 200 lopp	Mats Zetterlund Kurt Gustavsson Anders Hidefjäll	Vattudalens LDK Hultsfred LK Västerås FK
			25 lopp i Europa	Mats Liljegren Lars Agnezon	Team Skavsåret Kongahälla AIK
			Vikingatrofé	Ted Tryggvesson	Team Ultra Sweden

Listan kan ännu ha luckor, som vi gärna fyller vid ett senare tillfälle (om du låter oss veta vilka de är). Kompletteringar sänds till e-postadressen; marathonlopapren@marathonsallskapet.se eller till utmarkelser@marathonsallskapet.se.

14 december 2013

Blåfrusen Ultramarathon

Drygt 70 km terränglöpning längs Blå leden. Domarudden – Vaxholm tur & retur.



Mia Widstrand och Annelie Olausson njuter dagens långpass i glädje.



I samlad trupp peppar Virva Popovic, Jonas Romfelt, Fredrik Ohlin, Jonas Wååg, Jonas Zetterberg varandra framåt längs Blå leden.



Maja Nygren och Julia Forsberg avverkar många metrar längs Blå leden denna dag.



Andra servicestationen, här fanns det många godsaker som löparna blev glada över.

FOTO: ERLAND WALDRÉUS
erland@blåfrusen.se

Resultat Blåfrusen Ultramarathon

Namn	Klubb	Tid
Tobias Tyberg	Team Ormsalva	7:05:16
Odd Larsson	Blåfrusen LK	7:11:34
Erik Eng	Åkersberga Spring	7:23:11
Johan Steene	Team Teqnion	7:34:50
Edward Alm		7:48:02
Mats Vidinger	Vallentuna FK	7:48:02
Joakim Malmerfelt	Åkersberga Triathlonförening	8:29:02
Virva Popovic	Team Nordic Trail	8:32:16
Fredrik Ohlin	Stoneridge runners	8:35:18
Kent Drougge	SPIF Triathlon	8:35:18
Franklin Wood	Stockholm Fronrunners	8:51:13
Henrik Ahnbrink	Sundbybergs IK Skidor	8:53:30
Jonas Wååg	Åkersberga Spring	8:57:00
Marcus Berggren	Unit 4 Agresso	9:27:01
Rune Bergqvist	FLIR IF	10:29:58
Mia Widstrand		12:59:48

Tobias Tyberg. Lycklig i mål som segrare med tiden 7,05.

Löparstatistik

2013 blev ett bra maratonår för den svenska veteraneliten. Generellt blev tiderna något bättre och vi fick ett nytt världsrekord för kvinnor 65 år.

De senaste tio åren har jag fört statistik över svenska veteraners prestationer på maraton och halvmaraton i Sverige och utomlands. Som veteran klassas du om du är 35 år eller äldre. Statistiken omfattar tio-bästalistor uppdelade på 5-årsklasser för män och kvinnor. Nytt i år är också en topplista på löpare yngre än 35 år.

Trenden med snabbare maratontider håller i sig. Jämfört med de senaste fem åren handlade det ifjol om en genom-snittlig förbättring med cirka 2 minuter för veteranelit män och 4 minuter för veteranelit kvinnor. Begreppet ”elit” används för löpare som platsar på tio-bästalistorna.

EN DRÖMTID FÖR många hårt satsande veteraner är att springa maran under 3 timmar och halvmaran under 1.20. Bland männen nåddes maratonmålet av alla ner till löpare nummer fyra i M55 och på halvmaran av alla ner till löpare nummer sex i M50.

Äldste man under tre timmar blev

61-årige Jörgen Thorsell från Borlänge LK. Om drömgränsen för kvinnorna sätts till 3.15 respektive 1.30 klarade nästan alla ner till och med K45 dessa två mål. Intressant är att många presterar bäst i utlandet. Detta gäller särskilt i maratonloppen och i synnerhet då för de lite yngre veteranerna, som gärna åker till erkänt snabba banor som till exempel Berlin, Rotterdam och Frankfurt. Däremot är man inte lika pigg på att springa halvmaror i utlandet.

Hela 38 procent av maratonresultaten men bara 9 procent av halvmaraton resultaten kan hänföras till ett utländskt lopp.

SOLVIKINGARNA FRÅN GÖTEBORG blev även 2013 Sveriges bästa långdistansklubb, tvåa blev FK Studenterna i Stockholm och trea Rånäs 4H med rötter i Norrtälje och Roslagen. Rankingen bygger på tiobästalistorna på maraton och halvmaraton där ettan fått 10 poäng, tvåan 9, trean 8 osv.

Solvikingarna dominerar särskilt bland kvinnorna med starka kort som Manuela Krämer (K45), Jaana Jobe (K55) och Barbro Nilsson (K60). Men den mest lysande stjärnan av alla är Bibbi Lind, som med sina 3.31.14 vid ett

kyligt och småbackigt Vintermarathon till Jan Linds minne i Stockholm satte nytt världsåldersrekord för 69-åringar. Hennes 1.38.55 på Kungsbackaloppet är också en världstid. Om nu Bibbi gjorde den bästa prestationen, vem var då Sveriges snabbaste maratonlöpare 2013? Isabellah Andersson, Hässelby SK, är överlägsen med sina 2.26.05 från Dubai. Snabbaste man blev Daniel Woldu, Spårvägens FK, 2.16.32, knappa minuten före Mustafa Mohamed.

FÖR ATT JÄMFÖRA prestationer i olika åldrar brukar man använda handikappregler (wava). Då kommer också den 51-åriga Kvillelöparen Karin Schön, 40-årige Anders Österlund, Västerås SK, och 36-årige Patrik Engström, FK Studenterna mycket bra till.

Frågan är om ändå inte de bästa prestationerna har gjorts på halvmaraton. På mig imponerar mest den 69-årige Vilstalöparen Anders Hansson med 1.29.09 på den inte helt lättsprungna Stockholm Halvmarathon.

BJÖRN SUNESON
www.suneson.se

Vid ev. felaktigheter i statistiken, vänd dig till Björn Suneson, e-mail se Björns hemsida.

Veteranstatistik sammanställd av Björn Suneson, se vidare www.suneson.se

Namn	Född	Klubb	Lopp	Datum	Tid	Wava %
*Män						
Daniel Woldu	89	Spårvägens FK	Hamburg	21-apr	2.16.32	91,49
Mustafa Mohamed	79	Hälle IF	Moskva	17-aug	2.17.09	
Haben Idris	87	Hässelby SK	Stockholm	01-jun	2.25.27	
David Nilsson	87	Högbý IF	Stockholm	01-jun	2.25.45	
Michael Mustaniemi	87	Bästa IK	Dubai	25-jan	2.25.53	
Fredrik Johansson	85	Ullevi FK	Stockholm	01-jun	2.26.29	
Andreas McConville	81	FK Studenterna	Göteborg	12-okt	2.27.34	
Henrik Löfås	83	Uppsala IF	New York	03-okt	2.28.55	
Patrik Eklund	82	FK Studenterna	Berlin	29-sep	2.29.28	
Emil Lerdahl	82	Hammarby IF	Stockholm	01-jun	2.29.31	
*M35						
Patrik Engström	77	FK Studenterna	Valencia	17-nov	2.21.42	88,24
Jonas Buud	74	IFK Mora	Stockholm	09-nov	2.25.35	
Janne Holmén	77	Rånäs 4H	Stockholm	01-jun	2.26.40	
Fredrik Uhrbom	77	Spårvägens FK	Tokyo	24-feb	2.27.16	
Brian Buchtrup Nielsen	76	Fredrikshofs FIF	Manchester	28-apr	2.27.58	
Erik Anfält	76	Örebro AIK	Berlin	29-sep	2.28.32	
Martin Kjäll-Ohlsson	78	SK Vidar	Frankfurt	27-okt	2.28.35	
Mark Hobbs	77	FK Studenterna	Frankfurt	27-okt	2.30.03	
Mattias Karlsson	74	Stockholm LDK	Berlin	29-sep	2.33.23	
Niklas Andersson	78	Hässelby SK	Eindhoven	13-okt	2.33.28	
*M40						
Anders Österlund	73	Västerås SOK	Düsseldorf	28-apr	2.25.54	87,73
Kristoffer Österlund	72	IFK Umeå	Tromsö	22-jun	2.26.09	
Fernando Dinis	71	Runday IF	Rotterdam	14-apr	2.28.50	
Anders Szalkai	70	Spårvägens FK	Stockholm	01-jun	2.34.48	
Johan Nordström	72	Runday IF	Växjö	19-okt	2.38.31	
Niklas Jonsson	69	Strömnäs GIF	Stockholm	01-jun	2.38.37	
Jonas Rosengren	72	KFUM Örebro	Berlin	29-sep	2.39.20	
Frederick Karlsson	71	IK Sisú	Frankfurt	27-okt	2.40.34	
Magnus Mattsson	73	IS Göta	Berlin	29-sep	2.41.21	
Colm O Callaghan	73	Huddinge AIS	Stockholm	01-jun	2.42.22	
*M45						
Ronny Halvarsson	67	IFK Mora	Stockholm	01-jun	2.40.25	83,93
Johan Eriksson	68	Kopparbergs IF	Stockholm	01-jun	2.40.40	
PM Nilsson	68	Nacka	Stockholm	01-jun	2.47.36	

Ulf Yngvesson	64	Hornstull	Stockholm	01-jun	2.47.45	
Lars Erixon	67	Solna	Berlin	29-sep	2.48.13	
Olof Mattiasson	67	Clever Fit	München	13-okt	2.48.21	
Lorenzo Nesi	65	FK Studenterna	Edinburgh	27-maj	2.48.48	
Martin Yttring	67	Solvikingarna	Stockholm	01-jun	2.48.49	
Per-Johan Svensson	68	IFK Växjö	Växjö	19-okt	2.49.09	
Per Rollmark	68	IS Göta	Stockholm	01-jun	2.49.11	
*M50						
Fredrik Arthursson	63	Järfälla	Berlin	29-sep	2.44.23	84,84
Stefan Hult	60	TV 88	Köpenhamn	19-maj	2.44.33	
Martti Mustonen	60	Rånäs 4H	Stockholm	01-jun	2.46.11	
Jan Ottosson	60	Åsarna IK	Berlin	29-sep	2.47.44	
Mikael Sjöblom	63	IF Linnéa	Stockholm	01-jun	2.51.09	
Bo Göran Nilensjö	63	IS Göta	Hamburg	21-apr	2.51.13	
Anders Karnfält	61	FK Studenterna	Berlin	29-sep	2.51.48	
Johan Rönnbý	62	Enhörna IF	Stockholm	01-jun	2.52.45	
Sune Södergrann	60	IF Linnéa	Stockholm	01-jun	2.54.08	
Anders Dahlström	60	Högbý IF	New York	03-nov	2.54.11	
*M55						
Göran Nilsson	58	FK Studenterna	Berlin	29-sep	2.49.09	86,31
Leif Larsson	56	Rånäs 4H	Bromölla	02-nov	2.52.08	
Dag Wassdahl	58	Hammerdals IF	Stockholm	01-jun	2.56.46	
Nils Allan Torstensson	57	Hultsfreds LK	Löttorp	27-jul	2.58.50	
Per Breimer	58	FK Snapphanarna	Göteborg	12-okt	3.02.10	
Thor Wahlberg	58	Solvikingarna	Stockholm	01-jun	3.03.11	
Göran Lindqvist	57	Hemlingby LK	Stockholm	01-jun	3.04.57	
Dag Nilsson	57	Växjö LK	Porto, Portugal	03-nov	3.05.27	
Jan Schröder	58	FK Studenterna	Frankfurt	27-okt	3.05.33	
Shiro Biranvand	54	Run4fun Fagersta	Stockholm	01-jun	3.10.20	
*M60						
Jörgen Thorsell	52	Borlänge LK	Stockholm	01-jun	2.58.09	86,83
Stefan Ulmeståhl	52	Team Blekinge	Stockholm	01-jun	3.08.03	
Mats Rydstern	52	Nyhamnsläge	Stockholm	01-jun	3.08.39	
Lennart Hansson	53	Pantern Running club	Växjö	19-okt	3.18.56	
Benny Östlund	52	Borlänge LK	Stockholm	01-jun	3.18.59	
Erik Rollborn	50	Västerviks OK	Stockholm	01-jun	3.19.27	
Bengt Isgård	51	IF Linnéa	Boston	15-apr	3.19.35	
Staffan Häggeeborn	52	Västerås LK	Stockholm	01-jun	3.22.21	

Fortsättning:

Hassan Abbasi	50	Solna	Stockholm	01-jun	3.23.07	
Robert Oldén	51	Solvikingarna	Göteborg	12-okt	3.24.16	
*M65						
Stig Åsberg	47	IFK Nyland	Stockholm	01-jun	3.15.11	83,4
Anders Hansson	44	Vilsta IK	Stockholm	01-jun	3.16.23	
Åke Palmqvist	46	IK Akele	Stockholm	09-nov	3.24.40	
Tommy Ericsson	47	LK Nyköpings Runners	Stockholm	01-jun	3.30.49	
Patrick Bjurström	45	IF Linnéa	Stockholm	01-jun	3.31.53	
Luis Carlos Arias Fandino	48	Växjö Löparklubb	Växjö	19-okt	3.32.32	
Björn Suneson	48	Vallentuna FK	Göteborg	12-okt	3.32.50	
Bengt Lindgren	47	Vallentuna FK	Kosice (Slovak.)	06-okt	3.34.54	
Sten Brulin	47	Jalles TC	Stockholm	01-jun	3.44.27	
Göran Bengtsson	46	Bästad GIF	Berlin	29-sep	3.45.04	

*M70						
Lars Wahlström	41	Sollentuna	New York	03-nov	3.44.01	77,61
Jörrgen Krentze	42	Älvkarleby	Stockholm	09-nov	3.52.33	
Dan Granlund	42	Skellefteå AIK	Stockholm	01-jun	3.56.51	
Stig Hörberg	43	Växjö Norra IF	Hultsfred	07-sep	4.01.26	
Lars Dennevi	42	LK Nyköpings Runners	Stockholm	01-jun	4.08.15	
Bert Karlberg	43	Rotebro	Stockholm	01-jun	4.09.29	
Frank Brodin	43	Solvikingarna	Göteborg	12-okt	4.13.41	
Bertil Samuelsson	43	Västerås	Stockholm	01-jun	4.13.48	
Lars Åsberg	41	Team Sthlm Marathon	New York	03-nov	4.15.10	
Lennart Bengtsson	42	Solvikingarna	Heleneholm	13-apr	4.16.22	
Christer Backelin	43	Stockholm	Stockholm	01-jun	4.17.46	
Torsten Hörnfeldt	42	Hägersten	Stockholm	01-jun	4.19.45	

*M75						
Jörgen Larsson	38	IFK Sala	Stockholm	09-nov	4.04.08	74,35
Dan Nenzén	37	Team Blekinge	Stockholm	01-jun	4.40.24	
Carl Sundberg	38	Avesta	Stockholm	01-jun	5.14.57	
Karl-Emil Ottosson	37	Hammarkinds SK	Löttorp	27-jul	5.16.50	
Sven-erik Boström	38	Brynäs IF	Stockholm	01-jun	5.40.46	
Ingemar Turesson	37		Berlin	29-sep	5.43.53	
Sven-Erik Boström	38	Brynäs IF	New York	03-nov	6.17.26	

*M80						
Ingvar Nyqvist	31	Växjö AIS	Stockholm	01-jun	5.23.31	65,14

Kvinnor						
Isabellah Andersson	80	Hässelby SK	Dubai	25-jan	2.26.05	93,29
Frida Lundén	84	FK Studenterna	Valencia	17-okt	2.46.22	
Kajsa Berg	79	Huddinge AIS	Stockholm	09-nov	2.50.01	
Josephine Ambjörnsson	83	Hässelby SK	Stockholm	01-jun	2.50.39	
Emma Nordling	85		Stockholm	01-jun	2.51.06	
Linnéa Winberg	85		New York	03-okt	2.52.22	
Åsa Wiklund	88	Örvikens IK	Stockholm	01-jun	2.56.18	
Mikaela Larsson	85	IF Linnéa	Frankfurt	27-okt	2.57.11	
Sophia Sundberg	84	Väsby IK	Kiel	23-feb	2.57.23	
Josefin Gerdeväg	81	KFUM Örebro	Stockholm	01-jun	2.57.46	

*K35						
Annelie Johansson	78	SOK Knallen	Löttorp	27-jul	2.48.40	81,43
Tove Langseth	75	Spårvägens FK	Berlin	29-sep	2.52.54	
Petra Skjöld	75	Ryssbergets IK	Kristianopel	01-jul	2.55.42	
Camilla Larsson	75	Mölnadal Outdoor IF	Göteborg	12-okt	2.59.52	
Anna Salaneck	74	Lidköpings VSK	Stockholm	01-jun	3.01.38	
Antje Torstensson	75	KFUM Örebro	Frankfurt	27-okt	3.02.17	
Frida Södermark	78	Golf Tjälve	Stockholm	09-nov	3.03.13	
Karima Makrof	76	Majornas IK	Berlin	29-sep	3.03.43	
Anna Eriksmo	78	Heleneholms IF	Heleneholm	13-apr	3.06.42	
Kerstin Rosenqvist	74	Västerås LK	Greve, DEN	17-mar	3.09.05	

*K40						
Mikaela Kemppi	73	Örebro AIK	Stockholm	01-jun	2.54.36	81,42
Åsa Hållstorp	73	Vi som springer	Heleneholm	13-apr	3.07.16	
Karin Arthursson	69	Hässelby SK	Berlin	29-sep	3.08.10	
Erica Poldahl	73	Sthlm City Triathlon	Stockholm	09-nov	3.09.15	
Stina Svensson	73	Stockholm	Stockholm	09-nov	3.10.59	

Löplabbet ger 10% rabatt till Marathonsällskapets medlemmar 2014

Marathonsällskapets medlemmar har 10% rabatt på skor, kläder och tillbehör (rabatten gäller ej på elektronik och ortopediska inlägg) i Löplabbets fysiska butiker. Betald medlemsavgift för medlemsåret är ett krav för att nyttja rabatten.

PodoshopFothälsan ger 15% rabatt till Marathonsällskapets medlemmar 2014. På hemsidan (www.podiatritech.se) hittar du avlastning för alla typer av idrottsaktiviteter och vardagsbruk. Sulorna är testade.

Löparskor har i dag mycket bra egenskaper, men man bör

Pernilla Lundberg	72	Lenhovda IF	Kristianopel	01-jul	3.14.07	
Åsa Neij	72	IK Hakarpspojkar	Växjö	19-okt	3.14.23	
Malin Broström	71	Sundsvall	New York	03-nov	3.14.24	
Mia Lundgren	72	IK Akele	Heleneholm	13-apr	3.16.42	
Erika Bergentz	73	KFUM Örebro	Stockholm	01-jun	3.18.15	

*K45						
Manuela Krämer	68	Solvikingarna	Göteborg	12-okt	2.59.18	83,79
Christin Bergkvist	67	FK Studenterna	Berlin	29-sep	3.05.25	
Anneli Hällgren	68	Hässelby SK	Stockholm	01-jun	3.08.40	
Anna Norén	68	Riviera FI	Stockholm	01-jun	3.10.09	
Kajsa Friström	65	Fredrikshofs FIF	Stockholm	09-nov	3.11.03	
Susanne Gullberg	68	Sävedalens AIK	Berlin	29-sep	3.13.57	
Åsa Nylander	67	IFK Tumba	Stockholm	09-nov	3.14.29	
Anette Kroon	67	Simlångsdalens IF	Stockholm	01-jun	3.16.52	
Meta Steinbach Olsson	67	Team Blekinge	Stockholm	01-jun	3.16.54	
Katarina Rönngren	67	Öbacka LK	Barcelona	17-mar	3.18.41	

Karin Schön	62	IF Kville	Frankfurt	27-okt	3.04.47	87,66
Maria Jonsson	63	Göteborg	Paris	07-apr	3.12.43	
Sophie Heine	60	IF Linnéa	New York	03-nov	3.19.19	
Annika Albrecht	60	SOK Knallen	Barcelona	17-mar	3.25.07	
Maria Hed	62	Kristinehamn Multisp.	Stockholm	09-nov	3.29.39	
Maria René	62	Solvikingarna	Berlin	29-sep	3.29.57	
Anja Auvinen	61	Stockholm HHH	Stockholm	09-nov	3.35.39	
Anneli Arnell	60	Åbords LK	Stockholm	01-jun	3.35.53	
Eva Nilsson Bågenholm	60	Stockholm	Helsingfors	17-avg	3.37.39	
Marie Sundgren	60	Borlänge LK	Stockholm	01-jun	3.38.39	

Resultat

Vintermaraton till Jan Linds minne 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	GöIF Tjalve	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 kinden	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
16	Eva Lindskog	Nacka	3.19.43
17	Åsa Lund	Run4Fun Fagersta	3.21.07
18	Sabine Ek	Ångby Runners	3.22.38
19	Caroline Svensson	IK Akele	3.25.43
20	Sofia Gävsten	Uppsala LK	3.27.39
21	Laurène Vetterli	SPiF	3.27.54
22	Maria Hed	Kristinehamn Multisport	3.29.39
23	Bibbi Lind	Solvikingarna	3.31.14
24	Marianne Sigurdsson	Tyresö	3.35.18
25	Anja Auvinen	Stockholm HHH	3.35.39
26	Caroline Kullberg	Löplabbet	3.36.40
27	Anna Sjöberg	IFK Västerås Skidklubb	3.38.53
28	Susie Moonan	SPiF	3.38.44
29	Åsa Pärlered	Running Sweden	3.38.37
30	Pia Rosvall	Handelsbanken IF	3.39.39
31	Helena Lindström	Enklaresport Running Club	3.40.21
32	Linda Eliasson	FK Studenterna	3.41.11
33	Anneli Dahlin	Axa SC	3.41.18
34	Anna Karin Lepik	Team Gladtjärn	3.43.13
35	Christina Camner	Bagarmossen	3.44.22
36	Anneli Arnell	Åbords LK	3.45.00
37	Kristin Wiklander	Uppsala	3.45.19
38	Kristin Larsson	SPiF	3.45.51
39	Malin Lindgren	SPiF	3.46.43
40	Maria Bodin	Järfälla	3.48.12
41	Ingall Lindholm	Ålvkarleby	3.48.08
42	Sofia Eriksson	Strängnäs LK	3.49.18
43	Jenny Andersson	Strängnäs LK	3.49.21
44	Maria Sollerman	Turebergs FK	3.49.01
45	Renée Huuva	Stockholm	3.49.24
46	Anette Lundberg	Bromma	3.50.00
47	Monika Ljung	Fredrikshofs FIF	3.50.21
48	Anette Pettersson	Stockholm	3.50.32
49	Louise Bäckelin	IF Linnéa	3.50.58
50	Susanne Södersten	Järfälla	3.51.21
51	Weronika Brzuchalska	SASSE Runners	3.52.24
52	Kristine Åkerlund	OK Branten Klockestrand	3.52.58
53	Sofia Andersson	Reimers	3.52.52
54	Kristin Segerström	Gnesta MK	3.53.27
55	Katrin Andréasson	IF Linnéa	3.56.52
56	Ann Björk	Ångby Runners	3.59.33
57	Mia Edvardsson	Hässelby SK	4.00.28
58	Märta Moe	Vattudalens LDK	4.00.42
59	Katarina Lindgren	Syskonen	4.09.13
60	Helena Reinikainen	Tullinge	4.13.46
61	Helena Ljungström	Hägersten	4.14.08
62	Karin Cleaver	Skärholmen	4.16.59
63	Anna-Lena Hällgren	Bålinge IF	4.17.28
64	Maria Argentea	Sala	4.17.24
65	Gisela Löwenhielm	Bengan IK	4.18.19
66	Lotta Ek	Eco Topic	4.19.46
67	Amanda Fogelberg	Linköping	4.23.12
68	Maria Hjalmar	Frösö IF	4.25.44
69	Ingrid Bertmar	Passlöparna i Huddinge	4.26.34
70	Sofia Löfstrand	Uppsala	4.28.05
71	Majken Pollack	Running for the arts	4.32.33
72	Christina Dalberg	Dala-Floda IF	4.32.25
73	Kristin Mehle	Örebro	4.33.28
74	Caroline Edlund	Vallentuna	4.37.08
75	Lisa Karlsson	IFK Trumslagaren	4.37.35
76	Liselott Holmberg	Stockholms långdistanskl.	4.40.31
77	Ester Gonzalez de Langarica	SPiF	4.42.25
78	Sofia Isaksson	Göteborg	4.42.40
79	Mia Widstrand	Åkersberga	4.46.09
80	Emma Stark	Bandhagen	4.48.45
81	Barbro Paraniak	Team Skavsåret IF	4.50.23
82	Margareta Gustafsson	Kubista Mölndal	4.51.22
83	Camilla Wallin	Trappsniqlarna	4.54.38
84	Patricia Hammarbäck	Södertälje	4.55.41
85	Annika Rosengren	Team Stockholm Marathon	4.57.10
86	Susanne Grubbström	Täby	4.59.56
87	Annika Strandin Pers	Fågelkärrets IK	5.01.39
88	Anna-Stina Berg	Team Stockholm Marathon	5.02.06
89	Lina Johansson	Upplands Väsby	5.20.23

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 Rönaby	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
16	Staffan Dahlgren	Stockholm	2.57.02
17	Mathias Ösmark	Stockholm	2.57.52
18	Peter Broberg	Hässelby SK	2.57.55
19	Charlie Harpur	Viggan Runners	2.57.40
20	Clarence Årlebring	FK Studenterna	2.58.29
21	Eskil Svensson	Fredrikshofs FIF	2.58.42
22	David Tonell	AstraZeneca IF	2.58.33
23	Johan Södersten	Hässelby SK	2.58.50
24	Robert Vestberg	Sundsvall	2.59.16
25	Emil Nordh	Stockholm LDK	2.59.32
26	Fredrik Kihlström	K1 modern femkamp	3.01.00
27	Fredrik Sone	Attundda OK	3.01.36
28	Asbjörn Lindbak	SPiK	3.02.16
29	Patrick Ping	Tullinge-Tumba FF	3.02.51
30	Sergei Nikolaev	Ryssland	3.03.17
31	Peter Mickos	Södertörns Brandförsva	3.03.40
32	Dennis Nilsson	Team Hobby	3.03.53
33	Magnus Engström	Fredrikshofs FIF	3.03.56
34	Karl Franklin	Hässelby SK	3.04.19
35	Tom Axelsson	Axa SC	3.04.15
36	Erik Petri	SPiF Triathlon	3.04.28
37	Mario Rieloff	Fredrikshofs FIF	3.05.03
38	Patrik Norberg	Trångsviken IF	3.05.02
39	Ken Nordström	Vilsta IK	3.05.11
40	Jakob Zander	Älvsjö	3.05.16
41	Tobias Lidving	Västrehaninge	3.05.41
42	Ken Hakata	IF Linnéa	3.05.55
43	Patrick Siegbahn	Frisks&Svettis	3.05.59
44	Eirik Jungar	Sollentuna	3.06.37
45	Kent Melin	Bandhagen	3.06.37
46	Tobias Ahl	Södertälje	3.08.03
47	Max Lindberg	Johanneshov	3.08.47
48	Nils Andersson	Stockholm	3.09.01
49	Klas Björkeby	Stockholm	3.08.56
50	Lars Håkan Sandvik	Attunda OK	3.09.46
51	Marcus Reldin	Västerås LK	3.10.00
52	Daniel Fornander	Team Durus	3.09.10
53	Marcus Grindange	Turebergs FK	3.10.28
54	Jonas Reybekiel Trostek	Saltsjö-Boo	3.11.08
55	Anders Agren	Kolbäck	3.12.23
56	Mats Nord	Ladonia Fellrunners	3.12.55
57	Axel Kårfors	Stockholm	3.12.57
58	Kristoffer Tunander	IFK Lidingö	3.13.13
59	Stefan Karlberg	IFK Sala	3.13.22
60	Håkan Westerblad	Spårvägens FK	3.13.23
61	Johan Kristensen	FK Studenterna	3.13.45
62	Tomas Kristoffersson	Mötesplats löpning	3.13.31
63	Carl Friberg	Stockholm City Triathlon	3.13.49
64	Timothy Barbitta	Västerås LK	3.14.14
65	Fredrik Wachsnér	Vallentuna FK	3.14.30
66	Joakim Flyg	CK Ös	3.14.56
67	Karn Andersfält	Stockholm HHH	3.14.57
68	Viktor Larsson	Avesta	3.15.30 f
69	Johan Fyrborg	Brottby	3.17.08
70	Tommy Tedelund	Stockholm LDK	3.18.05
71	Mindaugas Grigas	Litauen	3.17.56
72	Alberto Pinton	Hammarbyhöjden	3.18.23
73	Emil Falkek	Falkenbergs RR	3.19.20
74	Janne Koivuperä	Stockholm City Triathlon	3.20.04
75	Charlie Ekberg Enlund	Ingårö IF	3.20.01
76	Mattias Ganslandt	IFK Lidingö	3.20.27
77	Lars Björklund	Vallsta SK	3.20.23
78	Jonas Wängberg	Västerås LK	3.20.54
79	Marcus Frykstedt	Hammar	3.21.53
80	Ulf Rosenholm	SPiF Triathlon	3.22.03
81	René Koller	Swedbank	3.22.43
82	Carl Ekstrand	Hägersten	3.22.49
83	Stefan Kimming	SKF FK	3.23.25
84	Rickard Bergh	Stockholm	3.22.25
85	Håkan Furuskär	AIK	3.24.06
86	Carl-Johan Burström	Stockholm	3.24.14
87	Petter Johansson	Eskilstuna	3.24.26
88	Daniel Westergren	Uppsala LK	3.24.33
89	Tomas Neuman	Stockholm	3.24.34
90	Åke Palmqvist	IK Akele	3.24.40
91	Robert Oldén	Solvikingarna	3.25.29
92	Kristian Rosengren	Team Henrik Rydström	3.26.07
93	Jon Granberg	Västerås	3.26.27
94	Martin Stenquist	Stockholm	3.26.14
95	Tommy Esen	Gävle	3.26.49
96	Torbjörn Risinger	Uppsala	3.27.11
97	Jan-Erik Ramström	Stockholm LDK	3.27.41
98	Ingvar Leif	Spånga	3.27.38
99	Andre Hangaard	Ångby Runners	3.28.18
100	Håkan Fjaestad	Ångby Runners	3.28.19
101	Jakob Lagerdahl	Stockholm	3.28.32
102	Klas Östbye	Solvikingarna	3.29.04
103	Urban Wählby	Österskär	3.28.44
104	Niklas Lindell	SPiF Triathlon	3.29.11
105	Lars Berglund	IF Linnéa	3.28.54
106	Lars Norrman	Kristinehamn Multisport	3.29.10

107	Anders Karlsson	Åkersberga	3.29.23
108	Daniel Gilbert	Stockholm	3.29.22
109	Per Persson	Stockholm	3.30.24
110	Per-Erik Pettersson	Åbords LK	3.30.12

Bislett 24h Indoor Challenge, 2013-11-30

Plac	Namn	Klubb	Distans
Kvinnor			
1	Annika Nilrud	Hälle IF	215 018
3	Kristina Paltén	Piterunners	201 311
6	Maria Jansson	Team Ultrasweden LK	182 910
9	Coynta Sedvall	-	157 272
14	Liselott Lövdahl	Team Fakta	133 615
19	Catharina Peterson		117 034
21	Marina Renberg	Team Ultra Sweden	68 796
22	Frida Södermark	GöIF Tjalve	54 600

Män

1	Johan Steene	Team Teqnon	242 401
7	Andreas Falk	Försvarets Sportklubb	225 542
9	Jesper Fägersten	Uddevalla SK	216 035
13	Christer Svensson	Växjö AIS	209 843
18	Silvio Cannava	IF Linnéa	203 905
23	Mikael Jonsson	Västerås Löparklubb	193 652
30	Per Johansson	Sundsvalls OK	180 180
35	Jan-Erik Ramström	Stockholm Långdistanskl	172 381
36	Christer Tinnerholm	Bbq-Villagerunners	172 154
37	Henrik Pehrson	Esik / Runday	171 326
42	Sonny Olsson	Vattudalens Ldk	165 482
43	Stefan Olsson	Team Ultrasweden	165 075
44	Jonas Brantvall	Kimstad Goif	164 892
49	Anders Sandegård	Glans Is	159 732
52	Jonas Wängberg	Västerås LK	155 610
60	Jonas Davidsson	IF Linnéa	150 150
64	Per Johansson	Västerås Löparklubb	150 150
71	Johan Björnsen	Axa Sports Club	134 316
78	Bertil Palmqvist	Bålinge IF	122 590
83	Sigvard Koplimäe	Team Ultrasweden LK	113 848
89	Kenneth Eliasson	Stockholms Ldk	101 576
97	Tommy Swärdh	Vi Som Springer	89 544
103	Kenny Wallström		73 164
108	Niklas Larsson	LK Tv-88	64 974
115	Tobias Lindström	IF Göta	36 036

Luciamarathon, Bovalstrand 2013-12-07

Plats	Namn	Klubb	Tid
Kvinnor			
1	Sofia Kay	LK TV-88	3.59.20
2	Gunilla Ottersten	Eds Skidklubb	4.11.38
3	Tina Persson	Active	4.24.08
4	Maria Stjernqvist	Active	4.24.09
5	Anne Marjomäki	Häijyt, Finland	4.50.00

Män

1	Ulf Lunnhed	OK Reftle	3.05.42
2	Per-Olof Andersson	LK TV-88	3.13.58
3	Johan Ljung	Triathlon Väst	3.24.24
4	Leif Karlsson	Frölunda	3.29.33
5	Christer Svantesson	Vi som springer	3.34.25
6	Stig Andersson	Uddevalla SK	3.36.45
7	Lars-Åke Johansson	Solvikingarna	3.37.45
8	Thomas Forsell	Team UltraSweden	3.49.24
9	Ove Jacobsson	IK Granit	3.52.03
10	Fredrik Thunarf	Vegan Runners IK	3.52.57
11	Erlend Leganger	Hobøl, Norge	3.55.20
12	Robert Zorman	Nödinge Runners	4.06.02
13	Thomas Svanberg	Stora Höga	4.06.39
14	Roger Jarl	Häfréstöms IF	4.11.44
15	Niklas Fredlund	Team Ultrasweden LK	4.15.56
16	Kaj Johansson	Bullarens Golf	4.32.22
17	Timo Marjomäki	Häijyt, Finland	4.32.27
18	Janne Eriksson	Eds Skidklubb	4.33.13
19	Peter Karlsson	Life	4.36.58
20	Lars Agnezon	Kongahälla AIK	4.39.29
21	Emil Björkander	Göteborg	4.48.13
22	Jörgen Nilsson	Vi som springer	4.51.53
23	Lennart Skoog	Stenungsunds ok	4.52.06

Decembermarathon Lindesberg 2013-12-28

1	Nicklas Andersson	Wedevägs IF	2.58.51
2	Markus Ojutkangas	Granit Running	3.19.45
3	Hans Byrén	IF Spartacus	3.23.01
4	Emil Falkek	Falkenbergs RR	3.33.14
5	Johnny Gustafsson	Salnecke Roadrun.	3.34.02
6	Jouko Mourujärvi	Västerås LK	3.42.21
7	Marie Matérne	IF Start	3.45.55
8	Bengt Lindgren	Vallentuna FK	3.50.42
9	Mats Liljegen	Team Skavsåret	3.51.53
10	Åsa Hammander	IF Spartacus	3.58.09
11	Tord Blücher	Storådalens SK	4.05.57
12	Elin Engström	Axa Sports Club	4.14.35
13	Emil Lager	Tamara AIK	4.14.58
14	Leila Toivonen	Storådalens SK	4.16.16
15	Kristian Lampo	Västerås Friidrott	4.24.35
16	Jörgen Nilsson	Vi som springer	4.25.08
17	Fredrik Waldelöv	Axbergs IF	4.40.35
18	Peter Svensson	Ingen Klubb	5.02.04
19	Mariana Borkowski	Storådalens SK	5.13.53
20	Sigvard Koplimäe	Vattudalens LDK	5.24.25
21	Stig Söderström	Kvarnsvedens Golf	5.46.41

Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm

Marathon- och Ultralopp 2014

Datum	Lopp	Beskrivning	Webb
8 mars	Skövde 6-timmars	Tidslopp 6h	http://www4.idrottonline.se/TeamUltraswedenLK-Friidrott
22 mars	Vais-maran med födelsedagsjogg	6h, maraton, 6,2 km	http://www.marathonsallskapet.se
29 mars	Loxodonta Borlänge Ultra 6h	Tidslopp 6h	http://www1.idrottonline.se/BorlangeLK-Friidrott
5-6 april	Ursvik Ultra	75 km & 45 km	www8.idrottonline.se/StockholmsMultisportKlubb-Orientering
12-13 april	TEC - Täby Extreme Challenge	50 & 100 miles	http://new.tec100.se
12 april	Heleneholms Marathon	42 km	http://www.heleneholmslangloppare.se
26 april	SM i 100 km 2014 - Uddevalla	50 km & 100 km	www.ultradistans.se/
3 maj	Runners World Lidingö Ultra	50 km, 26 km	http://ultramarathon.runnersworld.se
3 maj	Aros marathon – 5 års jubileum	ca 50 km	http://www.arosmarathon.se
3 maj	Soteleden Terräng Marathon	44 km (Bovallstrand)	http://www.sltm.nu
3 maj	Lejonbragden	50 km & 100 km	http://lejonbragden.se
3 maj	Sunne Marathon	Vänligen intresseanmäl skyndsamt!	http://www.sunnelopparfest.se
10 maj	Vattudalsloppet	5 km, 10 km, halv- och helmaraton	http://www8.idrottonline.se/VattudalensLDK-Friidrott
17 maj	Lida Ultra Marathon	54 eller 89 km	http://lidaultramarathon.se
24 maj	BUM - Borås Ultra Marathon	50 miles & 45 km	http://www.bum50miles.dinstudio.se
31 maj	Stockholm Marathon	42 km	www.stockholmmarathon.se
31 maj	Kullamannen Ultra	+ 53 km	http://www.kullamannen.com
8 juni	Tjejmarathon	50 km längs Knalleleden	http://tjejmarathon.wordpress.com/
14 juni	Jättelångt	68 km längs Roslagsleden	www.jattelangt.se
28 juni	Båstad Marathon	42 km	www.bastadmarathon.se
27-28 juni	Lapland Ultra	100 km ultramarathon	www.laplandultra.nu
28 juni	Kustmaran, Kristianopel	42 km	http://kustmaran.wordpress.com/
28 juni	HighCoastUltra2014	75 & 129 km	www.highcouastultra.se
3 juli	Vansbro marathon	42 km	www.vansbromarathon.se
12 juli	THE GAX 100 MILES	Ystad. Maxtid 32 timmar.	http://gax100.com
26 juli	Ölands marathon	42 km (Löttorp 3-varvsbana)	http://hogbyif.se/friidrott
1-3 augusti	Skövde Ultrafestival	Långt, längre och längst	http://www4.idrottonline.se/TeamUltraswedenLK-Friidrott
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 Arctic Mountain Marathon	30 km, 50 km och 70 km	www.bamm.nu
23 augusti	Helags Adventure Marathon		www.helagsadventures.se
23 augusti	Mariestad marathon	42 km. VSM Marathon 2014	http://www6.idrottonline.se/mariestadsaif-friidrott
23 augusti	UltraVasan 45		http://www.vasaloppet.se
23 augusti	UltraVasan 90		http://www.vasaloppet.se
6 september	Bergslagsleden Ultra	46km	http://www.orebrotrail.se
6 september	Hultsfred Marathon		http://www3.idrottonline.se/HultsfredsLK
13 september	Helsingborg Marathon		http://www.helsingborgmarathon.se
14 september	Salomon Ultra	50 km (terräng), Täfteå IK/Umeå	http://www2.idrottonline.se/TaftealK-Skidor
20 september	Vattudalsmaran, Strömsund	42 km, 21 km, 7 km	http://www8.idrottonline.se/VattudalensLDK-Friidrott
20-21 september	Black River Run, Västerås	100 miles, 50 miles, 20 miles	http://www7.idrottonline.se/VasterasLK-Friidrott
11 oktober	Umearan	42 km, 21 km	http://www.jallestc.se
11 oktober	SUM - Sörmland Ultra Marathon	50 km	http://www.sormlandultra.se
18 oktober	Växjö marathon	42 km	http://www.vaxjomarathon.se
8 november	Vintermarathon till Jan Linds minne	42 km. Varvbana Norra Djurgården	http://www.vintermarathon.se
13-14 december	Personliga rekordens tävling	6h, 12h, 24h & 100 km, inomhus	http://personligarekord.blogspot.com

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.