

Marathon löparen

ÅRGÅNG 47 NR 242 OKTOBER 4/2014



**Markus Carlsson
segrade i
Råda Ultra Natt**

**Petra Skiöld skriver
om Löparglädje**

3 x Linda:

Linda Eriksson om Salzburg Marathon

Linda Kjäll om Kustmaran

Linda Mpili om Skövde Ultrafestival



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

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

P A Allensten, ansvarig utgivare

Redaktör Marathonlöparen
Christer Svensson
christersvensson615@hotmail.com

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, Källered,
031-795 21 43

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

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

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

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

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

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

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

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

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

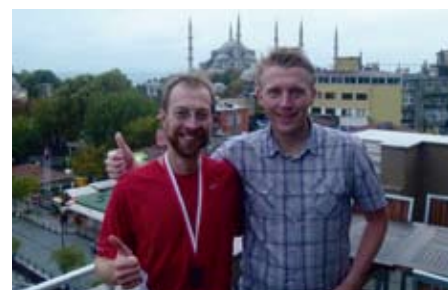
Kauko Kaikkonen, Vålberg
054-54 73 23
Kauko_Kaikkonen@yahoo.com

Ordföranden har ordet Skifte på redaktörsposten

En behaglig sommar är nu slut och jag hoppas den gav er många löpupplevelser som ni kan ta med er när dagarna nu är kallare och mörkare. Själv deltog jag i den nystartade Ultravasan längs det klassiska Vasaloppsspåret. Denna dalamiljö tilltalar mig för den är vacker och omväxlande. Det finns allt ifrån berg, skogar till öppna myrar. Min form är på uppåtående så jag gick in i loppet utan att ställa några som helst krav på mig själv att nå någon särskild tid. När sedan kroppen kommer igång och arbetar under loppet i denna underbara miljö och jag träffar trevliga löpare så trivs jag.

FÖR MIG BLEV DET en "avkopplande" dag som gav mig många nya upplevelser. För mig är löpningen en avkoppling ifrån vardagen. Sommaren bjöd också på möjligheter till att springa under varma tillfällen och känna svetten rinna när du väl stannar till efter passet. Jag tycker även om den känslan och att kanske ta sig ett dopp i någon sjö.

INOM SÄLLSKAPET HAR VI i styrelsen inlett arbetet med att inför årsmötet 2015 se över stadgarna i syfte att presentera ett förslag till hur dessa kan anpassas efter vår nutid. Sällskapet behöver även hitta några personer som kan tänka sig att jobba i valberedningen, ett viktigt men inte allt för betygande jobb. Hör av dig till någon av oss i styrelsen om du kan tänka dig att ingå i valberedningen. Styrelsen har redan planerat in årsmötet 2015 till lördagen den 21 mars och



Christer Svensson och Roger Andersson.

att det kommer att hållas i Nora. Vi ska även försöka att anordna en födelsedagsjogg där precis som vi gjort sedan 2012. Årsmötet är din chans att påverka hur ditt Sällskap skall utvecklas och föra fram vad du tycker är viktigt, speciellt nästa år då vi ska ta ett beslut om uppdaterade stadgar. Det behövs också fler personer som engagerar sig i arbetet med Sällskapet, ett inspirerande arbete där ni har möjlighet att påverka.

STYRELSEN JOBBAR HÅRT MED att öka antalet medlemmar och en väg att hitta nya medlemmar är sociala medier som facebook. Vår facebookgrupp växer och min förhoppning är att dess medlemmar även skall finna det lönt att betala medlemsavgiften och bli medlemmar i Sällskapet. Det finns ett stort intresse för uthållighetsidrott och där ingår bland annat långdistanslöpning. Sprid gärna kännedom om Sällskapet till dina löparvänner. Sällskapet blir vad vi vill och vad vi gör det till.

Jag vill även göra er påminna om att vi till detta nummer har en ny redaktör, Christer Svensson. Han tar gärna emot era texter och förslag till innehåll.

Jag vill samtidigt passa på att tacka Anette Grinde för hennes insatser som redaktör.

ROGER ANDERSSON
ordforande@marathonsallskapet.se

Frågor gällande prenumeration på tidningen Marathonlöparen 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;
marathonloparen@marathonsallskapet.se.**

Omslag:

Vinnaren av Råda Ultra Natt Markus Carlsson, Lidköpings VSK.
FOTO: THOMAS SVANSTRÖM

Innehåll

Vart går maratonresan?	4
Salzburg Marathon	5
Råda Ultra Natt	6
Liechtenstein – en höjdare	7
Jättelångt	8
High Coast Ultra	9
Silverleden	10
VSM Kalmar	12
Porträttet – Ingvar Nykvist	13
Kustmaran	14
Unionsmaran	16
Löparglädje – Petra Skiöld	17
GAX 100 Miles	18
Reykjavik Marathon	19
Swiss Alpine Marathon	20
Öland Maraton	21
Skövde Ultrafestival	22
Resultat/Årets lopp	24

Redaktören har ordet

Er nye redaktör

Flera av er känner mig sen tidigare då jag tävlat lite överallt, både i och utanför Sveriges gränser. Jag har tävlat i 152 svenska städer, platser eller orter och 43 länder. Ett tjugotal artiklar genom åren har jag fått in i Marathonlöparen. Det blir spännande och nervöst att axla redaktörsrollen efter Anette Grinde. Det blir inte lätt kan jag lova.

MIN FÖRSTA LÖPTÄVLING gjorde jag 1 maj 1987. I förrgår alltså. Kom inte och påstå det är 27 år sedan. Det tror jag ändå inte ett dugg på. Mest undrar jag hur det kunde gå så himla fort. Och vad har jag egentligen hållit på med under tiden detta åldrande pågått?

Jo, lite ditten och datten. Ett flertal styrelseposter främst inom gångförbundet. Det är på klubb-, distrikt- och förbunds nivå. Jag klipper och klistrar in allt som står om klubben i massmedia. Dessutom är jag statistikansvarig i Smfif (Småland) och sköter även om maratonsstatistiken där.

Två uppdrag har jag faktiskt sagt nej till att fortsätta med då det lätt blir för mycket annars och det var styrelseposten i Växjö LK och valberedningen i Smfif. På senare år har jag tagit på mig att arrangera ett flertal tävlingar.

SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPET ÄR en fantastisk organisation. Det spretar och drar åt alla håll. Alla har olika förväntningar och skäl för att vilja bli medlemmar. En del vill kasta sig in och jobba aktivt, några vill inte alls det utan betalar sin medlemsavgift i hopp om att vi andra fixar till det.



Christer Svensson, t.v. Växjö AIS och Jens Rydberg, Växjö Löparklubb, erhöll sina glastroféer för 100 fullföljda maratonlopp i Växjö i somras. FOTO: MÅD THORSELL

En del betalar medlemsavgiften omedelbart medan andra får vi påminna både en och två gånger. En del gör personbästa på löpande band medan andra har sett sitt bäst före datum gå ut förra seklet.

En del tävlar flitigt medan andra sparsamt eller än värre går skadade. Och alla vill de känna att de gjort ett bra val som blivit medlemmar i Svenska maratonsällskapet.

INGEN LÄTT MATCH förstås för en förening som är över 60 år och som kämpat på i ur och skur under det ena årtiondet efter det andra. Men vi har aldrig

lämnat "walk over" i kärva tider. Det är ingenting för oss. Trots tidsandan överlever vi.

Tack för förtroendet att bli er nye redaktör.

NÅGRA FASTA MEDARBETARE har jag inte. Men vi kan hälsa flera nya skribenter välkomna i detta nummer. Det är Måd Thorssell, Linda Eriksson, Linda Kjäll, Linda Mpili och Petra Skiöld. Ni kan läsa deras spännande berättelser.

CHRISTER SVENSSON

Redaktör

chistersvensson615@hotmail.com

**Har du text och bild
till hemsidan?**

Kontakta
medlemssekreterare@marathonsallskapet.se

**Har du text och bild
till tidningen?**

Kontakta
marathonloparen@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



MARATHON.SE

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



Redaktören (t h) på Asienturné i Malaysia (och Singapore). Här med en holländare vid rollupsen. FOTOÅGARE: CHRISTER SVENSSON

Vart går nästa stora Marathonresa?

Drömmer du om London, Berlin, New York eller varför inte Sydamerika? För 15-20 år sedan, innan Internets intåg, fanns det inte så många lopp att välja på och än värre var det att hitta tävlingar på udda platser.

Idag är du bara ett par klick bort i cybervärlden och du har bokat både startplats, resa och logi. Enkelt och smidigt. Förr var det mer vanligt med större resegrupper med reseledare och en guide med. Att resa i grupp eller ensam har bägge sina tjusningar.

På AIMS hemsida hittar du de största loppen i respektive land. Loppen betalar en del för att synas.

Hur många av er kollar svarta listan före ni bokar en resa vilka reseföretag som är med på den? Det är jag själv dålig på.

TVÅ MILJARDER KRONOR är vad svenska resenärer borde få per år för flygförseningar. En måltidsbiljett eller ett par flaskor juice är vad man ofta får. Minst 250 euro ska du, enligt EU-förordning, ha om flyget är tre timmar försenat.. I alla fall om förseningen beror på strejk, dåligt väder eller "extraordinära omständigheter". Flygbolagen gör sitt bästa för att slippa betala.

I ett fall angav ett flygbolag rost på antenn som orsak till försening. Det håller inte.

Turkiet är ett land där vi svenskar får klart mer för pengarna idag än för ett år sedan. Island har blivit klart billigare även om Island inte är det billigaste landet. Dollarn är fortfarande låg varför USA är ett hett resmål. Norge är däremot dyrt att springa i och även England har blivit dyrare sista året då pundet ökat från 9.50 till över 11 kr.

NI SOM INVESTERAT i aktier är att gratulera då börsen gått starkt på senare tid. Utdelningarna på aktierna kan spenderas på en ny resa. Att ta hem en vinst emellanåt där du antigen återinvesterar i nya aktier eller köper nya tävlingskläder är helt rätt.

Vi som köpte Telia-aktien när den var ny kan hålla oss för skratt. Mer glädjande är att alla höga utdelningar i Telia har gjort att vi idag ligger på plus.

Undvik fonder i de fyra storbankerna. Satsa på ISK (Investeringssparkonto). Där är skatten ca 0,6 % (årlig) mot 30 % när du säljer aktier och fonder på vanligt bankkonto.

Även en liten slant är inte att förakta för att spara på rätt sätt lönar sig. På banken finns det säljare. Det finns inga

rådgivare. Och de ser alltid till bankens bästa. Igår kunde jag gett er rådet att spara på ICAs eller Forex bank för att det gav bra ränta. Idag är det ett dåligt råd då räntan är sämre.

Det rådet ni får idag är inte säkert det det bästa i morgon. En del aktier ger hög utdelning. Se utdelningen som bra ränteplacering.

DE SENASTE 7-8 ÅREN har jag köpt mina skor på Lidl för dryga hundralappen och har deltagit i tävlingar upp till 100 km i dessa. Billiga, ja, men de håller förvånansvärt bra. Mina resor bokar jag på Big Travel där jag har förtroende och de känner mina behov. Det är smidigt och i de flesta fall även billigare.

Växla pengar när du kommit in i landet med ICAs kort. Att växla före resan på Forex är dyrare. Växla en större summa för att undvika den fasta avgiften vid varje uttag. Lycka till med tävlingsplaneringen i höst och vinter.

SKULLE OLYCKAN VARA framme och du blir skadad är det säkrast vara försäkrad.

Aktier är som tävling. Ibland vinner man. Ibland förlorar man.

CHRISTER SVENSSON
resande redaktör

4 maj 2014

Salzburg Marathon

Salzburg, en otroligt vacker stad där jag hade turen att få spendera några dagar tillsammans med min man och några av mina klubbkamrater.

Men det vi egentligen var där för att göra var att springa! Det fanns flera alternativ: 10 km, 21,1 km eller 42,195 km. Jag var där för att springa det sistnämnda.

Jag har sprungit maraton förut, jag vet vad det innebär att springa i över fyra mil. Men ett lopp kommer aldrig bli det andra likt. Den här gången skulle jag få lära mig betydelsen av att slita mig igenom ett maraton. Det var från början till slutet en kamp, där magen var mitt största bekymmer.

Jag hade en tanke och ett upplägg. Till en början kunde jag faktiskt hålla mig till planen. Men ju längre in i loppet jag kom, desto mer insåg jag att min plan troligtvis skulle gå om intet. Mitt mål var att springa in på under 4:30.

ÄVEN LOPP SOM inte blir som man tänkt sig har positiva inslag. Ibland kanske man får leta efter det positiva, men det finns där! Jag började ganska snart att dela upp loppet i mindre bitar, små delmål att klara av. 5 km i taget.

Jag hade fått rådet av min vän Christer Svensson att ta ut kortaste vägen. Normalt sett så tänker jag inte så mycket på det, men en dag som denna var det ett råd jag tog fasta på. Dessutom var det skönt att hänga upp tanken på något annat, än den kramp jag hade i magen.

NÅGOT SOM OCKSÅ fick mig att tänka på annat var samtalen med mina medtävlande. Det var skönt att för en stund få kliva in i deras historia och slippa känna allt det jag själv kände och upplevde, just då.

Jag försökte även att uppleva och uppskatta den fantastiska naturen vi sprang i. De snöklädda bergen. De otroliga fälten med gula blommor som räckte mig upp till axlarna. De fina byggnaderna.

När jag kom in mot staden vid första varvet och fortet kom närmare och närmare kom jag att tänka på att där uppe hade jag varit några dagar tidigare. Då hade jag tittat ner mot området där jag



Linda Eriksson (i Turkiet). FOTOÄGARE: LINDA ERIKSSON.

just nu befann mig. Hade jag stått där uppe nu hade jag sett mig själv som en liten prick, långt där nere.

När jag kom in till varvning visste jag vad jag hade att vänta mig. Nu var det bara att tugga på. Sätta höger ben framför vänster ben och fortsätta framåt. Att ge upp är inget alternativ.

VARV NUMMER TVÅ innebar mycket färre löpare. Jag blev ensam långa sträckor, vilket ibland var riktigt skönt, men ibland gav det för mycket utrymme för att kunna känna efter. Då sökte jag det där mänskliga stödet, någon att prata med.

Jag hade bara några kilometer kvar när kroppen skrek och benen slutade trumma på. Jag började gå. Tvivlet på mig själv tog över och jag gav mer eller mindre upp där. Jag tänkte GÅ i mål.

Det är då jag är extra glad att Anders Andersson, min klubbkompis och vän, stod är på bron. Han fick mig att börja springa igen. Hans ord medan han sprang där bredvid mig, gjorde att jag faktiskt lyckades med ett PB den här dagen. Känslan på upploppet går inte att beskriva.

När jag väl passerat mållinjen var jag ledsen, glad och helt utmattad. Jag hade klarat det. Trots att inget hade gått min väg denna dag.

DET JAG TAR med mig av denna erfarenhet är att jag klarar mer än jag tror! Och självklart måste jag ha revansch på Salzburg maraton! Ett lopp jag kan rekommendera! Och du, det är inte alls så backigt som det låter!

LINDA ERIKSSON
Avesta OK

6 juni 2014

Råda Ultra Natt

– i regn och sol med flaggan i topp



Röda laget varvar med 226 Jan-Erik Ramström, 113 Annika Askengren-Berg, 106 Sofia Kay, 231 Christer Svensson. FOTO: LIDKÖPINGS VSK

För tredje året så genomfördes Råda Ultra Natt i ett nästan perfekt försommarväder. Ca 90 löpare inklusive några efteranmälda antog utmaningen att springa varvbanan som mäter 1 140,4 m högst uppe vid Råda Vy, med en magnifik utsikt över Väneren och ända bort till Kinnekulle.

Buffébordet stod väldukat (det sägs vara ett av de mest välförsedda sådana) med allehanda energirika snacks och diverse drycker, varma och kalla. Strax före start så inleddes tävlingen med gemensam sång "Du gamla, du fria", då tävlingen i år var på självaste nationaldagen.

Många duktiga löpare satte fart då startskottet gick, extra fort sprang de som ingick i något av de sju lagen som hade anmält sig. Vågar man inte anta utmaningen att springa själv så kan man istället delta i lag om max sex personer vilka turas om. Bästa lag blev norenmx.com som fick ihop 8 4038,0 m.

Men de snabbaste singellöparna låg

inte så långt efter. Ganska snart utmärkte sig några löpare som uppvisade fina dagsformer.

VINNARE I HERRKLASSEN blev klubbens hemmalöpare Markus Carlsson, LVSK, som tuffade på i en mycket jämn fart och samlade ihop hela 72 725 m. Andra herre blev Fredrik Engdahl, Ryssbergets IK, som trots lite strul med magen fick ihop 68 376 m. Tredje man blev erfarna Christer Svensson, Växjö AIS, som hamnade på 64 953 m.

Bland damerna så sprang Helena Sandin, LK TV88 helt strålande ihop 63 068 m och Isabella Rens fick till 59 301 m medan Sofia Kay hamnade på 56 160 m.

BANAN SOM VERKAR flack vid kortare sträckor har några mindre höjdskillnader som tar ut sin rätt efter några timmars löpning.

Lite regn föll några timmar in i loppet och vinden tilltog en stund, men ganska snart mojade det och den sköna försommarkvällen fortsatte.

Löpare och publik underhölls också med skön musik och regelbunden information från speakern samt TV-skärmarna som liveuppdaterades kontinuerligt.

Några rapporter/intervjuer blev det också direkt från banan då tävlingsledaren passade på att agera "springande reporter" med siktet inställt på några av dessa löpares spännande bakgrunder.

EFTER LOPPET BJÖDS löparna på gulasch-soppa och smörgås på Rådågårdens innan prisutdelningen hölls. Och några löpare hade valt att sova kvar och äta gemensam frukost på lördag morgon. Ett 30-tal funktionärer gjorde ett strålande jobb under hela dagen (och natten) och med den fina responsen från löparna så finns det risk att vi springer Råda Ultra Natt även i början av juni 2015....

KOMPLETTA RESULTATLISTOR FINNER NI HÄR:

<http://www6.idrottonline.se/LidkopingsVSK-Orientering/Arrangemang/RadaUltraNatt2014/Resultat/>

HELEN SANDBERG

14 juni 2014

Liechtenstein Marathon – en riktig höjdare

Som nygammel medlem tänkte jag bidra med en artikel om ett maratonlopp som var lite av det ovanliga slaget.

Jag har länge haft lust att pröva på en alp mara och har under många år sneglat på Swiss Alpine Marathon, men aldrig kommit till skott. Så fick jag höra att globetrottern Curt Sandberg skulle till LGT Marathon i Liechtenstein för sjunde året!

Tänkte då att det där loppet måste ju vara någonting alldeles extra, om man åker dit för sjunde gången. Jag hängde alltså på Stockholmsgänget Curt Sandberg och hans sambo Gretel, Ulf Ring och Väst Göte(n) Ivarsson.

JAG HAR FÖRSÖKT ta ett nytt lopp-land varje år. Ifjol vid samma tid, andra helgen i juni, blev det Santa Claus Marathon i Rovaniemi och i år LGT Alpin Marathon Liechtenstein, detta lilleputteland inklämt mellan Schweiz och Österrike, en av Europas mikrostater, där statschefen (fursten) har stor makt. Landet är väl mest känt för sin bank- och finanssektor.

De mest kända idrottsmännen från Liechtenstein är nog syskonen Andreas Wenzel och Hanni Wenzel i alpin utförsåkning.

I ZÜRICH SAMMANSTRÅLADE jag med Stockholmsgänget (jag tog närmaste vägen dit via Köpenhamn) och sedan var det bara att luta sig tillbaka i hyrbilen och njuta av landskapet ner mot Liechtenstein.

Chauffören körde den här sträckan nu för sjunde gången och hade inga som helst problem att hitta ut ur Zürich.

11-12 MIL SENARE var vi nere i Vaduz, huvudstaden 5 100 invånare. Den närliggande staden Schaan är dock större till invånarantalet. Från Vaduz skulle vi ta oss på slingrande väg upp 13 km till landets enda skidort Malbun 1 600 m.ö.h, där vi skulle bo och där också målet för loppet skulle vara. 13 mycket vackra km. Det var strålande vackert väder, nog så viktigt när man är på sådana breddgrader, nästan lite



Gretel Utter, Curt Sandberg, Göte Ivarsson och Ulf Ring inspekterar de sista km dagen innan. FOTO: STIG HÖRBERG

för varmt men skönt när man skall vara ute så länge i ett lopp som detta. Loppet skulle ta mellan 1 och 2 timmar längre än vanligt.

Jag såg med viss bävan fram emot starten då jag hade gått skadad i över en månad utan någon som helst löpträning, men visste samtidigt att här skulle det bli mycket av gång och det skulle passa mig bra.

LÖRDAGSMORGONEN DEN 14 JUNI går starten går nere i Vaduz. 10 km slätlöping och många av dessa km utmed floden Rhen, vackert redan där. Efter dessa 10 km började så klättringen; högsta punkten i loppet var på 1 800 m ö.h.

Asfalten var slut och nu resten av loppet blev det grus och stigar och det gick hela tiden uppför, ibland så brant så det hade gjutits lite trappor. Annars hade man inte kommit upp.

Det var bedövande vacker omgivning och jag tog mig tid till att helt stanna upp och bara njuta. Jag hade också sällskap av göken under en lång sträcka. Jag visste att tiden 7 timmar skulle jag klara.

DET SÄGS ATT man blir klokare med åren och det stämmer nog. Göte Ivarsson passade på att fylla 77 under vår vistelse. Han hade klokt nog bestämt sig för att "bara" springa 25 km.

Så när han gick i mål på halva "backen" så hade vi andra ytterligare 17 km

rätt upp mot himlen. Efter 6 tim och 24 min kom jag inspringande (eller var det gående?) under målskyonet. Jag var långt efter mina polare men en stor upplevelse rikare.

"MEDALJEN" VISADE SIG vara en liten ask och i den en väl madrasserad liten rosa fjällko med bjällra såklart. Den var 3,5 cm hög och glasslipad, en Swarovski om det säger er något. Inte mycket kan tyckas efter mitt jobbigaste lopp någonsin, men vid närmare efterforskning visade det sig att den betingade ett högt värde. Jag kunde hitta denna dyrgrip senare på flygplatsen.

KAN JAG REKOMMENDERA detta lopp? Nja kanske, men är man 70-plussare som jag, så har i alla fall inte jag den motor som behövs till dessa backar. Men några av mina konkurrenter i det här loppet hade väldigt bra tider; riktiga bergsgetter med andra ord.

Eftersom jag aldrig tidigare varit i alperna vare sig sommar eller vinter så var den här resan en riktig höjdare i dubbel bemärkelse.

STIG HÖRBERG, VÄXJÖ

Resultat:

D65	2a	Gretel Utter	Upplands-Väsby	5:59.13
M60	8a	Curt Sandberg	Upplands-Väsby	5:02.43
M65	2a	Ulf Ring	Upplands-Väsby	5:18.06
M30	63a	Lars Fyhr	Malmö	5:40.50
M55	47a	Lars-Göran Berggren	Järfälla	5:46.52
M70	5a	Stig Hörberg	Växjö Norra IF	6:23.57

14 juni 2014

Jättelångt – från Grisslehamn till Norrtälje

Lördag den 14 juni var dags för årets stora utmaning – Jättelångt. Det var inte utan att jag funderade över hur jag egentligen tänkte när jag anmälde mig och Tommy i höstas. Vi hade ju inte sprungit längre än 50 km tidigare. Jag kände mig nervös och förväntansfull.

Vi åkte iväg tidigt och kl 07:00 var vi i Norrtälje. Kl 07:45 skulle bussen till starten i Grisslehamn avgå och strax kom det löpare från alla håll till samlingen vid busstationen. De som sprungit banan tidigare avrådde oss från att springa i trailskor, så vi gjorde ett snabbt byte innan vi lämnade bilen. De abonnerade bussarna kom och en timme senare var vi framme vid starten. Här fick vi våra nummerlappar, kartor och lite förhållningsregler.

På bussen hade vi fått höra att det var den första milen som var mest teknisk och att det i huvudsak skulle bli mer lättsprunget sedan. Leden skulle heller inte vara speciellt kuperad. Med Borås Ultra Marathon (BUM) i färskt minne lät det här väldigt hoppfullt.

STARTEN GICK OCH ca 200 löpare påbörjade sin resa på Roslagsleden mot Norrtälje. Solen sken, men det var bara 12 grader i luften och det blåste kraftigt. Vi tog det lugnt och första milen kändes bra. Det var mycket rötter och sten, men det skulle ju bli lättare.

Första vätskekontrollen låg på en sandstrand med en magisk havsutsikt. Muggarna och chipsen flög lite på egen hand, men allt smakade bra. Även andra milen var lite tuff tekniskt sett, men inte speciellt kuperad.

När vi kom fram till andra vätskekontrollen var det fullt med andra löpare som vi vet är betydligt snabbare än vad vi är. Vi förstod snart varför. Den här vätskekontrollen var ingen vanlig sådan, här var det party. Här fanns precis allt man kunde önska sig, helt otroligt. Vi åt och drack och bara njöt.

Det var så mycket gott, så trevlig stämning med tjo och tjim, så vem ville väl vidare?

VI HADE NU LAGT det mest svårsprungna bakom oss och vi tuffade på. Vid 30 km kom svackan, och vid 35 km tog vi en ordentlig paus. Min rygg värkte och Tommys höfter spökade. Båda tänkte vi då, att "det här kommer inte att gå,



Artikelförfattarinnan på andra halvan av det långa loppet med det fyndiga namnet: Jättelångt. FOTO: TOMMY LACANDLER

vi har ju häften kvar", men ingen av oss sa något. Vi satt i gräset och depade, bytte strumpor, åt och drack och smörjde in oss med Ice Power i mängder och försökte tänka det bästa.

Det var svårt att komma igång så vi gick en bit innan vi så smått började jogga igen. Plötsligt kändes allt bättre och vi tuffade på km efter km.

På en lång och rak skogsbilväg såg vi något som såg lite underligt ut. En låda? Ja, med öppet lock? Ja, en fin låda och i den lakrits med stort L.

Jisses, de hade ställt ut en skattkista full med lakrits. Vilken lycka och åhh vad det var gott. Vilken häftig överraskning.

TVÅ DAGAR FÖRE JÄTTELÅNGT ramlade jag över en rot och slog upp samma knä som jag skade på BUM:en. Knäet hade jag känt av sen start, men måttligt. Vid 50 km var det dock inte så måttligt längre och nu kom oron för att kanske inte kunna fullfölja.

Att snubbla på målsnöret fick ju bara inte ske. Jag ville ju så gärna i mål. Vi tuffade på, ont gjorde det, men framåt kom vi.

Under loppet gång fick jag flera gånger höra, "kom ihåg vem det var som anmälde oss", så jag fick ju vackert bita ihop och tänka positivt. Vid 60 km visste jag att vi skulle klara det.

När vi hade sprungit 68 km var det ca 2,5 km kvar och vi kom in i Norrtälje där vi skulle följa snitslarna till målet. Känslan att följa snitslarna var helt magisk. Jag njöt. På målrakan fick vi varma applåder av alla som redan kommit i mål och satt och åt middag på Åtellet. Så härligt!

Väl i mål kändes det som all trötthet försvann. Här fick vi var sin goodiebag och något som jag inte hade fattat, en jättefin finisher hoodjacka. Den kommer jag att bära med stolthet ofta och länge.

På Åtellet fick vi en varm middag och trevligt umgänge med funktionärer och andra löpare.

JÄTTELÅNGT ÄR ETT fantastiskt lopp. Servicen, vänligheten, glädjen, arrangemanget, omhändertagandet, ja allt, kunde inte varit bättre. Det här måste upplevas.

MONICA ENGKVIST

28 juni 2014

High Coast Ultra

– ingen promenad i (national-) parken

High Coast Ultra följer Höga Kusten-leden från Torget i Örnsköldsvik till Höga Kusten Bron på Hornön. Sträckan är 129 km med sammanlagt 3 500 höjdmeter. Det finns även en "sprint" på 74 km med start vid foten av Skuleberget med 2 300 höjdmeter.

Premiäråret 2013 ställde 3 personer upp på 129 km, ingen fullföljde. I 74 km-klassen ställde 9 upp och 6 kom i mål. I år har arrangören bildat en förening, High Coast Ultra RC.

Som "Ö-viks-pajk" med sommarboende i Nordingrå har jag länge längtat efter ett lopp som detta. Jag har sprungit Höga Kusten Marathon runt byarna och sjöarna i Nordingrå på en fyrvarvsbana 15 gånger och gillar det loppet, men tycker att denna del av Sverige har så mycket mer att visa besökande löpare.

Jag skall här återge mina erfarenheter av 74 km-loppet.

STARTEN GÅR FRÅN Skuleberget, vid foten av den lodräta 250 m bergvägen. Vi är 24 förväntansfulla löpare som kommit startberedda. Vi får en fyllig information från tävlingsledaren Rasmus samt en karta. Vi löpare enas om att det skulle vara en större sensation om vi inte springer fel någon gång än om vi gör det.

Obligatorisk utrustning är mobiltelefon, första förband, visselpipa samt vätskebehållare. De flesta har ryggsäckar, någon har vätskebalte. Starten går kl 10. Vädret är 13 grader och sol.

Ett tecken på att hela startfältet är redo för en lång dags färd mot natt är att alla står 5-10 meter bakom startlinjen som att för att visa sig själva – ingen brådska.

DE FÖRSTA KILOMETERNA är lätta. Genom Docksta efter en kort brant backe efter 3,5 km kommer man till den pampiga Vibyggerå kyrka byggd under 1300-talet, där Petrus Laestadius var kyrkoherde under 1800-talets första hälft.

Leden och loppet går vidare på skogstigar. Efter 13 km är det dags för första obemannade vätskestationen vid



Förväntansfulla löpare några meter bakom startlinjen. FOTO: SOILI SALO, TEAM SKAVSÅRET IF

Mäja Fäbodas, ett norrländskt paradis i form av ett antal fäbodas som ligger vid en tjärn på toppen av ett berg, ett tecken på vilken omvårdnad folk här har med sin bygd. Hit har det också varit rejält uppför, gåbackar.

ULLÅNGER PASSERAS och därefter bär det uppåt igen, denna gång en stigning på ca 200 m innan det bär nedåt mot Svartsjön och mer vätska. Jag lyckas ropa tillbaka två killar som var på väg mot Salsåker på världsarvsleden. Några minuter senare avstyr jag att två andra killar missar leden vid Vedasjön.

Därefter följer loppets brantaste stigning, 100 m uppför Körningsberget. Jag får näst intill maxpuls genom att gå och tar därför en paus mitt i backen. Nu är vi i Nordingrå där en matstation väntar. Jag får ner goda kanelbullar och kaffe.

Några kilometer efter vätskekontrollen i Gavik kommer största stigningen, ca 220 m uppför Lidnipan, en stigning jag är mentalt förberedd på. Vad jag inte väntat mig är att löpningen på toppen och nedför mot Fjärdbottnens matkontroll är otroligt teknisk med stora stenar, rötter som nafsar en i hasorna och hopp. Inte ett löpsteg är det andra likt och detta är otroligt tröttnande, inte en människa har jag i närheten heller.

EFTER DEN SISTA vätskekontrollen i Nora är det endast 10 km kvar och min trötta hjärna lyckas räkna ut att med en slutmil på 75 minuter nås 11 timmar, vilket får bli mitt mål.

Då kommer det igen, en passage på 3,6 km som är så teknisk och kuperad att km-tiderna ligger på 12 minuter. Nåja, i mål kommer jag så småningom, trots att jag får huka, nästan krypa för att överhuvudtaget ta mig upp för den sista branten mot mål.

MAN KAN LUGNT säga att arrangemanget utvecklats: 21 fullföljde i år 74 km-loppet, segertiden blev 8.45 (km-tid 7.06) och 12 fullföljde 129 km-loppet, segertiden blev 15.57 (km-tid 7.25).

NÅGRA ORD OM 129 KM-LOPPET:

Loppet startar i Örnsköldsvik, leden följs genom att man springer över Varvsberget och Moälven, vidare över Hamptjärn mot Utby och Balesuddens naturreservat.

Vidare springer man in i Skuleskogens Nationalpark med svårsprungnen löpning genom den vidunderliga Slätterdalsskrevan innan man springer ut i Käl och mot Skuleberget. Därefter är det "bara" 74 km kvar.

TOMMY KJELLSSON
Team Skavsåret

28 juni 2014

Silverleden på 1 dag

– ett kuperat äventyr i ett regnigt Hällefors

Lördagen den 28 juni 2014 arrangerades den andra upplagan av Silverleden på 1 dag, ett 64 kilometer långt terrängultralopp längs med vandringsleden Silverleden med start och mål i västmanländska Hällefors.

Löparna skulle avverka 1 400 höjdmeter på till stora delar tekniskt krävande stigar, så loppet var med andra ord ett riktigt kraftprov. Ihållande regn på tävlingsdagen gjorde inte strapatsen lättare.

Samtidigt bjöd banan på oförglömliga naturupplevelser och de duktiga och trevliga funktionärerna gjorde sitt bästa för att vi löpare skulle trivas.

Terrängultraloppet Silverleden på 1 dag genomförs på vandringsleden Silverleden med start och mål vid Hurtigtorpet i Hällefors i Västmanland nära gränsen till Värmland. Tävlingsledare är Claes Frisk och Jörgen Ekman.

Hela Silverleden mäter cirka 64 kilometer, men deltagarna springer så långt de vill och det finns möjlighet att avbryta löpningen vid någon av vätskekontrollerna och få sin tid registrerad där.

Den första kontrollen kommer redan efter knappt åtta kilometer och några deltagare valde i år att kliva av redan här. Maxtiden uppgår till tolv timmar och därutöver finns det ett antal "cut-off"-tider då de olika vätskekontrollerna senast måste passeras.

Silverleden är rejält kuperad och innehåller ungefär 1 400 höjdmeter. Stora delar av banan utgörs dessutom av tekniskt krävande stigar, så det gäller att anpassa tidsförväntningarna därefter.

JAG ANLÄNDE TILL ett regnigt Hällefors med buss från Örebro på fredagskvällen. Claes Frisk var snäll och skjutsade mig till Hällefors OK:s stora och fina klubbstuga (HOK-stugan), där jag skulle övernatta.

På lördagsmorgonen fick jag skjuts till start- och målområdet vid Hurtigtorpet av orienteraren Urban Larsson, som övernattat i en husvagn utanför HOK-stugan. Vid Hurtigtorpet träffade jag en rad kända ansikten och en familjär stämning infann sig.



Mats Liljegen framför måltältet efter nio timmar på Silverleden.

Jag hämtade ut min nummerlapp och den SportIdent-pinne som används vid tidsstämpling.

När jag gick in i omklädningsrummet var det fortfarande uppehållsväder, men när jag en stund senare kom ut igen hade det åter börjat regna. Med korta uppehållregnade det hela tävlingsdagen, stundtals kraftigt.

"Det blev bergsbestigning och trots att jag gick kände jag hur min puls steg"

KLOCKAN 08.00 GICK STARTEN och det 90 löpare starka startfältet gav sig iväg. Redan efter någon kilometer kom vi in på mindre stigar. Till en början var det lite trångt, men startfältet spreds ut snabbt. Jag sprang på grusvägarna och de större stigarna, men passade på att gå på de tekniskt krävande passagera och i de lite brantare uppförsbackarna.

Efter knappt åtta kilometer kom jag till Käxtjärnen och den första av banans åtta vätskekontroller. Vid dessa serverades det mesta man kunde önska sig, bland annat vatten, sportdryck, kaffe, blåbärssoppa, buljong, bullar, småkakor, banan, russin och salta nötter. Funktionärerna var trevliga och hjälpte bland annat till med att fylla min medhavda vätskeflaska och att stoppa ner denna i min ryggsäck.

Vid den femte kontrollen serverades det även varmkorv med bröd. Som komplement till detta rikliga utbud var det även möjligt för löparna att skicka ut "drop bags" till de olika kontrollerna.

ETT PAR KILOMETER efter att jag passerat den andra kontrollen vid Sävenfors kom den första av Silverledens riktigt branta backar. Det blev bergsbestigning och trots att jag gick kände jag hur min puls steg. Väl uppe på toppen belönades jag dock av en vidunderlig utsikt.

Det fortsatte uppför i ett par kilometer till, om än inte lika brant, varefter det blev ett par kilometers nedförslöping på hala stigar till den tredje kontrollen vid Sävsjön.

Efter kontrollen följde ett par kilometers flack grusvägslöping, men sedan kom en – som jag kände det – evighetslång "slakmota".

EFTER 31 KILOMETER kom jag till början av den en kilometer långa sträcka som utgjorde loppets bergspris. Jag "stämp-lade in" med min SportIdent-pinne och sedan följde drygt 100 höjdmeters stigning innan jag utmattad (trots att jag gått) nådde toppen på berget Silverknutan en kilometer senare och kunde "stämpla ut".

UTSIKTEN UPPE PÅ TOPPEN var magnifik, men passagen nedför var minst lika brant som den uppför och dessutom bitvis lerig. Jag lyckades hålla mig på benen och några kilometer senare var jag framme vid den femte kontrollen vid Silvergruvan.

Under ett av banans få asfaltpartier (totalt var det ungefär en kilometer asfalt) avnjöt jag en varmkorv. Sedan blev det åter löpning på mindre stigar upp till maratonpasseringen.

När jag kom till denna visade klockan att det gått 5:31 sedan starten, vilket vittnar om hur krävande Silverleden är. Det kändes som en evighet innan jag var framme vid den sjätte kontrollen vid Svenstjärnen efter 47 kilometer, men till slut kommer jag dit och fick en

välbehövlig möjlighet att fylla på mina vätske- och energidepåer.

DEN FÖLJANDE MILEN blev jobbig, både fysiskt och mentalt. Efter den sjunde kontrollen vid Lövvik blev det åter bergsbestigning. Jag började frysa i det ihållande regnet, men när jag precis bestämt mig för att stanna och ta fram vindjackan ur rycksäcken kom jag ut på en grusväg. Jag kunde då öka farten någon och fick upp värmen.

Vindjackan fick ligga kvar i rycksäcken och den följande halvmilen fram till den sista kontrollen i Krokbornsparken flöt löpningen på bra. Denna del av banan innehöll långa partier med löpning på spänger, men de flesta av dessa är i gott skick så det var inga större problem att hålla balansen.

I KROKBORNSPARKEN FICK JAG besked om att 3,5 kilometer återstod, men det skulle visa sig vara ungefär det dubbla. Efter ett par kilometers flack löpning på grus- och asfaltvägar gick banan åter in i skogen. En stund senare följde banans sista "mördarbacke" uppför Kullberget.

Efter att ha forcerat denna sprang jag och väntade på att målet skulle uppenbara sig, men det kom aldrig och de åskådare jag mötte hade olika uppfattning om hur långt det var kvar.

TILL SLUT FICK JAG i alla fall syn på målet vid Hurtigtorget. Jag insåg att jag måste spurta för att komma i mål på en tid under nio timmar. Jag ökade farten över det gräsfält som föregick målgången klarade niotimmarsgränsen med elva sekunders marginal, vilket gav en 29:e plats av de 50 löpare som fullföljde hela loppet.

Målgången skedde vid ingången till ett stort tält. Där satt det ett flertal löpare som gått i mål och hejade på oss som tagit lite längre tid på oss. Det bjöds på bland annat kaffe samt korv och bröd. Det smakade himmelskt gott efter en hel dag i regnet i de västmanländska skogarna.

I HERRKLASSEN SEGRADE Niklas Gunne på den imponerande tiden 6:23:09, endast en minut före Josef Snellman som i sin tur var 17 minuter före trean Erik Andersson.

Snabbast av damerna var Mia Gyllenberg, som noterade 7:29:23 och hade en segermarginal om nästan 18 minuter till tvåan Pernilla Berg.

På kvällen anordnade arrangörerna en fin trerätters "after race"-middag



Lars Norman direkt efter målgång.

i HOK-stugan. Ett femtiotal personer slöt upp och det blev en lyckad kväll med god mat och trevligt umgänge. På söndagsmorgonen skjutsade Claes Frisk mig från HOK-stugan, där jag på nytt övernattat, till busstationen.

JAG KAN VARMT REKOMMENDERA Silverleden på 1 dag till alla som söker efter ett riktigt kraftprov och samtidigt vill få en vacker naturupplevelse.

Loppet är krävande mot bakgrund av distansen (64 kilometer är långt!), den kuperade banan och det tekniskt krävande underlaget. Jag ger arrangemanget högsta betyg.

Funktionärerna gjorde ett fantastiskt jobb med att tillhandahålla många och välförsedda vätskekontroller längs den långa banan samt med att placera ut ett stort antal tidsstämplingskontroller. I kombination med servicen efter loppet samt den trevliga middagen på lördagskvällen gör detta att jag gärna återvänder till Hällefors.

TEXT OCH FOTO:

MATS LJLJEGREN

sekreterare@marathonsallskapet.se

28 juni 2014

VETERAN-SM I KALMAR

Veteran-SM (VSM) i Kalmar närmar sig. Halvmaraton är min favoritdistans så den var inte svårt att bestämma sig för. Jag tycker halvmaraton på sista åren fått en pånyttfödelse nu när löparvägen sveper genom Sverige. Den börjar få mer status; det är inte bara "helan" som gäller.

Jag får väl också ta som bevis att "halvan" även är ok genom att jag blir tillfrågad av redaktören av tidningen Marathonlöparen att skriva några rader om arrangemanget.

Halvmaran är en bra distans på många sätt. Den kräver inte lika stort antal träningstimmar, innehåller kortare tid av utmattningsstadiet och medför framför allt lägre risk för skador.

Då man som jag snart är 70 och vill hänga med många år till, tänker jag att halvmaran är idealisk för att inte förstöra höfter och knän som många maratonlöpare klagat över inte håller riktigt längre. Det är bekvämt för mig att VMS i halvmaraton i år arrangeras i Kalmar, bara 12 mil från hemorten Växjö. Jag behöver inte tänka på övernattnings- eller omständlig resväg. Bara en överenskommen med goda löparvänner om skjuts. Det är speciellt att förbereda sig inför ett VSM, eftersom det gäller lite mer än en vanlig tävling.

DEN FYSISKA FORMEN är bra, träningen har genomförts enligt träningsschemat (PT är nöjd). Men eftersom jag inte tävlat så mycket det senaste halvåret är det lite pirr i kroppen. Visserligen gick löparklubbens kvartsmara av stapeln en vecka tidigare, och Vaiscupen i gång bara för några dagar sen.

Kungsholmen runt på 10 km avverkades i maj vid besöket hos min pappa, men halvmaran i Khon Kaen, Thailand, i januari är ett tag sen. Och nu är det 21 km som gäller. Jag borde vara van och rutinerad med över 50 halvmaror bakom mig, men lite nervös ska man vara inför ett lopp.

Vilka skor ska jag nu ta? Vågar jag mig på de lätta färggranna billiga skorna jag köpte på Lidl? Håller de för 21 km och får jag skavsår eller blåsor av dem? Några kortare pass har jag provat dem och de känns bekväma och lätta. Eller ska jag ta mina vanliga tävlingskor, som nu är några år gamla?



Måld Thorssell Växjö AIS går i mål som vinnare i K65 (några veckor senare vann Måld även VSM-guld på 10 km i Malmö).

FOTO: CHRISTER SVENSSON

JAG TÄNKER EN STUND på om inte löparskoindustrin lurar oss med sina sinnrikt uppbyggda skor och löften om fantastiska egenskaper. Priset blir därefter.

Lidelskor har gott rykte i en del kretsar i Växjö. Nja, jag satsar på beprövade fotdon och bestämmer mig för de gamla skorna.

Ska jag ta en energigel under loppet? Förra VSM i Vebberöd reagerade magen väldigt mycket och störde rytmen, kan man säga. Och så det eviga bekymret, hur mycket kläder? Det är märkligt med detta. Trots funderingar före tävlingar om vindjacka eller vindbyxor ska vara på över linne och kortbyxor, så slutar det med linne och shorts. Trots att väd-

ret i år inte kändes sommarlikt, snarare höstregn och blåsig, så blev det som tidigare.

Det är lätt att glömma att man snart får upp värmen. Jag har sett gångare och löpare starta i lopp över 50 km och längre, 0-gradigt med snöflingor virvlande i luften och lätt klädda i linne och kortbyxor. En och annan med mössa och vantar som snart slängdes. Ska jag kanske ta vantar ändå?

DET VARA ANDRA GÅNGEN halvmaraton Kalmars arrangerades av Högbys IF och nu inkluderas även VSM. Första året var det 100 deltagare och nu i år 500 deltagare, en fantastisk ökning vilket måste göra arrangörerna nöjda.

Banan är omväxlande upplevelsemässigt, flack och underlaget mest asfalterade gator och småvägar. Man passerar i början Länssjukhuset, Långviken, den blåsiga Kalmarsundsparken, upp mot centralstationen, genom Ängö och förbi Märholmen.

Därefter vänder banan vid Skälbyviken och hem via Getingen och Koholmarna, kringelikrokar genom stan för att äntligen ana målet. Den tunga backen över järnvägsbron måste dock först forceras.

Man springer både i skogs- och parkområden samt utefter hamnen och avslutar med en tur på kullerstengatorna i gamla stan. Där fanns också publik som hejade välvilligt, både de som satt vid uteserveringarna och de som stod på gatorna. Kullerstenarna påminde mig om Roms maraton som i många kilometer gick just över kullerstenar och det är ett tufft underlag, lätt att halka.

DET FANNS FLERA drickastationer med både vatten och sportdryck. Funktionärerna var snabba och serviceinriktade och ett och annat hejarop fick jag med mig från dem. Ju närmare centrum desto mer uppmuntrande tillrop från publik.

Jag hörde mitt namn ropas högt och ljudligt vid minst två tillfällen av goda löpar- och gångarvänner, vilket gjorde mig stark.

När jag var som tröttast vid 16 km fick jag en fin rapport från en M65-löpare från Högbys IF som ropade att två av mina konkurrenter ligger långt bak. Det var hyggligt gjort och jag tänkte att han lade märke till mig därför att han själv var i M65-klassen och kanske drog en

Porträttet

lättnadens suck att han kunde springa om mig. Det ger mig ytterligare styrka att hålla mitt nu något lägre tempo än den optimistiska utgångsfarten.

VANLIGTVIS ÄR JAG en löpare som springer positivt, kan öka de sista kilometerna, men icke denna gång.

Jag har nu övergått till att fokusera på min fysik och alla kroppsliga signaler från att ha haft min uppmärksamhet vänd utåt mot andra löpare, det jag passerar och de människor som står utmed banan och hejar.

Trots misstaget att ta i för mycket i början, som berodde på entusiasm av den goda stämningen och arrangemanget vid start och spritt i benen, lyckas jag få 2 minuter bättre tid än halvmaran i Khon Kaen, Thailand, i början av året.

MALKARSÄRNAMNET på Träningscentret där nummerlappsutdelningen, omklädningsrummen och pastautdelningen fanns. Lokalerna är fina och stora. Utdelningen av nummerlappar gick snabbt. Det var bra tänkt att även vi som inte fanns på plats på det ordinarie pastapartyt dagen före kunde få med oss en låda lax- eller skinkpasta för att förtäras efter loppet.

Målet och startområdet var festligt med storbildsskärm, möjligheter att köpa kaffe, bullar och rabatterade träningskläder. Ett tält var tillgängligt för avdragskläder.

SOM VANLIGT VID LOPP jag deltar i träffar man gamla löparvänner som man byter några ord med om hur träningen går, vilka skador som är aktuella och när nästa tävling planeras.

Ulf Agrell, förbundskaptenen för veteraner, finns ofta på plats för att uppmuntra. Han har tidigare varit en god löpare och deltog bl a i halvmaran på VEM i Frankrike för ett antal år sedan där han sprang om mig i spurten.

Vid målet välkomnas man av storbildsskärmen, musik, glad speakerröst samt en påse innehållande en flaska vatten, banan och kexchoklad. Dessutom fanns cola, kaffe och bullar att förtära.

JAG LYCKADES MED bravaden att vinna min klass i K65 och min hetaste konkurrent Lilian Brorsson från Högby IF blev idag några minuter efter.

Förra året vid DM i Hulstafred var det omvända roller. Jag kommer önskt att tänka på några rader av Bob Dylan: "and the first one now will later be last for the times they are a – changing"

MÅD THORSSELL

Ingvar – 83 år och rastlös maratonlöpare

I april fyllde Ingvar Nykvist 83 år. Pensionerad polis med hett temperament som var Sveriges äldste deltagare i Stockholm Maraton 2013.

Vältränade konditionsidrottsutövare ser yngre ut än vad de i verkligheten är brukar jag säga och Ingvar är inget undantag. Nybliven pensionär hade säkert många gissat.

"Jag har haft förmånen att vara frisk och det där med ålder är överskattat", säger Ingvar. Han menar att man mår bra av motion och att det är lätt att bli bekväm med åldern.

Ingvar föddes i Agunnaryd, ett par mil från Växjö, som son till en lanthandlare. Ingvars långa poliskarriär startades i Norrköping 1952.

På den tiden fanns ingen narkotika, ens knappt några bilar. Patrullerandet skedde med sabel. Sabeln såg fin ut men användes aldrig. Han kom till Växjö 1966 där han fick i uppgift att ta hand om nyanlända från Jugoslavien och Grekland. "Det var fina år och det händer än i dag att de kommer fram och hälsar", berättar Ingvar.

Att Ingvar har hett temperament fick jag själv erfara vid vårt klubbmästerskap i terränglöpning för några år sedan. Ingvar tampades med en kvinnlig löpare i spåret och han tyckte jag hejade fram henne för mycket. Ingvar kom i mål några sekunder efter damen och var arg som ett bi. Där kom det heta temperamentet fram. Ett par minuter senare när han lugnat ner sig bad han om ursäkt och vi har varit bästa vänner från den dagen.

I VÄXJÖ AIS har Ingvar varit medlem i många år. Det har blivit 25 Vasalopp och flera Lidingölopp. Andra klubbmedlemmar berättar att när Ingvar ser rött och går i taket då erkände bovarna sina brott. Ofta räckte det med att hota med att kalla in Ingvar för att tjuven skulle lätta på tungan.

När Ingvar gick i pension 1996 fick han mer tid för motionen och familjen. Tre barn, nio barnbarn och tre barnbarnsbarn har han. När hans fru Karin gick bort började satsningen på maraton.

Hans första mara var i Stockholm 2012. I blåst och regn och nerkyld kom han i mål. Året efter var det Ingvar



Evigt unge Ingvar Nykvist, Växjö AIS, i Vaisloppet 8,4 km terräng 2014.

FOTO: CHRISTER SVENSSON

och en finne som var äldsta deltagare. "Men jag hade bättre tid än honom", sa Ingvar och såg himla nöjd ut.

I MARS I ÅR stod Ingvar och jag på samma startlinje i Limassol, Cypern, utan att veta om det. Ingvars dotter bor på Cypern som han passade på att besöka. Det har blivit många resor till Cypern genom åren för att träffa dottern. Den här gången sprang Ingvar halvmaran och dottern och hennes pojk 10 km säger Ingvar i samband med årets terränglopp vid vais-torpet i Fyllerydskogen.

Ingvar var anmäld till årets Stockholm marathon men fick kasta in handduken. Rehabträningen för hans onda knä går framåt men han ville inte riskera bakslag och avstod från start. Men han är inte sämre än att han kunde vara med på 8,4 km terrängloppet ett par veckor före Stockholm.

Jag äter vanlig husmanskost och tar mig gärna ett glas whiskey på fredagskvällen och tackar inte nej till ett glas vin. Det där med ålder är bara en siffra, avslutar Ingvar med ett leende.

CHRISTER SVENSSON

1 juli 2014

Kustmaran 2014

– Rapport från en maskangripen

FÖRBEREDELSE OCH URSÄKTER

Aldrig någonsin har jag haft sådan beslutsångest som inför just Kustmaran 2014. Jag var uselt förberedd men kunde ändå inte bestämma mig för om jag skulle springa och slita hund eller helt enkelt feiga ur.

Båda alternativen kändes som en förnedring oavsett. Dessutom hade jag lovat Christer Svensson, redaktör för Marathonlöparen, att skriva en artikel om loppet efter att jag skvallrat om att jag minsann skulle delta.

Egentligen ville jag väldigt gärna vara med. För mig är prestationen inte alltid det viktigaste utan det ligger ett stort nöje även i att samla på maror. Jag har dock ett blygsamt genomfört antal jämfört med många andra samlare.

EFTERSOM VI SKULLE på konfirmation i närheten av Kristianopel just samma helg som Kustmaran, passade det egentligen helt perfekt att klämma in denna tävling. Det är den optimala reseplaneringen att få till ett lopp när man ändå är ute och far.

Hela familjen skulle med dessutom så jag skulle slippa den lilla skuld känsla som annars ofta uppstår när jag själv vill åka iväg någonstans enbart för mitt löparego.

Vädret såg ut att bli till alla löparens favorit på tävlingsdagen och prognoserna utlovade svalare temperatur än vad som normalt kan förväntas i slutet på juni. Alla förutsättningar var verkligen optimala, men löpmässigt var jag allt annat än i form.

SOM RELATIVT NYBLIVEN småbarnsmamma har jag kunnat konstatera att även mindre mängd träning kan vara nog om man ser till att köra sina kvalitetspass. Det är lite som den där spenaten man blev tvingad att äta upp när man var liten, fast med en mycket högre glädjefaktor.

Jag vet inte hur mycket sanning det låg i att man blev "Karl Alfred-stark" av spenaten men att man kan bibehålla sin kondition även med få regelbundna intervall- och tröskelpass, det är fakta.

Men pannbenet blir definitivt inte tjockare av det träningsupplägget och uthålligheten avtar fort om man inte



Artikelförfattaren Linda Kjäll spurtar i mål i hällregnet. FOTO: STAFFAN HASSLEBRINK

genomfört sina långpass. Det är min uppfattning. Har man lite flyt kan det gå jättebra på tävling ändå, men får det tunna pannbenet vara med och styra kan det fort sluta med ryggsläp i diket. Att ligga i diket och lukta på blommor som Tjuren Ferdinand var inte min intention på Kustmaran.

INNAN JAG BLEV förälder var jag inte sen med att tycka att småbarnsföräldrars eviga tjat om brist på tid till träning var ett självförvållat resultat av dålig prioritering. Idag resonerar jag definitivt annorlunda.

Föräldraskap och heltidsarbete är synonymt med tidsbrist. Men inför Kustmaran hade förkylningar och övertidsarbete snyltat på mina fjuttiga träningstillfällen och träningsdagboken kändes som ett skämt.

Jag hade inte kört ett maraton sedan Kiel i slutet på februari och vågade inte alls lita på förmågan att springa på gammal rutin.

Pannbenet var lövtunt och ursäkterna för att inte ställa upp eller inte köra full distans var flera. Inom min närmsta bekantskapskrets brukar vi dock sammanfatta denna typ av ursäkter under ett och samma tillstånd: Man har blivit maskangripen.

DETTA SYFTAR TILL den ökända latmasken och ingenting annat. Den mask som helst ligger och käkar praliner på soffan när det vankas tävling och som ojar sig över minsta lilla försök till kraftanstängning utanför komfortzonen.

Jag tillhör dem som alltid vill vara väl förberedd men vid denna tidpunkt kände jag mig som maskarnas mask.

Under Kiel marathon kan det tilläggas att jag fick sällskap av Christer som drog underhållande rövarhistorier i 42,2 km. Det var perfekt distraktion från eventuell trötthet. Masken fick inte en chans att gå till angrepp.

Inte förrän kvällen före Kustmaran kunde jag komma till ett beslut att delvis kasta in handduken och köra halvmaran istället. Helt bekväm med detta var jag dock inte men masken jublade.

Hade det inte varit för att jag lovat att skriva denna artikel hade jag antagligen inte sprungit alls så det var en positiv hållhake jag hade på mig.

Lite fattigt att rapportera från en mara när man bara upplevt halva distansen där dock, men helhetsintrycket är förhoppningsvis detsamma. Som läsare får man helt enkelt fantisera ihop de ytterligare 21,1 km som återstod av loppet.

GENERELLT OM TÄVLINGEN

Starten på Kustmaran, och alla övriga distanser, var i Kristianopel. Det fanns ett stort utbud av distanser att välja på där man kunde deltaga på 900 m, 2,5 km, 5 km, 10 km, halvmaraton samt maraton. Det var fullständig klassindelning och även rullstolsklasser.

I startområdet erbjöds möjlighet till barnpassning med lek och pyssel, vilket inte hör till vanligheterna. Ett stort plus i kanten för det även om jag inte nyttjade den. Halvmaraton och maraton gick på asfalt längs Kustvägen med vändpunkt i Klakebäck respektive Svanvalla.

Omgivningen var lantligt fin och vägen upplevdes inte alls som särskilt trafikerad. Vätskekontroller fanns vid var 4:e kilometer.

TÄVLINGSDAGEN

På tävlingsmorgonen kände jag mig, trots min oändliga beslutsångest, riktigt taggad och såg mycket fram emot att få springa. Jag mötte en annan tjej just innan start som hette Katja från IFK Växjö som verkade ha ungefär samma tidsmål som mig så jag tänkte haka på henne i den mån det passade.

Vädret var verkligen optimalt för halvmaraton. Det regnade lätt vid start och var omkring 15 grader varmt. Ingen vind att tala om heller. Det fanns ett tält uppsatt i startområdet där man kunde byta om samt komma undan regnet om man så önskade.

När starskottet gått gick jag ut i ett tempo kring 4,20 min per km. Jag hoppades kunna hålla det i varje fall första milen vilket gick fint. Det är inget tävlingstempo att skryta om, men det är

den hastighetsbegränsning som tycks råda på mina ben nuförtiden.

Längs banan fanns flera trevliga funktionärer som visade väg och hejade på. Som oftast vid dessa mindre lopp utbyttes dessutom glada hejarop löpare emellan under hela sträckan. Det är det sistnämnda jag uppskattar allra mest med dessa mindre långdistanstävlingar.

Att många löpare kostar på sig ett uppmuntrande leende eller glatt tillrop åt sina medtävlande för att peppa till en bra upplevelse och insats.

EFTER VÄNDPUNKTEN VID Klakebäck kände jag mig fortfarande relativt stark även om tempot sänktes något. Det kylande regnet tilltog under loppets gång men var bara behagligt. För maratnlöparna blev dock säkert lite väl kallt och blött mot slutet.

När det var några kilometer kvar blev jag omsprungen av ledaren på maraton. Det såg väldigt lätt och fint ut. Tänk om man kunde få springa så någon gång. Han hade nog aldrig varit maskangripen.

Vid upploppet anslöt flera av löparna som deltog på 10 km. Det ger alltid en kick med sådant tävlingsupplägg där olika distanser kan hjälpas åt att ta i mot slutet. Jag deltog i en liten spurtduell mot en 10 km-löpare, vilket inte hör till vanligheterna. Oftast har jag inte så pass mycket ork kvar att jag klarar att spurta.

Målstrecket passerades på 1.34,07 och gav en andraplacing i damklassen. Det skall tilläggas att vi bara var totalt 17 deltagare i damklassen på halvmaraton. Jag har inte tidigare sprungit så många halvmaror men det resultatet var jag nöjd med. Inte pers direkt men inte heller så långt ifrån.

Både jag och Anna som jag hade haft draghjälp av klarade dessutom målsättningen att komma under 1.35.

VINNARE I DAMKLASSEN på halvmaraton var Anna Olsson från Karlshamns SK Triathlon på tiden 1.27,30.

Herrklassen vanns av El Mehdi El Khouaji (motionsklass) på tiden 1.15,24. På maratondistansen vann Petra Skiöld från Ryssbergets IK damklassen på tiden 2.55,51. Herrklassen vanns av Frederic Gabry (motionsklass) på tiden 2.45,24.

EFTER TÄVLINGEN OCH FRAMTIDSPLANER

Efter loppet var jag jätteglad över att jag inte dragit mig ur helt och hållet. Hade jag gjort det hade masken sannolikt suttit och firat med praliner hela

sommaren igenom och självförtroendet fått sig en ordentlig törn.

Istället fick jag lite pannben till att våga tävla även om förberedelserna inte alltid varit som man önskat. Dessutom fick jag ett bra långpass i tempofart vilket gör gott inför kommande maraton.

NÄSTA INPLANERADE ÄR Oslo i slutet av september. Då skall jag minsann ha fler mil i benen och masken får stanna kvar i hängmattan hemma i Strömstad. Jag har redan halvt lovat att även skriva om Oslo marathon och att rapportera från ännu en mara utan att ha genomfört den känns inte aktuellt.

Inte med maskangrepp som enda ursäkt i varje fall. Kustmaran återvänder jag mer än gärna till. Det var en väldigt fint organiserad tävling och trevlig bansträckning. Jag har dessutom fortfarande 21,1 km ogjorda där och det lär trots allt svida ett litet tag till.

DET KAN TYCKAS att det inledande stycket om förberedelser och ursäkter fick oförsäkt stor plats i denna artikel. Det håller jag fullständigt med om. Men att det stora jobbet inför en tävling ligger i förberedelserna går inte sticka under stolen med. Och att de flesta löpare hellre pratar om vilken dålig form de är i innan en tävling än det omvända är i varje fall min erfarenhet.

Det är sällan jag hört någon säga att de är i sitt livs form just där och då. Själv är jag inget undantag som ni redan säkert har förstått. Det är aldrig förrän just efter en genomförd tävling jag faktiskt kan tycka att formen inte är helt tokig ändå. Men jag skulle aldrig våga yppa de orden just före en tävling.

Framför allt inte om jag är dåligt förberedd. Om denna artikel kändes som en enda lång klagan skyller jag på masken. Masken kan inte springa, och han kan definitivt inte heller skriva bra artiklar om löpning.

LINDA KJÄLL

Resultat Kustmaran

Kvinnor

1	Petra Skiöld	1975	Ryssbergets IK	K35	02:55:51
2	Tina Bernhardt		4,91628E+11	Motion	03:33:00
3	Birte Bernhardt			Motion	03:36:55
4	Annikä Björkman	1972	Running Swe	Motion	03:42:46
5	Elin Blomkvist		Gymmet	Motion	03:43:24
6	Josefine Linderson			Motion	03:45:41

Män

1	Frederic Gabry			Motion	02:45:24
2	Peter Jönsson		Karlshamn SK Tri.	M35	02:50:17
3	David Olerup	1985	Terrible Tuesdays	Motion	02:54:36
4	Veli-Matti Haarjula			Motion	02:58:52
5	Daniel Öberg	1981		Motion	02:59:48
6	Fredrik Engdahl	1976	Ryssbergets IK	M35	03:05:48

5 juli 2014

Unionsmarathon på Kurøen, Rømskog, Norge

Unionsmarathon arrangerades för första gången 2005. Det var då 100 år sedan unionen mellan Sverige och Norge upplöstes och för att manifesteras det startade Unionsmarathon. I år arrangerades loppet för tionde gången.

För tredje året i rad lämnade vi Lur tidigt på morgonen med siktet inställt på Rømskog och Unionsmarathon. Vi har tidigare sprungit 10 km (2012), halvmaraton (2013) och enligt plan så skulle det bli helmaraton i år.

Kl 11:00 gick starten. Starskottet sköts på traditionellt norskt vis med hagelbössor och sen bar det iväg. Vi la oss sist i kön och tuffade på i lugnt tempo. Vårt mål var att fullfölja detta jubileumslopp.

För dem som springer helamaraton går starten på Kurøen, medan de som springer kortare sträckor skjutsas i väg med buss till olika startpunkter ute på banan.

Banan startar på Kurøen Rømskog, följer sjön Rømsjøen och går därefter in i Sverige ungefär i höjd med Töcksfors. Halva sträckan går på asfalt och halva på grusvägar. Ca 12 km av banan går i Sverige där man bl a passerar backiga Ivarsbyn.

BANAN ÄR RIKTIGT kuperad, men mycket vacker. Idag var det dessutom riktigt varmt, så det blev tufft, inte bara för oss. Som tur var fanns det en vätskekontroll var fjärde kilometer med vatten, sportdryck och banan. Där fanns också stora tunnor med kallt vatten och svampar så att man kunde svalka av sig lite. Efter halva loppet tillkom även Pepsi Cola och salta nötter på vätskestationerna.

De första två milerna gick bra, men sen började värmen och distansen ta ut sin rätt och det blev bitvis väldigt tungt. Värst var nog backarna i Ivarsby.

Efter Ivarsby blev vi upphunna av kvastcykeln, då de som var bakom hade brutit. Kvastcyklisten, eller spökyklisten, som vi kallade honom p g a att han var så diskret och bara dök upp lite då och då för att kontrollera att allt var okey och prata lite.

På slutet berättade vi för honom att väfflorna hade tagit slut när vi kom i mål förra året och att vi anade att det tyvärr skulle vara så även i år, för vi var



Nr 501 Monica Engkvist på väg mot riksgränsen. FOTO: TOMMY LACANDLER.

ju sist ute på banan nu. Trist att inte få frossa i väfflor, men inte mycket att göra åt det.

SISTA MILEN PÅ LOPPET är den sträcka som går mest utför. Här är det bara två jättebackar som man ska uppför och några mindre. Den här sträckan hade vi ju sprungit två gånger tidigare, så det kändes lite lättare. Nu var det ju bara "home run" kvar. Det är också här som man kommer tillbaka in i Norge igen.

När vi väl sprang in i mål fick vi ett VIP-mottagande. Tro det eller ej, men här stod de och tog emot oss med väfflor. Två var för säkerhets skull, så vi inte skulle bli utan igen då fiket höll på att stänga. Vilket mottagande! Väfflor och superfin medalj – kan det bli bättre!?

UNIONSMARATHON ÄR ABSOLUT ett av de trevligaste loppen vi deltagit i. Mysfaktorn är hög och området, arrangemanget, funktionärerna, ja allt, är så himla bra. Och kanske det bästa av allt; väl i mål är det bara att hoppa i sjön och njuta.

Tyvärr är det inte så många som kommer till Rømskog och springer det här fina loppet. Jag förstår inte varför.

Det var dock fler svenskar än tidigare kändes det som med tanke på alla svenskeregistrerade bilar vi såg. Det är kul.

Flest deltagare är det på milen, men även där kunde det gott vara många fler. På helmaraton i år var vi 47 anmälda, 43 kom till start och 38 fullföljde.

MONICA ENGKVIST

Ta inte löparglädjen ifrån mig...

Då var ännu ett löparäventyr bestämt, framförhållningarna var inte långa och allt var kravlöst, lättamt och man kände sig mer än avslappnad... fast man vet aldrig hur det hela slutar.

Det är väl det som är tjusningen och varför jag gillar alla dessa löparäventyr.

Egentligen trodde jag inte att jag var sådan, jag vill ha ordning och reda. Lite pedantisk brukar de nära och kära kalla mig och en del kan t.o.m. tycka att jag är ett kontrollfreak.

Det är kanske därför som jag springer som bäst och har som roligast när allt blir kravlöst och jag får göra det på mitt eget lilla sätt.

VI KAN TA MITT 6-timmarslopp i Århus i Danmark som exempel. Det blev bestämt bara några veckor innan, som längst hade jag sprungit maratondistansen, men jag sa, om jag lyckas att springa 45 km nästa lördag och det känns bra så är jag med på att springa ett 6-timmarslopp, men detta är bara en engångsgrej... jag kommer aldrig mer att göra det sen... lördagen kom och vad händer?!

Det hade snöat hela veckan och ute visar det -10 grader och vinden den ven, men har jag bestämt mig för något så har jag... Det blev ett 45 km långpass, med frusna bananer och dricka som blev till is...

VI BEGAV OSS till Danmark, jag och Fredrik utan att någon visste om det. Okej! Rune Larsson visste det, men han hade tystnadsplikt.

Det fick inte komma ut att jag hade fått för mig något så tokigt som att springa ett 6-timmarslopp inomhus på en 250 m-bana... de kommer tro att jag är helt tokig.

Färden dit var inte den rakaste och enklaste. Det blev en hel del felkörningar, kan jag skriva under på. Väl framme på hotellet så ville vi båda gå till nummerlappsutdelningen, för att röra lite på benen efter bilfärden och det skulle max ta 10 minuter enligt kartan att gå dit.

Nu hör det till saken att jag är nog den sämsta kartläsaren i hela Sverige... Hmm, inte bara jag, utan mitt sällskap också... vi gick och vi gick och till slut var vi uppe i 8 km och mitt humör var inte det bästa kan jag meddela.



Lycklig Petra Skiöld i Stockholm Ultra 100 km vätskar upp sig och svalkar av sig med en dusch. FOTOÄGARE: PETRA SKIÖLD

ETT ENKEL LITET träbord ställdes vid sidan av banan, vi delade det på mitten och ena halvan var min och andra halvan var Fredriks. Ingen av oss fick nalla av den andras energiintag, utan här höll vi oss på varsin kant. Jag radade upp mitt vatten, cola, energidricka, bars, russin, resorb, nötter och bananer.

Jag visste att Fredrik hade som mål att göra ett bra lopp och det kändes så skönt för mig att bara släppa tanken på att haka på där... jag var bara där för att träna och se hur långt jag kunde komma på 6 timmar, jag vet ju hur trött jag är efter en mara... Starten gick och alla trippar i väg och jag i min egen lilla löparbubbla som jag brukar säga..

Nu ville jag vara smart, äta och dricka lagom, för att slippa toabesöken, men ta in så mycket energi så jag aldrig gick energilös, utan hade en jämn och fin energinivå hela vägen. Så var mitt upplägg.

JAG PASSERADE MARADISTANSEN med lätta steg och vid ca 50 km började jag nog bli lite "sockertoppad". Nu fanns bara steget där, jag började varva löpare, inte bara en gång utan flera gånger...

Och jag blev bara gladare och gladare ju mer jag fick springa...

Nu började 24-timmarslöparna att heja fram mig, hela jag lös som en liten sol...

Jag kan inte tiden exakt, men när det va ca 10 minuter kvar och den lilla stackars publiken som var där och stod längs med banan och hejade fram mig, kunde jag trycka ifrån i steget som aldrig förr.

Klockan ringde och de bad mig stan-na... Nu skulle de se hur långt jag hade kommit..

Resultatet blev 75 363 m. Jag stud-sade som ett litet barn och frågade om jag fick fortsätta... Killen tittade på mig och sa, Nej! En annan gång... men snälla! Jag är ju inte trött. Detta är det roligaste och häftigaste jag har gjort någon gång...

NU KOM GLÄDJETÅRARNA... Känslan av att få göra något man älskar och glädjas med andra...

För mig är det viktigt att känslan och glädjen finns, tar ni den ifrån mig, tar ni allt ifrån mig...

PETRA SKIÖLD

12 juli 2014

GAX100 Miles – 161 km runt Österlen – leden med start och mål i Ystad

Kom sist bland herrarna med en tid på 26:54 tim, fast otroligt nöjd ändå! Jag var aldrig på allvar redo att bryta, men vid några tillfällen under loppet lockade denna tanke lite mer än annars...

Dagen bjöd på fint väder. Var riktigt laddad inför utmaningen och kanske lite disträ pga detta. Upptäckte med en chock när jag hämtade ut nummerlappen att mina dropbags låg kvar i husvagnen! Hade missat detta totalt! Ibland hänger huvudet inte med...

Dennis fixade problemet i rekordfart och jag kunde sen fokusera igen. Skönt! Min rygga var dock packad till tänderna med en vikt på drygt 5 kg. Av detta var 3 liter vatten, resorb, extrakläder samt utrustning. Gjorde så för att få en känsla för hur det kan bli på UTMB senare i år. Ryggan satt trots vikten bra hela loppet.

TRÄFFADE FREDRIK E och andra nya vänner i väntan på starten som gick från Knuts torg. Vi var 37 startande så det var inte trångt precis. Alla lite spända så här innan start. Ett startsnöre lades ut (älskar denna avslappnade hållning inför ultralopp) och starten gick. Först en sväng inne i Ystad innan det bar iväg ut på de kulliga öppna vidderna. Underbar natur!

Passerade ljusa bokskogar, sjöar, böljande landskap, ensliga vägar och stigar. Fick sällskap en del av vägen men var annars ensam och hade det rätt mysigt. Var pigg och hade kul. Terrängen var upptill första kontrollen vid 44 km lättforcerad till större delen och det var inte svårt att hitta. Ett välbehövligt depåstopp.

TILL STATION 2, 65 km, var det sämre skyltat och stundtals besvärlig terräng. Hamnade på fel spår ofta, trots karta i högsta hugg och vid ett tillfälle fick jag krypa under ett elstängsel med stötar som drog genom kroppen. Orsakade kramp i vaden. Löpare började nu passera med ståtliga kliv. Försökte hänga på så gott som möjligt för att slippa springa vilse igen.

Slog följe med en grupp med löpare till den obemannade vattenstationen. Där skickades sms till vänner och familj



Linda Bengtsson, vinnare bland damerna, artikelförfattaren Peter Carlmark i röd keps och Kristian Ekfors i vitt. FOTO: ANNE MARJOMÄKI.

för att meddela var jag var. Fick uppmuntrande inlägg tillbaka vilket värmdes otroligt!

Vi sprang några kilometer vilse efter detta, vilket är lätt hänt, men jobbigt i stunden. Jag började få migrän, trots minutiöst intagande av näring, vätska och salt. Blev illamående och det blixtrade i huvudet vid varje isättning av foten.

VID BRÖSARPS BACKAR satte jag mig ner och vilade ett flertal gånger. De andra forsade vidare. Började nu regna och temperaturen gick ner. Alldeles efter stod familj och vänner och hejade. Åååå vad det värmdes! Fick lite livsmod tillbaka. Huvudvärken satt dock kvar.

Framme vid station 3, Haväng, efter drygt 11 timmar. Gjorde det jag skulle vid depån förutom en liten detalj... glömde fylla på vätskeblåsan! Nästa del var 38 km utmed havet och vatten skulle behövas. Gick in på en toa i Kivik och fyllde på, men det var ett så litet

handfat att jag fick ta en kapsyl och ösa lite i taget. Tidskrävande.

Branta backar upp till Stenshuvud i skymningen. Otrolig utsikt! Sedan ned på en trång strand där en stor våg sköljde över mig. Plaskade vidare.

DET BLÅSTE OCH REGNADE rejält nu och jag fick en påminnelse av vad jag missat smörja/tejpa- infanterield å det grövsta. Stegen blev en liten plåga men huvudvärken hade börjat gå över så detta var en microstörning i jämförelse. Natten föll på och färdens gick utmed vattnet mot Simrishamn och station 4, Skillinge. Vackra små byar, stilla i natten, hagar, ängar, stränder och vägar. Otroligt fridfullt överallt. Regnet smattrade på regnjackan och mörkret omslöt en helt. Vågornas dån överröstade andra ljud. Skönt med medvinden i ryggen. Lite sällskap ibland men var ensam under en stor del av denna sträcka. Frös lite och stannade till under ett tak för att sätta på en tröja. Blev riktigt mysigt.

Dessa 4 mil var bland de trevligaste på detta lopp. Kände mig nu lätt i steget, lättare än på länge. Även djup sand kändes som springbart. Mitt vatten räckte precis till station 4.

DET KÄNDES MYCKET STELT efter pausen. Stigar, stränder och grusvägar avlöste varandra. På sträckan mellan station 4 och 5, Sandhammar, 118-131 km, gick färden ner på stranden ett antal kilometer. Mestadels hårt packad sand och relativt lättlöp.

Tuggade på i min vanliga takt, men började känna skav från fötter. Borstade strumpor, tömde skor och försökte på alla sätt få bort detta men vissa små sandkorn blev dock kvar och gnagde vidare. De hade tänt en liten fin brasa på stranden för att visa vägen.

Gryningen hade nu sakta kommit och det gick att se bra. Härligt depåstopp med varm blåbärssoppa, tilltugg, mina goda chokladbollar som slank ner i ett huj, trivsamt sällskap och fantastisk service. Försökte fixa skor och strumpor, men utan framgång.

FÄRDEN HADE HITILLS varit på en stundtals riktigt tuff bana, men nu väntade det riktiga elddopet, 30 km av mycket varierad och backig terräng, fast det tuffaste var ändå denna djupsand blandat med sten som det var jobbigt nog att gå i.

Sanden var överallt, även på skogsstigarna. Skavet under fötterna hade förvärrats. Gjorde nu ont vid varje steg. Blandade gång med jogg. Regnet fortsatte med oförminskad styrka.

Kossorna i hagarna tittade förvånat när man kom förbi. Började bli lite medtagen. Fötterna skrek av smärta, högre för varje passerad kilometer. Fanns inte en chans att ge upp. Pannbenet fick nu gå in på överväxel. Svor långa eder stundtals. Ilskan hjälpte lite.

VID LÖDERUPS STRANDBAD blev jag konfunderad. Hade hört att man inte skulle springa ner för att vända. Tog då till höger istället och sprang helt åt helsike fel såklart. Velade in på småvägar och passade på att hoppa in i skogen när naturen gjorde sig påmind. Allt är väldigt naturligt för ultralöpare. Denna felspringning tog säkert en halvtimme drygt. Tungt. Tiden hade blivit flytande.

Min ursprungliga plan att gå under 24 timmar hade jag gett upp för länge sen. Nu var det ett steg framför det andra som gällde. Ny strand med pölsande. Varje gång fötterna gled på de släta ste-

narna i sanden, skar det upp smärtstråk genom ben och kropp. Inser att det är jåkligt långt kvar.

BLÅSTEN PINADE GENOM den kalla och våta kroppen. Klättrade upp till Ale stenar på stapplande ben. Kunde inte riktigt uppskatta varken utsikt eller stenarna i mitt töcken. De grå molnen hängde tungt. Nu kom några fasansfullt jobbiga kilometer upp och ner för backarna på åsen. Kändes som det aldrig skulle ta slut. Efter varje backe kom en ny. Blev kall genom märm och ben då det inte gick att springa för att få upp värmen. Benen stumnade.

Vid ca 145 km så vek stigen brant neråt mot väg och cykelväg. Fick åla under elstängsel igen. Högt vått gräs och tistlar piggade upp... Backarna på åsarna kunde nu lämnas och jag gav dem ett mentalt finger som tack för upplevelsen. Var nu så smärtsamt att hela sinnet cirkulerade kring fotisättningen.

Asfalt och jämnt underlag gick an men det blev till att bita ihop för att kunna jogga vidare. Ner på stranden igen och nytt sandpölsande. Det var nu ca 10 km kvar.

VARJE SLÄPANDE STEG tog en evighet. Försökte jogga då det gick. Tänkte på målet, vila och inga mer steg. Blev lite nedstämd. En långsam kilometer i taget. Allt kändes skit. Löpare passerade ibland. Peppande ord utbyttes.

Mitt humör sjönk till ett nytt lågvattenmärke. När det var 5 km kvar kunde jag skönja slutet. Räknade ner för varje hundratal meter. Trappor upp och ner över järnvägsspår.

Ser till slut stationen och torget. Stapplar in med armarna i vädret. Äntligen! Några tappra hjältar applåderar. Dyker på en ledig fällstol och sjunker ner, lycklig, smärtfylld och trött.

Får så skjuts hem och somnar av och till. Är en spillra av mig själv och kände mig ynkelig då jag till slut kunde ta den efterlängtnade duschen. Fötterna ser groteska ut med blåsor, sår och sprickor. Sårerna på andra kroppsdelar bleknar i jämförelse.

NÅ, DETTA VAR EN otrolig erfarenhet och ett fantastiskt hårt och vackert lopp. Är nu dagen efter väldigt nöjd och belåten med insatsen. Att spränga gränserna för vad man kan utföra ger en tillfredsställelse som varar länge och just detta lopp kommer jag att leva på ett bra tag framöver.

PETER CARLMARK

Reykjavikurmarathon



FOTO: KARIN MATSSON

Lördagen 23 augusti klockan 08.40 gick starten för Reykjavik Marathon. Grått, +8 grader och bara lite lätt vind, vilket jag tycker är perfekta förhållanden.

Både hel- och halvmaran samt 10 km startade samtidigt men det kändes helt OK. Efter att ha brutit i Vansbro terräng-Marathon p.g.a. ryggproblem, var jag spänd på om det skulle gå bättre nu.

Efter 10 flacka km runt västra stadsdelarna blev det lite "slakmota" österut, men från 25 km och framåt var det åter ganska flackt.

Flera duktiga musiker spelade utefter vägen – minns särskilt en ensam kille, cirka 6 år, med hör-lurar sittandes bakom ett större trumset. Efter halva sträckan gick turen genom ett rekreationsområde med ett vackert liten vattenfall och i slutet rundade vi en fågelsjö.

Jo, ryggen höll men nu var inte orken inte den bästa men - jag tog mig runt. Liksom 888 andra löpare, varav 27 män och 7 kvinnor från Sverige.

Segrartiden på herrsidan blev 2:18:00, vilket talar för att det är en ganska lättsprungen mara. Lite mer än 2 200 klarade ½-maran och ännu fler 10 km.

Island har en lite ovanlig natur med stora glaciärer, karga lava-marker, rykande hetvattenskällor och en omtalad gejsir – allt värt ett besök. Det isländska språket är dock lite speciellt. Som finska med norsk accent. Man tycker man känner igen det men förstår ingenting. Tur att det finns skyltar med symboler för toalett heter "snyrtingar" på denna ö.

INGEMAR MATSSON, LUDVIKA

26 juli 2014

Kort beskrivning av mitt lopp i årets Swiss Alpine Davos K78

Davos. Ca 10 grader varmt vid start 07.00. Mulet. Regnet hängde i luften. Fantastiskt kul att vandra bort till stadion med en sån stor skara löpar-kompisar. Inga bekymmer att välja löparkläder. Långärmad funktionströja med linne över. Kortbyxor med kompressionskallsingar under. Kallsingarna laddade med 18 förpackningar gel.

Öppnade i ett för dagen lagom tempo. Jag hade 5.14 per kilometer vid 4 km. Kändes riktigt bra. Alltid lika skönt att jogga genom Davos och få känna på stämningen och få känna efter hur kroppen mår. Så jädrans läckert det var att springa ner i kurvan vid hotell Grischa.

Där stod världens bästa hejarklack. Vilket liv de förde! Sedvanlig kraftöverföring med Anette genom en snabb puss. Sedan vidare ut ur Davos i ett bra tempo. 5.50 tempo på följande 5 km som ju har en del uppför mot Heidboden. Sedan bar det ytterligare uppför genom skogen mot Spina.

Och nu tog regnet fart. Det regnade sedan konstant hela loppet igenom. Strax innan Monstein fick jag sätta mig ner bakom en vedflo. Tömde magen, vilket var befriande.

Missade nästa 5-km-skylt och klockade mig strax innan Wiesen. Tempo på 5.40 under denna mil som innehåller en hel del brant utförlöpnig. Det stämde bra i kroppen i regnet. Hade ett litet felsteg med vänsterfoten strax innan Monstein station, men det var bara en liten lätt stukning som jag snabbt glömde.

VID MONSTEIN STATION stod min dotter Åsa o några till o hejade vilket gav extra energi. Och givetvis: Den underbara hejarklacken i Wiesen ledd av Anette! Kändes riktigt bra när jag kom ner till Wiesen efter 25 km. Började äta bullar redan där. Funkade sedan bra genom hela loppet med bullar, energikex och dricka + mina gel. Skulle bli intressant att få se den nya sträckningen innan Filisur. Och den visade sig vara riktigt tuff. Regnet började nu ge ett riktigt slipprigt och halt underlag.

Den nya sträckningen började med en 500 meter spikrak nedförsläpbacke med gräsunderlag. Sedan upp och ner, fram och tillbaka över ån Landwasser. 7.42

tempo mot 29 km. Var inställd på att få springa in i Filisur "nerifrån", men icke! Vi fick en jädrans uppförsläpbacke till Filisur station för att sedan få störta utför ner i byn. TUFFT! I Filisur var åter Åsa o de andra på plats. Kanon! Att hejarop kan ge sån energi!

SEDAN VAR JAG mycket nöjd med det tempo jag lyckades åstadkomma i den tuffa uppförsvandringen till Bergün. 7.32 tempo mot 34 km och 9.06 mot 39 km. Passerade Bergün vid 42 km på 4.49.55 (6.54 per km).

I Bergün var hejarklacken fullständigt på topp. I ösregnet stod de där allihop och förde ett fantastiskt liv! Gissa om det gav ytterligare energi! Sedan bar det uppför i vad jag tyckte var ett bra tempo. 8.44 i snitt upp mot Chants var riktigt bra! Det gick även bra genom skogen efter Chants. Sedan var det oerhört tufft i de brantaste partierna efter Valzana.

Tempot sjönk till över 13 minuter per kilometer. Jag fick hela tiden välja fotisättning där det var minst gegga. Här kom Lennart ifatt mig och vi kämpade tillsammans i branten. Jag var nu riktigt kall om mina händer. Det var nog inte mer än 3-4 grader varmt.

LENNART HADE VANTAR som han inte använde och skänkte dem till mig. Trots detta blev mina fingrar bara stelare och stelare på väg upp mot Kesch-Hütte vid 55 km. Där fick jag en tunn plastponcho på mig. Skönt i och med att regnet öste ner och det var ordentlig motvind ner från Kesch-Hütte mot Panorama.

Bitvis sprang vi i bäckar istället för på stigar. Höll i rätt så bra i den svåra utförlöpnigen och vidare upp mot Sertigpass. Vid nästa 5-kilometersmarkering var mina fingrar så stela att jag inte lyckades trycka ner knappen på löparklockan. Men jag minns att klockan visade ca 47 minuter. Tempo på 9.24. Nästa 5 km var de allra långsammaste. 2 km grymt uppför till Sertigpass vid 61 km (2736 möh), en lång paus vid vätskekontrollen och 3 km stuprätt utför. Över 17 minuter i snitt på dessa 5 kilometer.

Det kändes ändå bra när det sedan började gå utför. Höll sedan ett tempo på 7 minuter per kilometer fortsatt nerför till Sertig Dörfli vid 69 km.



Gert-Inge Tapper stannar till och hejar på släkt och vänner. FOTOÅGARE: GERT-INGE TAPPER

SEDAN HADE JAG bara att bita ihop i regnet för att ta mig den sista milen ner mot Davos. Lunkade på där det var slätt och där det gick utför. Gick i uppförsläpbackarna. 8.43 tempo mot 74 km. Gudomligt skönt att komma in i skogen ner mot Davos efter Clavadel. 7.28 på näst sista kilometern. Då hör man speakern nere från stadion. Lycka!

Så underbart att komma ner på asfalten i Davos. På rakan innan jag sprang in på Davos stadion kastade jag av mig ponchon för att kunna ta emot publikens jubel respektabelt klädd. In på tartanen! Ser hejarklack och svenska flaggor uppe på läktaren.

Jubel från dem, jubel runtom mig och stort jubel inom mig! Flyger över tartanen och ger publiken ett par piruetter innan jag spränger mitt målsnöre. 6.16 på sista kilometern. 6 timmar o 15 minuter på sista 37 kilometrarna (10.08 per kilometer). Grymt jobb i regnet och kylan.

OFATTBART ATT JAG nu genomfört K78 elva gånger. Och fler ska det bli! Trots att banan garanterat var en bra bit längre än förra året så var jag 25 minuter snabbare i år. Så NÖJD!

Tid 11.05.02 på 79 km (8.35 per km). Placering 292 av 576 fullföljande män. Placering 26 (59) i min klass M55. Inga större bekymmer efter loppet. Stod uppe på läktaren en knapp timma för att se när mina söner skulle springa i mål på K42. Hann se Ola, men var dock sedan så kall att jag inte kunde vara kvar för att se Ulf och Björn gå i mål. Väl på hotellet spydde jag riktigt ordentligt med 5 uppkastningar av vätska. Mådde dock rätt så bra efter det och kunde äta hyfsat av middagen. Sov rätt så oroligt, men kunde verkligen njuta av frukosten dagen efter.

GERT-INGE TAPPER

26 juli 2014

Öland Marathon

Jag vaknar tidigt innan klockan ringer, solen gassar ute redan nu och jag är lite torr i munnen. Natten har inte direkt bjudit på överflödiga timmar av sömn. Katten dyker in genom kattluckan med en pipande rätta, det är varmt, jag har varit uppe för att (1) gå på toa, (2) hetsäta salta pinnar, (3) panik-sms:a Christer Svensson och (4) dricka vatten. Jag är nog lite nervös.

Den 26 juli är det idag och ett lopp arrangeras som heter Öland Marathon. Jag står med på startlistan.

Inte för att jag riktigt vet varför, det gick så snabbt när jag anmälde mig. "Oj, nu fyller jag i mitt namn här, nej men vänta nu, nu tryckte jag på skicka, hoppsan."

Jag brukar tänka på medaljen, men i det här loppet får man ingen medalj. Någon slags fossil får man. Ett medaljlöst lopp. Klockan fyra startar vi.

FÖRMIDDAGEN GÅR ÅT till att stressa runt i klassisk jag-har-inte-tränat-ångest, jag är på apoteket och köper skavsårsplåster och hon i kassan säger att jag måste ha vätskeersättning, annars klarar jag det aldrig. Jag köper det även om inte Christer har sagt det.

Christer är min största inspiration. Han är en totalt galen ultralöpare som jag har kommit i kontakt med. Det enda han har sagt är att jag borde ha med mig egen dricka, för det är långt mellan vätskestationerna.

Det har vi brorsan till. Han och hans kompis Tess ska följa med. Tess ska springa sitt första maraton och brorsan är coach.

Själv har jag sprungit tre maror innan, på nästan fem timmar så jag är en hasare, men någon ska väl vara det också...

Idag är mitt mål som vanligt att bara ta mig runt.

BROR OCH TESS ANLÄNDER och vi åker mot Öland. Det är lite varmt ute, det är det. Inte helt optimalt att springa maran i kanske, mer typ äta glass och bada, men det är ju alla andra upptagna med.

Min inställning är lite bättre i bilen. Vad fan, kötta på med 52 grader eller något så bara kör vi, för vi vägrar vika oss!

Vi är definitivt de yngsta i startledet. Som tur är är det ingen maxtid ser jag på en skylt, vad bra. Sådant har jag som vanligt inte kollat upp innan.

STARTEN GÅR OCH vi joggar ett litet varv med startstöd från publiken, sen ger vi oss ut på ett lite längre varv som vi ska springa tre gånger. Första varvet går ganska bra förutom att jag har ont i magen och får sätta mig i skogen ett par gånger.

Banan är ganska fin. Jag tar som vanligt en kilometer i taget. Solen ligger på och vi dränker kepsar och svampar i de utplacerade tunnorna. Vi passerar start- och målområdet och är ute på vårt andra varv. Tess är som en liten antilop och får som väntat släpa på mig. Jag får sota för alla sommarens uteblivna träningsstimmar ersatta med mintuushots...

VID 2 MIL är det riktigt jobbigt. Magen fortsätter krångla och jag vet inte hur jag ska ta mig två mil till, men så tänkte jag sist också, och då gick det ändå på något sätt. Det ska det här göra också.

Jag äter inget vid stationerna eftersom magen har flippat ur helt, men jag är törstig och dricker mycket. Dricker sjövattnet från tunnan, som säkert också innehåller ett antal droppar svett ifrån alla som har blaskat sig i dessa, gör jag en gång.

Vi har kommit så långt som till 3-milsskylten när jag säger till Tess, som är hur pigg som helst, att nu får hon lämna mig. Hon springer motvilligt iväg medan jag går in i skogen ännu en gång.

LITE IRRITERAD I ETT kort ögonblick är jag ändå. Det var ju jag som skulle hjälpa Tess runt, hon skulle ju bli förfärligt trött och inte veta vad en mara handlade om alls. Fast mest är jag glad för att det gått så bra för henne.

Jaha. Ingen bakom mig, ingen framför mig, och inga andra människor heller just här. Nu är det bara jag och mina hjärnspöken kvar.

Jag går mycket, men framåt kommer jag ju åtminstone även om det tar tid. Håkan Sjöo har dykt upp, han ömsom joggar och ömsom går ett stycke framför mig. Jag pratade med "Hundramannen", som sprungit över



Amanda Nohage. FOTO: CHRISTER SVENSSON

hundra maror, tidigare under loppet, och han sa att Håkan sprungit över 240. Han är otrolig minst sagt. Det knakar om hela gubben när han tar sig framåt.

NÄR DET ÄNTLIGEN börjar närma sig mål har jag både Håkan och Hundramannen bakom mig, men då kommer bägge två i en väldig fart. Jag ökar också och börjar flåsa nåt hysteriskt. Hundramannen tar jag mig förbi men inte Håkan.

Så i mål kommer jag på tiden 5.40, men det gör ingenting. Jag nådde mitt mål att komma runt trots värmen och de oerhörda magsmärtorna emellanåt. Jag gratulerar Tess som klarade sista varvet galant, och tackar bror för extra vätskestation och hejande.

Mot nya spännande, otäcka äventyr! Om dina drömmar, vad de än må vara, inte skrämmer dig är de inte tillräckligt stora, glöm inte det. Fossilerna var faktiskt jättefina, förresten.

AMANDA NOLHAGE
Hultsfreds LK
Resultat på sidan 24

1-3 augusti 2014

Skövde Ultrafestival

På perrongen med för dagen punktliga SJ-tåg ringer jag mamma för att berätta att jag är okej och inte så slut som jag trodde. Det sistnämnda var ganska viktigt då mina fem barn i åldrarna 0-5 år skulle komma hem några timmar senare och det knappast var läge för mig att vara sängliggande.

Två dygn innan började loppet och min målsättning var lite luddig. Det var först när taxichaffisen som tog mig till banan ställde frågan om hur mycket jag kan tänkas göra på 48 timmar som jag var tvungen att svara något konkret.

För min del handlar det om 10-20 mil, svarade jag henne. Mitt långsiktiga mål är 200 km för då hamnar man på topplistan, men jag visste att det inte var rimligt för mig att göra i år så jag bestämde mig snabbt för att 100 miles (161 km) är tillräckligt långt borta från mitt föregående "distanspers", men tillräckligt nära mitt långsiktiga mål för att jag ska vilja komma tillbaka och göra om kalaset och tillräckligt tufft för att det skulle bli tufft för just mig.

ANDRA SAKER SOM var tuffa i loppet: värmen, sömnbristen och tiden. Herregud tiden. Om vi letar efter en kvällstidningsrubrik så var den stora chocken tiden.

Jag hade gjort ett 24-timmarslopp och tyckte att tiden gick någorlunda fort. Man skulle göra ett av allting: En frukost, en lunch, en middag, en natt. Så att ett 48-timmarslopp kändes som tre gånger så långt istället för två gånger så långt gick inte in i mitt huvud. Hur många stjärnor finns det i galaxen? Hur varmt är det innerst inne i solen? När tar loppet slut?

Eftersom det var så absurt långt om man tänker rent tidsmässigt så var jag tvungen att acceptera det ganska tidigt. Efter 12 timmar var mycket jobb gjort, men det var ändå 36 timmar kvar.

Det var där nånstans jag insåg att det inte fanns någon mening med att räkna ner nånting och på det sättet hade jag mentalt mitt bästa lopp någonsin. Det var bara att acceptera att allt var som det var.

TORILL FONN VAR rekordsugen. Jag såg fram emot att springa på samma bana



Segrarna på 48 timmars Christer Svensson och Torill Fonn. FOTO: MÅD THORSSELL

som henne. Jag hade sett henne förut och visste vilken positiv energi hon lyckas förmedla. Man är alltid sedd av henne.

Jag var också väldigt sugen på att se Andreas Falk. Honom hade jag aldrig sett "live in action", men efter att ha läst hans blogg i flera år och fastnat för flera av hans kaxigaste "one-liners" så undrade jag såklart: Är han verkligen på riktigt?

ANDREAS ÄR PÅ riktigt. Min bild av honom var att han är starkt målinriktad så jag förväntade mig nån som skulle vara lite mer innesluten i sig själv, vilket hade varit helt rimligt. 20-tiden är den tid som är värst rent sönmässigt för mig, så jag tar en vila.

Halvsömnig ger jag mig ut på banan igen och hamnar bakom Andreas och en snabb man utan namn. De undrar var jag har varit någonstans och säger till mig att jag absolut inte får försvinna så där utan att tala om för dem var jag är. Mannen utan namn har givetvis ett namn: Christer Svensson.

Jag blir rörd av Andreas och Christers omtanke och att de ens la märke till att jag inte var på banan på runt 40 minuter. Jag kände mig omhändertagen.

EN AV DE SVÅRASTE sakerna att förklara är vad som får en att springa och gå vidare. De flesta har säkert redan hört

att man mest väntar på ett varvbyte som sker var sjätte timme. Vid ett tillfälle väntade jag på att säga hej till en person som skulle börja kl. 18 dygn två och det höll mig uppe i tolv timmar.

Det är alltid "snart" dags för mat, varvbyte eller nån magisk siffra som slår om på tavlan. Man väntar på att nån man inte sett på timmar ska berätta vad som hänt sen sist. Man väntar på att nya löpare ska komma och man väntar på att de ska gå.

När 12-timmarslöparna äntligen klev av banan hade vi 48-timmarslöpare bara 6 timmar kvar. Torill satte rekord efter rekord, jag var själv uppe i ett distanspers som jag var nöjd med som debutant och Christer sprang sina sista två timmar som om han precis klivit på banan.

Mitt lopp slutade med 167,3 km. Drygt 50 km längre än vad jag hade tagit mig tidigare och bara drygt tre mil till mitt drömmål. Det är precis så att jag ska vilja ställa mig på starlinjen igen eftersom målet är så nåbart.

LINDA MPILI

Skövde 1-3/8 2014 Södermalms IP

Arrangör Team Ultra Sweden

48 Timmars Män

1	Christer Svensson	Växjö AIS	1969	300 065 m
2	Mikael Forsström	Runday IF	1961	251 692 m
3	Peter Bogeivig,	Tejn IF	1972	234 274 m

48 Timmars Kvinnor

1	Torill Fonn	Team Ultra Sweden	1967	374 999 m
2	Lena Jensen	Klubbblös	1967	200 000 m
3	Linda Mpili	Team Ultra Sweden	1984	167 297 m

SPÄNNANDE LOPP VÄRLDEN ÖVER

2014 - 2015

LÖPARRESOR



LÖPARRESOR

- **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 ▶ **Fullbokad!** 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 ▶ **Fullbokad!** Loppet är världens äldsta årliga maratonlopp och räknas som ett av de "finare" att vinna.
- **LONDON MARATHON** 26 april 2015 ▶ **Fullbokad, väntelista finns!** 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 ▶ **Intresseanmälan öppen!** En aktiv semester där dagarna fylls av aktivitet och intryck i alpmiljö. Avsluta med valfritt lopp. Alla kan vara med.
- **MEDOC MARATHON** 12 september 2015 ▶ 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!
- **CAPETOWN MARATHON** 20 september 2015 ▶ Passa på och upplev den metropoliska Kapstaden med b. la. Taffelberget och Godahoppsudden. Här finns även möjlighet att springa 10 km. Vi planerar även en safaritur.
- **BERLIN MARATHON** 27 september 2015 ▶ Kosmopolitiska, kulturella och trendiga Berlin. Världens snabbaste bansträckning. En bana att sätta personligt rekord på?
- **CHICAGO MARATHON** 11 oktober 2015 ▶ Ett av världens största maratonlopp på en flack bana. Här bor vi precis vid start och mål.
- **NEW YORK MARATHON** 1 nov 2015 ▶ **Väntelista finns!** TCS New York City Marathon är världens största lopp och kommer garanterat vara helt oförglömligt!
- **ATHEN MARATHON** 8 nov 2015 ▶ Spring det klassiska loppet, ett måste för alla maraton-samlare. Här kan du även springa 5 eller 10 km.

Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm

Marathon- och Ultralopp

Datum	Lopp	Beskrivning	Webb
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 till Jan Linds minne	42 km. Varvbara Norra Djurgården	http://www.vintermarathon.se
22 november	HAM - Hammarby Alpin Marathon		www.somnlos24h.se
13 december	Blåfrusen Ultramarathon	Drygt 70 km terräng	www.blafusen.se
13-14 december	Personliga rekordens tävling	6h,12h, 24h & 100 km, 100 miles	www.vais.se
2015			
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

VSM i Mariestad 14-08-23

Män

1	38	Andreas Magnusson	Mariestads AIF	02:27:37.56
2	101	Fredrik Bolmstam	Apladalens LK	02:46:52.91
3	117	Johan Bolmstam	Apladalens LK	03:03:53.03

M35

1	30	Jens Jonasson	FK Studenterna	02:41:08.86
2	110	Daniel Oltegen	Lidköpings VSK	03:13:37.89
3	5	Daniel Assarsjö	SOK Knallen	03:17:39.73

M40

1	22	Henrik Sahl	Lidköpings VSK	02:46:24.41
2	80	Micael Lindqvist	Apladalens LK	02:47:29.66
3	15	Tomas Fridh	Stocksätters IF	02:57:54.52

M45

1	44	Magnus Magnusson	Naväsens FK	02:41:32.37
2	43	Jonas Lundkvist	IK Akele	02:51:04.94
3	89	Mikael Jonsson	Västerås LK	02:53:17.97

M50

1	57	Anders Nilseryd	IK Akele	02:55:54.48
2	50	Tomas Bengtsson	Stenungsunds FI	02:57:07.52
3	49	Roger Enqvist	Eslövs AI	03:09:28.83

M55

1	48	Leif Larsson	Ränäs 4H	02:47:37.94
2	45	Håkan Westerblad	Spårvägen Friidrott	03:10:28.84
3	25	Peter Kjøltund	Källbottens IK	03:14:07.44

M60

1	29	Erik Dahlberg	Vattudalens LDK	03:29:57.92
2	61	Börje Haglund	Vedums AIS	03:38:21.17
3	20	Jan Paraniak	Team Skavsåret IF	03:41:18.58

M65

1	96	Magnus Bergh	Heleneholms IF	03:33:42.27
2	1	Sven-Gunnar Holmén	Mariestads AIF	03:42:23.58
3	26	Bengt Lindgren	Vallentuna FK	03:47:34.11

M70

1	120	Halfdan Mustad	IK Stern	04:00:40.78
2	47	Kjell Hågestad	IFK Borgholm	04:07:06.41
3	98	Åke Jonson	Heleneholms IF	04:09:56.17

M75+

1	77	Sten Odenblad	Fredrikshofs IF	05:22:16.89
2	87	Karl-Emil Ottosson	Hammarkinds SK	05:40:38.94

Kvinnor

1	100	Helena Sandin	LK TV-88	03:17:22.23
2	52	Sofia Wallén	Fredrikshofs IF	04:06:07.12
3	108	Sandra Andersson	IF Hagen	04:51:35.94

K35

1	6	Anneli Janson	IK Ymer	03:25:38.59
2	37	Åsa Blom	Mariestads AIF	03:29:37.41
3	51	Sofia Kay	LK TV-88	03:37:00.59

K40

1	13	Elin Jakobsson	IK Akele	03:33:13.00
2	107	Anna-Maria Trollsfjord	SOK Knallen	03:37:09.61
3	59	Jenni Johansson	Vi som springer	03:57:41.02

K45

1	73	Anette Kroon	Simlångsdalens IF	03:17:47.00
2	46	Torill Fonn	Team Ultrasweden LK	03:38:43.69

K50

1	40	Marie Dellby	Bålsta IK	03:15:17.95
2	70	Annika Askengren Berg	LK TV-88	03:56:47.75
3	84	Elisabeth Kihlström	IFK Skövde FIK	04:01:30.08

K55

1	10	Lena Kierkegaard	IK Ymer	03:50:42.17
2	53	Suzanne Wallén	Fredrikshofs IF	04:25:28.39
3	21	Barbro Paraniak	Team Skavsåret IF	05:04:12.23

K60

1	34	Barbro Liljequist	Elmhults Sport Club	03:40:39.27
2	33	Britt Hellmark	Lidköpings IS	03:49:32.64

K70

1	65	Gunilla Franzén	LK Nyköping runners	05:11:46.55
---	----	-----------------	---------------------	-------------

Öland Maraton 14-07-26

Plac Namn

Män

Plac	Namn	Klubb	Klass	Tid
1	Jakob Svensson, 89	Sok Knallen	M	02:58:19
2	Lars Emanuelsson, 74	ACA SC Katrineholm	M40	03:03:19
3	Jon Fryk, 90	KFUM:s CK	M	03:09:43
4	Johan Stark, 80	Lönashult Golf	M	03:18:34
5	Patrik Ivarsson, 67	Målilla-Mörlunda SKI	M45	03:20:47
6	Björn Gjerde, 55	Norge	M55	03:28:51
7	Fredrik Saarnak, 72	Nybro BMXklubb	M40	03:37:03
8	Yngve Gustavsson, 73	Terrys runner Fotö	M40	03:42:30
9	Niklas Johansson, 76	Aktivt liv mot cancer	M35	03:48:08
10	Lennart Adolfsson, 62	Anderstorps OK	M50	03:52:09

Kvinnor

1	Therese Stenberg, 80	Team Nordic Trail	K	03:48:37
2	Susanne Johansson, 63	Växjö Löparklubb	K50	04:00:11
3	Amy Abraham, 76	Terrible Tuesdays	K35	04:03:14
4	Anita Jönsson, 63	Högbj IF	K50ÖM/1	04:13:26
5	Katarina Hedin, 66	Växjö löparklubb	K45	04:17:57
6	Sara Johansson, 89	Göteborg	K	04:24:31
7	Kerstin Sandh, 58	Växjö Löparklubb	K55	04:28:32
8	Marie Larsson, 56	IK Jogg	K55	04:54:26
9	Karin Ottosson, 61	IK Jogg	K50	04:55:11
10	Bodil Ahnoff, 55	IK Jogg	K55	05:17:40
11	Therese Lindell, 91	Jönköping	K	05:20:27
12	Amanda Nohage, 89	Hultsfreds löparklubb	K	05:40:55

Fler resultat finns på www.marathonsallskapet.se



Löpare som sprungit 100 maror

Mattias Bramstång,
Halmstads Garnisons IF
mottog glastrofé och tygmärke
av utmärkelseansvarig i somras.

FOTO: CHRISTER SVENSSON