

Marathon löparen

ÅRGÅNG 47 NR 240 MAJ 2/2014



**Torill Fonn flyger
fram i Espoo 24H**





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

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

P A Allensten, ansvarig utgivare

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

Layout, repro: Springtime Publishing AB, Ann Lodin

Tryckning: VTAB Grafiska AB, Vimmerby

Ordförande
Roger Andersson
ordforande@marathonsallskapet.se

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

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

Kassör
Lars-Eric Andersson
kassor@marathonsallskapet.se

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

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

Ambassadörer
Frank Brodin, Källered,
031-795 21 43

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

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

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

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

Ständigt medlemskap ett viktigt begrepp?

I år kom våren tidigt till vårt land även om det säkert kommer några bakslag. Det ger oss löpare fina möjligheter till skön utomhuslöpning. Det är en underbar tid då klädseln vid löpning så sakteliga kan minska. Ut och njut i vårsolen när den skiner och misströsta inte när bakslagen kommer. Dagarna blir nu hela tiden längre.

FÖDELSEDAGSJOGGEN 2014 genomfördes den 22 mars och för min del blev det 10 km löpning i ett soligt men lite vindpinat Växjö. Runt 15 stycken andra löpare genomförde samtidigt ett marathon- och 6-timmarslopp. Sällskapet stöttade genomförandet av Växjö AIS-maran och efter tävlingen hölls sällskapets årsmöte.

EN NY STYRELSE valdes och ett viktigt beslut togs av årsmötet inför framtiden. Det gäller våra stadgar, som ska ses över. Årsmötet ställde sig positivt till styrelsens förslag att nästa årsmöte i mars/april 2015 beslutar om att ta bort begreppet ständig medlem ur stadgarna. Det nuvarande systemet med ständigt medlemskap efter 30 år som betalande medlem skulle i sådana fall avskaffas med verkan från och med den 1 januari 2016.

Styrelsen bedömer att det ur eko-

nomisk synvinkel långsiktigt är ohållbart att närmare en tredjedel av medlemmarna inte betalar medlemsavgift. Dessutom skulle Sällskapets administration förenklas väsentligt.

STÄNDIGT MEDLEMSKAP är dock ett begrepp som funnits inom sällskapet under lång tid och en förändring kan därför kräva lite diskussion. Det finns nu utrymme för det fram till årsmötet 2015, då det formella beslutet fattas. Medlemmarna har många vägar att kommunicera med styrelsen både via Internet och vid något lopp runt om i Sverige och världen.

Ta tillfället i akt att diskutera stadgarna och ta gärna kontakt med oss i styrelsen.



ROGER ANDERSSON

ordforande@marathonsallskapet.se

Har du sprungit ett lopp?

Sänd resultatfilen eller länken till; resultat@marathonsallskapet.se

Innehåll

Porträttet: Mats Liljegren	4
Jag är en enkel löpare	5
En klassiker aspirants vedermödror	6
Decembermarathon i Lindesberg	7
Dubai Marathon	8
Khon Kaen Marathon	10
Det virtuella maratonloppet	11
Karlstad 6H	12
Barcelona med sikte på Stockholm	13
Espoo 24H	14
Cyperm Marathon	16
Borlänge Ultra	17
Kiel Marathon	18
Löpning och fascia	19
Året 2013 och kommande 2014	20
I bokhyllan hos en löpare	21
Resultat	22
Årets lopp	24



Sid 13. Johanna i Barcelona.

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

Omslag: Torill Fonn, Espoo 24H. FOTO: ESKO ANTTILA
Din artikel till nästa nummer sänds snarast till; marathonloparen@marathonsallskapet.se.

Redaktören har ordet

Skriv, skriv – med lust och glädje stor

Hon har sprungit maraton. Njutit, stretat, skrattat och haft sig. Hon fick frågan om att skriva en artikel om detta. Hon blev glad och skrev. Efter ett tag frågade jag hur det gick. Manusstopptid var passerad. Hon skrev ännu, fick jag till svar. Hon tyckte att det var så mycket att skriva ca 4 500 tecken. Oj, tänkte jag, men om du tycker att det är mycket, så går det bra att skriva mindre. Också 2 500 går bra, säger jag.

Det går ännu ett tag och sedan får jag artikeln i min mail. Den innefattar då oerhört mycket mer än sagt och det visar sig att skribenten räknat ord istället för tecken.

UNDERBARA MÄNNISKOR, tänker jag, och så svårt det är med tecken och ord, tänker jag också. Så svårt det är att vara tydlig, få tanken rätt, men ändå få texten bra. Ord är viktigt, men ibland alldeles omöjliga. Visst kan man le, men det är ju också rätt allvarsamt. Texten måste in. Skribenten skall vara nöjd. Och redaktören likaså.

JAG ÄR REDAKTÖR. Jag skall få in rätt text, i kvalité, i antal, i ordning och i form, på alla sidor. Jag kan inte skriva allt, jag skall egentligen skriva rätt lite. Men andra måste då. Andra måste ta ansvar, dela sin glädje och hjälpa mig att fylla. Fylla tidningen från start till mål; med lust, med glädje och med inspirerande njutning.

EN ARTIKEL, SOM jag kan lägga på en sida skall vara ca 4 500 tecken. Då ryms det också en bild och lite luft mellan styckena. Det behövs det för att det skall bli bra. Är det 5 000 tecken blir det lite trängre, men det kan kanske ändå bli bra. Det är bra med flera artiklar, än med bara några få.

DET GÅR OCKSÅ bra med kortare artiklar, typ med 2 500 tecken. De är bra för formen, för mervärdet i texten, för alternativ att fylla tidningen med och för att fler skall våga skriva.

Det behöver inte vara så mycket från var och en, men det måste ändå bli bra när det är summerat och klart. Det är också roligt med artiklar ibland som är uppåt 6-7 000 tecken, kanske t o m 8 000 tecken, där det ryms lite mer kring staden, landet, resan och så. Lite mer om och omkring, och lite mer om det som annars inte får plats.

Så, hur mycket du skall skriva beror på. Det beror på när jag får texten, ställt i relation till manusstopp. Det beror på hur och vad du skriver. Det beror på när du skriver, ställt i relation till när loppet har gått. Och det beror på vad andra har skrivit. Och kommer att skriva.

KOMMER TEXTEN för sent, hinner den inte in i detta nummer eller också måste jag möblera om i det som redan har kommit och gjorts. Gäller texten ett gammalt lopp, kommer den inte in för att sidorna formas i kronologisk ordning. Alltså rätt tid allteftersom. Är texten för kort eller för lång kommer den inte in för att den inte ryms. Vad som ryms vet jag när all text är inne, inte i samtal med var och en.

JAG SÄNDER NOG flera hundra mail och facebookmeddelanden med bön om text, bild och resultat, och med samtal kring form, m m, inför och i samband med varje nummer av vår tidning.

Frågar, ber, frågar igen, ber om bilder, ber om info om fotograf och ber om bekräftelse på att den får publiceras utan krav. Och fyller på med frågor om bildtexter och så. Alltså vem är med på bilden och kanske också varför. Med



mera, med mera. Mitt ansvar är en fylld och bra tidning.

SÅ. JA, SKRIV GÄRNA. Skriv och fotografera gärna. Ge mig en kort eller lång text, en bra text. Ge mig en text som glöder och är. Bilder, ja. Fina, roliga, tydliga och inte suddigt och mörkt eller murrigt. Minst nära 1 000 kilobyte - alltså bildmässigt tungt. För att det skall bli bra i tryck.

OM DU FRÅGAR, så säger jag att 4 500 tecken ryms på en sida och att vi sätter av en sida per lopp. Jag inser att jag tänker, men inte säger, att det går lika bra med en halv.

Ibland går det också bra med det dubbla. Det beror på vad andra gör. Det vet jag inte förrän sen, när jag ordat och ordat, frågat och frågat och med sömnsvårigheter och vända till slut fått tryckfilen till tryck.

ANETTE GRINDE

marathonloparen@marathonsallskapet.se

På Lunds universitet pågår en undersökning kring löpare och löpning. Den rör frågan varför och hur människor deltar i långlöpning av olika slag. Undersökningen är kvalitativ, vilket

innebär att det inte finns några felaktiga svar.

Vill du vara med i undersökningen, som kan bestå av olika typer av löpan-

de tränings-/tävlingsanteckningar eller en intervju, så kontakta Carys Egan-Wyer på telefon 0723-288 667 eller via mail; carys.egan-wyer@fek.lu.se

Löparnas plats på Internet

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



MARATHON.SE

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

Långlöpare av klass

Controller på ett investmentbolag, där budget, likviditet, finansiella instrument, årsredovisningar, formalia och nogsamma protokoll ligger högt på agendan. Sekreterare med korrekthet och tydlighet, hos Svenska Marathonsällskapet. Korrekturläsare för Marathonlöparen, med duktigt skarpa ögon. Långlöpare av klass, där längre och längre är melodin men även kort kan gå an. Vem är han mer, den där Mats Liljegren, som vi rätt ofta ser i vår tidning och i många resultatlistor världen runt.

Mats Liljegren har en idrottslig bakgrund som börjar med simning, sakta vandrat över till cykel (MTB) för att till slut foga in sig ordentligt i långlöpnings form. Där har han nu varit en god stund, och har inga som helst planer på att avvika från den inslagna vägen.

Så länge hälsan och kroppen tillåter, fortsätter han gärna med denna trevliga syssla. Det tillför mången vänskap och goda värden till livet. De första riktiga simtagen togs i en ålder av åtta (8), den första tävlingen året därpå.

Det blev sen mer och mer träning och det artade sig riktigt bra. Han höll i simningen tills det var dags för högstadiet. Då föll det bort. Annat tog vid. Vad gäller idrott så blev det mest bara skolgympan under några år.

När det var dags för gymnasietid kom cykeln (MTB) in i hans liv, men när vintern kom föll lusten liksom bort. Han kände en stor tveksamhet inför vintercykling. Han tänkte att han nog skulle prova att springa istället.

HAN BÖRjade LÅNGSAMT, med korta sträckor, där han då bodde i Årsta. Ett varv blev så småningom två. Han övade. Ja, det är ju just övningen som gör att man blir duktig. Det vet ju Mats. Därför är han rätt trägen.

Våren 1994, ungefär ett år efter att han börjat att springa, var det dags för den första tävlingen. 7,5 km genom Olympic Day Run skapade en god känsla och mersmak. Och sen har det visst rullat på, tänker jag om alla hans fantastiska bedrifter.

Han säger att han då fortsatte att springa, men sällan så mycket mer än en mil åt gången. Han övade vidare ett tag, helt enkelt.



Mats Liljegren, 37, till vardags när han inte springer. FOTO: ANGELICA ERIKSSON.

NÅR 1996 SÅG dagens ljus tänkte han att ville göra något mer. Han anmälde sig till Lidingölloppet och genomförde med hedern i behåll. Han peppade sig vidare till nya höjder och 1997 stod han för första gången på startlinjen till Stockholm Marathon.

Han vändades en del vid starten, eftersom värmen var kraftig och presumtivt besvärande, men han genomförde loppet på 3,45 och var klart nöjd med sin insats.

Det gav mersmak. Detta kunde han definitivt tänka sig att göra igen. 1997 var också året när han gjorde lumpen, med inryckning strax efter maran. Året genererade rätt mycket träning och en hel del tävlingar, även om de inte var av maratonkaraktär.

1998 stog han dock på maratonstartlinjen igen. Det gick bättre och bättre, trenden var onekligen positiv. Han fortsatte på den inslagna vägen och började springa lopp på andra platser i landet och lärde då också känna andra löpare.

2001 GICK MATS med i Svenska Marathonsällskapet. Inledningsvis hade han ingen särskild kontakt med föreningen, men det ändrades genom deltagande i en resa som föreningen arrangerade till Vintermarathon som i november 2002 gick i Kvarnsveden.

Detta lopp ligger honom, sedan dess, särskilt varmt om hjärtat och han har bara missat ett (2010, pga stressfraktur). Nej, Vintermarathon vill jag inte gärna missa, säger han.

Hösten 2004 hade han en lång och besvärlig skadeperiod, men som genom ett mirakel flög skadorna sin kos och 2005 blev ett fantastiskt år.

Han minns Ölands Marathon med glädje, där hans rekord på 2,54 har en särskild plats i hans hjärta. 2006 blev det tyngre, och han hittade inte riktigt tillbaka till de tider han presterat under 2005.

Han kände sig inte riktigt nöjd med utvecklingen under 2006 och funderade kring en ny riktning. 2007 tog han ett nytt redigt kliv. Denna gång gick stegen i riktning mot ultravärlden.

Han anmälde sig till Skövde 6H, genomförde och log. Ca 67,5 km gav blodad tand. Han bestämde sig för att ge ultralöpningen en chans.

SOMMAREN 2007 ÖKADE han längden. Adak Ultra - Lapland Ultra - 10 mil i midnattssolens land. Resultatet blev drygt 10 timmar på ensliga vägar, någon tung timme i slutet, men med ultrasinnet kvar. Och stärkt, kan man tänka sig, med tanke på alla hans senare bedrifter.

Det har blivit en hel del sedan dess. Mats har, när vi ses i mitten av februari 2014, 193 maraton och ultra på sin löparcv, där antalet maror uppgår till 116 och resten ultror. Därtill tillkommer en hel del 10 km-lopp och halvmaror, som är bra för att hålla farten uppe. Dessa är oräknade, men ändå viktiga för formens väl.

Det är långsamheten som har gjort Mats till ultralöpare, säger han. Allteftersom han gjorde sämre tider (i sina ögon) på maran frestades han att istället springa längre. Han blev sedan fast i ultralöpningens värld, men tycker också att det är roligt att springa maraton eller andra korta lopp.

Han åker på en del skador emellanåt, men det hindrar honom inte nämnvärt från att träna. Våtvästlöpning, motionscykling och crosstrainer är bra alternativ när skadorna trillar in.

Det gör att han kan springa ett maraton eller ultra igen ganska snart efter en skadeperiod. Han håller helt enkelt kontinuerligt igång.

VILKET ÄR DITT bästa stordåd, frågar jag Mats. Han klurar en stund, men kommer snart fram till att det han rankar högst är Comrades Marathon 2011. Det var ett uppförsår, 87 km kuperad terräng som han genomförde på 8,45. Han kunde genomföra det skadefri, trots att han hade en stressfraktur så sent som hösten 2010. Han vill gärna springa ett nedförsår också, även om han tänker att det är mer påfrestande för kroppen.

Mats är inte längre tidsinriktad, men kommer inte att sluta frivilligt. Han kommer alltså inte att sluta så länge han får vara frisk och hel, och klarar maxtiderna till de lopp som arrangeras.

Det viktigaste är att springa, fyller han i. Ja, det roligaste i livet är verkligen löpningen. Känslan att kunna övervinna fysisk och mental trötthet, att infria eller överträffa sina förväntningar – den känslan slår väldigt mycket annat i livet.

Han gillar både marorna och ultrorna. Marorna tänker han som mer resultatkrävande och ultrorna som rätt sociala tillställningar. Båda är en fröjd.

MATS FYLLER SIN tid ordentligt. Han har ett jobb som kräver en hel del kraft och övertid, han gillar träning och tävling och han lägger dessutom en hög andel av sin tid på olika sysslor i Marathonsällskapet. Så mycket tid till annat finns sen inte kvar, möjligen läsning som han finner vara en sympatisk syssla nu när han inte längre ägnar sig åt simning, cykling eller sportfiske som han roat sig med i tidigare dagar.

Jag upplever Mats som formellt korrekt (vilket är en mycket bra egenskap i mina ögon), en fantastiskt duktig sekreterare i Marathonsällskapet, en god och mycket viktig del av redaktionen till Marathonlöparen och en därtill en imponerande löpare. Han är uthållig och konsekvent. Hans göranden, liksom hans ton och takt gör mig glad. Mycket glad.

Han införlivades i styrelsen 2008, när han då besökte föreningens årsmöte. Oförberedd på frågan, och utan särskild eftertanke, tackade han ja till att vara sekreterare efter Rebecka Gräsman som bytte roll till redaktör för Marathonlöparen. Man får passa sig en aning för att gå på årsmöten, sägs det ibland.

För Marathonsällskapets del var det dock ett fint drag, att lyckas få honom till sin styrelse.

ANETTE GRINDE

Jag är/jag var en enkel löpare

Jag är en enkel löpare. Egentligen är jag en slalomåkare, men varför det blir på det ena eller andra viset i livet är svårt att bedöma.

Först var jag en slalomåkare. Sen blev jag en löpare. Åren går och till slut vet man inte vad man är. Barnafödslar på barnafödslar, man hänger på. Men sen hittar man ändå något som man kan få in i sitt liv på en tid där ingen kräver något, så småningom, kl 06.00, och det är inte slalom. Jag sprang ut, det var ljuvligt, 3 km, varje dag.

I snö och rusk året om, denna rutin, som blev ett gift. Ibland inte, då blev det hårda steg i korridoren på jobbet. Min kollega ropade, - Ida, har du inte sprungit idag? Och jag sprang och jag sprang.

IBLAND HÅLLER JAG till i köket, inte för att springa, kanske lagar jag mat. En kille springer ofta förbi på gångvägen, jag vet att han är en riktig löpare. Jag tittar, tänker lite föraktfullt, att han springer ifrån, springer ut sin ångest. Hur mycket springer han egentligen? Har han inget liv? Men jag märker när jag springer sen - att jag är en copycat. Jag försöker springa lika ekonomiskt som han. Jag tittar och lär samtidigt som jag undrar varför han springer så mycket? Jag vevar inte så mycket med armarna längre.

JAG HAR EN syster som är besatt, hon springer och springer. Hon lurade in mig på jogg.se. Nu springer jag ännu mer. Det är roligt att få skriva in, och åka upp i listan, men nu tänker jag att jag inte får hamna under 10-strecket.

Det blir jobbigt, jobbigare än att springa ibland. Jobbigt därför att barnen har vuxit och jag inte längre behöver gå upp kl 06 för att hitta tid, och då blir jag lat, orkar inte upp på morgonen, springer efter jobbet, och då kommer de där planlösa tonåringarna på att jag ska



FOTOGRAF: HILDA BJURSTRÖM

skjutsa just som jag springer. Det går ju inte, när man ska träna till maraton, som min syster lurade mig att anmäla till.

Det gjorde jag förra året, sprang för maran, och då hade jag ett mål - tio mil i månaden. Det var bra, men jobbigt när det ringde i telefonen och undrades var jag var.

- Jag springer, jag måste springa två mil just idag!

- Jag måste ju till träning, vrålar tonåringen.

- Jamen cykla då, flåsar jag.

- Men åhhh, frustar tonåringen.

JAG HÖLL MIN PLAN. Barnen fick cykla till sin träning. Det var surt - för dem! Men nu vet de, man stör inte en mamma när hon springer. Men då kom hunden in i vårt liv.

Och frågan är om han inte är nyckeln till min identitet som riktig löpare. Jag hinner ju inte både gå ut med honom och sedan springa själv, så nu har jag tagit med honom.

Och Gud vad han springer. Inte så genomtänkt, alldeles för fort i början och sackar enormt på slutet, och kissar tusen gånger däremellan. Men just intervaller har jag inte idats förr. Nu går det av sig självt. Jag känner att jag nog blir snabb den här maran.

IDA BJURSTRÖM

En klassikeraspirants vedermödor...

Han tog sina första löpsteg sen höst 2005, då 56 år gammal. Han utmanade sig själv, förundrade sin omgivning och han höjde samtidigt min ribba. Jag hade sprungit tidigare, men inte särskilt långt. Hans löparstart genererade, efter en rätt kort tid, tankar kring tävling och långa lopp för oss båda. Det innebar både halva och hela maraton, som allteftersom ändrats till fler hela än halva. Det har gett oss en möjlighet att besöka nya länder tillsammans, med maraton, storstadsbesök och nya erfarenheter som tillförande resultat.

Det har blivit 17-18 stycken sedan 2007 (som blev den första maran), en del milda och en del jobbiga, men alla tillförande. Det har mest blivit löpning, under vår tävlingstid tillsammans, förutom CykelVasan i somras som var grymt rolig. Ja, den var livsfarlig (för oss asfaltlöpare), men grymt rolig.

Efter CykelVasan fick han blodad tand och tänkte att han skulle nog kunna greja Lidingöloppet också. Det gjorde han förstås. Med bravur dessutom. Jag har aldrig hört honom prata så där särskilt om längdskidåkning, förrän han plötsligt efter Lidingöloppet började prata om köp av längdskidor, spann, klistre och sånt. Och fyller på med ord om cykel och simning. Man kunde ju undra vad som hänt.

Jasså, tänker jag, han tänker lära sig att åka skidor och att simma. Simning har verkligen inte legat högt på hans prioriteringslista under de år jag har känt honom. Vatten tillhör verkligen inte favoriten. Man får ju ändå le när tävlingsdjävulen får fäste i hjärnan hos de som har vett att förstå att de kan. Och insisterar när sinnet tvekar.

SAGT OCH GJORT, utrustning inköptes. Sen skulle han köpa en startplats i Öppet Spår, vilket inte var lika lätt. Han höll på att stöta på patrull. Det var helt enkelt fullt i Vasaloppets Öppna Spår. Efter lite kringsnack i hembygden kom han ändå över en startplats. En riktigt bra sådan, dessutom.

Den gav vallning, mat, boende, fest och skjuts på ett bräde. Träningen genomfördes med fokus att få till så många mil som möjligt innan snön försvann. Han fasade för plusgraderna och tjtade ständigt om snö och spårning. Han stretade frenetiskt i de spår som



Leif Hemlin med lyckliga steg.

FOTO: JASMINE WESTMAN

de ideella krafterna i bygden drog fram över ängarna på golfbanan i närheten. Man häpnar när man hör vad de gör, när ingen annan gör.

GRABBARNA SOM GILLAR skidåkning ser till att de andra också kan åka. Med ideell kraft och egna maskiner spårar de så snart snön har fallit i tillräcklig mängd. De andra har inte en susning om hur mycket kraft somliga har lagt ner för att göra spåren tillgängliga och fina. Imponerande skarpt! Vi bockar och bugar för deras fantastiska engagemang. Vad vore vi andra utan föreningseldsjälarnas fantastiska engagemang. När all snö var borta sades det att det ändå fanns en 80-metersraka i ett dike kvar, som det gick att åka på.

Nja, han antog inte erbjudandet att nyttja diket, men vi noterade att det verkligen finns eldsjälur. Maratonlöparen fick verkligen skynda sig i skidspåret för att inte missa någon träningsmil. Man kan inte söla, när snötillgången riskerar att bli riktigt knapp. Han skyndade sig också i Vasaloppsspåret, där 8,26 fick duga som sluttid. Skarpt, för en som precis har börjat sin skidåkarbana, tycker jag. Imponerande skarpt. Skarpt också av svågern som lurade alla rep i sista stund och kom i mål på 12,49 denna varma Öppna Spår-åkdag, i flera grader plus, i februari 2014.

NU SKALL MARATONLÖPAREN byta skidorna mot löparskorna igen. För att sen byta mot landsvägscykeln. Och dessutom öva simning för sitt Vansbroäventyr.

Paris, Stockholm, Motala och Vansbro är startplatser som skall prioriteras denna vinter, vår och försommar. Någon tid för vila finns inte i sikte just nu.

Lidingöloppet var inte så besvärligt att hitta platser till. Det fanns råd att anmäla sig, även för dem som vaknat sent. För Öppet Spår blev det svårt ett tag när han var lite sen, men det löste sig till slut mycket bra. Det gick ju senare också att finna lösa strö-platser från andra om man ville, så det hade nog ordnat sig även om man vaknat alldeles för sent.

CYKLINGEN VAR ETT besvärligt anmälningsskapitel. Där fick man ligga på, försöka igen och igen, och klura lite innan det gick hem. Simningen var lättare. Kanske är det ändå rätt få, som vågar simma i det svarta, kalla och strömmande vatten som bjuds i Vansbros trakter. Jag får väl erkänna att han imponerar på mig, den där Roslagssnickaren som började sitt träningsliv vid 56 års ålder, och nu vid 64 finner det vara dags att erövra en klassiker inkluderande flera aktiviteter han aldrig idkat förr.

Det är inte alla förunnat att kunna göra detta. Det är inte alla förunnat att ha en kropp som fungerar så väl, i idrottens famn. Och det är inte alla förunnat att klara att ha en mental hållning som för träningen framåt, så att kroppen håller, resultaten blir bra både i resultatlistan och för hälsan och därtill så att inspirationen håller i sig med lust för nya stordåd.

SNICKAREN FRÅN ROSLAGEN, Leif Hemlin, får ständigt beröm för sitt snickrande i bygden. Han inspirerar också andra med sina berättelser om resor i Indien och för sina idrottsliga tilltag. Han frestar därmed också andra, med sin glädje, att prova. Kan han, så borde väl också jag kunna prova, tänker många. Och det var just så han själv tänkte, när han tog sina första löpsteg, där under hösten 2005. Han tittade på mig när jag sprang ett halvmaraton i ett ruskigt väder på Åland. Och han tittade på sneda, äldre herrar som sprang maraton trots att de såg rätt kroppsbrutna ut. Kan de, så borde väl också jag kunna prova, tänkte han. Ja, det kunde han verkligen.

DET ÄR VERKLIGEN inte för sent att börja nu. Lyssna på en inspiratör nära dig. Lyssna, begrunda och gör. Följ i deras spår. De skapar mer. De skapar lust. Och de skapar glädje.

ANETTE GRINDE

28 december 2013

Decembermarathon Lindesberg – lyckad avslutning på maratonsäsongen

Lördagen den 28 december 2013 arrangerade IF 114sport med tävlingsledaren Ola Nordahl i spetsen premiärupplagan av Decembermarathon Lindesberg.

Tävlingen, som blev årets sista maratonlopp på svensk mark, genomfördes på en 567 meter lång bana runt det nyinrigda Lindegym strax utanför centrala Lindesberg. Totalt deltog 47 löpare i de tre klasserna maraton, tre timmar och en timme.

IF 114sport arrangerade två nya tävlingar i Lindesberg under 2013. Den 13 juli var det premiär för Linde 6-timmars. Jag kunde tyvärr inte delta i detta lopp på grund av en knäskada, men hjälpte till som funktionär.

Lördagen den 28 december genomfördes premiärupplagan av Decembermarathon, och den här gången stod jag på startlinjen. Jag reste till Lindesberg med tåg från Stockholm på fredagskvällen. När jag steg av tåget regnade det kraftigt, men under natten upphörde regnandet och på tävlingsdagen var det uppehållsväder samt ungefär fem plusgrader.

Det fanns inte ett snökorn på marken, så de yttre förhållandena var med andra ord perfekta för att vara i december.

HASSE BYRÉN, som några timmar senare blev trea i herrklassen, skjutsade mig och Sigvard Koplimäe från Stadshotellet till tävlingsområdet vid det nyinrigda Lindegym ett par kilometer utanför centrala Lindesberg. Där mötte vi flera andra bekanta ansikten och det rädde en familjär stämning. Inne i gymmet fanns det bra dusch- och omklädningsmöjligheter.

Klockan 10.00 gick starten och vi gav oss ut på det första av dagens 75 varv på den 567 meter långa banan asfaltbanan. Det första varvet var förkortat med 330 meter för att den totala distansen skulle bli 42 195 meter.

Banan var förhållandevis flack, men varje varv innehöll ett flertal skarpa kurvor. Det blev i längden lite jobbigt för höfterna och knäna, men tack och lov lyckades jag undvika att slå upp någon skada. Jag stretade på i förhållandevis jämn fart och efter ett tag hittade jag min fart för dagen.

VID VARVNINGEN FANNS det en välförsedd vätske- och energistation där det mesta man kunde önska sig i dryckes- och matväg serverades. Jag uppskattade särskilt de pizzabitar som dukades fram efter drygt två timmar.

Peter Eriksson och Reima Hartikainen från Team Ultrasweden svarade för chipbaserad tidtagning och varvräkning på ett förtjänstfullt sätt. Det var möjligt att läsa av sina varvtider på en stor bildsskärm, vilket är värdefullt i lopp med många varv då det är lätt att tappa räkningen.

Reima var dessutom vänlig nog att erbjuda mig skjuts hem till Stockholm efter loppet.

I DAMERNAS MARATONKLASS segrade Marie Matérne, IF Start, på tiden 3:45:55. Hennes segermarginal till tvåan Åsa Hammander, IF Spartacus, uppgick till drygt tolv minuter. Marie var för övrigt tvåa i Linde 6-timmars i juli.

Herrklassen vanns av Nicklas Andersson, Wedevågs IF, som noterade tiden 2:58:51 och hade en segermarginal om 21 minuter till tvåan Markus Ojutkangas, Granit Running.

Efter 3:51:53 hade jag själv avverkat mina 75 varv och min tid gav en åttonde plats i herrklassen. Jag kände mig nöjd med att ha sprungit på under fyra timmar och med att ha kunnat öka farten under loppets andra halva.

Totalt deltog 22 löpare i maratonklassen. Därutöver hade tretimmarsklassen 20 deltagare och entimmesklassen fem deltagare.

EFTER MÅLGÅNG FICK alla löpare en stor korg med gåvor från loppets sponsorer. I stället för medalj fick deltagarna i maratonklassen en liten ängel designad och tillverkad av Elin Nilsson i Frövi.

För varje ängel som säljs skänks minst 50 kronor till Barncancerfonden, som således erhölet drygt 1 000 kronor tack vare Decembermarathon. Stämningen var god och de som redan hade gått i mål hejade fram de löpare som fortfarande befann sig ute på banan.

SAMMANFATTNINGSVIS TYCKER jag att Decembermaraton i Lindesberg var en trevlig och välarrangerad tävling och jag hoppas verkligen att det blir en



Stig Söderström gjorde sitt 742:e maraton- och ultralopp.

andra upplaga 2014. Ola Nordahl har genom två bra nya lopp givit Lindesberg en plats på den svenska maraton- och ultrakartan.

Decembermaraton genomförs under den tid på året då det är ont om svenska maratonlopp och fyller därför en viktig funktion.

Besök gärna IF 114sports hemsida, <http://114sport.vpsite.se/IF-114sport.html>.

TEXT OCH FOTO:
MATS LILJEGREN

Sekreterare@marathonsallskapet.se

24 januari 2014

Dubai Marathon

Fredagen den 24 januari 2014 deltog jag i Dubai Marathon. Under detta mitt första besök i Mellanöstern fick jag, förutom att delta i ett välarrangerat maratonlopp på en flack bana, även se några av världens högsta byggnader, största köpcentra och där till njuta av några dagar med solsken mitt i den svenska vintern.

Arrangörerna brukar marknadsföra Standard Chartered Dubai Marathon som "The world's richest marathon" med anspelning på de stora prispengar som de löpare som når framskjutna placeringar i loppet belönas med.

Tävlingen lockar alltid ett startfält av yppersta världsklass och det görs nästan varje år världstider på den flacka banan. 2013 sprang exempelvis fem herrar på 2:04 och året innan fyra. Isabellah Andersson, Sveriges bästa kvinnliga maratonlöpare genom tiderna, har sprungit Dubai Marathon flera gånger och det var här hon noterade det svenska rekordet 2:23:41 när hon kom trea i loppet år 2011.

DUBAI ÄR DET folkrikaste och mest västerländskt orienterade av de sju emirat som utgör landet Förenade Arabemiraten på Arabiska halvön vid Persiska viken. 1,4 av emiratets 1,6 miljoner invånare bor i Dubai City. Ungefär tre fjärdedelar av Dubais befolkning utgörs av gästarbetare från Syd- och Sydostasien.

De flesta skyltar är på både arabiska och engelska och de allra flesta talar bra engelska. Som västerlänning har man således inga problem att ta sig fram i Dubai City, men man bör beakta att det mesta i staden är av jätteformat och att avstånden mellan olika stadsdelar och sevärdheter är stora.

JAG FLÖG TILL Dubai natten mellan onsdag och torsdag med mellanlandning i Istanbul och landade vid sjutiden på torsdagsmorgonen. Jag tog tunnelbana från flygplatsen till hotellet.

Dubai Citys relativt nybyggda tunnelbana är för övrigt ett enkelt, snabbt och förhållandevis billigt transportmedel som jag utnyttjade flitigt under mitt besök i staden.

Torsdagens viktigaste uppgift är att hitta nummerlappsutdelningen. Denna



En halvtimme kvar till starten klockan 07.00. I bakgrunden skimtar lyxhotellet Burj Al Arab.

är i år belägen i det fashionabla hotell-, shopping- och restaurangdistriktet Madinat Jumeirah, som i sin tur ligger endast en kilometer från start- och målområdet.

Det går bra och innan eftermiddagen är slut har jag min nummerlapp, en t-shirt och jag har dessutom inspekterat start- och målområdet. Efter lite sightseeing bland stadens många och höga skyskrapor går jag till sängs tidigt.

PÅ TÄVLINGSDAGEN FÅR jag frukost på rummet eftersom frukostmatsalen ännu inte har öppnat. Vid 05.30-tiden lämnar jag hotellet. Det är mörkt och lite kyligt. Jag tar mig till start- och målområdet vid Umm Suqem Road till fots och några minuter före klockan 06.00 är jag framme.

Det är fortfarande mörkt, men stora strålkastare lyser upp startområdet så det är inga problem att orientera sig. Organisationen är god. Efter en stund lämnar jag in mina överdragskläder i ett tält. Därefter beger jag mig mot starten. Det har nu börjat ljusna och temperaturen har stigit något. Efter en stund går jag in i min startfälla och sedan följer som vanligt nervös väntan inför startskottet.

KLOCKAN 07.00, vilket motsvarar 04.00 svensk tid, går äntligen starten och jag ger mig i väg tillsammans med ungefär 2 200 andra maratonlöpare. (Förutom

maratonloppet finns det även ett 10- och ett 3-kilometerslopp med separata starttider.) Det är drygt 10 grader varmt och vi springer inledningsvis i riktning mot det 321 meter höga segelformade sjustjärniga hotellet Burj Al Arab. Efter ungefär en kilometer svänger vi till höger in på Jumeirah Beach Road.

Dubai Marathon arrangeras på en T-format bana längs med Persiska viken med två vändpunkter efter knappt 16 kilometer respektive 37 kilometer. Banan är nästan helt flack och innehåller endast ett fåtal kurvor.

Inledningsvis känns min löpning lite stel och jag har en lätt skadekänning i mitt högra knä. Efter några kilometer börjar det dock kännas bättre, så jag kan höja tempot något utan att öka ansträngningsgraden.

EFTER 11 KILOMETER möter jag tätklungan, som är på väg tillbaka i riktning mot Burj Al Arab och just har passerat 20 kilometer på drygt 58 minuter(!). Det är fascinerande att se hur dessa världslöpare kan springa så fort till synes utan ansträngning.

Jag stretar på i mitt eget, betydligt lägre, tempo och ett tag senare är även jag framme vid den första vändpunkten efter knappt 16 kilometer. Under loppet serveras det vatten med 2,5 kilometers mellanrum och vid varannan vätskekontroll även sportdryck (av märket Gatorade). Vid några ställen

finns det dock inofficiella kontroller där det bjuds på banan- och apelsinbitar, smågodis och coca-cola.

Efter vändpunkten känns det lite yngre mentalt, men jag lyckas hålla tempot uppe någorlunda. Sedan att jag passerat halvvägs efter drygt 1:50 börjar det kännas lite lättare igen, och när jag några kilometer senare åter kan skymta silhuetten av Burj Al Arab lättar det ytterligare.

"Jag kan höja tempot något utan att öka ansträngningsgraden"

VID DET HÄR laget har temperaturen stigit till närmare 20 grader, men värmen är fortfarande inte besvärande. Efter knappt 31 kilometer är jag tillbaka vid Burj Al Arab och påbörjar löpningen längs med Al Sufouh Road mot den andra vändpunkten.

Det har nu samlats en del publik längs med banan, men det är ändå betydligt mindre publik än i många av de andra storstadsmaror som jag sprungit. Min löpning flyter på ganska bra och någon kilometer efter att jag passerat bron till den palmformade konstgjorda ön Palm Jumeirah är jag framme vid den andra vändpunkten.

Nu återstår bara drygt en halv mils löpning, vilket känns överkomligt även om benen börjar bli trötta.

JAG LYCKAS ÖKA farten något de sista kilometerna, vilket alltid är en skön känsla. När knappt en kilometer återstår svänger banan in på Umm Suqem Road där vi startat.

Upploppsranken känns lång, men till slut kommer jag i mål. Klockan stannar på 3:37:36, en tid jag är nöjd med samtidigt som det känns lite förargligt att ha missat mitt årsbästa från 2013 med ynka 40 sekunder.

Direkt efter målgång får jag en stor och fin medalj samt en påse med diverse ät- och drickbara artiklar. Sedan hämtar jag ut mina överdragskläder mot uppvisande av nummerlappen på samma ställe som jag lämnat in dem tidigt på morgonen.

Nu när jag gått i mål kan jag fullt ut njuta av det soliga och varma vädret och efter att jag bytt om återvänder jag till hotellet till fots. Eftermiddagen ägnar jag åt sightseeing i stadens äldre bebyggelse längs med Dubai Creek och dagen avslutas med middag på en indisk restaurang i närheten av hotellet.

2014 ÅRS UPPLAGA av Dubai Marathon vanns av den 18-årige etiopiern Tsegaye Mekonnen, en av de löpare jag mötte längs med banan. Hans segertid uppgick till 2:04:32, vilket var nytt juniorvärldsrekord och endast en minut och nio sekunder från seniorvärldsrekordet.

Tätklungan öppnade i världsrekordtempo, men när Mekonnen blev ensam i täten efter knappt tre mil orkade han inte riktigt hålla samma tempo i loppets slutskede. Mekonnens segermarginal till landsmannen Markos Geneti uppgick till 49 sekunder.

ÄVEN I DAMKLASSEN dominerade de etiopiska löparna. Mula Seboka vann på tiden 2:25:01, 22 sekunder före Meselech Melkamu. Lena Eliasson, Hässelby SK, kom på 20:e plats med tiden 2:41:38, placeringen före klubbkamraten Louise Wiker som noterade 2:46:11.

Totalt fullföljde 2 156 löpare maratonloppet, däribland ett 30-tal svenskar inklusive undertecknad.

EFTER MORGONJOGG OCH frukost på hotellet ägnar jag lördagen åt sightseeing med besöket i världens högsta byggnad, den 828 meter höga Burj Khalifa, som den absoluta höjdpunkten. Tyvärr får man inte komma högre än 452 meter, vilket ungefär motsvarar tre Kaknästorn staplade ovanpå varandra, men därifrån har man en fantastisk utsikt både nedåt och uppåt.

Natten mellan lördag och söndag flyger jag tillbaka till den svenska vintern, även denna gång med mellanlandning i Istanbul, och jag landar i Stockholm vid lunchtid.

JAG KAN REKOMMENDERA Dubai Marathon till alla som under de svenska vintermånaderna önskar springa ett välarrangerat maratonlopp som genomförs på en flack och snabb bana som dessutom stundtals bjuder på vacker utsikt.

Om man däremot är ute efter ett maratonlopp som omges av folkfest och tjocka åskådarled bör man dock välja en annan tävling.

Ytterligare information om Dubai Marathon återfinns på tävlingens hemsida, www.dubaimarathon.org.

Dubai med alla dess skyskrapor, gigantiska köpcentra och andra spektakulära anläggningar (exempelvis en slalombacke inomhus) är en spännande stad som definitivt är värd ett besök.

TEXT OCH FOTO:

MATS LJLJEGREN

sekreterare@marathonsallskapet.se



Efter målgång belönades alla löpare med en medalj.

Resultat Dubai marathon, 2014-01-24

Plac	Namn	Klubb	Tid
Kvinnor			
1	Seboka Seyfu,	Mula Etiopien	2:25:01
20	Lena Eliasson		2:41:38
21	Louise Wiker		2:46:11
25	Krima Makrof		2:58:59
40	Jessica Blomberg		3:22:30
159	Kristina Olofsson	Team 966	4:05:24
340	Maria Georgson		4:57:29
379	Lena Dalen		5:10:02
Män			
1	Tsegaye Mekonnen Asefa, Etiopien		2:04:32
44	Martin Lundqvist		2:41:38
51	Anders Szalkai		2:46:11
52	Johannes Erixon	FK Studenterna	2:46:40
162	Christian Bengtsson	Trollhattans SOK Triathlon	3:19:39
163	Anders Strandberg	Tri2Aspire	3:19:47
192	Rimon Talani, Johnson	Controls Marine & Navy	3:24:07
264	Rasoul Anvarp	Jönköping	3:31:55
323	Mats Liljegren	Team Skavsåret IF	3:37:36
389	Anders Theorin	Tetra Pak	3:44:09
540	Magnus Ljunghall	Garda World	3:55:01
583	Boby Prof. Calington	Maratonczyk Szczecin	3:57:29
596	Niklas Blomberg		3:58:32
614	Jens Sundström	Hjortborg AB	3:59:20
808	Daniel Halmstrand		4:14:14
864	Fredrik Bonaparte		4:20:07
1233	Lars Olofsson	Tetra Pak	4:53:23
1366	Anders Forselius	Marathon Globetrotters	5:10:12
1374	Peter Andersson	Trestad laser	5:11:19
1375	Per Dr. Andersson	Trestad laser	5:11:20
1480	Istvan Dr. Ferencz		5:32:02
1492	Ricard Carlenius		5:34:02
1598	Karl Mattisson	Uppsala	5:55:25

26 januari 2014

Tidig start i Khon Kaen

Thailands största marathon, statusmässigt, äger rum i januari månad i nordöstra delen av landet. Den 11:e upplagan startade som sina föregångare kl. 04.15 (svenskt tid kl. 22.15).

Jag flög till Bangkok och tog sedan långfärdsbuss till Khon Kaen. Ombord på bussarna finns det värddinner som serverar mat och dryck vilket ingår i priset. Det mesta är 4-5 gånger så billigt som i Sverige.

Tempelmunkar och skogsmunkar finns det gott om och de är väl ansedda och betyder mycket för thailändarna livet igenom.

Det var Hans-Inge Lindeskog som tipsade mig om loppet i somras. Vi bokade in oss på samma hotell och tog oss gemensamt till nummerlappsutdelningen. En skopåse och tävlingslinne ingår i startavgiften. Vi passade på att köpa billiga löparskor i mässhallen.

DEN THAILÄNDSKA MATEN är välkryddad och god. Här var det en klar fördel att Hans-Inges thailändska fru Ting var med och beställde från menyn.

Siffran nio är lyckotal. Vi passade på att besöka ett stort fint tempel, som vi passerar efter en mils löpning på maran, som innehöll just nio våningar. Utformad som en pyramid.

I god tid infann vi oss vid startområdet före start i behagliga ca 15 grader. Vid soluppgången sjönk termometern varför det kändes lite väl kallt. Först vid min målgång kom solen fram ordentligt. Hans-Inge som var ute ca 90 min längre fick det varmt om öronen på sin sista mil.

Efter ett par km kommer jag ifatt en blågul kille som berättar att han har med sig två kompisar i loppet. Men ingen av de tre fanns senare med i resultatlistan. Ett par orkestrar spelar längs banan, vilket höjer stämningen.

NÄR JAG PLOCKAR åt mig en vattenmugg vid 10 km kör jag i lillfingret i något vasst föremål på bordet och det börjar blöda.

Med allt blod funderar jag på att försöka uppsöka ett sjukhärt långs vägen. Men kommer på att jag kan använda toapappret jag alltid bär med mig i shorts. Efter ett tag upphör blödandet som väl är.



Jag, Hans-Inge och rektorn med en skolklass. FOTO: MÅD THORSELL.

VID 9 KM FÅR jag sällskap med en thailändsk löpare. Vi är jämgoda och håller ihop fram till 29 km då han släpper. Utan honom hade jag varit ensam på landsbygden i mörkret då det var långa avstånd fram och bak.

Vid 32 km är det gemensam bana med halvmarathonlöparna och vid 37 km ansluter löparna som springer 11,5 km. Sista km även 4,5 km löparna. Kul att springa om alla löpare på slutet. Hans-Inge tyckte däremot det var jobbigt sista milen med alla löpare som passerade honom.

JAG HAR GOD fart när jag kommer i mål på 3.17.15 vilket ger en 10:e plats i min klass och 69:e plats totalt. Två svenskar fullföljer av 595 löpare på maran. Det sägs vara 50 000 löpare anmälda till alla klasser. Vid målgång väntar medalj och finisher-tröja.

De fem främsta i alla veteranklasser erhåller penningpris. Måd Thorsell, Växjö AIS, kommer 3:a i K60 på 1:58.59 men då hon inte har passerat med sig kan hon inte få ut några pengar. Vi hade tänkt skynda oss efter målgång för att hinna äta frukost på hotellet. Många lopp har jag varit med i, men aldrig med så pass mycket mat efter målgång. Det mesta var varmt dessutom.

EFTER LOPPET ÅKER vi till Konpen Pet där Hans-Inge och Ting har sitt hus. Bättre guider är svårt att finna. De visar oss runt i nationalparker och vattenfall (som få turister hittar till).

Vi besöker en skola en dag för elever i åldrarna 3-13 år. Det är fattiga barn. En del är föräldralösa. Hans-Inge skall ha all heder i sitt välgörande ändamål.

Han sponsrar den här dagen skolan med mat till alla 165 eleverna. För en del är det dagens enda mål mat.

LÄRORIKT ATT FÅ komma ut och se hur thailändarna bor och hur deras skola fungerar. I början blyga elever som senare vågar ta för sig och busa med mig. Fotboll hann vi med innan rasten var slut.

Det oroliga politiska läget i landet gör att vi åker tillbaka till Bangkok en dag tidigare än beräknat.

SKA DU SE en turistattraktion i Bangkok så är det Grand Palace som byggdes på 1780-talet. Ett gigantiskt tempelområde som drar mängder av turister. I kortbyxor kommer du dock inte in upptäckte jag. Många får därför hyra kläder som täcker kroppen bättre.

CHRISTER SVENSSON
VÄXJÖ AIS

Det Virtuella Maratonloppet

När jag tittade bland gamla krönikor som jag skrivit i Marathonlöparen hittade jag den här, som måste ha omkring 20 år på nacken. Kreativiteten flödade friskt... tyckte jag då!

Men faktum är att vi har hunnit en bra bit på de här 20 åren (i vissa fall längre än min fantasi räckte), och inte bara på de stigar och vägar där vi springer... Håll till godo!

Så här i januari är det kanske inte alltid så lockande att ge sig ut och träna i mörkret och kylan. Men ge inte upp hoppet! Vi befinner oss i teknologins tidevarv, och även om lösningen inte finns idag är jag övertygad om att det inte dröjer alltför länge innan vi kan göra det: Springa det virtuella maratonloppet, utan att överhuvudtaget resa oss från fåtöljen!

DET BÖRJAR MED anmälan. Vi kopplar upp oss mot Internet och skaffar oss på så sätt information om vilka maratonlopp som genomförs vid en viss tidpunkt.

Så fyller vi i en anmälningsblankett, naturligtvis på skärmen, där vi också godkänner att anmälningsavgiften förs över från vårt bankkonto och med en mus eller ett ännu sinnrikare medium undertecknar den sedvanliga försäkran att vi endast ställer upp om vi är vid god hälsa och att vi fransäger arrangören allt ansvar för eventuella förluster och skador.

DET KOMMER INTE att gå att fuska sig till en position nära startlinjen, då alla resultat vi uppnått finns registrerade i en jättelik databas. [Minsann, här har vi embryot till Big Data! (Förf. anm. 2014)].

För mindre populära lopp bekräftas anmälan on-line, och i lopp som London Marathon tilldelas varje anmälan ett löpnummer(!) som är med i en dragning som utförs av en slumpalsgenerator. Om denna moderna Fru Fortuna är på din sida, poppar det strax upp ett meddelande på skärmen, där du ombedes bekräfta utskriften av en nummerlapp på din egen skrivare.

SÅ FÖRFLYTTAR VI oss raskt till Den Stora Dagen. Du vill anlända i god tid för att insupa atmosfären. Alltså slår du

på datorn en timme före utsatt starttid och kopplar in dig på det aktuella loppet. Du ser startfältet precis som på en TV-skärm. I och med att du startar maratonprogrammet tas ett foto av dig, som omvandlas till rörliga bilder.

Detta styrs av de kommandon du ger datorn, och de löpare du ser på skärmen sitter i själva verket också framför sina datorer därhemma. Självklart finns också den välbekanta ljudkulissen där: Nervöst prat och skratt, raspiga högtalare, helikoptrar...

Ur en speciell doftspridare på datorn strömmar linimentlukten; allt för att adrenalinet ska börja flöda.

”Ur en speciell doftspridare på datorn strömmar linimentlukten”

FEM MINUTER FÖRE start uppmanas du att fästa de små elektroder som har en trådlös överföring till datorn på angivna ställen på kroppen. Så går startskottet. En klocka som visar ackumulerad tid och kilometertid (eller tid per mile – självklart är det valfritt) börjar ticka i ena hörnet av skärmen.

I ett annat hörn ser du din hjärtfrekvens – förmodligen ganska hög nu, eftersom du är nervös inför ditt första virtuella maratonlopp. Har du tränat tillräckligt? Hur ser taktiken ut?

Runtom dig på skärmen (naturligtvis är det en 180-graders skärm) ser du ett hav av löpare. Även gatubilden är autentisk. Du ser palmer eller skyskraper, beroende på i vilken stad du springer. Är det i Berlin, ser du Brandenburger Tor, först i fjärran, sedan allt närmare.

ÅSKÅDARNA FINNS DÄR självklart också – vem som helst kan koppla in sig och aktivt delta med banderoller och hejrop. En detalj jag inte lyckats lösa än är vätskekontrollerna.

Kanske kan i framtiden elektroniska signaler omvandlas till vätska, men tills dess är jag rädd att det får ingå i förberedelserna att blanda en dunk sportdryck och ställa bredvid fåtöljen tillsammans med en mugg. Jag beklagar om detta är för mycket besvär!

GENOM OLIKA KOMMANDON styr du hur du agerar på skärmen – och du styr också dina egna upplevelser av loppet! En för hård utgångshastighet kommer att bestraffas senare i loppet – om du inte är i absolut toppform!

De elektroder du har på din kropp kommer att aktivera dina muskler, producera adrenalin, endorfiner och mjölk-syra och förbränna glykogen – och vi vet alla hur kroppen reagerar på det...

Och för säkerhets skull, om du skulle gå in i väggen och är så förvirrad att du inte begriper det, kommer en jättelik mur att resa sig framför dig på skärmen!

Du kommer dock att ta dig igenom – som vi av någon anledning gör även i traditionella maratonlopp – och slutligen når du målet. I samma stund som du korsar mållinjen, kan du med tillfredsställelse luta dig bakåt i fåtöljen och slappna av.

Ett diplom med sluttid, mellantider, placering totalt och i din klass, genomsnittlig hjärtfrekvens etc kommer naturligtvis genast ut på din skrivare. Genom att klicka på löpare på skärmen kan du ringa upp dem och diskutera dina erfarenheter med dem, och klickar du på massagetältet kommer en ny typ av signaler att sändas ut till elektroderna på din kropp.

FANTASIER? TJA, KANSKE är det inte så långt borta som vi tror. Datorspel känner vi alla till, och vi har också sett annonser som försöker locka med att det nu är möjligt att träna utan ansträngning och svett med hjälp av muskelstimulatorer som sägs forma din kropp medan du ligger framför TV:n. (Att de kan vara mycket användbara i rehabiliteringssyfte är en helt annan sak, men det är inte så de marknadsförs.)

Ja, låter det inte som det ideala livet? Ring sedan efter en pizza (eller beställ via Internet), och du kan faktiskt äta samtidigt som du tränar och tittar på TV.

MYCKET TIDSBESPARANDE – undrar vad jag ska utnyttja den tiden till...

Jo, jag drar nog på mig de gamla dojorna och sticker ut på en mil eller två!

CECILIA PETERSSON

8 februari 2014

Karlstad 6-timmars

Lördagen den 8 februari 2014 genomfördes den sjätte upplagan av Karlstad 6-timmars på en 193,72 meter lång bana i Våxnäshallen strax utan för värmiländska Karlstad. Tävlingen var som vanligt välarangerad och det rädde en familjär stämning såväl före, under som efter loppet. I damklassen segrade Victoria Borg för andra året i rad, den här gången i överlägsen stil. I herrklassen blev det en tuff kamp om segern mellan Niklas Gunne och Per Aviander, där Gunne till slut drog det längsta strået.

Karlstad 6-timmars genomförs på en 200 meters inomhussoval i Våxnäshallen, som ligger i utkanten av ett industriområde strax utanför Karlstad. Den innersta banan är odoserad och mäter 193,72 meter.

Loppet, som arrangeras av IF Göta Karlstad, har även maratonsanktion. Detta innebär att samtliga löpare får ett officiellt maratonresultat efter att ha avverkat 42 195 meter (218 varv, varav det första är förkortat med 35,96 meter).

Efter drygt tre timmar sker ett byte av löpriktning. Det går att springa riktigt fort i Våxnäshallen, vilket Jonas Buud visade när han satte det gällande banrekordet 89 334 meter år 2010. Detta kräver dock mycket löpning på de doserade ytterbanorna.

VÄTSKE- OCH MATSERVICEN under loppet är utmärkt och alla deltagare fick även i år en egen stol på innerplan märkt med löparens startnummer vid vilken man kunde förvara ombytestkläder och andra personliga tillhörigheter. Reima Hartikainen och Peter Eriksson från Team Ultrasweden svarade liksom tidigare år för chipbaserad tidtagning och varvräkning.

Totalt hade årets upplaga av Karlstad 6-timmars 65 deltagare, varav 20 damer. Även i år blev loppet fulltecknat (65 platser) kort tid efter att anmälan öppnade. Det är klokt av arrangörerna att inte ta in fler deltagare, eftersom det då skulle bli alldeles för trångt på den korta banan.

I DAMKLASSEN SEGRADE Victoria Borg, Team Ultrasweden, för andra

året i rad. I år var Victoria förkrossande överlägsen. Hon tillryggalade i år 67 904 meter, vilket var drygt 300 meter bättre än förra året och gav en segermarginal om hela 11 kilometer till tvåan Emma Holmbro, Runday IF. Victoria hade även dagens i särklass bästa kvinnliga maratontid, 3:37:29.

I HERRKLASSEN BLEV det däremot en tuff kamp om segern. Efter att ha lett stort i loppets inledningsskede lyckades Niklas Grane, Mora, hålla undan för tvåan Per Aviander, I2 IF.

Niklas avverkade 71 660 meter, vilket var drygt 600 meter eller tre varv bättre än Per. Niklas maratontid uppgick till 3:18:40, vilket var 17 minuter snabbare än Per som i detta skede av loppet endast låg på sjätte plats och sju minuter bättre än den dåvarande tvåan Karl Kardemark.

FÖR EGEN DEL var jag nöjd med årets insats i Karlstad. Efter en seg inledning med lätta skadekanningar, särskilt i kurvorna, ökade jag sedan farten och avancerade placeringsmässigt timme för timme.

När målskottet sköts hade jag avverkat 63 805 meter, vilket var mitt tredje bästa resultat av de fem gånger jag deltagit i Karlstad 6-timmars. I år räckte detta resultat till sjunde plats i herrklassen.

Att springa Karlstad 6-timmars har för min del med åren blivit en vinstertradition, och jag kan mycket väl tänka mig att ställa upp fler gånger i detta trevliga och välarangerade lopp.

EFTER LOPPET BJÖD arrangörerna i sedvanlig ordning på en buffémiddag på hotell Scandic Klarälven, som även är tävlingens huvudsponsor. Under middagen förrättades prisutdelningen, där de sex främsta i dam- respektive herrklassen fick pris. Samtliga deltagare belönades dessutom med ett fint diplom. Maten var som vanligt god och stämningen familjär.

Ytterligare information om Karlstad 6-timmars, bland annat kompletta resultatlistor, återfinns på IF Götas hemsida, www.ifgota.se.

TEXT OCH FOTO:

MATS LJLJEGREN
sekreterare@marathonsallskapet.se

Karlstad 6-timmars 2014-02-08

Plats	Namn	Klubb	Distans
1	Victoria Borg	Team ultrasweden	67904
2	Emma Holmbro	Runday IF	56728
3	Pia Brink	Klockrike AIF	55772
4	Birgitta Mellberg	Sisu Forshaga	55651
5	Birgitta Almström Alpsten	SISU Forshaga	55511
6	Linda Nilsson	Karlstad	53824
7	Susanne Lindgren	Åtvidaberg	52689
8	Coyntia Sedvall	Åtvidaberg	51527
9	Magdalena Stagreu	GöIF Kåre	50969
10	Maria Brithon Brinck	Västerås	50938
11	Marie Blommé	IF Linnéa	49941
12	Elisabeth Karlsson	I2 IF Triathlon	45655
13	Ida Strid Andersson	Hisingen Backa	43736
14	Ulla Lembeke	Team Fakta	42376
15	Karin Strid	Christinehamns	42291
16	Annica Johansson	Team Fakta	42195
17	Yvonne Nilsson	Stockholm HHH	35698
18	Annika Andersson	Västerås LK	35221
19	Birgitta Eriksson	IF Hammaren	34648
20	Jennifer Johansson	Team fakta	33467
Män			
1	Niklas Gunne	Mora	71660
2	Per Aviander	I2 IF	71058
3	Robert Drott	I2 Triathlon	69449
4	Karl Kardemark	The Running People	67590
5	Björn-Ragnar Carlstedt	Lindab's Fritidskl	65057
6	Magnus Segolsson	I2 IF Triathlon	64231
7	Mats Liljegren	Team Skavsåret IF	63805
8	Stefan Bye	Charlottenberg	62648
9	Anders Wilhelmsson	I2 IF Triathlon	61150
10	Magnus Allansson	Fellingsbro AIK	60625
11	Bengt Nilsson	Stockholm HHH	60494
12	Ulf Carlstedt	Ok Tyr	58977
13	Henrik Sundell	I2IF Triathlon	58902
14	Tommy Hagström	I2 IF Triathlon	57530
15	Håkan Zehler	SPIF Triathlon	57429
16	Per Johansson	Västerås LK	57157
17	Tomas Elm	Fellingsbro AIK	56172
18	Oscar Ström	Karuchi	55890
19	Mats Zetterlund	Vattudalens LDK	55801
20	Rolf Mellberg	Sisu Forshaga	55623
21	Gunnar Ahlander	LK Nyköpings Run	54720
22	Peter Gustavsson	Grillstad Raiders	54052
23	Per Lindström	Ambulansens Saffle	53702
24	Kurt Gustavsson	Hultsfred	53230
25	Claes Frisk	I2 IF Triathlon	52530
26	Christian Johansson	IF Linnéa	52474
27	Peter Lembeke	Team Fakta	51535
28	Åke Dahlöf	Runday IF	51176
29	Bengt Göransson	Falu IK	50138
30	Jonas Alpsten	SISU Forshaga	49942
31	Ludwig Björkman	Karuchi	48894
32	Sigvard Koplimäe	Vattudalens LDK	48725
33	Pierre Jensen	Västerås	48200
34	Johan Öfverberg	I2 IF Triathlon	46877
35	Owe Gustavsson	LK 42195 +	44854
36	Tommy Englund	Ok Grane	44688
37	John Naeslund	Grillstad Raiders	44621
38	Stig Söderström	Kvarnsvedens Golf	44558
39	Jan Lundell	Ok Grane	44550
40	Thomas Almberg	I2 IF Karlstad	43419
41	Hans Andersson	Västerås LK	42582
42	Senad Suhonjic	Västerås LK	42389
43	Fredrik Karlsson	Solstafoto	35216
44	Robert Brinck	Västerås LK	32509
45	Nicklas Hansen	Västerås	28441



Stig Söderström har deltagit i samtliga 6 Karlstad 6-timmars.

16 februari 2014

Barcelona

– med sikte mot Stockholm Marathon

Första gången jag sprang ett lopp längre än 10 km så trodde jag att det skulle vara en engångsgrej i brist på tid, motivation och ekonomisk möjlighet att träna på gymmet, eftersom livet som studerande hundägare kunde ha sina minus.

Loppet sprangs i 15-gradig hetta på de skånska kullerstenarna i Lund och var en form av självtortyr. Dock måste det ju ha varit något jag gillade eftersom jag ville uppleva det igen och igen och i längre format.

Några lopp senare står jag nu inför ett år då jag ska ta mig an ett SM i maraton och halvmaraton. Bakom dessa kvalificeringar ligger egentligen inte speciellt mycket slit, utan mest glädje och rekreation och jag har sett att de bästa loppen jag gjort gör jag då jag släpper pressen och bara har kul.

Efter varje lopp så förvånas jag själv över det fantastiska jag upplever och ger till mig själv och det känns som om det är någon annan som tar över min kropp, får mig att prestera, fast det i själva verket är jag själv och ingen annan. Inget är gratis, men inget är heller för dyrt.

Löpning för mig är upplevelser och Barcelona halvmarathon är ett lopp jag gjort med syfte att uppleva och släppa tävlingspressen i kombination. Att få möta våren och känna solens strålar i den mörkaste vintertid. Tyvärr fick jag några dagar innan loppet en spricka i mitt revben så starten var osäker ända till torsdagen innan.

SÖNDAGSMORGON, TRÖTTET, försvunna resväskor, alldeles för mycket frukost och dags för start. Jag hade startnummer 727 och hoppades att göra en tid någonstans under 1.30 trots den milda känning i mitt revben som dröjde sig kvar vid ansträngning.

Lagom till starten lättade molnen och värmen infann sig och värmdes frusna norrbottningar. Musiken och de spanska rösterna ekade runt mig och jag rycktes med och började dansa lagom till nedräkningen. Jag var redo att köra och endast kroppen kunde visa hur redo jag var.

Jag öppnade lagom och trängseln var stor. Jag borde stått längre fram vid närmare eftertanke, men nu ville jag inte ha någon press utan köra mitt eget race. Jag låg på en fart under 4 min per km och det gick lätt, fantastiskt lätt. Efter 10 km var jag fortfarande lika nätt i kroppen och trots att svetten börjat tränga fram så blev det aldrig något problem.

Efter 15 km kom en liten svacka och jag tappade lite fart, men aldrig mer än att jag höll min plan för att springa fortare än jag trott. Jag försökte se mig omkring och uppleva, men det är svårt att göra det när man är trött. Fokus blir att fortsätta pressa sig utan att tappa farten. Minsta lilla brist på fokus och jag ramlar ner mot 4.10-fart. Nu hade jag några alternativ.

ANTINGEN FICK JAG ta en chansning och släppa den här mentala spärren som jag sätter upp, med rädsla att gå in i den vägg, jag aldrig ännu behövt komma till. Ta hjälp av min snabba återhämtning och bara ösa. Eller så fick jag springa på med ett säkert kort.

Jag valde att köra det säkra om än det var tungt så var det aldrig så tungt att jag kände i målet att jag gett mitt yttersta. Kanske var det just det beslutet som gjorde att något saknades då jag kom i mål. Bara det där lilla extra, kämparglöden, motivationen, ben som trumpinnar. Varför vågar jag inte?

Ändå en sådan nöjdhet och nytt personbästa med en sekund, att möta våren, att få kicken som ger mersmak och att se sin utveckling. Skrattet, gemenskapen och förmågan att överträffa sig själv. Löpning, när den är över bäst!

Allt är möjligt. Jag vet det och jag vågar tro det. Jag har inte alla förutsättningar till att springa så snabbt som vinden vill, men jag har den mot min kind och jag känner glädjen och passionen.

Trots att jag har en skolios i ryggen (sned ryggrad) som ställer till det för mig så har jag kunnat hålla mig skadefri och förbättra mig mer och mer sedan jag för snart 3 år sedan började att delta i lopp. Min benlängdsskillnad gör det tufft. Jag är min egen tränare och ibland är jag hård. Hård, men nästan alltid rättvis.



FÖR MIG VAR det fantastiskt att kvala in till SM och klara kvalgränsen och jag lever varje dag med en lycka och tacksamhet över att jag får uppleva så mycket med löpningen, jobba med den och möta människor från norr till söder och göra det i de mest fantastiska länderna.

Barcelona var bara ett delmål mot säsongens stora mål, Stockholm marathon. Efter loppet firade vi givetvis med kall Cava och lite öl, "Because I am worth it".

OM DU VILL följa mig på vägen mot SM, kan du göra det här.

Www.vindenmotkinden.wordpress.com

JOHANNA NILSSON

22 februari 2014

Espoo 24H

Att springa i 24 timmar är näst intill omöjligt. Att delta i ett 24-timmars lopp är däremot något helt annat. Inte därmed sagt att det är lättare på något sätt, utan det får stå för var och en som vågar prova. Det har jag gjort.

Första gången var 2004 och helgen den 22-23 februari 2014, nästan 10 år senare, gjorde jag det igen. Då startade mitt 26:e (tror jag...) 24-timmars lopp. Denna gång i den underbara inomhusarenan Espoo Arena, belägen i Espoo, utanför Helsingfors. För femte gången skulle jag ta mig an att forcera den tunga banan under ett dygn.

Detta har kommit att bli en av de banor jag älskar och hatar mest. Älskar på grund av folket som finns där; Löpare, arrangörer, publik, funktionärer och anhängare till alla likasinnade. Det är en särskild stämning där som jag inte hittat någon annan stans.

VARFÖR DENNA HATKÄNSLA då, kanske någon undrar. Väldigt lätt förklarar egentligen. Jag klarar inte av att hålla den fart jag önskar och benen stummar efter bara ett fåtal timmar, vilket innebär att den kamp jag i normala fall inte behöver börja utkämpa förrän efter 15-18 timmar påbörjas redan efter två-tre timmar.

Det blir en mental kamp i mycket större utsträckning än en fysisk kamp, då smärta och obehag egentligen är en kamp mellan hjärnan och kroppen. Det i sig är en intressant koppling. Man brukar säga att ultralöpning ofta är kroppens kamp mot hjärnan fast då undrar jag vem som styr vem eller vad. Jag skulle heller säga att det är viljans kamp mot hjärnan.

HUR VAR DET denna gången då? Jag hade laddat med egen mat, egen support som hade stränga direktiv att inte tillåta mig för mycket vila bredvid banan (ingen alls egentligen).

Vis av erfarenhet hade jag inte med något som kunde bjuda in till att frestas till det heller. Med andra ord, inga varma kläder ifall jag skulle behöva gå någon längre stund, ingen filt eller kudde för vila.

Mål och strategi var klar och det var ingen återvändo. Jag hade som plan att springa lugnt och sansat. Inte rusa med de andra utan hitta min rytm och försö-



Prisutdelning, Torill Fonn (2:a från vänster) och Barbro Nilsson (4:e från vänster).

ka hålla ca 10 km i timmen, åtminstone de första 8-10 timmarna. Det höll i ca två kan jag meddela.

REDAN EFTER EN timme kände jag att det gick tungt. Ingen fart att uppbringa, benen började stumma och jag visste redan då att detta verkligen skulle bli en viljans kamp. Inte lätt att motivera sig när man vet att det kommer göra ont och när själva glädjen i löpningen är borta. En stor del av upplevelsen är ju just glädjen av att flyta fram utan alltför stora problem. Det är lite av det jag söker i mina lopp.

Jag tröttnade också fort på min medhavda mat, min musik och på mig själv. Det blev läge att hitta annat att fokusera på, för att ge mig var inget alternativ.

JAG HADE SOM MÅL att klara en längre sträcka än jag gjort på denna bana tidigare, vilket innebar mer än 191 km. Det kommer inte av sig själv ens på en bra dag, så nu räknades varje steg. Jag var i det läget inte så upptagen av placering utan ville i första hand klara detta mål.

När jag ändå framåt natten meddelades att mina konkurrenter började få problem och att jag började plocka rundor på dem gav det lite gnista och tävlingsdjävulen i mig (som annars är väl dold) kom fram.

Stor hjälp fick jag även från alla de nästan aldrig sinande heja-på-hälsningar som skickades till mig från alla världens hörn och jag tror jag med

handen på hjärtat kan säga att jag hade ett leende på läpparna mest hela tiden, till trots för trötthet, uppgivenhet och smärta.

DET FINNS ALLTID något att glädjas åt om man vill. När jag växte upp lärde jag mig att "den största glädjen du kan ha det är att göra andra glad" och medvetet eller inte, det har blivit ett talesätt jag tagit till mig och med mig i alla situationer, så även på löparbanan.

Jag sjunger (hellre än bra måste tilläggas) för de andra löparna. Mest för att ge dem något annat att tänka på för ett litet tag. Hur orkar men med det när man själv knappt orkar röra sig framåt? Tja, det är nog det som får mig att klara av just det. Att ge åt andra ger energi tillbaka.

Jag gillar att se människor le, att se dem lyckas och att se dem pusha sig det där lilla extra och kan jag vara en del av den processen är jag glad. Då orkar jag oftast pusha mig själv lite extra också. Som vi säger på riktig svenska, det blir en win-win situation.

TILLBAKA TILL LOPPET... Jag plockade som sagt placeringar och var efter ett tag uppe på en andra plats. Det återstod fortfarande flera timmar av loppet och nu började den verkliga kampen för att vilja behålla denna placering eftersom damen jag hade passerat inte gav sig och de löpare som kom bakom tog in på oss båda. Tyvärr har jag alltid svårt att

minnas allt som händer men jag minns mycket väl att jag blev oerhört varm och att jag önskade att jag kunde springa ut och rulla mig i en snödriva!

I stället blev det till att under en längre tid vid varje varvning, få med mig en blöt trasa som jag kunde vrida ur över huvudet för att sedan badda den bara huden på axlar, mage och rygg i ett försök att kyla mig ned.

När det inte fungerade blev det stopp på toaletten för att låta det iskalla vatten forsa ur kranen och jag kunde skölja av armar och ansikte. Det kunde ju inte fortsätta någon längre tid då det inte förde mig framåt så det bar ut igen på banan där jag 'gav order' om att glass skulle införskaffas så snart kiosken öppnade.

Stackars Jyri fick stå ut med en gnällig medelålders dam.

MITT I ALLT KAOS och försök på att motivera mig själv till stordåd fokuserade jag på att njuta av att jag till trots för långsam fart ändå rörde mig snabbare än många andra och att det borde ge mig marginal.

Jag tvingade mig att äta även om jag inte var hungrig, drack trots att jag mädde illa av det. Jag försökte komma på saker jag tyckte om som jag kunde låta mig frestas till att äta. Vågade utmana mig själv och prova sådant som annars inte brukar fungera.

Till slut fungerade så även matintaget igen och jag fick i mig både pasta och gröt. Att det bara blev en liten munsbit då och då, och att dessa kulinariska läckerheter blev både kalla och intorkade, gjorde inget. I tillägg till välbädd energi gav det också en känsla av att lyckas överkomma de hinder som annars gör skillnad på ett lyckat eller inte lyckat lopp.

VARV ADDERADES TILL varv, minuter blev till timmar och jag kunde så smått skönja ett slut. Lyckan var stor då jag greppade min stora svenska flagga (som hade agerat bordsdug med en äran) innan jag gav mig ut på näst sista varvet och invirad i den kunde jag tillsammans med alla de andra som var kvar på banan ta emot publikens applåder och glada tillrop.

Detta är något som måste upplevas för att förstå, och trots att jag nog lockar in ännu flera motståndare uppmanar jag er som funderar, att någon gång våga ta steget in i ultravärlden. Den är bara alldeles underbar!

TORILL FONN

Fakta:

Support: Jyri Manninen.

Medhavd mat: Tuc kex, ost, hemgjorda energi bars, hemgjorda kladdmuffins (bakade med kärlek), rotfruktschips, köpekager, Japanskt fruktgodis, perpetuum solids (Hammer nutrition), Gel Hammer nutrition), giffjar.

Mat köpt på plats: Mjukglass, isglass, pommies frites.

Mat från arrangör: Lite torkad frukt, havregrynsgröt, pasta med köttfärs

Drick: Vatten (Resorb), mjölk, öl, totalt tre muggar med läsk, mängder med iskallt vatten från kran. Av ovanstående intogs inte alls de mängder som krävs för optimalt genomförande, men denna dam har varit med förr och låter inte det skapa panik. Våra reserver erbjuder oftast mer energi än vi är medvetna om så när kroppen av olika anledningar inte vill ta emot det den erbjuds finns möjlighet att fortsätta i ytterligare många timmar.



Barbro Nilsson springer mot världsrekord.
FOTO: ESKO ANTILA

Endurance 24 h ultrarun 2014 Ratiopharm Esport Arena

Kvinnor

Pos	Namn	Land	Klubb	Varv	Total_km
1	Sumie INAGAKI	JPN	Kasugai	540	210,994
2	Torill FONN	SWE	Team Ultrasweden LK	493	192,421
3	Anu OSSBERG	FIN	Team Rahola	480	187,292
4	Barbro NILSSON	SWE	Solvikingarna	479	187,044
5	Noora HONKALA	FIN	Endurance	471	184,019
6	Jaana THORSTRÖM	FIN	Endurance	461	180,025
7	Berit JESSEN	DEN	Berits Loebeskole	450	175,778
8	Riikka PIRSKANEN	FIN	Kuopio	445	173,810
9	Anni LUUKKA	FIN	Vauhtisammakon Juoksukoulu	443	173,165
10	Maarit AALTONEN	FIN	Team Rahola	436	170,374
11	Jaana LEHTINEN	FIN	Wihan Kilometrit	432	168,611
12	Satu OVASKAINEN	FIN	Endurance	431	168,419
13	Sointu HYTTINEN	FIN	Joensuu kataja	413	161,087
14	Boel DE GEER	SWE	Hultsfreds löparklubb	384	149,844
15	Niina SAVOLAINEN	FIN	Rauhalahti road runners	373	145,820
16	Tuula LATVALA	FIN	Amc Rovaniemi	370	144,677
17	Anne MARJOMÄKI	FIN	Häijt	370	144,446
18	Merja KUKKONEN	FIN	Lahti	369	143,991
19	Ellen WESTFELT	SWE	Pace on Earth	338	131,975
20	Lilja HILTUNEN	FIN	Amc rovaniemi	322	125,962
21	Eeva VALTONEN	FIN	Endurance	313	122,184
22	Irina REUTOVICH	RUS	Dinamo SPb	300	117,012
23	Sari HILLI	FIN		279	109,181
24	Helena ARONEN	FIN	Endurance	272	106,339
25	May-Britt HANSEN	DEN	NEWLINE DENMARK	247	96,340
26	Mireille CORMIER	FRA	Vaux Le Penil Athletisme	236	92,163

Män

Pos	Namn	Land	Klubb	Varv	Total_km
1	Jari SOIKKELI	FIN	Joensuu Kataja	618	241,224
2	Anders TYSK	SWE	Team Ultrasweden	607	237,102
3	Pasi PENTTINEN	FIN	Karsu	594	231,773
4	Thomas STEENBERG	DEN	Team Ecco	570	222,532
5	Johnny HÄLLNEBY	SWE	Pace on Earth	561	219,074
6	Petri PERTTILÄ	FIN	Endurance	560	218,664
7	Antonio TALLARITA	ITA	Podistica Biasola ASD	559	218,355
8	Pertti KALLIOLA	FIN	FMR	551	215,268
9	Kari RANTA	FIN	Järvenpää	531	207,334
10	Cris POLL	EST	Estonian Ultrarunners Team	530	206,993
11	Aivar LUUD	EST	Estonian Ultrarunners Team	523	204,154
12	Keijo IKÄLÄINEN	FIN	Endurance	523	204,070
13	Jarmo OHTONEN	FIN	Endurance	516	201,277
14	Jouko BEHM	FIN	LUM	473	184,795
15	Béla VERESS	HUN	Sarvari Kinizsi SE	472	184,205
16	Atsushi YAMAGUCHI	JPN	Nagoya	470	183,691
17	Ville TOMMOLA	FIN	Endurance	470	183,591
18	Mats LILJEGREN	SWE	Team Skavsåret IF	468	182,684
19	Bjarne JENSEN	DEN	Saan	467	182,357
20	Pasi MÄKELÄ	FIN	Lahti	459	179,082
21	Christian MOHR	GER	LG DUV	453	176,918
22	Mikael FORSSTRÖM	SWE	Runday IF	442	172,708
23	Toni LOUHIVUORI	FIN	Vaajakosken uimaseura	440	171,793
24	Juha HIETANEN	FIN	Endurance	438	171,192
25	Pekka TUOMINEN	FIN	Espoo	438	171,135
26	Mika MALIN	FIN	Nokia/NSN marathon team	436	170,057
27	Mart MAASIKRAND	EST	Estonian Ultrarunners Team	435	169,675
28	Jan-Mikael WIKSTRÖM	FIN	Tammisaari	431	168,365
29	Matti KARJUNEN	FIN	Ruokolahden Raju	427	166,858
30	Katsuhiro TANAKA	JPN	Inobuta-Club	424	165,706

16 mars 2014

Cypern Marathon



FOTO OCH BILDEXTER: ANDERS FORSELIUS

Startfältet inför Cypern Marathon minus Afrodite. Kärlekens gudinna föddes på klippan bakom löparna.



Laddade svenskar på startlinjen i Cypern Marathon: Curt Sandberg, Anders Forselius, Bengt Cronquist, Ulf Ring, Stig Samuelsson och Stig Hörberg.



Curt Sandberg och Göte Ivarsson, 77 år, ständigt ung marathonlöpare från Skövde. De är två legendarer inom svensk långdistanslöpning. Curt har sprungit 334 marathonlopp utspridda på 153 olika platser och i 45 olika länder. Göte Ivarsson har måttat med 156 maraton under 3 timmar och 328 maror under 4 timmar!



Blå/gul dominans vid prisbordet i Cypern Marathon. Bengt Cronquist kom tvåa i sin åldersklass (65-69) på 4:29. Curt Sandberg vann sin åldersklass (60-64) på 3:42. Ulf Ring hamnade precis utanför pallen med 4:07. Göte Ivarsson kom på andra plats i sin klass på 10 km. Stig Hörberg kom tvåa (+70) på 4:12.

29 mars 2014

Loxodonta Borlänge Ultra

Borlänge 6-timmars har länge stått på min önskelista över lopp som jag vill delta i. Jag anmälde mig redan höstas och har sett fram emot loppet. Träningen under vintern har gått bra, med mina mått mätt, men så kom den elake herr Bacill och fixade över tre veckors ofrivilligt träningsuppehåll. Surt, men vad ska man göra? Inför loppet hade jag tre delmål sen tidigare. Det första var att klara ett maraton, det andra var ett PB på 6h och det tredje att klara drömgränsen på 50 km. Riktigt så blev det nu inte.

Tommy och jag hade bestämt oss för att göra en helhelg i Borlänge, så vi gav oss i väg redan på fredag förmiddag. Vädret var strålande. Vi tog det lugnt och stannade bl a i Säter där vi åt en god och trevlig lunchbuffé på Säter Stadshotell.

Efter att ha checkat in på hotellet i Borlänge åkte vi iväg till Sportfältet där loppet skulle gå. Vi bestämde oss för att provspringa banan. Det blev en lätt joggingrunda runt banan och jag kunde glatt konstatera att det var lika platt som filmen över banan visat. Det kändes bra för min del. Backar var inget jag behövde eller önskade mig.

PÅ LÖRDAG MORGON åt vi en god frukost på hotellet och åkte sen till Sportfältet i god tid. När vi stod där i solen och pratade dök Christer Svensson upp med några exemplar av Marathonlöparen i handen och gjorde jättefin reklam för Marathonsällskapet. Innan starten träffade vi också Mats Liljegren från Marathonsällskapet. Mats var startklar igen efter förra helgens Födelsedagsmarathon i Växjö. Det är otroligt vad han orkar med. Respekt!

När vi hämtade ut nummerlapparna och chipen fick vi var sin fin mössa från SSAB och en duschgel från Apoteket Hjärtat. Bra och nyttiga saker. Därefter var det bara att ställa upp våra lådor, fällstolar och ett litet bord som vi hade med oss och strax var det dags att gå till startlinjen 400 m längre bort.

REIMA HARTIKAINEN SKÖT startskottet och så var vi igång i det fina vädret. Jag tog det lugnt och joggade på i mitt tempo. Banan var 1.992 meter. Efter tre varav gjorde jag mitt första stopp och drack lite Cola. Sen sprang jag två varv och drack och åt något och så



Fredrik Elinder (nr 108) och Hans Byrén (nr 34) innan starten av det 3:e Loxodonta Borlänge Ultra. FOTO: MATS LILJEGREN

rullade det på. Servicen vid varvningen var jättebra. Här fanns det mesta man kan önska sig både avseende dryck och tilltugg. Varm blåbärsoppa var nog det bästa. Det tog inte så lång tid innan de första började varva mig.

Det tog inte heller så lång tid till Christer Svensson, som började med att gå ett maraton, varvade mig gåendes. Hatten av för Christer, han är superduktig! Både Christer och Mats varvade mig många gånger med glada och peppande tillrop. Varmt tack för ert stöd. Det gör så mycket.

EFTER CA 16 KM började jag få riktigt ont i benen och efter 20 km blev det ganska illa. Jag kämpade på men fick mer och mer problem. Jag vet inte om detta berodde på det ofrivilliga uppehållet eller för att jag bytt till min sommar skor (Kinvara), som inte är så dämpade och att jag kanske inte hunnit vänja mig vid dem än. Troligen en kombination av de båda skulle jag tro. Mellan 23-27 km började jag inse, och accepterna, att jag nog inte skulle klara något av mina mål. Jag hade alldeles för ont, det kändes bara inte möjligt längre. Jag provade med att smörja in Ice Power i flera lager och stretcha i omgångar, med det ville inte bli bättre. Till slut blev jag förtvivlad och tog en Ipren (troligen dumt), men kombinationen med Power Ice gjorde att det faktiskt blev lite bättre och jag gnetade på.

FÖR ATT KLARA ett maraton gällde det att springa 21 varv, d v s minst 7 varv per 2 timmar i mina tankar. När det började närma sig 4 timmar och jag bara sprungit 13 varv var jag minst sagt besviken, men så kom jag in i den fas där jag kunde gnet på lite mer och efter några varv ökade hoppet igen. Efter några vätskestopp kände jag att

det var svårt att komma igång igen, så när jag hade två varv kvar vågande jag inte stanna. Till slut lyckades jag passera maratondistansen med 15 minuter till godo. Yes, jag hade klarat det! Gissa en som var lycklig. De sista 15 minuterna gick jag och Tommy tillsammans på stela ben till slutsignalen ljud över fältet.

NÄR VI KOM tillbaka till start-/målplatsen belönades vi en riktigt fin medalj. Den är helt unik, fyrkantig med en dalahäst och loppets namn och datum på. Jag är väldigt förtjust i medaljer, så det här är en viktig del för mig i alla lopp. "Ingen medalj, ingen glöd", som Martina Haag skrev i Runners World vid något tillfälle. Vi blev kvar på tävlingsområdet en stund och åt varmkorv, tittade på prisutdelningen och pratade med andra om hur loppet varit. Vilken härlig dag. Efter en varm dusch på hotellet var planen att vi skulle gå ut och äta något gott. Så blev det dock inte. Vi hade ätit varmkorv m m efter loppet och var inte så hungriga. Frukt och keso hade vi på rummet, så det gick ingen nöd på oss. Latmasken fick ta över och vi slappade och njöt på rummet och lät Gladiatorerna kämpa istället.

SÅ BLEV DET söndag morgon i Borlänge och en ny dag. Stapplandes tog vi oss ner till frukosten och gav oss sedan ut på en kort joggingtur. Efter det kändes det faktiskt bättre i benen och vi var redo att bege oss mot Sundbyberg igen.

På vägen hem besökte vi Östra Silvbergs gruva i Säter och gruvområdet runt Sala Silvergruva. Vi har tidigare dykt en del i Östra Silvbergs gruva, som är ett gammalt dagbrott med turkosblått vatten. Hela gruvområdet här tillhör en av mina favoritplatser. Det villar en så härlig mystik över detta säregna landskap, det är så magiskt.

VÄL HEMMA GICK den där känslan av hur jobbigt det var snabbt över igen och jag börjar se fram emot nästa äventyr, Borås Ultra Marathon (BUM). Jag vill verkligen rekommendera alla att delta i Loxodonta Borlänge Ultra. Det är ett jättetrevligt lopp, allt fungerade bra och funktionärerna var alla så hjälpsamma och positiva. Stort tack till Borlänge Löparklubb.

MONICA ENKVIST
Resultatlista sid 22

22 februari 2014

20-årsjubileum i Kiel Marathon

Kiel Marathon startades av en svensk vid namn K-G Nyström. Den mannen har arrangerat och sprungit fler maraton än de flesta.

Att ta färjan på fredagskvällen och springa loppet vid hamnen när vi anlänt är hur smidigt och bekvämt som helst. Oftast får man ta buss/taxi vidare från ankomstplats till tävlingsplats. Ett par timmar efter målgång går färjan tillbaka till Göteborg som den anländer på söndag morgon. Bättre weekend är svår att finna.

I min grupp var vi 93 stycken och en annan svensk löpargrupp var de 30 stycken i. I alla år har det varit populärt från svenskt håll att åka till Kiel för att tävla. Senast jag var med var det högsjögång men i år var det ingen som blev sjösjuk. Söker du efter motivation till din träning i vintermörkret finns inget bättre än att följa med till Kiel. Du får så mycket energi av alla glada och trevliga löpare.

LINDA OCH FREDEN I KIEL 1814

Våren kom tidigt till Kiel. Det var 7-8 plusgrader och att det blåser en del i hamnen får man räkna med. Vändpunktsbanan löps 4 gånger för att få ihop ett arathon. 10 km och halvmaraton finns också med på programmet.

Strax före start stöter jag ihop med Linda Kjäll. Linda är en ny bekantskap och jag beslutar mig för att slå följe med henne. Kiel ser jag som ett bra långpass inför 6 h i Skövde två veckor senare.

Jan-Erik Ramström är med oss första 8-9 km men det är inte hans dag. Linda har gjort 3.20 men är osäker på formen. En höftskada har spökat. Istället för att fokusera på om och när det kan tänkas börja göra ont får jag Linda på andra tankar.

Jag håller "låda" och vi skrattar oss igenom hela loppet. Någon vägg ser vi inte röken av. Jag berättar om Sigge Jacobsson, Sveriges OS-hopp 1912 och om freden som slöts i Kiel år 1814. Nu saltade jag berättelsen så det stod härliga till och vips hade vi gjort ett par km till.

Så här pigga efter att ha sprungit en mara har varken jag eller Linda varit tidigare. Det har enbart hänt när jag gått dem. Vår glädje försökte vi sprida till de andra löparna när vi möttes i vändningarna.



Lyckliga vinnare i Kiel.

JENNY JANSSON GAV MIG KORGEN

Sophia Sundberg hade inte Kiel som något större prioritet. Men det hindrade inte henne att vinna maran på nytt pers. Det blev även svensk herrseger genom Örebroaren Erik Anfält. Jenny Jansson kan inte göra sig själv rättvisa och trots en andra plats är hon frustrerad. Magnetröntgen väntar.

Yudith Hernandez fullbordade den kvinnliga segerpallen med enbart svenskor på. Yudith trivs verkligen i Kiel, här har hon gjort flera bra insatser. En fin medalj väntar vid målet och missa inte lättölen, den var god efter 42 km.

Efter en dusch på färjan gav vi oss tillbaka för prisutdelningen som hålls inomhus vid start- och målområdet. Det är diplom och en chokladkaka till samtliga topp tre i alla klasser på samtliga distanser.

Topp tre i dam- respektive herrklass blev belönade med varsin stor picknickkorg innehållande fullt med diverse matvaror. Jenny Jansson som flyger hem till Umeå var inte road av stora korgar på flyget. Jenny, som tidigare vunnit i Kiel har nog med korgar tyckte hon.

Jag som åkte bil med Hans Ursfält tog gärna emot den tomma korgen av Jenny. På hemväg från prisutdelningen till färjan var vi ett glatt gäng som tog in på ett glasscafé och belönade oss själva med en stor mäktig glass i glasskål som uppladdning inför den stundande buffén på färjan. Sagolikt gott var det samlande intrycket från gänget.

FRÅN LÖPARE TILL PRISUTDELARE

Efter ett gott dagsverke väntade buffén på oss, som vi väl alla var väl förtjänta av. Med gott kamratskap blir mat och dryck än godare. Stämningen är hög i tak. Jag fick knacka hårt i glasat för att

få uppmärksamhet. Här reste jag mig i rätt ögonblick för jag fick en mikrofon av en i personalen att hålla mitt tal i max två min.

Björn Porseryd fick SMS standar för 25 maror och jag kunde dela ut sju diplom för fem fullföljda maror, fast alla hann jag inte dela ut på den korta tiden av två minuter.

CHRISTER SVENSSON, VÄXJÖ AIS

utmarkelser@marathonsallskapet.se

Kiel Marathon 2014

Kvinnor

1	Sophia Sundberg	Väsby IK	2:53:16
2	Jenny Jansson	IFK Umeå	3:03:16
3	Yudith Hernandez Melgar	Varbergs GIF friidrott	3:09:15
4	Britta Giesen	Laufwerk Hamburg	3:13:37
5	Heidi Johansen		3:21:28
6	Linda Karlsson Kjäll	Strömstad Löparklubb	3:23:34
24	Suzanne Wallén	Fredrikshofs FIF	4:36:55
29	Eva Porsrud	Fredrikshofs FIF	4:50:28
32	Barbro Paraniak	Team Skavsaret IF	5:11:44
34	Astrid Häger	Fredrikshofs FIF	5:28:28

Män

1	Erik Anfält	Örebro AIK	2:28:19
2	Carsten Horn	VfL Suderburg	2:47:05
3	Johannes Haßlinger	VC Nienburg	2:49:13
4	Sascha Veltén	Lüttringhauser TV	2:52:12
5	Jonas Lundström	Varbergs GIF friidrott	2:52:32
7	Patrik Gustavsson	SOK Knallen	3:02:16
10	Ken Nordström	Vilsta IK	3:07:59
17	Leif Karlsson	Marathonguiderna AB	3:15:04
33	Georg Hallstorp	Marathonguiderna AB	3:23:18
36	Christer Svensson	Växjö	3:23:34
43	Niklas Fredlund	Team Ultrasweden LK	3:28:32
74	Ulf Jacobs		3:40:56
75	Jan Erik Ramström	Sweden	3:41:51
79	Kent Röhlk		3:43:18
80	Lars Göran Berggren	Team Skavsaret IF	3:44:11
81	Jan Svensson	Peab Fritid	3:44:19
82	Bengt Lindgren	Vallentuna IK	3:45:14
83	Staffan Nilsson	Glans IS	3:46:01
94	Christian Tolleback		3:48:31
97	Lars Simonsen		3:52:20
105	Thomas Vincent		3:54:57
106	Markus Kvarnström	Sweden	3:55:35
135	Andreas Leffler		4:11:11
146	Erik Hoffmann		4:17:01
150	Mats Wallén	Fredrikshofs FIF	4:18:24
152	Jan Paraniak	Team Skavsaret IF	4:18:45
153	Jörgen Nilsson	Vi som springer	4:19:23
154	Bo Edenfäll	Vallentuna IK	4:19:32
160	Kjell Hågestad	IFK Borgholm	4:23:27
169	Gunnar Olsson	Solvikingarna	4:32:37
172	Björn Porsrud	Fredrikshofs FIF	4:33:51
174	Anders Eliasson		4:35:49
183	Staffan Wikström	Vattudalens LDK	4:52:43
184	Hans Nyberg	Ale 90 IK	4:54:43
187	Per Lundemark	Kungälv	4:57:36
188	Peter Wiesler	Jalles TC	4:58:19
191	Sören Fransson	NT-etikett AB	5:01:43

Löpning och fascia med fokus på fot och underben

Huden brukar tituleras som kroppens största sinnesorgan med sina 2 kvadratmeter yta, fullspäckad med receptorer för beröring, tryck och vibration. Tituleringen är inte riktig.

Under huden har vi en avancerad uppbyggnad av det som medicinskt kallas för stödjevävnad, eller fascia. Fascian är en bindvävshinna vars främsta uppgift är att hålla muskelgrupper på plats samt sprida kraft muskelgrupper sinsemellan. Den sprider sig som ett finmaskigt spindelnät, i flera lager. Precis som huden är fascian fullspäckad med receptorer vars uppgift bland annat är att förse hjärnan med information om kroppsdelarnas position, som en del av kroppsuppfattningen. Detta kallas för proprioception, vilket helt enkelt innebär den information hjärnan får för att exempelvis en muskel skall göra rätt sak, på rätt plats, vid rätt tillfälle.

FASCIAN ÄR ETT känselorgan som kan liknas vid en helkroppsstrumpa placerad under huden. Denna strumpa har förtjockningar på vissa ställen av kroppen. En sådan förtjockning är traktusbandet. Denna struktur blir ofta något felaktigt beskriven som en sena på utsidan av låret som ofta kan generera smärteproblematik hos löpare. Detta traktusband är alltså ingen separat senvävnad utan en förtjockning av fascian som bekläder hela låret.

Samma princip gäller för plantarfascian. Denna struktur är inget annat än en förtjockning av den fascia som bekläder fot och underben. Förtjockningen i dessa områden har sin naturliga förklaring då kravbilden för exempelvis belastning, skyddande insatser och information om vad som händer utanför kroppen är viktigare just där än på andra ställen.

FOTEN

Men vad har då fascian med foten att göra? Om du tar fram din encyklopedi och slår upp foten så brukar foten benämnas som ytterst central gällande proprioception. Detta härstammar från den rika mängd fascia och det stora antalet receptorer som finns inbäddat i fotens mjukdelar.

FOTENS KRAVBILD kan liknas vid axelns ansvar hos en kast- eller racketidrot-

tare. Som löpare ställer vi otroliga krav på flexibilitet, stabilitet, koordination/balans och styrka/spänst under ett och samma löpsteg. Smärtor i detta område kan därmed uppkomma när kravbilden blir övermäktig.

VETSKAPEN OM FASCIANs roll skapar förståelse för hur skador hänger ihop och förklaras. En hypotetiskt beskriven smärtebild kan debutera i hälsenan och sedan övergå i värk i plantarfascians bakre del in mot hälbenet, och därefter leda till smärta i hälsens fettkudde.

Analyseras smärtebildens utifrån de separata kroppsdelarna kan det vara svårt att förklara hur smärtan sprids över flertalet strukturer. Genom att se plantarfascian, hälkudden och hälsenan som en del av samma struktur blir smärtebildens enklare att förstå och förklara.

”Enklaste sättet att bromsa eller kanske till och med att bryta åldrandet i mjukdelarna är att vara fysiskt aktiv”

KROPPEN MJUKDELAR innefattande bland annat muskler och fascia genomgår det som brukar kallas ett naturligt åldrande. Detta naturliga åldrande innefattar bland annat sämre hållfasthet, minskat vätskeinhåll och förminskad styrka. Det enklaste sättet att bromsa eller kanske till och med att bryta åldrandet i mjukdelarna är att vara fysiskt aktiv.

Tyvärr räcker det inte med att bara vara fysiskt aktiv för att hålla skadorna borta. Skador kopplat till fysisk aktivitet härstammar sällan bara från en faktor utan snarare från ett flertal.

Dessa kan delas upp i externa och interna faktorer. Exempel på externa faktorer kan vara träningsmängd, skoval och hårdhet på underlaget, medan interna faktorer kan vara svag muskelmassa, över- eller undermåliga leder eller stram fascia, bara för att nämna ett fåtal.

ETT EXEMPEL PÅ en intern faktor är begränsad fotledsrorlighet, som i stor utsträckning härstammar från strama fasciella strukturer. Om vår vardag

innebär mycket stillasittande och skor som ställer obefintliga krav på förmåga att föra foten uppåt (dorsalflexion), så kommer kroppen anpassa sig därefter - en förutsättning som inte rimmar med kraven i löpspåret.

I löpspåret ställer vi betydligt mer krav på fotledsflexibilitet än i vår stillasittande vardag vilket kan föranleda att kroppen tar ut rörelsen någon annanstans än i vår stela fotled exempelvis i fotvalvet - ett sätt att förklara uppkomsten av bland annat hälsporre.

Viktiga delar i skadeförebyggande och rehabiliterande åtgärder är att förstärka flexibiliteten i bland annat fascian och bygga upp/bibehålla styrkan i fot och underbensmuskulatur. Kravbildens vid löpning på arbetande muskler är extra hög i vår underkropp - varför det är viktigt att fokusera på skadeförebyggande åtgärder just i detta område.

GENOM ATT FOKUSERA på en långsiktig uppbyggnad och rehabilitering av kroppens stödjevävnad kan skaderisken minskas, och befintliga skador tas omhand på ett bättre sätt.

För att dina mål skall gå i uppfyllelse måste din träning innefatta lika mycket fokus på löpningen som de positiva aspekter du gör vid sidan av spåret.

En balans mellan en slitande kravbild och fysiskt stärkande insatser håller din målbild högst upp på pallen och löpardoktorn på stan.

JOAKIM KASTEBRING
NAPRAPAT, SPECIALISTGRUPPEN,

Joakim Kastebring är naprapat med specialistkompetens i löprelaterade besvär och löpträning samt konditions- och funktionstester. Joakim har en stor erfarenhet



av löprelaterade besvär och löpopptimering. Han utför löpanalyser vid Specialistgruppens löpstudio, Stockholm.

Joakim arbetar även som lärare vid Naprapathögskolan i ämnet klinisk naprapati och driver bloggen löparnaprapaten (loparnaprapaten.blogspot.com).

Året som gått och året som

Svenska Marathonsällskapet bildades 1952, som en kamratförening med maratonlöpning som gemensamt intresse. Det fanns då ett behov av, eller ren och skär lust, att samordna sig under en gemensam flagga. Föreningsgemenskapen är viktig, då som nu, även om det ibland är svårt att rekrytera ideella krafter till de uppgifter som behöver göras i föreningslivets famn.

Sällskapet har bland annat som syfte att vara en kamratförening av långdistanslöpare och intresserade, dela ut utmärkelser för löpning i mängd, sprida kännedom om maraton- och ultralöpningens utveckling och på olika sätt påverka förekomsten av maraton- och ultralopp i Sverige.

Föreningen har fokus på långdistanslöpning, vilket innebär både maraton och ultra. Vi har inte ett specifikt fokus kring elitsatsande löpare, utan täcker hela bredden från ung till gammal och från rask till långsam. Det är sålunda aktiviteten i sig, som ligger i fokus, inte tid eller ålder.

ORDFÖRANDE I SÄLLSKAPET 2013 har varit Roger Andersson. Kassörsrollen har burits av Lars-Eric Andersson och Christer Svensson har allvarsamt, men med glimten i ögat, ordnat bland statistisk och utmärkelser. Rollerna som vice ordförande och sekreterare har vilat på Mats Liljegrens axlar och rollerna som medlemssekreterare, resultatansvarig och ansvarig för hemsidan har varit Jan Ternhags.

ÖVRIGA STYRELSELEDAMÖTER har varit Elin Persson och Suzanne Wallén. Dessa båda har dock inte varit med på något av föreningens styrelseledamöten under året. Såsom suppleanter till styrelsens ledamöter har Susanne Gren och Mats Zetterlund funnits i bakgrunden, liksom Annelie Buller Granlund som ombesörjt viktiga tidningsutskick utan att vara ledamot i styrelsen.

Mats Zetterlund har också varit aktiv som ambassadör för föreningens väl, i sin landsända och som samordnare för övriga, som är väl spridda över landet. Den nya styrelsen, 2014, består av ordförande Roger Andersson samt ledamöterna Mats Liljegen,

Lars-Eric Andersson, Christer Svensson och Thomas Svensson.

MEDLEMSKAPET I Svenska Marathonsällskapet är öppet för alla som har ett intresse för föreningens och verksamhetens väl och som har betalt årets medlemsavgift, som uppgått till 300 kr/huvudmedlem, 125 kr/familjemedlem och 200 kr/ständig medlem som önskat ta del av vår medlemstidning. Antalet medlemmar vid 2013 års utgång var 897 (2012, 887).

Svenska Marathonsällskapets styrelse har haft 8 protokollförda sammanträden under 2013. Under året har styrelsen registrerat föreningen hos Skatteverket, som har tilldelat föreningen ett formellt organisationsnummer (802472-7466).

UNDER ÅRET HAR föreningens styrelse utsett två nya hedersmedlemmar. Robert Alnebring och Rebecka Gräsman har gjort stora och goda insatser för föreningen och därför belönats genom denna fina uppmärksamhet.

Rebecka har t ex varit sekreterare i styrelsen och redaktör för tidningen under många år, medan Robert har varit kassör och idag är revisor. Båda har uppvisat stark glöd, ett stort intresse och ett inspirerande engagemang. Rebecka har själv skrivit om sin glädje i Marathonlöparen nr 1/2014, som helt otvetydigt är ömsesidigt sett från föreningens synvinkel. En fin bild av henne pryder också omslaget av den upplagan.

1968 KOM DET första numret av Marathonlöparen ut, som ett stencilerat blad. Nr 1/2014 utgör årgång 47 och tidning nr 239.

Eftersom ett nummerhack har återfunnits bland äldre nummer, så är det troligt att det t o m detta nummer har utgivits 238 nummer av tidningen. Det är en imponerande bedrift, med beaktande av att alla nummer skrivits med ideell kraft.

Från början av 1980-talet har tidningen tryckts mer som en tidning och har allteftersom utvecklats med hänsyn till tid, ideella krafter, teknisk utveckling, m m.

UNDER MÅNGA ÅR användes Trycksakskonsult i Stockholm, som

hjälp i tidningsgörande och tryck (t o m 2004). Numera görs form och tryck med hjälp av Ann Lodin, hos Runner's World, men text, bild och redaktion (redaktör, korrektur, m m) görs för övrigt helt av ideella krafter.

Per Arne Allensten, föreningens tidigare ordförande, har varit tidningens formelle ansvarige utgivare under många år, även om han på senare tid inte varit aktiv i tidningens göranden.

Redaktör för samtliga nummer av Marathonlöparen under 2013 har varit undertecknad (Anette Grinde). Det har varit ett mycket omfattande, men fantastiskt roligt och inspirerande uppdrag. Min fasa har varit att tvingas lämna sidor tomma, för att det inte har varit möjligt att finna tillräckligt många skribenter som har prioriterat att lägga ideell kraft på fina texter till tidningen.

En annan fasa har varit det hårda läge som ett manusstopp och leveranstid innebär. När tiden är slut, fem gånger per år, skall tidningen ligga formad, snygg och prydlig, med läsvänliga och korrekturlästa texter, i tryckpressarna.

FÖRENINGEN HAR ETT långvarigt och positivt samarbete med Stockholm Marathonorganisationen. Vi har, i samband med Stockholm Marathon, aktivt marknadsfört Sällskapet i den monter som vi under ett flertal år haft i mäss-tältet i samband med nummerlappsutdelningen till det årligt återkommande loppet.

Det har skapat god uppmärksamhet, nya kontakter och nya medlemmar. I medlemsleden har det uppmärksammats att föreningen inte finns t ex på mässan till Göteborgsvarvet, vilket bör vara en god rekryteringsplats för nya maratonlöpare. Föreningen, alla dess medlemmar och hela dess styrelse, uppmanas därför att hitta vägar som gör att vi oftare kan finnas på mässor i samband med stora arrangemang i och utanför Sverige.

När föreningen bara drivs av ideell kraft krävs att fler medlemmar är villiga att bidra med tid och engagemang och att styrelsen är inbjudande och skapar förutsättningar för fler att bidra.

SAMARBETET MED Runner's World gör att våra medlemmar ges en möjlighet att köpa deras tidning till ett mycket

komma skall

bra pris. Två löpartidningar på ett bräde, med olika inriktning men med dubbel kärlek till löpningen, ger bra förutsättningar för våra medlemmar att finna många av de tips och råd som kan tänkas finnas samlade hos våra gemensamma löpare och läsare.

VI HAR OCKSÅ en aktiv hemsida, som uppdateras av Jan Ternhag. Också han är en mycket aktiv kraft i vår förening. Han har suttit i styrelsen i många år, ansvarar för medlemsregister och kontakter med medlemmar och har därtill en diger uppgift att hålla hemsidan uppdaterad. En eloge till Jan Ternhag, för allt det arbete han lägger ner för föreningens väl.

Utöver hemsidan och tidningen lämnas en del information genom föreningens facebook-grupp, dit många medlemmar och övrigt intresserade hittat vägen.

Det digitala samhället, där utskick, påminnelser, uppmärksamhet om föreningens verksamhet, efterlysningar om funktionärer och texter, m m, lätt kan delas och spridas till fler, ger oss fler vägar att nå de människor vi vill nå.

Det ger dock också svårigheter att slå igenom bruset, då många andra också äger tillträde till den digitala världen. För att vi skall bli fler, såväl medlemmar som aktiva funktionärer, krävs att vi också blir fler som gemensamt arbetar för föreningens väl, fortbestånd och dess utveckling.

UNDER SENARE ÅR har Sällskapet uppmuntrat en gemensam rörelse, utom tävlan, genom Födelsedagsjoggen. Den syftar till att minnas vårt bildandedatum (22 mars 1952) och till att göra något - gärna tillsammans - i aktiv rörelse. Eftersom Sällskapet inte arrangerar egna tävlingar utgör detta ett sätt att uppmuntra medlemmar och andra aktiva att delta i en gemensam tanke, som kan göras var som helst i landet (med fördel under Sällskapets "flagga").

Årets Födelsedagsjogg gick av stapeln samma dag som föreningens årsmöte den 22 mars 2014 (Växjö). Under 2013 deltog ca 50 personer i årets Födelsedagsjogg och de som sprang en full maratonsträcka tilldelades en t-shirt som belöning för prestationen.

VINTERMARATHON TILL JAN LINDS MINNE arrangerades i Stockholm den 9 november 2013 av Fredrikshofs FIF. Arrangemanget är ett vandringslopp, som arrangemangstilldelas den förening som vunnit lagtävlingen, med något års fördröjning.

Fredrikshofs FIF har de senaste åren kammat hem segern, vilket nu placerat loppet i Stockholm under flera år. Sedan 2011 har det genomförts där.

DESSFÖRINNAN GICK DET i flera år på andra platser i landet. 2010 genomfördes det t ex i Sala (ML nr 1/2011). För de medlemmar som tycker att det är dags att arrangemanget genomförs på annan plats i landet krävs alltså en kraftsamling för att skapa goda resultat i lagtävlingen.

Den mycket viktiga rollen som föreningens valberedare har, sent under verksamhetsåret, tilldelats Mård Thorssell från Växjö.

JAG VILL HÄRMED ge en eloge till alla de som gör och tillför till en förening som vår. Jag vill ge en eloge till de som gör, skriver, räknar, sammanställer, talar, driver och engagerar sig.

Jag vill också ge en eloge till de som tränar och tävlar, de som inspirerar andra och till de som tillför glädje för föreningens och medlemmarnas väl. Utan de som gör blir föreningen ingenting.

ANETTE GRINDE

Redaktör Marathonlöparen
Svenska Marathonsällskapet

I bokhyllan hos en löpare

Ortorexi

Fixering vid mat och träning

Yvonne Lin och Anatoli Grigorenko

ISBN 978-91-86323-70-7

Sisu Idrottsböcker

Ortorexi innebär en fixering vid nyttig mat tillsammans med extrema träningsmängder. Det kan ses som en beskrivning av en hälso-sam livsstil som har slagit över till nedbrytning och ett skadligt beteende. Gränsen kan vara härfin att upptäcka och när den är passerad kan det vara svårt att hitta vägen åter till hälsans bästa nivåer.

BOKEN VÄNDER SIG t ex till tränare, lärare och anhöriga i syfte att skapa kunskap och uppmärksamma problematiken i ett tidigt skede.

TRÄNING OCH NYTTIG KOST hör ihop och är gott för hälsan. Låt oss hjälpas åt att se till att vi håller dem på rätt nivå. Här finns en mycket god möjlighet att lära mer.

KÄNNER DU NÅGON som ligger i riskzonen? Sätt då denna bok i händerna på dem och deras närmaste.

ANETTE GRINDE

In memoriam Sven-Erik Eriksson, hedersmedlem



Med sorg har vi tagit emot nyheten att Sven-Erik Eriksson har avlidit, 82 år gammal. Sven-Erik var styrelsemedlem under ett par decennier och var Sällskapets medlemssekreterare från 1974 till 1992.

Detta var en period som såg en stor förändring i svensk maratonlöpnings och det var Sven-Erik som höll ordning på medlemsregistret under en tid då medlemsantalet ökade från c:a

300 till c:a 3 000 – och detta med ett manuellt hanterat kartotek, innan datoriserade system och hjälpmedel fanns att tillgå. Jag hade kontinuerlig kontakt med honom under denna tid, och hans entusiasm och ordningssinne gjorde att vi aldrig tappade kontroll över det tillströmmande antalet nya medlemmar.

Sven-Erik sprang ett flertal lopp och deltog i flera utlandsresor. Jag delade rum med honom på sådana resor till London, Aten och New York och han var en god kamrat.

TONY BRISTOW,
sekreterare 1968-89

Resultat

Rom maraton 2014-03-23

Kvinnor

1	Lemna Geda Ayelu	02:34:46
2	Hanane Janat	02:38:05
3	Quaglia Emma A.S.D. C.U.S. GENOVA	02:43:21
14	Axelsson Karin	03:05:08
49	Janson Anneli	03:24:31
148	Nordqvist Hanna	03:35:14
247	Sandberg Jennie	03:46:42
282	Nylander Eva-Marie	03:46:40
362	Wågström Gabriella	03:48:24
379	Maria Dyberg	03:47:38
411	Beyersdorff Elin	03:53:09
416	Forsberg Jennie	03:52:10
430	Birgit D. Brandner	03:57:07
588	Rye Wolf Anna	04:00:14
844	Andersson Felice	04:09:26
1022	Jeanette Arvidsson	04:13:46
1031	Olsson Ann	04:18:41
1106	Moberg Larsson Cathrin	04:21:44
1211	Torstensson Seija	04:24:12
1459	Hoerberg Rebecka	04:32:07
1475	Gren Susanne	04:34:50
1483	Anita Gustafsson	04:30:21
1806	Johansson Annika	04:44:49

Män

1	Hailu Legese Shume	02:09:44
2	Jisa Mekonnen Sisay	02:11:18
3	Langat Leonard Kipkoeh	02:14:08
27	Krochak Paul	02:41:18
181	Karlsson Patrik	02:56:22
407	Eriksson Tomas	03:03:48
443	Amfors Björn	03:05:07
520	Carlstedt Mikael	03:08:14
688	Persson Jonas	03:11:37
704	Breimer Per	03:13:05
752	Svensson Jonas	03:12:45
885	Gerdin Magnus	03:15:30
890	Zachrisson Jonas	03:15:31
938	Bergkvist Erik	03:15:44
984	Hellqvist Jonas	03:11:06
1024	Persson Johan	03:17:46
1049	Westerlund Jan-Åke	03:18:08
1295	Karlsson Pontus	03:20:22
1969	Hansson Jonas	03:29:02
1984	Jörgen Olsson	03:28:41
2099	Wolf Johan	03:27:54
2251	Kjarsgard Rolf	03:33:00
2416	Joakim Röstlund	3:35:05
2546	Ramstedt Magnus	03:34:23
2651	Sundberg Glenn	03:37:04
2821	Danielsson Claes	03:38:04
2904	Cherholm Andreas	03:31:30
3155	Breimer Julius	03:40:51
3181	Guldstrand Dennis	03:40:36

Skövde 6-timmars, 2014-03-08

Plac	Namn	Klubb	Distans
Kvinnor			
1	Sundberg Sophia	Väsby IK	76,58 km
2	Lundqvist Sandra	Team Ultrasweden	70,38 km
3	Thompson Bethany	Ingen klubb	67,71 km
4	Lund Åsa	Run4fun Fagersta	67,04 km
5	Fjellström Amanda	AXA Sport club	65,62 km
6	Jakobsson Lena	Glasrikets R CI Nybro	64,70 km
7	Fonn Torill	Team Ultrasweden	63,41 km
8	Mikkonen Saara	IF Linnéa	63,22 km
9	Kay Sofia	LK TV88	60,90 km
10	Sjöberg Marie	Billdal	60,29 km
11	Westfeldt Ellen	Pace on Earth	58,53 km
12	Askengren Berg Annika	LK TV88	58,34 km
13	Åhman Ann-Sofie	Ingen klubb	58,21 km
14	Le Loan	IFK Skövde	57,76 km
15	Bernhardsson Ulrika	Enklaresport Run Club	57,21 km
16	Rens Isabella	Team Ultrasweden	57,04 km
17	Olsson Desirée	Pace on Earth	56,43 km
18	Norgren Cecilia	Hägersten	56,10 km
19	Hellberg Malin	Ultratriathlon Sweden	56,05 km
20	Johnson Leonora	Karlaskoga	55,83 km
21	Ackerot Maria	Kvarnbyns LS	55,75 km
22	Gothlander Jennifer	Göteborg	55,56 km
23	Johnson Regina	Karlaskoga	55,20 km
24	Bäckelin Louise	Linnea IF	54,93 km
25	Lindgren Anna	SOK Knallen	54,64 km
26	Sedvall Coyntna	Åtvidaberg	53,85 km
27	Höglund Lena	Run4fun Fagersta	53,13 km
28	Lindgren Susanne	Åtvidaberg	51,70 km
29	Karlsson Erika	Habo	51,28 km
30	Nollhage Amanda	Hultsfreds LK	50,88 km
31	Brink Pia	Klockrike Alf	50,21 km
32	Sandberg Helen	Lidköpings VSK	50,11 km

Män

1	Emanuelsson Lars	AXA SC Katrineholm	75,38 km
2	Hällneby Johnny	Pace on Earth	72,13 km
3	Oderud Rasmus	3660.se	71,80 km
4	Westergren Rasmus	Postens IF Varberg	71,75 km
5	Levin Alexander	Vegan Runner IK	70,61 km
6	Torbrand Olof	IFK Skövde	70,54 km

7	Välitalo Dan	Västerås Löparklubb	70,52 km
8	Verme Ulf Patrik	Oscars Stjerner	70,38 km
9	Persson Rasmus	Falköpings AIK OK	70,07 km
10	Svensson Christer	Växjö AIS	69,07 km
11	Bretan Ivan	Team Ultrasweden	69,02 km
12	Blixt Staffan	Team Ultrasweden	68,85 km
13	Jönsson Pierre	Elmhults Sportklubb	68,71 km
14	Melin Kent	Ingen klubb	68,31 km
15	Enlund Rasmus	Västerås SS Triathlon	67,84 km
16	Ödman Stefan	IFK Skövde	67,71 km
17	Ore Viktor	Tro & Tvivel	67,64 km
18	Lindberg Max	Johanneshov	67,29 km
19	Wängberg Jonas	Västerås Löparklubb	67,12 km
20	Liljeström Mattias	Uppsala IF	66,76 km
21	Ljungdahl Daniel	Höör	66,70 km
22	Heskestad Per Audun	AKS	66,53 km
23	Norlin Fredrik	Sandviken	66,03 km
24	Sjöstedt Mikael	Enklaresport Run C	65,22 km
25	Assarjö Daniel	SOK Knallen	65,05 km
26	Svensson Peter	Team Blekinge	64,65 km
27	Liljegen Mats	Team Skavsåret IF	64,65 km
28	Olausson Johan	SOK Knallen	64,50 km
29	Svensson Emil	P4 Wilska	64,47 km
30	Bengtsson Stefan	Torslanda Älgar	63,95 km
31	Bramstang Mattias	Halmstad Gar. IF	62,76 km
32	Fredlund Niklas	Team Ultrasweden	62,63 km

Födelsedagsjoggen Växjö 2014-03-22 6-timmars

Kvinnor

1	Sofia Kay-Hutchinson	LK TV-88	61 230
2	Annika Askengren Berg	LK TV-88	59 252
3	Anita Jönsson	Högbys IF	47 195
4	Berit Lundström	IFK Borgholm	43 445

Män

1	Mats Liljegen	Team Skavsåret IF	66 285
2	Lars-Göran Olausson	Team Blekinge	44 033
3	Sigvard Koplemäe	Team Ultra Sweden LK	48 115
4	Jan Halliden	Leannova engineers	44 695
5	Håkan Sjöo	Växjö LK	42 195

Marathon

1	Micael Lindqvist	Apladalen LK	2:56:43
2	Ludwig Sjödhall	Alvesta	3:36:45
3	Tony Henriksson	Team Blekinge	3:52:02
4	Leif Franzén	LK Nyköping Runners	4:10:35
5	Kjell Hägestad	IFK Borgholm	4:16:35

Födelsedagsjoggen Strömsund 2014-03-22

1	Conny Forne	Vattudalens LDK	4.25.00
2	Staffan Wikström	Vattudalens LDK	4.28.02
3	Mats Zetterlund	Vattudalens LDK	4.29.00
4	Bård Rødde	Norge	5.08.24

Limassol marathon 2014-03-16

1	Backman, Cecilia	FIN	03:21:01
2	Hadjipapa, Pola	CYP	03:39:30
3	Hawley, Imogen		03:42:25
1	Kopec, Wojciech	POL	02:17:27
2	Nagy, Tamás	HUN	02:23:56
4	Vas, Gabor	HUN	02:43:21
24	Marino, Ivan	SWE	03:30:51
79	Ring, Ulf	SWE	04:03:07
83	Horberg, Stig	SWE	04:05:08
127	Samuelsson, Stig	SWE	04:40:37
140	Svensson, Christer	SWE	04:52:58
160	Nilsson, Ragnar	SWE	06:03:50

Borlänge 6-timmars 2014-03-29

Plac	Namn	Klubb	Distans
Kvinnor			
1	Maria Edstedt	Neptun Masters	64,37 km
2	Maria Solleman	Turebergs FK	61,76 km
3	Elsa Djärv	Rembo IK	57,09 km
4	Liselott Holmberg	Sth Långdistanskl	55,11 km
5	Lisa Sandberg	Sth	54,23 km
6	Kristina Broman	BLGE Löparklubb	53,40 km
7	Linda Eriksson	Avesta OK	53,29 km
8	Jeanette Heinunen	BLGE Löparklubb	51,56 km
9	Emmy Holm	Borlänge	51,44 km
10	Gunilla Axelsson	BLGE Löparklubb	51,33 km
11	Jenny Pollak	Sundbybergs Hålsoc.	50,82 km
12	Lena Hultberg	Running Sweden	50,64 km
13	Johanna Thörn	LK Globhannaz	50,24 km
14	Anna Svedlund	Storviks IF	49,68 km
15	Elisabet Bengtsson	Runday IF	48,76 km
16	Lena Jensen	Vika	48,51 km
17	Linnea Rydberg	Sundbybergs Hålsoc.	48,13 km
18	Laila Jonsson	Borlänge	47,67 km
19	Madeleine Meander	Ludvika	46,69 km
20	Frida Gustafsson	Örnsundsbro	45,26 km
21	Stina Tallgren	Mötesplats Löpning	44,90 km
22	Birre Stenklö	Mötesplats Löpning	44,90 km
23	Ann Ritella	Team Ultra Sweden LK	44,43 km
24	Christina Dalberg	Dala Floda IF	44,19 km
25	Sara Jonsson	Borlänge	43,57 km
26	Monica Engkvist	Team Moto	43,08 km
27	Moa Nordlund	Djurås	42,89 km
28	Agneta Jans	Borlänge	42,69 km
29	Linda Ahlgren	Borlänge	42,24 km
30	Eva Lindskog	Sth LDK	42,20 km
31	Eva Edin	A3 Träningscenter	42,20 km
32	Helen Kalldal	Loxodonta	40,74 km
Män			
1	Daniel Nilsson	FK Studenterna	82,46 km
2	Niklas Gunne	IFK Mora	76,46 km
3	Niklas Holmström	Torshälla	74,27 km
4	Lars Emanuelsson	Axa Sports club	73,78 km
5	Tommy Sjöström	Team Buddah	68,38 km
6	Johan Nylund	Borlänge	67,71 km
7	Staffan Westberg	Vattudalens LDK	67,55 km
8	Mats Hammerin	Borlänge LK	66,83 km
9	Sverker Norlander	Dalregementet IF	66,71 km
10	Mats Liljegen	Team Skavsåret IF	64,46 km
11	Mattias Liljeström	Uppsala	64,21 km
12	Anders Toll	Uppsala LK	63,46 km
13	Jerker Sterneland	Dalaportens OL	62,41 km
14	Johnny Gustafsson	Salnecke Roadrunners	62,22 km
15	Marcus Ekstam	Lättja IF	62,21 km
16	Bruno Malabeux	Hagunda IF	61,05 km
17	Dan Sundberg	CK Uni	61,05 km
18	Thomas Ewetz	SPiF Triathlon	60,49 km
19	Sebastian Larsson	Borlänge	60,19 km
20	Jan-Erik Ramström	Sth Långdistansklubb	60,11 km
21	Robert Bengtsson	Färnes SK	60,10 km
22	Christer Svensson	Växjö AIS	58,97 km
23	Mikael Karlsson	Borlänge LK	58,80 km
24	Svante Djärv	Rembo IK	57,09 km
25	Tord Johansson	Mötesplats Löpning	56,25 km
26	Sean Corney	Årsta	56,20 km
27	Stefan Olsson	Team Ultra Sweden LK	56,15 km
28	Peter Lindmark	Arvika Löparklubb	54,92 km
29	Marcus Hansander	Lifetime Runners	54,38 km
30	Mats Dänsel	Team Ultra Sweden LK	53,50 km
31	Stefan Elings	Leksand	53,24 km
32	Björn Öhrstrand	IFK Kiruna	52,83 km



Thomas Svensson gläds åt sitt träningsresultat.

EXTRAPLATSER TILL NEW YORK MARATHON 2014

LÖPARRESOR

Vi har lyckats få extra platser till New York Marathon 2014

- **NEW YORK MARATHON** 2 nov 2014 ▶ Världens häftigaste maraton i världens häftigaste stad. New York är aldrig fel och att få uppleva New York under "Marathon Sunday" är något alldeles extra. Loppet går igenom alla New Yorks stadsdelar, Staten Island, Brooklyn, Queens, Bronx och Manhattan. I vanliga fall så måste man vara ute många år i förväg för att få en plats men nu har vi fått några extra startplatser. 150 000 personer ansöker om en plats och ca 50 000 får en startplats!

RING FÖR INFORMATION - 08-545 535 40

asics®

BEGRÄNSAT
ANTAL PLATSER!
FÖRST TILL
KVARN!

PRISEXEMPEL: Flyg från Arlanda/Kastrup torsdag 31/10, hemresa 3/11.
4 nätter på Newton hotell, del i dubbelrum, **pris 16 990 kr + startplats till loppet 4 450 kr.**

Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm

Marathon- och Ultralopp 2014

Datum	Lopp	Beskrivning	Webb
3 maj	Runners World Lidingö Ultra	50 km, 26 km	http://ultramarathon.runnersworld.se
3 maj	Aros marathon	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.stockholm-marathon.se
31 maj	Kullamannen Ultra	+ 53 km	http://www.kullamannen.com
6 juni	Råda Ultra Natt	6-timmars (tidslopp)	http://www6.idrottonline.se/LidkopingsVSK-Orientering/
8 juni	Tjejmarathon	50 km längs Knalleleden	http://tjejmarathon.wordpress.com/
14 juni	Jättelångt	68 km längs Roslagsleden	www.jattelangt.se
26 juni	Fotrally	Hur långt kan man gå?	www.fotrally.se
27-28 juni	Lapland Ultra	100 km ultramarathon	www.laplandultra.nu
28 juni	Båstad Marathon	42 km	www.bastadmarathon.se
28 juni	HighCoastUltra2014	75 & 129 km	www.highcoastultra.se
29 juni	Kustmaran, Kristianopel	42 km	http://kustmaran.wordpress.com/
3 juli	Vansbro marathon	42 km	www.vansbromarathon.se
5 juli	Viby Marathon	42 km	http://www.ostansjosk.se
12 juli	THE GAX 100 MILES	Ystad. Maxtid 32 timmar.	http://gax100.com
19 juli	Linde 6H, Lindesberg	6-timmars (tidslopp)	www.114sport.se
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/TeamUltrawedenLK-Friidrott
2 augusti	Höga kusten Marathon	42 km	http://www.hkmarathon.nu
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	90 km, 45 km	http://www.vasaloppet.se
24 augusti	Landskrona marathon	42 km	
30 augusti	Fjällmarathon Sälen	42 km, 21 km	http://fjallmaratonsalen.se
6 september	Bergslagsleden Ultra	46 km	http://www.orebrotrail.se
6 september	Hultsfred Marathon		http://www3.idrottonline.se/HultsfredsLK
13 september	Helsingborg Marathon		http://www.helsingborgmarathon.se
13 september	Skräcklanmaran, Vänersborg	42 km	http://lktv88.dinstudio.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
21 september	Bromölla Marathon	42 km	http://www1.idrottonline.se/RyssbergetsIK-Friidrott
11 oktober	Göteborg Marathon	42 km, 21 km	http://www.solvikingarna.se
11 oktober	Umehälsan	42 km, 21 km	http://www.jallestc.se
18 oktober	SUM - Sörmland Ultra Marathon	50 km	http://www.sormlandultra.se
18 oktober	Växjö marathon	42 km	http://www.vaxjomarathon.se
8 november	Borås 6-timmars		http://6-timmars.se
8 november	Vintermarathon till Jan Linds minne	42 km. Varvbana Norra Djurgården	http://www.vintermarathon.se
13 december	Blåfrusen Ultramarathon	Drygt 70 km terräng	www.blafrusen.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.