

Marathon



ÅRGÅNG 47 NR 243 DECEMBER 5/2014

löparen

Femtionde numret i färg



- **Maratonlöparen med muskler**
- **Löpningen är min säkerhetsventil**
- **Hultsfred, Vänersborg och Umeå marathon**

**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
kontakombud@marathonsallskapet.se

Utmärkelseansvarig

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

Ambassadörer

Frank Brodin, Källered,
031-795 21 43

Lennart Bengtsson, Hälanda
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

Stadgeöversyn inför årsmötet i Nora

Hösten 2014 har varit snäll mot oss löpare, åtminstone i södra Sverige. Det höll sig länge mellan 15 och 20 grader och i skrivande stund runt 10 grader. Så vädermässigt har inte vintern nått oss ännu, men redan har Vintermarathon till Jan Linds minne gått av stapeln. Ett lopp med långa traditioner inte minst inom Svenska Marathonsällskapet.

JAG DELTOG FÖR FÖRSTA GÅNGEN i årets lopp, som arrangerades av Fredrikshof och genomfördes på Norra Djurgården i Stockholm. Min höst har varit lite drabbad av infektioner, men jag har ändå genomfört några maraton och det påverkade mitt lopp.

Detta lopp har vuxit och är nu Sveriges tredje största maratonlopp efter Stockholm och Helsingborg Marathon sett till antalet deltagare. Det är trevligt att fler lopp växer fram.

Helsingborg Marathon är en nykomling som jag bara hört positivt om.

INOM STYRELSEN HAR VI JOBBAT en del med stadgarna under hösten och vi har genomfört det uppdrag vi fick av årsmötet. Vi fick i uppdrag att se över stadgarna och att komma med ett förslag där den stora förändringen skulle vara att begreppet ständigt medlem tas bort.

Det förslag som styrelsen arbetat fram kommer vi att publicera på hemsidan senast den 15 december, så att ni medlemmar har en chans att reflektera över det fram till årsmötet.

NÄSTA ÅRSMÖTE KOMMER ATT HÅLLAS i Nora utanför Örebro den 21 mars kl. 18.00. Planera in att komma till Nora före årsmötet och delta i Sällskapets födelsedagsjogg, som vi planerar att arrangera. Mer information kommer på hemsidan och på vår facebookgrupp.

VÅR FACEBOOKGRUPP PASSERADE i veckan 1 000 medlemmar. Jag tycker det är positivt att kännedom om Sällskapet sprids och jag hoppas att så många som möjligt finner Sällskapet tillräckligt intressant för att bli medlemmar i det. Steg 1 för att bli medlem är att känna till att vi finns och på facebook har över ett tusen hittat oss och det är fler än det nuvarande antalet medlemmar.

Slutligen vill jag tillsammans med alla andra som arbetar inom styrelsen önska er alla en God Jul och ett gott nytt löparår.

ROGER ANDERSSON

ordforande@marathonsallskapet.se



Efter målgång på Stockholm Marathon med Christer Svensson och Roger Andersson.

FOTO: LINDA ANDERSSON

Innehåll

Cork City Marathon	4
Spitsbergen Marathon	5
Maratonlöparen med muskler	6
Presentation av Thomas Svensson	7
The Picnic	8
Våga yoga – Petra Skiöld	9
Australian Outback Marathon	10
Trans Scania	12
Utmärkelser	13
Gävle Skogsmarathon	14
Hultsfred Marathon	15
Det Röda Husets backyard Ultra	16
Skräcklanmaran	17
River Kwai halvmaraton	18
Umemaran	19
Bredd eller fokus – Johan Brodin	20
Löpningen är min säkerhetsventil	21
Resultat/Årets lopp	22
Kallelse till Nora årsmöte	24

Vi beklagar missödet att alla inte fick Marathonlöparen nr 4/2014. Felet berodde på ett misstag begånget av vår distributör av tidningen. Om du var en av de drabbade, skicka e-post till: medlemssekreterare@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 kommande nummer av Marathonlöparen sänds snarast till; marathonsallskapet@marathonsallskapet.se.

Omslag: Christer Svensson.
Fotoägare: Christer Svensson

Redaktören har ordet

Mirakelmedicin och kampen mot Fantomen

Dieter och nyttiga fetter i all ära. Det mest effektiva du kan göra för att få ett friskare och längre liv är att träna. Fyra av fem hjärtinfarkter hos män kan undvikas om männen äter hälsosam mat och rör på sig.

De vetenskapliga råden duggar tätt. Vi som springer maraton får en bekräftelse av det vi hela tiden vetat om det forskarna idag skriver och som massmedia hakar på.

IDAG SKRIVER ALLT FLER ut motion på recept, både i förebyggande och behandlade syften. Motion är rena mirakelmedicinen. Klart bättre än att få en burk piller utskrivna. Allt fler faller in i träningspsykosen som slukat Sverige. Vi klämmer in lunchspinning och morgonrundor.

Allt fler tävlar, vilket är glädjande. Men medlemsantalet i Sällskapet ökar inte utan snarare minskar. Färre medlemmar påverkar ekonomin, varför styrelsen i år tagit fram ett förslag till mer tidsenliga stadgar att beslutas av årsmötet 2015.

Missa därför inte årsmötet i Nora den 21 mars.

VAD BRUKAR NI GÖRA efter målgång? Gör ni armhävningar? Yudith Hernandez skriver om sin mentor, Muskelmannen George Hällstorp. Första gången jag såg George var på TV när han sprang i mål på Stockholm Marathon och gjorde sina 20-30 armhävningar.

Ett par år senare hade jag äran att dela ut statyetten för 50 maror till honom.

VID ÅRSMÖTET I VÄXJÖ i mars fick vi inte fram någon komplett valberedning i Sällskapet, utan endast Måd Thorssell utsågs till valberedare. Styrelsen fick därför i uppdrag att hitta fler ledamöter till valberedningen.

I samband med att jag delade ut utmärkelser till Peter Svensson och Robert Oldén nu i höst passade jag på att fråga och de tackade glädjande nog ja till att ingå i valberedningen. Senare har även Monica engkvist tackat ja. Således har vi idag en fungerande valberedning.

LIKSOM SÅ MÅNGA ANDRA skribenter drömmer jag om att skriva den perfekta krönikan. Ibland tycks det som jag varit nära. Folk kommer fram och ger berömmande ord, vilket får mig att sväva ovanför markhöjd. Sedan kommer bakslaget. Någon sablar brutalt ner mina texter och jag tas ner på jorden igen.

Nyligen hände detta i Växjö. MR X påtalade att min senaste krönika var ren dynga. Ja, egentligen var alla mina texter det sämsta han läst. Jag frågade vederbörande vilka favoriter han hade i tidningsvärlden. Var det Smålandsposten? Runners World?

Nej, hans favorit var Fantomen. Mitt nederlag var totalt. För självklart går det inte att mäta sig med Fantomen, den vandrande vålnaden. Kära läsare, sanningen finns inte här. Den finns i dödsskallegrottan.

CHRISTER SVENSSON
Redaktör

christersvensson615@hotmail.com



Redaktören, nej jultomten, på språng i Olofströms Sylvesterlopp.

FOTO: KENT BERGSTRAND

Har du text och bild
till hemsidan?

Kontakta
medlemssekreterare@marathonsallskapet.se

Har du text och bild
till tidningen?

Kontakta
marathonloporen@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

2 juni 2014

Cork City Marathon

Den första måndagen i juni är det "Bank holiday" i Republiken Irland. Det är en företeelse som ursprungligen infördes i Storbritannien 1871, då årets fyra helgdagar utökades med ytterligare fyra lediga dagar.

Dessa dagar fick man inte åläggas att utföra sådana arbetsuppgifter som man normalt heller inte utförde på långfredagen, exempelvis att betala räkningar på banken. Alltså stängde bankerna dessa dagar. Det var då, som nu, mycket uppskattat av den arbetande befolkningen.

I Cork, Irlands 3:e största stad med ca 150 000 invånare, har man sedan 2007 dock tänkt annorlunda; det ska jobbas så att svetten lackar, helst med löparskor på fötterna.

Jag och min löparkompis Martin Holgersson letade efter ett maratonlopp som låg några veckor efter Göteborgsvarvet och i ett land där vi inte varit förut. Efter lite webbsurfning fann vi Cork City Marathon den 2 juni.

Med flyg från Landvetter via Heathrow anlände vi till Cork en solig torsdag. Raskt bordade vi hyrbilen och begav oss västerut mot kusten och Dinglehalvön, en resa som bjöd på fantastiska vyer, bra väder och många trevliga samtal med de alltid lika gästvänliga irländare vi träffade på.

Några kortare löpturer utmed öde stränder, får och intensiv grönska blev det också innan det var dags att styra åter mot Cork och helgens höjdpunkt, maratonloppet.

CORK CITY MARATHON är ett relativt litet lopp med internationella mått mätt. I år hade tävlingen 1 073 fullföljande löpare på helmaran och 1 865 på halvmaran. Därtill kommer 615 stafettlag på helmaran som bidrar med ett kontinuerligt tillskott av pigga utvilade löpare ungefär var 8:e kilometer. Man fick se upp så att man inte rycktes med i tempot; det kunde ju vara en utvilad hare som låg framför!

Bansträckningen, som såg lite tråkig ut på kartan med långa raksträckor, var en positiv överraskning med allt från löpning i stadskärnan, utmed floden, på nedlagd banvall omgärdad av prunkande grönska, genom villaområ-



Mats Karlsson (t.h) och Martin Holgersson med medaljer runt halsen efter målgång.
FOTOÄGARE: MATS KARLSSON

den och några kilometer på motorväg! Publikmässigt var det naturligtvis flest åskådare inne i stadskärnan, men det var få sträckor där det inte fanns någon publik alls.

VÄDRET VAR PERFEKT med ca 17 grader, halvmulet och vindstilla. Förnamnet var tryckt på nummerlappen vilket gjorde att man fick många personliga tillrop under resan. Tack vare stafettävlingen kantades löpsträckan med jämna mellanrum av 600 löpsugna lagkamrater som alla vrålade och hejade vilt vid passagen. Mycket uppiggande!

Efter 30 relativt flacka kilometer kom en del slakmotor inne bland villakvarteren fram till 38 kilometer där det planade ut in mot mål på huvudgatan St Patrick's street, där även starten gick.

Mindre lyckat var att det bara serverades sportdryck vid 3 stationer och det var lätt att missa dessa. I övrigt bjöds det på vattenflaskor i mängd, smidigt för oss löpare men kanske inte så miljövänligt. Bananer och dylikt fick man från de entusiastiska åskådarna, i synnerhet inne bland villakvarteren, men tävlingen bjöd inte på något tilltugg förrän efter mållinjen (en banan).

Massagetält fanns, men de var lite underbemannade och väntetiden blev nästan 40 minuter, men när man väl lagt sig till rätta blev det desto längre massage.

VÅR AMBITION ATT ta oss under 3:30 klarades av på 3:23.30 respektive 3:28:45. Vann gjorde polacken Bartosz Mazerski på 2:28:38, sju sekunder före irländaren Gary O'Hanlon.

Det var för övrigt samma toppduo som 2013. Ett världsrekord sattes också, nämligen av brandmannen Alex O'Shea som på tiden 3:41:10 pulvriserade det gällande rekordet att ta sig igenom ett maratonlopp i full brandmannaklädsel. Inga afrikanska löpare fanns på startlinjen, sannolikt p g a avsaknad av prispengar.

POSTRACEFEST ANORDNADES på puben Old Munk, där alla som uppvisade en medalj bjöds på en gratis pint. Den irländska gästfriheten visade sig också på andra pubar där vi som enda svenska deltagare mottogs med glada tillrop och frekventa "What do you drink lad's?" Trötta och tämligen otörstiga somnade vi gott den kvällen.

NÄSTA DAG VAR det utcheckning från hotellet och hemresa som gällde. På trottoaren utanför hotellet stötte jag ihop med två herrar som hade tre medaljer runt halsen. Det visade sig vara två ultralöpare i åldern 55+ som nu hade sprungit tre olika maror på lika många dagar inför nästkommande helgs 80 km bergsmara. Respektingivande!

Cork City Marathon är ett familjärt maratonlopp som varmt kan rekommenderas. Storleken gör att det aldrig blir trångt eller stressigt, publiken är entusiastisk och den irländska vänligheten genuin. Det ordnas många andra maror på Irland, bl a Dingle Marathon i september med en utmanande bana längs Dinglehalvöns kuperade kustvägar och i oktober Dublin marathon.

MATS KARLSSON
JÖNKÖPING

7 juni 2014

Spitsbergen marathon

– the world's most northernmost at 78° N, Svalbard

Den 6 juni, när svenska flaggan höll på att hissas på alla stänger, anträdde fyra inspirerade Vilstaiter resan till världens nordligaste bofasta boplatz. Under tecknad har en längre tid spetsat på Spitsbergen marathon men det har de senaste 10 åren alltid krockat med Stockholm marathon och det loppet missas helst inte.

Men si, detta nådens år 2014 hade Stockholm tagit hänsyn till våra önskemål och flyttat Stockholm marathon en vecka bara för att inte krocka med marathon på Svalbard.

Efter 3,5 timmars flygresa från Oslo flög vi in över Svalbard och flygplatsen i Longyearbyen. Vid inflygningen tyckte vi det var väldigt mycket molntussar överallt men det var naturen på Svalbard vi vilade ögonen på. Bara vita snövidder och fjälltoppar så långt ögat såg.

Fredag eftermiddag och kväll ägnades åt lite shopping, stor fet hamburgare och nummerlappsutdelning.

Spitsbergen marathon är ju inte världens största lopp precis, men 62 deltagare på helmaraton, 59 på halva och 55 på milen gjorde att det ändå blev en för orten riktigt stor folkfest.

START KL 10,00 på lördagsmorgonen och riktigt soligt och förhållandevis varmt. Plus 4 grader. Trots det nordliga läget, 78 grader nord, är medeltemperaturen över året inte så låg som man kan tro. Minus 6 grader över året. Permafrost råder så växtligheten är noll, förutom små grästussar som polarrenen äter av och han blir inte fet av det kan jag lova.

Pang, starten går och loppet börjar hej och hå med en uppförslapp på 1 km och 40 höjdmeter. Loppet är en identisk tvåvarvsbana och med några rejäla stigningar på varje varv. En grus/kolväg från havsnivå till 80 höjdmeter på en sträcka av 1,5 km och så backen inne i Longyearbyen på 60 höjdmeter och den är totalt 2 km lång.

Jag hade före start övervägt om jag skulle skippa vintertajtsen och vantarna men behöll dem på och det var jag glad för. Ty nere vid havet blåste en elak nordvästlig vind på ca 6-7 m/s så vinterstassen behövdes.



Vilstaitern Olle Modin med bergen i bakgrunden. FOTOÄGARE: OLLE MODIN

MED ANLEDNING AV de få deltagarna tunnades det ut ganska snart. Det stora sällskapet på andra varvet var framförallt isbjörnsvakterna som åkte fram och tillbaka på fyrhjulning med bössan i högsta hugg. Att kuta hela sträckan utan promenad hör numera inte till vanligheterna för en som springer hellre än bra. Landade på 5,02,50 vilket var 20 minuter bättre än helgen innan i Stockholm. Loppet hade trots det låga deltagarantalet hela 14 nationaliteter i startlistan och segrade i damklassen gjorde Therese Falk, Romerike, Norge, på 3,34,49 och herrarnas lopp vanns av Knut Semb, Gjerpen, Norge, på 2,49,32.

PÅ KVÄLLEN VAR ALLA trötta men vi var tvungna att gå upp till prisutdelningen för att få våra medaljer och diplom. På vägen hem i sommarnatten kunde vi sola oss i solskenet i nedförslappen till hotellet och mörkläggningsgardinerna kom sedan väl till pass.

Söndagen ägnades åt en båtresa till Barentsburg med strandhugg vid Isfjordsglaciären. Barentsburg är en rysk enklav belägen ca 40 km sydväst om Longyearbyen där ett ryskt bolag driver kolbrytning. De 2,5 timmarna båtresa var riktigt tufft i den hårda sjön och många mädde inte så bra.

Med facit i hand var ändå denna hel-dagsutflykt trots sjösjukan för flera av oss en upplevelse att minnas.

FÖR ATT GE LITE perspektiv kring det hela är det kanske intressant med lite fakta kring detta fantastiska land, Svalbard.

Svalbard har en yta som i storlek är något mindre än Svealand, bebodd av 2 800 människor, 3 000 isbjörnar samt 2 500 snöscotrar!

Det finns bofasta människor bara på fyra platser, Longyearbyen (2 300), Barentsburg (450), Nye Ålesund (40) och Svea (10). Inga vägar förbinder dessa platser utan kan bara nås med båt (juni-aug), helikopter eller scooter.

Vad sysslar man då med? Med jämn fördelning kan sägas: Turism, Gruvdrift och Polarforskning.

Jag har aldrig förr träffat på ett samhälle så litet med så omfattande service som Longyearbyen. Tänk om Årila samhälle hade sjukhus, polis, skola, universitet, affärer, bank, post, hotell, museer, sporthall, simhall, flygplats, för att ta några exempel.

MÅNDAGEN VAR VI riktigt slitna efter tuff båtfärd och en del stelhet från kutande med mera. Vi avstod därför en på förhand eventuellt planerad toppbestigning. Istället tog vi en långpromenad så långt vi fick gå utan isbjörnsvakter. Eftermiddagen ägnades åt kulturen i form av museibesök. Hemresa på tisdagen och summering av en helt fantastisk upplevelse i löpningens tjänst.

OLLE MODIN
VILSTA IK

Maratonlöparen med muskler



Georg Hällstorp spänner musklerna. FOTO: YUDITH HERNANDEZ

Georg Hällstorp: en stor inspiratör och mentor utan dess like. Han driver och motiverar otroligt många människor där ute. Men om vi fokuserar på Georg himself, hur ser det då ut?

Georg aka "Fever" maratonlöparen med muskler, mannen som gjort otroliga prestationer inom en rad olika sporter, men inget utav dessa har betytt lika mycket som löpningen gjort/gör. Som snabbast har 2 mil gått på 1 h12 min, maran under 3 h utan någon större ansträngning och träningspassen var en ren njutning.

Löpning är något han älskar och precis som för många andra har detta varit hans terapi. På vägen har Georg lyckas skrapa ihop över 50 maraton och klarat många av de mål han har satt upp. Men vinster är inget han jagar, det handlar i stället om att slå sig själv och att ha sitt mål i sikte. Att sedan få stå på pallen anser han som en bonus. Att själv sköta träningen och på vägen sätta upp mål är Georg van vid. Alla åren han tränat som vuxen har han varit sin egen tränare. Med en mental styrka som är unik har han tagit sig långt.

ÅR 2009 tog Georg sig an sin största utmaning någonsin. Han skulle springa ett 6-dagarslopp. Förutom det skulle han dessutom vara ledsagare åt en blind löpare. Under detta lopp sprang Georg närmare 51 mil.

En månad innan hade han gjort ett 24-timmarslopp och sprang då 21 mil. 6 dagar efter de 51 milen slog han till med halvmaraton i Stockholm som fathållare på 1.30 utan problem.

MOTGÅNGAR OCH PRÖVNINGAR: är något vi alla går igenom på ett eller annat sätt i livet. 2010 kom ännu en motgång för hans del. Han blev så trött att han kunde sova upp till 17 timmar i sträck. Ena dagen kunde han springa som vanligt för att nästa dag gå till att bli sängliggande för att orken inte räckte till. Blodbrist är vad han led av, men trots detta kämpade han på.

I fyra år har han fått handskas med detta utan att läkarna har kunnat hjälpa honom särskilt mycket. Trots motgångarna är Georg alltid noga med att sätta upp nya mål, hitta något som driver honom framåt.

ÖLAND VSM 2013:

Man kunde se att han njöt av att han fick göra det han älskar. Han lyckades hålla sig stark hela vägen, njuta av varje steg och som bonus kammade han hem ett VSM-silver.

Med stolthet och glädje väntade vi som stöttat vid sidan av banan, han bjöd på sina traditionella armhävningar. En otroligt underbar avslutning med glädje och lycka.

Kärleken till sporten: är och var även då hans drivkraft. En otrolig man som trots sina motgångar lyckas bevisa att allt går bara man har en stark vilja.

Georg är unik och förtjänar verkligen det bästa. Man hade hoppats att hans hälsa skulle bli bättre men med tiden har tyvärr hans kropp protesterat. Georg har något som på engelska heter Adrenal Fatigue.

Nu har han inte bara blodbristen att handskas med utan har en utmattning han måste kämpa sig ur.

Detta har lett till att han numera inte kan springa då han får tunnelseende, kroppen kräver för mycket syre av honom när det gäller löpningen. Löpningen har fått läggas på hyllan under en längre period.

6 MÅNADER UTAN LÖPNING, ett beslut som han själv inte valt men som kroppen tvingat honom att ta. Men man ger aldrig upp något man älskar enligt Georg och trots noll träning såg han fram emot års 2014 Kiel-resa. Ett halvmaraton skulle han kämpa sig igenom om han så skulle gå in i mål.

När det väl var dags att hämta nummerlappar, så får Georg två. Han har råkat bli anmäld till båda distanserna. Två olika starttider, två olika distanser. Georg funderar en stund och bestämmer sig för helmaran.

Han lyckas ännu en gång hitta en inre styrka och springer in på 3.23 h och därefter gör han sina armhävningar. Georg gjorde något som han själv inte förväntade sig, han var chockad men väldigt lycklig.

Än kan Georg inte springa, att han fullföljde ett maraton är lite av ett mirakel. Georg fortsätter kämpa och har redan nu satt upp nya mål som skall driva honom framåt, han lever på hoppet att komma tillbaka, jag är helt säker på att det kommer att ske, de som ger de får även tillbaka.

"There will be days when he doesn't know if he can run a marathon. There will be a lifetime knowing that he has".

YUDITH HERNANDEZ

Presentation av styrelseledamoten Thomas Svensson

Redaktören har ställt ett antal frågor som vi hoppas kan bli trevlig, annorlunda läsning.

Thomas Svensson heter jag alltså och valdes in i Sällskapetets styrelse på årsmötet 2014.

Är 65 år och bor i en gammal villa i Tumba strax söder om Stockholm.

Springer en del sedan 1988. Innan dess rörde jag mig inte i onödan kan man säga...

Född in i och har arbetat i den grafiska branschen hela yrkeslivet.

Nu till frågorna, exempelvis den om jag haft styrelseuppdrag tidigare?

Alltför många kanske. Alltifrån kolonilottföreningar och små föreningar som vill bevara gamla grönsaker (den genetiska mångfalden) till olika politiska och fackliga organisationer.

Det tyngsta uppdraget var nog som personalklubbsordförande för KåPe Grafiska (nedlagt). Vi var ca 60 anställda då. Fast allt det där var ett bra tag sedan.

Att jag nyligen blev invald i Sällskapetets styrelse är väl ett undantag, men ett kul sådant.

Löparmeriter?

Det var en svår fråga. Jag har ju aldrig varit någon snabblopare direkt. Men det damp ner en silvermedalj från Kungsholmen Runt/halvmaraton för 6-7 år sedan. "DM i friidrott för veteraner M55" stod det på den. Annars är det tunnsätt med formella meriter.

Värderar kanske mest att jag sprang Hälsoloppet 2013 på 50.12 med skadad fot och årets DN Stockholm Halvmarathon på 2.09.23. Känns som jag kommit igen efter en längre svacka.

Vad jag ägnar mig åt för kultur?

Det är lite tunnsätt med kulturen... Jag läser sällan romaner numera, men gärna historia och naturvetenskapliga artiklar. Har lite svårare med teatern och operan men fotograferar gärna i naturen och... ja - jag tränar. Det är väl ett slags kultur det med?

Mitt sämsta köp någonsin?

Alltför pinsamt för att våga erkänna här.



Thomas Svensson i Stockholm halvmaraton 2014. FOTO: MARATHONFOTO

En bra gå-bortpresent?

Brukar ofta ta med något från trädgården. Det varierar med mottagaren. En vacker blomma, en rolig pumpa, eller något liknande. Syltburkar brukar uppskattas på vintern. Fast det händer naturligtvis att vi köper något när vi är ute och reser och ser något som vi gillar och gärna ger bort.

Löparförebild?

Det var värre. Jag har nog ingen. Men jag gillar att träna i grupp. Får väl bli ledarna då.

Favoritprodukt på apoteket?

Försöker hålla mig frisk och besöker sällan ett apotek...

Om vätskebalten

De är outhärliga ibland. Jag dricker t.ex. inte sportdrycken som bjuds på loppet. Magen klarar helt enkelt inte av den. Då är det bra att ha med sig sådant jag kan dricka.

Så till frågan om jag är aktiv på Facebook?

Svaret är att jag är där hela tiden även om jag inte alltid kommenterar så mycket. Men jag är faktiskt inte med i så många grupper. Jag skriver mest om mig själv...

När jag började med löpning och hur många hel- respektive halvmaraton jag sprungit?

Jag började springa 1988 som ett led i rehabilitering efter en ryggskada. Vi hade fritt gymkort på KåPe och en arbetskamrat (en kompis från Hökarängen där jag växte upp) var en duktig löpare. Han drog ut mig att springa runt Årstaviken före eller efter jobbet. Och när även min fru började springa var det bara att hänga på. Och på den vägen är det.

Stockholm Marathon har jag sprungit 6 gånger. Skulle blivit nr 7 i år men jag fick bryta vid 30 km tyvärr. Sedan sprang jag "Jubileumsmaran" 2012 och även "Stockholm Ultra Marathon" (50 km) 2013. New York Marathon blev det 2007.

Men hur många halvmarar jag sprungit har jag ingen koll på. Brukar springa "Kungsholmen Runt" och "Stockholm Halvmarathon" (och dess föregångare). Och så blev det en halvmarar vid Stockholm Stadion i vintras och i Köpenhamn i våras.

Men som sagt har jag ingen aning. 20? Fast på träningen blir det ju många halvmarar och längre förstås. Räknas de blir det otaliga...

Okänd talang?

Jag är ganska duktig att laga god mat faktiskt.

Min styrka respektive svaghet?

Jaa... Min största svaghet är kanske omdömet ibland. Exempelvis har jag sprungit Lidingöloppet två gånger. Båda gångerna vrickade jag foten. Borde ha brutit båda loppet men haltade i mål i stället. 15 km ena gången och 17 km andra gången.

Det är väl en slags svaghet att inte kunna ta till sig att loppet är kört. Min styrka om – man vänder på det – är att jag trots allt inte ger upp så lätt...

CHRISTER SVENSSON

21 juni 2014

THE PICNIC

– Storbritanniens hårdaste maraton

Jag mötte lopparrangören, Dr Rob, på en konferens för 10 år sedan. Han berättade om loppet han arrangerade – alla väldigt originella lopp, och samtliga i välgörenhetssyfte. Jag fick en stående inbjudan till hans olika lopp, vilket jag med glädje accepterade. Dock har det inte passat in i familjepusslet att åka över till England förrän nu, tio år senare, till det skräckinjagande maratonloppet The Picnic.

The Picnic arrangeras på midsommardagen vartannat år, i Mickleham strax sydväst om London, inte så långt från flygplatsen Gatwick. Området heter Box Hill, och är känt för att i detta backiga landskap kördes OS-cyklingens bergsetapper vid London-OS 2012. Här har Dr Rob lagt en så utmanande bana som bara är möjligt, med maximal kupering - 1 892 m stigning och lika mycket nedför – vilket innebär en medellutning på 9 %, och total höjdskillnad motsvarande sex Lidingölopp...

Innan start gavs löpinstruktioner och många varningens ord om de branta backarna. Sedan sjöng alla deltagare "Happy Birthday" för arrangörens 76-åriga mamma, varpå vi också hann med nationalhymnen innan startskottet gick.

LOPPET BÖRJAR FÖRSTÅS i en uppförsbacke – motsvarande ett par Abborrebackar, 80 m stigning första halvkilometern. Efter lite fortsatt uppför börjar en sanslös nedförsbacke, till stor del utgjord av ca hundra trappsteg.

Efter nedförsbacken springer man på en bro över en flod för att lite längre ner längs floden vända om och springa/gå på stenar tillbaka över floden och sedan uppför backen man kom ifrån. Sedan följer en lång, brant nedförsbacke – innan det vänder till en lång, brant uppförsbacke.

På samma sätt håller det på ända tills man kommer till "väggen" – ett motlut så brant att det inte kan forceras utan trappsteg, 50 meters stigning på 120 meters distans. Även denna trappa är ett hundratal ganska höga steg, vilket frestar på låren rejält. Eftersom loppet utgörs av en vändpunktsbana, så får man denna branta trappa på vägen till-



Jerker Sterneland, lyckligt i mål, tillsammans med lopparrangören Dr Rob. (om någon undrar över mina tjocka lår, så har jag kylklampar i byxorna!). FOTOÅGARE: JERKER STERNE LAND

baka också – fast då nerför! Vilket blir vansinnigt påfrestande för låren igen...

"First half I totally killed my legs – second half was time for revenge: my legs were totally killing me..."

98 DELTAGARE KOM till start på maratondistansen. Av dessa blev ca 25 avplockade efter halva distansen, då de inte klarade reptiden 3 timmar. Själv ligger jag normalt mellan 1.35 och 1.45 på första halvan på ett "vanligt" maraton. Här vände jag efter halva på 2 timmar och 31 minuter.

Loppets andra halva skördade ytterligare några offer, vilket gjorde att 66 av de 98 startande kom i mål till slut. För mig rök mitt personsämsta på maraton all världens väg! Mitt tidigare långsmaste var vinmaratonet Medoc på 4.45. Nu kom jag till slut i mål på en delad 22:a plats, på tiden 5 timmar och 29 minuter.

DESSUTOM STARTADE 160 löpare på halvmaraton 2 timmar efter maratontarten, vilket gjorde att man mötte dessa på väg tillbaka till start/vändpunkten. Detta var ett mycket uppskattat inslag då alla halvmaratonlöparna applåderade då man möttes, och många "respect"-kommentarer utdelades. Även mellan maratonlöparna var stämningen hög, med mycket "high five" och upp-

muntran då man möttes ett flertal gånger på denna vändpunktsbana.

Då området är ett utflykts- och vandringsområde var det även mycket folk ute längs banan. Såväl publik som de många funktionärerna var mycket entusiastiska och påhejande! Vätskestationerna var ganska tätt placerade, men tidsmässigt tog det ändå lite tid att ta sig mellan stationerna var tredje kilometer. Det erbjöds tyvärr ingen sportdryck, bara vatten, men med "energitillugg" i form av kakor, godis, chips och nötter.

SLUTLIGEN TILL DEN uppenbara frågan – Var detta en Picknick? Ja, namnet på loppet innehåller nog ett stort mått av ironi, men det var faktiskt en officiell picknick – dock först efter loppet...

Arrangören bjöd på ett välbehövligt och välsmakande buffébord som avnjöts i den härliga friluftsmiljön! Efter målgång fick man även en gedigen medalj ("Toughest in Britain") samt en långärmad tröja med alla deltagares namn! Det krävdes bara anmälan för att få stå med på tröjan – men för att erhålla en var man tvungen att fullfölja...

JERKER STERNE LAND

Resultat:

1 Alistair Green, GB	04:21:35
2 Dave Ross, USA	04:25:24
3 Carla Denneny, GB	04:39:45
23 Jerker Sterneland, SWE	05:29:51

Våga yoga!

Detta var inte bara välbehövligt, utan det var det bästa beslutet som jag kunde ta och jag tror att fler borde lyssna till sitt inre...

Jag var bara tvungen att bryta mitt mönster, jag kunde inte fortsätta i något som jag visste inte var bra för mig eller min kropp. Min kropp skrek efter VILA! Tårarna trillade ner för min kind, självförtroendet var i botten efter allt jag hade fått sagt till mig och jag hade ont i varenda muskel!

Kunde det vara meningen att det skulle vara så, jag som "älskar" att få springa?!?

MED LITE HJÄLP så gjorde jag det, jag beslöt mig för att hoppa av allt tävlande även om det nästan var 6 månader kvar av 2014. Jag slutade inte bara tävla, utan jag höll uppe med löpningen i nästan 11 veckor. Jag var "rädd" för vad följden skulle bli; vad skulle jag göra med all min tid som jag har lagt på löpningen tidigare?!? Jag kan säga att det var inga problem att fylla den tiden, när man har två aktiva barn.

"Du tränar inte bara din kropp, utan du tränar ditt mentala också"

SEN BOKADE JAG den där Palmaresan som jag har pratat om så länge... Vad skulle jag göra i Palma mer än hälsa på Ulrika som driver Aktivinspiration och hjälper mig mycket med det mentala.

Det blev fem härliga dagar nere i Palma, det var inte bara varmt, det var över 40 grader varje dag.

Upplägget var att vila och att återhämta sig på bästa sättet. Ulrika hade pratat mycket om Bikramyoga med mig och visst hade jag lyssnat på henne, men inte mycket mer... En dag av dessa fem dagar hade jag lovat att följa med henne på ett pass. Tänk er att det är 40 grader ute och sen går du in i ett rum med 42 grader.

Jag säger: Du tränar inte bara din kropp, utan du tränar ditt mentala också. 90 minuter får din kropp jobba i den mån den kan. En gång blev till fem gånger på den resan. Jag svettades inte bara, jag blev lugn och fann en känsla som är svår att beskriva.

Jag utmanades med att få frågan ställd till mig ett par gånger om vi inte skulle ta en liten löptur längs med kusten, men det lockade mig inte det minsta. Nu var det VILA som gällde och inget annat!

VÄL HEMMA I KRISTIANSTAD igen, så fortsatte jag att träna både Bikramyoga, yingyoga och bygga en bra och stark grund att stå på inför 2015. Det var inte att samla en massa mil, som skulle skrivas in i en bok, utan milen finns och jag behöver bli stark inifrån och ut.

Att våga stanna upp och lyssna kan ibland vara jobbigt... det har funnits dagar då längtan har varit så stark så jag



Hemma i min trädgård då jag tränade Yingyoga. Trodde aldrig att jag skulle kunna stå på huvudet, men lyckades efter bara några försök. FOTOÄGARE: PETRA SKIÖLD

skulle kunna betala dyra pengar för att få snöra på mig mina skor och bara ge mig ut, och det var just den känslan som jag ville komma åt..

JAG ÄR INTE BARA envis och stark, utan även klok med hjälp av mina vänner!

PETRA SKIÖLD

26 juli 2014

Australian Outback Marathon

Lördagen den 26 juli 2014 genomfördes den femte upplagan av Australian Outback Marathon i närheten av den världsberömda klippan Ayers Rock (Uluru) i Australien.

Loppet hade i år 112 deltagare på maratondistansen. Tävlingen arrangeras på en förhållandevis flack bana och underlaget är till övervägande del packad, och bitvis lös, röd sand. Efter att ha tillbringat ett par dagar i Sydney gjorde jag en resa till hotellanläggningen Ayers Rock Resort för att delta i detta lopp, vars bana i mitt tycke är en av världens absolut vackraste.

Uluru-klippan (Ayers Rock) har en diameter om cirka 9 kilometer och når som högst 348 meter över den omkringliggande marken. Klippan är ett så kallat inselberg, vilket innebär att den står kvar där den intilliggande berggrunden eroderats bort.

Uluru ligger vid orten Yulara i södra Northern Territory cirka 45 mil sydväst om Alice Springs. Flygtiden från Sydney uppgår till tre och en halv timmar och från Ayers Rock (Conellan) Airport går det bussar till den närbelägna hotellanläggningen Ayers Rock Resort.

AUSTRALIAN OUTBACK MARATHON ("AOBM") arrangeras av resebyrån Travelling Fit och som deltagare köper man ett paket innefattande bland annat startplats i något av loppet (maraton, halvmaraton, 11 kilometer och 6 kilometer), några övernattningar på något av hotellen i Ayers Rock Resort samt ett antal utflykter och gemensamma måltider.

Eftersom Australien ligger på södra halvklotet är det vinter när AOBM genomförs. Det innebär korta dagar samt kyliga kvällar och morgnar, medan det dagtid kan vara svensk högsommarvärme. I år hade det varit en förhållandevis sval och regnig sommar, vilket gjorde att det var ovanligt grönt vintern till trots. Kontrasten mellan den röda sanden och den gröna växtligheten var i mitt tycke oerhört vacker.

STARTEN FÖR OSS maraton- och halvmaratonlöpare gick klockan 07.45 på morgonen. Frukostmatsalarna på hotellen öppnade denna morgon redan klockan



Terry Heffernan på upploppsrakan. FOTO: MATS LIJEGREN

05.00. En timme före start gick det bussar från hotellen till start- och målområdet, som är beläget ungefär en mil från Uluru-klippan.

VID AVFÄRDEN VAR DET fortfarande mörkt och endast någon enstaka plusgrad. När vi strax efter klockan 7 steg av bussarna hade det börjat ljusnats aningen. Vid start- och målområdet fanns det ett flertal tält med stolar och bord där vi kunde ta av oss våra överdragskläder samtidigt som vi njöt av den vackra soluppgången över Uluru.

När vi ställde upp oss på startlinjen hade det blivit ljust och temperaturen stigit några grader, men det var fortfarande kyligt och jag valde att klä mig i långärmat, $\frac{3}{4}$ -tights, kompressions-

strumpor samt ett par tunna vantar.

I stället för att använda startpistol blåste startern i en didgeridoo. Vi var 217 löpare som gav oss iväg, ungefär jämnt fördelat mellan hel- och halvmaraton. Redan efter ett hundratal meter gjorde vi en 90-graders vänstersväng och kom ut på lång raksträcka.

Det gick förhållandevis bra att få fotfäste på den röda sanden, men bitvis var det lite löst men mestadels gick det att hitta fastare underlag genom att göra en mindre sidledsförflyttning.

EFTER FYRA KILOMETER passerade vi utkanten av Ayers Rock Resort och här hade det samlats en del publik som hejade fram oss. Någon kilometer senare kom den första sanddynan.

– naturskönt kraftprov på röd sand

Kombinationen av uppförslbacke och lös sand gjorde att ansträngningen blev större än vad backens längd och stigning antydde.

Ganska snart blev det dock flackt igen och underlaget fastare, vilket fick mig att pusta ut. Med jämna mellanrum korsade vi asfaltvägar och bitvis sprang vi även på asfalt, som mest dock någon kilometer i taget. Då upplevde jag att benen vant sig vid det mjuka sandunderlaget och en känsla av stumhet infann sig när jag kom ut på asfalten.

I AOBM FINNS DET vätskekontroller, där det serveras vatten och sportdryck, ungefär var tredje kilometer. Det var i år även möjligt att skicka egen dryck till fyra av kontrollerna. Dessutom kunde man kasta av sig överflödiga kläder vid dessa kontroller och få dem transporterade till målet (förutsatt att de var märkta med ens namn eller startnummer).

EFTER 18 KILOMETER delade sig hel- och halvmaratonbanorna. Drygt tre kilometer senare gick halvmaratonlöparna i mål på samma ställe där vi startat, medan vi helmaratonlöpare sprang i en "ögla". Jag passerade 21,1 kilometer efter ganska exakt 1:59.

Kroppen kändes i detta läge OK och en tid strax under fyra timmar föreföll inte helt orealistisk, men detta bekymrade jag mig inte särskilt mycket om eftersom jag inte fokuserade på någon särskild utan främst på att fullfölja loppet. Efter 26 kilometer kom vi åter in på den bana som vi sprungit på utvägen och vi följde sedan denna under resten av loppet; banan var således till stora delar en vändpunktsbana.

NU HADE TEMPERATUREN stigit till drygt 20 grader och vid vätskekontrollen en kilometer senare tog jag av mig den långärmade tröja jag haft på mig sedan starten samtidigt som jag tog den flaska med krampförebyggande magnesiumlösning som jag skickat till denna kontroll. (Tröjan hämtar jag sedan ut på hotellet på söndagsmorgonen.)

Genast upplevde jag värmen som mindre besvärande. Det blåste lätt, vilket hade en svalkande effekt även om det blev lite jobbigt när man hade motvind.

EFTER TRE MIL började distansen och det mjuka underlaget ta ut sin rätt, men jag gjorde mitt bästa för att avleda trötthetskänslan genom att njuta av den vackra naturen. Jag kände även att jag fått några blåsor till följd av att röd sand penetrerat mina skor och strumpor.

När en halv mil återstod forcerade jag den sista sanddynan, vilket utgjorde en stor lättnad. Ett tjugotal minuter sedare kom jag ut på den drygt en kilometer långa upploppsranken. Jag kunde höra speakerns röst innan jag såg målet.

Tyvärr blåste det motvind, men jag kämpade på och efter vad som kändes som en evighet var jag framme vid målområdet. Innan jag fick gå i mål var jag dock tvungen att runda hela målområdet. Speakern ropade upp mitt namn och flera av de löpare som redan hade gått i mål gjorde "high fives". Efter 3:55:22 korsade jag både lycklig och lättad mållinjen och fick min medalj.

HERRARNAS HELMARATONKLASS vanns av Shane Johnstone på tiden 2:58:45 knappt en minut före tvåan John Haberkorn.

Damklassen vanns överlägset av Fitz Fitzgerald, som noterade tiden 3:31:46 och var ungefär en kvart före tvåan Carmel Kahlefeldt i mål. Totalt fullföljde 112 löpare, varav 51 damer, maratonloppet. Min tid räckte till 14:e plats i herrklassen.

Halvmaratonklassen hade 105 fullföljande löpare och därutöver genomförde totalt ett hundratal löpare 11- och 6-kilometersloppen.

MOTTAGANDET I MÅLOMRÅDET var enastående. Arrangörerna bjöd på varm soppa, smörgåsar, muffins, frukt, kaffe, sportdryck och vatten. Sina överdragskläder hämtade man på samma ställe där man lagt dem innan start, och sedan kunde man sitta i solskenet och äta samtidigt som man hejade fram de löpare som närmade sig målet. Med jämna mellanrum gick det bussar tillbaka till hotellet.

Jag kan varmt rekommendera AOBM till alla som söker efter ett annorlunda maratonlopp i fantastiskt vackert och unikt natur. Det röda sandunderlaget gör att loppet blir krävande, men samtidigt är banan förhållandevis flack och maxtiden uppgår till generösa åtta timmar.

Tävlingen är välarrangerad och de kunniga och trevliga funktionärerna/reseledarna gör allt de kan för att deltagarna ska trivas. Alla de utflykter, måltider och andra aktiviteter som ingår i det paket deltagarna köper gör, i kombination med tävlingens relativa litenhet, att man lär känna löpare från olika länder och att det uppstår en familjär atmosfär.

YTTERLIGARE INFORMATION om AOBM återfinns på tävlingens hemsida, www.australianoutbackmarathon.com.

MATS LJLJEGREN

sekreterare@marathonsallskapet.se



Mats Liljegren efter målgång med Uluru i bakgrunden. FOTO: ANGELA BALLERINI

15-17 augusti 2014

Trans Scania för tredje gången

Trans Scania, loppet som tar dig från kust till kust i Skåne och sedan tillbaka igen, är mitt absoluta favoritlopp. Loppet sägs vara 246 kilometer men ingen har kontrollmätt.

De flesta löpare navigerar fel åtskilliga gånger och kommer säkert upp i runda 25 mil. Det går på Skåneleden, en vandringsled med grusvägar, skogsstigar, ängar, hagar, åsar och branter. Loppet instiftades av Stefan Samuelsson 2010, då med start och mål i Malmö. Stefans kommentar efteråt på hemsidan var: "I have created a monster!" Då startade 31 löpare. 12 kom i mål. Året efter lämnade Stefan över loppet till Pär Sikö. Pär flyttade starten till Långa bryggan i Bjärred med målgång utanför sin egen port i Lund.

I år var det nystart igen. Magnus Bodin och Martin Gunnarsson, männen bakom Lejonbragden, har tagit över ledningen av loppet.

Starten gick 08.00. Ganska snart drog de flesta löparna iväg och lämnade mig, min vän Stefan och en yngling vid namn Peter ensamma. Det oroade oss inte det minsta. Sträckan är lång och vi hade oceaner av tid på oss. Efter två timmar kom vi till backen ut ur Lund. Där "får" man gå och på vägen upp har man en fantastisk utsikt över Lundaslätten.

Vi anlände till Skrylle enligt plan och jag fyllde på med vatten. Nu var jag ensam ett stycke. Jag fortsatte genom Skrylleskogen och kom fram till åsen vid Torna Hällestad. Nu började jag märka att det gick lite snabbare än sist. Jag låg ca 20 minuter bättre till och det kändes positivt.

SEDAN MAN FLYTTAT starten till Bjärred passerar man över Romeleåsen från norr, vilket innebär att man ska klättra uppför Romele klint. Det är en brant terrängpassage som består av tre tuffa backar med mycket stenbumlingar och rötter. Inte särskilt svårt i dagsljus men en pulshöjare, onekligen.

Jag fyllde på vatten och sportdryck vid Bilarp, en gammal frisksportanläggning från kroppskulturens dagar. Därefter fortsätter man till Romeleåsens golfklubb men innan man kommer dit går leden ner i skogen på en riktigt snårig och svårsprungnen stig. Många brän-



En glad Boel De Geer efter Skövde 48 h 2011. FOTO: CHRISTER SVENSSON

nässlor stod och väntade på mina ben... Man kunde märka att molnen tilltagit och strax efter golfbanan började det smådugga. Ganska snart övergick duggandet i strilande. Det vräkte inte ner men regnade bra duktigt och jag var helt oskyddad ute på en grusväg.

Nu var det inte långt kvar till Blentarp och där skulle jag in i affären och handla. När jag betalat och skulle be mig ut igen upptäckte jag att det regnade igen. Jag bestämde mig för att vänta ut regnet och det var ett bra beslut.

Det slutade regna efter tio minuter. Jag fortsatte och kom efter en timme till dropbagen, där jag kunde byta alla kläder och ta på mig nya torra skor.

VID SNOGEHOLM blev jag upphunnen av Peter och vi slog följe. Det var hans första riktigt långa lopp och jag berättade om banan. Det blir svårast när det är mörkt och det finns några riktigt svårnavigerade sträckor som vi bestämde att vi skulle göra tillsammans med min pacer, Lupita.

Vi skulle mötas när jag kom till Heingetorp, strax norr om Lövestad. Vi kom dit 23.40 och gav oss in i Heinge-

ängar. Där brukar löparna ha stora problem att navigera. Det är delvis steniga kohagar men också skogsstigar och banan bjuder på många plötsliga svängar. Det gick riktigt bra för oss och vi var ute på samma tid som jag gör i dagsljus.

JAG LÅG NU 30 minuter före plan. Vi passerade flera svårnavigerade platser, där det faktiskt inte ens finns någon stig och knappt några ledmarkeringar. Det gick fint, trots nässlor och björnbärssly, trots branta stigar av sand som gav med sig under fötterna och trots att nattetidman gjorde det svårt att se långt fram (där markeringarna var). Lupita lämnade oss vid 03.40, medan Peter och jag fortsatte ner mot havet.

När jag kom fram till Haväng var klockan 06.20. Jag hade vänt 45 minuter tidigare än 2012. Jag stannade en stund och gjorde lite pediky. Hade ådragit mig några blåsor, fler än vanligt och större än vanligt. Jag tog hand om dem och bytte strumpor och sulor i skorna.

LÖRDAGEN BJÖD PÅ vackert väder. Alla trixiga ställen som passerats under

mörka natten mötte jag nu i dagsljus och det gick lätt som en plätt att hitta fram. Klockan 14 kom jag till Lövestad och skulle handla. Jag köpte bl a en liter mjölk som jag halsade på gatan.

Efter Lövestad är det nedför nästan oavbrutet i två mil. Banan går dock på ganska knaggliga grusvägar, så det gick inte så fort för mig. Jag höll dock mina ca 40 minuter före plan hela tiden. Jag kom till dropbagstället klockan 19.55. Nu struntade jag i att byta kläder, men fyllde på med mat och dryck i rygg-säcken.

Jag hade gjort upp om att möta Lupita i Blentarp och dit anlände jag klockan 22.00, nu en timme före plan. I början höll vi gott tempo och allt gick bra. När vi hittat fram till golfbanan kände jag att farten började tryta. Romeleåsen blev tung. Jag var sååå kraftlös. Förutom ont i fötterna hade jag också extremt trötta framlår och det begränsade i nedförsbackarna.

När det var platt mark gick det fint men både uppför och nedför gick farten ner betydligt. Och på den här delen av banan går det mest upp och ner. Vi kom till Romele klint vid 03.30 och tog oss sakta och försiktigt ner.

”Innan vi var framme hade de förvandlats till minusminuter, 20 sådana.”

LJUSET KOM. Och regnet kom. Vi var på väg mot Skrylle, där Lupitas man skulle komma med kaffe och macka igen. Jag var ganska låg nu och pratade inte alls så mycket. Jag följde i Lupitas hasor, gnydde när fötterna slog i stenar och rötter, men matade på. Vägen till Skrylle tog sin tid och här försvann mina plusminuter. Innan vi var framme hade de förvandlats till minusminuter, 20 sådana.

SÅ FORT VI KOMMIT på fast asfalt på infarten mot Lund började jag gå snabbt. Jag gick in i en bubbla, stirrade bara i marken framför mig, och lät Lupita leda och snacka på. Jag var tyst. Plötsligt hulkade jag till. Jag skulle klara det. Igen! Och faktiskt trots det mycket dåliga träningsår jag haft. Det kändes så stort.

Lupita var genast på mig om att jag inte fick snyfta utan måste andas ordentligt. Jag lydde så gott det gick, stormade fram, struntade i röda gubbar

och andra trafikregler. Jag sa till Lupita att stoppa bilar, flytta på barn som cyklade osv. Nu är det ju så här att alla lopp ska avslutas med flaggan i topp. Så jag började springa. Jag sprang och sprang och Lupita hängde med och hejade på mig. Jag har aldrig varit med om en så känslsam målgång.

Jag tror att jag skrek rakt ut, kastade mig runt en stolpe och bara hängde runt den en lång stund. Så tittade jag upp och den första jag ser på är Maja, Magnus Bodins dotter, som är en god vän till mig sedan Lejonbragden i våras. Av henne får jag en fin blomstergirland och ett diplom som hon ritat. På diplommet ser man mig gå i mål, svettig och glad.

Sluttiden blir 51.48, 9 minuter långsammare än 2012. Med tanke på förutsättningarna är det strålande!

JAG STUDERAR MIN kropp. Den ser knappast mänsklig ut. Jag är ett djur!!! Jag har elefantfötter. Vristerna är smala men där under breder stora klumpar till fötter ut sig. Jag har svullna elefantknän. Jag har vildsvinsögon.

Ansiktet är svullet och ögonen är små och stickiga. Jag har svullna händer och fingrar – som på en orangutang. Magen är stor och svullen som på en gris i november. Min hjärna tänker dåligt. Katthjärna. En sådan hjärna som säger ”Jag tror jag ska ta mig en lur.”

Det var rätt tuftt att springa osupportat. En enda dropbag är inte det bästa om man vill kunna byta kläder och skor eller lägga av pannlampa och batteri under dag två.

Jag hade tur som fick extra mat av min pacer Lupita. Jag saknade min familj som tidigare varit support, men det fungerade ändå.

TREDJE GÅNGEN! Den enda hittills som fullföljt loppet tre gånger. Det kommer jag inte alltid att vara men jag är den första som gjort det. Kommer jag att göra om det? Ja, gärna.

Om jag får vara hel och frisk kommer jag tillbaka. Detta är mitt lopp. Det finns många andra lopp jag också vill springa men Trans Scania kommer jag alltid att prioritera.

**BOEL DE GEER
HULTSFRED LK**

Resultat Trans Scania

1. Thomas Alm	SPIF Triathlon, Stockholm	1976	40:32
2. Henrik Kockum	Lund	1966	45:45
3. Jan-Erik Ramström	Stockholms Långdistanskl.	1960	49:10
4. Staffan Ring	IF Linnéa	1971	49:10
5. Maria Thomsen	IF Linnéa	1970	49:10
6. Boel De Geer	Hultsfreds löparklubb	1958	51:48

Utmärkelser



Peter Svensson mottog Vikingatrofén vid Umemaran. FOTO: CHRISTER SVENSSON



Thomas Cahling tar emot Svettdroppen av utmärkelseansvarig Christer Svensson i samband med Umemaran.

FOTO: LEIF STENING



Utmärkelseansvarige Christer Svensson delar ut statyetten för 50 fullföljda maratonlopp till Marnix Schussler i samband med Vänersborg Marathon.

FOTOÄGARE: CHRISTER SVENSSON

30 augusti 2014

Gävle Skogsmarathon

– lyckad premiär i fint sensommarväder

Lördagen den 30 augusti 2014 genomfördes premiärupplagan av Gävle Skogsmarathon med start, varvning och målgång i Boulognerskogen i Gävle. Deltagarna kunde välja mellan kvarts-, halv- och helmaraton.

De flesta valde halvmaraton, men jag själv och ett dussin andra löpare fick nöjet att under bra väderförhållanden springa två varv på den 21,1 kilometer långa, flacka och natursköna banan som bitvis var tekniskt krävande.

Helmaratonlöparna sprang två varv på halvmaratonbanan, medan kvartsmaratonlöparna sprang en kortare variant av banan. Tävlningen arrangerades gemensamt av Gävle Triathlonklubb, Hemlingby Löparklubb och Gävle Skidkamrater.

Det gick smidigt att hämta ut nummerlappen och tidtagningschipet trots att det var mycket folk i rörelse. Jag träffade ett antal kända ansikten och en familjär stämning infann sig.

Klockan 11.00 var det gemensam start för samtliga klasser på en gräsplan och det cirka 100 löpare starka startfältet gav sig iväg. Det var knappt 20 grader och lite småmulet, med andra ord perfekta väderförhållanden för löpning.

De första kilometerna gick på grusade gångvägar i parkmiljö inne i Boulognerskogen. Därefter fortsatte banan på elljusspår genom Myrängen och Hällhammar. Efter 4 kilometer kom det första tekniska partiet.

Mestadels gick det att springa, men då och då tvingades jag ta några gångsteg för att inte snubbla.

EFTER 5 KILOMETER kom den första vätskekontrollen. Längs med banan fanns det vätskekontroller var femte kilometer där det serverades vatten och sportdryck. Vid varvningen samt en av kontrollerna bjöds det även på bananbitar.

Banan fortsatte därefter på lättsprungna grusvägar och stigar, men då och då kom det kortare partier med stenar och rötter. Banan var tydligt markerad med snitslar kompletterat med pilar vid korsningar och skarpa kurvor. Varje kilometerpassering var markerad.

EFTER ATT VI PASSERAT den andra vätskekontrollen efter drygt en mils löpning följde några kilometers löpning på tekniska stigar över ett kalhygge. Jag tappade fart dels på grund underlaget, dels till följd av att jag började känna mig sliten. Eftersom jag tappat mycket löpträning veckorna innan tävlingen på grund av en knäskada befarade jag att resten av loppet skulle bli slitsamt.

Efter drygt 13 kilometer passerade banan utkanterna av ett grustag och underlaget blev mer lättsprunget, vilket fick mig att känna mig något bättre till mods. Strax innan den tredje vätskekontrollen efter 15 kilometer blev det emellertid åter löpning på delvis tekniska stigar.

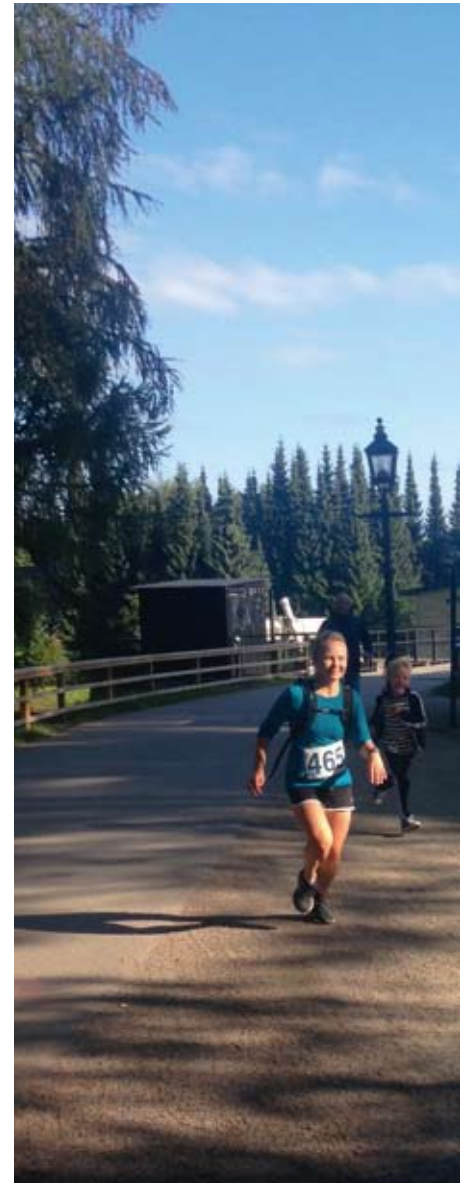
DE SISTA TRE KILOMETERNA innan varvningen i Boulognerskogen gick på grusstigar och vägar. Detta parti var i mitt tycke banans vackraste. Min löpning gick bättre och när jag efter 2:15:30 gav mig ut på det andra varvet kände jag mig ganska pigg i benen. Den positiva känslan satt i resten av loppet.

Självfallet tappade jag fart på de tekniska partierna, men mindre än på första varvet. Stundtals kändes det lite ensamt när jag inte längre hade sällskap av halvmaratonlöpare, men på den natursköna och omväxlande banan gjorde det inte så mycket och jag avverkade kilometer efter kilometer.

Efter 4:29:10 gick jag lycklig i mål som fjärde manliga löpare sedan jag ökat farten och sprungit om några löpare på andra halvan av det andra varvet.

SEGRARE I PREMIÄRUPPLAGAN av Gävle Skogsmarathon blev ultralöparen Jonas Wängberg, som noterade segrartiden 3:33:46 och var drygt en minut före första dam Malin Broström (3:34:58). Malin ledde maratonklassen totalt med drygt två minuter efter första varvet, men blev passerad av Jonas när knappt en mil av loppet återstod.

Näst snabbast i herrklassen var Andreas Wedman, som noterade 4:09:27, medan loppets andra kvinnliga deltagare Satu Kettunen korsade mållinjen efter 5:14:55. 10 av de 13 startande i helmaratonklassen fullföljde hela loppet.



Satu Kettunen spurtar mot mål.
FOTO: MATS LILJEGREN

MITT SAMMANFATTANDE OMDÖME är att premiären för Gävle Skogsmarathon blev lyckad. Loppet var välarrangerat och banan såväl naturskön som omväxlande och väl värd att springas två gånger.

Arrangörerna borde dock i mitt tycke överväga att utöka antalet vätskekontroller något samt att öka utbudet av mat och dryck, exempelvis med coca-cola, kaffe och salta nötter.
www.skogsmarathon.se.

MATS LILJEGREN

6 september 2014

Hultsfred Marathon

Det kanske inte var världens smartaste att genomföra ett monsterpass i onsdags (15 km löpning, en timme spinning och sen måste jag ju ta mig hem igen.) Benen är liksom lite stela. Det kanske inte var världens smartaste.

Idag är det iallafall oavsett om jag vill eller inte lördagen den 6 september och det är dags för Hultsfred Marathon. Känns konstigt med bara tio minuters färd till ett lopp, brukar vara ett stycke längre. Jag vaknar klockan åtta, bra, nu har jag gott om tid! Starten går vid elva. Somnar om, vaknar igen vid halv tio och har panik. Tar två knäckebröd, ger mitt pälsbeklädda gäng frukost och ger mig iväg. Det är varmt ute idag. Jättevarmt.

MÖTER UPP BRORSAN och Tess vid startområdet. Tess fick mersmak efter Öland Marathon men valde i sista minuten att inte starta idag p.g.a. halsont.

Det är roligt att prata lite med alla i klubben, jag är ganska positiv och får som glad överraskning låna Tess Mp3. I det här loppet får man medalj och nu kommer mamma och Gustaf också. Idag har jag många som hejar på mig.

Håkan Sjöö ifrån Öland är ju här, och Hundramannen Owe också. Jag känner igen en skäggig man med tatueringar också. Jenni Leppelt är min kompis från klubben och idag ska hon springa sin första mara. Solen skiner, lite för mycket, när starten går. Det är en fyra-varvsbana. Jenni rusar fram. Jag hänger med. Det går för snabbt och jag vet det, ändå så hänger jag med.

TILL 15 KM går det bra. Mitt gäng står och hejar och mamma ropar glatt "kolla tiden!!!" Jag skakar på huvudet. Det här var en jättedum öppning. Vid två mil har jag lite ont i magen och jag ber Jenni springa ifrån mig. Det här är ju en repris på Öland. Historien upprepar sig. När debutanten Jenni med lätta steg lämnar mig blir jag helt knäckt och börjar gråta. Tur det inte är någon annan löpare i närheten för jag hulkar och flåsar och dreglar som en liten unge. Herregud, Mandoo, skärp dig! Ta dig samman. Jag går ett tag och tar på Tess musik. Mp3n har hakat upp sig på något sätt. Tre låtar som jag inte ens gillar går på repeat och det går inte att byta. Sliter irriterat av mig hörlurarna

och svär högt, ännu hulkandes. En förbipasserande cyklist kollar lite konstigt på mig.

JAG LUGNAR NER MIG efter en stund och fortsätter springa. Möter ännu en gång skaran vid varvningen som ropar "Åhh vad bra!" De har tydligen inte förstått någonting - det här är ju allt annat än bra! Segar mig runt, mest går jag, ensam är jag och sjunker bara längre in under mina negativa tankar. "Du är värdelös", flinar djävulen på min axel. "Alla står och väntar på dig. Du borde inte ställa upp i sådant du inte klarar av. Värdelös, värdelös, värdelös!" Han skratrar högre och högre och det går inte ignorera honom. Ont i magen hade jag ju bara en kort stund. Benen är visserligen tunga men det här är något annat och jag vet vad för det är inte första gången. Det är de där hjärnspökena bara som favorithobby att trycka ner mig.

När jag passerar start- och målområdet sista gången innan mål går brorsan bredvid mig en stund och när han kramar mig börjar jag gråta igen. Sen lämnar han mig och jag är helt ensam på banan igen.

JAG GÅR IN I MÅL på 5.22. Sätter mig i gräset med en stor fin medalj och den där klumpen i halsen växer igen när Kurt kommer fram och pratar med mig och klappar mig på knäet.

Kurt är tränaren i klubben, han har sprungit över 200 maror, han hjälpte mig i Skövde och jag tycker mycket om honom. Jättemycket, fast det har jag aldrig sagt till honom.

STORT GRATTIS TILL Jenni Leppelt som sprang sin första mara på 4.32 och alla andra duktiga löpare. Samt alla eldsjälur som hejar på en (mammans kommentar: "idag var du inte lätt att heja på...")

Och jag kom runt, så jag vann i vilket fall över mina hjärnspöken. Vi äter ostkaka i gräset och jag är på bättre humör.

FÖR TVÅ SAKER ÄR SÄKRA. Jag kanske aldrig lär mig springa en mara. Men jag kommer aldrig sluta försöka. Så jag åkte hem och anmälde mig till Göteborg Marathon den 11 oktober. Tess hänger på. Nu jävlar.

AMANDA NOLHAGE
HULTSFREDS LK



FOTO: TOVE SJÖÖ

Hultsfred Marathon

Det var en fantastiskt fin höstlördag med strålende sol och 23 grader varmt. Stora Hammarsjön låg spegelblank. Vad kan man mer vänta sig än en maratonbana som löps fyra varv, till stor del i härlig skogsmiljö och med underbar luft. Vätskekontroller fanns det med drygt 2,5 km mellanrum utmed hela banan. Där serverades det vatten, sportdryck, coca-cola, bananer och tillugg. Ett stort tack till mycket bra funktionärer.

Vi var fem järnmän och en järnkvinna, Gunilla Franzén, som fick starta en timme tidigare än utsatt starttid. Vi tog det lugnt och njöt av denna härliga dag. För min egen del har jag knäsmärtor och använder knäskydd, vilket hjälper mig med att hålla på med maraton.

Vi är många löpare som återkommer till Hultsfred varje år, så det finns mycket att tala om med varandra både före, under och efter loppet. Det finns många likheter mellan de mindre maratonloppen runt om i Sverige. Det råder alltid god stämning mellan oss löpare, vilket gör det lättare att delta. Vi uppmuntrar varandra under loppets gång. Därför är varvbanor och vändbanor alltid välkomna.

HULTSFRED MARATHON HADE ett stort prisbord, där man fick välja priser efter målgång. Sedan bjöds det på kaffe och ostkaka, vilket smakade gott. Ett stort tack till Hultsfreds LK för ett välkött arrangemang!

HÅKAN SJÖÖ, VÄXJÖ LK
Resultatlista sid 24

Oslo 9 september 2014

Det Røda Huset backyard Ultra

Det Røda Huset backyard Ultra, som genomfördes för tredje gången i år, är ett mycket trevligt och annorlunda lopp. Bakom idén och genomförandet står Sharon Broadwell.

Starten, varvning, målgång mm är vid det Røda Huset i Oslo. Tävligen går till så att starten går varje hel timme. Ja, du läste rätt. Första start gick kl 12:00.

Alla springer då iväg ut på första varvet. Banan är 6,5 km. Första delen av banan på 3,2 km går uppför bland stenar, rötter och några väldigt branta backar. Vid 3,2 km vänder banan och sedan är det i huvudsak nerför på grusväg tillbaka till Røda Huset.

Alla som hinner tillbaka innan nästa start som går kl 13:00 får fortsätta att delta. Hinner man inte så plockas man av. Så fortsätter det sedan ända till dess att det endast är en dam och en herre kvar.

Vinnande herre, Ole Arne Eiksund, sprang i 12 varv motsvarande 78 km och vinnande dam, Cathrine Holme sprang 10 varv motsvarande 65 km.

FÖR EGEN DEL var min plan att springa ett maraton, men det blev inte riktigt så. Efter att ha ramlat på både tredje och fjärde varvet klev jag åt sidan när starten för varv fem gick. Om man inte är så snabb blir det ju inte heller så mycket vila mellan varven.

För mig var det lite för mycket rötter och stenar och backar är ju inte heller min starka sida. Sanningen är väl att jag inte har några straka sidor, men jag hade riktigt kul både under loppet och sen när jag satt och åt och pratade med andra som inte heller sprang fler varv.

Sharon plockade fram både det ena och det andra att tugga på och hennes röror på avokado och bönor som man kunde doppa chips/börd i hade en strykande åtgång.

ÄVEN MEDALJEN som vi fick var annorlunda. I år var det en pepparkaka med en löpare på. Medaljen går bra att hänga upp om man vill. Vissa åt glatt upp pepparkaksmedaljen, men det kunde jag inte med. En medalj är ju en medalj. De är av olika form och material varje år fick vi höra.

De flesta av deltagarna var erfarna ultralöpare, men även nybörjare som



En av alla starter vid det röda huset. FOTO: TOMMY LACANDLER

ville prova på och löpare på olika nivåer däremellan deltog. Ett lopp för alla. Vi kommer delta nästa år igen om vi bara får ihop agendan.

DEN HÄR TÄVLINGSFORMEN tyckte vi var så enkel och kul så nu har vi, Tommy Lacandler och jag, beslutat oss för att själva arrangera ett lopp enligt Sharons modell i norra Bohuslän i juli nästa år.

Loppet, som kommer att få namnet "Lurs backyard Ultra", är tänkt att genomföras i Lur i samverkan med Lurs

Sockens Bygdeförening. Lur är en liten ort som ligger mellan Strömstad och Tanumshede i Tanums kommun.

PLANERAT DATUM för loppet är lördag den 18 juli 2015. Jag kommer att lägga upp en hemsida för loppet och eventuellt försöka hitta någon sponsor, men allt är inte klart än.

MER OM ÅRETS LOPP finns på Facebook, <https://www.facebook.com/events/1388979554674863/?fref=ts>

MONICA ENKVIST

13 september 2014

Sveriges svar på Médoc: Skräcklanmaran

Mitt första besök i Vänersborg gav mersmak. Efter att ha sprungit ett tufft terränglopp ett par dagar tidigare hade jag inga större förhoppningar om goda tider på den lite knixiga, vindpinade och inte alltför lättsprungna banan. Men det är en omväxlande och kul bana där det händer saker hela tiden.

På väg till starten gick jag genom centrum och blev mutad med bananer, äpplen och choklad av de flesta partier som var inne i sin spurt inför söndagens riksdagsval.

Tävlingen arrangeras av Löparkklubben TV-88 (Trollhättan-Vänersborg, bildad 1988). Loppet, som snart firar 30 år, har i alla år haft start och mål i Skräckleparken.

Parken är många favoritplats i Vänersborg. Skräcklan var länge rena vildmarken, men i början av 1900-talet anlades strandpromenaden och planteringarna.

TROTS TUFF KONKURRENS från flera andra lopp står sig maran bra. Visserligen var det inte många föransmällda, men med 50 % efteranmälningar var vi 34 stycken som gav oss iväg klockan 12.00 på helmaran. Samtidigt startade halvmaratonlöparna ett par hundra meter längre fram.

Sammanlagt var det över 100 löpare på banan. Det kändes stelt och kantigt och jag hade ingen möjlighet att gå med täten. Delad fyra låg jag första varvet innan jag fick ge mig. Jag försökte springa på känsla och inte jaga tider.

Efter tre av de fem varven räknar jag ut att jag kan klara 3.15 i sluttid om jag håller farten, vilket dock är lättare sagt än gjort. Samtidigt ser jag att jag tar in på gubben före mig. Öväntat snabbt kommer jag ifatt trean och fyran i loppet. Vid utgången på sista varvet är jag över 2 minuter efter tvåan i loppet, men vid 39,5 km avancerar jag till en andra plats.

Det är en skön känsla när man klarar av att hålla farten loppet



Maratonstarten med Nr 421 Niklas Fredlund, Nr 417 Christer Svensson, Nr 463 Gunnar Olsson och segraren Emir Halalkic i orange och svart längst fram. FOTOÅGARE: CHRISTER SVENSSON.

igenom och när man får positiva signaler att möjligheter finns att plocka placeringar.

Mina 3.13.38 är bästa tiden på flera år. Är avslutningen bra får loppet högre betyg. I stället för att springa gick jag vid vätskestationerna för att få i mig ordentligt med vätska. Det var ett klokt beslut i värmen.

DEN STORA ÖVERRASKNINGEN efter målgång var att alla som fullföljde Skräcklanmaran erhöll en flaska vin. Om det serverades vin under loppet avslöjas inte här.

Emir Halalkic, Dalslångeds IK, vann på 3.05.44 och hemmaklubben Sofia Kay vann damklassen med 30 minuters marginal när hon i sitt 140:e maratonlopp kom in på 3.39.31. Exakt koll på antalet hade inte Sofia, men hon närmar sig 150 med stormsteg.

Marnix Schussler, Sunne LK, som kom tvåa i M 55, hade jag äran att få överlämna statyetten för 50 fullföljda maror till efter hans målgång på 4.14.18. Efter loppet får samtliga deltagare hemskickat ett digitalt foto från tävlingen som diplom.

CHRISTER SVENSSON, VÄXJÖ AIS

Resultat Skräcklanmaran

Plac	Namn	Förening	Klass	Pl/kl	Tid
1	Emir Halalkic	Dalslångeds IK	Seniorer	1	03:05:44
2	Christer Svensson	Växjö AIS	M 45	1	03:13:38
3	Jonas Karlsson	SpringÅmål	M 40	1	03:15:01
4	Lars Norén	Lidköping VSK	M 50	1	03:25:18
5	Magnus Hollander	Nivea BK	M 45	2	03:25:46
6	Leif Karlsson	Frölunda	Motion	1	03:27:56
7	Niklas Fredlund	Team Ultra LK	M 45	3	03:35:26
8	Sofia Kay	LK TV88	K35	1	03:39:31
9	Kent Olsson	Runners	M 45	4	03:46:31
10	Sven-Gunnar Holmén	MAIF	M 65	1	03:52:05
11	Benny Stenfeldt	Landvetter Lizards	M 35	1	03:54:23
12	Gunnar Olsson	Solvikingarna	M 65	2	03:56:30
13	Peter Liljenfors	Mölnlycke	M 45	5	03:57:56
14	Thomas Martinsson	Bullaren	Motion	2	04:06:28
15	Per-Anders Karlsson	OK Klyftamo	M 50	2	04:06:59
16	Annika Askengren-Berg	LK TV88	K50	1	04:09:05
17	Anders Wennerberg	Trollhättan	M 50	3	04:09:59
18	Håkan Karlsson	Trollhättan	M 55	1	04:12:41
19	Marnix Schussler	Sunne LK	M 55	2	04:14:18
20	Christer Högberg	AXA Sport Club	Motion	3	04:14:18
21	Henrik Aasbø	Rindal IL	M 55	3	04:18:52
22	Jörgen Nilsson	Vi som springer	Motion	4	04:21:37
23	Magnus Frisen	Lidköping	Motion	5	04:25:35
24	Kristian Savolainen	TSOK Triathlon	M 40	2	04:34:21
25	Ingemar Lemel	Tibro AIK FIK	M 65	3	04:37:16
26	Lars Björnfot	MAIF	M 55	4	04:39:13
27	Tommy Englund	OK Grane	M 65	4	04:47:33
28	Kent-Åke Eriksson	Arvika Löparkklubb	M 55	5	04:55:58
29	Ulf Eriksson	Volvo IF	M 5	6	04:57:15
30	Lennart Skoog	Stenungsund OK	M 65	6	04:57:38
31	Urban Jonsson	Trollhättan	M 55	7	04:57:38
32	Bo Pedersen	Vänersborg	M 60	1	05:22:34
33	Anders Hedefjäll	Västerås FK	M 70	1	05:32:55
34	Stig Söderström	Kvarnsvedens	M 70	2	05:47:25

14 september 2014

Med smäcker långbåt till River Kwai i Thailand

Jag har förmånen att kunna bo i Thailand under vinterhalvåret sedan några år tillbaka. På det sättet kan jag träna utomhus hela året i behaglig väderlek, d.v.s. om man är uppe före soluppgången och den värsta värmen i Thailand.

Under en av mina träningsrundor på stranden träffade jag på en löpare från Sverige och vi tränade några gånger tillsammans. När han sedan hörde av sig per mail i år och undrade om jag ville hänga med till River Kwai halvmaraton i september, så tvekade jag inte.

Från byn där vi bor, 32 mil söder om Bangkok, tog vi oss med buss först till Bangkok och sedan till Kanchanaburi. Därifrån åkte vi med taxi till River Kwai noi (lilla floden Kwai) och den sista biten med en smäcker långbåt som drevs med dåligt dämpade dieselmotorer. Kraftigt ljud alltså i den exotiska djungeln. Hela resan tog 10 timmar trots att sträckan bara var ca 50 mil.

De allmänna kommunikationerna fungerar bra och är billiga i Thailand, men är oberäknliga. Trafiken är hård och därmed tar det tid.

Vårt hotell låg inbäddat i grönskan av palmer och fantastiskt lummiga och gröna växter.

Som brukligt använde vi första dagen till att hitta tävlingsplatsen och nummerlappsutdelningen. Vi tog oss dit med båt och blev panikslagna av att se att början av banan var en flera kilometer lång kraftig uppförbacke! Vår thailändska är dålig, men vi trodde oss förstå att banan började med en himelsbacke och sen successivt planade ut. Trösten var hemvägen och utförbacken efter vändningen.

STARTEN VAR 06.00 följande morgon. Vi beställde båt 04.45 från hotellet och löste problemet med tidig frukost genom att se till att få små pannkakor att förvaras i våra kylskåp. Pannkakor har jag hört var forna tiders maratonlöparens pasta, så varför inte?

Morgonen blev hetsig och nervös eftersom beställningen av båt inte fungerade. Vi blev bortmotade och fick



Svenska framgångar i River Kwai genom Måd Thorsell och Henrik Jannborg.

FOTOÅGARE: MÅD THORSSELL

snällt vänta på klartecken. Vid det vi trodde var startområdet vimlade det av folk och bussar.

Bussarna försvann en efter en och långsamt började vi förstå att vi skulle bussas till startområdet. En enorm lättnad infann sig då vi insåg att banan började efter den långa branten!

Alla ca 1 300 tävlanden i 10 km och halvmaran startade samtidigt utan indelning i startgrupper. Deltagarantalet var begränsat till 1 500.

TROTS LÄTTNADEN att slippa brant backe var ändå de första 4-5 km i stark uppförslutning och här gällde det att ta det lugnt för att inte köra slut på sig. Banan var mycket vacker utmed floden och höga skogsklädda berg runtomkring även om jag hade svårt att njuta av utsikten under loppet.

Efter första halvmilen kom varierande uppför- och nedförbackar och jag försökte släppa efter nedför, vilket jag brukar vara bra på. Snart kom de ledande löparna och av dem såg en väldigt europeisk ut. Det skulle senare visa sig

vara en svensk kille som bor i Bangkok och heter Henrik Jannborg. Den stora nedförslutningen sista halvmilen kändes överraskande bra och trots besvikelsen att inte komma under 2 timmar var jag nöjd med att komma i mål. En av löparna sprang 10 km med sina två små hundar och flera var utklädda till exempelvis Läderlappen och Stålmannen. Jag såg även flera barfotalöpare.

Efter målgång bjöds på asiatisk frukost som var lite svår att klämma ned pga chilin och obestämbara rätter.

I ALLA KLASSER delades det ut priser till ettan, tvåan och trean. Det blev en väldig mängd pristagare samlade på podiet när alla fått sina priser. Henrik Jannborg vann halvmaran på 1.13 och jag vann 60+ klassen (finns inga högre klasser för veteraner) på 2.05. En brittiska vann damklassen på 1.29.

Min löparvän, Hoffa kallad, var mycket nöjd med sin insats efter att ha haft problem med skador och dessutom haft oturen hamna i en bilrock precis innan avfärd från Sverige. Trots öm bröstkorg fick han en bättre tid än han räknat med! Gissa om en typisk thailändsk öl, Chang Beer, smakade gott till middagen senare!

PÅ HEMVÄGEN blev det förstås en tur till Bron över floden Kwai som alla säkert hört talas om genom filmer och böcker. Bron liksom en järnväg byggdes under stora umbäranden av allierade fångar åt japanerna under andra världskriget. Bron sprängdes senare av de allierade då kriget vände. Bron som nu ligger där är uppbyggd efteråt och ska likna originalet. Vid bron ligger också ett museum som handlar om bron och "dödens järnväg". Enormt många dog av svält och skador under själva byggandet, speciellt de asiatiska fångarna.

Hoffa har redan väckt frågan om vi ska göra om bravaden nästa år igen. Tål att tänka på men jag föredrar ändå att söka upp nya platser och tävlingar.

Nästa månad väntar Bangkok Midnight Run!

MÅD THORSSELL
PENSIONÄR OCH LÖPARE
HUAY YANG

11 oktober 2014

Umemaran kom med Tjakttja

Umeå Kulturhuvudstad 2014 invigde just den sjunde samiska årstiden – Tjakttja. Nog kändes det förändring om övergång till en ny säsong.

Den 42:a upplagan av Umemaran bjöd på gråmulet, svag vind och fem plusgrader. Trots detta noterades många fina personrekord.

Drygt 90-talet ställde sig på startlinjen för att ta sig an 42 km, en brokig skara av långväga gäster och hemmalöpare. Den mest beresta kom från Beijing.

På marathondistansen gick ultralöparen Patrik Wikström direkt upp i spets. Redan på Böleäng, efter 2 km löpning, hade Dorotealöpare fått en lucka på 100 meter till närmast följande Eric Degerman och Andreas Oskarsson, båda IFK Umeå. I samma klunga fanns också Sophia Sundberg, Väsby IK och Lukas Borgemo, IFK Umeå.

WIKSTRÖMS LEDNING ökade kontinuerligt på första av de två varven. Vid första vändpunkten i Stöcksjö, 10,4 km, passerade han på 35 minuter och halva sträcka på 1.18.47, Eric Degerman tvåa på 1.21.01, dvs en differens på dryga två minuter. Tredje till varvning inne på målområdet på Teg var Andreas Oskarsson 1.21.23. Sophia Sundberg, fortfarande i följe med Borgemo, passerade 21.1 km på 1.24.44. Tvåa i kvinnliga loppet var i detta läge Annika Nilsson, Lulekamraterna på 1.31.

PÅ ANDRA VARVET trummade Patrik Wikström oförtrutet vidare och drygade ut avståndet till de närmast följande IFK-arna. I mål klockades Wikström på 2.41.34 och nytt personrekord med bortemot två minuter.

Nära fyra och en halv minut efter passerade en trött Eric Degerman in på 2.46.02. Den unge Wikström har redan radat upp framskjutna prestationer i årets Ultravasa 90 km (7.04) och trea i Sweden Sky Race 100 km i Björkliden. Här finns potential i 22-åringen.

SOPHIE SUNDBERG, med fina EM-meriter på ultralöpning, fick löpa helt solo de sista åtta km, sedan Borgemo hoppat av i Röbäck. Hon gick i mål på det nya banrekordet 2.51.09 och avancerade i årets Sverigebästa till nionde plats.

– Ett revligt lopp som jag gärna återkommer till, var Sophias omdöme



Starten har gått. Fr v Björn Tunemalm, Stöcke TS Järnet (59), Eric Degerman och Lucas Boremo (8) IFK Umeå, Sophia Sundberg (173) Väsby IK och Patrik Wikström (6) Dorotea IF

om anrika Umemaran. Tvåa i kvinnliga klassen blev Annika Nilsson, Lulekamraterna, 3.21.39, trea Johanna Lindqvist, Stöcke TS Järnet, 3.29.04, tätt följd av Jenny Kling, Selångers OK.

Hemmaklubbens Birgitta Lanhede gjorde comeback efter skadeproblem och löpte i mål strax minuten efter.

PÅ HALVMARATHON blev det dubbelt Jalles TC i ett startfält på 126 löpare. I manliga klassen sopade Thomas Edström undan det gamla banrekordet och satte det nya till 1.12.44, trots att Berlinmaran nyligen (2.29) satt kvar i benen. I kvinnliga klassen tog Anna Örmin hem segern på 1.27.44, drygt två minuter före Patricia Hägglund, IFK Umeå.

TILL SIST VÄRT att notera. Prisbordet var som vanligt stor och räckte till alla fullföljande! Rekordhållaren i trogen tjänst, Kjell-Göran Holmberg, Jalles TC, gjorde

de sin 29:e Umemara! Klubbkamraten Marek Perlinski inkasserade sitt lopp nr 20 och belönades med glasstayett.

Funktionärsstrategen Lars Idhult, även Jalles TC, fick äntligen tid att ta sin guldmedalj för 10 Umemaror. Utlottningcykeln från Team Sportia gick efter omdragning till Finland och Anders Östman från Larsmo.

Huruvida han skulle cykla hem över Haparanda eller ta Wasaline lämnar vi osagt.

FUNKTIONÄRSMÄSSIGT ÄR Umemaran som vanligt en uthållighetsprestation i en egen klass för en liten förening och som fick mycket beröm av deltagarna. När denna rapport går i tryck har vi gått in i ännu en ny årstid – tjakttjanda'lvvie – höstvintern eller vandringens årstid, så hög tid att ta fram skorna med broddar.

TEXT & FOTO: LEIF STENING

Resultat sid 24



3.30-timmarsklungan vid Volvofabriken; Elof Hästbacka, Larsmo, Fin (90), Johanna Lindqvist, Stöcke (187), Frithjof Theens, Stöcke (60) och Christer Svensson, Växjö AIS (56)

Bredd eller fokus?

Det kan låta självklart och till viss del är det också det; det man tränar mycket på blir man bra på, en enkel sanning som varken behöver bekräftas av tränare eller idrottspsykologer, men jag tänkte ändå ta tillfället i akt att berätta min historia med ett skolboks exempel på just detta. Men först backar vi några år.

Liksom många andra har jag suttit hemma i soffan med morgonkaffet och tittat på Vasaloppet den första söndagen i mars, år efter år, och tänkt att en dag ska jag stå där på startfältet i Berga By och genomföra Vasaloppet jag också.

Tanken är stark under själva loppet och möjligen dagen efter men förfaller sedan snabbt i glömska till nästa år när samma kaffekopp fylls med kaffe framför teven. Tankar om att genomföra hela En Svensk Klassiker har också funnits, men just Vasaloppet lockade mig mest.

JAG TROR ATT det var vintern/våren 2012 som jag upptäckte att samtliga Klassikerloppen låg väldigt bra i min annars ganska svårplanerade vardag.

Utän att tveka mer än någon timme anmälde jag mig till Vansbrosimningen, Lidingöloppet och Vasaloppet och efter som entré till simhallen ingick i mitt gymkort började jag snart att simträna.

Första simpasset minns jag eftersom jag redan efter 600 meter bröstsim fick kramp i både handflator, fotsulor och vader. Inte en så bra start men min simkarriär var ju bara i sin linda.

Jag kämpade på och simmade ganska ofta och när värmen kom i vattnet införskaffades en våtdräkt och jag började simma utomhus, en mycket trevligare upplevelse. En regnig julidag hoppade jag i Vanån och gick upp ur Västerdalälven ganska oberörd. Steg ett av min Klassiker var avklarat.

AUGUSTI OCH SEPTEMBER innehöll mestadels löpning inför Lidingöloppet vilket jag, som löpare, klarade hyfsat men det märktes att mycket löpträning hade bytts ut mot simning under våren och sommaren. Senhösten och vintern fokuserade jag på de kvarvarande två loppen, Vasaloppet och Vätternrundan. Det blev många spinningpass för att bygga cykelmuskler samt styrketräning

och rullskidor för att klara Vasaloppet. Så småningom kom vintern och kylan även till Göteborg och några mil på snö hade jag när jag äntligen ställde mig på startfältet i Sälen. Det var precis den fantastiska, om än väldigt jobbiga, upplevelse jag trott och överlycklig gick jag i mål drygt nio timmar efter start.

UNDER VÅREN 2013 lades den mesta träningen på cykeln. Det var ovant till en början, men efter ett tag hittade jag tjustningen i cyklingen också. Till skillnad från landsvägslöpning är den mycket mer varierad och dynamisk till sin natur med naturlig återhämtning i nedförsbackarna och attackerande i uppförsbackarna.

Jag missade precis mitt mål att slutföra alla loppen med en totaltid under 24 timmar, men klarade min Klassiker när jag rullade in i målet i Motala.

EFTER SLUTFÖRANDET av Klassikern hade jag inte något direkt långsiktigt mål att träna mot så det blev lite löpning och lite cykling mest som motion, men när jag och en kompis anmälde oss till Vasaloppet 2014 väcktes en tanke att kanske göra en andra Klassiker.

Den varierande träningen fortsatte och jag tränade mer skidor än någonsin inför denna upplaga av loppet. En riktigt långdragen förkylning med elak hosta gjorde dock att kroppen inte alls ville vara med när starten gick och jag bröt mitt andra Vasalopp efter 35 km.

En månad senare skulle jag ju möta våren i Paris med familjen och där springa Paris Marathon och det ville jag inte riskera att missa.

EFTER ATT HA slickat såren och gjort en halvdan mara i Paris på precis under fyra timmar bestämde jag mig för att satsa på maraton igen, släppa cyklingen och allt det andra och satsa på att bli en bättre maratonlöpare.

Jag började träna långpass på mellan 20 och 30 km åtminstone varannan helg. Jag började träna lite intervaller och korta, snabba tempopass. Jag ökade mängden löpning så att en bra vecka med ett långpass i kunde landa på runt 60 km.

Målet var att slå mitt två år gamla pers, innan Klassikersatsningen var i full gång, i Mariestads Marathon i augusti.



FOTO: MAINDRU PHOTO

Johan Brodin under Paris Marathon.

NÄR DAGEN KOM kände jag att jag var i kanske mitt livs form. Träningen hade verkligen gett effekt och jag kunde springa långpass och långa distanspass med ganska låg puls och låg ansträngning, jag kunde springa snabba tempopass och jag hade gjort allt rätt, i alla fall enligt den hemmasnickrade plan jag hade.

Starten gick och jag sprang snabbare än jag tänkt. Jag funderade på att sänka tempot, men det gick så lätt, så varför sänka tempot? Jobba på, låt det göra lite ont mot slutet, det är en övergående smärta. I närmare 30 km höll jag det högre tempot och tappade lite mot slutet, men märkte att jag kommer klara mitt mål och den sista biten sprang jag på tunga ben men lätt i sinnet. Över mållinjen sprang jag efter 3:31, en putsning av mitt pers med nio minuter.

NÄR JAG TRÄNADE många saker samtidigt tappade jag alltså en hel del i min löpning. Mitt maraton i Paris, och även i Göteborg året innan, var ca 20 minuter sämre än mitt pers. När jag återigen fokuserade på min löpning kom resultaten snabbt tillbaka.

Jag tycker det är kul att träna andra saker än löpning också, och det kanske blir en andra satsning på Klassikern någon gång i framtiden, men tills vidare får denna träning nöja sig med att vara rekreationsträning till förmån för fokuserad löpträning. För löpning är ändå löpning, och löpning är det mitt hjärta brinner för.

JOHAN BRODIN
[HTTP://JBRODIN.SE](http://jbrodin.se)

Löpningen är min säkerhetsventil

Uppdraget som riksdagsledamot är fantastiskt. Det är en sann förmån att på heltid få ägna sig åt politik när man har det stora samhällsengagemang som jag har. Uppdraget är dock tämligen gränslöst. Det är inget åtta till fem jobb med en tydlig arbetsbeskrivning utan jag brukar beskriva riksdagsuppdraget som att vara egenföretagare i politik.

Det är i hög utsträckning upp till varje ledamot att forma uppdraget och sin vardag, men vill man nå resultat måste man vara beredd på att jobba hårt. Mycket hårt. Detta innebär att arbetsdagarna blir långa och intensiva.

Löpningen är för mig ett viktigt verktyg för att orka det höga tempot och hantera den press jag känner från omgivningen, men som framför allt kommer från mig själv.

Jag känner mig sällan nöjd eller färdig, men löpningen fungerar som en viktig ventil för att släppa på stressen och pressen. När jag snörar på mig löpskorerna och ger mig ut känner jag för varje kilometer jag avverkar hur mina axlar sjunker. Hur de problem som jag nyss såg krymper eller rent av försvinner och hur möjligheter och lösningar istället uppenbarar sig.

Jag är övertygad om att många, ja förhoppningsvis alla, som nu läser detta känner igen sig i min beskrivning och konstigt vore det ju annars. Betydelsen av fysisk aktivitet för såväl vår fysiska som psykiska hälsa är ju minst sagt välbelagd.

TYVÄRR ÄR jag är en periodare. När det kommer till löpning alltså. Jag har perioder då jag springer ofta och får en bra variation i träningen, men jag har dessvärre också allt för många och allt för långa perioder då det blir lite eller rent av ingen träning alls.

Mina dåliga träningsperioder orsakas ofta av en alltför välfylld almanacka. När veckans alla dagar och kvällar är intecknade av möten, debatter och resor trängs träningen lätt ut och med ens befinner jag mig i en negativ spiral.

MIN STRESSNIVÅ STIGER och den bästa motmedicinen – löpningen – uteblir. Jag får inte någon extra dos av endorfiner, dopamin och serotonin när jag egentligen som bäst behöver det. Om detta är



Johan Hultberg i Berlin Marathon. FOTO: MARATHONFOTO®

jag plågsamt medveten och jag försöker så klart göra något åt saken.

TIDSBRIST ÄR ALLTSÅ det som brukar rubba mina goda vanor, men jag försöker vända på resonemanget. Egentligen är det nämligen fel att hävda att jag inte har tid att träna. Det är ju tvärt om. Jag har inte tid att låta bli. Utan träningen mår jag ju sämre. Jag sover sämre, koncentrerar mig sämre, presterar sämre och orkar mindre.

Finlands minst sagt energiska statsminister Alexander Stubb svarar alltid "en timmes motion ger två timmars extra energi" på frågan hur han hinner med att träna och bland annat delta i triathlonlopp trots sitt hektiska liv. Stubb har så rätt, vilket jag ständigt försöker påminna mig om.

I SLUTET AV februari blev jag inlagd på lasarettet i Växjö efter att jag under alltför många veckor hade blundat för uppenbara symptom på diabetes. När jag till slut sökte vård hade jag rasat i vikt, hade en syraförgiftning i kroppen och var i det närmaste orkeslös.

Att resa sig från en stol var då en ansträngning. Men när jag väl kom under behandling för min typ 1 diabetes, alltså den typ av diabetes som slarvigt brukar kallas barn- eller ungdomsdiabetes och som innebär att man helt

saknar insulinproduktion, återhämtade sig min kropp på ett alldeles fantastiskt vis.

Jag bestämde mig tämligen omgående för att inte slåss mot sjukdomen. Det är ju en kronisk sjukdom, så det är uppriktigt sagt rätt meningslöst. Ingen poäng heller att förbanna sjukdomen. Istället accepterade jag läget, började anpassningen av mitt liv och tackade högre makter för att bo i Sverige år 2014 och därmed ha tillgång till en otroligt fin sjukvård och läkemedel som gör att jag kan leva ett, precis som tidigare, tryggt, bra och aktivt liv.

ATT TRÄNA MED typ 1 diabetes går utmärkt men kräver lite mer planering samt alltid ett paket med druvsocker i fickan. Tio veckor efter att jag blivit utskriven från sjukhuset sprang jag Göteborgsvarvet på min hittills bästa tid.

I glädjeruset efter loppet bestämde jag mig för att anmäla mig till en ny mara. Min första sprang jag för ett år sedan i Berlin och det var en helt fantastisk upplevelse! I april blir det Paris Marathon. Varför just Paris? Tja, jag har aldrig varit där och vad finns det för bättre sätt att upptäcka en ny stad på än i ett par löparskor?

JOHAN HULTBERG
LÖPARE OCH RIKSDAGSLEDAMOT (M)

Marathon- och Ultralopp

2014

Datum	Lopp	Beskrivning	Webb/Arrangör
13 december	Blåfrusen Ultramarathon	Drygt 70 km terräng	www.blafrusen.se
13-14 december	Personliga rekordens tävling	6h,12h, 24h & 100 km, 100 miles	www.vais.se
27 december	Decemblem Marathon	Tybblelundshallen, Örebro	www.114sport.se

2015

10 januari	Stadion Marathon Stockholm	1500 m varvs bana	Team Skavsåret IF & Team Ultra Sweden
17-18 januari	Sandsjöbacka Trail Marathon	44 km & 82 km	Kvarnbyns Löparsällskap
31 januari	Karlstad 6-timmars	6-timmars, inomhus	IF Göta Karlstad
7 mars	Skövde 6-timmars	6-timmars	Team Ultra Sweden
21 mars	Födelsedagsjoggen	Minst 6,3 km på valfri plats	www.marathonsallskapet.se
21-22 mars	Ursvik Ultra	75 km & 45 km	www.ursvikultra.se
28 mars	Borlänge Ultra	6-timmars	Borlänge LK
17-19 april	Täby Extreme Challenge	50, 100 och 200 miles	http://new.tec100.se
2 maj	Aros marathon	ca 50 km	http://www.arosmarathon.se
2 maj	Sunne Marathon		www.sunnelopparfest.se
3 maj	Lidingö Ultra	50 km & 26 km	www.ultra 50K.se
9 maj	Lejonbragden Lund	50 och 100 km	www.lejonbragden.se
16 maj	Lida Ultra Marathon	54 och 89 km	http://lidaultramarathon.se
30 maj	Stockholm Marathon	2-varvsbana	www.stockholmmarathon.se
27 juni	Kustmaran (VSM)	Värdabana	Team Blekinge
27 juni	Båstad marathon		www.bastadmarathon.se
25 juli	Ölands Marathon	3 långa och 4 korta varv	Högby IF
8 augusti	Stockholm Ultra	50 km, 75 km och 100 km	www.stockholmultra.se
5 september	Hultsfreds Marathon	4-varvsbana	Hultsfred LK
17 oktober	Växjö Marathon	8-varvsbana	Växjö LK

Information om rabatt på startavgiften för medlemmar i Marathonsallskapet 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

Hultsfred Marathon 2014-09-06

Plac	Namn	Klubb	Tid
Kvinnor			
1	Elin Jakosson -74	IK Akele	03:45:30
2	Gith Johansson -75	Amo Kabel RC	04:02:19
3	Anita Jönsson -63	Högby IF	04:12:32
4	Maria Idosdotter-Nilsson	Gullaskrubb	04:26:52
5	Jenni Leppelt -72	Hultsfreds LK	04:32:20
6	Gunilla Franzén -44	Nyköpings Run	05:24:06
7	Amanda Nohlage -89	Hultsfreds LK	05:22:49

Herrar

1	Magnus Karlsson -73	Hultsfreds LK	03:14:31
2	Per Christell -80	Skeninge IK	03:20:50
3	Björn Gjerde -55	Bul-Norge	03:22:21
4	Jerker Sterneland -69	Dalaportens OL	03:28:38
5	Sten-Olof Mäki	Mörbylånga	03:36:26
6	Staffan Malmberg -54	Solvikingarna	03:38:17
7	Fredrik Hallberg -73	Västervik	03:48:44
8	Robert Hjelm -70	Hultsfreds LK	03:51:57
9	Christer Bergström -52	Motala	04:02:19
10	Niklas Drott -72	Hultsfreds LK	04:04:12
11	Leif Franzén -46	LK Nyköpings run	04:24:06
12	Jörgen Nilsson	Vi som springer	04:41:45
13	Stefan Petersson -74	Linköpings MS	04:45:15
14	Göran Lennström -49	Hultsfreds LK	04:46:35
15	Tommy Englund -48	OK Grane	04:53:51
16	Christer Mattisson -42	Uppsala	05:15:12
17	Owe Gustavsson -56	LK 42195+	05:26:58
18	Håkan Sjöo -40	Växjö LK	05:29:52
19	Anders Hidefjäll	Västerås FK	05:40:57
20	Stig Söderström -43	Kvarnsvedens Golf	05:43:13
21	Patrik Johansson -84	Mönsterås	05:53:58

Umemaran, 2014-10-11

Plac	Namn	Klubb	Tid
Kvinnor			
1	Sophia Sundberg -84	Väsby IK	02:51:09
2	Annika Nilsson -77	Lulekamraterna	03:21:39
3	Johanna Lindqvist -70	Stöcke TS Järnet	03:29:04
4	Jenny Kling -78	Selånger SOK	03:29:18
5	Birgitta Lanhede -58	Jalles TC	03:30:23
6	Eva Blomqvist -65	Vattudalens LDK	03:31:21
7	Anna Bylund -83	Stöcke TS Järnet	03:37:13
8	Susanne Andersson -64	Piteå IF	03:44:27
9	Elisabeth Karlsson -80	Jalles TC	03:50:06
10	Jenny-Ann Danell -72	Jalles TC	04:09:53
11	Åsa Pettersson -81	Norrforrs IK	05:09:16
12	Sofia Johnels -88	Norrforrs IK	05:41:26

Herrar

1	Patrik Wikström -92	Dorotea IF	02:41:34
2	Eric Degerman -72	IFK Umeå	02:46:02
3	Andreas Oskarsson -81	IFK Umeå	02:47:53
4	Tobias Thörn -74	Röbäcks SK	03:00:02
5	Magnus Wik -66	Friskis&Svettis	03:00:08
6	Ulrik Forsgren 70	Skellefteå AIK	03:04:17
7	Daniel Larsson -70	Nilivara IS	03:06:08
8	Patrik Norberg -66	rångsvikens IF	03:06:29
9	Anders Högdal -66	Jalles TC	03:11:57
10	Björn Tunemalm -65	Stöcke TS Järnet	03:16:00
11	Viktor Agnarsson -84	IFK Anderstorp	03:17:27
12	Erik Jansson Palmer -92	IKSU	03:18:20
13	Per-Åke Rosvall -70	Högby IF	03:18:41
14	Mikael Niklasson -68	Pite Runners LDK	03:19:51
15	Staffan Westberg -60	Vattudalens LDK	03:20:35
16	Tommy Eriksson -62	IKSU	03:22:03

17	Tomas Eriksson -63	Jalles TC	03:22:34
18	Anders Högdahl -67	IFK Umeå	03:23:01
19	Jörgen Högvist -69	Volvo FK	03:27:54
20	Olof Häggström -76	Stöcke TS Järnet	03:27:55
21	Frithjof Theens -69	Stöcke TS Järnet	03:27:55
22	Christer Svensson -69	Växjö AIS	03:28:19
23	Per Alfredsson Helge -64	Jalles TC	03:28:31
24	Johan Larsson -79	Stöcke TS Järnet	03:29:09

Vattudalsmaran 2014-09-20

Plac	Namn	Klubb	Tid
Kvinnor			
1	Eva Blomqvist	Vattudalens LDK	3.34.52
2	Märta Moe	Vattudalens LDK	4.09.14
3	Dulce Andersson	Team Ultrasweden	4.42.16

Herrar

1	Peja Lindholm	Sportsgym SC	2.58.58
2	Patrik Norberg	Trångsvikens IF	3.09.54
3	Lars Svensson	Trångsvikens IF	3.13.53
4	Staffan Westberg	Vattudalens LDK	3.19.15
5	Håkan Svedberg	Brunflo IF	3.27.15
6	Staffan Lundblad	Sundsvalls friidrott	3.29.22
7	Birger Karlsson	Vattudalens LDK	3.36.01
8	Mattias Andersson	Team Ultrasweden	4.22.55
9	Sylvain Gumula	Vattudalens LDK	4.23.47
10	Staffan Wikström	Vattudalens LDK	4.35.04
11	Bård Rödde	Norge	4.57.21
12	Stig Söderström	Kvarnsvedens GOLF	5.38.12

Fler resultat finns på www.marathonsallskapet.se

SPÄNNANDE LOPP VÄRLDEN ÖVER

LÖPARRESOR 2015



LÖPARRESOR

- **TOKYO MARATHON** 22 februari 2015 ▶ **Fullbokad!** Spring ett maraton i den ultimata megastaden.
- **NEW YORK HALF-MARATHON** 15 mars 2015 ▶ Ett härligt välarrangerat och internationellt halvmaratonlopp mitt på Manhattan. Långweekend.
- **PARIS MARATHON** 12 april 2015 ▶ Möt våren i Paris. Ett riktigt sightseeinglopp som går genom Paris centrala delar.
- **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.
- **NEW YORK TJEJMIL** 13 juni 2015 ▶ Finns det något annat resmål som kan erbjuda så mycket? Tänk dig en vecka/weekend i the Big Apple som avslutas med ett härligt lopp i Central Park, "boot-camp", löpskolning, sightseeing, shopping, roof-top bars och lite till.
- **SWISS ALPINE** 25 juli 2015 ▶ En aktiv semester där dagarna fylls av aktivitet, vandring 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.
- **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 ▶ **Fullbokad, väntelista finns!** 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. Underbar publik!
- **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.
- **HONOLULU MARATHON** 13 dec 2015 ▶ Drömmer du om upplevelser utöver det vanliga är resan till Honolulu Marathon något för dig. Vi planerar att stanna i Los Angeles, Honolulu, Maui och San Francisco.

NYA PLANERADE RESOR 2016

- Kilimanjaro Marathon, safari och bestigning av Kilimanjaro - februari
- Honolulu Tjejmil inklusive Los Angeles - mars
- Rom Marathon - mars
- Comrades Ultra Marathon - maj
- Sydney Marathon - september
- Nice Marathon - november
- Sylvesterloppet, Sao Paolo - december

Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm

Kallelse till Svenska Marathonsällskapets årsmöte, den 21 mars 2015

Årsmötet 2015 för Svenska Marathonsällskapet hålls på Nora församlingshem lördagen den 21 mars 2015 kl 18.00.

Adress: Nora församlingshem, Kungsgatan 12 A, 713 31 Nora.

Anmälan

För att kunna planera utrymme, mat och dryck till årsmötet ser vi tacksamt att du anmäler ditt deltagande i förväg. Det görs till per e-mail till ordforande@marathonsallskapet.se eller per post (se adress nedan) senast den 15 mars 2015.

Motioner till årsmötet

Varje medlem har rätt att inkomma med motioner till årsmötet. Motionerna skall behandlas på årsmötet.

Motioner skall vara i skriftlig form och inkomna till styrelsen senast den 7 mars 2015.

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

Styrelsens förslag till ändring av stadgarna

Styrelsen föreslår att årsmötet den 21 mars 2015 beslutar om ett antal ändringar i Svenska Marathonsällskapets stadgar. Styrelsens förslag till ändrade stadgar kommer att finnas tillgängligt på Svenska Marathonsällskapets hemsida, www.marathonsallskapet.se, senast den 15 december 2014. Medlem som önskar erhålla förslaget per e-mail eller post ombedes kontakta Mats Liljegren per e-mail (sekreterare@marathonsallskapet.se) eller per telefon (08-724 04 27).

Förslag till val av styrelseledamöter och övriga funktionärer

Förslag till val av styrelseledamöter, revisorer och andra funktionärer skall framföras till Svenska Marathonsällskapets valberedning, som består av Robert Oldén (sammankallande), Monica Engkvist, Peter Svensson och Måd Thorsell.

Valberedningen kan kontaktas per e-mail, valberedningen@marathonsallskapet.se, post

(Robert Oldén, Finnebjersgatan 1, 233 63 Bara) eller per telefon, 073-09 77 803 (Robert Oldén).

Förslag till val av funktionärer bör vara valberedningen tillhanda senast den 1 mars 2015.

Svenska Marathonsällskapet och dess styrelse har följande postadress:

Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm. Övrig kontaktinformation återfinns på sida 2.

Födelsedagsjogg

Innan årsmötet kommer det att anordnas en födelsedagsjogg i Nora. Ytterligare information kommer att publiceras på Svenska Marathonsällskapets hemsida, www.marathonsallskapet.se

Nu är det dags att betala medlemsavgiften för 2015!

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

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

Medlemsavgiften för 2015 är oförändrad, så avgifterna är som följer;

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

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

Uppge namn, adress, eventuell klubb & e-post. För att inte missa något nummer av tidningen, gör din inbetalning **senast den 31 januari 2015**. (Men gärna tidigare). Hör av dig, om du undrar över något! Kontaktuppgifter till alla funktionärer finner du på sidan 2.

Välkommen till ett nytt verksamhetsår!

CHRISTER SVENSSON
Redaktör