

# Marathon

ÅRGÅNG 47 NR 241 AUGUSTI 3/2014

# löparen



**Fritjof Fagerlund  
vann SM 100 km  
i Uddevalla**





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

**Tidningen Marathonlopären**  
Medlemstidning för Svenska Marathonsällskapet  
grundat 1952.  
www.marathonsallskapet.se

**P A Allensten, ansvarig utgivare**

**Redaktör Marathonlopären**  
marathonlopären@marathonsallskapet.se  
Anette Grinde Lundeberg, redaktör 0708 905 731

Layout, repro: Springtime Publishing AB, Ann Lodin

**Tryckning:** VTAB Grafiska AB, Vimmerby

**Ordförande**  
Roger Andersson  
ordforande@marathonsallskapet.se

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

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

**Kassör**  
Lars-Eric Andersson  
kassor@marathonsallskapet.se

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

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

**Ambassadörer**  
Frank Brodin, Kålleröd,  
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 Hamnerin, Borlänge  
0243-844 94  
mats.hamnerin@telia.com

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

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

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

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

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

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

Kauko Kaikkonen, Vålberg  
054-54 73 23  
Kauko\_Kaikkonen@yahoo.com

## Ordföranden har ordet

## Vidga dina vyer och njut av sommaren

Nu är sommaren här, vilket är en skön period med längre dagar och behagligare temperatur. Under försommaren genomfördes flera stora svenska lopp såsom Göteborgsvarvet och Stockholm marathon.

**JAG TYCKER ALLTID** att tiden går fort. Dock blir det inte så mycket känsla av att springa i sin egen bubbla. Mindre lopp har den tjusningen att man kan vara i sin egen bubbla och njuta av det som finns runt omkring en. Jag tycker att alla lopp har sin tjusning så brukar du bara springa stora lopp med många deltagare så prova gärna något mindre lopp.

**SJÄLV RESER JAG** runt en del i världen och springer olika maratonlopp. Det gör att jag möter olika miljöer och det berikar min löpning. Trots att löpningen i grunden är den samma liksom maratonsträckan så är upplevelserna något helt annat på skilda platser runt jorden. Min senaste utlandsmaraton var Vancouver marathon i Kanada. Klimat och natur liknar vår svenska omgivning. Det var ett fint välarrangerat lopp med långa sträckor längs vattnet med snöklädda berg i bakgrunden. Temperaturen var sköna 14-16 grader, men lite mulet och regn. Lite mindre moln och omgivningarna hade blivit än mer framträdande. Jag sprang under 41 km i en miljö som kändes långt ifrån en storstad. Det var bara sista kilometern som jag kände storstadspulsen.

**STARTEN GICK I ETT** idylliskt villaområde, genom ett universitetsområde och sen 18 km längs vattnet. Jag kan verkligen rekommendera detta lopp, som jag placerar högst bland alla mina maraton. Det är lätt att resa till Vancouver och det finns en hel del att göra i staden. Självt hade jag hoppats kunna kombinera maratonen med lite NHL-hockey, men tyvärr blev Vancouver utslaget tidigt i år. Jag passade istället på att besöka vänner i Kalifornien och klämde 4 dagar innan maratonen in ett 5-kilometerslopp i ett 31 grader varmt Santa Barbara, men det är en annan historia.

**JAG HOPPAS ATT** ni passar på att njuta av sommaren och tar tillfället i akt att springa något av våra svenska maratonlopp. Sällskapet hade liksom tidigare år en monter på Stockholm marathons expo. Vi i styrelsen uppskattade verkligen att få möjlighet att träffa så många medlemmar och få ”tjöta” lite löpning med er. Jag hoppas att vi även ses i samband med något lopp under sommaren.

**ROGER ANDERSSON**  
ordforande@marathonsallskapet.se



FOTO: JAN TERNHAG

### Innehåll

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Ursvik Ultra                         | 4  |
| Yoga för löpare                      | 5  |
| Lillsjön 6-timmars, Östersund        | 6  |
| Paris Marathon                       | 7  |
| TEC                                  | 8  |
| Cuxhaven Marathon                    | 10 |
| Almaty Marathon, Kazakstan           | 11 |
| SM 100 km i Uddevalla                | 12 |
| Spring som du är skapt               | 13 |
| Aros Marathon                        | 14 |
| Lidingö Ultra                        | 15 |
| Sunne Löparfest                      | 16 |
| Olympian Race                        | 17 |
| Darmstadt Knast Marathon             | 18 |
| Borås Ultra Marathon                 | 19 |
| Långdistanslöpning - nytt perspektiv | 20 |
| I bokhyllan hos en löpare            | 21 |
| Med Stadion i sikte                  | 22 |
| Årets lopp                           | 24 |



Sid 6. Lillsjön 6-timmars, Östersund

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

Din artikel till nästa nummer sänds snarast till: marathonlopären@marathonsallskapet.se.

**Omslag:** Fritiof Fagerlund vann SM 100 km på 7:06.43.  
FOTO: RUNE LARSSON

## Redaktören har ordet

## Inställningen är det viktigaste av allt

Varje dag ger nya möjligheter. Ibland är de svåra att se, men de finns där ändå. Det gäller bara att vi försöker se dem. Inställningen är det viktigaste av allt.

**ETT MARATON UTAN** rätt inställning blir plågsamt istället för njutbart. Samma kropp med eller utan rätt laddning och inställning ger ett helt annat resultat. Skador, tid, välmående och eftersmak blir helt annorlunda, beroende av hur vi förhåller oss till oss själva, till vår omgivning och till vår uppgift. När knappen vrids mot start och ställs på grönt istället för på rött, så blir det en stor skillnad. Sol eller mörka moln i sinnet spelar roll.

Hur gör vi för att hjälpa någon som har mörka moln i sinnet, i stället för sol? Kanske kan vi göra skillnad när någon drabbats av ett inställningsfel? Ja, visst kan vi möta dem med glädje och tillförsikt.

**INSTÄLLNINGEN SPELAR OCKSÅ** roll i många andra frågor. När någon söker svar, motionerar, frågar eller vill samta- la blir det ofta svårt när denne utmanar de gängse tankarna. Jag vill uppmana er alla som har något ni vill ändra, här eller i andra forum, att fråga, utmana och diskutera. En fråga, en motion eller något annat, trängtar efter svar, förbättring eller förändring. Bara ett nej, är mycket sällan ett fullgott svar. En förklaring eller en diskussion rätar ut frågetecknen, eller ger anledning till fler. Samtalet är viktigt.

**MED VÄLMÅENDE STEG** kan ultrafolket prestera 100 miles utan att blinka. Jag såg bilderna susa förbi i mitt facebook-flöde när TEC gick av stapeln i april. Man gläds bara av att titta på dem. De är helt fantastiska, tycker jag.

Vilken inställning de måste ha, de där ultralöparna, som kan prestera dessa enastående resultat. De inspirerar i sin härförelse.

**SOMMAREN VANDRAR VIDARE.** Loppen är många och vi kan välja hur vi tillbringar vår tid. Träning, tävling, aktivitet, samvaro och glädje spelar roll. Det präglar vår vardag och hur vi mår. Det gör också föreningslivet och de göranden vi där har.

En förening som denna har ett ansvar att utvecklas. Hur den skall utvecklas avgör medlemmarna genom sin styrelse. Om styrelsen är de enda som äger rätten och om de inte använder den framåt, så utvecklas inte föreningen.

Då stannar den, står stilla och kanske t o m dör. Även här spelar inställningen roll. Om vi vill att det skall vara som det alltid har varit, så sitter man stillsamt tyst.

**SJÄLV VILL JAG** gärna se en förändring. Jag vill gärna se en förbättring, där vi syns och hörs mer och där föreningen säger ja till de som vill och gör.

Vad vill du - och hur tänker du att du skall lyckas göra din röst hörd? Hör gärna av dig till mig om detta.



FOTO: HIDA BJURSTRÖM

**Systrarna Lundeberg efter Sthlm Marathon 2014, fr. v. Anette Grinde, Ulrika Pühringer och Ida Bjurström. Anette och Ulrika hade exakt samma tid, trots att vi inte sprang tillsammans.**

**MED DETTA NUMMER** ber jag att få tacka för mig. Att vara redaktör har varit ett fantastiskt uppdrag, men kräver väldigt mycket tid, glöd och engagemang. Nu skall jag bara njuta av mitt medlemskap, min rörelse och min aktivitet. Jag skall plocka russin ur kakan, som man säger.

Må ni andra göra det också, njuta med lust och glädje stor.

**ANETTE GRINDE**  
Redaktör  
anette.grinde@foretagshuset.net

Har du text och bild  
till hemsidan?

Kontakta  
medlemssekreterare@marathonsallskapet.se

Har du text och bild  
till tidningen?

Kontakta  
marathonlopären@marathonsallskapet.se

Har du sprungit  
ett lopp?

Sänd resultatfilen eller länken till;  
resultat@marathonsallskapet.se

## Löparnas plats på Internet

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



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

5-6 april 2014

# Ursvik Ultra

Så kom då den dagen. Dagen då det omöjliga skulle bli möjligt. Mitt i natten skulle starten gå. 75 km backar, rötter och mörker. Chefen på jobbet berättade att han brukar springa Ursvik Extreme varje år. Alla åtta. Han hade varit där och kollat upp spåret. ”Det finns risk att fastna med skorna på vissa ställen!”, hade han sagt på jobbet med ett leende. ”Det är lerigt. Det är nog bra om du kollar upp spåret innan du springer tävlingen”, hade han sagt. Nja, han vill nog bara driva med mig lite, tänkte jag då. Klockan tickar på. Inte finns det anledning att vara skraj.

Klubbkompisens ord ”Ursvik Ultra!? Aaa, alltså ett varv räcker. Max två. Fem varv? Aldrig!” kommer upp i tanken. Han bor ju faktiskt i Ursvik och borde ju veta. Och jag som haft sådana problem med benhinnorna. Hur ska det här sluta? Att jag överhuvudtaget utsätter mig för sådant här. Varför? Dessutom på min födelsedag, 6 april. Okej, lugn nu. Tid och placering borde ju försvinna i ljuset av prestationen i sig. Distansen och omständigheterna är ju extrema.

**KVÄLLEN KOM.** Kollar in Ursviks Ultras hemsida på internet. Var är starten? Ursviks motionscenter! Närheten av Hallonbergens tunnelbanestation! Lugn, lugn, några djupa andetag. Nu beger jag mig till tunnelbanan. Hallonbergen. ”Pling, Plong”... ”Nästa Hallongbergen”. Kommer upp från tunnelbanan. ”Hej! Får jag fråga? Känner du till Ursviks motionscenter?”... (Nähäpp!)

Går lite på måfå och spelar att jag vet vart jag är på väg. Hm... Han där kanske. ”Hej! Hallå! Får jag fråga? Känner du till området bra?” ”Ja, ganska!” ”Känner du till var Ursviks motionscenter ligger?” ”Ja, du går ner här. Sedan tar du höger och så fortsätter du rakt fram.” ”Tack! Hittar jag inte så frågar jag fler efter vägen!”

Fortsätter, får syn på en medelålders man med träningsjacka. Säkert fotbolls-tränare. Han borde ju känna till. ”Hej! Känner du till var Ursviks motionscenter ligger.” Mycket riktigt. ”Kom, jag visar dig!” Han beslöt att lotsa mig fram. Och visst kom jag fram. Äntligen framme.

**EN GRILL VAR** tänd vid en mindre husvagn och några tält. Några som jag gissade var funktionärer stod och småpratade med varandra. En gemytlig stämning. Jag gjorde mig synlig. ”Hej! Visst är det här som starten för Ursvik Ultra ska gå?” ”Ja, visst, det stämmer!” ”Ja, jag hade tänkt springa den. Är jag en av de första?” ”Ja, du är faktiskt först.” ”Okej, kan jag hämta min nummerlapp här?” ”Visst, det går bra.”

Jag tar min nummerlapp och så kommer det en man fram. Han ger ett myndigt och samtidigt vänligt intryck. ”Hej! Välkommen!” ”Hej! Tack!” Vi hälsar på varandra med en bastant handskakning. ”Är det något du undrar över så är det bara att fråga!” Det skulle sedan visa sig att han var speakern och hade en lite mer ledande roll i tävlingsarrangemanget. Jag fick förklarat för mig var omklädningsrum fanns och var starten skulle gå.

**MYCKET ENKELT!** Enkelheten lugnade ner mig. Trots alla genomförda löpar-tävlingar har det alltid infunnit sig en pirrig känsla innan startskottet. Så också denna gång. Men denna gång lugnade enkelheten och fokuset på genomförandet ner mig. Jag klädde om. Tights. Långärmat. Vindjacka och tävlingslinne. Denna gång hade jag införskaffat mig ett bälte. På bältet fanns vattenflaska och en ficka fullproppad med druvsockertabletter, tilltugg och en mix av torkade bär och frukt. Jag får väl fylla på vid varvning, om det skulle behövas, tänkte jag.

**VÄRMA UPP!** Hur värmer man upp för en ultra av den här sorten. 75 km backar, gyttja, skog, hala rötter, stenar och mörker. Visst var jag beredd på det. Men inte att det skulle vara fullt så tuffa omständigheter som det skulle visa sig vara. Nu fanns ingen återvändo.

Som att vara fastsatt i en berg-och-dalbanevagn som just bogseras upp i skyn värmer jag upp inför starten. Känner på mig att det här kommer bli extremt. Lite som innan första nerförsbacken på berg-och-dalbanan hör jag speakern. ”Nu är det bara två minuter kvar!” Okej, bara jag tar mig igenom. ”En minut!” Inte tid och placering den här gången. ”Trettio sekunder!” Snart, snart, snart! ”Kör!” Och starten har gått.

**BERG- OCH-DALBANEVAGNEN** rusar ner för första nerförsbacken. Tävlingsinstinkterna triggas igång. Kommer upp till de första löparna. Tempot känns bra. Men kommer det här tempot att hålla? Ytterst tveksamt. Det är alldeles för högt tempo efter omständigheterna.

Mörkret i kombination med ett oförutsägbart underlag blir det tuffaste motståndet. Banan svänger av från det bekväma elljusspåret.

Martti Mustonen springer bredvid mig då första uppförsbacken kommer. Det här var jag faktiskt inte beredd på. Kommer upp till toppen och hör Martti säga någonting i stil med ”Tuff backe!” med svenskfinsk brytning. Det var precis vad det var. Det skulle senare visa sig finnas flera backar av den typen.

Springer på och känner allt eftersom backarna kommer att jag inte kommer kunna hålla mitt tempo. Omständigheterna och ett långsiktigt tänkande gör att tempot faktiskt visar sig vara för tufft. Låter de övriga i den gruppen som jag trodde jag skulle kunna hänga med få fortsätta i oförändrat tempo. Saktar ner. Kör helt mitt eget race.

**KOMMER TILLBAKA TILL** elljusspåret bekvämare underlag efter 12 km, efter att ha kämpat i mörker med pannlampan riktad mot det absolut närmaste underlaget. Vet inte hur många gånger jag vrickat foten, sparkat i stenar och snubblat på den sträckan. Blir plötsligt osäker om jag springer rätt. Ser ingen markering för 15-kilometersspåret på några stolpar. Blir ännu mer osäker. Tänker att jag sprungit förbi någon viktig avfart och springer tillbaka för att åter hitta 15-kilometersmarkeringar. Nej, det får inte vara sant!

Ser en löpare komma emot mig. ”Är vi på rätt väg?” ”Ja, visst!”, får jag som svar. Det visar sig vara han som senare tar andraplatsen i loppet. Nämligen Niklas Gavelfält. Honom har jag träffat förr. 2011 sprang han Lidingö Ultra och lyckades faktiskt spurta förbi mig den sista kilometern och kom 10 sekunder före mig i mål.

Han berättar, då vi följs åt en bit, att han sprungit 15-kilometersspåret väldigt många gånger och att han känner till banan utan och innan. Han kunde lägga upp loppet med en kunskap och

rutin som jag inte hade. GPS-klockan visar 5,20 min/km. ”Håller vi det här tempot kommer det bli banrekord!” säger han.

Tempot kändes behagligt så länge det var plant underlag utan oförutsägbara hinder. Men så svänger banan återigen av från elljusspåret. Återigen fokus på att inte trampa fel. Återigen fixa de tuffa backarna i totalt mörker, med bara pannlampa som hjälpmedel. Nej, Niklas får köra på. Jag orkar inte jogga uppför. Jag måste gå.

**FÖRSTA VARVET INNEHÖLL** mycket av själva tävlingsmomentet. Trots att jag innan starten hade fokus på själva genomförandet. Andra varvet blev en övergång från prestationsfokus till ett fokus på genomförandet.

Tredje och fjärde varvet innehöll mest en gå-jogga-gå-jogga-strategi. Längs med banans planare och nedåtlutande partier var ett lugnt joggande faktiskt behagligt. Men så kom uppförsbackarna och hela kroppen bara strejkade. Det var bara att gå.

En del av tredje, men synnerhet i fjärde och femte varvet, gick joggnigen på autopilot och avsiktliga pauser vid varvningen var nödvändiga. Fjärde och femte varvet innehöll ingen tanke alls om att jag faktiskt deltog i en tävling. Strunt det samma. Jag tar mig igenom, sedan får det vara som det vill med tid och placering.

**UNDER FEMTE VARVET** börja det ljusna och de tuffare delarna i mörker blev då mycket lättare. Så kom jag tillbaka till elljusspåret igen efter ca. 12 km på femte varvet. ”Ååå, vad skönt det ska bli att få komma i mål!” Tänkte jag.

Det var långa sista kilometrarna, men då jag faktiskt insåg att målet var nära fanns det bara en sak att göra. Värkarna i kroppen, den mentala och fysiska påfrestningen, hela jag skrek inombords: TA MIG I MÅL!!! Mycket riktigt. JAAA, ÄNTLIGEN I MÅL!!!

Sedan var det bara att stapplandes kunna ta sig hem igen, till Husby. Efter en härlig sömn fram till eftermiddagen beslöt jag mig för att fira min 37-års födelsedag med tårta.

Klev upp och tog mig till Kista galleria. Gick på ett av caféerna. Beställde en kaffe och en Prinsesstårbit. Finns det någon bättre gåva än att utsätta sig för ett stort motstånd och ta sig igenom det? Nej! Grattis mig själv! Ännu en avklarad löpartävling, tänkte jag tyst där jag satt på caféet.

JOHANNES ERIXON

# Yoga för löpare

**Använder du dina ben för att förflytta dig snabbare än i gåtakt? Då kan yoga vara något för dig. Oavsett om du är en inbiten löpare eller bara springer lite ibland, jagar en boll eller slipar sekunder på milen.**

Yoga kan användas som stretch, styrka och/eller som en alternativ träning under de mörka vintermånaderna. Om du dessutom vill utveckla din löpning, kan yoga göra stor skillnad med andningskontroll, närvaroträning och kroppskänedom.

För att få mer kunskap intervjuar jag Åsa Åhman som leder workshops i just ”Yoga för löpare” i både Stockholm och Norrtälje. Hon är yogalärare sedan drygt tio år men har jobbat med träning i någon form i 16 år.

Löpning är ett stort inslag i hennes egen träning och hon har sprungit både Stockholm Marathon och Lidingöloppet.

**KAN DU BERÄTTA VAD ”YOGA FÖR LÖPARE” ÄR?**

Workshopen ”Yoga för löpare” är ett sätt att introducera yoga som ett komplement till löpträning. Både som ett eget träningspass och som uppvärmning och stretch.

Jag ser yoga som ett sätt för en löpare att hålla koll på kroppen, dess status och hälsa, för att veta vad som behöver göras mer eller mindre av.

**VARFÖR KOMBINATIONEN YOGA OCH LÖPNING?**

Yoga kan ses lite som en termometer, ett sätt att hålla koll på kroppen. Var är jag rörlig/stark just nu och var finns det potential till större rörlighet/mer styrka?

En löpare behöver ju inte vara rörlig som ett gummiband men åtminstone normal rörlighet är önskvärt. Dels i musklerna som fäster in runt bäckenet men även alla de muskler som påverkar hållningen i allmänhet och andningen i synnerhet.

**SPELAR DET NÅGON ROLL OM MAN ÄR MOTIONÄR, ELIT ELLER MITTEMELLAN?**

Alla som går eller springer i någon form har nytta av yoga. Yogan går att anpassa till alla nivåer. Och är du stel – då ska du absolut prova och se hur du med små medel kan skapa stor förändring.

**ÄR NÅGON YOGAFORM BÄTTRE ÄN NÅGON ANNAN?**

Nej, ditt val beror helt på vad du vill med din yoga. Vill du kunna använda yogan som upp- eller nedvarvning är det kanske bättre med en fysisk yoga där du använder kroppen med mer eller mindre kraft. Annars handlar det mest om tycke och smak. Gillar du rörelser som är långsamma eller snabba? Vill du svettas mer eller ta det lugnt?

Prova olika sorter och välj det som passar dig. Mina bästa tips är att hitta en lärare som du gillar, det är nästan viktigast. Och att skynda långsamt. Ökad rörlighet är ingenting man pressar sig till. Det gäller att lyssna på kroppen och möta den just där den är.

**HUR KAN EN YOGAKLASS FÖR LÖPARE GÅ TILL?**

Går du på en yogaklass speciellt anpassad för löpare får du övningar att använda som ett rent komplement till din löpning. Du får ett enkelt program att använda hemma, i sin helhet eller i delar.

Övningarna förbättrar din rörlighet, bland annat i ryggraden och därmed ökar ditt muskelanvändande i benen och hjälper dig att ta ut ditt löpsteg på bästa sätt. För att bli en bättre löpare behöver du också kunna hantera din andning. Yoga har många övningar för detta.

Yogan kommer visa dig hur du kommer kunna utveckla din löpning, lära känna kroppen ännu bättre och ha roligt på köpet.

**SÅ OM MAN ÄR INTRESSERAD AV YOGA FÖR LÖPARE – HUR SKA MAN GÅ TILL- VÄGA?**

Leta efter en klass som vänder sig just till löpare. Gå annars till en nybörjarklass om du inte yogat förut. Sök efter yogalärare som är utbildade i biomekanik, hälsosam rörelselära.

Tveka inte att berätta för yogaläraren varför du har sökt dig till yogan och berätta om du har några hanador eller liknande som kan vara bra för läraren att veta om.

Med den informationen kan vi som lärare hjälpa dig bättre. Och vill du kan en privatklass, där allt fokus är på dig och dina önskemål, vara en god investering.

ANGELICA HENRIKSSON

Studiokarma.se



5 april 2014

# Lillsjöns 6-timmars Östersund

Ni vet, ibland har man en längtan efter något. Den där känslan av att bara vilja göra det.

Jag hade länge velat testa att springa ett 6-timmarslopp och önskade att det skulle finnas något i närheten. Men när jag inte hittade något, så bestämde jag mig för att arrangera ett själv.

Den 5 april var det debut för mig som tävlingsledare till ett 6-timmarslopp, där jag även själv deltog.

Jag hade en månad tidigare lagt ut informationen i en Facebookgrupp där jag visste att det fanns många löpare och jag fick positiv respons och kände att det här kommer att bli jättekul. Jag anlidade nära och kära att vara funktionärer samt fick hjälp med att mäta banan av en kunnig banmätare. Varvet runt sjön mätte 2 562,6 meter.

**KLOCKAN VAR 8.30** när det började anlända löpare till Lillsjöns badplats utanför Östersund där starten skulle gå. De packade upp sin energi på ett enkelt bord som vi ställt upp och vi gick igenom dagen och vad som gällde: Hur många varv det behövdes för att få ihop en maratondistans, det var utlovat tidtagning på denna, var utedasset fanns (våldigt viktigt) och hur det gick till vid slutsignalen.

**BANAN BÖRjade** med en prolog på 1 240 meter för att varvräknarna skulle kunna sitta på samma ställe vid maratondistansen som de gjorde när de räknade varven. Alla hade med sig egen nummerlapp. De hade fått meddela sitt nummer via Facebookgruppen. På det sättet kunde vi förbereda startlistan. Mycket handlade om att göra arrangemanget enkelt.

Vi fick också reda på av vår långväga norska vän som deltog att det behövdes 51 km för att man skulle få räkna det som en ultra i Norge. Det betydde att 20 varv var att uppnå om målet för dagen var just en ”norsk” ultra.

**STARTEN GICK PRICK** klockan 9.00 och vi var 20 stycken som hade nummerlapp och började den efterlängtnade löpardagen. Jag gjorde sällskap med två andra löpare och vi höll ett snitttempo på 5:45 min/km. Mitt önskade mål var att klara

60 km så lite tid tillgodo behövdes för energistoppen.

Det var ett fantastiskt löparväder, vindstilla, några få plusgrader och på förmiddagen var det också en härlig sol som gjorde oss sällskap.

**SÅ PASSERADES** maratondistansen och det var ett väldigt skönt delmål. Några av deltagarna nöjde sig med den distansen, och några andra hade hoppat av tidigare. Resten av oss fortsatte. Mina följeslagare stannade för en längre vila, så nu fortsatte jag själv.

Jag stoppade i hörklurarna och passande nog spelades en springlista upp på P3. Jag fick upp energinivån ordentligt, blev glad och rycktes med i tonerna.

Klockan tickade på och vid endast en timme kvar fick jag håll, sådant håll som inte ville släppa. Jag provade med stenar i händerna, armar ovanför huvudet och djupa andetag men inget hjälpte. Det var bara att gå och där rök den måldistansen.

Som tur var släppte det efter 25 min och jag kunde börja springa normalt igen. Eller normalt och normalt, lite mer stelbent var det nog allt. 15 min kvar, jag hinner ett varv till. Aj aj. Åh, kör nu!!

**ÅTER TILLBAKA VID** varvningen. Fortfarande några minuter kvar. Lite till då. Jag sprang och sprang, minuterna gick sakta. Nu var det så att jag hade ansvar för en av visselpiporna som skulle vara utspridda längs banan för att alla skulle höra slutsignalen.

Jag kom ikapp vanligt folk som var ute på lördagspromenad och kände att jag kan inte blåsa i visselpipan alldeles intill dem, med risk för att skrämma vettet ur dem. Så det var till att dra till med en fartökning för att komma förbi innan det var dags att vissla. Fortfarande 45 sekunder kvar till att klockan skulle slå om till 15.00.

Då dök det upp ännu en promenerare och jag fick öka på igen. Puh, äntligen larmade klockan och jag fick blåsa i visselpipan. Herregud vad skönt och vilken härlig känsla att ha klarat 6 timmar!

**MIN SNITSEL MED** mitt nummer på satte jag upp i ett träd som sedan mätkillen samlade in när han mätte de extra metrarna vi gjorde på slutet. Det var dags att ta mig tillbaka till varvningsområ-

det. Komiskt nog så hade jag hamnat precis i mitten på banan, så det var ingen väg tillbaka som var kortare än den andra.

Typiskt också, jag hade ju sprungit klart nu. Tänkte att det här tar ju en stund att gå tillbaka, kände mig ivrig att få möta upp de andra och höra hur det hade gått. Jag försökte jogga men det gick inte. Kroppen tyckte att den gjort nog nu. Ok, jag tackade för att den tagit mig runt varv efter varv och började trots allt gå tillbaka och det fick bli just den riktningen, tillbaka.

**VID MÅLGÅNGEN SAMLADES** vi och sammanfattade dagen. David Norman sprang längst med sina 25 varv och hamnade till slut på 66 109 meter tätt följd av Fredrik Olsson bara 83 meter efter. Själv hann jag 21 varv. En stor del av oss satte distansrekord dagen till ära. Grattis till oss också.

Vilken fantastisk dag det varit. Det var så roligt att det gick att få till och att deltagarna var så nöjda. I höst blir det definitivt en repris.

## HANNA HAGLUND

| Resultat 6-timmars herrar  |      |                     |       |
|----------------------------|------|---------------------|-------|
| Namn                       | Född | Klubb/Ort           | Meter |
| 1 David Norman             | 1982 | Ytterån             | 66109 |
| 2 Fredrik Olsson           | 1971 | Östersund Triathlon | 66026 |
| 3 Patrik Norberg           | 1966 | Trångsvikens IF     | 61009 |
| 4 Håkan Svedberg           | 1986 | Brunflo IF          | 60133 |
| 5 Mats Zetterlund          | 1948 | Vattudalens LDK     | 55910 |
| 6 Bård Rödde               | 1946 | NORGE               | 53213 |
| 7 Johan Lindborg           | 1986 | Team Nordic Trail   | 52861 |
| 8 Per Lindborg             | 1976 | Team Nordic Trail   | 52860 |
| 9 Erik Dahlberg            | 1953 | Vattudalens LDK     | 44757 |
| 10 Malek Amarouche         | 1964 | Östersund           | 42195 |
| 11 Staffan Wikström        | 1955 | Vattudalens LDK     | 42195 |
| 12 Märten Hjelde Sandström | 1966 | Östersund           | 42195 |

| Resultat 6-timmars damer |      |                   |       |
|--------------------------|------|-------------------|-------|
| Namn                     | Född | Klubb/Ort         | Meter |
| 1 Hanna Haglund          | 1980 | Team Nordic Trail | 56392 |
| 2 Linda Johansson        | 1983 | Team Nordic Trail | 44757 |
| 3 Erika Holmqvist        | 1978 | Brunflo           | 42195 |
| 4 Nina Söder             | 1971 | Team Nordic Trail | 42195 |

| Maraton Herrar          |      |                     |         |
|-------------------------|------|---------------------|---------|
| Namn                    | Född | Klubb/Ort           | Tid     |
| David Norman            | 1982 | Ytterån             | 3:38:40 |
| Fredrik Olsson          | 1971 | Östersund Triathlon | 3:44:44 |
| Patrik Norberg          | 1966 | Trångsvikens IF     | 3:56:44 |
| Håkan Svedberg          | 1986 | Brunflo IF          | 3:57:24 |
| Erik Dahlberg           | 1953 | Vattudalens LDK     | 4:14:00 |
| Johan Lindborg          | 1986 | Team Nordic Trail   | 4:18:32 |
| Per Lindborg            | 1976 | Team Nordic Trail   | 4:19:28 |
| Mats Zetterlund         | 1948 | Vattudalens LDK     | 4:29:35 |
| Malek Amarouche         | 1964 | Östersund           | 4:31:52 |
| Bård Rödde              | 1946 | NORGE               | 4:40:16 |
| Staffan Wikström        | 1955 | Vattudalens LDK     | 4:45:20 |
| Märten Hjelde Sandström | 1966 | Östersund           | 5:17:03 |

| Maraton damer     |      |                   |         |
|-------------------|------|-------------------|---------|
| Namn              | Född | Klubb/Ort         | Tid     |
| 1 Hanna Haglund   | 1980 | Team Nordic Trail | 4:18:34 |
| 2 Linda Johansson | 1983 | Team Nordic Trail | 5:00:08 |
| 3 Erika Holmqvist | 1978 | Brunflo           | 5:40:12 |
| 4 Nina Söder      | 1971 | Team Nordic Trail | 5:40:12 |

6 april 2014

# Paris Marathon

Paris gator och gränder, parisiskor i höga klackar och gubbar som cyklar med en baguette under armen, ojämn kullersten och bilar som tutar. Cigarettroken letar sig in i min näsa tillsammans med bilarnas tjocka avgaser. Jag flanerar på Champs Élysée, promenerar runt Eiffeltornet (tar hissen upp), klättrar uppför trapporna till Sacre Cour och trängs på Louvren.

Upppladdningen inför Paris marathon är kanske inte optimal. Torsdag kväll släpar jag mig ut för att äta middag med resten av familjen fastän jag borde bädda ner mig under tjocka filtar och äta febernedsättande piller i mängder. Mina halsmandlar är stora som golfbollar och huvudet dunkar. Nervositeten ökar lavinartat.

Inte nervositet inför loppet denna gång utan för inget lopp alls. Jag är förmodligen i mitt livs bästa form och så blir jag sjuk. Jag köper halstabletter och inflammationshämmande piller på närmsta apotek och ignorerar faktum. Laddar istället med croissanter, espresso, fransk yoghurt och foi gras (gåsleverpastej). Det är först på söndag jag vet hur sjuk jag blev. Innan dess får jag vara snäll mot kroppen och hoppas på det bästa.

**SÅ KOMMER DEN** stora dagen. Kroppen känns bra, stark! Halsmandlarna är tillbaka i normal storlek och febern försvann lika snabbt som den kom. Tidig start, revelj klockan 4.30 och sedan frukost. Vi åker till starten klockan sju och letar oss fram till våra platser.

Jag är groteskt kissnödig så efter att ha kysst Erik lycka till ställer jag mig i den 100 meter långa toakön. Starten för min grupp går om 20 minuter och det finns två toaletter. När starten för gruppen före går blir deras toaletter lediga så jag springer raskt till en av dem.

Kommer iväg. Jag är hungrig och tar en gel direkt. Ler mot solen. Nerför Champs Élysée. Två kilometer – lätt. Bara 40 kvar. De första 7-8 kilometerna känns bra. Håller 4:50-5:05-tempo. Tänker att 3:30 är bra men då måste jag hålla mig under fem minuter varje kilometer. Tar min andra gel efter en mil.

**FÖRSTA MILEN PASSERAR** jag på exakt 50 minuter. Våldigt få springer om mig och det håller hela racet. Då och då hör

jag mitt namn – någon som lyckats läsa på min lapp och skriker. Jag ler och vinkar! Härligt. Solen värmer skönt men jag fryser. Är det vätskebrist eller bara jag? Jag fryser ju alltid.

**VID 28-29 KILOMETER** svackar jag ordentligt, krockar med folk, springer om men blir också omsprungen. Har tagit rygg på en kille med rosa knästrumpor. Han vänder sig om vid ett tillfälle då han vet att han är före och ler mot mig. Han vet att vi ”tävlar”. När jag svackar försvinner han bland ryggarna framför. Jag ser ut en japan i gul t-shirt att ta rygg på.

I svackan vill jag kliva av men jag har bestämt i förväg vad jag ska tänka på – jag vet ju att svackan kommer. Så jag tänker på bästa coach Calles (Carl Brümmer, tvåfaldig Hawaii-Ironman finisher) hälsenor på Hawaii och springer vidare. Kunde han springa så fort med den smärtan ska jag åtminstone avsluta vad jag påbörjat.

Tänker att smärta är bara vekhet som lämnar kroppen och glory is forever. Det gör fantastiskt ont i mina främre lårmuskler men jag är inte trött i hjärtat eller lungorna. Pulsen är ok. Tar en gel till och känner energin komma tillbaka. Svackan är över för denna gång. Och plötsligt är min kille i rosa strumpor där igen. Jag springer förbi och ler mot honom.

**32 KILOMETER.** En mil kvar. Jag försöker öka, lyckas kanske hålla under 5-tempo i tre meter men benen skriker efter horisontalläge. ”Glory!” Jag pratar högt med mig själv för att hålla fokus, ingen fattar ju vad jag säger ändå.

**DE SISTA 10 KILOMETERNA** känns väldigt mycket längre än en kilometer vardera. 36 kilometer, 6 kvar, det är en minirunda. 38 kilometerskylten missar jag så jag blir väldigt glad när 39-an kommer. 3 kvar, det är en intervall. En intervall – försöker öka igen.

Glädjen att snart vara i mål gör att jag lyckas hålla ett något högre tempo de sista kilometerna. Det gör ont överallt. När jag ser målet springer jag så fort jag bara förmår. Klockan stannar på 3:36:33 – min bästa tid på ett maraton!

Jag vacklar, får blodtrycksfall och faller. En funktionär kommer till undsättning och fångar mig, frågar om hon ska kalla



Sussi och Erik Lorinder.

på bårbararna. Nej, det behövs inte men hon leder mig framåt ett tag. När jag säger att allt är ok släpper hon men genast kommer en annan funktionär och håller i mig. Jag är så galet trött men det finns de som behöver bårarna mer än jag. Jag har sprungit maraton – på personbästa! Jag kan gå själv!

När jag fått min medalj ser jag killen med rosa strumpor. Jag stapplar fram och tackar honom. Han gick i mål 4 minuter efter mig. Vi tävlade – han var helt medveten om det. Jag vann! Det var hans första marathon och han är jättenöjd med sin tid!

**NÄR JAG BESTÄMDE** mig för att springa Paris Marathon tänkte jag att det skulle vara ett härligt sätt att börja våren. Paris, april, ett varv som passerar många av Paris’ stora sevärdheter, platt bana. Vid ett ögonblick tittade jag upp och såg Eiffeltornet men alla andra sevärdheter missade jag.

Jag stannade inte en enda gång, bara sprang, sprang, sprang. Tog en flaska vatten vid varje vätskekontroll. En enda gång stannade jag upp en mikrosekund då jag blev hindrad av andra löpare framför.

Det var trångt, långt och groteskt jobbigt. Men lyckokänslan jag har i kroppen långt efteråt är större. Om jag frågar mig själv varför jag gör det här behöver jag bara titta på min medalj för att få svaret. Nu har jag glömt hur jobbigt det var och planerar nya utmaningar.

SUSSI LORINDER

<http://ironmansussi.wordpress.com>



12-13 april 2014

# TEC 100 miles

Lördagen den 12 april 2014 skulle jag för första gången stå på startlinjen till Täby Extreme Challenge 100. Mitt första ”rena” 100 miles-lopp.

När vi rullade hemifrån på lördagsmorgonen blev jag helt plötsligt nervös. Jag hade gjort mina förberedelser och jag hade tränat bra. Ändå blev jag nervös.

Sådär så att jag var illamående, seriöst alltså, illamående! Yiack. Why? Jag höll (tyvärr) på med det där med prestationsångest under förra året men slutade och strävade nu efter att ”ta kontrollen över det du kan kontrollera och acceptera resten”.

Distansen visste jag att jag fixade. Jag har sprungit 9 st 24 h-lopp där 8 av de har varit en bra bit över 100 miles.

Jag visste att formen var bra genom kvittot från BUS 6-hour race (Broadway Ultra Society 6 hour race i Queens, New York) två veckor tidigare.

”ALLA” VAR DÄR i Ensta och jag träffade folk högt och lågt, kramades och hälsade, folk som frågade hur det var och önskade lycka till.

Jag blev alldeles varm i magen och den där välbekanta känslan av välbehag sköljde över mig. Det är här jag ska vara. Nu var det dags. Dags att satsa. Jag var inte här för att delta. Inte här för att bara ta mig runt.

Jag ville inte gå i mål och känna att jag hade en massa krafter kvar, då hade jag gjort fel. Jag skulle ”kötta” i 16 mil och jag skulle vinna!

VARV 1 FÖRSVANN; in i varvning, kasta flaskorna på marken, få nya och så iväg igen, ingen idé att stanna.

Det gick lite fort första varvet men det löste sig genom ett toabesök på andra varvet, och tredje varvet. ”Men WTF är det som händer magen?” undrade jag och blev lite småsur.

Efter 3 varv tyckte jag att jag hade oförtjänt ont i benen, hmmm, what’s that about? Ovana från att blanda underlag kanske?

Banan började med elljusspår, gick över i asfalt - grusväg - skogsstig och slutligen elljusspår innan varvning.

Magen lugnade ner sig efter varv 5 och lite Immodium och salt men det var varmt. Jag sprang i linne, 3/4-byxor och kompressionsstrumpor.



Maria Jansson vinner TEC 2014. FOTO: JOHAN STEGFORS

JAG JOBBADE MYCKET med delmål och bröt ner loppet i fjärdedelar och fick en ”belöning” efter vart 4:e varv (Gainomax, Fanta, öl).

I övrigt levde jag rätt bra i min bubbla där jag tog ett varv i taget och sprang fort, eller ja, jag tyckte själv att jag sprang hur fort som helst.

Jag var nervös stundtals, skulle det här hålla? Sen kom förnuftet; Det håller om det håller, man måste våga satsa!

”Nothing good ever came out of comfort zones.”

Jag behöll fokus, ett bestämt fokus, framåt framåt, jag gick där jag skulle och inte en meter till. Fokus och fart i varvningen, det fanns ingen anledning att ödsla energi på andra människor där inne (sorry men så var det). Tvekan dödär (och tar tid framförallt).

SNART BLEV DET mörkt, ”välkommen natten”. Min första pacer, Elisabeth, en vän, kollega och triathlet på elitnivå, hade offrat sin lördagskväll för att hålla farten åt mig. Jag var rackarns glad att se henne, nu skulle det ”köttnas”.

Vi stack iväg och jag hade bett henne hålla 6-minuterstempo. Hon peppade mig på helt rätt sätt;

”Låt inte kroppen bestämma nu”, ”Ligg inte här bakom och nöj dig” (när vi kom ikapp andra löpare i skogen), ”Ta med dig farten från backen nu”.

I loved it. Det gjorde ont i benen, men smärta är en del av leken ultra. Man älskar inte smärtan i sig, men man accepterar den.

MAN MÅSTE ÄLSKA KAMPEN. Det var kolmörkt men våra pannlampor var grymma och jag var aldrig nervös, inte ens i den rotiga skogen. Allt gick av bara farten. Nu hade jag sprungit så pass många gånger på stigen i skogen så att jag visste exakt var jag skulle sätta fötterna.

Efter 12 varv storm-regn-blåste det från sidan och jag erkänner att jag blev lite frusen nere vid Rönningsesjön, fick lite flashbacks från Stockholm maraton 2012 (där persade jag dock i stormvädret) och önskade jag hade tagit på mig jackan, men så fort jag kom bortanför Skavlöten och lite mer i lä så gick det över.

När Rikard gick på som pacer tog jag på mig jackan och stod still det längsta jag gjort på loppet hittills, ca 30 sekunder.

Då poppade ansikten upp; ”Alltså du är så jäkla snygg”, - Miranda. ”Du är bäst”, - Annelie ”Nadeem hälsar så mycket, bra jobbat.”, - Reima.

VÅRA TVÅ VARV är snart över, regnet är ihållande och nu går Anna Grundahl på som sista pacer.

Sista varvet. Sista gången runt sjön. Sista gången förbi de frivilliga vätskekontrollerna på Havrevägen.

Jag upptäcker helt plötsligt att jag är skittrött. Det känns som benen knappt vill röra sig framåt.

”Anna, jag orkar inte prata just nu.” Det gör inget, hon pratar på ändå och det är skönt att lyssna på henne, samtidigt som jag försöker mobilisera varenda muskel i min kropp för att röra mig framåt.

INNE I SKOGEN blir det lite lättare att springa. När vi passerar 9 km-skylden fattar jag knappt vad som händer.

Framåt nu Maria. Du kommer vinna. Du kommer vinna TEC.

På upploppet vrålar jag rakt ut och spurtar som en idiot (det var skitjobbigt), springer över mattan en sista gång och in i tältet och landar i en hög på marken. Glad, trött, euforisk!

David Sundvall trycker en glasstatyett och ett bältesspanne i handen på mig och gratulerar till segern.



Elin Ragnarsson. FOTO: JOHAN STEGFORS, X-KROSS

Till segern. Shit vilken grej. Jag grinar inte (vilket jag brukar göra). Men Rikard och Anna grinar lite

JAG FATTAR NOG inte riktigt men har grinat lite såhär i efterhand för att kompensera. Jag får energidryck, lite kaffe och en macka. Tungan sväller och värker. Vad hände där?

Gommen gör ont (har inte varit med om det sedan överlevnadsövningen på yrkesofficersprogrammet). Hela jag är totalt utsliten.



Johnny Hällneby. FOTO: JOHAN STEGFORS, X-KROSS

Precis som det skulle vara.

JAG SATSADE. Det höll hela vägen. Jag vann! Efter 16 h 44 min och 1 sekund. Kroppen lydde. Hjärnan lydde. Det var en sjukt bra dag att springa fort på.

Jag är otroligt tacksam för de som vigde sin lördag och söndag för att vara på plats ute i Täby.

Ingen nämnd; ingen glömd.

MARIA JANSSON  
borntorun.blogspot.se  
http://new.tec100.se

| Resultat TEC 100 miles 80 456 meter, 8 varv |                      |                               |          |       |                                   |                  |          |
|---------------------------------------------|----------------------|-------------------------------|----------|-------|-----------------------------------|------------------|----------|
| 50MM                                        | Namn                 | Klubb                         | Tid      |       |                                   |                  |          |
| 1                                           | Nilsson Daniel       | FK Studenterna                | 5:55:19  | 2     | Olsson Elov                       | Ockelbo SK       | 13:38:12 |
| 2                                           | Strömvall Anders     | Romerike ultraløper klubb     | 7:29:46  | 3     | Steene Johan                      | Stockholm        | 14:50:45 |
| 3                                           | Hackel Robert        | DOA                           | 7:41:41  | 4     | Garcia Beneito Vicente JuanLurbel |                  | 15:43:59 |
| 4                                           | Wallén Robert        | Eskilstunapolisens IF         | 7:48:28  | 5     | Gyllebring Torbjörn               | Stockholm        | 16:25:01 |
| 5                                           | Näsmark Johan        | Roden Triathlon Club          | 8:02:12  | 6     | Orsvärn Sten                      | Skarpnäck        | 16:51:58 |
| 6                                           | Evers Johannes       | Mälare SoK                    | 8:10:30  | 7     | Blixt Staffan                     | Team Ultrasweden | 17:31:17 |
| 7                                           | Bäcklund Erik        | Västerås Allmänna Klubb       | 8:24:23  | 8     | Söderlund Emil                    | Cursosores Åland | 17:49:52 |
| 8                                           | Karnfält Göran       | Stockholm Hash House Harriers | 8:27:59  | 9     | Wolff Ari                         | Cursosores Åland | 17:49:52 |
| 9                                           | Rosengren Kenneth    | deadheadshead                 | 8:37:48  | 10    | Brantvall Jonas                   | UT Kolmården     | 18:02:16 |
| 10                                          | Lindblom Patrik      | Vilsta IK                     | 8:42:03  | 11    | Berglund Marcus                   | Vallentuna       | 18:23:09 |
| 11                                          | Skogh Morgan         | Länsförsäkringar IF           | 8:45:10  | 12    | Persson Johan                     | Skärkdalens LK   | 18:23:48 |
| 12                                          | Persson Per          | Stockholm                     | 8:45:29  | 13    | Engdahl Fredrik                   | ryssbergets ik   | 18:30:04 |
| 13                                          | Markborn Carl-Adam   | Stockholm                     | 9:00:55  | 14    | Edling Stefan                     | 4sjostridsfj     | 18:50:41 |
| 14                                          | Nygård Ragnar        | Norway                        | 9:05:46  | 15    | Ladonia Fellrunners               |                  | 18:50:41 |
| 15                                          | Nilsson Bengt        | Stockholm HHH                 | 9:09:25  | 100MK |                                   |                  |          |
| 50MK                                        | Namn                 | Klubb                         | Tid      |       |                                   |                  |          |
| 1                                           | Jakobsson Lena       | Glasrikets RC                 | 7:27:19  |       |                                   |                  |          |
| 2                                           | Egnerfors Caroline   | Team Nordic Trail             | 8:13:06  |       |                                   |                  |          |
| 3                                           | Engelmark Katrin     | Johanneshov                   | 8:24:32  |       |                                   |                  |          |
| 4                                           | Wretling Anna        | 115 20                        | 8:52:32  |       |                                   |                  |          |
| 5                                           | Gothilander Jennifer | Göteborg                      | 9:05:38  |       |                                   |                  |          |
| 6                                           | Sabelström Paula     | Stockholm LDK                 | 9:20:59  |       |                                   |                  |          |
| 7                                           | Kallin Cecilia       | Västerås                      | 10:11:56 |       |                                   |                  |          |
| 8                                           | Schelander Victoria  | Sundbyberg                    | 10:22:08 |       |                                   |                  |          |
| 9                                           | Eklund Carina        | Tullinge                      | 10:45:43 |       |                                   |                  |          |
| 10                                          | Smith Rachel         | Maidstone                     | 10:55:47 |       |                                   |                  |          |
| 11                                          | Wellin Camilla       | Värmdö (ingen klubb)          | 11:03:35 |       |                                   |                  |          |
| 12                                          | Olausson Annelie     | Skövde                        | 11:53:50 |       |                                   |                  |          |
| 13                                          | Johansson Carolina   | Johanneshov                   | 12:08:04 |       |                                   |                  |          |
| 160 912 meter, 16 varv                      |                      |                               |          |       |                                   |                  |          |
| 100MM                                       | Namn                 | Klubb                         | Tid      |       |                                   |                  |          |
| 1                                           | Falk Andreas         | Runners'store löparklubb      | 13:34:31 |       |                                   |                  |          |
|                                             |                      |                               |          |       |                                   |                  |          |
| 80 456 meter, 8 varv                        | Namn                 | Klubb                         | Tid      |       |                                   |                  |          |
| 1                                           | Otto Pernilla        | IKJ Haninge                   | 25:30:53 |       |                                   |                  |          |



13 april 2014

# CUXHAVEN MARATHON

Under 80-talet liftade jag till några av de frisiska öarna. Alltsedan dess har jag alltid längtat tillbaks och då och då återvänt. Detta pärlband av öar i Nordsjön hör i de flesta fall till Nederländerna eller Tyskland (ett par av de norra tillhör dock Danmark). Det är något med ljuset och vattnets ständigt föränderliga ebb och flod som fascinerat mig.

När jag planerade min maraton-säsong 2014 och ville ha ett lopp i april blev det åter en möjlighet att besöka denna region.

Staden Cuxhaven ligger på fastlandet som en sista utpost mot havet. I hamnen finns en stor bryggkonstruktion som kallas "Alte Liebe" där generationer stått och vinkat farväl till tysk-amerika-linjens stora fartyg.

Längre ut till havs ser man tydligt en av öarna som heter Neuwerk. Det går för övrigt löplopp därifrån in till fastlandet när det är ebb.

När flod råder så kör färjor över samma sträcka. Inte nog med att Cuxhaven ligger strategiskt på denna havskust så mynnar också floden Elbe ut i havet här, varför man kan se massor av båtar av alla slag ständigt passera.

Staden har ca 50 000 invånare och fick stadsrättigheten 1907. Man når lämpligast hit med regionaltåget Metronomen från Hamburg på knappt två timmar.

**EVENEMANGET SPARKASSEN CITY-MARATHON CUXHAVEN** erbjöds nu för åttonde gången och flera sträckor står på programmet. Alltifrån knattelopp till 5 km, 10 km, 21.1 km, 30 km samt

maraton. För oss som väljer menyns längsta distans väntar en fyravarsbana där första och sista delen löps parallellt på samma gata.

Mittdelen är en rundbana där man på utvägen springer längs vattnet, varav den sista delen innan en vändpunkt går genom nationalparken Wattenmeer.

Därefter löper man ett litet parti genom en lövskog innan man åter ankommer stans centrala delar.

Banan är flack, dock måste man varje varv vid två tillfällen ta sig över den vall på några höjdmeter som finns längs hela kusten, skapad som skydd mot stormar och exceptionellt tidvatten.

**ÅRETS UPPLAGA BJUDER** på härlig sol. Dock är det en tuff vind som inte är besvärande i stadskvarteren, men längs havet är det värre. Många väljer här att gå ofta då tidsvinsten av att springa inte blir den vanliga. Det är mycket flanörer ute och många har slagit läger i de vindskyddade små strandbåsen där man njuter av havets dån.

Ser jättetankers passera ute till havs. Då min löpartitel numera är medelmåttig motionär så unnar jag mig att notera annat som inte har med prestationen att göra. Under mitt tredje varv inser jag att jag måste välja ett annat spår längs vattnet då vågorna/tidvattnet ändrat löplinjen med några meter.

**ARRANGEMANGET ÄR PROFFSIGT.** Musik på flera platser längs vägen och tätt mellan vätskedepåerna. Publiken hejar på och man applåderas ofta längs banan.

Maxtiden för oss maratondlöpare är 5.30 och snabbaste man för dagen var

ute i 2.46. Raskaste dam behövde 3.42 på sig. Evenemanget har mer än 1 000 deltagare totalt.

På längsta sträckan var 106 anmälda, 74 fullföljde och själv blir jag visst 64:e på nettotiden 4:46.16.

Fullt medveten om att majoriteten av er läsare lätt slår denna tid så finner jag mig i att agera förebild då maratonsträckan inte enbart är berättigad fullblodsproffs. Hur som helst så är 42,2 kilometer aldrig gratis och med en tidigare bakgrund som medeldistansare som fick ge upp löpkarriären så är det en gåva att åter få passera en mållinje, låt vara i ett helt annat tempo mot det hjärnan minns.

Får väl numera kategorisera mig upp-levelselöpare med tidigare dyster skadehistorik. Då kan det vara klokt att lyssna på sin enda kropp, acceptera lite promenerande då och då och fullfölja i ett tempo där jag vet att priset blir lagom högt.

**AVSLUTNINGSVIS SÅ REKOMMENDERAR** jag varmt detta lopp. Bra service, trevligt bemötande, fin medalj och inte alltför långt hemifrån och ändå en aning exotiskt i alla fall i mina ögon. Nästa upplaga arrangeras den 12 april 2015.

**PETER KARLSSON  
HÖGBY IF**

| Resultat Cuxhaven                          |          |
|--------------------------------------------|----------|
| Kvinnor                                    |          |
| 1. Birgit Grewe 1970 W40 TSV Neuenwalde    | 03:42:06 |
| 2. Liane Hennigs 1959 W55 Jever            | 04:17:43 |
| 3. Gabi Schumacher 1971 W40 Vechta         | 04:27:47 |
| Män                                        |          |
| 1. Hinrich Meier 1980 M30 Kirchlegern      | 02:46:37 |
| 2. Michael Reise 1968 M45 TSV Großenkneten | 02:50:13 |
| 3. Jan-Hendrik Hans 1987 m Männer          | 02:53:28 |
| 64. Peter Karlsson 1962 M50 Högbj IF (SWE) | 04:47:33 |

rosfrön, sesamfrön, pumpakärnor, tranbär och äggvitor i skålen och blanda till en tjock grynig smet.

**3.** Bred ut på bakplåtspapper ca 30x40 cm rektangel på en ugnsplåt i ca 1 cm tjockt lager. Grädda mitt i ugnen (150 grader) i 20 minuter.

**4.** Ta ur plåten och skär dem i lagom portionsbitar. Låt svalna. Förvara i lufttätt burk. Du kan också slå in dem individuellt i folie.

När de svalnat la jag dem i frysen eftersom de blev lätt sönderfallande när jag tog i den. I frysen fostrades formen bättre. De går att äta direkt tagna ifrån frysen. De är omåttligt goda och går åt i ett kick.

**ANETTE GRINDE**  
anette.grinde@foretagshuset.net

20 april 2014

# Almaty Marathon, Kazakstan

Har du tävlat i ett land som ingen annan svensk har gjort tidigare? Numera när många svenskar tävlar utomlands är det sällan man är ensam svensk på en tävling. Som gångare har det hänt att jag varit ensam svensk i en tävling. I Malaysia var jag förste svenske gångare som tävlat, och dessutom vann jag.

Nu har det även inträffat i en löptävling. Almaty Marathon i Kazakstan är det första maratonlopp som arrangerats i Kazakstan.

Vid påsk avgjordes tredje upplagan (de första enbart med ryssar och löpare från egna landet). I år hade tävlingen fått AIMS -status vilket gör att loppet syns i hela maratonvärlden.

Det var i samband med Aten Marathon i höstas som jag fick inbjudan till tävlingen. Jag hade förmånen att bo hemma hos en av arrangörerna och bli uppassad. Intressant att se hur människor bor världen över.

Bredvid gamla slitna byggnader byggs det mycket nytt. Ett fattigt land som snabbt håller på att bli rikt. Almaty söker vinter-OS (Stockholm drog nyligen tillbaka sin ansökan). Det är redan klart att Almaty får vinteruniversiaden 2017.

**KAZAKSTAN HAR INGEN** ambassad i Sverige varför visumansökan skickas med kurir och blir extra dyr. Hemma växlar du till dollar och växlar till Kazakstans valuta när du kommit igenom passkontrollen.

Almaty är ett bergigt landskap och det är ingen lätt bana. Mycket upp och ner, främst första två milen. När jag tränade längs kanalerna gapade de tomma. Men när våren kommer fylls de snabbt av smältvatten från de 2 200 m höga bergen. Kan tänka mig att det är ett paradiset för vinteridrottare i Almaty.

**EFTER LOPPET BLEV** jag bjuden av arrangören att åka upp på de slingriga serpentinvägarna för att beskåda de vackra snöklädda bergen och middag vid skidliftarna. Underbar utsikt.

Det var anmälda löpare från 25 länder men om alla kom vet jag inte. Förutom maran fanns 3, 10 och 21 km att välja på. Dessutom en maratonstafett. Alla startar samtidigt klockan 9 men 3 km från en annan plats.



Christer Svensson i Kazakstan.

Arrangören frågade mig hur de skulle lösa starten. Med radiokommunikation svarade jag.

I år hade loppet växtvärk. En del barnsjukdomar som jag påpekat och som säkert blir bättre till kommande år. Startavgiften var 1 500 tenge vilket motsvarar 53 svenska kronor.

**FÖLJANDE FÖRBÄTTRINGAR BEHÖVS I MITT TYCKE:**

- Plats att lämna in värdesaker/överdragskläder (start sker vid Presidentpalatset och mål på en fotbollsstadion där vi springer sista 300 m).
- Bussar som transporterar värdesakerna till målet.
- Enbart löpare i startområdet.
- Startlista.
- Separata startfällor för hel- och halvmaraton. Efter ett par kilometer vänder 21 km-löparna och springer tillbaka. Här fanns risk för kollision.
- De första kilometerskyltarna stod inte på rätt plats.
- För dåligt med enbart vatten under och efter loppet (förutom bananbitar som vi fick vid ett par stationer).

**ANNARS VAR DET** en bra mara. Vid 6 km blev jag intervjuad av Kazakstans TV. Undrar om man kan se det i efterhand? Strax före 6 km har även 10 km löparna gjort en 180 graderssväng. Sista kilometern är gemensam bana och där

passerade man långsammare löpare på 10 och 21 km.

Vid varje kilometerskylt var det 2-3 sjukvårdare utplacerade, klart fler än på någon annan mara jag varit med om. Dessutom var det gott om poliser utkommenderade längs hela banan.

På slutet korsar vi flera större vägar. Där fick poliserna göra skäl för lönen. Annars när du går över ett övergångsställe stannar alla bilar föredömligt. Bra ordning på bilarna mot gångtrafikanter men inte bilar emellan. Många krockskadade bilar syntes i trafiken.

**CHRISTER SVENSSON**  
Växjö AIS



Christer Svensson – glad i mål.

## Fantastiskt gott ....

Jag bakar energikaka med nötter och torkad frukt. Utan några som helst onyttigheter, vad jag kan bedöma. Det sägs att du kan variera ingredienser i det oändliga med andra torkade hackade frukter eller bär ex. dadlar, blåbär eller äpplen.

Linfrön, valnötter, paranötter eller cashewnötter sägs också fungera, liksom kanel, ingefära eller kakao och vaniljsocker. Och hackad choklad. Mörk, med hög kakaohalt, vill jag då tro blir bra.

**Ingredienser:**

- 1 dl mandel
- 1 dl hasselnötter
- 1 dl jordnötter
- 1 dl hackad torkad aprikos
- 1 dl hackade fikon
- 1 dl honung
- 1 dl russin
- 1 dl solrosfrön
- 1 dl sesamfrön
- 1 dl pumpakärnor
- 1 dl tranbär
- 3 äggvitor

**Tillagning:**

1. Hacka nötterna grovt för hand eller i en matberedare. Lägg i en stor skål.
2. Hacka aprikoser och fikon grovt och tillsätt dem. Mät upp honung, russin, sol-



26 april 2014

# SM 100 km i Uddevalla

2011 visste jag inte ens att ultralöpning existerade. I juni 2012 var jag nybliven SM-medaljör på sträckan 100 km. Min första reaktion var inte glädje, utan insikten om att jag troligtvis skulle behöva springa sträckan igen. Jag ville vara bra på maraton. Sedan blev jag glad, och identifierar mig numera som ultralöpare. Nu i april var det dags för SM 100 km igen.

Utan att direkt ha tänkt igenom min packning tog jag tåget till Uddevalla. Där träffade jag en kompis och vi satte oss på Kerstin på torget, en restaurang som låg just på torget. Beställde in en extra stor portion pasta som hela personalen var involverad i. I kvällssolen blev jag mer än mätt men orkade ändå äta både godis, ost och kex när vi kom hem.

Härligt med kvällen när man verkligen måste äta och svulla för sitt eget bästa. Somnade på soffan samtidigt som det lät som grannarna var inne i köket. Så kan det vara när man bor i ett gammalt trettiotalshus.

**PÅ LÖRDAGEN HADE** jag en himla skön känsla när jag vaknade. Solen sken och jag skulle få springa en hel dag utan att känna någon press. Årets viktigaste tävling låg fortfarande fem veckor bort. Planen var att gå ut långsamt. Nästan plågsamt långsamt. De två sista milen hade jag däremot fått lov att springa med fri fart om jag ville.

När jag kom till starten var det som vanligt roligt att återse ultrakompisarna. Vi satte på nummerlappar, chip på skorna och lade våra grejer på borden. I förhållande till de andras stora plastlådor såg min lilla hög ynklig ut. Men det fanns ju ett bord hos arrangören med energi var femte kilometer. Den maten förlitade jag mig på. I ett lopp på 100 km blir det ingen rafflande start. Det finns inga startblock och ingen behöver tränga sig.

Man börjar helt enkelt springa när starten går. Just denna lördag var det inte heller någon större folkmassa som kommit till start utan kanske 40 personer. Klockan nio gick startskottet.

**MITT PLANERADE TEMPO** om 5:30min/km kändes dock alldeles för långsamt och jag valde istället 5:10 som låg inom min komfortzon. Detta skulle jag kunna



Längs banan fanns en uppställningsplats för husvagnar och för ovanlighetens skull en doserad kurva. Sällan något som inträffar under ett ultralopp. Här har jag redan sprungit ett par mil och minnesplaketten var redan säkrad för den fick man tillsammans med sitt startnummer.

hålla länge. Några som inte lade band på sig var Annika Nilmed och Lina Nyman som drog iväg nästan direkt. Fast jag höll mig till planen. Jag skulle inte springa fort. Efter några mil låg de flera kilometer före men jag stressade inte upp mig. Banan var en femkilometersslinga på Volvos gamla testbana. En plats där det tidigare låg ett varv som har byggt världens största tankfartyg. Låter inte så värst upplyftande men rundan bjöd på fin utsikt över havsviken och ett stycke längs med en skogsdunge.

Biten fram och tillbaka längs två nätstängsel var mindre naturkönt men gav oss möjlighet att heja på varandra flera gånger under varje varv. Dessutom fick man ett bra tillfälle att beräkna sin position i förhållande till de andra.

**FRAMÅT LUNCH BÖRJADE** det bli riktigt varmt i den gassande solen och funktionärerna fixade några extra vätskekontroller. Funktionärerna som hade slutat vifta med sina flaggor.

Efter några varv hittade vi själva och de kunde luta sig tillbaka i sina solstolar. Förutom vätska åt jag fast föda varje varv. Chips, russin, smörgås med leverpastej, banan, gröt och annat jag kom över. Så mycket att jag nästan kände mig lite för mätt. När vi närmade oss femtio kilometer började Lina se trött ut och jag sprang ikapp. Det fina

med ett ultralopp är att man hjälper varandra. Man vill inte att någon ska behöva bryta.

Lina ville dock inte ha min handfull med svettiga russin. Istället gav jag henne några goda råd om vad hon kunde stoppa i sig för att få upp energinivån och komma ur svackan.

Annika sprang vid denna tidpunkt fortfarande som en klocka tickandes under femminuterstempo. Trots att jag drack hela tiden var jag ändå törstig och vid 70 kilometer kände jag mig smått energilös. Det var då en mil kvar innan jag hade möjlighet till fri fart. Något jag inte alls var sugen på. Tvärtom. Men jag kände att tempot jag höll ändå var stabilt.

**EN SALTGROGG OCH** några dextrosol fick mig trots allt upp ur svackan även om det vid 80 kilometer skulle behövts betydligt starkare uppåttjack för att på pigga ben krypa nedåt fyraminutersfart. Med tre mil kvar var Annika fortfarande 15 minuter före men då började jag närma mig och när vi gick ut på sista varvet fanns hon synlig 30 sekunder framför mig. Med fyra kilometer kvar sprang jag om henne och luckan bakom mig växte.

Det var en skön känsla att springa de sista kilometerna mot guld. Det som stillade mitt dåliga samvete gentemot Annika var vetskapen om att hon skulle spöa sitt pers med råge samt få en silvermedalj. Hon hade gjort ett fantastiskt lopp och höll bra tempo ända in i kaklet där hon kunde glädja sig åt ett personbästa på hela 29 minuter. Jag sprang in på 8:26:21, en bit ifrån pers men som SM-guldmedaljör på sträckan. Ett guld är alltid ett guld. En fin känsla.

Dessutom hade vi bjudit på en rysare. Några måste ju se till att ultralöpning blir en publiksport. Jag hade haft en mycket bra dag i solen. Efter dopingtest och dusch blev det prisutdelning och sedan kom ambulansen. En kille fick åka till sjukan medan en annan klarade sig med dropp på plats. Detta är en dramatisk sport.

**SEDAN ÅKTE JAG** till Trollhättan med min rådgivare Rune Larsson. Hemma hos Rune och hans fru Mary finns det en imponerande samling pokaler, medaljer och plaketter. Den han är mest stolt över, årets atlet på universitetet i

USA, hittade vi inte ens i denna djungel av utmärkelser.

Vi åkte vidare till deras stuga på landet och på vägen dit fick jag en guidning genom "Trollywood". Framme i stugan tittade vi på bilder från dagen, pratade löpning, åt mat och drack vin.

Att få fira vinsten tillsammans med dessa två fantastiska idrottare och dessutom få ta den vita godisen i Alladinasken var kvalitet. Att sova blev ett svårare projekt. Med kroppen fullpumpad med endorfiner är det närmast omöjligt.

**PÅ MORGONEN FIXADE** Rune en specialfrukost på korv, ägg, tonfisk och mögelost. Han erbjöd mig även en öl, men det är jag sällan sugen på klockan halv åtta på morgonen. Vi gick sedan ned till klipporna med jättefin utsikt över sjön, till den plats där receptionen till en norsk nudiststrand tidigare hade byggts upp inför inspelningen av en film. Vid sjön har även ett av Sveriges största vargrevir funnits.

Jan-Erik Ramström dök också upp och efter en kaffestund i solen drog han och jag vidare mot Hestra och Isaberg för en utelivsmässa. Jag skulle inte köpa något men efter 10 minuter var jag ägare till ett tält.

**ANLEDNINGEN TILL ATT** vi åkte dit var för att överraska två kompisar, Carina Borén och Kristina Paltén, som skulle hålla ett föredrag på eventet. De berättade om sitt äventyr när de sprang de 3 000 kilometerna mellan Istanbul och Helsingfors med en blå barnvagn.

Sedan paddlade de kajak över till Stockholm och klev iland vid Stadshuset. En inspirerande berättelse som sådde frön till egna framtida äventyr.

På måndagen vikarierade jag som idrottslärare. "Kidsen" fick såklart springa. Dock inte tio mil. Jag har sagt det tidigare, återhämtning är min superkraft. Det är lite sjukt men jag hade inte ens träningsvärk.

Tydligen är jag som gjord för dessa sträckor. Dock fick jag instruktioner om vila av Rune, och på kvällen var det jag som stod i jobbiga backen och hejade på kompisarna som sprang tävling i skogen.

**NU I EFTERHAND** kan jag erkänna två saker. Innan lördagens lopp hade jag målat mina naglar i guldfärg och det var jag som bajsade mitt på gräsmattan. Följ gärna mina fortsatta löparäventyr på: blogg.loparaventyret.se

FRIDA SÖDERMARK

## Spring som du är skapt

**En ständigt pågående debatt är huruvida du som löpare skall springa som du är skapt eller om du skall ta hänsyn till de rådande löptekniska råd som föreligger. Om du ser till argumenten för dessa olika påståenden är det som alltid, världen är vare sig svart eller vit – den är grå.**

**EN ASPEKT ÄR** att så länge något inte är trasigt så behöver det inte lagas. Jämför att gå till tandläkaren och borra i intakt emalj så bör risken för tandangrepp vara större än innan ingreppet.

Om vi återgår från liknelsen så är nog själva grundtesen korrekt men givetvis finns det ytterlighetsexempel då jag korrigerar löptekniska aspekter även fast berörd patient inte är skadad. Detta baseras på rådande fakta kring de biomekaniska aspekter som är förenade med potentiella eller befintliga skador. Bara för att nämna ett löptekniskt exempel så är en hälsättning framför kroppen med en kraftigt uppåtinklad fot med ett sträckt knä väl associerat med knä- och skenbensbesvär.

Således kan jag mycket väl instruera denna rent hypotetiska löparpatient till alternativa löptekniska strategier, för att motverka risken för framtida skador i nämnda områden.

**ETT ARGUMENT TILL** fördel för att påverka löptekniken är att med korrekt löpteknik blir du en mer energieffektiv och snabbare löpare. Ett problem är att denna typ av löptekniska koncept lätt blir allmängiltiga, vilka i förlängningen blir svårapplicerade på den enskilde individen. Om exempelvis en löpare med vad- eller hälsenebesvär applicerar rekommendationen att springa mer på tå är risken troligen större att löparen skaffar sig mer problem än vad den redan har.

Detta baseras på att belastningen vid en sådan löpstil ökar på vadens muskulatur i jämförelse med en isättning som bedrivs på häl eller mellanfot. Min åsikt är att på rätt person och med en individanpassad korrigering kan mycket väl en förändrad löpteknik vara mer energieffektiv och i långa loppet leda till en snabbare löpstil.

Dock så har jag mycket svårt att se att det kortsiktiga primära utfallet är

en snabbare löpstil, något som många löpcoacher utlovar i deras löpkoncept. Ser vi till prestationsmarkörer som leder till en snabbare löpning så innefattar det så otroligt många fler saker än bara löpteknik.

**OM DU SOM LÖPARE** exempelvis släpar efter i plyometrisk- eller anaerob styrka så är de troligt att du inte kommer förskaffa dig en snabbare löpning bara genom en förbättrad löpteknik. Den person som utlovar snabba resultat vad gäller snabbare löpning gör detta med stor sannolikhet av marknadsföringsmässiga skäl.

Ser vi till rådande litteratur så sker det omvända då belastningen på vårt aeroba system ökar vid exempelvis ökad stegfrekvens och rörelsemönster som ställer mer krav på höftens böjar- och sträckarmuskler. Dock minskar belastningen på vårt aeroba system på lång sikt (1-2 månader) med bland annat förbättrad löpekonomi, vilket givetvis är gynnsamt för snabbhet.

**SAMMANFATTNINGSVIS SÅ ÄR** det i princip omöjligt att inte beakta vilka förutsättningar du som person har för att bli en god och skadefri löpare. Med dessa förutsättningar så innefattas kroppscomposition, muskelfiberfördelning, härkomst, genetik med mera. Med goda förutsättningar så spelar inte korrekt löpteknik lika stor roll som för någon med sämre förutsättningar.

Således kan vi förklara varför även många i den yppersta eliten springer med en teknik som är allt annat än korrekt. Återigen handlar det om att diskutera sakfrågan utifrån ett individuellt perspektiv och hela tiden ställa sig frågan vad målet med en löpteknisk förändring skall utmynna i.

**OM SVARET LANDAR** mer åt att påverka en individuell brist snarare än en allmän rekommendation desto större bör nyttan med din löptekniska förändring bli. Om du försöker att förändra din löpteknik utan förkunskaper om hur detta skall gå till råder jag dig att gör detta hos en påläst löpteknisk terapeut med goda kunskaper om hur denna förändring skall gynna dina individuella mål.

JOAKIM KASTEBRING, NAPRAPAT  
loparnaprapaten.blogspot.com

# Aros Marathon

En gång i tiden gick det att åka tåg mellan Uppsala och Enköping, men nuförtiden är det framförallt bil eller buss som gäller. Såvida man inte tillhör kategorin som hellre använder benen förstås.

Den 3 maj var det dags för Lidingö Ultra, men jag var istället anmäld till ett mindre och mer familjärt ultralopp; Aros Maraton. Ca 50 km till huvuddelen längs gamla banvallen mellan Uppsala och Enköping. Det är lite roligt när jag berättar att jag ska springa något lopp. Reaktionerna brukar vara ett ”lycka till”, men sedan frågar de när racerapporten kommer. Så jag väljer gärna lopp som är intressanta att skriva om.

MÅLSÄTTNINGAR

Min målsättning med detta lopp var bara att genomföra det med stil och ta det som ett lågintensivt uppbyggande träningspass. Med det menar jag att hålla ett jämnt tempo och inte känna att jag behöver slita. Jag kunde gladeligen tänka mig att springa i mål sist av alla.

FÖRBEREDELSE

Hur förbereder man sig för ett ”träningspass”? Jo, genom att springa. Därför sprang jag i söndags ca 5 mil på asfalt och banvall, och i torsdags 28 km på Sörmlandsleden tillsammans med Jan-Erik Ramström och hunden Vanja. Så nu visste jag att kroppen åtminstone kunde springa, även om jag på fredagskvällen kände mig rätt stel i kroppen. Att springa med tunga ben skulle bli bra träning inför kommande längre lopp.

När vi sprang i torsdags diskuterade jag och Jan-Erik fenomenet att man tappar respekten för distanser. För honom låg väl gränsen vid 8-10 mil eller mer än så, men hos mig ligger den vid 5 mil. Det är en distans som jag nu sprungit åtminstone 8 gånger i samband med träning eller under något lopp, och oftast har det känts bra. Maraton är däremot en distans som jag har respekt för. Jag har aldrig sprungit ett vanligt maraton.

LOPPET

Jag tog tåget till Uppsala och vandrade upp till Slottet, där starten var. Nummerlappsutdelning i bagageluckan på några bilar och en ”kollekt” för den frivilliga anmälningsavgiften. Sådana

lopp gillar jag. Allt finns, men mycket enklare och gemytligare än stora ”hypade” lopp. Ett snabbt toalettbesök inne på konstmuséet innan det var dags för samling och start. Klockan 10:00 bar det av.

För att inte behöva snitsla genom hela Uppsala var det ”master-start”. Det innebar att alla, med tävlingsledaren och den glatt skällande Molly i täten, gemensamt sprang 3-4 km till den punkt där banvallen började. Därifrån var det fri fart. Den där fria farten innebar att jag sänkte mitt tempo. Ganska snart var jag ensam. Jag kunde se några en bit framför mig, och jag visste att det fanns några kvar bakom.

Huvuddelen av loppet gick på banvallen. Underlaget var mest grus. Det började med en lång slakmota, och några nedförslöpor märkte jag inte. Efter ca 15 km lämnades banvallen och vi sprang ut på en landsväg. Sedan in på banvallen igen. Så höll det på. Vädret var alldeles utmärkt för löpning. Ca 10 grader, växlande molnighet och svag svalkande motvind. När vi närmade oss Örsundsbro övergick grusvägen i en mysig stig med doftande blommor.

MIN PLAN VAR att det skulle vara transportsträcka 25 km fram till Örsundsbro. Här skulle jag ta det lugnt och inte slita överhuvudtaget. Bara njuta och låta kroppen bestämma tempot. Och det var en glad tjej som sprang in på vätskekontrollen strax före klockan 13. Efter Örsundsbro var det ju dags att börja nedräkningen. Vi följde banvallen, som inte var lika iordninggjord här. Mysiga små stigar.

Kroppen fungerade, även om benen började bli allt tröttare. Huvudet var däremot piggt och manade på framåt, vilket nog berodde nog på att jag nu sprang i helt ny terräng och nyfikenheten höll hjärnan alert och intresserad. Var femte kilometer pep klockan och då var det dags för energi; en gel och vätska. Jag kom på att det var bättre att räkna hur många gel jag hade kvar att äta än att räkna kilometer. Det känns bättre att tänka att jag bara ska äta fyra gel till, än att det är 20 km kvar.

SISTA MILEN VAR riktigt jobbig. Nu började jag bli trött. Nu kom vi in på övningsfältet och här hade jag ju sprungit förr. Nu visste hjärnan hur

långt det var kvar och började övertala kroppen att strejka. Och vi närmade oss grusgropen. Jag hade sett bilder på att bansträckningen gick ner i den, och sedan upp igen. Jodå, det stämde, och vi skulle göra det två gånger också! Publiken hade sedan länge gått hem, så det fanns ingen som hjälpte mig uppför Väggen.

När jag väl kom upp ur gropen var det bara några kilometer kvar. Bort till och under järnvägsstationen, över vägen och upp på åsen mitt i centrala Enköping. Där uppe väntade Ylva på sin cykel, och hon pacade mig sista biten in i målet på torget. Oj, vad skönt det var att se det, och att de inte redan hade packat ihop! Klockan visade på ca 06:19 och det får jag vara nöjd med.

LÄRDOMAR

Jag är verkligen inte snabb, och det finns väldigt många duktiga löpare. Jag hade bara fyra personer efter mig i mål, vilka jag hade sprungit om vid 30-35 km, och de gjorde ultrapremiär. Den enda slutsatsen jag kan dra av det är att 50 km är alldeles för kort för mig.

Jag sprang huvuddelen av loppet helt ensam, men det gjorde ju inget eftersom jag är van. Efter ca 20 km började jag kunna springa i kapp och om. Totalt passerade jag då 7 löpare tror jag. Den som tror sig kunna springa två 5-milar och ett långpass i terräng på ca 3 mil inom loppet av mindre än en vecka, och tror att benen fortfarande ska vara fräscha mot slutet, behöver komma till lite självinsikt. Att tappa respekten för en distans är ju inte samma sak som att bli helt respektlös.

TACK

Detta var ett väldigt trevligt arrangemang. Litet och familjärt. Sådant gillar jag. Har jag möjlighet kanske jag kommer tillbaka nästa år. Detta är ett lopp för dig som inte är intresserad av de ”hypade” prestigeloppen, och som vill springa ett A till B-lopp som inte är ett utpräglat terränglopp.

Tack alla ni som arrangerat denna upplevelse, och tack alla fantastiska funktionärer som höll ut där i skogarna för att serva oss som tog lite mer tid på oss.

ANNELIE OLAUSSON  
http://lamMissEvil.blogspot.se  
Resultatlista finns på arosmarathon.se

# Lidingö Ultra

Det var under en klarblå himmel och en strålände vårsol Lidingö Ultra skulle gå av stapeln för sjunde året. Luften var tung av den så typiska stickande doften av liniment, och Lidingövallen var full av förväntansfulla löpare som skulle springa 26 eller 50 kilometer på den kuperade banan.

Den beryktade Abborrbacken skulle passeras, inte bara en utan två gånger, och den mindre kända men inte mindre tuffa Karins backe överraskar många.

Utmaningarna på ett så här långt lopp är många och hör man som undertecknad till de som normalt betecknas som ”kölöpare” eller ”kön”, det vill säga de som kommer sist, måste man vara van vid att springa i sin egen fart och springa själv långa stunder.

Men i år i detta mitt sjunde Lidingö Ultra skulle det bli andra bullar hade jag bestämt. I år var jag bättre tränad än någonsin, kanske skulle jag till och med ha en rygg eller två att gå på i år.

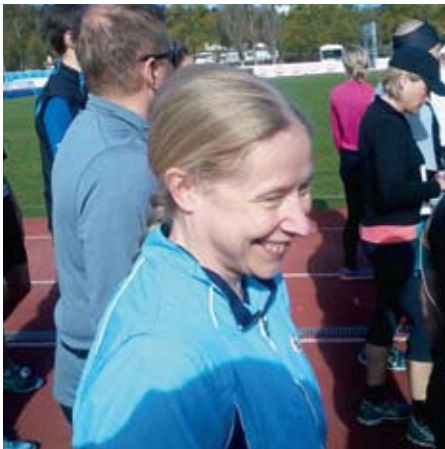
FÖRBEREDELSENA HADE GÅTT bra och taktiken var klar; jag skulle hitta ett bekvämt tempo att rulla fram i och första halvan av loppet visste jag att jag skulle behöva vara extra vaksam.

Jag måste aktivt ignorera löpare som springer om och håller högre fart så att jag inte tar rygg på dem. Men så är det alltid, och de farligaste ryggarna är de som drar ifrån så långsamt att man lockas att göra en liten ökning och hänga på. Det går precis så mycket för fort att man kan ta rygg om man lämnar sin planerade fart.

Det här misstaget har jag gjort så många gånger att jag faktiskt blev riktigt mallig när klockan troget rapporterade in kilometertider som matchade målsättningen. Det kändes så lätt, fötterna tassade och dansade över rötterna och stenarna i skogen, och utan musiken i öronen kunde jag höra andras tunga andhämtning men inte min egen.

VI VAR EN liten klunga löpare som passerade Abborrbacken. Om man går effektivt uppför kan man komma upp snabbare än många som springer, med mindre ansträngning och vara redo att springa direkt igen.

Jag kände mig fräsch och förväntansfull, för jag visste att den vackraste



Annica Johansson strax före start.  
FOTO: PETER LEMBKE

delen av banan fortfarande låg framför oss. Det var bara den mindre inspire-rade biten vid Lidingöbron och vätskebordet vid Millesgården som ska passeras först, sen skulle vi så småningom komma in i naturen runt sjön Kottla och skogen därikring.

Flacka Kyrkviken brukar också kunna vara vackert vid den här tiden på året och nästan hela sträckningen från Lidingövallen och tillbaka igen via Bosön bjuder på vackra vyer och naturupplevelser.

MEN ALLT DET DÄR skulle förvägras mig i år, tyvärr. Mindre än en kilometer från vätskebordet vid Millesgården, mitt på platta trottoaren, krampade vaden till. Hårt. Det gjorde riktigt ont på ett sätt jag aldrig varit med om förut. Jag slog omedelbart av på takten och försökte gå utan att använda vaden. Ni kan testa själva och se hur lätt det är.

Det fanns inte skuggan av en chans att jag skulle våga fortsätta, så jag klev av och såg till att få behandling samma dag hos Access Rehab och de av mig fruktade elektiska nålarna. När naprapaten konstaterade att jag inte fått en bristning andades jag ut så djupt att enda gången jag andats ut mer var när jag tappade luften efter att jag drullat ner från ett körsbärsträd.

Fram till det ögonblicket hade jag inte ens vågat tänka tanken att något kunde vara trasigt, för löpningen är en så viktig del av mitt liv och mitt välmående att det bara inte får hända. I det lite större perspektivet värderar jag löpningen som sådan högre än ett enskilt lopp, men det är inte osannolikt att jag inte skulle ha

reflekterat över den saken om det inte hade varit för vaden.

Känslan var ungefär den man kan uppleva när man lyckas fånga upp någon som faller, eller när man i sista sekund återfår balansen. Den där hisnande känslan av att vara nära att förlora något.

EFTER ETT PAR dagar med ivrigt tåhävande och stretchande enligt rehabplanen är jag mindre dramatisk i mina känslor runt det brutna loppet, men tankarna och funderingarna som väcktes är kvar.

Jag fick en ny insikt, att jag inte längre springer för att jaga personbästan och vara med på tävlingar som jag trodde, utan för att jag faktiskt tycker det är kul att springa.

Jag kanske aldrig blir mer än en kölöpare, men i så fall är jag en av de nöjdaste kölöparna därute. Medan jag stod på Lidingövallen och funderade på det där och mycket annat fick jag se banrekord på damsidan och för första gången fick jag vara med om att bevittna prisutdelningen!

Och det var där och då jag insåg att vi kämpar och sliter lika mycket allihop. Skillnaden är egentligen bara hur fort man kommer fram.

ANNICA JOHANSSON  
http://www.shin-ken.se/

Resultat Lidingö Ultra 50 km

| Kvinnor |                  |                     |         |
|---------|------------------|---------------------|---------|
| 1       | Karin Axelsson   | Solvikingarna       | 3:49:28 |
| 2       | Anna Eriksmo     | Heleneholms IF      | 3:59:14 |
| 3       | Camilla Elofsson | Ålta                | 4:14:49 |
| 4       | Åsa Lund         | Team Ultraswe LK    | 4:29:47 |
| 5       | Anna Hult        | Lidingö             | 4:34:50 |
| 6       | Rebecca Miller   | Club Running Swe    | 4:36:48 |
| 7       | Lotta Sjöberg    | Helsingborgs SOK    | 4:39:33 |
| 8       | Malin Backlund   | Happy Pancakes      | 4:44:12 |
| 9       | Jennifer Honek   | Team 5th Marathon   | 4:44:22 |
| 10      | Nadja Gyllander  | Team Fjällstyrka    | 4:50:23 |
| 11      | Lina Nyman       | Morjärvs SK         | 4:50:23 |
| 12      | Mikaela Naess    | Solna               | 4:50:36 |
| 13      | Lina Renström    | Jägarns Jaktlag     | 4:57:32 |
| 14      | Lisbeth Persson  | Göteborg            | 5:01:35 |
| 15      | Anna Mattsson    | Falun               | 5:04:24 |
| Herrar  |                  |                     |         |
| 1       | Didrik Hermansen | SK Vidar            | 3:16:07 |
| 2       | Daniel Nilsson   | FK Studenterna      | 3:28:24 |
| 3       | Karl Rönnby      | Enhörna IF          | 3:30:10 |
| 4       | Niklas Gavelfält |                     | 3:34:42 |
| 5       | Oscar Olsson     | SPiF Triathlon      | 3:37:36 |
| 6       | Darryl Ball      | Salomon Brand Store | 3:39:16 |
| 7       | Robin Pino       | Uppsala             | 3:39:21 |
| 8       | Lars Emanuelsson | AXA SC Katrineholm  | 3:40:39 |
| 9       | Robert Andersson | Hölö                | 3:41:07 |
| 10      | Boris Klimes     | Väsby SS Triathlon  | 3:41:38 |
| 11      | Richard Bindler  | Umeå                | 3:43:00 |
| 12      | Anders Hällberg  | Sth Multisport      | 3:45:54 |
| 13      | Henrik Hult      |                     | 3:47:38 |
| 14      | Per Carlsson     | IF Linnéa löpning   | 3:49:40 |
| 15      | Tobias Drugge    | Fredrikshofs FI     | 3:51:49 |

För fler resultat, se marathonsallskapet.se



# Sunne Löparfest

Sunne Löparfest har gjort ett uppehåll med sitt arrangemang några år för att i år åter arrangeras igen. Distanserna är klassiska och kontrollerade, halv och hel maraton.

Banans karaktär är en tur- och retur-bana som löper 3.5 km ut till en vändpunkt och samma väg tillbaka genom Sunnes gator, största delen längs med vatten. Genom villagator, genom parken inne i centrum, allt asfalt. Detta gör att det således blir 3 eller 6 varv på banan beroende på distans vilket möjliggör en härlig service av arrangören vid två platser.

Vid varvningen är det ett lite större bord med det mesta som behövs för att få en bra tävling och vid vändpunkten något mindre med mer dryck.

Innan tävlingen hade mina klubbkamrater sagt att banan är riktigt snabb att springa på. Det framgick även av tidigare års resultat att löpare har sprungit fort på loppet.

Det skulle visa sig att stämman väldigt bra senare under dagen. För egen del var det min första ”riktiga” maraton. Distansen har jag passerat många gånger genom de 20-25 ultralopp som genomförts på olika distanser och underlag. För dagen skulle det vara lättsprunget och förhoppningsvis bra fart.

Men i denna artikel vill jag framför allt framhäva den känsla och atmosfär loppet gav med sig.

DET BÖRJADE SOM vanligt vid nummerlappshämtningen. Nya och okända ansikten träffas. Alltid lika roligt att träffa löparvänner, de gamla som träffats tidigare och sen tillkommer alltid några nya.

Riktigt härlig start på dagen som skulle visa sig till bli fantastisk på många sätt och vis. Det var två starttider, klockan 10:00 och 11:00. De löpare som visste med sig att de skulle ta längre tid på sig att springa maraton startade vid tidigare tillfället med hejande från sidan av löpare, supporters och funktionärer.

Vid denna tid började de allt mer fokuserade halvmaralöparna värma upp och förbereda sig inför start. Det märktes ganska tydligt ett mer fokuserat startfält på korta distansen än långa. Brukar självmant bli så på alla distanser och tävlingar.



Tobias Lindström. FOTO: EVELINA RUNDQVIST.

BÄTTRE VÄDER KUNDE vi inte få. Temperaturen var sval, kring 10 grader till en början, vindarna kyligare och inte ett enda moln.

Det var helt optimala förhållanden med gassande sol men ändå en behaglig temperatur med vindar som mest svalkade till en början och tilltog lite mot slutet. Vinden låg på med motvind ut från starten och medvind hem över, tacksamt eftersom sista 2 km in för varvning eller målgång är uppför.

Löparna samlades upp för respektive start till respektive distans. Klockan närmar sig start, surret börjar allt mer tystna och startskottet går av. En härlig känsla varje gång det sker, vi är på gång!

Det gick ganska snabbt att se gruppe-ringar bland deltagarna. Korta klassen rusade på, långa hade en mer beskedlig fart helt enkelt. Det var ett 40-tal löpare i varje klass som sprang och den tighta banan gjorde att känslan blev fantastisk utmed gatorna.

UNDER MÅNGA AV de ultralopp som jag genomfört är det framför allt den gemytliga stämningen som gör det så fantastiskt skoj att springa. Samtidigt som banan, omgivningen, löparna, funktionärerna, vänner och supporters hjälper till. I ultror springer man väldigt sällan själv utan hjälps åt. Denna stämning kan jag tycka är annorlunda på kortare lopp och distanser. Självklart har det sina förklaringar att farten på löparna ökar och att de därmed inte orkar prata eller ge med sig energi.

Jag kan bara utgå från mig själv i frågan. Men Sunne maraton hade det där lilla extra i stämning ut med banan. Alla var så fantastiska vid möten, vi hejade på varandra, en och annan ”highfive” blev det också.

Ja, det var Sunne löparfest och fest var det minst sagt genom härlig omgivning där arrangören hade skapat goda förutsättningar för oss löpare.

Med fina stationer samt en bra och snabb bansträckning som bjöd på mycket fin löpning. Sunneborna hade gått ut i parken och njöt av vädret och loppet. Vad mer går att begära av en löparfest, jo kanske en rejäl putsning av det personliga rekordet, vilket det blev för min egen del.

Så premiären på klassiska distansen maraton gav mersmak, således även Sunne Löparfest för det är något speciellt med lokala lopp måste jag säga. För till Sunne kommer i alla fall jag fler gånger och springer.

TOBIAS LINDSTRÖM  
(Living the dream)  
Lindstrom.se

| Sunne maraton |                    |                   |         |
|---------------|--------------------|-------------------|---------|
| 1             | Per Aviander       | I2IF Karlstad     | 2:55:50 |
| 2             | Oscar Persson      | SK Bore           | 3:03:07 |
| 3             | Tobias Lindström   | IF Göta           | 3:06:53 |
| 4             | Lars Olsson        | IF Göta           | 3:09:00 |
| 5             | Anders Thuden      | Rönningen         | 3:16:30 |
| 6             | Per Pettersson     | I2IF Karlstad     | 3:17:30 |
| 7             | Jouko Mourujärvi   | Västerås LK       | 3:20:30 |
| 8             | Anders Wilhelmsson | I2IF Triathlon    | 3:30:18 |
| 9             | Peter Lindmark     | Arvika LK         | 3:35:15 |
| 10            | Frank Simonsen     | Triathlon Väst    | 3:37:50 |
| 11            | Bengt Lindgren     | Vallentuna FK     | 3:45:50 |
| 12            | Henrik Holm        | SISU Forshaga     | 3:50:39 |
| 13            | Roger H Andersson  | IFK Sala          | 3:51:37 |
| 14            | Tony Gren          | F & S Helsingborg | 3:56:04 |
| 24            | Susanne Gren       | F & SHelsingborg  | 4:01:09 |
| 32            | Barbro Paraniak    | Team Skavsåret    | 5:03:32 |
| 35            | Gunilla Franzén    | LK Nyköping Run   | 5:34:44 |

# Olympian Race – mer än en tävling

Vad får en att anmäla sig till att springa 180 km tvärs över den grekiska halvön Peleponnesos?

I mitt fall var det drömmen om att springa ett annat lopp, Spartathlon, 246 km i ungefär samma område. Men för att anmäla sig till Spartathlon krävs det mod.

När Jonas Wängberg talar om att han anmält sig till Olympian Race, ett lopp som går vartannat år, lite snällare, men i ungefär samma område, fick det mig att fundera. Klarar jag detta lopp då ska jag våga anmäla mig till Spartathlon.

Sandra Lundqvist och PerOla Axelsson nappade också och skickar även de in en anmälan.

MEN NU TILL SJÄLVA RESAN:  
Dag 1

Vi samlas alla fyra på Arlanda tidigt på torsdagen. Alla är på topp förutom Sandra som har haft ont i höften ett tag. Sandra är osäker men vill försöka.

Via Köpenhamn landar vi i Aten. Det blir en orolig väntan innan bagaget dyker upp, även om alla självklart har sina tävlingsskor i handbagaget. Alexander, som är född i Sverige men flyttat till Aten, hämtar oss vid flygplatsen och kör oss till samlingen. Där intas en lunch i väntan på bussen.

Bussen tar oss till första hotellet. Vi killar delar rum och Sandra får dela med en schweizisk tjej. Nu är det bara att börja plocka med sin utrustning och göra ordning dropbags. Man kan skicka ut mat och kläder till depåerna. Efter middagen blir det genomgång av banan.

Dag 2-3

Kl 7:30 är vi nere och äter frukost, där blir vi rätt länge och frossar i godsakerna. Sedan hämtar vi dropbagsen som läggs i väl märkta säckar. Vi slöar fram till lunchen, som även den får toppbetyg.

Därefter sätter vi fart. På med tävlingsskläderna, bussen går 13:45. Starten ligger ca 1 mil bort, i det gamla Nemea. Starten går 14:30. Vi hade bestämt att hålla ihop så länge som möjligt.

Jag och Jonas har som mål att springa under 24 timmar och det tycker Sandra och PerOlov låter bra. Det är inte många bakom oss de första 2 mil.

Men det är inte på dessa mil som ett 180 km lopp avgörs.

NU KOMMER BACKARNA. Närmare 300 höjdmeter på drygt 5 km. Nu börjar Sandra visa sin storhet och rutin från UTMB. Även om vi går, så går det fort. Vi börjar ta positioner. Upp på toppen och därefter ner till nästa dal och depå. Därefter bär det upp igen.

Vi ska upp till 1200 m höjd. Det regnar och blåser, det känns som en snöstorm även om det inte är det. Vi sätter på oss jackor, utom Sandra som har glömt den hemma. Hon har en räddningsfilt i ryggen och den sveper hon in sig i. Vi ser ett flertal andra löpare som inte är förberedda på detta.

Många bryter. Sedan blir det nedför och rätt slät asfalt. Mörkret kommer och pannlamporna kommer fram. Till Levidi-depån vid 62 km har vi skickat våra nattkläder. Långärmat och reflexväst. Där tar vi även en längre paus och äter upp oss. Det behövs inför natten och den högsta stigningen. Nu i väg mot nästa topp på 1400 m höjd. Denna etapp är även den längsta, 22 km.

LÄNGST, HÖGST OCH i mörker, hualigen! Men vi travar på, Sandra drar oss uppåt fortfarande. Vi går om en man som springer. Men sedan i nedförsbacken får Sandra problem med höften. Det gör ont. Vid nästa depå vill hon bryta, jag försöker få henne att fortsätta, det är uppför till nästa och kommer hon dit så har hon kommit halvvägs. Sandra försöker men det går inte mer än 2 km. Med kramar och gråt i ögonen skiljs vi åt. Vi andra travar vidare. Men det börjar bli jobbigt.

PerOla tappar i uppförsbackarna. Jag har rejält ont i höger knä, har fått Sandras värktabletter. I depån vid Valtesiniko lämnar vi PerOla. Vi ligger ca 2 timmar före Cutoff tiden så han har tid på sig.

Nu har vi en 19 km sträcka framför oss. Nästan nedför hela tiden. Jag har ont och Jonas vill försöka komma under 24 timmar. Jag släpper i väg honom och så är vi alla själva.

SAMTIDIGT KOMMER gryningen den 3:e dagen. PerOla är snabb nedför, han hinner i kapp mig innan depån vid 125 km. Där har jag nästa ombyte. Av med nattkläder och pannlampa.

Vi slår följe igen. 55 km kvar.

DE STUNDER SOM inte knät gör ont känner jag mig stark och vill springa, PerOla vill gå lite till och från. Men fortfarande håller vi ett bra tempo och får större marginal. Jag känner att en tid ner mot 25 timmar är möjlig och vill dit. PerOla hänger inte med och målgången är viktigast. När det är 30 km kvar så skiljs vi igen. PerOla hinner utan problem gå resten. Jag jagar tid. 20 km kvar. Stoppar i mig en ny tablett. Men innan smärtan släpper är det ett parti med hur många backar som helst. Det gör ont, riktigt ont. Men även detta avsnitt tar slut. Sedan är det bara platt löpning kvar. Bara att jogga vidare i värmen, för det är varmt nu.

Vid näst sista depån är det mindre än en mil kvar. Jag tar bara lite cola och springer iväg. På vägen är det målat att det är 2 km kvar. Jag stannar upp och tar en bild som jag lägger ut på Facebook. Blir omsprungen, men får 28 likes.

JAG SPRINGER I MÅL på 25:15:39, på plats 21 av de 114 som stod på startlinjen. Jonas kommer in som 14:e, på 24:41:14, och PerOla hamnar på 26:45:45, plats 50. Jag körs till hotellet där Jonas ligger i sängen och vilar. Av med kläderna och in i duschen, sen i säng för att invänta PerOla och avslutningsmiddagen. Vi möter upp Sandra, som fick ett hotell 200 m bort. En underbar middagsbuffé väntar. Men dansen hoppar vi över.

Dag 4

Sista dagen är det en guidad tur till det Antika Olympia. Det är underbart att gå runt bland de gamla pelarna och insupa idrottens riktiga grund. Kl 15 går det två olika bussar. En går direkt tillbaka till Aten, den andra går till Nemea för ytterligare en fest. Gissa vilken vi tog?

VILKET ÄVENTYR! Man måste se det hela mer som ett äventyr och inte en tävling. Jag ska helt klart dit igen om 2 år. Träna på nu, ni andra och följ med.

Så hur blir det nu med Spartathlon? Tja, jag vet inte, mod har jag att anmäla mig, men det kräver så mycket mer fart. Man får se.

JAN-ERIK RAMSTRÖM



18 maj 2014

# Darmstadt Knast Marathon – en fängslande upplevelse

Söndagen den 18 maj 2014 arrangerades den åttonde upplagan av Darmstadt Knast Marathon inne på fängelset Justizvollzugsanstalt (JVA) Darmstadt (ofta kallat Fritz Bauer Haus) utanför Darmstadt, en tysk stad med 145 000 invånare belägen fyra mil söder om Frankfurt. "Knast" är ett tyskt slanguttryck för fängelse (ungefär "kåk" på svenska), därav loppets namn. Tävlingen genomfördes på en 1 758 meter lång bana som löptes 24 varv.

Jag reste till Darmstadt tillsammans med sex andra svenska löpare. Peter Wiesler samt Jan och Barbro Paraniak hade sprungit loppet förra året, medan det var premiär för oss övriga fyra. Vi flög från Stockholm till Frankfurt lördag morgon och därifrån åkte vi i två hyrbilar de knappt fyra milen till vårt hotell i centrala Darmstadt. Vi var framme vid lunchtid och ägnade återstoden av lördagen till sightseeing samt pasta-laddning på en italiensk restaurang i närheten av hotellet.

Söndag morgon åkte vi med bil till JVA Darmstadt direkt efter frukost. Vi hade blivit tilldelade inpasseringstiden 08.30 och ville vara ute i god tid. Direkt efter att vi passerat fängelsemuren fick vi lämna ifrån oss våra pass, mobiltelefoner och kameror. Dessa lade fängelsepersonalen i nummerade bruna kuvert. I utbyte fick vi varsitt neongrönt armband, som vi senare behövde visa upp för att få lämna fängelset. Därefter gick vi igenom en säkerhetskontroll ungefär som på en flygplats.

Sedan fick vi sätta oss på bänkar i ett rum, varefter en stor svart schäferhund sniffade igenom oss och våra väskor med överdragskläder i jakt på narkotika.

**INPASSERINGSKONTROLLERNA GICK** bra för samtliga i sällskapet och vi kunde nu beträda själva fängelseområdet. Vi hämtade ut våra nummerlappar och chip. Varje deltagare fick även en personlig T-shirt med förnamn och startnummer tryckt på tröjan, en av de häftigaste T-shirts jag har i min vid det här laget tämligen stora samling. Arrangörerna bjöd på kaffe och smörgås. Vi satte oss i ett tält och fäste chipen på våra



FOTO: JÖRG BÜTEMANN

De svenska deltagarna i Darmstadt Knast Marathon 2014. Från vänster: Mats Liljegren, Mats Emilsson, Barbro Paraniak, Leif Karlsson, Peter Wiesler, Jan Paraniak, Bengt Lindgren.

skor och satte på oss nummerlapparna. Sedan lämnade vi in våra överdragskläder i vita säckar som förvarades inne i fängelseområdet idrottshall. Jag gjorde därefter en kort uppvärmningsjogg och kom till slutsatsen att den ömma stortå som besvärat mig veckan innan loppet kändes så pass bra att jag skulle våga starta.

**EN KVART INNAN START** uppmanade speakern oss att samlas vid starten. Darmstadt Knast Marathon tar emot maximalt 180 externa löpare. Därutöver deltar varje år ett antal interner i loppet som ett led i ett friskvårdsprojekt. I årets upplaga i loppet, som var den åttonde, stod totalt 174 löpare på startlinjen.

Klockan 10.00 gick starten och vi gav oss iväg på vårt första av dagens 24 varv på den 1 758 meter långa och helt flacka asfaltbanan inne på fängelseområdet. Banan innehöll ett par vändpunkter, vilket gjorde att man hela tiden mötte andra löpare vilket bidrog till att höja stämningen.

Varje varv passerade vi en vätskekontroll där det serverades vatten, sportdryck, coca-cola, banan- och chokladbitar samt smågodis.

**PÅ TÄVLINGSDAGEN VAR** det soligt och drygt 20 grader varmt. Innanför fängelsets höga murar var det helt vindstilla, men jag upplevde trots detta aldrig

värmen som särskilt besvärande. Min ömma stortå kändes förvånansvärt bra de första varven och ganska snart kom jag in i en behaglig löprytme.

Efter sex varv tilltog känningarna och jag blev ordentligt orolig över hur fortsättningen av loppet skulle gestalta sig för mitt vidkommande.

**LÄGET STABILISERADES DOCK** och jag kunde fortsätta i ungefär samma tempo som tidigare. Jag avverkade första halvan av loppet (tolv varv) på 1:51 trots ett toalettbesök, vilket var klart snabbarare än vad jag vågat hoppas på. Sedan började distansen ta ut sin rätt, men jag bet ihop och lyckades till och med öka tempot något.

Glada tillrop från de andra svenska löparna samt funktionärerna och speakern var till god hjälp. Efter 3:36:56 passerade jag nöjd mållinjen, en tid som innebar nytt årsbästa med 40 sekunder.

**MIN STORTÅ KÄNDES** ok under rådande omständigheter och höll även för en kort nedjogg innan jag sjönk ned i en stol bredvid banan och avnjöt en kopp kaffe samt ett par smörgåsar. Samtidigt hejade jag fram de svenska löpare som ännu inte hade gått i mål.

Efter att alla sju i det svenska sällskapet hade korsat mållinjen och fått sina medaljer begav vi oss tillsammans till prisutdelningen i fängelsets idrottshall.

Det bjöds på soppa, smörgåsar, alkoholfri öl, kaffe och bakverk.

**STÄMNINGEN VAR FAMILJÄR** och representanter för anstalts- och tävlingsledningarna samt en politiker höll tal innan det var dags för själva prisutdelningen.

I damklassen segrade Gabriele Kenkenberg på tiden 3:26:33 nästan tre minuter före Patricia Kusatz. Herrklassen vanns av Matthias Stelzle, som hade en segermarginal om tre minuter till tvåan Christian Hofmann. Bäste svensk blev Leif Karlsson, vars tid 3:26:37 räckte till 27:e plats i herrklassen.

Barbro Paraniak, loppets enda kvinnliga svenska deltagare, blev 22:a dam totalt och vann sin åldersklass. Internerna hade en egen klass och pristagarna i denna fick själva välja om de ville framträda med sina egna namn eller endast med initialerna.

**UTPASSERINGEN FRÅN FÄNGELSET** gick smidigt och vid 17.30-tiden var vi tillbaka på hotellet i Darmstadt. Efter välbehövlig dusch och en stunds vila åt vi en god middag på en gemytlig restaurang i centrala Darmstadt iklädda våra T-shirts och medaljer från tävlingen.

**DARMSTADT KNAST MARATHON** var i mitt tycke en trevlig och välarangerad tävling. Fängelsemiljön gör loppet till oförglömlig upplevelse. Jag kan varmt rekommendera tävlingen till alla som söker efter en annorlunda maratonupplevelse. Den totala frånvaron av nivåskillnader gör banan lättlöp, men de många vändpunkterna sänker löphastigheten.

**YTTERLIGARE INFORMATION OM** Darmstadt Knast Marathon samt ett stort antal bilder återfinns på arrangörsklubben SV Kiefer Darmstadt e.V.s hemsida, <http://www.sv-kiefer-darmstadt.de/>.

**MATS LILJEGREN**

Sekreterare@marathonsallskapet.se

**Knastmarathon, Darmstadt**

| Män     |                                   |         |
|---------|-----------------------------------|---------|
| 1       | Stelzle, Matthias Tyskland        | 2:55:52 |
| 27      | Leif Karlsson Marathonguiderna AB | 3:26:37 |
| 40      | Mats Liljegren Team Skavsåret IF  | 3:36:56 |
| 50      | Mats Emilsson Running Sweden      | 3:47:10 |
| 61      | Bengt Lindgren Vallentuna IK      | 3:53:17 |
| 87      | Jan Paraniak Team Skavsåret IF    | 4:12:46 |
| 140     | Peter Wiesler Jalles TC           | 5:18:05 |
| Kvinnor |                                   |         |
| 1       | Gabriele Kenkenberg Tyskland      | 3:26:44 |
| 22      | Barbro Paraniak Team Skavsåret IF | 5:12:19 |

24 maj 2014

# Borås Ultra Marathon – BUM 45 km

Så var det äntligen dags för BUM 45 km – från Hindås till Borås. Jag hade anmält oss samma dag som anmälan till BUM öppnade, så loppet hade funnits med i planeringen sedan länge. BUM är ett populärt lopp och antalet platser begränsat.

Vårt lilla äventyr började redan på fredagen med bilresan ner till Borås. På vägen stannade vi bl a vid Stadiums stora Outlet i Nyköping och Cloettas butik i Ljungsbro. Vi motiverade våra inköp med att bra löparskor till bra pris är bra köp och lite choklad kan vara bra som uppladdning.

Väl i Borås bodde vi på ett trevligt och prisvärt litet hotell utanför centrum, men nära till allt ändå. Efter att ha rekognoserat var PT-huset låg, där målgång skulle vara, och hur vägen till stationen gick, kände vi att en tidig kväll inte skulle vara fel.

**PÅ TÄVLINGSDAGENS MORGON** tog vi oss till stationen för vidare färd med tåg till starten i Hindås. Från stationen till starten var det ca 2 km att gå. Precis när vi kommit fram till Hindåsgården där starten skulle gå, passerade de första löparna som hade startat i Skatås i Göteborg. De skulle springa totalt 87 km.

Vid starten fick vi våra nummerlappar och lite godis och dricka. Här fanns också ett släp på vilket man kunde lämna sin väska för transport till målet. Alla väderprognoser hade utlovat regn just idag, men solen sken och det varmt och skönt.

När vi väl hade startat tog det inte lång tid innan det började bli väldigt backigt. Vi hade bestämt oss för att gå i backarna för att spara på krafterna.

**BANAN VAR MYCKET** vacker och omväxlande. Det var mycket uppför fram till den första vätskekontrollen vid 15 km. Jag trodde då att vi hade avverkat det backigaste partiet, men så var det inte.

I vätskekontrollen fanns det saltgurka, banan, godis, Coca Cola och Plopp. Fram till nästa vätskekontroll vid 30 km var det ännu mer kuperat.

**HÄR STANNADE VI** och bytte strumpor, låg och vilade i gräset och proppade i oss korv och Plopp. Det blev kanske ett lite för långt stopp, men vi hade ju klarat snöret med god marginal så vi tycket att vi kunde få njuta och prata lite med alla trevliga löpare som passerade och/eller vilade som vi.

**DE SISTA 15 KM** blev en tuff historia. Nu var vi riktigt trötta och här kände jag att om det kommer en backe till så är jag snart uppe i himmelen. Backarna kom, den ena efter den andra, men jag nådde inte himmelen trots allt. Jag lyckades dock göra en ordentlig markkänning.

Vi hade precis passerat två kvinnor som var ute och gick med sina hundar. Där vände backen och jag tittade framåt/neråt, såg inte roten och gjorde en saltomortal rakt in i snären. Slog i knäet igen och gnällde högt.

När jag vände på mig och tittade upp från buskarna kom en hundnos fram och pussade mig rakt i ansiktet. Jag blev tröstad direkt och kunde nu bara skratta åt det hela.

**VÄL UPPE PÅ** Rya åsar kom vändningen. Nu gick det utför med besked. Det var så brant på vissa ställen så vi nästan kanade ner. Men härligt var det. Naturligtvis fick vi även njuta av en del nerförsbackar under loppet, men totalt sett gick det uppför ända fram till Rya åsar.

Väl i mål blev vi varmt mottagna. Här stod alla underbara funktionärer och vändade på oss med medaljen och Gainomax. Sen bjöds det på mat och dryck i massor, och Plopp förstås.

**BUM VAR ETT** härligt äventyr, bra arrangerat och kul. Peter Karlsson som arrangerat loppet och själv sprang hela sträckan, Calle Björklund som var tävlingsansvarig och funktionärerna var alla så glada, trevliga och hjälpsamma under loppet.

Ett stort tack till er alla för en trevlig upplevelse.

**MONICA ENKVIST**

**Resultat Borås Ultramarathon 45 km**

**Kvinnor 26 startande**

| Plats: | Namn:                  | Klubb:                       | Tid:    |
|--------|------------------------|------------------------------|---------|
| 1      | Frejd Camilla          | SOK Knallen                  | 4:05:43 |
| 2      | Axelsson Karin         | Solvikingarna                | 4:09:01 |
| 3      | Strömberg Bylund Maria | Fagersta Södra IK            | 4:19:27 |
| 4      | Elowson Lisa           | Bullaren GOLF                | 4:39:39 |
| 5      | Sandin Helena,         | Friskis & Svette, Vänersborg | 4:42:10 |
| 6      | Gadler Åsa             | SOK Knallen                  | 4:52:36 |
| 7      | Stenberg Therese       | Team Nordic Trail            | 5:10:29 |
| 8      | Griph Anna             | Göteborg                     | 5:11:14 |
| 9      | Krantz Sophie          | Liljeholmen                  | 5:20:35 |
| 10     | Hacksell Marika        | SOK Knallen                  | 5:22:10 |
| 11     | Hjalmered Linda        | Triathlon Väst               | 5:24:59 |
| 12     | Wackling Sofia         | No Club                      | 5:25:18 |

**Män**

|    |                      |                |         |
|----|----------------------|----------------|---------|
| 1  | Wickström Erik       | SOK Knallen    | 3:33:24 |
| 2  | Lundgren Svante      | Solvikingarna  | 3:38:10 |
| 3  | Bäckström Richard    | Triathlon Väst | 3:46:25 |
| 4  | Erlén Kristian       | PT Huset       | 4:05:02 |
| 5  | Jonson Mattias       | Solvikingarna  | 4:05:21 |
| 6  | Simonsson Andreas    | CK Master      | 4:08:20 |
| 7  | Fivrin Ashkan        | Triathlon Väst | 4:09:56 |
| 8  | Ivarsson Tomas       | Sjömarkens IF  | 4:19:34 |
| 9  | Hjalmered Mattias    | Triathlon Väst | 4:24:33 |
| 10 | Norrgård Thomas      | Solvikingarna  | 4:30:24 |
| 11 | Carlsson Fredrik     | SOK Knallen    | 4:30:49 |
| 12 | Kiriadizis Dimitrios | Lubba DÅ!      | 4:33:35 |



# Långdistanslöpning ur ett nytt perspektiv

**3x400 meter.** Det låter som ett intervallpass, kanske en del i en serie, t.ex. 4x(3x400 meter). Och rent tekniskt sett var det ett intervallpass, men det handlade om 400 meter jogg, följt av 400 meter promenad, 400 meter jogg osv. Det var jag som sprang det passet, 10 dagar efter min meniskoperation, för att testa om knät överhuvudtaget ville vara med och springa. Det ville det.

Nästa pass blev 2 km jogg, sedan 6 km med gångavbrott. En snabb stegring av rehab-träningen kan tyckas, men det var en ganska liten operation även för att vara tithåll. Jag hade inte alls ont, och redan dagen efter cyklade jag till jobbet (bara några kilometer, men ändå!). Men det kastade ändå om en del av mina planer.

Jag har lovat att ”paca” Åsa Wilk den sista halvan av TEC 100 miles, men är förstas tvungen att backa på det löftet då loppet går bara tre veckor efter min operation, och istället agerar jag support.

Tävlingsdagen gryr med strålende sol och en frisk kyla i luften. Klockan tio sätter löparna av, och det känns lite konstigt att inte vara en av dem, som jag varit alla tidigare år. Men oavsett om man springer eller supportar är man en del av den speciella TEC-andan, som bättre låter sig upplevas än beskrivas!

Efter några varv har de snabbaste 50 miles-löparna redan börjat varva de långsammare 100 miles-löparna, och det blir en strid ström av löpare som kommer in i depån på den milslånga banan.

Åsa kommer in ett par minuter före utsatt tid, i glatt samspråk med Mia Thomsen, som hon ska komma att fördriva ett antal varv tillsammans med.

Hennes mål A är ett silverspänne – att gå under 24 timmar. Det känns klart realistiskt, men än återstår många varv.

**MELLAN MINA INSATSER** för att serva Åsa rycker jag in lite där det behövs vid matkontrollen och pratar med alla vänner som också befinner sig vid Ensta Krog denna april dag, som är så olik de tidigare två åren, då Kung Bore ännu höll Täbyskogarna i sitt isiga grepp.

Åsa har gjort i ordning små matpaket som hon märkt upp med antalet mil när de ska serveras och hon har även med några reservpaket med sådant som hon



Cecilia i rapsfältet. FOTO: THOMAS BENGTTSSON

vet brukar funka i alla lägen, så min uppgift är ganska enkel.

Vid varje varv ökar hon marginalen till sitt tidsschema och snart ligger hon en timme före. Eftersom hon nästan enbart tjänat in den tiden på kortare stopp vid kontrollen än planerat ser jag ingen anledning att bromsa henne, utan jag låter henne hållas och gläds åt hennes glada min vid varje varvning.

**EFTER 9 VARV** släpper hon Mia och får istället med sig sin pacer Svetlana. Hon ligger långt före tidtabellen, och hon är fortfarande pigg och glad och äter bra. Nu är det pannlampa på, och loppet går in i ett nytt skede.

Åsa vet att hon tycker det är mentalt jobbigt att springa i mörker, så hon har tränat nattlöpning, och det går utmärkt. Jag har förberett mig för hur jag ska peppa henne vid svackor och övertala henne att äta, men de förberedelserna gjorde jag helt i onödan!

Hon är fokuserad till tusen, och även när hon börjar få problem med illamående äter hon fast hon egentligen inte vill. Lite salttabletter och koffein gör susen, och fast tempot nu har bedarrat håller hon sig inom den där timmen före tidtabell.

**SÅ ÄR DET** dags för Åsas sista varv, som jag sett fram emot inte bara för hennes skull utan även för min egen. Jag känner mig väldigt delaktig i loppet även som supporter, men till syvende och sist är jag ju ändå löpare.

Upprymd springer jag ut tillsammans med henne för att som pacer avverka den mil som blir ett nytt distansrekord för mig efter operationen. Tempot är naturligtvis inte mördande, och det är i vetskap om detta som jag vågar ge mig på en hel mil så här tidigt.

Vi går i uppförsbackar och trixiga partier, men det allra mesta springer vi, och det är Åsa som driver. När jag märker hur fokuserad hon är säger jag att hon har chans inte bara på 24 utan faktiskt också på 23 timmar.

Hon taggar direkt, och målmedvetet tillryggalägger hon kilometer efter kilometer. Jag springer bredvid och njuter av hennes styrka och glädje, och även av min egen löparglädje som bubblar ikapp med den friska vårmorgonen.

Det är en ynnest att kunna springa igen!

**OCH VISST KLARAR** hon det! Efter 22 timmar, 56 minuter och 27 sekunder korsar Åsa mållinjen, med känslorna ”all over the place” som en viss prins uttryckte det. Det var underbart att få följa hennes resa och se ett lopp som genomfördes så perfekt.

En kort stund senare går maken Khedron i mål, även han med mycket god marginal till 24 timmar trots att han inte hunnit träna så mycket och att han hade en hel del svårigheter att brottas med under loppet. De kan nu klä sig i matchande läderbälten prydda med ett skinande silverspänne!

**TVÅ VECKOR EFTER** TEC bär det av ner till Skåne för TSGUE – en helg som för mig kommit att bli en av årets absoluta höjdpunkter.

TSGUE står för The Skånska Gästgifverigårdar Ultra Experience, en blinkning till vår tids anglifiering, och är en hyllning till Österlen, till våren, till god och lokal matlagningskonst, till svalkande och välsmakande drycker, till vänskap och skratt – och förstås till löpningen!

Det startades av Fredrika Gullfot, VD för och grundare av Simris Alg, ett företag som har många gemensamma värderingar med vår löparodysse. TSGUE

avlöpte(s) i år för fjärde gången under första maj-helgen, och när jag fick min operationstid började jag genast räkna veckor.

Att kunna springa hela sträckan, som skulle bli ca 4 mil om dagen i 3 dagar, var förstås uteslutet, så jag bestämde mig för att sikta på att springa en mil per dag och att sedan köra följbil.

**MEN DET SKULLE** bli mer än jag vågat hoppas på. Eftersom min rehab-träning gått så bra ställde jag siktet på 2 mil om dagen. Efter en underbar middag och dito frukost på fantastiskt gästvänliga Talldungen utanför Brösarp, sätter vi av ut på Skåneleden på morgonen den första maj.

Vi ser facebook-bilder från ett vitt Stockholm, men själva har vi förmånen att få uppleva grönska och strålende sol, även om vinden är något kylig.

I drygt två mil får jag njuta mig igenom de ljusgröna bokskogarna, och jag formligen studsar fram på stigarna av löpglädje. Sedan möter Gunnar upp med bagagebilen, och jag kör den till nästa anhalt, Vitemölla Badhotell.

Det är en helt annan typ av upplevelse – större, stora spröjsade fönster med utsikt över havet, och en meny där varje rätt är en kombination av många ingredienser, till skillnad mot Talldungens enklare och rakare, men också mycket välsmakande, kök.

**MORGONEN DÄRPÅ SPRINGER** de andra iväg längs havet, medan Fredrika, Klas (som har lite problem med en häl) och jag för att spara några kilometer tar bilen upp till Stenshuvud för lite löpning i en av Skånes många pärlor.

Efter lunchstopp i Simrishamn är det min tur att springa längs havet. När Thomas ökar tempot i några kilometer hänger jag på, rusig av löparglädje och av att få vara där och då, med människor som jag tycker så mycket om. Bertil, nykomlingen som snabbt blivit en i gänget, hänger på, medan Maria och Carina njuter sig fram i ett lite lugnare tempo.

**SÅ SMÅNINGOM NÅR** vi dagens etappmål, Östangård. Vi kommer precis lagom för att fånga de sista solstrålarna på den ombonade innergården. Öl beställs och solstolar flyttas.

Jocke, som tillsammans med sin fru Carina driver Östangård, förundras över att vi efter så många mils löpning sätter oss och dricker öl utan att ens stretcha först! Rummen är magnifika och middagen är även här mycket god,

men tyvärr missar de vad gäller den vegetariska menyn. De inser dock sitt misstag och kommer in med en snabbt tillfixad extrarätt till de drabbade.

**LÖPNINGEN MOT KÅSEBERGA** längs havet nästa morgon bjuder på sand och tångdoft, och ömsom varm sol och kylig blåst, och när jag kommer in i hamnområdet där vi ska äta lunch stannar gps:en på 23 kilometer – distansrekord igen! Och framför allt är mitt knä helt med på noterna!

Sedan är Jocke så fantastiskt snäll och kör mig tillbaka till Östangård där bilen står kvar, och det är med ett leende på läpparna som jag kör mot Ystad Saltsjöbad. Det är härligt att sätta sig i den varma utomhuspoolen och att springa ner och doppa sig i havet.

Gunnar har slagit distansrekord. Fredrika har kunnat springa utan att bli distraherad av jobb som tidigare år. Maria, Carina och Bertil har sprungit hela distansen, 124 km, för första gången, medan Thomas är den enda som har tillryggalagt den fulla sträckan alla fyra åren.

Och jag – jag känner mig mer nöjd med mina 65 kilometer på tre dagar än vad jag varit om jag sprungit 124 kilometer under normala omständigheter. Jag har vida överträffat mina förväntningar, och det känns så fantastiskt bra.

**MORGONEN DÄRPÅ GER** jag mig ut på en njutningsfull ensam morgonjogg längs havet innan frukost, och när jag är tillbaka skriver jag fyra bokstäver i sanden: TACK. Tack för att jag är löpare igen, tack Skåne för allt det du bjudit på, och tack mina vänner för att jag är efter år får uppleva detta tillsammans med er, där samhörigheten mellan oss bara växer och känns mer och mer speciell.

CECILIA PETERSSON



Åsa Wilk under sista varvet på TEC.

FOTO: CECILIA PETERSSON

## I bokhyllan hos en löpare

**Den magiska milen - förbättra din löpning vecka för vecka**

Maria Akraka

ISBN 978--91-1-305207-6

Norstedts förlag 2014

www.norstedts.se

Löpning ligger i tiden, kan man väl lugnt säga. Tävlingarna växer så att det knakar och utbudet är på gränsen till magiskt. Det är underbart att se och höra om människornas bedrifter, hur de växer av glädjen att kunna göra och genomföra.

Att se andras glädje inspirerar också andra till nya stordåd, vare sig det rör sig om 5 km, 10 km eller ett maraton. När en börjar tala, glöda och bubbla av glädje smittar det snart till någon annan.

**10 KM ÄR** ett bra mål. Det är en bra distans. Många kan förlika sig med den. Gilla den.

Maria Akraka vet vad hon talar om. Hon har gjort den. Hon talar om glädjen, svårigheterna, lättheten, riktningen och hur man gör. Hon ger förslag i olika riktningar och för olika ambitionsnivåer.

**I BOKEN** finner du kunskap från någon som har lagt en stor mängd timmar på att bli riktigt bra. Här finns lust och ett stort antal träningstimmar. Här finns ord om distanspass, löpskolning, fartlek, bundsförvanter, återhämtning och kärlek.

Träning, bara för oss själva med vår egen kunskap, är bra. Men träning med andras kunskap kan ibland bli bättre. Ett bra sätt att lära sig mer och nytt, är såklart att hämta kunskap från dem som verkligen kan. Från dem som har övat, misslyckats, övat mer och lyckats.

**MARIA AKRAKA HAR** lyckats. Både med sin löpning, under sin aktiva karriär, och med sin fina bok. För dig som vill bli bättre på löpning är detta onekligen en bok att lägga din energi på.

Läsning, begrundande och aktiv aktivitet rekommenderas.

ANETTE GRINDE



31 maj 2014

# Med Stadion i sikte

För 36:e gången ställde de upp på startlinjen i Stockholm Marathon för att lägga huvudstaden under sina fötter. Nästan 22 000 löpare från 93 nationer är på plats, och oavsett om det handlar om fru Andersson från Valbo eller herr Sawh från Trinidad och Tobago ökar pulsen i takt med att sekundvisaren närmar sig startskottet.

**M**in vana trogen lämnar jag Stadion efter att ha lämnat "mina" deltagare i startfältorna och sagt åt dem att ha kul, för några lyckönskningar behövs inte. Jag vandrar genom allén på Valhallavägen, och det lägrar sig ett mycket speciellt lugn över omgivningen.

De annars så tätt trafikerade gatorna spärras av, fordonstrafiken tynar bort, poliserna som brukar stå längst bort mot Gärdet vid rondellen upp mot TV-huset pratar stilla, och publik börjar ställa upp längs trottoarerna. De enda som är energiska är funktionärerna. Vid TV-huset gör sig Stockholms Musikkår Tre Kronor redo för årets konsert, och om du någon gång tänker vara publik på stockholmsmaran - se till att stå en stund vid TV-huset.

**EFTER EN FÖRMIDDAG** med växlande molnighet går startskottet, och startskottet måste ha skjutit hål på något moln för regnet börjar strila från himlen. Den lättaste men knappast den trevligaste arbetsuppgiften under årets maraton, det måste ändå ha varit sambadansarnas.

Några minuter innan de första löparna med tillhörande fordon passerar, rullar det förbi en lastbil med flaket fyllt av entusiastiska trumslagare och sambadanserskor som ska peppa publiken.

I år var deras dansande en synnerligen enkel uppgift - regn, tio grader varmt, kastvindar och kläder vars mängd och storlek för tankarna till presentband man köper på rulle. Att i det vådret skaka sambarelaterade kroppdelar, det måste ha räckt att stå still och låta kroppen skaka på egen hand.

Löpare i alla former och storlekar strömmar förbi och Stockholms Musikkår Tre Kronor förnekar sig inte, medan den första stora startgruppen ångar förbi bjuder de på en finstämd version av Monica Z:s "Sakta vi gå genom stan", medan de långsammare



Utanför TV-huset strömmar både hejarop och musik över deltagarna.

löparna i andra startgruppen möts av det peppande ledmotiv från "Rocky". Don efter person.

**STOCKHOLM MARATHON** brukar kallas för ett stadsmaraton. Alla som har varit med vet att det är att töja på sanningen en aning, vilket märks vid 22-kilometersmarkeringen där färden på allvar försvinner ut på Djurgården med sina trehundra nyanser av grönt.

Känslan av landet blir inte mindre av mopedgången som tävlar bakhjulskörning i Frihamnen. Det är också här som man börjar uppleva två huvudsakliga kroppsspråk hos löparna.

Det ena är lite extra studs i steget eftersom de har kommit längre än halvvägs och dessutom passerat första repdragningen. Det andra är det kroppsspråk som kommer av insikten att tröttheten börjar komma krypande, det börjar kännas tungt - då är det lika långt kvar!

För dem som dessutom har erfarenheten att den närmsta stunden kommer att spenderas i Djurgårdens ödemark där det är högre numerisk förekomst av ekorror och hästar än publik kan det ta emot lite extra. Det är då som essensen av maratonlöpning kommer fram, och det som skiljer maratonlöpare från de som inte är det.

**DET FINNS INGET** grönområde som inte kan besegras. På andra sidan väntar en jublande och hejande folkmassa hela vägen från Djurgårdsbron och längs hela Strandvägen. Som publik är dock den mest emotionella vandrigen den mot Stadion för att bevittna målgången. Och då pratar jag inte om elitens mål-

gång, utan för att se den beundransvärda prestation som de "vanliga" löparna har gjort.

**HELA VÄGEN MOT** Stadion möts jag av personer med medaljer runt halsen, och för en del märks det att den medaljen, där och då, är det bästa, vackraste och mest värdefulla som finns.

Glädjetårar som rinner och trötta armar som sträcks i luften. Alla tankar på trötthet, ömmande muskler och skavsår - bortblåsta. Vid ett staket står en kvinnlig deltagare och snyftar av glädje. Bredvid står sonen, kanske tre år gammal, och drar pappa i jackärmen och frågar "Varför gråter mamma, hon har ju varit duktig?"

Det är ett svar som jag bara tror att maratonlöpare kan svara på. Vi i publiken som aldrig sprungit maraton har inte den insikten. Medaljen är doktorshatt för kunskap vi andra inte har, och vi avundas er och beundrar er.

TEXT OCH BILD:  
OVE KAUFELDT

## Stockholm Marathon 2014-05-31

### Kvinnor

|    |                      |                |         |
|----|----------------------|----------------|---------|
| 1  | Isabellah Andersson  | Hässelby SK    | 2.32.28 |
| 2  | Asnakech Mengistu    | Etiopien       | 2.34.57 |
| 3  | Lydia Jerotich Rutto | Kenya          | 2.36.28 |
| 4  | Chaltu Chimdesa      | Etiopien       | 2.40.36 |
| 5  | Lucy MacAlister      | Storbritannien | 2.41.17 |
| 6  | Lemlem Berhe Yachem  | Etiopien       | 2.42.18 |
| 7  | Gladys Kipsoi        | Kenya          | 2.44.37 |
| 8  | Annelie Johansson    | IK Ymer        | 2.46.01 |
| 9  | Louise Wiker         | Hässelby SK    | 2.49.01 |
| 10 | Mikaela Kemppi       | Örebro AIK     | 2.49.34 |

### Män

|   |                      |               |         |
|---|----------------------|---------------|---------|
| 1 | Benjamin Bitok       | Kenya         | 2.13.21 |
| 2 | Nixon Machichin      | Kenya         | 2.14.07 |
| 3 | Dereje Woldegiyorgis | Etiopien      | 2.14.29 |
| 4 | Jason Mbote          | Kenya         | 2.15.03 |
| 5 | Wilfried Kigen       | Kenya         | 2.15.28 |
| 6 | Benjamin Chebet      | Kenya         | 2.17.40 |
| 7 | Patrick Korir        | Kenya         | 2.20.31 |
| 8 | Esayas Habtemicael   | Eritrea       | 2.25.27 |
| 9 | Daniel Woldu         | Spårvägens FK | 2.25.50 |

## SPÄNNANDE LÖPP VÄRLDEN ÖVER

SEPTEMBER 2014 - JULI 2015

## LÖPARRESOR



LÖPARRESOR

- MEDOC MARATHON** 13 september 2014 ▶ **Fullbokad!** En av världens längsta maskerader som slingrar sig mellan vinodlingarna i Médoc. Detta är ett måste för de löpare som gillar att förena nytta med nöje!
- BERLIN MARATHON** 28 september 2014 ▶ **Fullbokad!** Kosmopolitiska, kulturella och trendiga Berlin. Världens snabbaste bansträckning.
- CHICAGO MARATHON** 12 oktober 2014 ▶ **Eventuell restplats - ring för förfrågan!** Ett av världens största maratonlopp på en flack bana.
- DUBLIN MARATHON** 27 oktober 2014 ▶ Irländarna firar att det var 1000 år sedan de slängde ut vikingarna ur landet. Men nu är vi tillbaka!
- NEW YORK MARATHON** 2 nov 2014 ▶ **Eventuell restplats - ring för förfrågan!** TCS New York City Marathon är världens största lopp och kommer garanterat vara helt oförglömligt!
- HAVANNA MARATHON** 16 november 2014 ▶ Salsasteg i ett gathörn, väldoftande kreolsk mat, härligt klimat och intressant historia - följ med oss till Havanna Marathon!
- TOKYO MARATHON** 22 februari 2015 ▶ Spring ett maraton i den ultimata megastaden. Upplev skyskrapor, ett makalöst nöjesutbud och uråldrig tradition i världens största metropol.
- NEW YORK HALF-MARATHON** 15 mars 2015 ▶ Ett härligt välarrangerat och internationellt halvmaratonlopp mitt på Manhattan.
- PARIS MARATHON** 12 april 2015 ▶ Möt våren i Paris. Ett riktigt sightseeinglopp som går genom Paris centrala delar, du passerar många av Paris sevärdheter såsom Eiffeltornet, Louvren, Triumfbågen etc.
- BOSTON MARATHON** 20 april 2015 ▶ Loppet är världens äldsta årliga maratonlopp och räknas som ett av de "finare" att vinna.
- LONDON MARATHON** 26 april 2015 ▶ Ett av världens största och häftigaste maratonlopp. Imponerande publik och mäktig målgång.
- BROOKLYN HALF-MARATHON** 16 maj 2015 ▶ Ett lopp i härliga Brooklyn som sprungits av många sedan starten 1981. Av cirka 21 000 löpare är det lika många kvinnor som män. Tidig start vid Brooklyn Museum.



- NEW YORK TJEJMIL** 13 juni 2015 ▶ Finns det något annat resmål som kan erbjuda så mycket? Tänk dig en vecka/weekend i the Big Apple som avslutas med ett härligt lopp i Central Park, "boot-camp", löpskolning, sightseeing, shopping, roof-top bars och lite till.
- SWISS ALPINE** 25 juli 2015 ▶ En aktiv semester där dagarna fylls av aktivitet och intryck i alpmiljö. Alla kan vara med.

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





Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm

## Marathon- och Ultralopp

| Datum           | Lopp                                       | Beskrivning                          | Webb                                                 |
|-----------------|--------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------|
| <b>2014</b>     |                                            |                                      |                                                      |
| 14-17 augusti   | BAMM - Björkliden Arctic Mountain Marathon | 30 km, 50 km och 70 km               | www.bamm.nu/bamm@laplandresorts.se                   |
| 23 augusti      | Helags Adventure Marathon                  | 42 km, 21 km (Ljungdalen-Funäsdalen) | 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.vasalloppet.se                            |
| 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                         | 42 km (4-varvsbana)                  | http://www3.idrottonline.se/HultsfredsLK/            |
| 13 september    | Helsingborg Marathon                       | 42 km                                | http://www.helsingborgmarathon.se                    |
| 13 september    | Skräcklanmaran                             | 42 km                                | http://ktv88.dinstudio.se                            |
| 14 september    | Salomon Ultra                              | 50 km (terräng)                      | 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     |
| 24 augusti      | Landskrona marathon                        | 42 km                                |                                                      |
| 21 september    | Bromölla Marathon                          | 42 km                                | http://www1.idrottonline.se/RyssbergetsIK-Friidrott  |
| 4 oktober       | Spånga 6h & Marathon & Halvmarathon        | Tidslopp 6 timmar, 42 km, 21 km      | https://www.facebook.com/events/1377414942534641/    |
| 11 oktober      | Göteborg Marathon                          | 42 km, 21 km                         | http://www.solvikingarna.se                          |
| 11 oktober      | Umemaran                                   | 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                          |
| 25 oktober      | Markus loppet                              | 50 km (trail)                        | http://www.teamcreate.se                             |
| 8 november      | Borås 6-timmars                            | Tidslopp 6 timmar                    | http://6-timmars.se                                  |
| 8 november      | Vintermarathon                             | 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, 100 miles     | http://personligarekord.blogspot.com                 |
| 22 november     | HAM - Hammarby Alpin Marathon              |                                      | www.somnlos24h.se                                    |
| <b>2015</b>     |                                            |                                      |                                                      |
| 2 maj           | Aros marathon                              | ca 50 km                             | http://www.arosmarathon.se                           |
| 16 maj          | Lida Ultra Marathon                        | 54 eller 89 km                       | http://lidaultramarathon.se                          |

Information om rabatt på startavgiften för medlemmar i Marathonsällskapet finns på arrangörens inbjudan eller hemsida.

Fråga alltid efter rabatten hos arrangören. För fler lopp/datum, se vår hemsida <http://www.marathonsallskapet.se>. Uppdatering sker löpande.

## Resultat

### Hamburg Marathon 2014-05-03

|      |                      |                        |         |
|------|----------------------|------------------------|---------|
| 1    | Dechasa, Shumi       | Etiopien               | 2:06:43 |
| 14   | Hanna Lindholm       |                        | 2:45:42 |
| 63   | Patrik Nyström       | Ullevi FK              | 2:37:34 |
| 79   | Anders Marcusson     | Rånäs 4H               | 2:40:11 |
| 89   | Karin Ahlstedt       | Coach K Runners        | 3:19:47 |
| 231  | Christer Gustavsson  |                        | 2:52:43 |
| 255  | Katarina Sikorska    |                        | 3:34:13 |
| 261  | Adrian Nilsson       | Solvikingarna          | 2:54:22 |
| 271  | Robert Forsling      | Solvikingarna          | 2:54:51 |
| 538  | Elin Beyersdorff     |                        | 3:48:16 |
| 689  | Maria Hjorth         |                        | 3:53:57 |
| 786  | Kristina Dr. Ekberg  | Coach K Runners        | 3:56:25 |
| 857  | Lise-Lotte Ryd'En    |                        | 3:58:07 |
| 991  | Peter Karlström      | Heleneholms IF         | 3:11:48 |
| 1014 | Anna-Stina Johnson   |                        | 4:02:47 |
| 1096 | Mikael Karlsson      | Team Lätta steg        | 3:13:41 |
| 1299 | Bengt Näsholm        | Jalles TC              | 3:17:12 |
| 1321 | Jenny Hillström      |                        | 4:13:25 |
| 1348 | Amy Dr. Damfelt      |                        | 4:14:24 |
| 1418 | Magnus Jacobsson     |                        | 3:18:51 |
| 1530 | Maria Samuelsson     | Lonesome Runners       | 4:20:12 |
| 2576 | Frithjof Theens      | Stöcke TS Järnet       | 3:30:19 |
| 2806 | Jürgen Weiss         | IFK Sävsjö             | 3:32:53 |
| 2853 | Henrik Borg          | Expressen              | 3:33:25 |
| 3269 | Michael Ahrens       | Vattudalens LDK        | 3:37:43 |
| 3897 | Leif Ohlsson         | FK Studenterna         | 3:43:23 |
| 4087 | Bo Dr. Tillander     | Linköping              | 3:44:49 |
| 4835 | Daniel Blom          | Fredrikshofs IF CK     | 3:51:03 |
| 4849 | Henrik Ahlm          |                        | 3:51:08 |
| 4878 | Stefan Dahlkild      | IF Hallby FK           | 3:51:25 |
| 5245 | Andreas Ekberg       |                        | 3:54:22 |
| 5832 | Benny Ferdinandsson  | Rikstens IK            | 3:58:09 |
| 6111 | Freddie Prof. Olsson | Office IT-Partner      | 3:59:51 |
| 6288 | Jens Dr. Hultman     |                        | 4:01:49 |
| 6342 | Jimmie Hellström     | Långviks löparsällskap | 4:02:36 |
| 6363 | Magnus Johnson       |                        | 4:02:47 |

|      |                     |                           |         |
|------|---------------------|---------------------------|---------|
| 6410 | Per Holmlund        |                           | 4:03:25 |
| 6714 | Martin Olofsson     |                           | 4:07:17 |
| 6970 | Ulf Ahman           |                           | 4:10:10 |
| 7077 | Fredrik Samuelsson  | Team Kungsbacka Endurance | 4:11:33 |
| 7372 | Peter Dr. Lindberg  | IK STERN                  | 4:15:03 |
| 8006 | Eivind Dr. Claesson | Hermansby IF              | 4:23:35 |
| 8224 | Anders Pelli        |                           | 4:26:44 |
| 8235 | Andreas Bengtsson   |                           | 4:26:53 |
| 9442 | Jan Schöndell       |                           | 4:57:18 |
| 9697 | Göran Skoog         |                           | 5:11:46 |
| 9793 | Fredrik Hagdahl     |                           | 5:19:33 |

### Salzburg marathon, 2014-05-04

|     |                    |               |         |
|-----|--------------------|---------------|---------|
| 1   | Kemboi Kipchirchir | Kenya         | 2:22:00 |
| 586 | Bagglund Jenny     | Umea          | 3:51:26 |
| 725 | Olsson Solvej      | Team Blekinge | 4:08:28 |
| 876 | Eriksson Linda     | Avesta OK     | 4:34:58 |
| 945 | Hansson Helena     | Team Blekinge | 5:11:30 |

### Vancouver maraton, 2014-05-04

|      |                 |            |         |
|------|-----------------|------------|---------|
| 1    | Birhanu Mekonen | USA        | 2:21:08 |
| 3    | David Nilsson   | Kalmar     | 2:27:46 |
| 1597 | Roger Andersson | Södertälje | 4:34:12 |

### Resultat Vattudalens Marathon 2014-05-10

|   |                  |                 |         |
|---|------------------|-----------------|---------|
| 1 | Marcus Carlén    | Brunflo IF      | 3:00:00 |
| 2 | Patrik Norberg   | Trångsvikens IF | 3:09:12 |
| 3 | Robert Hedman    | Vindeln IF      | 3:44:15 |
| 4 | Mårta Moe        | VLDK            | 4:19:03 |
| 5 | Staffan Wikström | VLDK            | 4:27:41 |
| 6 | Mats Zetterlund  | VLDK            | 4:29:39 |
| 7 | Sigvard Koplimäe | VLDK            | 4:56:21 |

### Skopje marathon 2014-05-11

|     |                  |     |         |
|-----|------------------|-----|---------|
| 1   | Emmanuel Samal   | Ken | 2:14:24 |
| 13  | Henrik Almqvist  | Swe | 3:06:06 |
| 117 | Göran Lennström  | Swe | 4:39:22 |
| 133 | Anders Forselius | Swe | 4:53:57 |

### Riga marathon, 2014-05-18

|      |                    |                      |         |
|------|--------------------|----------------------|---------|
| 1    | Yy Chiba           | Japan                | 2:13:43 |
| 106  | Samuel Janzon      |                      | 3:17:08 |
| 195  | Mathias Hasselgren |                      | 3:28:39 |
| 304  | Ludwig Engström    |                      | 3:38:58 |
| 380  | Tommy Hansen       |                      | 3:44:57 |
| 428  | Erik Hamren        | Ericsson IK          | 3:49:03 |
| 662  | Micke Rönnlund     | Ockelbo SK           | 4:05:40 |
| 668  | Robert Markström   | Det är inte svårare  | 4:06:43 |
| 741  | Roger Andersson    | IFK SALA             | 4:11:33 |
| 840  | Nina Mikaelsson    | Det är inte svårare  | 4:21:01 |
| 841  | Adam Stenlund      | Det är inte svårare  | 4:21:01 |
| 876  | Linda Mikaelsson   | Det är inte svårare  | 4:25:45 |
| 886  | Bengt Göransson    | Falu IK              | 4:26:45 |
| 905  | Ulf Ring           | arlunda-marsta SK    | 4:28:42 |
| 920  | Peter Lembe        | Team Fakta           | 4:30:38 |
| 925  | Thomas Cahling     | Ljusdal Running Club | 4:31:32 |
| 985  | Olaf Nilsson       | Plockmatic           | 4:38:39 |
| 1026 | Tobias Boström     |                      | 4:43:43 |
| 1034 | Martin Myhrberg    | Ockelbo SK           | 4:44:43 |
| 1162 | Stig Söderström    | Kvarnsvedens FIK     | 5:14:49 |
| 1171 | Gunnar Nilsson     | Uppsala LK           | 5:18:52 |

Fler resultat finns på [www.marathonsallskapet.se](http://www.marathonsallskapet.se)



**Robert Hedman, Vindeln IF, sprang Vattudalens maraton.**

FOTO: MICHAEL AHRENS.

Senaste nytt vad gäller maratonresultat och artiklar får du på vår hemsida: [www.marathonsallskapet.se](http://www.marathonsallskapet.se)