

Marathon löparen

ÅRGÅNG 48 NR 245 MAJ 2/2015



- Sahara Marathon
- Karlstad 6-timmars

- Kilimanjaro Marathon
- Skövde 6-timmars

**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

Roger Andersson, 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

Utmärkelseansvarig

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

Ambassadörer

Frank Brodin, Källered,
031-795 21 43

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ola Bryngelson, Stockholm
08-667 58 36
o.bryngelson@spray.se

Ulf Carlson, Nora
070-651 86 97
uffec@hotmail.se

Ordföranden har ordet

Vår tid – ny tid

Vintern rasat ut bland våra fjällar. Våren är kommen och Svenska Marathonsällskapet har haft årsmöte i Nora. Före årsmötet fanns det möjlighet att springa Nora marathon. En varierad 4-varvsbana bjuder detta lopp på och missade du chansen så spana efter det i loppkalendern för 2016.

I ÅR GICK DET SAMMA DAG som Svenska Marathonsällskapets födelsedagsjogg, en uppskattad händelse som återkom för fjärde året och denna gång firade Sällskapet 63 år. På årsmötet så diskuterades flera för Sällskapet angelägna frågor som exempelvis att antalet medlemmar sjunker. Detta kan hänga ihop med att fler medlemmar för varje år är sena med sina inbetalningar av medlemsavgiften eller kanske glömmer att betala in. Detta är ett problem som styrelsen jobbar med.

VIDARE TOGS vid årsmötet beslut om nya stadgar. Många förändringar är en anpassning av stadgarna till vår tid där en allt större del av kommunikationen sker elektroniskt i stället för per post, men en förändring kommer att påverka många medlemmar. De nya stadgarna medför att medlemskategorin ständigt medlem tas bort eftersom andelen ständiga medlemmar växer varje år.

NÄR STÄNDIGT MEDLEMSKAP infördes så var situationen annorlunda och ingen kunde förutspå denna utveckling.

Detta innebär att det från och med den 1 januari 2016 bara finns en medlemskategori och en medlemsavgift för alla.

DET ÄR FULLVÄRDIG MEDLEM och avgiften är 300 kr. Detta innebär att hanteringen av medlemsregistret och medlemsavgifterna blir lättare och mindre tidskrävande. Det innebär också att alla medlemmar kommer att ha tillgång till Sällskapets tidning och kommunikationen inom Sällskapet underlättas därmed.

ÅRSMÖTET INNEBAR även vissa förändringar av styrelsen. Jag vill tacka Mats Zetterlund för hans mångåriga arbete i styrelsen, samtidigt vill jag välkomna Monica Engkvist till styrelsen. Detta var en hel del kring Sällskapet.

Jag hoppas du finner detta nummer av Marathonlöparen läsvärt. Alla artiklar och allt arbete med tidningen sker genom ideellt arbete. Kanske du har något att berätta för andra löpare? Kontakta i så fall vår redaktör.

FÖR MÅNGA MEDLEMMAR så är Stockholm Marathon ett av årets lopp men sommaren har fler lopp att bjuda på. Dessutom bjuder 2015 års löparkalender på flera maraton- och ultranyheter, där Östgötamaran och Hallands Ultra är två exempel.

ROGER ANDERSSON
ordforande@marathonsallskapet.se

Innehåll

Hundlöpning	4
Att finna glädjen	5
Nya medlemmar	5
Valberedningen	6
Nora Marathon och årsmöte	7
Farthållarservice	8
Klara, färdiga, lufsa	9
42 år 195 dagar	10
Karlstad 6-timmars	12
Tränar du på rätt sätt?	13
Arctic Ultra, 50 och 100 miles	14
Sahara Marathon	16
Kilimanjaro Marathon	18
Skövde 6-timmars	19
Barcelona Marathon	20
Till minne av Hans Orsing	21
Löparpoddar	22
Resultat	24
Maraton- och ultralopp 2015	24



Sid 16. Sahara Marathon.
FOTO: DIEGO MUÑOZ AVIA.

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

Omslag: Petra Skiöld. FOTO: FREDRIK ENGDAHL

Redaktören har ordet

En farthållares vedermödor

Att agera farthållare i maratonlopp är dels en ära, dels ett stort krav på att hålla jämn och rätt fart under hela maratonsträckan. Det är långt ifrån alla som behärskar den konsten och samtidigt vågar anta utmaningen.

Anna Johansson är spindeln i nätet och för Marathonlöparen redogör hon för vad som väntar under Stockholm Marathon. Vill du bli en av oss som vill hjälpa andra löpare genom att bli farthållare, kontakta mig eller Anna.

I AUGUSTI 2014 skrev SAS i sin tidning om löparen Carl Ljunggren. Har du flugit med SAS senaste halvåret kan du ha läst om den unge Stockholmaren.

Carl och jag tränade tillsammans dagen före Kilimanjaro Marathon i Tanzania. Själv åkte jag på Safari efter maran. Carls första bidrag till Marathonlöparen är läsvärt. Missa inte hans artikel på sidan 18.

HUNDEN ÄR MÄNNISKANS BÄSTA VÄN heter det. Jan-Erik Ramström är en rutinerad långlöpare som ofta tränar med sin fyrbenta vän Vanja. En tävling har de också genomfört tillsammans. I detta nummer av Marathonlöparen bjuder Jan-Erik bjuder på många bra tips om hur du och din hund får till ett bra samarbete under löppassen.

SÄLLSKAPET HAR HAFT SITT ÅRSMÖTE i Nora där styrelsen fick förnyat förtroende. Nora bjöd på snö och blåst när vi sprang maraton och födelsedagsjogg några timmar före själva årsmötet.

Ulf Carlson arrangerade tävlingen tillsammans med IFK Nora och sprang dessutom själv maran. Som årsmötesordförande svingade Ulf Carlsson klubban vant och lotsade oss genom dagordningen på ett förtjänstfullt sätt. Vi presenterar valberedningen i detta nummer.

Monica Engkvist blev invald som styrelsesuppleant på årsmötet. In i valberedningen gick istället Monicas man Tommy Lacandler. Ett smidigt byte, men när vi skrev texten var det dock tänk att Monica skulle ingå i valberedningen under 2015. Robert Oldén och Peter Svensson utgör tillsammans med Tommy Lacandler Sällskapets valberedning.

HUR MÅNGA HAR SPRUNGIT ett maraton den dagen ni är 42 år och 195 dagar?

Fredrik Olsson är en av få som gjort det. Fredrik vann en tävling i Runners World där vinsten bestod av att tidningen betalade en tatuering med anknytning till löpning. Hur den tatueringen ser ut kan beskådas i Fredriks artikel på sidan 10.

Trevlig läsning önskar jag er alla.

CHRISTER SVENSSON

Redaktör

chistersvensson615@hotmail.com



4.45 tempo gäller även i år för mannen med flagga och ballong. FOTOÄGARE: CHRISTER SVENSSON

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

Kontakta
medlemssekreterare@marathonsallskapet.se

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

Kontakta
marathonloparen@marathonsallskapet.se

**Har du sprungit
ett lopp?**

Sänd resultatfilen eller länken till;
resultat@marathonsallskapet.se

Löparnas plats på Internet

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



MARATHON.SE

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

Världens bästa förlorare

Hunden är människans bästa vän heter det. Hunden kan även bli din bästa träningskompis. Glöm dock inte att hunden inte är en evighetsmaskin. Träningen blir dubbelt så rolig när både du och din hund får motion, men glöm inte att ta det lugnt i början.

Jan-Erik Ramström är en ultralöpare av rang som ofta är ute och springer med sin hund. Om dygnet haft fler timmar hade Jan-Erik tävlat med sin hund, vilket tiden knappt räcker till för.

Hundlöpet, som fyller fem år denna vår, har Jan-Erik varit med i en gång, 2012. Då kom han sexa med sin Vanja, en engelsk Springer Spaniel, på 46.15. Fler städer är på gång men än så länge kan du tävla i Göteborg (maj), Sundsvall (juni) samt i Stockholm och Malmö (september) i Hundlöpet.

Fem och tio kilometer är de vanliga tävlingsdistanterna där segrartiderna är riktigt bra kan jag se av resultaten att döma. Tikar som löper är dock inte välkomna. Läs mer på www.hundlopet.se

TILL ATT BÖRJA MED kan man springa med samtliga hundraser, dock måste man självklart anpassa fart och längd. Riktigt tunga raser ska man vara mest försiktig med då deras leder kan ta stryk. Även riktigt trubbnosiga raser kan ha visst besvär med att andas.

Man får aldrig börja innan hunden växt klart, dvs efter 18-24 månader, innan dess ska det vara fri lek. Värmen är också ett faktum som man måste känna till. Hunden svettas inte som vi och har mycket lättare att få värmeslag. Innan löppasset bör man rasta sin hund så att den inte behöver stanna för att kissa och bajsa.

DET ÄR VÄL PEKPINNARNA

Sedan är det som med oss. man börjar med korta turer för att allteftersom öka längd och fart (om man nu vill det). Men hunden måste vilja.

Var uppmärksam på hundens signaler, den vill inte visa sin ägare att den är trött, det liksom ingår i dess natur. Bara för att några kan springa 5-10 mil så kan inte alla göra det. Det är precis som med oss. Vintertid måste man se upp med snö som kan fastna i tassarna samt att ha med ett täcke vid pauser.



Vanja och Jan-Erik på träningsrunda på vältrampade stigar. FOTO: ANNELIE OLAUSSON.

Extra energi och mat vid långpassen vill även hunden ha. Vill man lyxa till det så finns det speciell sportdryck och gel till hundar. Har ni kommit så här långt kan det vara idé att tänka på utrustningen. Dragsele eller ryggsäck som du kompletterar med ett midjebälte rekommenderas. Vid skogsturer passar ryggsäck bäst.

ETT KOPPEL RUNT MIDJAN är att föredra. Hunden skall inte dra utan springa bredvid, annars kan din rygg ta stryk. Enkelt uttryck kan vi säga att hunden har en gåsida (vänster) och en löpsida (höger). På höger sida är hunden bättre skyddad mot biltrafiken och cyklister som inte alltid tar hänsyn. De flesta

hundar gillar intervallträning, när de blivit mer vana.

Ju mer koll du har på hunden, desto mer kan man få ut av träningen. Dessutom är de världens bästa förlorare. De är lika glada vem som än vinner. Glöm inte att belöna din hund med godsaker.

SVENSKA DRAGHUNDSFÖRBUNDET (som deltog i SM-veckan i januari i Örebro) är medlem i Riksidrottsförbundet där det idag finns 85 klubbar i Sverige. Frågan är om hundlöp skall sorteras under draghundsförbundet eller under friidrottsförbundet?

CHRISTER SVENSSON
(SOM ÄR ALLERGISK MOT PÄLSDJUR)

Att finna glädjen

Att åter finna glädjen i något som jag bara älskade innan, var något som jag inte visste skulle komma till mig igen. Jag är trots allt 40 år och mamma till två aktiva barn...

Om jag bara nollställer mitt konto igen, börjar om från början och plockar bort alla de som ställer krav på mig. Det räcker långt med mina egna krav. Räknar inte mil, utan kilometer. Försöker hitta mitt steg. Vågar träna med andra. Vågar ha en åsikt i något som jag vet och kan.

Ett möte med en fantastisk kvinna som förstod mig direkt och ett telefonsamtal från en man som bjöd in mig till en helt ny värld. Det var så det hela började!

PASSEN VAR i början korta och få. Ibland var det motigt och tufft, men för det mesta med känslan "Jag längtar till mitt nästa pass"! De har så smått byggts på, inte i någon rykande fart, utan nästan smygande.

Jag har fått göra debut som 40-åring på bana inomhus, bara den känslan var guld värd för mig! Jag pratar inga tider eller placeringar, utan om att få stålla sig där på startlinjen med seniortjejerna, våga trycka ifrån. Våga visa för sig själv att det inte är farligt, utan bara så fantastiskt roligt.

DEN KÄNSLAN har så smått byggts fram. När jag fyllde jämnt tänkte jag att jag var värd en träningsresa till värmen. Är det något jag gillar så är det solen, möjligheten till att hitta fina platser att springa på och njuta och koppla av i värmen.

Resan bokades in i det sista med önskan om att kanske kroppen kunde tillåta mig att öka träningen och svara bra. Att min kropp gav mig kvittot och känslan var en dröm. Visst; är jag snäll mot den, så är den snäll mot mig.

Jag gav den inte mer än den klarade av att ta hand om.

OM JAG skall vara en bra förebild för mina barn och en inspirationskälla för andra måste jag också våga erkänna när livet är tufft. Jag har inte fler timmar än någon annan. Mina barn behöver mig lika mycket som era barn behöver er. Vi kämpar tillsammans med en inställning att tillsammans är vi starka, bara vi hjälps åt! Vi tränar alla tre och vi vill lika mycket.

För mig betyder glädje och trygghet mycket mer än en placering.

FRÅGAN STÄLLS inte bara till mig, utan till alla andra aktiva föräldrar; Hur hinner du? Varför gör du det? Om pusslet skall bli klart så måste alla bitar vara hela och då är det väldigt lätt.



Glädje i rörelse. FOTO: FREDRIK ENGDAHL

Ingen bit får vara för stor eller ha en annan passform för då kan vi inte lägga det.

Just nu är jag inne i den där "löparbubblan" som jag mår bra av, vilket innefattar lagom mycket av allt och massor av glädje och trygghet!

Undertecknat av en glad löpare!

PETRA SKIÖLD

Nya medlemmar 2014-2015

1/1 2014 – 31/3 2015

Bo Alvelid, Hägersten
Mikael Alvtegen, Stockholm
Christoffer Andrén, Karlstad
Ann-Sophie Anulf, Vallentuna
Per Arvidsson, Gustavsberg
Gunilla Axelsson, Borlänge
Hanna Bahrami, Uppsala
Roland Bjuggelius, Viken
Anna Bjuggelius, Viken
Pia Brink, Klockrike
Kristina Broman, Borlänge
Erik Bäcklund, Västerås
Håkan Dahlén, Värmdö
Susanne Danielsson, Johanneshov
Nils Diehm, Skövde
Rainer Dörenberg, Storrreta

Jesper Ejresund, Halmstad
Hans Ek, Vendelsö
Kenneth Ekman, Uppsala
Anders Eriksson, Järfälla
Emil Falkek, Falkenberg
Conny Forne, Strömsund
Anders Forselius, Ljusdal
Andes Gidevall, Sundsvall
Siw Hedlin, Bor
Tore Heidebrandt, Stockholm
Carl Herweg, Västerås
Edith Hult, Skellefteå
Johan Hultberg, Växjö
Stig Hörberg, Växjö
Roger Jarl, Åsensbruk
Leif Johansson, Mellerud

Maritha Johansson, Mellerud
Per-Erik Johansson, Älvängen
Mattias Karlsson, Degerhamn
Niclas Karlsson, Degerhamn
Linda Kjäll, Stämstad
Olle Kvist, Stockholm
Jone Källsäter, Stockholm
Per Lundénmark, Kode
Matti Mustonen, Norrtälje
Erik Nilsson, Lomma
Gunnar Nilsson, Sollentuna
Susanne Nilsson, Nässjö
Christer Nilsson, Kalmar
Amanda Nollhage, Lönneberga
Bodil Normark, Solna
Joachim Palmé, Saltsjöbaden

Börje Petersson, Helsingborg
Anne Randonius, Åkersberga
Salvador Rincon, Uppsala
Jörgen Sassner, Växjö
Joakim Stenborg, Oskarshamn
Göran Sundwall, Bromma
Håkan Svedberg, Östersund
Arash Tadjeddin, Hägersten
Henrik Torsell, Årsta
Magnus Wallberg, Uppsala
Kristina Vanvreten, Holmsund
Henrik Westerlind, Skellefteå
Ann-Sofie Åhman, Rimbo
Gunnar Ålander, Nyköping
Daniel Öhman, Stockholm

Presentation av nya valberedningen



FOTO: EDVIN DAHLBERG SVENSSON

Peter Svensson IFK Skövde

Ålder: 57 år

Bor: Stockholm:

Antal maratonlopp: 72

Medlem i Svenska Marathonsällskapet:
2005

FÖRSTA MARATONLOPPET?

– Det var Stockholm 1987. Jag hade löptränat lite halvdant, men satsade lite mer på allvar hösten 1986, skrev upp varje träningspass och så. Målgången på Stadion var helt enastående! Jag hade Stockholm Marathon som trä-

ningsmål år efter år, men startade inte varje år. Jag hade fem lopp i Stockholm i ryggen när jag anmälde mig till Berlin 2004.

NÄR GICK DU MED I MARATHON-SÄLLSKAPET?

– Det var 2005. På nummerlappsutdelningen till Stockholm Marathon fick jag syn på en statyett som sällskapet delar ut för 50 genomförda maror, och jag tänkte: en sån vill jag ha!

Då skulle jag precis springa maraton nummer sju, och insåg att det skulle ta några år. Men då gick jag med i Marathonsällskapet och siktade på den fina statyetten.

HUR GICK DET?

– Jo, jag fick statyetten 2012, på Stadion efter Stockholms Jubileumsmarathon, och det kändes ju rätt så bra...

NYA MÅL?

– Ja, då började jag fundera på Vikingatrofén för 20 lopp i Sverige och Svettdroppen för 25 maror i olika länder i Europa. Vikingatrofén fick jag efter Umemarar i höstas. Nu har jag 18 lopp kvar till Svettdroppen. Det kommer nog att ta några år.

FAVORITLOPP I SVERIGE?

– Skövde 6-timmars är en fantastisk tävling. Den vill jag aldrig missa. Stockholm Marathon är ju också obligatorisk. Jag försöker vara med i Mariestad, Göteborg och Växjö också. Det är riktigt bra tävlingar.

HUR MÅNGA LOPP BLIR DET?

– 2014 var ett bra löparår. Det blev 19 lopp. Elva maraton varav fyra ultra, fyra halvmaror, tre 10 km-lopp och så Lidingöloppet. Men jag hade inga jättebra tider. Tyvärr inte i närheten av 3.21.13 som är mitt personbästa på maraton från Stockholm 2010. Jobbar på det. Det är nog inte omöjligt.

HEMÅL ÄR DU UTAN LÖPARSKOR OCH NUMMERLOPP?

– En som gärna lagar mat, håller på lite med släktforskning och umgås med familjen. Född och uppvuxen i Skövde. Bor i Stockholm sen många år. Gift, tre barn. Från början journalist med många år på Expressen. Har därefter varit chefredaktör på tidningen Land, ÖB:s presschef och Centerpartiets presschef. Nu precis hemma efter två års jobb i Europaparlamentet i Bryssel.



FOTO: CHRISTER SVENSSON.

Robert Oldén Solvikingarna

Här är lite matnyttigt om mig. Namn: Robert Oldén. Bor i Skåneland nära Bokskogarna och ett slott. Född 1951, pensionär från SJ sedan 3 år (inte dumt att ha den förmånen).

Har erhållit Statyetten (2014) och Silvernålen från Sällskapet (2.32) på maraton. Var medlem på 80-talet och tog upp det igen år 2002. Hoppas

kunna vara med och välja personer (helst kvinnor) som ska få visa sina ambitioner för Sällskapet och få det att bli ännu bättre, exempelvis genom att ta upp frågan om varför kvinnorna många gånger får sämre priser och mindre uppmärksamhet än männen, trots att de gör bra ifrån sig, och som kanske kan komma med nya innovationer.

Jag har blivit opererad den 15 december, så inget löpande och gående på en månad; tufft men det var nödvändigt och jag ser framtiden an med tillit.



FOTO: TOMMY LACANDER.

Monica Engkvist

Jag heter Monica Engkvist och bor i den stora staden Sundbyberg. Som löpare är jag ganska ny. Jag började springa först under 2008/2009 och då handlade det inte om några långa distanser. 5 km tyckte jag räckte bra, milen var inget att tänka på.

Med tiden har dock sträckorna blivit längre och fram till idag har jag sprungit 13 maraton-/ultralopp. Det längsta är Jättelångt som går från Grisslehamn till Norrtälje och är 7 mil. Jag har aldrig varit någon snabbloppare, men tycker om utmaningen med längre distanser.

Från och med hösten 2014 är

jag också med som ledare för 5-timmarsgruppen i TSM Running (Team Stockholm Marathon). Jag är riktigt stolt över att ha fått det förtroendet och tycker att det är så kul och givande. 2015 kommer att bli mitt tredje år som medlem i Svenska Marathonsällskapet.

Att vara en del av en valberedning är något nytt för mig och det ska bli spännande att se vad det kommer att föra med sig. Numera är jag så road av långa lopp att jag och min sambo till sommaren kommer att själva arrangera ett annorlunda ultralopp på västkusten, Lurs backyard Ultra. Se vidare i Sällskapets kalender.

21 mars 2015

Nora Marathon och Sällskapets årsmöte

Då hade det äntligen blivit den 21 mars och både maratonlopp och årsmöte för Marathonsällskapet skulle gå av stapeln i Nora.

Eftersom det ganska sent blev klart att vi inte skulle kontrollmätta någon bana så hade jag då heller inte annonserat ut loppet ordentligt.

För att få intresserade så gjorde vi det gratis och använde en backig fyrvarvsbana, där det var helt ok att springa så många varv man ville. Det visade sig sen att ingen sprang fler än fyra varv på maratondistansen.

På morgonen fick jag hjälp av Jocke Oskarsson att sätta pilar och markeringar utefter banan. Det tog sin tid men han var rutinerad eftersom vi i stort sett använde den bana som IFK Nora anordnar Sylvesterloppet på vid årsskiftet.

Vädret var mulet och det hade snöat dagen innan och den snön låg kvar. Det var också lite is att springa på bitvis så det oroade mig lite grann. Inte mycket att göra åt, men frågan var vilka skor man skulle välja...

HEM OCH BYTA OM. Under tiden laddade Anna bilen med sportdryck mm som skulle ut till de två vätskestationerna som vi hade; en vid starten vid Norvalla och en ute i Gyttoorp. Lokaltidningen samt flera löpare var redan på plats när vi kom till starten. En kort information om bansträckningen blev det innan det var dags att skjuta iväg loppet.

Vi var 13 glada löpare som gav oss iväg. De flesta såg bara ryggen en kort stund på Per Eklöf och Christer Svensson som drog iväg i ett snabbt tempo. Själv tog jag det betydligt lugnare och jag gjorde sällskap med Henrik Lyly, en gammal kamrat som jag sprungit både Stockholm Marathon och Lidingöloppet med för flera år sen, och nu var det länge sen vi träffats.

Vi fick en fin pratstund under de två varv som vi sprang tillsammans. Han tyckte det räckte med två varv och medan han gick in i bastun så stretade jag på ytterligare två.

SOM TUR VAR för mig så valde flera ur Marathonsällskapets styrelse att inte springa loppet så de skötte om vätskekontrollerna. Jag såg på dem när jag passerade ute i Gyttoorp att det drog från sjön och jag tror att de som stod



Per Eklöf tog täten och vann överlägset Nora Marathon på 3.05.00. Det var Pers första maraton och han fördrar att tävla i terräng framför asfalt berättade han efter målgång.

FOTO: THOMAS SVENSSON

där nog ångrade sig att de inte också sprang...

Hur som helst så var vi 8 som sprang ett helt maraton och 5 som sprang ett till två varv, alltså drygt milen och en halvmara. De jag pratade med efteråt tyckte att det var ett trevligt lopp trots många backar.

Vi samlade ihop allt och sen bar det av hem för att duscha. Därefter var det dags att åka ner och förbereda för årsmötet. Jag hade fått äran att få sitta ordförande så jag behövde förbereda lite papper och Anna förberedde maten.

DET BLEV EN härlig måltid och ett trevligt årsmöte där jag fick en större inblick i Marathonsällskapets verksamhet, mål och idéer. Många glada skratt och ett

och annat konkret löpartips hans med under kvällen. Jag kan verkligen rekommendera er att besöka årsmötet nästa år, var det nu ska förläggas.

Själv fick jag blodad tand, så jag ska försöka ordna ett nytt maratonlopp i Nora nästa år vid ungefär samma tid.

Än en gång stort tack till alla Er som hjälpte till och gjorde den här dagen till vad den blev. Väl mött även nästa år!

ULF CARLSON NORA

Nora maraton, 2015-03-21

1	Per Eklöf	IFK Nora	03:05:00
2	Christer Svensson	Växjö AIS	03:32:10
3	Stefan Isacson	IFK Nora	03:55:00
4	Joakim Oskarsson	IFK Nora	03:55:00
5	Mats Liljegren	Team Skavsåret	03:58:00
6	Johan Wahlstedt	IFK Nora	04:19:00
7	Daniel Borg	IFK Nora	04:19:00
8	Ulf Carlson	IFK Nora	04:54:00



Från vänster; årsmötesordförande från Nora Ulf Carlson, valberedningens Peter Svensson samt ledamöterna Lars-Eric Andersson, Mats Liljegren, Thomas Svensson, Jan Ternhag. Knästående; ledamoten Christer Svensson och ordföranden Roger Andersson

FOTO: GREGER KAMMERLAND

Farthållarservice

Anna Johansson heter jag och har ansvaret för farthållarna under Asics Stockholm Marathon och DN Stockholm Halvmarathon. Detta har jag nu gjort några år och tidigare har det enbart inneburit arbete på själva tävlingsdagen.

I år fick jag en förfrågan om jag kunde ta hand om administrationen både innan, under och efter loppet, vilket jag tackade ja till.

Vad gör jag då och vad är en farthållare och vilken är deras uppgift?

Vad krävs för att få vara med som farthållare?

Arbetet börjar minst ett halvår innan tävlingen. Det gäller att i god tid maila ut intresseförfrågan till de som varit farthållare tidigare samt även till nya.

De som är farthållare kommer från hela Sverige, det är löpare som deltagit i loppet själva, det är ledare från TSM (Team Stockholm Marathon) och löpare från olika klubbar. Det som de har gemensamt är att de är duktiga löpare som brinner för att hjälpa andra nå sina mål i lopp, det vill säga klara maran under en viss tid.

Förutom att det ska fördelas farthållare i de olika grupperna ska de paras ihop så att de springer tillsammans med någon annan farthållare också. I den bästa av världar försöker jag se till att para ihop löpare som är jämna med varandra.

Jag försöker se till att en mindre van farthållare får springa med en farthållare med mera vana. Ibland går det inte. Mitt mål är att jag ska ha minst två farthållare till varje start-och tidsgrupp.

UTÖVER DETTA SKA det beställas ballonger och skor. Varje farthållare får förutom startplatsen ett par skor som tack för insatsen. Det ska inventeras utrustning och om det behövs kompletteras. Varje farthållare ska ha en löparrygsäck och en flagga med tiden för gruppen på. Allt detta ska sedan dagen innan tävlingen packas ihop och ställas fram så att transportteamet kör ut det till rätt plats. Som tur är har jag hjälp med att beställa ballonger och annat av några andra personer som jobbar på Marathonkansliet.



Åsa Hällstorp och Christer Svensson rutinerade farthållare i målområdet efter fullföljt uppdrag. FOTO: FEVER HALL

PÅ SJÄLVA TÄVLINGSDAGEN gäller det att allt finns på plats så att det är klart när mina farthållare kommer. Från det att farthållarna anländer och tills starten gått är det full fart mer eller mindre.

När väl starten gått och alla löpare är på väg så lägger sig ett fridfullt lugn. Det ger mig tid att bege mig ut på banan och titta efter dem, heja och peppa på både dem och alla andra löpare.

När sen de första farthållarna kommer i mål, 3.00 timmar för maran och 1.20 timmar för halvmaran så är det dags att ta emot dem, dela ut skorna och prata om loppet. Sen ska allt plockas ihop och packas på vagnen så att transportteamet kan köra tillbaka det som är kvar till kansliet.

Någon vecka efter loppet så brukar jag alltid be om feedback från mina farthållare. Jag vill alltid veta om något fallerat oavsett om det gäller loppet, utrustningen eller annat som har med "farthålleriet" att göra.

Det finns alltid saker som kan bli bättre och som kan göras annorlunda.

FARTHÅLLAREN DÅ, VAD ÄR DENNES UPPGIFT OCH VEM BLIR FARTHÅLLARE?

Själv namnet borde ge en hint om vad det handlar om. De ska hålla farten för en hel del andra löpare under loppet. De ska under loppet springa med en sådan jämn fart som det är möjligt för att komma under en viss tid.

På helmaran har jag farthållare från 3.00, 3.15, 3.30, 3.45, 4.00 timmar och ned till 5.30 timmar. På halvmaran finns farthållare från 1.20, 1.24, 1.30, 1.40, 1.45, 1.50, 2.00 och 2.10 timmar. Beroende på i vilken startgrupp de startar så har de olika lång tid på sig att springa hela loppet.

Anledningen är att de springer på bruttotid, från det att starten går i respektive start och inte på nettotiden. Skulle de springa på nettotiden skulle alla inklusive farthållaren vara tvungna att starta på ett led och kliva över startlinjen samtidigt. Det fungerar inte så bra med tanke på att det är många löpare i loppet. Det tillkommer även löpare till farthållarnas grupper under loppet.

DEM BLIR FARTHÅLLARE DÅ OCH KAN ALLA VARA MED?

Kraven som jag ställer på de som vill vara farthållare är att de ska ha kapacitet på minst 10 minuter under den tidsgrupp de ska hålla farten i.

Är du farthållare i 3.30-timmarsgruppen ska du ha kapacitet att springa maran själv på 3.20. Det kan tyckas hårt, men de ska kunna peppa och prata med sina medföljare. De ska även i vissa fall springa in tid under loppet vilket gör att de måste kunna beräkna och planera loppet under tiden de springer.

Att vilja hjälpa och stötta andra löpare är också en viktig egenskap, kanske till och med den viktigaste.

KRAVEN KAN TYCKAS hårda, men det är en stor uppgift de har som farthållare och många andra löpare litar på att de ska hjälpa dem att nå sina drömmål. Jag vet av erfarenhet att "mina" farthållare är väldigt uppskattade och håller hög kvalitet.

Många av farthållarna är ledare som tränat med TSM. Sen är det löpare från olika klubbar från nästan hela Sverige.

Några har varit med flera år och några är helt nya. Några är tämligen unga och några lite äldre. Några har sprungit hur många lopp som helst och andra några få, men de delar viljan att peppa och leda andra löpare genom loppet och det är det viktigaste.

UNDER DE ÅR som jag haft möjligheten att hålla på med farthållarservicen på både halvmaran och helmaran så har jag fått träffa många härliga och duktiga löpare. Det är för mig en ära att få ta del av deras kunskap och vilja att hjälpa andra löpare.

Jag försöker hela tiden finlipa på detaljer som gör att deras uppgift innan och efter loppet flyter på så smidigt som möjligt. Själva loppet kan jag tyvärr inte styra så mycket över, men det behöver jag inte heller för det är proffs jag har att göra med.

HUR KAN MAN DÅ BLI FARTHÅLLARE?

Skicka ett mail till anna.johansson@marathon.se med en kort berättelse om vem du är och vad du har sprungit för lopp. Lite tider och sådant samt vilken/vilka grupper du skulle kunna tänka dig vara farthållare för så kanske just du blir utplockad. Så kanske just du och jag ses nästa år.

ANNA JOHANSSON,
"FARTHÅLLARGENERAL"

Klara färdiga lufsa!

Allt fler springer allt längre men tiderna blir sämre och sämre.

Över 20 000 löpare är anmälda till årets Stockholm Marathon, där de ska ta sig de 42 195 m runt huvudstaden innan de går i mål på stadion.

Det är i sig en mäktig upplevelse att komma in och motta folkets jubel på anrika stadion byggd till solskensolympiaden 1912. Loppet slår rekord i antal anmälningar år efter år. Frågar du löparna hur mycket de har tränat inför kraftansträngningen så är svaret mindre än hälften mot det svar vi fick på 1980-talet.

Utan att gå in på exakta siffror ser vi att allt fler utnyttjar maxtiden, en maxtid som har ökat från 5.30 till 6.00 timmar för några år sedan. Stängs biltrafiken av och startavgiften höjs ytterligare kan det säkert bli 7 timmar i maxtid i framtiden. Förberedelserna med många mil i benen har ändrats genom åren med vad ordet många mil egentligen betyder. Att springa maraton är en merit i en persons CV. Vilken tid som presteras är däremot av underordnad betydelse.

Förr fick jag frågan vilken tid jag gjorde. Idag är frågan om jag kom i mål.

ATT DET RÅDER en löparboom i Sverige råder det ingen tvekan om. Det är positivt att allt fler prioriterar löpningen idag. Premiäråret 1979 var löparna få men snabba. Då klarade 77 % av männen att komma under fyrtimmarsgränsen.

År 2013 hade den siffran dalat till 49 %. Lika dystra siffror får vi om vi tittar på hur de riktigt snabba springer. 1 100 löpare sprang under tre timmar 1983. De senaste upplagorna har siffran legat på några hundra.

Genom åren har fokus flyttats från att prestera bra tider till röra på sig och må bra.

FÖRR TRÄNADE MANNEN och hustrun skötte markservicen. Glädjande nog ökar antalet kvinnor i Stockholm Marathon för varje år. Snart är vi uppe i 30 %. Jag undrar hur länge det dröjer innan männen är i mino-



Nervös väntan på starten för nybörjarna.
FOTO: CHRISTER SVENSSON

ritet? I det jämställda samhället har männen tagit ansvar för hemmet medan kvinnorna presterar bättre tider på maran.

Att befolkningens BMI ökar är en förklaring till de allt mer mediokra tiderna. En pressad vardag och stillasittande livsstil är långt ifrån en optimal framgångsfaktor.

DAGENS LÖPARTREND är bra för folkhälsan, men sämre ur ett tävlingsperspektiv. Ett hjälpmedel många av deltagarna tar hjälp av är att haka på farthållarna, som vi kan läsa mer om på annan plats här i tidningen.

Det ställer krav på oss som sköter farten att göra resan till en angenäm tillställning för löpare som har stor respekt för distansen och som gärna lägger sig i rygg på en flagga med "rätt" tid för vederbörande.

FLER LÖPARE ÄR klubbblösa idag. Visst kan du leta upp information på nätet. Mycket av kunskapen som sitter i klubbväggarna går dock förlorad.

Anmälde du dig till maran förr i tiden visste du mer vad som väntade. Idag skickar du in en anmälan innan det blir fullt i startleden.

Därefter påbörjas förberedelserna, som oftast blir panikartade i sista minuten. En trend som tycks öka är att allt fler som anmäler sig inte kommer till start. En del av dessa är säkert nyårslöften.

CHRISTER SVENSSON

1 november 2014

Fredrik 42 år 195 dagar

Jag tycker att min historia är lite speciell och nog värd att berättas.

Jag har aldrig varken sett eller hört någon prata om att fylla maraton, men redan ett och ett halvt år innan den dagen jag blev 42 år och 195 dagar så hade jag skrivit in i kalendern vilken dag min maratonfödelsedag skulle bli.

Dagen var den 1 november 2014. Jag hade sett att det var ett maratonlopp i Taiwan och ett dystert i centrala Finland, så jag hade utgått ifrån att jag skulle få springa mitt eget födelsedagsmaraton.

Men en dag så fick jag syn på att det var ett maraton i Österlen just den dagen eller snarare den kvällen.

Till historien hör också att tidningen Runners World någon månad tidigare hade en artikel och en tävling om ens drömlöpartatuering. Jag skrev in om min som inte bara var en dröm utan något som skulle ske. Jag vann tävlingen och Runners World betalade lite senare min tatuering som gjordes två veckor innan min "födelsedag".

HÄR KOMMER MIN BERÄTTELSE OM LOPPET.

Det var länge sedan jag gladde mig åt eller såg fram emot en födelsedag, men den här lite speciella födelsedagen hade jag sett fram emot i mer än ett och ett halvt år.

Jag skulle fylla maraton. Nu kanske det bara är jag som tycker att man fyller maraton den dagen då man blir 42 år och 195 dagar, men då får det vara så för faktiskt så firar ju jag vilka dagar jag vill.

Ni andra som kliar er på hakan och känner att det nog borde vara när man fyller 42 195 dagar som man fyller maraton. Då önskar jag er lycka till i alla fall om ni tänker er att genomföra ett maraton.

I MITT FALL så skulle den dagen bli den 29 oktober 2087, alltså när jag är sisådär 115 och ett halvt år. Jag skulle alltså springa ett maraton just den här dagen.

Då, för ett och ett halvt år sedan, så hittade jag bara ett enda maratonlopp som antagligen skulle gå den dagen och det var en trailmara i Taiwan. I stället för den så började jag klura på att springa en egen mara från Norsholm



Tatueringen gjordes av Jenny Sjökvist, House of pain Norrköping. FOTO: JENNY SJÖKVIST

där jag bor, utmed Göta Kanal, nästan ner till Söderköping och sedan springa asfaltsvägen hem igen.

FÖR NÅGRA MÅNADER sedan så fick jag dock syn på ett maraton på min dag och loppet fanns till och med inom landets gränser. Det var fullständig lycka och jag tvekade inte sekund att jag den 1 november skulle befinna mig i och springa maraton i Österlen. Efter att ha läst på lite så får jag klart för mig att det här loppet springs på kvällen med start klockan 18.

Pannlampa och reflexväst var ett måste med andra ord för vi skulle ut på landsbygden, genom en massa småbyar

och förhoppningsvis hitta tillbaka till Simrishamn.

Tydligt var det fest i Österlen den här helgen då man firar Österlen lyser och för maratonloppet betydde detta att det var mycket människor ute och att byarna var upplysta med levande ljus. Starten skulle gå i Gärsnäs och dit tog man sig lättast med tåg tydligen.

NUMMERLAPPEN VAR BILJETT

Väl av tåget så visste i alla fall någon i vilken riktning vi skulle gå för att komma till idrottsplatsen. Ganska snart så hör vi musik spelas och jag tänkte att öppna fönstren ni som har fest så vi kan peppas ordentligt.

Någon minut senare så har musiken ökat i volym och jag förstår att musiken faktiskt spelas för oss. På idrottsplatsen står nämligen en DJ med både ljus och rejäla högtalare.

Det var mörkt, dimmigt och kändes kyligt trots de 11 grader det skulle vara, men musiken gjorde att man rörde sig.

Överdragsjackan lämnades in, pannlampan tändes och vi var iväg. Startern, eller om det var DJ:n, eller om det var samma person berättade innan vi drog iväg att vi skulle följa skyltar med pilar på, band, reflexer eller ritade pilar på marken...

Om vi inte sett något av detta så uppmärksades vi att springa vidare så dök det nog upp något snart. Det var inte de mest trygga ord jag hört i mitt liv.

JAG VILLE INTE SPRINGA längre än maraton den här dagen och faktiskt så ville jag inte ägna hela loppet till att nervöst leta efter saker som visade att jag var på rätt väg.

Lika mycket som jag sett fram emot den här dagen och det här loppet så hade jag befarat att det skulle gå illa. Väldigt illa.

Saken är den att jag sedan en dryg månad tillbaka haft problem med mitt högra ben och mitt sökande på nätet sa mig att det var benhinnorna som tydligen inte gillade att jag sprang dryga 80 kilometer på Black River Run i slutet av september.

Alltså blev det inte ett enda löpsteg de sista fyra veckorna innan Österlen och det var för att jag i alla fall skulle ta mig till startlinjen. Hur jag skulle ta mig till mållinjen hade jag ingen aning om och att göra det utan känning i mitt ben trodde jag inte på en sekund.

Här skulle det minsann inte jagas några bra tider utan jag skulle ta det så lugnt och behagligt som jag bara kunde.

EFTER EN VÄNSTERSVÄNG efter sju kilometer så kom jag på mig själv med att le. Jag kände vinden i ansiktet och jag kände att benen verkligen hade längtat efter att få springa. Att det inte gjorde ont var såklart också en befrielse.

Kanske skulle jag komma halva sträckan innan det gjorde ordentligt ont. Jag som nästan aldrig springer i mörker måste säga att det var väldigt skönt. Skönt att slippa se en massa saker hela tiden. Det enda som man såg var reflexbanden på andra löparens västar och deras pannlampssken.

Mörkret byttes mot en massa ljus och tjo och tjim när man kom in i de

små byarna. Det var nästan så att jag lyckades inbilla mig själv att alla de här människorna utmed vägen faktiskt var där för att fira mig, åtminstone kändes det så några gånger.

Jag gjorde tummen upp, jag sa tack och jag log.

EFTER HALVA STRÄCKAN så kom vi in i Borrby och här var det mer ljus och mer folk än någon annanstans utmed banan.

All uppståndelse gjorde att jag helt glömde ta min salttablett som jag planerat att ta här. När jag närmade mig vätskekontrollen vid 30 kilometer så hade jag blivit rejält törstig. Nu hade jag för länge sedan insett att det nog inte var någon risk att man skulle springa fel.

När man kom in i en by så var det alltid bara att följa marschallerna. Efter den här kontrollen så började jag att känna mig sliten.

Så fort det blev lite uppför så blev mina ben rejält styva och jag tänkte att det kanske inte var så oväntat för en som inte sprungit ett steg på fyra veckor.

"Mitt fokus var endast att ta mig i mål, helst utan trasigt ben"

Fredrik Olsson

JAG GILLADE INTE den där känslan med styva ben för jag kände att nu är antagligen risken för att jag ska känna av mitt ben större. Alltså bestämde jag mig för att gå i uppförsbackarna.

Det är något jag absolut inte vill vara med om när jag springer maraton men den här dagen så var mitt fokus endast att ta mig i mål, helst utan trasigt ben.

Vid 36 kilometer så kom jag in i en ny by och nu sprang jag helt ensam. Jag hörde skrik och jubel en bit framför mig och jag hoppades att det skulle betyda en ny vätskekontroll.

DE JUBLANDE MÄNNISKORNA som nog här var 25 personer såg mig på långt avstånd och de skrek och applåderade.

När jag kom fram till dem så skrek de än mer.

Jag stannar och tar mina händer till munnen som en tratt. Jag skriker: "DRICKA!"

De hör inte utan tror bara att jag vill peppa dem än mer så de skriker ännu högre. De ler och jag ler och vi skriker allihopa. En dam kommer fram och skriker åt mig att fortsätta springa.

"Har ni någon dricka?", frågar jag.

"Det kommer en kontroll lite längre fram!", skriker hon.

Jag springer iväg, lyfter mina armar och hör än mer skrik. Efter nästa kurva så skymtar jag återigen folk och inser att den här gången betyder det vätska.

Törstig som jag var så blev jag stående där en stund. Ett gäng började prata med mig och tyckte det var kul med någon som inte hade så bråttom.

"Det är min dag idag och jag njuter", sa jag.

DET VAR MÅNGA uppförsbackar sista milen så det blev löpning blandat med gång. Med två kilometer kvar så kom jag in i Simrishamns sydligaste delar och där vid ett hus så stod det en golfare vid ett bord.

Nej, han övade inte svingar eller hade en golfbag på ryggen, men har man en Cobrakeps på sig så är man golfare.

Han hällde upp vatten i muggar och det såg så trevligt ut. Jag drack vatten och blev erbjuden en fint skuren äppelbit.

"Från min trädgård, Ingrid Marie är det", säger han. Jag har inte ätit en äppelbit på över två år, men just här och nu så kan jag inte motstå hans äpple. Det smakade sagolikt och jag tackade så mycket och fortsatte.

EFTER ATT HA PASSERAT hamnen så var det bara att svänga vänster upp på Storgatan och sedan var det inte mer än tvåhundra meter kvar.

DJ:n hade hittat hit för här dunkade musiken mellan husen. DJ:n, eller någon annan, skrek mitt namn samtidigt som jag gjorde ett glatt hopp över mållinjen.

JAG FICK MIN MEDALJ och lite ovanligt men kul just den här dagen var att det står 42 195 på medaljen.

Tiden blev 4,11,08 och den tiden, som jag annars skulle slitit mitt hår för, var idag alldeles perfekt.

Att jag inte någon gång under loppet kände av mitt ben var helt ofattbart, men givetvis oerhört skönt.

MIN FÖDELSEDAG var slut, men jag hade redan börjat fundera på om jag nog faktiskt ska ta och åka till Borås nästa helg och springa det 6-timmarslopp som jag ju anmält mig till för länge sedan eller om jag skulle lugna ner mig tills det var dags för en 12-timmars i Växjö på luciadagen.

Vi får se....

FREDRIK OLSSON

31 januari 2015

Karlstad 6-timmars

En snabb blick ut genom fönstret avslöjade att det hade kommit ungefär en decimeter snö under natten och en av mina första tankar den här morgonen var att det var tur att dagens 6-timmarslopp skulle gå inomhus.

Att springa i snö kan i och för sig vara en skön upplevelse, men att prestera på topp i det underlaget är inte alltid det lättaste, speciellt inte i sex timmar.

Men just faktumet att loppet skulle gå inomhus var också en av mina största orosmoment. Växnäshallens innersta bana mäter 193,72 meter och hur skulle jag reagera på ett så kort varv? Mitt mål var 60 kilometer, vilket skulle innebära 310 varv och det kändes som en hög mental tröskel. Men det fick bära eller brista.

Väl framme i hallen var det en varm och uppsluppen stämning som alltid, enligt min erfarenhet, när det är dags för 6-timmarslopp. Uthämtning av nummerlapp och chip var problemfritt och med en dryg halvtimme till start var jag redo och fördrev tiden med att prata med folk om de kommande sex timmarnas utmaning.

STARTEN GICK och som vanligt i början är det en aning svårt att hålla ner tempot till det tänkta. Jagdras gärna med i snabbare löparens tempo, men efter några få varv började jag pricka rätt och mina varvtider låg mellan 63 och 65 sekunder.

På ena långsidan hade arrangören den officiella langningsstationen som erbjöd vatten, sportdryck, cola, buljong och massor med mat och godis.

På andra långsidan fanns plats för alla deltagare att ställa sina egna prylar. Själv hade jag ställt dit några flaskor med Resorb, några Snickers och Kexchoklad. Båda dessa langningsstationer funkade helt perfekt.

Jag försökte, vis av tidigare erfarenheter, dricka och äta lite kontinuerligt under loppet, redan från början. Resultatet av det var att jag fick en mycket mer behaglig resa än på mina tidigare 6-timmarslopp.

EFTER HALVA LOPPET genomfördes ett varvbyte och i samband med det, kan-



Varvbyte halvvägs. FOTO: FREDRIK KARLSSON, SOLSTA FOTO.

ske något tidigare, började jag införa gångpauser i löpningen. Till en början gick jag ungefär ett varv vart 20:e varv men ungefär när jag passerat maraton efter 4:12 reviderade jag planen till att gå vart tionde varv, en taktik som nog inte var helt fel.

Jag tappade i och för sig några placeringar timme tre och fyra, men plockade placeringar de sista två timmarna och sista varvet hade jag energi nog kvar för att hålla 4-fart.

NÄR SLUTSKOTTET GICK hade jag uppnått 58 493 meter, drygt halvvannan kilometer från mitt mål, men jag var ändå väldigt nöjd då det blev ett nytt personbästa.

Segerstriden hade jag inget med att göra såklart, där var Gjermund Sørstad och Victoria Borg överlägsna med sina 82,2 respektive 69,4 kilometer.

JAG UPPLEVDE KARLSTAD 6-TIMMARS som ett otroligt bra arrangemang. Trevligt bemötande från funktionärer och allt jag ville ha fanns på plats.

Efter en välförtjänt dusch bjöds vi till Scandic Klarälven för prisutdelning och middagsbuffé så ingen skulle behöva gå hungrig. Att sedan allas magar inte är så mottagliga för fast föda direkt in på ett lopp, det är en annan sak.

EN SAK ÄR SÄKER i alla fall: jag kommer hänga på låset för att anmäla mig till 2016 års upplaga av Karlstad 6-timmars!

JOHAN BRODIN
<http://jbrodin.se>

Karlstad 6-timmars 2015-01-31

Namn	Klubb	Varv	Distans
Män			
1 Gjermund Sørstad	IF Sturla	424	82 244 m
2 Staffan Blixt -84	Team Blixt	377	73 028 m
3 Robert Drott -77	Karlstad	368	71 262 m
4 Robert Tunebrant -76	Fågelskog	351	68 024 m
5 Gert Gustavsson -59	Team Blekinge LF	347	67 236 m
6 Jonas Lennestål -63	IFK Sala	346	67 117 m
7 Jimmy Sandsten	Merrell	345	66 810 m
8 Håkan Carlsson -77	Västerås LK	344	66 667 m
9 Johan Segerström -79	Axa Sport Club	342	66 246 m
10 Göran Palmgren -68	VLK	333	64 556 m
Damer			
1 Victoria Borg -80	Team ultrasweden	358	69 372 m
2 Gunilla Axelsson -88	Borlänge LK	319	61 862 m
3 Malin Vestling -76	IFK sala	313	60 664 m
4 Linda Nilsson -75	Karlstad	268	51 968 m
5 Kristina Broman -78	Borlänge löparklubb	264	51 130 m

Tränar du på rätt sätt?

Har du sprungit ett antal maraton och hittat en rutin för din träning? Vet du säkert vad du borde fokusera din träning på för att utveckla din löpning?

Det vanligaste bland maratonlöpare på motionsnivå är nog att fokusera på bara konditionen genom att springa. Dock finns även för en maratonlöpare ett behov av att ha styrka och rörlighet.

Vilken fart vi kan hålla under ett maratonlopp är beroende av många faktorer som sker samtidigt och jag var nyfiken på vilka av dessa faktorer jag behöver förbättra hos mig.

JAG GENOMFÖRDE HOS Asics running lab vid Asics flagship store i Stockholm ett fullständigt test, där jag testade sex faktorer som påverkar löpningen hos en maratonlöpare. De tester som ingår i det fullständiga testet är kroppskonstitution, styrka, fotuppbbyggnad, rörlighet, löpteknik och tröskeltest av konditionen. Alla dessa sex tester tar 3 timmar och inleds med en intervju kring nuvarande träning och målsättning.

Vad hade jag förväntat mig att jag skulle få för resultat? Att jag är stel och har låg rörlighet vet jag och jag förväntade mig att ha god benstyrka. Eftersom jag haft en vinter full av sjukdomar och ätit antibiotika så förväntade jag mig inga goda värden när det gäller tröskelvärdena.

TRÖSKELVÄRDENA SOM MÄTS är "Anaerobic Threshold pace" (AT) och "Respiratory Compensation Threshold pace" (RCT) och testpersonen får både veta vid vilken fart och vid vilken puls dessa inträffar. Den första tröskeln, AT, är den gräns där det inte bildas mer mjölksyra i musklerna än att du klarar hantera mängden och hålla den farten/pulsen under en längre tid.

Den andra gränsen, RCT, ger ett värde där mjölksyraansamlingen snabbt blir för stor för att du ska kunna springa med denna fart/puls under någon längre tid. Enklare uttryckt får du två farter och pulser där den ena säger optimal långpassfart/puls och den andra optimala snabbdistansfart/puls.

TESTERNA GENOMFÖRDES i en ordning som kändes naturlig för det kan vara tufft att köra både maximalt i ett benstyrketest och i ett tröskeltest på löpband. Att det hela tog tre timmar kändes inte och testet genomfördes hela tiden med personal som själva springer maraton.

Att utföra ett maxtest var tufft och både när det gällde styrka och löpning underlättades det av att ha någon som pressade mig. Tydligen tog jag i för jag blev lite krasslig dagarna efter, men det var det värt.

VAD BLEV DÅ RESULTATET? Jo, jag borde börja styrketräna benen och vaderna och jag borde stretcha vissa muskler. Förvånansvärt så var jag inte så stel som jag trodde i alla muskler. Testet är anpassat för löpare och tar hänsyn till löparens behov av rörlighet i musklerna.

Jag fick också två tröskelvärden som överraskade mig, nämligen att mina långpass kan ligga på ned mot 5 min 27 sekunder/kilometer och mina snabbdistanspass 4 min 36 sekunder/kilometer. Dessa farter är lite snabbare än vad jag brukar hålla på mina pass.



Tränar ordförande Roger rätt? FOTO: MIKAELA GRAHM.

Dock var behovet av styrketräning större än jag trodde och det kanske förklarar varför jag brukar känna av mer muskeltrötthet än konditionströtthet i slutet av maratonloppen.

Det är inte bara benstyrka utan även den hos maratonlöparen underskattade corestyrkan som bör stärkas.

JAG SKA NU ge dessa resultat en chans och ändra lite i träningen för att se vilken effekt det får. Jag har länge använt mig av pulsträning och de i testet uppmätta värdena bekräftar till viss del de värden jag noterat under träning. Det finns dock utrymme att pressa lite hårdare både när det gäller puls och fart.

Ett annat resultat ifrån testet var att de skor jag springer med inte är helt optimala för min träning, men där tror jag att jag kommer hålla kvar i mina sen tidigare beprövade skor.

Dock tror jag att många löpare lägger mycket tid på att bara springa men kanske missar att träna någon brist i styrka eller rörlighet och kanske tränar löparen vid mindre optimal fart. Jag tror testet har något att ge alla löpare och jag ska se vad det ger för mig.

ROGER ANDERSSON

30-31 januari 2015

Arctic Ultra 50 och 100 miles – välarangerat kraftprov i Arvika

Den 30-31 januari (och några timmar in i 1 februari för vissa) 2015 arrangerades den andra upplagan av Arctic Ultra med start, varvning och målgång vid Ingestrands camping några kilometer utanför centrala Arvika i Värmland.

Deltagarna kunde i år välja på att springa 30 kilometer, 50 miles (80,5 kilometer) eller 100 miles (160,9 kilometer), vilket innebar 3, 8 respektive 16 varv på den drygt 10 kilometer långa banan.

Trots att väderleken var förhållandevis gynnsam för att vara mitt i den värmländska vintern blev loppet ett riktigt kraftprov på den kuperade banan, särskilt för 100-mileslöparna som fick springa i mörker stora delar av tiden.

TEAM ARCTIC ULTRA med tävlingsledarna Remy Brändefalk och Tobias Lindström i spetsen arrangerade i slutet av januari 2014 premiärupplagan av Arctic Ultra med totalt ett tiotal deltagare på de två distanserna 30 kilometer och 50 miles (80,5 kilometer).

I år adderade man distansen 100 miles (160,9 kilometer), vilket visade sig bli den klart populäraste med 32 startande och 22 fullföljande inom maxtiden 32 timmar.

100-mileslöparna startade klockan 20.00 på fredagskvällen, 50-mileslöparna klockan 8.00 på lördagsmorgonen och starten i 30-kilometersklassen gick klockan 10.00. Själv hade jag valt att denna gång nöja mig med 50 miles. Jag anlade med tåg från Stockholm till Arvika på lördagskvällen och fick skjuts av två funktionärer den knappa halvmilen från järnvägsstationen till tävlingsområdet Ingestrands camping.

NÄR JAG ANLÄNDE var 100-milesloppet redan i full gång och tävlingsområdet sjöd av aktivitet när en tämligen strid ström av pannlampsförsedda löpare kom in för varvning.

Jag träffade flera välkända ansikten och en familjär stämning infann sig omedelbart. Av Tobias fick jag mitt startpaket (inklusive loppets t-shirt) och sedan hjälpte Remy mig att hitta till den campingstuga jag hyrt. Jag installerade mig i denna och innan jag gick och lade



Oskar Rundgren efter genomfört 100-mileslopp flankerad av tävlingsledarna Tobias Lindström (t.v.) och Remy Brändefalk (t.h.).

mig förberedde jag de kläder och annan utrustning jag skulle ha på mig under tävlingen. Vi hade fått en lång lista med obligatorisk utrustning av arrangörerna, som tagit höjd för att det kan bli riktigt kallt under tävlingen.

PÅ LÖRDAGSMORGONEN stiger jag upp ett par timmar innan start för att i lugn och ro kunna äta frukost och göra de sista förberedelserna. Till min glädje är det endast någon enstaka minusgrad och ett mycket lätt, knappt märkbart, snöfall. Jag bär ner min utrustning till ett "värmerum" som finns i direkt anslutning till mat- och vätskekontrollen vid varvningen.

Medan jag väntar på att få starta gör jag mitt bästa för att muntra upp några vid det här laget ganska slitna 100-mileslöpare som varvar; de har varit ute på banan i nästan ett halvt dygn, dessutom i mörker.

Tobias håller en kort genomgång av tävlingsreglerna och därefter ställer undertecknad och nio andra löpare upp oss på startlinjen. Det hinner bli ljus och i sista sekund tar jag av mig min pannlampa.

KLOCKAN 08.00 går starten och vi ger oss ut på det första av de 8 varv som vi ska avverka på den drygt 10 kilometer långa banan.

Varvet inleds med en "slakmota" ut från Ingestrands camping och in i ett skogsparti.

LUTNINGEN TILLTAR och den stig vi springer på blir mer och mer teknisk. Det kulminerar med att vi tvingas klättra uppför och, ett hundratal meter senare, nerför ett litet stup. Tack och lov visar sig detta vara banans tekniskt mest krävande parti.

Sedan kommer vi in på en löpbar stig som för oss tillbaka till campingplatsen. Vi springer ner till och därefter längs med Glafs fjorden. Efter någon kilometers löpning på större och mindre stigar samt en grässlätt kommer vi ut på en asfalterad cykelbana som vi sedan följer i riktning mot centrala Arvika.

Efter ett tag har vi Kyrkviken på vår vänstra sida och kort därefter följer ett motlut som dock är förhållandevis lätt att springa uppför på första varvet. Det här banpartiet är lite monotont, men utsikten kan man inte klaga på.

EFTER YTTERLIGARE ett par kilometer på mindre bil- och gångvägar längs med Kyrkviken har vi avverkat ungefär halva varvet. Vid ett reningsverk vänder banan och vi påbörjar vägen tillbaka till Ingestrands camping. Bitvis springer vi samma väg som på utvägen, vilket gör att man kan heja på andra löpare.

Efter ett par kilometers löpning kommer en lång och tämligen brant uppförbacke. När vi kommer upp på Utblicksvägen planar det ut, men bara i några hundra meter. Sedan följer en andra brant uppförbacke innan banan övergår i en ganska brant utförlöpa ner mot Ingesundsvägen. Vi svänger vänster in på Sonatvägen. När den tar slut kommer banan kanske tuffaste backe. Jag väljer att gå uppför redan på första varvet. På krönet måste vi forcera en liten snövall, men sedan bär det utför igen.

SISTA DRYGA KILOMETERN in till varvningen vid Ingestrands camping är tämligen flack och till stora delar springer vi samma väg som på utvägen.

När vi är framme vid vätske- och matkontrollen har vi avverkat det första drygt 10 kilometer långa varvet à 185 höjdmeter. Här blir vi väl omhändertagna. Det finns ett rikligt basutbud bestående av bland annat vatten, sportdryck, coca-cola, kaffe, salta nötter, russin, smörgåsar och – inte minst – Remy hemgjorda extrasaltade knäckebröd.

Med jämna mellanrum serveras det dessutom varm mat, exempelvis risgrynsgröt och pizzabitar. På lördagskvällen grillar Remy dessutom hamburgare till de 100-mileslöpare som fortfarande är ute på banan.

TIDTAGNINGEN OCH VARVRÄKNINGEN sker manuellt och deltagarna måste vid varje varvning själva skriva upp sin passertid på en tavla som finns uppsatt på en vägg, men funktionärerna håller ett öga på listorna så att ingen fuskar.

Detta moment är enligt arrangörerna till för löparnas egen säkerhet; är man så frusen och/eller trött att man inte klarar av att skriva ner sin tid så ska man inte ge sig ut på ytterligare ett varv.

Mitt första varv tar 1:03 att tillryggelägga. De följande varven går successivt något långsammare i takt med att jag lägger in mer gång i uppförbackarna.

På de flacka partierna lyckas jag dock hålla tämligen god fart genom hela loppet, vilket är en positiv överraskning. När jag går ut på sista varvet känner jag att en tid under nio timmar är inom räckhåll. Jag ökar farten något och kan korsa mållinjen redan efter 8:52 och skriva upp min sluttid på tavlan. Tack vare att jag sprungit fortare än väntat har jag lyckats undvika mörkret. Det var endast sista kvarten som jag tänkte min pannlampa, som jag tog på mig vid

sista varvningen. Större delen av banan är för övrigt väl upplyst.

DIREKT EFTER MÅLGÅNG hänger Tobias medaljen runt min hals och jag blir fotograferad. Jag får varmt kaffe och förser mig med ett par smörgåsar innan jag återvänder till min stuga. Efter att ha duschat, fått på mig torra kläder och ätit några rejäla pizzabitar känner jag mig förhållandevis pigg igen.

På kvällen hjälper jag till som funktionär några timmar. Det är roligt att hjälpa de 100-mileslöpare som tar lite längre tid på sig under deras sista varv och det värmer i hjärtat när man ser dem gå i mål en efter en (samtidigt som det naturligtvis är jobbigt att se dem som tvingas ge upp).

DAMERNAS 100-MILESKLASS vanns av norskan Therese Falk på tiden 19.20, 70 minuter före Linda Bengtsson. Bland herrarna segrade Andreas Falk på tiden 16.01, 46 minuter före Jonas Brantvall. På 50 miles delade norsorna Cathrine Holme och Anne Britt Bringedal på segern i damklassen. De kom båda i mål på tiden 9.20 och var lite drygt en timme före Gisela Björklund. I herrarnas 50-milesklass segrade Marcus Einarsson på tiden 8.49, tre minuter före undertecknad.

Sammanfattningsvis ger jag såväl arrangemanget, banan som atmosfären kring loppet högsta betyg. Jag återvänder gärna till Arvika och Arctic Ultra ett kommande år, och då förhoppningsvis som deltagare i 100-milesklassen.

YTTERLIGARE INFORMATION OM Arctic Ultra, däribland kompletta resultatlistor och varvtider, återfinns på tävlingens hemsida, <https://arcticultra.wordpress.com/>.

TEXT OCH FOTO:

MATS LJLJEGREN

sekreterare@marathonsallskapet.se



Carina Borén skriver upp sin sluttid 26 timmar och 25 minuter.

Arctic Ultra, Arvika 2015-01-31

100 miles herrar

1	Andreas Falk	Sverige	16:01
2	Jonas Brantvall	Sverige	16:47
3	Fredrik Engdahl	Sverige	16:57

100 miles damer

1	Therese Falk	Norge	19:20
2	Linda Bengtsson	Sverige	20:30
3	Carina Borén	Sverige	26:25

50 miles herrar

1	Marcus Einarsson	Sverige	08:49
2	Mats Liljegren	Sverige	08:52
3	Gregor Gucwa	Norge	11:26

50 miles damer

1	Cathrine Holm	Norge	09:20
2	AnneBritt Bringedal	Norge	09:20
3	Gisela Björklund	Finland	10:22

Sahara marathon



Jag gillar att resa på äventyrliga lopp. Som årets första sådant hade jag anmält mig till ett lopp i Jordanien, 160 km nonstop. Men 3 veckor innan loppet kom beskedet att loppet ställades in på grund av läget i Jordanien. Svenska ambassaden i Jordanien hade inte avrått från resor, men andra länder hade gjort andra bedömningar. Innan hade Jordanien varit säkraste resmålet i regionen.

Men jag var i "behov" av ett äventyr och ett hyfsat långt lopp inom inte allt för avlägsen tid. Ut på nätet alltså. Då hittade jag Sahara Marathon som skulle gå samma vecka som det tänkta. Det här loppet hade jag haft på min "lista" länge. Och efter ett mail till organisationen fick jag klartecken att anmäla mig. Det här skulle bli min elfte löpning i öken.

Den här resan var inte bara ett maraton. Det var även en solidaritetsresa. Man åker ner till Algeriet och bor i ett flyktingläger en vecka, umgås med flyktingarna och en dag ordnas löpartävlingar. Det finns alla distanser, 5 och 10 kilometer samt halv och hel maraton.

FLYKTINGARNA HÄR kommer från Väst Sahara, Sarawier. De flydde sitt land för 40 år sedan när Marocko invaderade det. Det talas inte så mycket om dem numera i övriga världen, de är de glömda flyktingarna. Glömda eftersom det inte krigas här för tillfället och då tycker media att det inte är något att skriva om. Det finns ett antal läger. Det vi besökte är det största, Smara.

Invånarna bor inte i tält eftersom de bott där så länge. Husen är byggda av stora block av soltorkat tegel. De har varit med om att det störtregnat och spolat bort delar av hus.

Vi samlades i Madrid för fortsatt resa i chartrat plan till Tinduf i Algeriet. I Madrid var det massor av bagage som skulle checkas in; förutom vårt eget var det utrustning och medicin till lägret.

VI KOM TILL LÄGRET vid tre-fyrtiden på söndagsmorgonen. Och då skulle vi dricka lite te. Att dricka te här är en stor ritual så att säga. De kokar teet i en liten kanna över en koleld i en liten "bytta". Sedan håller de på att slå teet fram och tillbaka i glas och tillbaka i kannan. Det är socker i teet. Man ska dricka tre glas. Det första är bittert som livet, det andra är lagom, och det tredje är sött som kärlek.

Kanske vid 5-tiden kom vi till ro. Sedan var jag vaken i vanlig ordning efter bara ett par timmar. Längre än till niotiden sov jag inte.

Vi som bodde hos denna familj var en tysk, en amerikan, en fransk marockan samt en finska boende i Spanien.

FÖRSTA DAGEN BÖRJADE med att vi var bjudna till bröllop. Systerdottern till frun som vi bodde hos skulle gifta sig. Bröllopet varade i två dagar. Vi blev utstyrd med kläder lika deras, antagligen för att vi skulle smälta in bättre. Men frågan var om jag smälte in och inte tvärtom. Männens klädedräkt är en fotsid skapelse, fast på mig gick den bara till knäna.

Det var kvinnorna som festade. Man sa att männen hade fest för sig, men sedan verkade det som de inte hade någon. De sa att männen var för seriösa för att hålla på med sådant. Första dagen var bruden inte med. Andra dagen väntade man på henne och när hon kom i bilkaravan som tutade för fullt, var hon helt täckt med tyg så man såg henne inte. Det var kul att vara med om.

PÅ SÖNDAGSKVÄLLEN BLEV det inte middag förrän vid 23-tiden. Långt senare än vad jag är van vid. Så denna natt blev också kort med sömn.

På måndagskvällen var det pastaparty och info om start och transport till start nästa dag. Jag kom i säng i hyfsad tid, men tjejerna som vi bodde med kom tillbaka senare, och de visade noll hänsyn utan höll på att kackla innan de föll till ro. Det blev alltså ännu en natt med reducerad sömn.

På tävlingsdagen gick vi upp klockan 6 för frukost vid "byns" central. Fast det var inte mycket till löparfrukost. Kaffe eller te med kex med smör och äppelmarmelad. Jag hade blandat i ordning två laddningar med rödbetspulver, aminosyra, hornet juice och kolhydrater. Den ena drack jag på väg till start. Den andra hade jag att växeldricka med det vatten som serverades vid vätskekontrollerna.

7:30 GICK BUSSEN till starten 42 kilometer bort. När vi kom dit var det feststämning. Startbanderoll, flaggor från alla deltagarländer, barn som sjöng och kvinnor som gjorde det där med tungan

och ger ljud ifrån sig. Det var så att jag fick rysningar i hela kroppen. Vilken härlig stämning.

Innan vi skulle starta var det ungdomar som startade i ett kortare lopp. De flesta sprang barfota. Vi var 119 som skulle springa helmara. Det fanns en löpare som var utklädd – till isbjörn!

Vädargudarna var med oss till en början; det var lite mulet och en rätt behaglig temperatur.

Starten gick 9:30. När vi gav oss av var det massor av kvinnor som gjorde det där ljudet. Det var nästan häftigare än ett större maraton här hemma.

DÄR VI SPRANG var det inga backar att tala om. Ibland var det något lösare underlag. Vätskekontroller fanns med ca 3 km mellanrum. Efter ca 2 timmar var solen framme med full styrka. Det var varmt som den bästa svenska sommardag. Jag sprang på planenligt till en början. Det visade sig att jag hade inte så värst många efter mig, men isbjörnen var det i alla fall.

Efter 1,5 timmar råkade jag snubbla på en sten och ramlade framåt och slog i ett knä. Det var inget som hindrade mig i löpningen men det kom fram lite blod.

Jag passerade halvmaran på ca 2:40 vilket var lite drygt vad jag väntat mig, och med den här takten borde jag klara maran på kanske 5:30. Men det dåliga sovandet i tre nätter kändes ordentligt.

Efter halvpasseringsen började det gå något lite uppåt och fortsatt delvis löst underlag. Det var ingen chans att springa fel. Det fanns militär utposterad med 500 meters intervall. Men efter halvpasseringsen gick det sämre och sämre för mig. Till och med isbjörnen passerade mig.

JAG BÖRjade FÅ mer och mer ont i ryggen. Till slut var jag tvungen att sitta ner ett par minuter vid varje vätskekontroll. När jag satt ner vid en vätskekontroll 10 kilometer från mål, var det sjukvårdare som upptäckte mitt "skadade" knä. Det var en del flugor vid såret. Då tyckte de att det var lika bra att de lade om det. Jag tror inte de haft något att göra tidigare under dagen så de blev eld och lågor att få plåstra om någon.

Och det blev inte bara ett litet plåster utan en kompress och sedan bandage virat om. Det såg mycket värre ut än vad det var.

Vid en kontroll lite senare tyckte militärer att jag borde åka med dem, men jag förklarade att det inte var så farligt, att jag var en viking.

JAG HADE ALDRIG någon tanke på att bryta. Det här skulle jag bara klara av om jag så blev sist. Jag hade för länge sedan passerat möjligheten att komma in på 6 timmar. Det närmade sig 7 timmar, skulle jag klara det?

Vid sista vätskekontrollen fick jag besked att jag var sist. Men det visade sig inte stämna. Ca 1 kilometer innan mål var det en "löpare" som gick om mig. Jag hade då eskort av en pickup med militärer, en ambulans, en röda halvmånenbil och några funktionärsbilar. 200-300 meter innan mål satte alla bilarna igång och började tuta vilt. Jag kom i mål, jag klarade det.

Jag gav inte upp. Och tårarna började rinna. Vilket mottagande! Folk kom och ville bli fotograferade tillsammans med mig.

"Flyktingarna får mat från FN, men det är bara absolut minsta ransonen för att överleva"

Gunnar Nilsson

TIDEN BLEV HEMSKA 7:07. Vinnaren hade 3:04. Den bästa Västsahariern hade 3:24. Så det finns bra löpare här med. Det sades innan start av de som varit med tidigare att man skulle räkna med ca 45 minuter sämre tid än på ett "normalt" maraton.

"Medaljen" var av keramik och lokalt tillverkad i lägret. Här hade vi blivit lovade att det skulle finnas duschmöjlighet. Men det var bara en liten rännil från en slang. Inte lönt att försöka tvåla in mig. Jag bara sköljde av mig så gott det gick. Bara det kändes skönt, då jag inte tvättat mig ordentligt sedan jag kom till lägret. Om man ser på tiderna på de sista på de andra distanserna ligger jag ändå inte så dåligt till. Den sista på halvmaran hade 4:34, 10 kilometer 3:06 och 5 kilometer 1:17.

DAGEN EFTER var det prisutdelning. Även jag och min prestation uppmärksammades. Jag fick en plakett av algeriska statens ministerium för sport och arbete för att inte ha ge upp; utmärkelse för tapperhet i fält kallar jag det. När jag gick ner för tribunen var det en som haffade mig och ville ha en intervju med kamera och allt. Det visade sig att min målgång och intervjun sändes i den lokala tv:n senare på kvällen. Tyvärr såg jag det inte själv, men många flyktingar berättade att de sett mig på tv.

EN FÖRMIDDAG i veckan var det stor parad med militär och ungdomar och andra organisationer. Vi var på besök i ett par museer som berättade Sarawiernas historia.

En eftermiddag åkte vi iväg till en stor sanddyn, hade picknick och lekte lite. Vi umgicks i familjerna och pratade med flyktingar. Vi gick även runt på marknaden och kollade om det fanns något att köpa. Jag köpte mig en ny ring och några armband. Men det bästa är en lokalt tillverkad blåsbälg som jag ska ha när jag grillar eller röker mat.

Frun i familjen där vi bodde jobbar på en BVC. Vi fick gå dit med henne en eftermiddag och se hur det såg ut. På väggarna var det affischer om hur man skulle bete sig för att leva hälsosamt och undvika sjukdom. Ett rum var avsett för undersökning av barnen. Där fanns en hängande våg med tygpåse för att kolla vikten på de små.

Men det värsta var när de visade oss medicinskåpet. Där fanns bara två paket med någon form av medicin.

FLYKTINGARNA FÅR MAT från FN, men det är bara absolut minsta ransonen för att överleva. Många ser tjocka ut, men det är inte så mycket beroende på fetma, snarare är det olika sjukdomstillstånd.

Det är många projekt igång för ungdomar. Mycket med idrott. Senare i år kommer Serawierna för första gången att få ställa upp i de afrikanska mästerskapen.

Jag kan varmt rekommendera den här resan.

GUNNAR NILSSON



Gunnar "Desert runner" Nilsson med medalj och plakett. FOTO: DIEGO MUÑOZ AVIA.

1 mars 2015

Kilimanjaro Marathon

– ett av världens mest spektakulära maraton

Det beskrivs som ett av världens mest extraordinära maratonlopp. Ett lopp som går längs med sluttningarna av världens högsta fristående berg "Mount Kilimanjaro". Med start i den lilla staden Moshi i norra Tanzania springs här varje år ett maraton i början av mars som inte är likt något annat lopp på denna jord. Och startfältet? Förutom en och annan turist så är det här loppet där världens bästa löpare från de lokala byarna i Kenya och Tanzania varje år gör upp om prestige över vilket land som är den bästa löpnationen.

"Muzungu, muzungu!" ropar de lokala byborna till mig. Det är Swahili och betyder "vit man, vit man!" Jag befinner mig 12 kilometer in i loppet och har precis passerat ytterligare en lokal by där vi, de få deltagare med vit hudfärg, blir framhejade som om vi vore nationelhjältar.

Trots att det är nästan 6 000 löpare som springer varje år i något av de lopp som arrangeras samtidigt (42 kilometer, 21 kilometer och 5 kilometer) så är det påfallande få icke-afrikaner som har hittat till detta lopp, och det bidrar till en otroligt häftig känsla när man lyfts upp av publiken i de små samhällen man passerar under detta böljande maratonlopp.

KILIMANJARO MARATHON ÄR rankat som ett av de största sportevenet i Tanzania, och huvudarrangören är ett sydafrikanskt resebolag som heter Wild Frontiers som har arrangerat resor till Tanzania under flera års tid.

Tanken med loppet var från början att skapa ett event där lokalbefolkning och resenärer från världens alla hörn kunde mötas tillsammans kring en utmaning som inte involverade höghöjdsjuka och termobyxor, vilket är vardag vid bestigningar av berget.

EN ORDENTLIG UTMANING är det! Som om inte torr värme på ca 30 grader, en höjd på ca 1000 m.ö.h. vore nog, så innehåller även loppet en 12 kilometer lång stigning på ca 500 höjdmeter efter 20 kilometer upp mot det mäktiga berget Kilimanjaro.

Men vad är väl en uppförsbacke om den



Carl Ljunggren med Kilimanjaro i bakgrunden. FOTO: CHRISTER SVENSSON

får göras i ett landskap av kaffeplantager, djungel och regnskog?

JO, TROTS KRAMPKÄNNINGAR så är det en ren njutning. Efter 32 kilometer när man tycks befinna sig djupt inne i regnskogen längs bergets sluttning tar sedan sträckan en vändning och man börjar den härliga långa nedförssträckan tillbaka mot Moshi och stadens idrottsarena som närmaste kokar av stämningen i sann Stockholm Marathon-målgångsanda.

Efter loppet bjuds man som löpare på coca-cola, öl och vatten och innerplanen av stadion har nu förvandlats till ett folkhav av löpare, publik och inte minst sjukstugor där krampande löpare samlas som ett resultat av hettan, höjden och bristen på sportdryck längs med den tuffa banan.

MEN MAN SKA INTE bli bortskrämd. Kilimanjaro Marathon är mycket mer än bara själva loppet i sig. Flera dagar innan loppet startar börjar löpare från världens alla hörn synas på Moshis gator och den lilla staden förvandlas till ett litet afrikanskt löparmecka.

I det spartanska expot som är inhyst i ett av de få hotellen i staden möts turister och lokalbefolkning, man tar foton tillsammans och blir genast bra kompisar.

DEN RELATIVA PRISSÄTTNINGEN av anmälningsavgiften (ca \$60 för utländska löpare och ca \$2 för lokala löpare) gör att alla kan ställa upp i det stora eventet. Under hela denna helg är det fokus på löpning och man behöver inte fråga folk på gatan om de ska springa loppet, utan det är snarare en fråga om vilken distans de kommer att springa och vilken färg man kommer att få på "finisher-t-shirten" i år.

Detta är ett lopp för alla och staden lyser av stolthet när den årligen får stanna upp och heja fram deltagarna som alla har målet att besegra distansen utmed bergets sluttningar.

KILIMANJARO-REGIONEN ÄR även känd för fantastisk safari, trekking och natur, så många av de inresta väljer att kombinera detta lopp med till exempel en tredagarstur till den världsberömda nationalparken Serengeti National Park.

Undertecknad valde att under några dagar hjälpa till på ett barnhem beläget i Moshi för att få lite perspektiv på livet och få möjlighet att lära sig hur livet ser ut för miljontals afrikaner i regionen söder om Sahara. För en sak ska man veta; trots turismen är Tanzania fortfarande ett av världens fattigaste länder och majoriteten av befolkningen lever under fattigdomsgränsen.

ÄR MAN SÅ ute efter en upplevelse utöver det vanliga, en resa och ett lopp som aldrig kommer glömmas bort, så är detta "the-race". Ingen annanstans kommer man kunna springa hand-i-hand med barn från de lokala byarna, bli framhejad som om man hette Kenenisa Bekele och samtidigt upptäcka en natur och ett berg som anses vara en av guds vackraste skapelser.

Oavsett löparnivå och tidigare resvana kan jag rekommendera alla att någon gång i livet åka till Tanzania för att springa Kilimanjaro Marathon.

CARL LJUNGGREN, 24

Resultat Kilimanjaro Marathon, 2015-03-01

Plac	Namn	Ålder	Land	Tid
1	David Ruto	29	Kenya	02:15:35
66	Christer Svensson	45	Sverige	03:31:27
76	Carl Ljunggren	24	Sverige	03:37:52
95	Jorgen Hector	51	Sverige	03:51:33
205	Herman Hagstrom	41	Sverige	04:47:42
289	Lars Stenstrom	45	Sverige	05:36:44

320 löpare fullföljde loppet, varav 5 st svenskar

7 mars 2015

6-timmars i Skövde

Innan förra året hade jag aldrig varit i Skövde. Det är liksom inget ställe man åker till, inget ställe man passerar på väg till något annat. Men en sak har Skövde som lockar, och det är 6-timmarsloppet i Boulognerskogen.

7 mars 2015 klockan sex kommer Kurt Gustavsson och hämtar mig. Med i bilen är också sjömannen Magnus Karlsson. Det jag vet om honom, förutom att han är sjöman, är att han är ödmjuk, och lika snabb som en travhäst.

När vi kommer fram är jag glad för härifrån har jag bra minnen ifrån förra året. Här gjorde jag min ultradebut, precis över 50 km sprang jag och var världens lyckligaste.

I år vet jag att jag inte kommer ta mig lika långt. Det har varit skopproblem och motigt med löpningen den sista tiden. På träningen i tisdags var jag arg och fick för mig att jag skulle sluta springa.

Det ändrade sig ganska snabbt. Igår kväll hade jag fått mail från coach Christer Svensson med beordran om att jag skulle ta mina gamla skor idag och att jag måste lyda order.

Så på mig har jag mina gamla skor. Jag sprang med ett par nyinköpta skor i tisdags och det gick som sagt inget bra.

VÅRAN TAPPA HEJARKLACK som består av mamma och Gustaf är på plats precis



Magnus Karlsson sprang 67 km och kom på 14:e plats på sitt första ultralopp.

FOTO: GUSTAF SVENSSON



Kurt Gustavsson, Amanda Nohage och Magnus Karlsson efter målgång. FOTO: GUSTAF SVENSSON

som förra året.

Magnus är jättenervös. Han har aldrig sprungit 6-timmars innan men han springer maran på 3.03, så det ska bli spännande att se hur långt han kommer idag. Jag blir glad om jag klarar maran.

Tävlingsledare Reima Hartikainen skjuter startskottet. Jag har träningsvärk i magen.

Banan är 1 493 meter lång med lite uppför och asfalt på ena sidan och så den andra roliga sidan med grusväg, lite nerför eller i alla fall helt plant och godistältet med dryck, godsaker, tidskärmen och Reima som ler mot mig och gör tummen upp.

JAG FÖLJER MIN PLAN att ta det väldigt lugnt. Idag vill jag bara hitta tillbaka till löpningen. Jag går en viss sträcka på den "tråkiga" sidan och joggar lugnt resten. Var tredje varv får, eller rättare sagt ska, jag dricka något.

Magen är alltid lurig när jag springer längre lopp men idag sköter den sig hyfsat bra. Jag väljer att inte titta hur långt jag har sprungit, när jag passerar tältet, det vill jag inte veta.

VÄDRET ÄR EXTREMT BLÅSIGT och lite kallt, men underlaget är exemplariskt.

Något annat som är exemplariskt är våran hejarklack, som hejar och uppmuntrar och skriker en hejarramsa.

Blåsten överröstar hur den lyder, men jag fick senare veta att det var: "Heja Amanda, Magnus och Kurt! Nu bara tre timmar kvar till er spurt!" Lite skavsår har jag.

En liten blond tjej springer om mig otaliga gånger och varje gång hör jag: "Bra jobbat tjejen!" eller något liknande, och hon verkar heja på varenda en i loppet. Beundransvärt!

Jag fick senare veta att det var Torill Fonn, en ros till dig Torill!

JAG HINNER MARAN och är glad. Jag är glad för att jag har nått mina mål, att vara glad under loppet och att klara maran, och jag är glad över att det gick otroligt bra för Kurt som kom 52 kilometer och Magnus som kom 67 kilometer, vilket gav en 14:e plats av 135 i herrklassen. Efteråt är det prisutdelning och god mat.

Vinnarna heter Rasmus Stenemo som sprang 75 810 meter, och Åsa Eriksson som sprang 70 095 meter. För mig är det helt ofattbara resultat.

TACK TILL EN som vanligt fantastisk tävlingsledare Reima; tack till guldcachen Christer, tack till mamma och Gustaf som alltid ställer upp, tack till världens bästa klubb Hultsfred Löparklubb som betalar startavgifter! Ni gör det möjligt för mig att springa alla mina lopp.

AMANDA NOLHAGE HLK

15 mars 2015

Barcelona Marathon

2015 års första marathon blev för min del Barcelona den 15 mars. Att springa en mara i mars kändes lite tidigt på säsongen, men jag kände mig i fin form under hösten och chansade därför på att det skulle gå bra och att vintern skulle tillåta lite långpass.

Att springa en mara så tidigt på säsongen visade sig dock ha en positiv effekt när det gällde att få till långpassen!

Att ge sig ut, som jag har för vana, kl 6 på morgonen med pannlampa, broddar och lager på lager med kläder för att klara den bistra mellansvenska kylan var på något perverst sätt stimulerande då jag samtidigt för mitt inre målade upp bilden av hur lätt det skulle bli att springa med shorts och t-shirt i Barcelona någon månad senare!

Vi, min fru Linda och jag, anlände på fredagen till Barcelona och maran gick av stapeln på söndagen. Linda skulle dock inte springa maran utan gå på muséer! Var och en skulle med andra ord få det roligt på sitt sätt!

Vid framkomsten begav jag mig till nummerlappsutdelningen medan frun gick loss på La Rambla.

Nummerlappsutdelningen gick mycket smidigt och då det bara var fredag var även den givna expon föredömligt glest besökt.

FREDAG KVÄLL och lördag morgon turistades det. Lördag lunch återvände vi till expon för att "avnjuta" pastapartyt. Säger vad man vill men det finns betydligt trevligare sätt att avnjuta pasta på än sittandes på plaststolar i en tom utställningshall med betongolv, serverad på plastallrikar med plastbestick. Å andra sidan, gratis är ju alltid gott!

Mätta och trots allt ganska belåtna kunde vi på eftermiddagen fortsätta turistandet.

Jag för min del fann stort nöje i att sitta med en öl och vila benen på La Rambla medan fru Linda shoppade!

SÅ KOM DÅ den stora marathondagen. Vädrets makter var med oss, strålade sol och 8 grader på morgonen som enligt prognosen skulle bli 14 grader mitt på dagen.

Bättre förutsättningar går det knappt att få.

Starten gick kl 08.30 på morgonen. Innan start skulle väskan med överdragsläder lämnas in och det var enda tillfället då organisationen runt maran fungerade lite dåligt.

Det var en enorm kö in till hallen där väskorna skulle lämnas och organisatörerna hade laddat upp med kravallstaket i sick sack vilka dock inte fungerade särskilt väl. Det slutade (efter ett utrop på spanska som jag inte begrep) med att alla började klättra över staketen in mot hallen vilket märkligt nog fungerade betydligt smidigare!

DÅ STARTSKOTTET för maran small av och vi gav oss iväg på våra 42 195 meters "turistlöpning", gjordes det till den mäktiga musiken "Chariots of fire" som många av oss nog förknippar med "Ett med naturen".

Musiken, strömmen av löparna och passagen av de två tornen, Torres Venecianes, vid Plaça d'Espanya gjorde att det gick njutningsfulla rysningar längs ryggraden!

Första delen av maran tog oss en sväng från de centrala delarna upp till Camp Nou som vi rundade för att sedan återvända ner mot Plaça d'Espanya. Första kilometrarna gick lätt uppför varför det kändes som om farten var lite låg, men efter att vi vänt sluttade det i stället utför och tempot ökade avsevärt.

Det var stundtals så jag blev orolig för att det gick för fort. Vid 10 kilometer var det dags att inta den första gelen, en psykologiskt viktig milstolpe i loppet.

Åter vid Plaça d'Espanya passerades 12 km-skylden och därefter blev det platt löpning längs den breda Gran Via i två kilometer innan vi vek av upp mot l'Eixample där vi passerade Gaudis två bostadshus och lite senare Sagrada Família vid 16 km.

Så här långt i loppet kändes kroppen fortfarande mycket pigg och jag kunde njuta av omgivningarna då jag, som det kändes, flög fram på gatorna med lätta steg.

STRAX EFTER SAGRADA FAMILIA kom vi tillAVINGUDA Meridiana. Detta var den första av två delar där vi sprang upp och ner för samma gata och därmed mötte andra löpare. Då jag studerat kartan innan loppet tänkte jag att dessa två passager skulle bli jobbiga,



Nöjd efter målgången med min egenhändert designade Sverige-tröja. FOTO: PRIVAT

men eftersom jag var skapligt pigg och kunde se på skyltarna att 22 km av loppet (mer än hälften) skulle ha passerats vid utgången av "loopen" kändes det plötsligt uppfriskande!

Efter vändningen då vi hade medlut kändes det väldigt bra. Vid passagen av 20 km var det dags för loppets andra gel. Efter denna var jag inställd på att börja dricka av min medtagna hemmagjorda gel baserad på flytande honung och saft (enligt ett recept från Runners World).

EXAKT SAMMA KÄNSLA återkom vid 26 kilometer då vi gav oss in på den andra "loopen", nu längsAVINGUDA Diagonal med vändpunkten vid ett av Barcelonas landmärken, den gurkformade skyskrapan Torre Agbar.

Här såg vi 31 km skyltarna vid utgången av loopen! Det faktum att man ska springa 2,5 kilometer upp längs en rak aveny för att sedan vända och springa tillbaka igen, då man redan har sprungit 26 km, borde normalt sett vara tungt, men den här dagen var det bara inspirerande.

VID UTGÅNGEN från loopen på avenyn så var det med andra ord endast 11 km kvar. Jag hade förvånansvärt mycket kraft kvar i benen och kunde hålla ett högt tempo. Jag började dessutom fundera på om jag inte bara skulle kunna slå personligt rekord utan dessutom passera min "drömgräns" 3.30!

Den pigga känslan höll i sig till dess att vi vek upp mot gamla stan då det var ca 6 km kvar men då började det gå tungt. En kilometerlång slakmota upp mot Plaça de Catalunya tog rejält på krafterna och sedan återfick jag inte riktigt farten i benen igen.

DE TVÅ SISTA kilometerna var även i svagt uppförlut och med 40 kilometer i benen var mest glad åt att jag för varje steg närmade mig mållinjen.

Jag rundade hörnet vid Plaça d'Espanya och försökte mig på en patetisk spurt upp mot mållinjen och kom i mål på tiden 3.30.55. En putsning av mitt personliga rekord med 3,5 minuter! Trots den missade 3.30-vallen var jag mycket nöjd med dagens prestation.

EFTER MÅLGÅNGEN, mottagande av sportdryck och vatten samt den åtråvärda medaljen slog jag mig ner på den solvarma asfalten och bara njöt av folkvimlet och känslan man har i målgången efter en fullbordad mara.

Känslan av glädje, samhörighet och nöjd utmattningsmen samtidigt en slags tomhet efter fullbordat värv.

MAGNUS WALLBERG



Hans Orsing 1940-2015 SPRING FLER MARATON

De orden hade du på en på en plansch i ditt kök. Nu kan man ju fråga sig, när du har sprungit 646 maror, om du verkligen ville springa fler eller om du behövde bli uppmanad att springa fler maror.

Vi barn kommer väl ihåg när du hade sprungit ditt första maraton i Köpenhamn 1981. Du hade så ont i din kropp att du knappt kunde stå eller gå och vi hörde orden ALDRIG MER (vi hörde fler ord men dom passar inte i skrift).

Men skam den som ger sig, envis var du och träningsskorna kom på igen och ett år senare var du tillbaka i Köpenhamn. Denna gång gick det bättre och du hämtade dig snabbare.

Det blev ett par maror till det året och sen det gick det av bara farten och du fortsatte att springa mara efter mara. Ett år, jag tror det var 1984, lade vi märke till att du var borta väldigt många helger. Vi frågade dig vad som var på gång, men du bara skrattade men vi förstod att något var på gång. Det kom fram lite senare att du ville springa så många maror som möjligt på så få veckor som möjligt. Helst fler än någon annan, vilket jag tror du lyckades med. Du lyckades även med att springa 10 maraton på lika många dagar.

När vi fick våra körkort och tyckte det var kul att köra bil så agerade vi chaufför och hejarklack på de olika marorna. För såklart var alla bilar på väg till startplatsen för loppet (var skulle de annars åka).

Åren gick och min syster och jag flyttade utomlands och vi fick många besök av dig (och en del maratonvänner), för besöken var naturligtvis oftast i samband med en mara. Kommer du ihåg när vi satt hemma hos oss i Holland och käkade middag (efter ett maraton) och min stol helt plötsligt brakade ihop, jag

föll till golvet med ett förvånat uttryck och av stolen blev faktiskt inte mycket mer än kaffeved kvar av. Efter att ha kollat att jag var oskadd bröt skrattet ut och vi skrattade så tårarna sprutade. Ja, ett oförglömligt minne.

Du älskade atmosfären i maratonvärlden, att resa runt, att få se så mycket och dessutom fick du många goda vänner över hela Europa vilket du tyckte var väldigt roligt. Du sprang det klassiska Aten Maraton, de stora loppen i New York och London och många andra mindre lopp.

Du har sett Sverige från Malmö till Kiruna och sprungit på de flesta vägarna där emellan. När Kondis i Norge införde Norge Rundt-trofeet 1994 var du den förste som klarade av kraven (man ska springa 25 maraton i Norge med max 2 i varje län) och fick ta emot trofén. Du var så stolt, att du som svensk var den första som fick denna Norge Trofé. Totalt blev det 145 lopp i Norge.

Du tyckte helt enkelt att det var roligt att kuta maror men efter 646 stycken tappade du lusten och nöjde dig med att promenera (vart du än skulle). Fast du sade alltid att det roligaste med att springa maraton var att du fick träffa så många människor.

Du klagade ibland på oss eller sade att du inte kunde förstå att du hade fått 3 barn och ingen av dem var intresserad av att springa. Kanske du hade planschen i köket i hopp om att vi skulle börja springa eller i alla fall ville du uppmana oss att springa maraton. Nu när jag tänker på det så har jag har ju faktiskt sprungit ett lopp. Vi bestämde (för många år sedan) att du och jag skulle springa Springtime (ett 10 km lopp i Helsingborg) tillsammans.

Sagt och gjort, vi sprang loppet med en sluttid på ca 60 minuter. Vi hade kunnat ha bättre sluttid men då krävs det att man tränar och som du vet så var det inte så mycket bevänt med min träning. Efteråt var jag helt slut och sov resten av den dagen, vilket roade dig då och i flera år framåt.

Jag kommer verkligen att sakna dig, din humor och alla dina berättelser och jag vet att Lena och Ola säger detsamma.

Nu har du sprungit ditt sista maraton, satt skorna på hyllan och lämnat oss alla i djup sorg och saknad. Sov gott Pappa.

KARIN ORSING

Löparpoddar

När jag springer vill jag att mina steg ska styras av en kombination av hur kroppen känns för dagen och vad mitt mål med passet är. När jag springer med musik i öronen styrs gärna stegen till att gå i takt med musiken och det är en av två anledningar till att musiken får stanna hemma när jag snörar på mig löparskorna.

Den andra anledningen är att ljudintrycken från naturen, eller staden för den delen, är en stor del av upplevelsen av löpningen för mig. Musiken hindrar alltså ett av mina sinnen från att njuta av löpningen.

UNDER ENSAMMA LÅNGPASS har jag ibland sört att jag saknar förmågan att springa med musik. Tankar om att det hade gjort att passet känts kortare eller ensamheten mindre dök upp. Lösningen på detta för mig heter podcasts.

En podcast är i korta ord som ett radioprogram men "sändningarna" sker på nätet och vem som helst kan producera och distribuera en podcast. I ett program eller i en app väljer man vilka man vill lyssna på, sen får man nya avsnitt löpande och kan lyssna när det passar.

De flesta erbjuder både streaming – d.v.s. att man kan lyssna direkt över nätet – och möjlighet till nedladdning för att lyssna offline, till exempel i en liten MP3-spelare.

Podcasts finns för i stort sett alla intressen men då mitt stora intresse är löpning och träning faller det sig naturligt att jag gärna lyssnar på podcasts om just detta. Här vill jag tipsa om mina tre favoriter.

MARATONPODDEN

Petra Månström, journalist och bloggare på Svenska Dagbladet, startade i januari 2014 Maratonpodden som en förlängning på sin blogg.

Podden är i ett intervjuformat med fokus på uthållighetssporter och många namnkunniga idrotts-



profiler har varit gäster. Nya avsnitt kommer ungefär varannan vecka.

Mer info: <http://maratonpodden.se>

SVETTIGPODDEN

Gänget bakom bland annat sajten jogg.se har nyligen startat upp sin podcast och det snackas naturligtvis träning i alla dess former. Podden är i ett lättsamt intervjuformat och varannan vecka träffar Krister Lindström och Mikaela Nordin nya intressanta gäster.

Mer info: <http://podd.svettig.se>

LÖPARSNACK

Även Löparsnack är en relativt ny podcast och som namnet antyder är fokus på löpning. Formatet är ett rundabordssamtal där programledaren Agnete Dannenberg styr samtalet kring avsnittets aktuella ämne.

Även här dyker nya avsnitt upp ungefär varannan eller var tredje vecka.

Mer info: <http://loparsnack.nu>

FÖR DEN SOM TYCKER att det är löpning nog att springa själv och hellre vill lyssna på något annat finns det som sagt en podcast om snart sagt vilket ämne du vill, speciellt om det inte är ett problem att lyssna på en engelskspråkig podcast.

Kanske vill du höra de senaste tipsen om aktiehandel, någon humorpodd eller rent av politik.

JOHAN BRODIN
<http://jbrodin.se>

Utdelade utmärkelser

Stig Söderström, Kvarnsveden Golf, erhöll Svettidroppen i samband med Borlänge ultra 28 mars.

För att erhålla Svettidroppen krävs att man fullföljt 25 maraton i 25 olika europeiska länder. Stig är den 14:e i Sällskapet som klarat det. Från 2009 är det i snitt en om året som erövrat Svettidroppen.



En svettig prestation att erövrat Svettidroppen.

FOTO: CHRISTER SVENSSON

Den flitige maratonlöparen Hans Orsing har lämnat oss

Hans Orsing bodde i Ättekulla utanför Helsingborg och började sin idrottskarriär som boxare i lätt weltervikt. Hans var även boxnings-tränare i klubben. När han slutat boxas började han löpträna och satsa på maraton.

Sitt första maraton genomförde han 1981 och totalt blev det 646 lopp. Varhelst ett maraton arrangerades i Sverige och övriga nordiska länder under 80- och 90-talet, stod Hans på startlinjen. Jag träffade honom under några resor till både Berlin och Apeldoorn.

Hans var med på tre av Sällskapet's resor till Aten i slutet av 80-talet. Han var en av landets första loppsamlare och hade under många år det svenska rekordet när det gäller antal genomförda maraton. Under 2000-talet har KG Nyström, Lennart Skoog och Stig Söderström sprungit om honom vad gäller antal lopp. Flest lopp sprang Hans 1982 då han avverkade 54 lopp, men då sprang han två lopp under vissa helger. Han sade ofta med stolthet i rösten att han aldrig brutit ett lopp. Stockholm Marathon genomförde han 20 gånger. Hans personliga rekord är 3 timmar och 21 minuter och sattes i Helsingör i början av 80-talet.

Från början var Hans grävmaskinist men sen började han köra lastbil och betongbil. Han tvingades sluta eftersom hans rygg inte klarade av att sitta hela dagarna. Hans var bara 57 eller 58 år när han pensionerade sig. Löpningen hjälpte honom med ryggen. Han sade alltid att om det inte varit för löpningen så hade han varit invaliderad.

Hans var en mycket glad och uppskattad löparvän när han 74 år gammal nu inte längre vandrar på vår jord.

JAN TERNHAG

Namn: Hans Orsing
Familj: 3 barn, 8 barnbarn
Klubb: IFK Helsingborg
Född: 1940
Antal maraton: 646
Personligt rekord: 3.21.24

SPÄNNANDE LOPP VÄRLDEN ÖVER

LÖPARRESOR JUNI 2015 - MAJ 2016

LÖPARRESOR

- **NEW YORK TJEJMIL** 13 juni 2015 ▶ **Fullbokad!** 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 verkligen vara med!
- **MEDOC MARATHON** 12 september 2015 ▶ En av världens längsta maskerader som slingrar sig mellan vinodlingarna i Médoc.
- **KAPSTADEN 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 november 2015 ▶ **Fullbokad, väntelista finns!** TCS New York City Marathon är världens största lopp och kommer garanterat vara helt oförglömligt!
- **ATHEN MARATHON** 8 november 2015 ▶ Spring det klassiska loppet, ett måste för alla maratonsamlare. Här kan du även springa 5 eller 10 km.
- **HONOLULU MARATHON** 13 december 2015 ▶ Drömmer du om upplevelser utöver det vanliga är denna resa något för dig. Vi stannar i Los Angeles, Honolulu, Maui och San Francisco.
- **TOKYO MARATHON** 21 februari 2016 ▶ Spring ett maraton i den ultimata megastaden.
- **KILIMANJARO MARATHON** 28 feb 2016 ▶ Safari i Tanzania och bestigning av Kilimanjaro.
- **HONOLULU TJEJMIL** 6 mars 2016 ▶ Inklusive Los Angeles. Här har du resan med det lilla extra. Träna med Hollywood-PT:n Tanja Djelevic, gå på Hike, testa Surfing, Yoga mm.
- **NEW YORK HALF-MARATHON** 20 mars 2016 ▶ Ett härligt välarrangerat och internationellt halvmaratonlopp mitt på Manhattan. Långweekend.
- **ROM MARATHON** 20 mars 2016 ▶ Spring mitt i vackra Rom, du springer bl. a. förbi Colloseum, Spanska trappan och Peterskyrkan.
- **PARIS MARATHON** 3 april 2016 ▶ Möt våren i Paris. Ett riktigt sightseeinglopp som går genom Paris centrala delar.
- **BOSTON MARATHON** 18 april 2016 ▶ **Fullbokad, väntelista finns!** Loppet är världens äldsta årliga maratonlopp och räknas som ett av de "finare" att vinna.
- **LONDON MARATHON** 24 april 2016 ▶ Ett av världens största och häftigaste maratonlopp. Imponerande publik och mäktig målgång.
- **BROOKLYN HALF-MARATHON** 21 maj 2016 ▶ Ett lopp i härliga Brooklyn som sprungits av många sedan starten 1981.
- **COMRADES ULTRAMARATHON 89 KM** 29 maj 2016 ▶ Följ med Anders Szalkai till alla ultralopps urmoder - Comrades! Förutom att springa loppet så kommer vi givetvis att få se en del av vad Sydafrika har att bjuda på.



Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm

Resultat

Skövde 6-timmars, 2015-03-07

1	Rasmus Stenemo	Axa Sports Club	1981	75 810 m	21	Daniel Miglavs	Alingsås	1975	64 590 m
2	Patrik Bohman	Ulricehamn	1979	74 417 m	22	Viktor Stenqvist	Skövde	1988	64 298 m
3	Rasmus Persson	Skövde	1990	73 261 m	23	Erik Bäcklund	Västerås Allm Kl	1967	63 560 m
4	Dan Välitälo	Västerås LK	1971	72 456 m	24	Niklas Andersson	Jemab	1977	63 348 m
5	Kent Melin	Bandhagen	1972	72 325 m	25	Guillermo Vega	TSM	1962	63 109 m
6	Daniel Assarjö	SOK Knallen	1976	72 158 m	26	Johan Palm	Färjestadens Mo	1972	63 097 m
7	Fredrik Ottosson	Högländets Triathlon	1971	72 067 m	27	Anders Ågren	Kolbäck	1970	62 304 m
8	Lars Christensson	Helsingborg	1962	71 391 m	28	Daniel Forslund	Linköping	1978	62 249 m
9	Alexander Levin	Team Cosmic Ranger	1973	71 301 m	29	David Jaldemark	Ektomta IF	1973	62 034 m
10	Tobias Nilsson	Lerum friidrott	1974	69 069 m	30	Johnny Hällneby	Pace on Earth		61 874 m
11	Michael Zantelid	Triathlon Väst	1974	68 442 m	Kvinnor				
12	Anders Hellner	Stockholm	1980	68 413 m	1	Åsa Eriksson	Halmstad OK	1990	70 095 m
13	Per Jönsson	Kalmar OK	1973	68 019 m	2	Victoria Borg	Team ultrasweden	1980	68 906 m
14	Magnus Karlsson	Hultsfred LK	1973	67 443 m	3	Torill Fonn	Team Ultrasweden LK	1967	67 733 m
15	Torbjörn Karlsson	Gothenburg	1975	65 941 m	4	Lotta Thörn	Scania Road Runners	1975	64 307 m
16	Nils Diehm	IFK Skövde FK	1978	65 777 m	5	Linda Christensen	Värgårda	1980	63 367 m
17	Anders Thudén	Rönninge	1960	65 235 m	6	Isabelle Nilsson	Prins Borka	1992	61 580 m
18	Rikard Bernhard	Skövde	1982	64 768 m	7	Sofia Smedman	Skövde	1988	61 221 m
19	Pierre Jönsson	Elmhults SC	1981	64 608 m	8	Elisabeth Karlsson	Jalles TC	1980	60 896 m
20	Stefan Bengtsson	Torslanda Älgar	1972	64 598 m	9	Anne Kyronen	SOK Knallen	1976	60 111 m
					10	Jennifer Honek	TSM	1985	59 386 m

Maraton- och ultralopp 2015

Datum	Lopp	Beskrivning	Arrangör/Webb
30 maj	Stockholm Marathon	2-varvsbana	Hässelby SK & Spårvägens FK , www.stockhommarathon.se
5 juni	Råda Ultra	6-timmars	Linköpings VSK
6 juni	Halland Ultra	50 km	Halmstad Orienteringsklubb
13 juni	Jättelångt	Grisslehamn – Norrtälje 68 km	
14 juni	Tjejmarathon	50 km, Hindås-Borås	
26-27 juni	Lappland Ultra	100 km	
27 juni	Kustmaran, Kristianopel	VSM vändbana	Team Blekinge, återbetalningsgaranti vid skada/sjukdom
27 juni	Båstad marathon	En varvbana	www.bastadmarathon.se
27 juni	High Coast Ultra	128 & 74 km	
4 juli	Kolmården Trail Run	Kvarsebo	
4 juli	The Gax 100 miles	161 km Ystad	
4 juli	Viby marathon	DM VDM för Närke	Östansjö SK
11 juli	Swedish Alpine Ultra	Nikkaluokta - Abisko	
18 juli	Lurs backyard Ultra	6,3 km varvbana, rabatt	Team Mo & To Kost
18 juli	Linde 6-timmars	varvlopp 1 157 meter	114sport
25 juli	Ölands Marathon	3 långa och 4 korta varv	Högby IF
31 juli-2 aug	Skövde Ultrafestival	48, 24, 12,6, 1 h + 100 km	Team Ultrasweden
8 augusti	Stockholm Ultra	50 km, 75 km och 100 km, start Sjöhistoriska	www.stockholmultra.se
8 aug	AXA Fjällmaraton	44 km, från Vålådalen till Trillevallen	
14 aug	BAMM	50 km, Björkliden	
22 aug	UltraVasan	Sälen-Mora Vasaloppet (45 & 90 km)	
27-30 aug	Öland Ultra	4 etapper	www.hogbyif.se
29 aug	Bromölla Marathon	4-varvbana, rabatt 30 kr	Ryssbergets IK
29 aug	Bagheera Fjällmaraton Sälen	42/21 km, Lindvallen	
5 sept	Hultsfreds Marathon	4-varvsbana	Hultsfred LK
6-sept	Östgöta marathon	Linköping- Norrköping	
12 sept	Helsingborg maraton	En varvbana	www.helsingborgmarathon.se
12 sept	Skräcklanmaran	5-varvsbana	LK-TV 88 , lktv88.dinstudio.se/filearea_13.html
19 sept	Vattudalsmaran	Hel- o halvmara, 7 km, varvbana	Vattudalens LDK, 50 kr rabatt
10 okt	Göteborgs marathon	Vändbana (10 549 meter)	Solvikingarna, www.solvikingarna.se
10 okt	Sörmland Ultra	Björkhamnen-Handen, 50 km	Sth Långdistans klubb
10 okt	Umemaran	2 varv	Jalles TC Umeå
17 okt	Växjö Marathon	5,2 km varvbana	Växjö LK
31 okt	Kullamannen Ultra	Terräng	www.kullamannen.com/sv/content/9-kullamannen-ultra
31 okt	Oktobermarathon	varvlopp 193 m Örebro, inomhus	114sport
7 nov	Vintermarathon till Jan Linds minne	6-varvsbana Norra Djurgården	Fredrikshof FIF, www.vintermarathon.se
21 nov	Växjö Ultra	50 km	www.pupup.se
12-13 dec	Personliga rekordens tävling	12 och 24 h	www.vais.se

Information om rabatt på startavgiften för medlemmar i Marathonsällskapet finns på arrangörens inbjudan eller hemsida. Fråga alltid efter rabatten hos arrangören. För fler lopp/datum, se vår hemsida <http://www.marathonsallskapet.se>. Uppdatering sker löpande.