

Marathon löparen

ÅRGÅNG 48 NR 246 AUGUSTI 3/2015



**Annika Nilrud vann
Lurs backyard Ultra
före Nina Eibring**



• **Sunne löparfest**
• **Håkan Sjöö 250**

• **Löjtnant Maria Jansson**
• **Göte still going strong**

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
utmärkelser@marathonsallskapet.se

Samordnare ambassadörer

Monica Engkvist
monica.engkvist@telia.com

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 Carlsson, Nora

070-651 86 97
uffec@hotmail.se



Ordföranden har ordet Wild and crazy?

Den efterlängtnade sommaren kom och innebar för mig ledighet samt goda löpmöjligheter. I världen utanför Sverige har man på många ställen haft en rekordsommar. Tyvärr nådde inte den hit i år, men vädret har kanske passat en långlöpare bra.

JAG HAR VARIT i USA och besökt Kalifornien. Där var värmen och torkan påtaglig. Några tuffa träningspass och två kortare lopp fick jag in under resan. Hur gör ni när ni på en resa befinner er på en okänd ort och skall ut och ta en runda? Studerar ni kartor och rådfrågar lokalbefolkningen eller utnyttjar ni kanske GPS?

Många gånger tycker jag det kan vara svårt tidsmässigt att planera dessa turer allt för mycket utan jag brukar satsa på "wild and crazy"-varianten och bara dra ut. Ofta dras jag då till vatten både för att jag trivs i närheten av vatten och för att det underlättar navigeringen.

DET KAN VARA BRA att ha vid ett längre pass av "wild and crazy"-varianten ha med sig lite pengar och adressen till hotellet. Själv har jag aldrig behövt ta taxi tillbaka men i USA hamnade jag lite fel och fick fråga mig fram.

Att springa på nya orter ger många upplevelser och är ett bra sätt att bekanta sig med en ny ort.

Jag har aldrig råkat illa ut och har hittat många platser som jag troligen annars hade missat. Dock har jag kommit underfund med att dessa oplane-

rade turer alltid hamnar i närheten av vatten när det är möjligt.

FÖR MIG ÄR LÖPNING ett av de bästa sätten att upptäcka nya platser; det går långsammare än med bil men fortare än om man promenerar runt.

Min uppfattning är också att det är lite svårare att bedöma avstånd i okända miljöer. Många gånger blir en tänkt kort tur faktiskt ganska lång.

PASSA PÅ ATT NJUTA av den kommande hösten och missa inte att läsa alla intressanta artiklar i detta nummer. Dessutom vill jag åter lyfta fram att Sällskapets stadgar ändrades vid årsmötet.

Det medför bland annat att det från och med den 1 januari 2016 inte längre finns några ständiga medlemmar.

Titta gärna igenom de nya stadgarna på vår hemsida.

**ROGER ANDERSSON**

ordforande@marathonsallskapet.se

Innehåll

Träna och tävla i Försvarsmakten	4
Utmärkelser	5
Hultsfred Löparklubb	6
Göte Ivarsson – still going strong	7
Alexander the Great Marathon	8
TEC = kärlek	10
Mitt sista maraton?	11
Sunne löparfest	12
En inställd mara i Skopje	13
Stockholm Marathon	14
Utmärkelser farthållare	15
24H Run Wiltz, Luxemburg	16
Lurs backyard Ultra	18
Ny ambassadör Ola Bryngelson	20
Utmaning och äventyr	21
Resultat	22
Maraton- och ultralopp 2015	24

**Sid 13, Skopje Marathon**

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

Omslag: FOTO: TOMMY LACANDLER

Redaktören har ordet

Gift vid första ögonkastet

En vanlig sommar består för mig av träning och tävling. Sommaren 2015 var minst sagt inte alls vanlig. Jag tillbringade en månad i Thailand.

Genom en arbetskamrat har jag lärt känna en thailändska som jag gifte mig med den 28 juni. Enligt thailändsk räkning var året 2558.

Visst var det lite av att köpa grisen i säcken. Men jag kände redan på flygplatsen i Bangkok där hon mötte mig att det här känns helt rätt. Ja, det har jag känt under det halvår vi har haft kontakt med varandra.

DET VAR MUNKARNA som bestämde datumet och det var nio munkar på ceremonin när vi gifte oss efter mängder av ritualer och mässande. En munk får bara äta en gång om dagen och det är före klockan elva. Därför började ceremonin tidigt på morgonen.

På kvällen kom 200 gäster till bröllopet för att lyckönska oss och äta sig mätta. Berömda dansare och sångare framträdde på en stor scen.

Det blev en fest som den lilla byn i norra Thailand sent skall glömma. Vi hade på oss traditionella thailändska bröllopskläder som syddes upp dagarna före.

NÄR VI ORDNADE VISUM i Bangkok passade jag på att springa en löpartävling över 10 km. När starten gick klockan sex låg temperaturen redan på 30 grader. Parken vi sprang i är populär att flanera i. Det var inte helt enkelt att ta sig fram mellan alla flanörer. Min fru Suphaphon, eller Cheep som



FOTO PRIVAT

hon kallas, fick se sin första tävling och se mig komma femma och få en pokal för den prestationen.

På träningarna körde hon med på sin motorcykel, dels för att mota bort ilska hundar, dels för att långa dricka. Det kändes bra att ha med henne.

HUR DET ÄR ATT VARA idrottsutövare inom Försvarmakten skriver Maria Jansson om i detta nummer. Efter att hon skrev artikeln har Maria tagit VM-medalj på 24-timmars, vilket gör

henne till en av de mest framgångsrika idrottsutövarna inom Försvarmakten oavsett idrott.

GUNILLA FRANZÉN SKRIVER OM en riktig kämpe, Göte Ivarsson 78 år ung. Redan i nummer 92 från december 1987 var Göte på framsidan med glastrofén för 100 genomförda maror.

Välkommen till nummer 246.

CHRISTER SVENSSON

Redaktör

chistersvensson615@hotmail.com

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

Kontakta
medlemssekreterare@marathonsallskapet.se

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

Kontakta
marathonloparen@marathonsallskapet.se

**Har du sprungit
ett lopp?**

Sänd resultatfilen eller länken till;
resultat@marathonsallskapet.se

Löparnas plats på Internet

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



MARATHON.SE

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

Att träna och tävla i Försvars

Ett dovt motorbuller hörs från vår högersida och en välbekant dieseldoft sprids med vinden, jag vrider huvudet och skymtar en stridsvagn ute på övningsfältet några hundra meter bort. Jag andas in och känner mig hemma.

Jag befinner mig på 13. Lichte Brigades regementsområde i Oirschot utanför Eindhoven i Nederländerna.

Det är oktober 2014 och vår delegation på sju individer; tre damer, tre herrar och en Chief of mission, är nere för att delta i det 46:e Military World Championships.

Militära mästerskap hålls ofta i samband med en ordinarie tävling, det som skiljer är att vi militärer får starta i den seedade gruppen med allt vad det innebär; egna flaskor vid vätskekontrollerna, stå i det främsta startledet och uppehållsplats innan start.

Loppet går överlag väldigt bra trots att två löpare får problem. Alla damer slår personligt rekord och trots viss förvirring från arrangörens sida när de inledningsvis ropade upp oss som silvermedaljörer åker vi hem med en bronsmedalj i lag i bagaget!

Det var min första medalj internationella militära mästerskapssammanhang och även första medaljen någonsin på damsidan för den svenska Försvarsmakten.

INTERNATIONELLT SAMORDNAS den idrottsliga verksamheten genom Conseil International du Sport Militaire (CISM, grundat 1948), vars valspråk är Friendship Through Sport.

Där ingår 134 medlemsnationer världen över och CISM arrangerar årligen mästerskap i över 20 olika grenar.

Var fjärde år arrangeras Military World Games (deltagarmässigt lika stort som vinter-OS) som är det största militära idrottare kan vara med om.

2015 kommer det att gå av stapeln i oktober i Mungyeong i Sydkorea och Sverige skickar ca 100 atleter för att tävla om medaljerna.

Som anställd i Försvarsmakten (civil som officer) har man kravet på sig att ägna tre timmar per vecka till fysisk träning.

Uppföljning sker på olika sätt beroende på vilket förband du tillhör, men



Damlaget från militära VM i maraton 2014, fr. v. Maria Jansson, Emma Bratt, Elisabet Hökerberg. FOTO GRUPPBILD: PETER KRIBORG, MEDALJBILD: PRIVAT

ofta ställs det krav från högre chef att det finns en långsiktig plan och mål med i din individuella utvecklingsplan. Beroende på vilken tjänst du har ställs det självklart olika fysiska krav.

I grunden är vi alla soldater och måste vara vältränade för att kunna verka enskilt och för att klara av vår dagliga tjänst på ett bra sätt.

MÅNGA VARDAGLIGA soldatuppgifter innebär fysisk verksamhet vilket medför att träningen integreras på ett utmärkt sätt i det dagliga arbetet.

- Marsch med stridsutrustning, vapen och packning
- Snabbmarsch i motoroverall och kängor/stridsutrustning, vapen och packning
- Orientering, både i "vanliga" fyskläder och med uniform och utrustning
- Stridsövningar
- Arbete med fordon och tunga verktyg
- Samtliga dessa aktiviteter är fysiskt krävande men uppfattas inte alltid som specifik träning.
- Alla tjänster i Försvarsmakten omfattas av olika fysiska krav. Utöver att träna tre timmar per vecka finns även tilläggskrav i form av:
- Fälttest, (2 000 m löpning på plant underlag, asfalt eller grus, med full stridsutrustning och vapen, vilket

innebär ca 15 kg i extra vikt)

- Coopertest (3 000m löpning)
- Multitest (styrketest; armhävningar, situps, räckhäng, statiskt rygghäng, vertikalt upphopp)
- Beep-test

SKULLE DET VARA så att man inte klarar de krav som finns uppsatta för tjänsten, finns stöttning att få från fys-ansvarig på respektive enhet. Då görs en träningsplanering och individen följs upp på närmre håll.

Som officer är pensionsåldern 61 år. Vanligtvis när åldern gör sig påmind går man mot en tjänst som inte är fysiskt krävande på en hög nivå.

Vid tjänster som har ett högt krav på fysisk status (t.ex. jägartjänst, fallskärmsjägare, dyktjänst) händer det i många fall att individen inte får fortsätta om den underskrider de fysiska kraven.

PÅ CENTRAL NIVÅ finns FMIF, som är Försvarsmaktens organ för idrotts- och friskvårdsverksamhet. Verksamheten finns vid Militärhögskolan Karlberg och fokuserar på följande områden:

- Fysisk prestationsförmåga
- Utbildning i ämnet fysiskt stridsvärde
- Friskvård
- Hälsofrämjande arbete i Försvarsmakten och idrott

makten

DE MILITÄRA GRENARNA ÄR:

- Löpning (terränglöpning, marathon)
- Triathlon
- Orientering
- Skytte
- Fäktning
- Militär femkamp (handgranatskastning, hinderbana, skytte, hindersimning, terränglöpning)
- Marin femkamp (hinderbana, livräddning, hindersim, sjömanskap, amfibielöpning)
- Flygfemkamp (pistolskytte, simning, fäktning, hinderbana, orientering, basketmoment)
- Orienteringsskytte
- Längdskidor

Det hålls Försvarsmaktsmästerskap (FMM) i samtliga av ovanstående grenar samt multisport och stridshinderlöpning.

FMM PATRULLFÄLTÄVLAN är en annan tävling som avgörs årligen. Det är en fantastiskt trevlig tillställning där jag har haft förmånen att delta två gånger.

Man tävlar i en patrull om fyra personer. Inledningsvis under dagen genomförs ett antal kontroller med moment som; handgranatskastning, skytte, punktorientering, hinderbana, avståndsbedömning, TOS (taktiskt omhändertagande av skadad), förbandsmoment (ser olika ut beroende på vilket förband som arrangerar tävlingen).

Resultaten räknas ihop och på kvällen/natten genomförs jaktstart med snabbmarsch, mörkerorientering och ett skyttemoment.

Alla moment, både dag och natt, genomförs med uniform, stridsutrustning, stridspackning och vapen.

Många förband ser det som en av de viktigaste tävlingarna på året och lägger mycket tid till att träna samman patrullerna.

Det finns även en elitsatsning som kallas för FM-elit. Det innebär att du kan kombinera en karriär som officer med elitidrott och får träna/tävla 50% av din arbetstid.

Konkurrensen om platserna är stenhård och många tillhör toppskiktet i världen i sin gren. I nuläget omfattas 11 individer av FM-elit i bl.a. skytte, multisport och kanot.

**LÖJTNANT MARIA JANSSON
MILITÄRHÖGSKOLAN KARLBERG**

Utmärkelser



I samband med Stockholm Marathon delades det ut ett antal utmärkelser. Staffan Wikström (grön tröja från vänster), Vattudalens LDK och Sören Fransson, Nässjö, erhöll Statyetten för 50 maror. Kent-Åke Eriksson tog emot tallriken för 150 maror och Håkan Sjöo, Växjö LK, fick ta emot tallriken för 250 maror. Ordförande Roger Andersson hade äran att dela ut utmärkelserna till dessa erfarna herrar i soligt väder. FOTO: MATS LILJEGREN

Håkan – Växjös MR Marathon

I Stockholm Marathon jubilerade Håkan Sjöo trefaldigt. Det skulle bli Håkans 250:e mara varav den 25:e i Stockholm samtidigt som han fyller 75 år. Det var hans långsiktiga planering. Under våren kom Håkan på nya tankar och sprang sin 250:e mara i Paris och han tog emot Svenska Marathonsällskapets tallrik för 250 maror dagen före årets upplaga av Stockholm Marathon.

Håkan är en "redig" smålänning som man kan lita på. Håkan går sin egen väg. Det han planerar att genomföra under året det genomför han. Över ett år i förväg satte han upp som mål var han skulle springa sin 100:e, 150:e, 200:e och 250:e maraton. Håkans 100:e mara genomförde han i Peking, Kina.

I grevens tid hann Håkans revben läka ihop för att det skulle bli målgång i Peking år 2002. Fallet från en byggnadsställning kunde ha fått förödande konsekvenser.

IDROTTE HAR PRÄGLAT Håkans liv. Först som fotbolls- och ishockeyspelare. Därefter som domare i samma idrotter. I slutet på 1980-talet var vi klubbkamrater i Lönashults GoIF och var jämgoda på klubbmästerskapen i terränglöpning.

Ölandsbro Marathon 1986 var Håkans debutlopp. Håkans personbästa är från 1989 och lyder på 3.04.08, även det i Ölandsbro Marathon. Första utlandsmaran kom 1992 i Barbados Marathon.

ÅR 1993 GICK HÅKAN över till Växjö Löparklubb (VLK) från Lönashults GoIF. Idag har Håkan sprungit 240 maror i VLKs klubb färger.

När Boston jubilerade med 100 år var givetvis Håkan Sjöo på plats. En mästerskapstävling på internationell nivå har Håkan gjort. Det var i Malmö 1996 där Håkan gjorde 3.16.26 på Europamästerskapen för veteraner.

Kiel, Apeldoorn, Frankfurt, Budapest och Åland är några av de utlandsmaror undertecknad haft förmånen att resa tillsammans med Håkan till.

I VLK och i Smålands Friidrottsförbund har jag haft och har hand om statistik över antal maratonlopp löparna presterat varje år. Där är Håkan en av få som fördömligt snabbt rapporterar in hur många lopp han gjort under året.

Livet som statistikansvarig skulle vara enklare om alla vore lika "rediga" som Växjös MR Marathon.

CHRISTER SVENSSON

Hultsfred Löparklubb

7 december 1989 bildades Hultsfred Löparklubb, HLK. Klubben fyller alltså i år 25. Innan dess fanns det ingen löparklubb i området, bara en orienteringsklubb.

Det var Kurt Gustavsson, Ingemar Westerberg och Anders Andersson som startade klubben på Hagadal Sportcentrum. Anders har sedan starten varit kassör i klubben och fick på årets årsmöte ta emot pris för detta.

Det startade med 80-90 medlemmar, växte och idag har vi ca 200 medlemmar. Förutom löpning utövar vi också skidor och triathlon.

Den första tävlingen som anordnades var Strandmilen, som i år hade 25-årsjubileum fredagen den 15 maj på en naturskön bana längs med sjön Hulingens strand. Vi anordnar också ett maraton på hösten. Datumet för årets tävling är den 5 september.

Man kan välja mellan hel- och halvmaraton. Banan är en 4-varvsbana som går på lätta och natursköna vägar, varav 70 % grusväg och 30 % asfalt.

I sex år arrangerade HLK ett ultralopp, Hultsfred 100, där klasserna var 50 och 100 km. Sista året som loppet arrangerades var 2001. Sedan lades tävlingen ned p.g.a. att det inte gick ihop sig med ekonomin.

DET HAR GJORTS många otroliga resultat i HLK genom åren. Några värda att nämna är Anneli Södergårds VVM-guld i Brisbane 2000. Hon sprang då maraton på 2.56.

Lars Johanssons brons i VSM i terräng i Filipstad 2002, och Vasa Stafetten 2001 då Hultsfred LK blev tia bland 420 lag där Johan Lundahl gick ut som trea på första sträckan. Vi har träningar på tisdagar (distans), torsdagar (intervaller) och söndagar (långpass).

Det är Kurt Gustavsson som bedriver träningarna. Han fick också ta emot pris på årsmötet.

EN MEDLEM I KLUBBEN, Göran Lennström, har sprungit 265 maraton i 48 länder. 21 maror har han sprungit i Italien, alla på olika ställen.

År 2009 fick han utmärkelsen Svettdroppen. Den får man om man springer 25 lopp i 25 olika europeiska länder.

VILKA LÖPPRESTATIONER HAN värderar högst är svårt att säga, men de gånger han sprang under 2.50 har etsat sig fast i minnet. Det var i Stockholm och Vällingby 1991, 2.48.34 respektive 2.49.07, och i Helsingfors 1989, 2.49.48.

I övrigt står loppet i Paris och Barcelona högt på upplevelselistan, framförallt för att det är fina städer både som löpare och turist.

SOM OM DETTA inte vore nog samlar han också "World lopp" på skidor. Det finns 16 olika World lopp i världen i 16 olika länder. Om man åker 10 av dessa varav ett på en annan kontinent än där man själv bor så erhåller man utmärkelsen "Worldloppet Gold master".

År 2011 erövrade han titeln Worldloppet Gold master nummer 3 307 när han hade åkt i Sverige, Norge, Finland, Tjeckien, Österrike, Estland, Schweiz, Canada, USA och Australien.

När jag frågar honom hur han finansierar alla sina resor och lopp svarar han att han inte röker, och då kan lägga pengarna på något väsentligare. Håller man sig till Europa går det ju oftast lågprisflyg till många ställen och då blir det inte så dyrt.

BOEL DE GEER ÄR en extrem ultralöpare som har varit medlem i klubben sedan 1997. 1994 började hon med löpning på allvar och har idag genomfört Trans Scania tre gånger, 2010, 2012 och 2014.

Hon är ensam om att ha fullföljt det tre gånger, både bland kvinnor och män. Det är inte så konstigt för loppet är 246 km och helt osupportat. Det går tvärs över Skåne och tillbaka igen. Hon har tävlat i Danmark, Norge, Finland, Tyskland, Frankrike och England.

Boels bästa löp-prestationer ändrar sig hela tiden i takt med att hon gör något nytt och ännu bättre, mer spännande, längre eller tuffare än tidigare.

Men det kan också vara ett brutet lopp, där hon har hängt i väldigt, väldigt länge i spöregn och med svåra smärtor och ändå till slut har fått ge sig med väldigt kort sträcka kvar till målet...

EN ANNAN RIKTIG KÄMPE i klubben är Kaj Bergman, som knappt har missat en



Kaj Bergman, träningsflitig kämpe.

FOTO: AMANDA NOLHAGE

enda träning under åren, och som alltid har något roligt att säga.

Han fick på årets årsmöte ta emot två välförtjänta priser, dels tränarens pris som delades ut av Kurt, och kanske det mest åtråvärda priset som årets HLK:are. Grattis Kaj!

AMANDA NOLHAGE



Boel De Geer. FOTO: CHRISTER SVENSSON

Göte Ivarsson, 78, still going strong

Inte är han som i fornstora dagar på 1970- och 80-talen, men nog är Göte värd att uppmärksammas i Marathonlöparen. Han fyllde 78 år i våras och springer fortfarande lopp lite varstans i världen (inte så ofta i Sverige), men nuförtiden blir det inte några maratonlopp.

Sista maran sprang Göte i Warszawa för 1 ½ år sedan, men distansen är idag för slitsam för honom. Göte har hunnit med att springa flera maror i 75-årsklassen. De flesta lopp har full klassindelning, men inte Stockholm Marathon, där klasserna slutar vid 65 år. Göte har i många år varit farthållare där, men slutade 2012, då han hade gjort 30 "stockholmare".

Göte kutar dock vidare och han kan resa långt bort för ett kort lopp. Till hösten ska han t.ex. resa till USA för att springa US Air Force Run, 10 km, i Dayton, Ohio. Göte har spanat in loppets finna medalj och det är värt en resa.

Han är mycket svag för vackra utmärkelser och har naturligtvis en väldig mängd pokaler, medaljer och andra priser därhemma i Karlsborg. Till dessa sällar sig även 10 Vätternmedaljer och 5 Vasaloppsdito.

DET ÄR INTE för att Göte sprungit sammanlagt 396 maror som jag vill uppmärksamma honom utan för att han har ett svårslaget rekord, som jag undrar om någon annan har varit i närheten av. Göte har nämligen sprungit 156 helmaror under 3 timmar!

Kjell-Erik Ståhl har drygt 100 maror, varav många under 2.20, och han är naturligt nog mycket berömd för detta, både i Sverige och utomlands, men Götes rekord är inte så känt.

De flesta räknar maror utan att ta hänsyn till tiden, bara de är godkända av arrangören. Man samlar på sig så många som möjligt, men kvaliteten är det inte så noga med. Göte hade ett annat tänk och över huvud taget var det mer resultatintriktat förr.

Göte har aldrig varit en riktig elitlöpare. Hans personliga rekord är 2.36.57, men han kunde springa mara efter mara under 3 timmar. Från Malmö 1974 med 2.55.05 till Hamburg 1994 med 2.57.59 blev det 156 maror under 3



Göte flankerad av artikelförfattaren med make Leif Franzén. FOTO: CURT SANDBERG

timmar och 328 under 4 timmar. Jag tvivlar på att någon annan presterat bättre.

GÖTE BÖRjade sin löparbana för 68 år sedan. 10 år gammal vann han sin första pokal. I ungdomen var det kortdistanslöpning, längd och tresteg som gällde och han tävlade för Skackans IF. Han har många fina personliga rekord (se faktaruta) från tiden innan han började med långdistans med en mara i Göteborg 1972 och på den vägen blev det.

När undertecknad sprang som mest träffade jag Göte överallt i Sverige. Ofta stod han överst på prispallen. Vad jag inte visste då var att Göte även sprang mängder med lopp utomlands.

Det var innan löparboomen, så där är han nog också ganska unik med maratonlopp från Svalbard i norr till Nya Zeeland i söder.

Smaka på tolv maror i Berlin, sju i Athen samt två i vardera New York, Boston och London. Alla under tre timmar! Nuförtiden brukar jag träffa Göte

på Kanarieöarna, där han springer halvmaror eller 10 km. I januari i år blev det 10 km i Las Palmas tillsammans med Paula Radcliffe. Hon kom dock 30 minuter före Göte, som numera gör dryga timmen på milen.

NÅGON SPONSOR har Göte aldrig haft, men han brukar skämtsamt tala om att Systembolaget och Tobaksmonopolet är hans bästa sponsorer. Han har tjänat stort, både ekonomiskt och fysiskt, på att aldrig dricka alkohol och att aldrig ha rökt. Ja, se en riktig järnman!

GUNILLA FRANZÉN

(326 maror, 42 under 4 timmar)

Faktaruta

100 meter	11,2
400 meter	51,0
800 meter	1.57
1.500 meter	4.09

Halvmarathon, Tibroloppet -85.	1.14.17
Helmarathon, VVM Hannover -79.	2.36.57
Berlin -85. (Åldersrekord 48 år)	2.37.33
Swiss alpine, 78 km -86.	7.49.46
10 mil Köpenhamn -79.	8.12.00

5 april 2015

Alexander the Great Marathon

Söndagen den 5 april 2015 genomfördes den tionde upplagen av Alexander the Great Marathon med start i Alexander den Stores födelsestad Pella och målgång i Greklands näst största stad Thessaloniki.

Jag har haft detta lopp på min radar-skärm i några år och när jag fick reda på att tävlingen i år skulle arrangeras under påskhelgen beslutade jag mig för att anmäla mig.

Jag flög till Thessaloniki natten mellan långfredagen och påskafton med mellanlandning i Istanbul. Efter en resa med lokalbuss som blev längre än vad den hade behövt bli eftersom jag missade min hållplats kom jag till slut fram till mitt hotell, som låg ett par kilometer från målområdet.

Solen sken och jag beslutade mig för att ta en kort förmiddagsjogg innan det var dags för lunch samt dagens viktigaste uppgift: att lokalisera nummerlappsutdelningen.

UNDER JOGGINGRUNDAN längs med strandpromenaden såg jag ett tält där det delades ut kuvert, men detta visade sig endast vara till för löpare som tävlade för en av loppets sponsorer. Jag fick dock en vägbeskrivning till en mässhall någon kilometer därifrån.

Efter lite irrande hittade jag dit och fick min nummerlapp med inbyggt tidtagningschip samt mitt "full marathon package" bestående av två t-shirts, keps, ryggsäck/skopåse och en regnjacka.

Efter en sen lunch och lite sightseeing återvände jag till hotellet och packade utrustningen inför loppet nästa morgon. Dagen avslutades med middag på en restaurang längs med strandpromenaden.

PÅ TÄVLINGSDAGEN RINGDE väckarklockan redan 04.30. Efter en enkel frukost lämnade jag hotellet och promenerade till målområdet för att hinna med någon av de första bussarna till starten i Pella, vilka skulle avgå klockan 05.30. Det var fortfarande mörkt och lite kyligt, men efter några minuter i en tämligen välorganiserad kö satt jag på bussen.

Efter ungefär en timmes bussresa blev vi avsläppta i den lilla staden Pella, där den berömda fältherren Alexander den Store föddes år 356 f.Kr.



Thessalonikis kännetecken Vita tornet, där löparna gick i mål.

Det var några hundra meters promenad från avsläppningsplatsen till själva startområdet bredvid en stor staty av Alexander den Store sittandes på en häst.

I likhet med många andra gick jag in på ett litet café som passat på att hålla öppet denna tidiga söndagsmorgon.

Jag beställde en kopp kaffe och njöt av den samtidigt som jag tog av mig ett lager överdragskläder.

Efter en kort uppvärmningsjogg och ett toalettbesök lämnade jag in min påse med överdragskläder för transport till målet och begav mig till startfällan.

Nu hade det blivit ljus och lite var-

mare, men det var mulet och regnet hängde i luften.

KLOCKAN 08.00 GICK STARTEN och det cirka 1 400 löpare starka startfältet gav sig i väg. Inledningsvis sprang vi i västlig riktning, men ganska snart vände banan och vi löpte österut i riktning mot Thessaloniki.

Den första milen gick på ganska små vägar och vi passerade igenom några mindre samhällen. Därefter övergick den lantliga idyllen i löpning på större vägar. De följande två milen var, i ärlighetens namn, ganska tråkiga.

Tyvärr hade det dessutom börjat regna redan efter en halvmils löpning, vilket säkert bidrog till att sänka humöret hos mig och många andra. Tack och lov var det dock i stort sett vindstilla.

Vätskeservicen var bra under hela loppet. Varje 2,5 kilometer efter 5 kilometer serverades det vatten samt var 5:e kilometer även sportdryck och bananbitar (samt energigel vid ett par tillfällen). Jag avverkade kilometer efter kilometer i ett hyggligt tempo och efter halvmaratonpasseringen började det kännas lite lättare mentalt.

NÄR Knappt en mils löpning återstod för mig slutade det att regna, vilket råkade sammanfalla med att jag kom in i själva Thessaloniki. Banan blev mer inspirerande och dessutom stod det en del publik och hejade fram oss löpare.

När knappt två kilometer återstod kunde man skymta det så kallade Vita tornet, ett drygt 30 meter högt torn från 1 400-talet som ligger längs med strandpromenaden och är Thessalonikis mest kända symbol.

En halv kilometer senare kom vi ut på själva strandpromenaden och följde denna till målet ett hundratal efter Vita tornet. Jag korsade mållinjen efter 3:46:52, en tid jag kände mig ganska nöjd med.

EFTER MÅLGÅNG BELÖNADES jag med en stor och fin medalj, en aluminiumfilt samt en påse med diverse godsaker. Det gick smidigt att få tillbaka påsen med överdragskläder. Regnet lyste med sin frånvaro och det blev en tämligen angenäm promenad tillbaka till hotellet.

Eftersom starten gick så pass tidigt hade jag ganska mycket tid över för sightseeing, men jag återvände till hotellet tidigt på kvällen när det åter började regna.

Annandag påsk lämnade jag ett regnigt Thessaloniki bakom mig och återvände till Sverige.

På hemvägen flög jag direkt från Thessaloniki till Skavsta.

1 387 LÖPARE FULLFÖLJDE årets upplaga av Alexander the Great Marathon inom loppets maxtid sex timmar. I herrklassen segrade etiopiern Bonsa Atomsa Gonfa på tiden 2:18:06.

Även i damklassen blev det etiopisk seger genom Zeritu Wakjira Begashaw på tiden 2:40:49. Svensken Markus Grönros blev med tiden 2:41:23 åtta i herrklassen, en imponerande prestation. Förutom maraton fanns det även en 5- och en 10-kilometersklass.

JAG KAN REKOMMENDERA Alexander the Great Marathon till löpare som söker efter ett maratonlopp som avgörs i historisk miljö på en A-B-bana. Loppet, inklusive busstransporten från målet till starten, är välorganiserat.

Första och sista milen är roliga att springa, men däremellan är bansträckningen lite tråkig och utsikten föga inspirerande. Banan är flack och om man inte drabbas av motvind går det att göra bra tider i detta lopp.

Thessaloniki, som med sina knappt en miljon invånare är Greklands näst största stad, har en hel del historiska sevärdheter och dessutom en lång och vacker strandpromenad.

TEXT OCH FOTO:

MATS LJJEGREN

sekreterare@marathonsallskapet.se



Startområdet i Pella, Alexander den Stores födelsestad.



Upploppsranen längs med Thessalonikis strandpromenad.

17-19 april 2015

TEC = kärlek!

Det enda som hörs är mina andetag, annars är det helt tyst. Pannlampan lyser starkt och reflexerna visar vägen över rötter och stenar. Det är bara jag och skogen. Visst vill jag inget hellre än att korsa mållinjen nu, men det är en sak jag måste göra på dessa sista kilometer. Jag stannar och släcker pannlampan, kolsvart blir det. Så står jag i någon minut och bara andas. Jag och skogen.

TEC står för Täby Extreme Challenge och datumet för i år är 17-19 april. Den kortaste sträckan är 50 miles, och så finns det även 100 och 200 miles samt även 50 miles night.

Förra året ville jag testa att springa ett 5mils-lopp, letade lite och hittade TEC. 50 miles, 5 mil, ja men det blir bra! Så jag anmälde mig. Sen tänkte jag efter lite. Vänta nu... Miles? 50 miles? Det blir ju inte alls fem mil. Åtta mil! Jag kan ju inte springa åtta mil.

Så jag skickade kvickt ett mail tillbaka om att det blivit lite fel så jag måste stryka mig. Jag fick tillbaka att jag då kunde delta nästa år istället, så var jag redan anmäld och betald. Hur kunde jag tacka nej?

JAG FICK MED MIG klubbkompisen Niklas Drott till TEC, och tiden innan har det gått upp och ner. Det är skönt att vi har varit två i det här, för när jag har skickat panik-sms till Niklas har han lugnat ner mig och tvärtom. Sist var det han som skickade, och jag svarade att det nog bara är TEC-spöken.

Vi bor på Best Western hotellet vid Ensta Krog, vilket är perfekt för det tar bara två minuter att gå till starten. Vår trogna hejarklack är med bestående av mamma, Gustaf och pappa.

Kvällen innan är det middag och en liten föreläsning med Marathon-Mia. Efter det går vi ner till tältet där Mia, Reima Hartikainen, David Sundvall och flera andra är på plats och bevakar de tolv löpare som startade fredag förmiddag och är ute på 200-miles-sträckan. Flera stycken har brutit på fredagskvällen.

VI STARTAR KLOCKAN TIO på lördagen tillsammans med de som ska springa 100 miles. Maxtiden är 30 timmar

vilket känns skönt. Lite roligt skulle det vara att komma under 20 timmar. Vädret är kanon.

Det märks att vi ska springa långt. Redan i första backen precis efter starten börjar alla att gå, så jag gör detsamma. Sedan går jag i alla backar plus lite till. Ganska snart kommer vi in i skogen och här trivs jag. Skogen har varit lite som mitt andra hem ända sedan jag var liten.

FÖRSTA VARVET GÅR GALANT och likaså andra. Banan är som sagt fantastisk, ganska tuff med mycket rötter och stenar och upp och ner, men fantastisk. Den passar mig perfekt. Hur skulle något kunna gå fel nu?

Vänta du bara. Senare kommer monstren och då blir det inte lätt, men jag tänker skjuta på det där med att må dåligt så länge som möjligt.

Jag håller mig uppdaterad om hur det går för Niklas och det går bra, han ligger en bit framför mig och har sällskap med en tjej som heter Lisa.

Vädret är underbart och det jag slås av mest är att människorna runt banan också är så underbara, det är verkligen peppande. Likaså är medtävlarna jag pratar med så ödmjuka och omtänksamma.

TIMMARNAS OCH KILOMETRARNAS går och jag tuffar på längs den fina banan. Med mig har jag en ryggsäck innehållandes en toarulle, min mp3 och ett paket rusin. Det förstnämnda känns tryggt att ha om magen skulle spåra ur, och min musik kommer jag att behöva senare.

Nu passerar jag tältet igen och har bara två varv kvar! I tältet är det fest. Här är massa folk och hög musik. Där står ju min löparkompis Henrik Pehrson också! Han är på plats med sin kamera. Jag stannar några minuter extra och tar för mig ifrån det välfyllda bordet, pratar med lite folk och insuper stämningen innan jag fortsätter.

På ett ställe nere vid sjön har ett gäng slagit sig ner för att grilla, heja på oss och dricka öl, och senare på Havrevägen är det väffelkalas. Galet glad blir man av att stanna till där!

Näst sista varvet alltså! Det hinner bli lite mörkt, jag får låna en ficklampa av mamma. När jag kommer fram till tältet ordnar David med en pannlampa



Tillsammans besegrade vi spökena.
FOTO: EVA-LENA NOLHAGE

som jag får låna istället. Ut på sista varvet!

SISTA VARVET Mandoo! Nu är benen trötta. Akta dig för monstren nu. Niklas ringer till mig och frågar hur det går. Han själv har bara en och en halv kilometer till mål. "Nu är tårarna nära", säger han. "Mina med", mumlar jag. Niklas kom i mål på 11 timmar och 37 minuter.

Jag stannar och släcker pannlampan, kolsvart blir det. Så står jag i någon minut och bara andas. Jag och skogen. Men det är kallt om händerna så efter någon minut fortsätter jag. Åtta mil på 13 timmar och 4 minuter!

JAG TOG ALDRIG till min musik. Jag gick inte ens och kissade på tretton timmar. Jag behövde aldrig möta mina monster. De vågade inte ens komma, för de visste att jag skulle besegra dem!

Jag hade en föreställning om att jag skulle ligga och spy i något dike, bli helt dimmig i huvudet och att tånaglarna skulle flyga till höger och vänster. Jag trodde inte att det gick att springa åtta mil utan att må dåligt. Inte en enda negativ tanke tänker jag under hela loppet. Det här är inte bara ett av de bästa loppen jag sprungit, utan en av de bästa sakerna jag har gjort i mitt liv.

Jag är så glad och tacksam för alla otroliga människor som har hjälpt till på ett eller annat sätt och fantastiska arrangörer. Den här helgen sparar jag långt in i mitt hjärta.

Nästa år vill jag återvända. På vilken distans får vi se. 100 miles låter jobbigt. Men vet vem... För just precis nu, känns ingenting omöjligt.

AMANDA NOLHAGE
HULTSFREDS LK

25 april 2015

Jag sprang mitt sista maraton 2010

Ja du läste rätt, mitt sista och inte mitt senaste. 2010 var jag i ganska bra form och jag hade sprungit under 20 minuter på 5 000 meter. Men jag hade ännu inte kommit under 5 minuter per kilometer på maraton. När säsongen var över bestämde jag mig för att träna för Vintermarathon i Sala. I Sala gick allt enligt plan, nöjd med 3:26.

Så hade jag alltså tänkt i 4-5 år. Mitt sista maraton. Istället har jag fokuserat på kortare distanser och blivit en medeldistansare med 1 500 meter som huvudfokus.

Jag tror det var i julas. Mackan (Marcus Nilsson), maratonlöpare, författare och kompis talade om att han skulle springa ett maraton i vår för att kvalificera sig för Boston 2016.

Nyfiiken som man är så undrade man då lite vilken tid som krävdes och speciellt för M60. Hittar tiden 3:55. Hur svårt kan det vara, tänkte jag lite kaxigt. För att sedan hamna i tankar om att Boston 2016 kunde vara kul. Mer krävdes inte, mitt sista maraton började förvandlas till mitt senaste.

Men jag är fortfarande en medeldistansare och inte maratonlöpare. Jag tog fram löparkalendern och letade maraton efter IVSM i Borås och innan uttävlingsarna drar igång.

Säter marathon, lämpligt nära och 7 veckor efter IVSM. Jag har sprungit halvmaraton i Säter så jag är bekant med banan.

IVSM I BORÅS gick inte så bra. På 1 500 meter hade jag ingen ny växel att lägga in när Janne och Bosse (Hagelbrand och Larsson) ökade farten när 400 meter återstod. Dags att istället fokusera på maraton, och då kan man tänka på att Janne gjort 2:15 på maraton.

Mitt 7-veckorsprogram började med en vecka upptrappning. Sedan 4v med bra mängd och långpass. Sista 2v är för lite nedtrappning. Jag tänkte mig mängder på 5-6 mil per vecka.

Två lugna långpass på 30 km och två snabbare på 2 mil med en rejäl fartökning i 3-5 km. I stort samma upplägg som 2010.

Enda skillnaden var att jag anammade de nya rönen med rödbetspulver. Längsta passet blev 34 km. Visserligen blev jag lite stel på slutet, men inte värre än förr i tiden. Jag var förberedd.



Ensam, helt ensam. Det går lätt, jag tänker på Boston. FOTO: BERITH HAMMERIN

RACEDAY. Det har blåst rätt mycket hela veckan men nu talade prognoserna om måttlig vind och regn. Säter är ju en vändbana som går till stora delar i rätt öppen terräng, så motvind hemåt lockade inte. Dessutom visste jag att jag till stora delar skulle få springa helt själv. Men nu skulle jag inte sätta personrekord, utan "bara" kvalificera mig till Boston.

På plats i Säter träffar man löpare man känner, både klubbkompisar och andra. De flesta ska springa halvmaraton. Mackan är också där, vi är då två som ska kvalificera oss. Planen är att öppna i 5:10 minuter per kilometer för att ha en marginal sista milen när krämporna kommer. Inget regn, men visst blåser det lite väl mycket?

Jag har GPS och för ovanlighets skull på tävling så har jag även pulsbandet på, allt för att inte öppna för hårt.

STARTEN GÅR och jag lullar iväg. Lugnt och fint. 4:48 min efter 1 km. Hmmm. Men det går så lätt, jag joggar ju bara. Plan B, kolla pulsen. Vinkar till publiken. Så många är det ju inte men några

stycken klubbkompisar står här och där.

Sedan vänder halvmaralöparna och man blir ensam, helt ensam. Men det går fortfarande lätt och jag tänker på Boston.

Innan vändningen springer man längs Dalälven. Nu möter jag Mackan, han muttrar lite över stark motvind. Och då ser jag vågorna på älven. Vi har starkare medvind än vad jag trodde. Dags för gel, energi som kan behövas i motvinden.

Lite tungt nu några kilometer där det är som mest öppet. Boston säger jag fortfarande.

SISTA MILEN. Nu börjar det kännas i benen, och jag tar en gångpaus varje kilometer. Masserar benen som Petter Northug brukar göra. Krampen är nära. Jag glider graciöst in i mål, nåja, på 3:42. Mackan har också mer än 10 min till godo på kvältiden. Hans problem var illamående. Det är tufft att springa maraton.

Väl i mål mojar vinden och regnet kommer. Sedan prisutdelningen och ett fint prisbord. Flinar lite åt Mackan när jag väljer en hårtork. Han är ju inte lika härfager som en annan.

Boston marathon 2016 blir mitt sista maraton! (tro det den som vill).

LEIF ANDERSSON

Resultat Sätermaran

Plac	Namn	Född	Klubb	Tid
1	Johan Fagerberg	92	Finnspång AIK	2:50:00
2	Johan Eriksson	78	Räddningstjänsten	2:53:54
3	Tommy Sundberg	74	Hällefors LK	2:55:54
4	Patrick Broberg	63	Borlänge LK	3:02:28
5	Tomas Eriksson	70	Månkarbo IF	3:09:25
6	Markus Nilsson	67	Ränäs 4H	3:13:43
7	Jerker Sterneland	69	Dalaporten	3:18:30
8	Timothy Barbitta		Västerås LK	3:20:44
9	Patrik Norberg	66	Trångsviken IF	3:23:58
10	Åsa Persson	82	Team Ultrasweden	3:24:48
11	Staffan Hopstadius	73	Falu IK	3:27:10
12	Stefan Boremyr	80	Qvarnsveden Triathlon	3:27:32
13	Gunilla Axelsson	88	Borlänge LK	3:31:04
14	Staffan Westberg	60	Vattudalens LDK	3:33:19
15	Hans-Åke Hellstaf	55	Team Ultrasweden	3:35:42
16	Anette Eckevig	69		3:37:02
17	Daniel Bustad	77	Qvarnsveden Triathlon	3:37:05
18	Tomas Eklund	67	Eskestuna	3:42:13
19	Leif Andersson	54	Borlänge LK	3:42:47
20	Sverker Olsson	67	Uppsala	3:44:25
21	Laila Öjefelt	68	Borlänge LK	3:48:14
22	Tommy Andersson	67	Fors IK	3:51:28
23	Joakim Säterborn	69	Bålsta IK	3:51:39
24	Mattias Almroth	67	Säters IF FIK	3:51:40
25	Peter Glans	66	Bålsta IK	3:51:40
26	Fredrik Olsson	72		3:56:50
27	Johan Olausson	59	Team Skavsåret IF	3:58:03
28	Andreas Forsberg	75	Örbyhus IF	3:58:42
29	Matti Pylkkönen	50	Gamleby OK	4:04:27
30	Fredrik Vinnhed		Dalregementets IF	4:10:20
31	Benkt Göransson	60	Falu IK	4:19:21
32	Leif Franzen	46	LK Nyköpings Runners	4:31:22
33	Tommy Englund	48	OK Grane	4:53:45

2 maj 2015

Tävlingsrapport Sunne löparfest

Efter att ha kört tre ganska lätta dagar inför mitt första maraton kändes kroppen väldigt bra när jag vaknade på lördag morgon. Jag satte mig direkt på träningscykeln och trampade lätt i 10 minuter för att mjuka upp benen lite till. Sen blev det en rejäl portion gröt med blåbär, chiafrön, linfrön, solroskärnor med mera.

Efter lite vila var det bara att gå ut och vänta på att Henrik och hans pappa Ingemar skulle komma och hämta mig. Väl på plats tog jag en koffeintablett en timme innan start och 30 minuter innan börja jag värma lite. Förhållandena var helt okej.

Kanske lite väl kallt och lite för blåsig om man skulle klaga på något. Banan var 6 varv på en 7 km slinga. 3,5 km bort och vända.

Loppet startade och planen var att springa i 3.40-tempo, men det sket sig direkt. Benen var alldeles för pigga för att springa så sakta. Vi startade knappt 100 meter efter halvmaratonlöparna och jag fick springa förbi nästan hela fältet första kilometern, de flesta redan under de första 500 meterna.

Jag vet inte riktigt hur fort första kilometern gick, men efter 2 km hade jag 6.50 (3.25-fart). Blev lite oroligt att tempot var lite för högt, men samtidigt kändes det så lätt.

Vid första varvningen vid 3,5 km var det bara Markus Ruus och Anders Eriksson som var före mig av halvmaratonlöparna.

DE ÖVRIGA MARATONLÖPARNA var långt efter redan och jag förstod redan nu att jag skulle vinna om jag höll ihop det någorlunda. Efter vändningen blev det medvind och det tog några kilometer till innan jag även var ikapp Ruus som hade stumnat ordentligt.

En dryg kilometer senare var jag ikapp Anders och la mig i rygg i motvinden bort mot vändningen. Det var skönt att springa i rygg ett tag då jag var livrädd för att jag hade öppnat för hårt, men när vi vände efter 10,5 km sa jag att jag kunde dra ett tag.

Dock orkade inte Anders hänga med efter några km och när 3:e varvet började fick det bli sololöpning. Även om det fortfarande kändes bra började motvinden kännas mer och mer.

Det var riktigt skönt att komma bort till vändningen och få medvind. Då kändes det bra igen. Man mötte folk hela tiden och många hejade och då blir man lite starkare.

Att springa ifrån en sådan duktig löpare som Anders ger väldigt mycket positiv energi, men samtidigt blev jag återigen livrädd att det skulle straffa sig på andra halvan av loppet.

Halvmaran passerades på 1.13,20. Det var egentligen 4 minuter snabbare än vad jag hade tänkt.

ANDRA HALVAN BÖRJADE och det blev återigen motvind. Det började bli fler och fler varvningar nu. Men jag måste säga att de långsammare deltagarna visade bra hänsyn och jag kunde i princip alltid springa den kortaste vägen.

Då den första halvan gick så pass snabbt kände jag ingen press att kriga för att hålla samma tempo. 4:e varvet gick på 24.41. Men nu började de sista 14 km och jag väntade på att stora släggan skulle ta ner mig på jorden.

Jag fick kämpa lite i motvinden bort och såg verkligen fram emot vändningen och medvinden vid 31,5 km. Dock fick jag inte det svaret jag ville vid vändningen och det kändes som jag verkligen fick slita nu och var helt säker på att nu skulle det stora tappat komma. Jag hade blivit varnad för sista milen.

Efter ytterligare några kilometer kändes det dock under kontroll igen. 5:e varvet gick på 25.08. Nu var det bara att kämpade sista 7 km! Även om jag tror att vinden hade mojnät lite var det inte roligt att springa bort i motvinden för sista gången.

NÄR JAG KOM BORT till sista vändningen vid 38,5 km märkte jag att det inte skulle vara helt omöjligt att springa under 2.30. Jag kom fram till att jag nog skulle behöva göra lite under 4 minuter per km för att klara det.

Kom dock på efteråt att jag inte hade räknat med de sista 195 meterna efter sista varvet. Banan var inte helt flack och backarna som fanns var helt plötsligt riktiga mördarbackar.

Kom fram emot 41 km och kände att pulsen inte var långt ifrån max nu. Benen var kraftlösa och andningen var kraftig. Nu var det bara vilja, samtidigt som jag först nu börjar inse att den



Segrarnas belöning (förutom äran att slå banrekord). FOTO: MARNIX SCHUSSLER

stora släggan som gör att tempot avtar totalt hade missat mig. Kom fram till fotbollsplanen som ska rundas en sista gång innan målgång och märker att jag kommer att klara under 2.30 med lite marginal.

PASSERAR 42 KM och försöker att öka lite sista 195 m, men utan resultat. Passerar mållinjen och slänger mig i gräset efter 2.29,30. Sen är minnet väldigt suddigt.

Jag kommer efter några minuter till slut upp och ser att det står fullt med folk runt mig. Får många gratulationer av känt och okänt folk. Benen är totalt förstörda och en nerjogg är inte att tänka på. Nu dagen efter känns det okej, även om det långt ifrån är aktuellt att springa idag.

FÖR ATT SAMMANFATTA loppet är jag extremt nöjd. Jag fick frågan mest på skämt om jag skulle springa under 2.30. Men ärligt talat var det inte realistiskt och jag skulle gå ut i ett tempo långt över det. Men nu låg jag istället långa delar av banan under 3.30-fart och det blev till slut ett snitt på 3.32.

Så nu får jag absolut fundera vilken min nästa mara ska bli.

ANDRÉ RANGELING

IF GÖTA

Resultat sid 22

9 maj 2015

En inställd mara är också en mara

Jag trodde aldrig att jag skulle ta emot en medalj från ett lopp jag inte sprungit, och än mindre bära den. Men nu har jag gjort det, och vad mer är, det kändes rätt att göra det.

Vi satt vid frukostbordet på vårt hotell i Skopje iklädda tävlingsmundering, komplett med nummerlapp på bröstet, när en italiensk löpare kom fram till oss. "It's cancelled", sa han. "They have cancelled the marathon."

Det tog någon sekund för meddelandet att sjunka in, men det kom ändå inte som en blixtnär från klar himmel. Oroligheterna i Makedonien hade eskalerat under veckan, och ett par kvällar tidigare hade vi korsat en i princip bilfri gata.

Förklaringen fick vi efteråt – inga bilar vågade köra in på grund av protesterna vid parlamentet.

JAG HADE SETT FRAM emot att springa denna lilla mara (ca 300 löpare plus halvmarathonlöparna), som fått fem stjärnor i European AA's ranking.

Men värre är det självklart för dem som bor i Makedonien och som har betydligt större problem än en inställd mara att hantera. Och vi är inte de som sätter oss på hotellet och deppar.

Istället ser vi vår chans att, efter att ha gått till starten och hämtat medalj och goodiebag, åka upp i bergen och se inte bara den fina arkitektur som finns i Skopje utan även den dramatiska naturen runt Matkasjön.

Vårt gäng på 20 personer, plus en turkisk löpare som vi ger lift, stuvar in oss i fem taxibilar. Efter en stund ser vi en stor grupp löpare längs vägen. Om de ska springa hela maran, ett varv eller en kortare sträcka får vi aldrig veta, men det känns fint att se dem.

Oroligheter må råda och regeringar må avlysa marathonlopp, men löpningens själ och samhörighet kan ingen rå på.

ÄVEN VI ÄR FORTFARANDE iklädda tävlingskläder, några med nummerlappen kvar på bröstet.

Bergslöpning är ingen dålig ersättning för en mara! Vi är inne i en ravinliknande dalgång när taxibilarna stannar, och bredvid oss lyser en turkosblå sjö. Ett stycke därifrån finns en grotta med



Bergslöpning vid Matkasjön istället för maratonlopp.

en underjordisk sjö, och det går båtardit. Några i gruppen väljer att enbart springa, men de flesta av oss hoppar på en av båtarna som tar oss till grottan. Den är inte jättestor, men den är mäktig.

VÅR GUIDE BERÄTTAR att dykare kommit ner på 200 meters djup i sjön utan att ha nått botten! Med jämna mellanrum viner fladdermöss genom luften, skickligt navigerande mellan stalagmiter och stalaktiter.

Sedan är det dags att äntra båtarna igen och vi blir avsläppta något längre in i ravinen på andra sidan. Vi klättrar uppför en brant sluttning och börjar springa så smått på den smala stigen. På vår vänstra sida har vi en bergvägg, och på vår högra ett stup mot det turkosa vattnet.

Det är en imponerande syn, men det gäller att inte glömma att hålla ögonen på stigen och på bergväggen, som har ett antal förrädiska utskjutningar. Jag hade inte trott att jag skulle sakna mina trailskor på den här resan!

Emellanåt springer vi genom lummig skog, och då är också stigen lite mer löpbar.

EFTER KANSKE EN TIMME är vi tillbaka där vi startade. De flesta går direkt till uteserveringen, men Bengt och jag vill ha lite mer bergslöpning inför kommande Swiss Alpine och BAMM, så vi ger oss ner på vägen igen, korsar floden och hittar en stig som ger goda möjligheter till uppförsträning!

Så småningom börjar det gå neråt, och vi beslutar att vända och förena oss med våra vänner. Och trots att det inte blev någon marathondistans känns det ändå väldigt skönt att sätta sig ner vid långbordet i solen och blicka upp mot de branta bergsväggarna med en öl i frostat glas och så småningom även en tallrik mat framför oss.

När regnet kommer flyttar vi in under tak, och de gäster som bespetsat sig på en lugn söndagslunch får ställa om förväntningarna när 20 löpare invaderar lokalen! På kvällen går vi till den restaurang där vi planerat att fira vårt lopp. Och ja, medaljen hänger runt halsen. Som en sympatigest gentemot arrangörerna. Som en hyllning till löpningen och dess utövare. Och som en medkänsla med invånarna i Skopje.

TEXT OCH FOTO:
CECILIA PETERSSON

30 maj 2015

Farthållare i Stockholm Marathon –

Vad gör man när tempot inte är vad det en gång var och ett pers är utom räckhåll, när maratondistansen inte är den utmaning den en gång var, och när man har erövrat medaljen för 10 Stockholm Marathon? Jo, man tar sig an loppet på ett nytt sätt – man anmäler sig som farthållare!

Vi brukar samlas i ett av omklädningsrummen på Stadion runt en timme innan start för genomgång och uthämtning av vår utrustning – farthållarlinne, ryggsäck med tillhörande flaggpinne där vår planerade sluttid anges och ett farthållararmband med hålltider för varannan kilometer.

Redan här kommer vi i åtnjutning av en av förmånerna med att vara farthållare – vi har egna omklädningsrum på Stadion och slipper bl.a. kön till bajamajorna!

PÅ VÄGEN UT mot startlinjen hämtar vi våra ballonger som även de är märkta med planerad sluttid och som syns väl i folkhavet under de första kilometerna. Jag ställer mig i fällan för en sluttid på 4:30, vilket är ca en halvtimme långsammare än min normala kapacitet.

Det är nödvändigt att ha en marginal för en dålig dag och för att ha krafter att peppa löparna runtom och hålla koll på tiden.

Startskottet går och efter ca 3 minuter är vi över linjen. De 3 minuterna ska vi ta igen i ett jämnt tempo under hela loppet, vilket betyder att vi istället för 6:24 ska hålla ca 6:20 per kilometer. Vi får ofta frågan om vi springer på brutto- eller nettotid och om vi ligger enligt schemat.

Svaret är att vi springer på bruttotid eftersom det är den enda tid som är gemensam för alla löparna, och de som följer oss kommer alltså in på en nettotid som är bättre än 4:30. Vi kommer under större delen av loppet att ligga något efter schemat eftersom vi ska ta in den tid vi förlorat i starten, men det är med i beräkningen och vi betar successivt av underskottet.

EFTER NÅGRA KILOMETER gör vi oss av med ballongerna. Det brukar vara populärt att ge dem till något av barnen i publiken! Vi springer tillsammans två och två – om den ena skulle bli skadad



I väntan på långfärd på Stockholms gator med farthållarna. FOTO: CHRISTER SVENSSON

eller få andra problem finns det en farthållare kvar som kan leda gruppen in i mål.

I början är det ganska trångt och det tar ett tag att hitta det planerade tempot. Det gäller att inte bli stressad om det går lite för långsamt utan man får ta med det i beräkningen och öka något när fältet glesas ut.

Varje kilometer tittar vi på klockan och jämför det med armbandet med hålltiderna. Vi säkerställer att vi har betat av ytterligare några sekunder av den tid som vi tappade i starten.

Just i år gör regnet att siffrorna löses upp på några ställen, och då är det huvudräkning som gäller!

VID VÄTSKEKONTROLLERNA brukar vi sakta ner och ibland gå några steg för att alla ska hinna dricka. Det beror förstås också på vilket tempo vi håller.

Tretimmarsgänget hinner inte med några gångpauser, medan femtimmarslöparna kan ta det betydligt lugnare!

Jag brukar också försöka ha en liten marginal för att hinna ta det lite lugnare uppför Västerbron, speciellt på andra varvet.

När vi har någon kilometer kvar till Stadion uppmanar vi löparna att springa ifrån oss och att inte glömma att njuta när de kommer in på Stadions röda matta!

Även jag, som avverkat ett ganska stort antal maror både i och utanför Stockholm, njuter av den väldigt speciella stämningen på Stadion, och jag är imponerad av hur många åskådare som trotsat regnet!

JAG ÖKAR TEMPOT NÅGOT för säkerhets skull och saktar sedan in några tiotal meter före mål när jag ser att vi har ett

kul på jobbet



"Att få hjälpa andra löpare att nå sitt mål känns väldigt fint"

antal sekunder tillgodo. Efter 4:29:55 korsar vi mållinjen.

En italienare som följt oss kommer fram med ett stort leende och säger "Grazie!". Jag blir så rörd att jag inte kommer på vad varsågod heter på italienska så jag säger "eeehhh... you're welcome!"

Att få hjälpa andra löpare att nå sitt mål känns väldigt fint, och att jag samtidigt får ett långpass med full service på en av världens vackraste maratonbanor är ju inte så illa!

Sedan sitter förstås den varma duschen på Stadion extra bra en dag som denna...

CECILIA PETERSSON

Utmärkelser farthållare



Farthållarna Åsa Hällstorp, Varberg, och Joachim Palmé, Stockholm, erhöll sina utmärkelser vid farthållarnas samling timmen före start i Stockholm Marathon.

Åsa fick Statyetten för 50 genomförda maror (där flera är betydligt längre än så). Jocke fick förutom Standaret bronsnålen för att ha sprungit under 3 timmar. FOTO: CHRISTER SVENSSON

Ulf var spindeln i nätet när han tidigare i år höll i årsmötet och födelsejogg med maraton.

Dagen före Stockholm Marathon hade under-tecknad äran att dela ut Standaret för 25 maraton till Noras Ulf Carlsson. FOTO: CHRISTER SVENSSON

12-13 juni 2015

24H Run Wiltz, Luxemburg –

Den 12-13 juni 2015 genomfördes för andra gången ett 24-timmarslopp i Wiltz i nordvästra Luxemburg. Jag var på jakt efter en lite annorlunda tävling i ett land som jag aldrig sprungit i tidigare och då tyckte jag att detta 24-timmarslopp verkade perfekt. Det skulle visa sig att jag fick mer rätt än vad jag kunde ana...

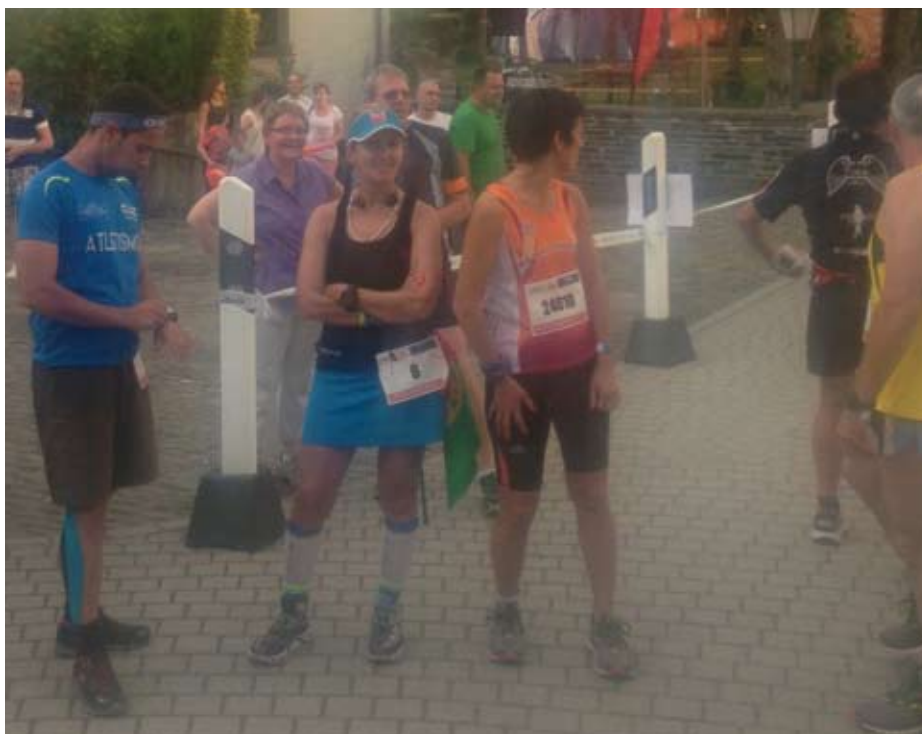
Jag flög från Arlanda till Belgiens huvudstad Bryssel vid sjutiden på fredagsmorgonen. Från flygplatsen i Bryssel reste jag med tåg till Wiltz. Tågresan gick smidigt trots att jag var tvungen att göra flera byten, bland annat i Liège.

Vid tvåtiden var jag framme i den lilla staden Wiltz, idylliskt belägen i bergsområdet Ardennerna. Det var i detta område som Nazityskland i december 1944 inledde en stor motoffensiv mot de västallierades styrkor i ett sista försök att vända krigslyckan på västfron-ten.

Från järnvägsstationen var det drygt tio minuters promenad till mitt hotell. Efter att jag installerat mig gav jag mig ut för att lokalisera nummerlappsdeleningen vid slottet i Wiltz (Château de Wiltz) och för att äta en sen lunch/tidig middag. Enligt den karta som jag skrivit ut skulle det bara vara drygt en kilometers promenad från hotellet. Vad jag inte tänkt på var att slottet är beläget högt uppe på en kulle, medan hotellet jag bodde på ligger vid den lilla floden Wolz som flyter genom staden. Jag fick forcera minst 100 höjdmeter innan jag kom fram till slottet och tävlingsområdet.

EFTER ATT HA HÄMTAT ut nummerlapp och chip inne på slottets borggård gav jag mig ut på banbesiktning. Som befarrat visade sig banan vara rejält kuperad; varje varv på den 1 435 meter långa banan innehöll en lång och ganska brant uppförsbacke samt en brant nedförsbacke. Till min fasa upptäckte jag att man i slutet av varje varv dessutom skulle springa uppför en trappa. Vad hade jag gett mig in på?

Jag återvände till hotellet för att byta om till tävlingskläder och tog med mig en stor plastsäck med de kläder och den proviant jag skulle kunna behöva under loppet. Vid slottet rådde det nu fest-



Löparna står redo för start kl 20 på fredagskvällen. I mitten damsegrarinnan Carla André (nummer 6) och till vänster i blå tröja Marco Neves, som blev 3:a i herrklassen.

stämning och det hade samlats betydligt fler löpare och åskådare än vid mitt första besök.

Inne på borggården fanns det ett tält där löparna kunde förvara sin utrustning under loppet. Där serverades det även kaffe samt en hel del annat i mat- och dryckesväg. Tyvärr serverades det inte någon varm mat under loppet och ingen coca-cola, men i övrigt saknade jag ingenting. I tälten stod det även ett par datorer där man kunde hitta live-resultat.

STARTEN FÖR 24-TIMMARSLOPPET gick klockan 20.00 på fredagskvällen. Det fanns en klass för ensamlöpare som jag själv och en stafettklass. Totalt var vi 17 ensamlöpare samt ungefär lika många stafettlöpare som ställde upp oss på Château de Wiltz borggård. Därutöver fanns det en 12-timmarsklass med start klockan 08.00 lördagsmorgon och en 6-timmarsklass med start 14.00 på lördagen.

Det var varmt när vi startade och det regn som väderleksprognoserna varnat för lyste ännu med sin frånvaro. Jag kände mig lite trött efter att ha varit upp sedan klockan 03.30, men det var

ändå skönt att få ge sig iväg.

Via en liten bro anslöt vi till huvudgatan Grand-Rue. Efter ett hundratal meter började banans uppförsbacke. Redan på första varvet var det jobbigt att springa uppför hela backen, men till slut nådde jag krönet och några hundra meters flack löpning låg framför mig.

EFTER DRYGT EN HALV KILOMETER kom man till en vändpunkt och här fanns det en vätskekontroll där det serverades bland annat vatten, sportdryck, banan- och äppelbitar, apelsinklyftor, russin, salta kex samt varm buljong.

Vi vände och sprang tillbaka samma väg som vi kommit, men efter ett par hundra meter svängde vi av till vänster och ett svagt nedförslut följde. Därefter gjorde vi en 90-graderssväng och möttes därefter av en brant nedförsbacke som successivt kändes allt mer i framsidorna på låren.

Efter några hundra meters flack löpning var vi framme vid Place du Festival nedanför slottet. Vi sprang precis framför en utomhusscen. Efter att ha gjort en 180-graderssväng kom vi fram till en trappa som ledde upp till borggården och varvningen, varvid vi hade fullbordat

mitt tuffaste 24-timmarslopp

det första 1 435 meter långa varvet. Jag bestämde mig redan från början för att gå i trappan, men längre in i loppet blev även det jobbigt. Sammanfattningsvis var banan den mest krävande jag varit med om i ett 24-timmarslopp.

HELA FREDAGSKVÄLLEN OCH LÅNGT in på natten var stämningen hög längs med banan. Vi passerade flera uteserveringar och stafettlöparnas lagkamrater hejade flitigt även på oss ensamlöpare. Vid utomhusscenen spelades det musik.

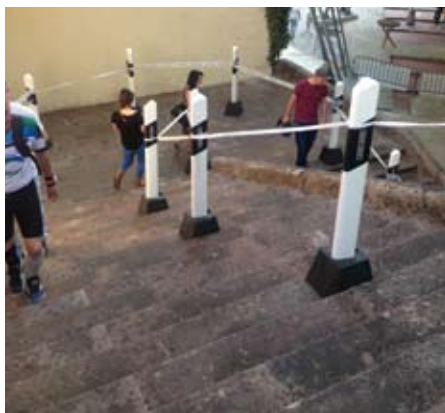
Efter ett par timmar började det bli mörkt och då tog jag på mig en liten pannlampa för säkerhets skull (även om jag hade klarat mig ganska bra utan den). Efter 4:37 hade jag avverkat 30 varv motsvarande lite drygt 43 kilometer och därmed sprungit ett maraton i Luxemburg. Efter det sänkte jag farten och började gå i den branta nedförbacken och på de flesta varv även i uppförbacken för att spara på kroppen. Drygt 19 timmar av tävlingen återstod.

PÅ NATTEN VAR TEMPERATUREN behaglig, men strax före klockan 7 på lördagsmorgonen började det regna. Regnet varade ungefär tre timmar och var periodvis tämligen kraftigt. Min löpning började gå allt tyngre. Jag tvingades till några toalettbesök och ett par stopp för att plåstra om skavsår. Efter varje stopp var det plågsamt att komma igång och springa igen, men det gick.

När regnet upphörde steg temperaturen och vid lunchtid på lördagen hade det blivit besvärande varmt. Stundtals kände jag att jag drabbats av "solsting", men jag lyckades kyla ner mig med isglass. Under loppets sista timmar sjönk temperaturen igen och jag började



Varvningen skedde inne på borggården vid slottet i Wiltz.



Varje 1 435 m långa varv innehöll en lång uppförbacke, en brant nedförbacke samt en trappa som man skulle springa/gå uppför.

må bättre även om jag självfallet var mycket trött.

ALLA TANKAR PÅ PERSONLIGA rekord och bra resultat hade jag gett upp redan när jag besiktigade banan före start, men jag försökte hitta små delmål för att hålla motivationen uppe.

Maratondistansen, 50 varv, 50 miles (80,5 kilometer), 100 kilometer och 100 varv betade jag av efter hand. När jag avverkat 150 kilometer insåg jag att det skulle vara möjligt att nå 100 miles (160,9 kilometer) om jag klarade mig från ofrivilliga stopp de sista två timmarna.

När slutsignalen ljud klockan 20.00 på lördagskvällen hade jag avverkat 162 155 meter (113 varv) samt ytterligare drygt en kilometer som jag inte fick tillgodoräkna mig eftersom arrangörerna bara räknade hela varv. Det räckte till fjärde plats i det 17 löpare starka startfältet, varav 14 herrar och 3 damer. Segrade gjorde Sébastien Taylor från Belgien, som tillryggalade 189 420 meter. Bästa kvinnliga löpare var portugisiskan Carla André, som avverkade 150 657 meter.

EFTER ATT JAG till min besvikelse insett att det inte skulle ske någon mätning av slutvarvet hämtade jag mina tillhörigheter i tältet och begav mig till serveringen vid Place du Festival, där det var mycket folk och hög stämning. Jag köpte en stor grillad korv och satte mig vid ett bord för att äta.

Efter ett tag blev det prisutdelning på scenen och jag fick ta emot ett diplom

för min fjärdeplats. Medaljen och loppets t-shirt hade jag fått före start. Jag var nära att somna flera gånger och insåg att jag borde bege mig tillbaka till hotellet så snart som möjligt.

Det var jobbigt att gå i den branta nedförbacken från slottsområdet, men jag lyckades och väl framme på hotellet var det inga som helst problem att somna efter att jag fått av mig mina tävlingskläder och tagit en välbehövlig dusch.

EFTER ATT HA SOVIT ut ägnade jag söndagsförmiddagen åt sightseeing i och omkring Wiltz. Bland annat tittade jag på flera av de monument som uppförts för att hedra de amerikanska pansarförband som befriade Wiltz från den tyska ockupationen hösten 1944 och som sedan framgångsrikt försvarade staden under tyskarnas Ardenneroffensiv kring årsskiftet 1944/45.

Denna dag kunde jag njuta av solen, värmen och det kuperade landskapet. På eftermiddagen påbörjade jag tågresa tillbaka till Bryssels flygplats. Tyvärr blev mitt flyg flera timmar försenat och jag fick endast ett par timmars sömn innan det var dags att åka till jobbet på måndagsmorgonen, men det är en helt annan historia.

TEXT OCH FOTO:
MATS LJLJEGREN

sekreterare@marathonsallskapet.se



Mats Liljegren efter 24 timmars löpning i Wiltz.

18 juli 2015



Tävlingsarrangör Monica Engkvist instruerar löparna före start.

Lurs backyard Ultra

– En lopparrangörs berättelse

Idén till att själva arrangera den här typen av lopp kom efter att vi hade deltagit i "Det Røde Husets backyard Ultra" i Oslo förra året. Vi i det här fallet är Tommy Lacandler och underteknad. Vi såg här en möjlighet att med enkla medel, precis som i Oslo, kunna genomföra loppet för 50 – 75 deltagare. Det behövs exempelvis inte något dyrt tidtagningssystem eller en jättestor och dyr organisation för att dra runt det hela.

En förutsättning var dock att Lurs Sockens bygdeförening ville vara med och ställa bygdegården till förfogande och det ville man. Vi kände

också att vi första gången ville hålla anmälningsavgiften låg då vi inte är en professionell organisation utan endast kunde erbjuda att vi gör så gott vi kan med de små resurser som vi har. Med andra ord - vi behövde en sponsor. Tack och lov så ställde ICA Hedemyrs i Tanumshede upp med hjälp och stöd.

Det annorlunda med den här typen av lopp är att man aldrig vet hur länge tävlingen pågår. Starten går varje hel timme, där alla som hunnit runt banan innan nästa start får starta igen och springa ett varv till. Den som inte tar sig runt till nästa start är ute ur loppet.

Så fortsätter loppet till dess att endast en man och en kvinna är kvar i tävling-

en. Det blir med andra ord tvåan som i praktiken avgör hur långt loppet blir. Banan var 6,3 km och gick på blandat underlag.

INBJUDAN GICK UT redan förra året och när första anmälan kom var vi igång. När vi hade fått 25 anmälningar var vi jätteglada och konstaterade att det kommer att bli ett lopp. Sen rasslade det till och redan i april var loppet fulltecknat och reservlistan växte.

Då fick vi dåligt samvete för att vi hade sagt max 75 deltagare, men vi vågade inte öka då vi ju inte alls visste hur många vi skulle klara av. Det här var ju första gången så vi hade ingen

tidigare erfarenhet att luta oss mot. I Oslo var det max 50 som gällde. Nu med facit i handen känner vi att antalet var ganska lagom för att vara första gången.

När vi nu hade fullt lopp vågade vi också beställa egendesignade medaljer så att de skulle räcka till alla och priser till vinnarna.

Det var kul att få bära hem en hel hög med medaljer och sätta band på alla. Nu kändes det verkligen som ett lopp på riktigt. Jag kan nämligen inte tänka mig ett lopp utan medalj. Nummerlapparna hade vi vågat köpa in tidigare.

"Jag kan nämligen inte tänka mig ett lopp utan medalj"

STARTKUVERTEN INNEHÖLL förutom nummerlappen naturligtvis lite reklam för Svenska Marathonsällskapet. Till det bifogade vi också lite information om Ice Power (den lilla smärtlindraren från Finland) och Västskusten 6-timmars som går här i Tanums kommun i oktober. Det kändes riktigt proffsigt med ett lite fylligare startkuvert.

Veckan innan loppet gick det mycket tid till att lägga banan och fixa med allt. Vi gjorde km-skyltar och pilar som vi tillsammans med flera rullar röd/vita snitslar satte upp ute i banan, sprayade gatan full med pilar och provåkade med moppe och cykel, för att kontrollera att allt var tydligt. Vi hade satt en ära i att ingen skulle springa fel. Under första varvet skulle vi också ha funktionärer ute på banan.

Dagarna innan loppet blev det lite si och så med sömnen. Fjärilarna i magen fanns onekligen där. Vi ville ju så gärna att alla skulle bli nöjda och tycka att det här var kul, så det gällde att inte missa något.

PÅ KVÄLLEN INNAN loppet kom de deltagare som skulle övernatta i bygdegården. De togs väl om hand av gänget från Lurs Sockens bygdeförening och jag kunde passa på att hälsa deltagarna välkomna och dela ut startkuverten m m.

Nummerlappsutdelningen var nämligen en av de bitar som jag var rädd för skulle kunna bli en flaskhals och förse- na välkomstinformationen och starten, vilket bara inte fick ske.

På morgonen den 18 juli var det äntligen dags för premiären av Lurs backyard Ultra. Vädret var ur löpar-



Lurs medaljer och pokaler.

synpunkt ganska bra, men under natten hade det blåst upp så vi kunde inte ha vårt sekretariat ute i ett tält som vi hade tänkt, men det kom i alla fall inget regn. På söndag morgon var jag lomhörd av all blåst.

Nummerlappsutdelningen flöt på bra. Så gott som alla var ute i god tid. Loppet var som sagt fullbokat och 69 kom till start, fördelat på 26 kvinnor och 43 män.

FÖRSTA STARTEN GICK kl 10:00 lördagen den 18 juli och sista starten kl 15:00 söndagen den 19 juli. Bästa kvinna var Annika Nilrud från Hälle IF och bäste man var Christer Tinnerholm från Enköping. Annika sprang 24 varv och Christer 29,5.

Annika klev helt oberörd av banan efter 24 varv medan Christer fick tufft motstånd ända fram till 30:e varvet då Emir Halalkic beslutade att det fick vara nog med 29 varv. Frågan är hur många varv till som Annika och Christer hade kunnat springa? Ingen vet. ☺

Vi hade ju ingen aning om hur länge loppet skulle pågå. Från början räknade vi med ca 15 varv utifrån hur det blev i Oslo. När vi sen började se vilka deltagare som skulle komma förstod vi att det nog skulle bli minst 24 varv. Vi tog höjd för 30 varv på våra listor. Vid varv 28 var det dags att göra nya listor upp till 45 varv, men varv 30 blev det sista i den här första upplagan av loppet.

Strömstad Tidning kom till loppet vid två tillfällen och på tisdagen kom en halv sida om loppet i tidningen och på torsdagen ytterligare en halv sida. Även

en liten notis om Annika kom med i Bohusläningen. Det känns kul att loppet fick lite lokal spridning. Många från Lur och trakterna här runt omkring deltog och satte längdrekord.

FÖRDELEN MED ETT sådant här lopp är att alla kan vara med och att eliten går i mål sist. Det spelar ingen roll om man spring ett, fem eller 25 varv. Alla deltar efter sin förmåga och här i Lur har ultralöpningen spridit något mycket positivt. Löpningen har fått en annan dimension och fler säger att de sällan har upplevt så många glada, positiva, vänliga, stöttande och lite "tokiga" människor på en samma gång.

Det var de helt fantastiska löparna som gjorde det här loppet till en underbar upplevelse. Efter 12 timmars sömn mellan söndag kväll och måndag vaknade jag trött, men med ett leende på läpparna. Det var verkligen kul att arrangera det här loppet.

TEXT: MONICA ENKVIST

FOTO: TOMMY LACANDLER



Segraren Christer Tinnerholm.

Presentation av nya ambassadören



Namn: Ola Bryngelson

Bor: Stockholms innerstad

Klubb: Fredrikshof FIF
Stockholms Maratonklubb,
kamratförening etablerad 1959
för idealtidstävlingar

Löparmeriter/lopp:
22 Stockholm Marathon
+Jubileumsmarathon 2012

Utlandslopp:
New York, Boston, London och
Berlin Marathon

Övriga lopp:
Stockholm Ultra Marathon
50 km 2013
UltraVasan 2014
Lidingöloppet
Halvmaror och millopp
En Svensk Klassike1

2014: VSM utomhus Källbrinks IP,
VSM 2:a på 10.000 m bana
(46:00)

Övriga meriter:

- Ledare/löpcoach, Team Stockholm Marathon (nu TSMRunning) 2007-2015 samt ledare DN Stockholm halvmarathons träningar som arrangeras under somrarna direkt efter Asics Stockholm Marathon.
- Deltagit i träningsveckor som ledare i Monte Gordo, Portugal, med TSMRunning och Springtime Travel.
- Deltagit i och representerat löpning vid mässarbete i Sverige och utomlands, bl a för Svenska Marathonsällskapet.

Onödigt vetande:

- Löptränar som motionär, springer året runt, varje vecka.
- Var den som introducerade loppet Swiss Alpine Marathon för svenskar 1984 genom mitt intresse för löpning och arbete på Swissair samt kontakter med turistbyrån i Davos som absolut ville ha svenskar till Alperna mitt i sommaren...

Rune Larsson, ultralöpare och upp-skattad föredragshållare och inspiratör, skrev en enormt beskrivande artikel i tidningen Springtime om loppet och därmed var svenskarna "sålda" på loppet och Davos under sommaren.

MIN DEVIS: Har aldrig brutit ett maratonlopp. Springer oftast andra halvan av loppet snabbare än första ("negativ split"); kommer att fortsätta med det.

6 snabba intervallfrågor med Svenska Marathonsällskapets senaste Ambassadör:

– Vilka var eller är dina favoritskor?

Står mellan den grå Saucony Shadow-modell som jag använde i mina första maratonlopp och numera Asics Gel Nimbus eller lätta Pumaskor på kortare lopp på bana och inomhus.

– Bästa träningskoncept eller upplägg som gett dig resultat?

För mig har det varit de senaste 7 åren enligt Anders Szalkais träningsprogram med uppbyggnad från oktober till Stockholm Marathon i maj.

För mina löparmål har det fungerat då jag också lyckats hålla mig skadefri och hålla mig i form till veckoträningar men också som en av TSMRunnings ledare/löpcoacher under helgerna med utgångspunkt vid Stadion.

– Vad äter du innan och under ett maratonlopp?

Det är mycket "hokus pokus" om vad man skall äta dagar eller dagen innan. Jag tror att detta är väldigt individuellt, men att dricka är ett måste för mig i kombination med husmanskost och pasta för att sedan under loppet ta in exempelvis några energigel på sista milen.

– Hur ser du som Ambassadör att Svenska Marathonsällskapet skall vara som intresseorganisation?

Jag tror och vet att det trots utbudet av nya klubbar, träningsgrupper, program, bloggar, utveckling av löparprodukter, klockor etc så finns det ändå en sak gemensamt att intresset för löpning kvarstår för medlemmarna och att man alltid är nyfiken och vill ha inspiration.

Intresset utökas också i och med att det är fler tjejer som jag vet antar utmaningar mer seriöst än killar! Det är helt klart fler tjejer nu på träningarna.

Men jag vill också utveckla mervärdet för medlemmarna, bl a rabatter på löparprodukter och upplevelser då vi är en rikstäckande förening.

– Hur gick det till när du valde en riktig löparklubb?

Genom ordförande Tommie Nordh i Fredrikshof FIF som sa "kom med i Fredrikshof!"...En gång Hofvare, alltid Hofvare...Så blev det.

Ställer upp varje år som funktionär i olika lopp som klubben arrangerar, bl a Premiärmilen, WHHM, Stockholm Ultra Marathon och Tjurruset. Bra att vara delaktig i en klubb så man ser helheten framåt i tiden och dess engagemang.

– Några minnesvärda löpträningar?

Kan rekommendera att springa en avstickare ut till vackra Skeppsholmen och runda Kastellholmen för lite backträning några varv där. Mycket lugnt och fantastisk vacker omgivning. "Stockholm, stan e full av vatten" (Robban Broberg).

Ganska nyligen i februari när vi i TSMRunning genom Anders Szalkais försorg hade ordnat en träningskväll inför XL-galan 2015 och vi fick springa i Globen på samma banor som eliten. Minnesvärd kväll! Vi var 250 deltagare under träningen! Vilken upplevelse!

OLA BRYNGELSON

Utmaning och äventyr

Något av det roligaste jag vet förutom att träna själv är att ordna så att andra får chansen till det.

Imitt jobb som arrangör av motionslopp, träningsläger och friluftsarangemang har jag förmånen att få se människor utvecklas, träffa nya vänner, glädjas åt varandras medgång och trösta varandra i motgång.

Det är så givande att se någon tar ett stort kliv framåt i utvecklingen under ett läger eller klarar något de inte trodde att de kunde prestera under en tävling. För den glade motionären handlar det sällan om placeringar och tider utan om att överträffa sig själv.

IBLAND KAN DET FÖRSTA och viktigaste steget vara att våga delta fast det verkar skrämmande. Vål där har du redan vunnit den största segern. Du har tagit steget från åskådare till deltagare. Att utmana sig behöver inte alltid handla om att öka distansen, bättra på kilometertiden eller att pröva en allt häftigare tävlingsform.

Det kan vara så mycket mer och så givande i det lilla. För den som aldrig varit ute i skogen med en pannlampa i mörkret är det en fantastisk upplevelse, ett vardagsäventyr som förgyller. För den som i vanliga fall håller sig till bana eller asfalt kan ett traillopp vara en helt ny känsla, för att inte tala om alla nya löparkompisar man inte träffat förr!

FÖR DIG SOM LÄSER den här tidningen ligger gränsen för vad du vet att du klarar av redan långt fram, särskilt i jämförelse med medelsvensken.

Du är redan igång, snörar på dig löparskorna regelbundet och har troligen ett intresse för konditionsidrott, välmående och hälsa. Grattis! Har du kanske till och med blivit fartblind inför din egen resa? Är de där dubbla träningspassen per dag numera norm eller är det en självklarhet att välja bort det snoriga barnkalaset för att inte riskera att bli sjuk inför ett motionslopp?

Vi jämför oss ofta, på gott och ont, med de som är lite bättre, tränar lite mer och satsar lite hårdare. Ofta jämför vi oss kanske rentav med en elit som inte har heltidsjobb, ett par barn att ta hand om eller ett hus med trädgård som ska fixas. Vi tror att det är möjligt att



Lisa Långström framför Växjökartan.
FOTO: PRIVAT

klämma in precis lika mycket träning som dem och ofta lyckas vi också.

Och visst är det fullt tillåtet att träna precis så mycket man vill, oavsett vad omgivningen tycker! Det vi dock går miste om är den viktiga vilan. För i ärlighetens namn har allas dygn 24 timmar och tränar du på elitnivå så ska det också vilas på elitnivå.

Att lyfta blicken och se till de som har samma förutsättningar som du själv och inse att det arbete du gör är gott nog, det är en gåva du kan ge dig själv varje dag. Precis som träningen är en gåva för ditt välmående behöver vilan också vara det. Att vila kan för somliga vara den största utmaningen av alla.

ALTERNATIVA SPORTER ÄR på fram-marsch och många av dem har löpningen som grund. En rask löpare är idag guld värd som lagkamrat i sporter som swimrun, multisport och hinderlopp. Trenden kan tänkas bero på flera olika saker.

Kanske känns något bortom Klassikern eller maraton lockande för den som klarat av det. Kanske känns jakten på snabbare kilometertider inte lika lockande när man kommit upp i åren och farten i benen ersatts av uthållighet. Kanske kliar det i kroppen efter nya typer av äventyr som innebär mer än bara mjölksyra.

Vi mår alla gott av att utmana och chocka oss själva emellanåt, få ny inspiration och komma vidare i träningen.

TRÄNINGSTRENDEN GÅR OCKSÅ mot all-roundträning där till och med uthållighetsidrottare ger sig i kast med crossfit, cirkelträning och bootcamps.

Vissa kallar det differentiering, jag kallar det vardagslyx. När det kommer till träning räcker omväxling, gemenskap och glädje en lång väg.

Ska du ge dig själv en spark i baken i år så är det att våga något du inte tidigare trodde du skulle våga. Flytta gränsen för det bekväma en liten bit längre bort och gör något som ger dig fjärilar i magen.

Du kommer att bli en ny upplevelse rikare och gå därifrån modigare och stoltare. Äventyret behöver inte vara långt borta.

LISA LÅNGSTRÖM
PepUp, Växjö



VÄXJÖ ULTRAMARATHON 21 november 2015

VXO ULTRA är ett ultramarathon utöver det vanliga.

Kämpa, ha roligt och utmana dig själv på en variationsrik och annorlunda bana.

Distanserna kommer att bestå av 50 km respektive 25 km och innehålla lika delar asfalt, grus och trail.

Banan kommer även att erbjuda ett par oväntade inslag.

Efter loppet bjuds alla deltagare på en gemytlig after run och trevligt häng med de andra löparna.

Varmt välkommen till Växjö!

Arrangör:

PepUp i samarbete med Växjö AIS
Banläggare: Jens Holgersson
Mer information och anmälan på www.pepup.se.

Med koden vxo får du som läsare 15 % rabatt på anmälningsavgiften.

Resultat

Sunne Marathon, 2015-05-02

1	André Rangelind -91, IF Göta, nytt banrekord	2:29:30
2	Daniel Ahl -81, I2IF Triathlon	2:54:44
3	Patric Verme, Torsby löparklubb	2:55:57
4	Micael Lundin -69, Mariestad AIF	3:04:03
5	Lars Olsson -70, IF Göta	3:16:06
6	Anders Thudén	3:16:49
7	Hasse Byrén -65, IF Spartacus	3:17:26
8	Kristin Henriksson -81 IK Spring väst, nytt banrek.	3:17:26
9	Tobias Lindström -79, IF Göta	3:24:53
10	Niklas Fredlund -65, Team Ultrasweden	3:28:47
11	Trond Andersen -73, BMIL - Norge	3:29:03
12	Ivan Smith - 86, Arvika	3:29:10
13	Maria Eriksson -76, IF Start	3:31:43
14	Glenn Gustavsson, Solvikingarna	3:40:34
15	Bengt Dolk -57, NSG	3:41:48
16	Sofia Kay- 76, LK TV-88	3:55:46
17	Tommy Oskarsson -64, Kristinehamn	3:56:40
18	Jörgen Nilsson -50, Vi som springer	3:57:36
19	Jonas Alpstén, SUSI Forshaga	3:57:57
20	Jan-Erik Ullström -62, Säfteå	3:58:43

Vattudalsloppet, 2015-05-09

1	Fredrik Olsson, Östersunds Triathlon	3:18:22
2	Staffan Westberg, VLDK	3:25:30
3	Eva Blomqvist, VLDK	3:43:24
4	Mattias Andersson, Team Ultrasweden	4:09:37
5	Mårta Moe, VLDK	4:13:18
6	Staffan Wikström, VLDK	4:19:07
7	Göran Ingebrand, VLDK	4:50:09
8	Mats Zetterlund, VLDK	4:54:27

Stockholm Marathon, 2015-05-30

Kvinnor		
1	Isabellah Andersson, Hässelby SK	02:34:14
2	Eunice Jeptoo, Kenya	02:34:59
3	Meseret Legese Biratu, Etiopien	02:35:24
4	Anne-Mari Hyryläinen, Finland	02:41:54
5	Marthe K Myhre, Norge	02:43:37
6	Lena Eliasson, Hässelby SK	02:44:17
7	Charlotte Karlsson, Hässelby SK	02:45:13
8	Mikaela Kemppi, Örebro AIK	02:49:57
9	Johanna Bäcklund, Runacademy IF	02:51:17
10	Riitta Paasio, Finland	02:53:00

Män

1	Yekeber Bayabel, Etiopien	2:18:22
2	Mohammad Jafar Moradi, Iran	2:21:09
3	Fredrik Johansson, Ullevi FK	2:23:05
4	Dadafo Dhaqabi, Tesama, Norge	2:23:19
5	Kaupo Sasmin, Estland	2:23:33
6	Jussi Utriainen, Finland	2:24:16
7	Andreas Myhre, Sjurseth, Norge	2:26:31
8	Patrik Engström, FKStudenterna	2:26:35
9	Anders Fransson, Rånäs 4H	2:26:51
10	Linus Holmsäter, Fredrikshofs FIF	2:27:34
11	Aki Nummela, Finland	2:27:45
12	Erik Anfält, Örebro AIK	2:28:09
13	Anders Dahlman, IK Trasten	2:29:11
14	Andrus Lein, Estland	2:29:14
15	Teemu Toivanen, Finland	2:29:44
16	Marcus Åberg, Hässelby SK	2:29:56
17	Bernard Waweru, Kenya	2:29:57
18	Miika Takala, Finland	2:30:18
19	Tõnu Lillelaid, Estland	2:31:08
20	Andreas Bergstedt, Enhörna IF	2:31:23
21	Magnus Hansson, IFK Trelleborg	2:32:04
22	Daniel Steel, Storbritannien	2:32:05
23	Nuray Yassin, Ullevi FK	2:32:29
24	Niklas Sjöblom, Terrible Tuesdays TC	2:33:11
25	Patrik Wikström, Dorotea IF	2:33:28
26	ThomasEdström, Jalles TC	2:33:29
27	Niklas Sydow, Fredrikshofs FIF	2:33:36
28	Raivo Alla, Estland	2:33:51
29	Hector De Pedro Domingo, (ESP) Högbys IF	2:33:55
30	Fraser McAllister, (CAN) Stockholm	2:34:43
31	Matti Teittinen, Finland	2:34:47
32	Olle Dahlberg, Solvikingarna	2:34:48
33	Kristo Reinsalu, Estland	2:35:19
34	Mattias Karlsson, Stockholm LDK	2:35:28
35	Andreas McConville, Sverige/FK Studenterna	2:35:33
36	Henrik Stridh, Fredrikshofs FIF	2:35:41
37	Claes Theander, Stockholm	2:35:49
38	Juha Laitinen, Finland	2:36:41
39	Marko Tuokko, Finland	2:36:45
40	Jonas Olsson, IK Akele	2:37:06
41	Patrik Eklund, FK Studenterna	2:37:40
42	Niklas Andersson, Hässelby SK	2:38:07
43	Victor Zetterquist, Terrible Tuesdays	2:38:13
44	Kai Lankinen, Finland	2:38:35
45	Fredrik Tedborn, Täby IS	2:39:00
46	Andreas Magnusson, Mariestads AIF	2:39:26
47	Daniel Nilsson, FK Studenterna	2:39:31
48	Edvinas Vyzas, Litauen	2:39:42
49	Johan Ståhlberg, IFK Tumba	2:40:00
50	Samuel Viklund, Hermelinen Träning	2:40:00
51	Albin Jonsson, Ockelbo SK	2:40:03
52	Henrik Andersson, Accenture IF	2:40:04
53	Alex Roederer, USA	2:40:30
54	Johannes Erixon, FK Studenterna	2:40:44
55	Mikael Svedjeholm, Electrolux IF/Fredrikshofs FIF	2:41:17
56	Andrea Grazioli, Italien	2:41:32

57	Antti Nisonen, Finland	2:41:39
58	Daniel Franco Cereceda, IKJ Haninge	2:41:47
59	Mattias Nilsson, OK Linné	2:41:52
60	Chris Dawes, USA	2:41:53
61	Mathias Ösmark, Fredrikshofs FIF	2:41:53
62	Oskar Grip, Stockholm	2:41:56
63	Niklas Bitén, Team Sillkalv	2:42:02
64	Jakob Jansson, Fredrikshofs FIF	2:42:12
65	Markus Grönroos, Golf Tjalve	2:42:15
66	Kenneth Boman, Lulekamraterna	2:42:23
67	Joakim Bäckström, City Sweden	2:42:26
68	Des Moore, Storbritannien	2:42:44
69	Johan Dahl, Högbö AIK	2:42:56
70	Paul Burton, Storbritannien	2:43:08
71	Jari Repo, Trollhättans IF	2:43:10
72	Bob Impola, Kopparbergs IF	2:43:11
73	David Olerup, Terrible Tuesdays	2:43:16
74	Oscar Nelson, IF Linnea	2:43:18
75	Indrek Tärno, Estland	2:43:19
76	Rui Costa, Portugal	2:43:27
77	Fredrik Lundqvist, IK Sisu	2:43:29
78	Håkan Andersson, Halmstad OK	2:43:32
79	Cemal Ineci, Turkiet	2:43:44
80	Tony Hatefnejad, IFK Skövde FIK	2:43:57
81	Ronny Halvarsson, IFK Mora	2:44:04
82	Andreas Hoberg, Högbys IF	2:44:05
83	Johan Eriksson, Räddningstjänsten Dala Mitt	2:44:06
84	Jonatan Alvaeus, Upsala IF	2:44:41
85	Ulf Johansson, Enhörna IF	2:44:44
86	Martin Florin, Huddinge AIS	2:45:02
87	Jani Nuutinen, Finland	2:45:02
88	Magnus Hedberg, Stockholm	2:45:09
89	Christian Ahlö, Finland	2:45:11
90	Frans Heijbel, IF Linnea	2:45:15
91	Piotr Wolny, Polen	2:45:22
92	Niklas Wallin, Hässelby SK	2:45:29
93	Axel Lönnqvist, Hässelby SK	2:45:42
94	Miguel Angel Ruiz Ibanez, Spanien	2:45:45
95	Duncan Marsden, Storbritannien	2:45:47
96	Ulf Yngvesson, Hornstull	2:45:49
97	Patrik Johnson, USA	2:45:51
98	Jussi Soini, Finland	2:45:59
99	David Kasselstrand, Gamleby OK	2:46:02
100	Andreas Groth, Danmark	2:46:05

Jättelångt 68 km, Grisslehamn-Norrtälje, 2015-06-13

Kvinnor		
1	Pernilla Berg	6:45:18
2	Maria Strömberg-Bylund	6:46:10
3	Sabine Ek	6:49:20
4	Patrizia Strandman	7:04:55
5	Ann-Sofie Åhman	8:20:28
6	Madeleine Wennberg	8:25:15
7	Hanna Lidfelt	8:30:13
8	Ulrika Allansson	8:31:35
9	Katarina Hildingsson	8:35:49
10	Charlotte Rördam	8:39:56

Män

1	Daniel Nilsson	5:56:08
2	Ivan Bretan	6:26:12
3	Sten Orsvärn	6:26:38
4	Andreas Karlsson	6:30:11
5	Dick Zetterberg	6:31:42
6	Kent Melin	6:34:45
7	HannesBuckard	6:44:30
8	Peter Fansjö	6:48:55
9	Torbjörn Willsen	6:53:16
10	Alexis Wärmländer	6:53:55
11	Fredrik Heyman	6:56:05
12	Matthias Staf	6:56:05
13	Kristian Berglin	6:56:46
14	Pierre Rohdin	6:58:00
15	Krister Svensson	6:59:01
16	Martin Ström	7:00:15
17	Robert Hackel	7:00:15
18	Håkan Eriksson	7:00:45
19	Daniel Lilliehöök	7:04:45
20	Andrew Tutt-Wixner	7:21:13
21	Alexander Gillberg	7:21:19
22	Magnus Färggren	7:23:32
23	Anders Brunander	7:23:55
24	Åke Myr	7:27:22
25	Jonas Wallander	7:27:28
26	Rickard Ahlberg	7:35:10
27	Peter Gerdlöf	7:35:48
28	Mats Vidinger	7:36:13
29	Carl-Adam Markborn	7:36:17
30	Jesper Flink	7:41:06

Båstad marathon, 2015-06-27

Kvinnor		
1	Sofia Martinsson	3:00:13.9
2	Louise Skak	3:11:59.0
3	Linda Bengtsson	3:21:37.1
4	Anna Kinch	3:30:12.8
5	Lina Paulsson	3:46:39.2
6	Jenny Norlin	3:56:12.4
7	Anna Jähnke	4:01:42.6
8	Amanda Christiansson	4:05:48.2
9	Frida Christiansson	4:05:48.2
10	Elsa Solbæ	4:06:12.5

11	Suzanne Southard	4:07:39.8
12	Anne-Marie Lyngbye	4:14:21.6
13	Anna Larsson	4:15:43.9
14	Sofie Bergenholtz	4:20:50.6
15	Petronella Deen	4:21:07.4
16	Jenny Strandhag	4:22:26.9
17	Malina Stiernstedt	4:22:36.3
18	Annikka Malmberg	4:26:23.6
19	Anna-Karin Ljungström	4:35:35.1
20	Lina Wallsten	4:35:46.7

Män

1	Marcus Petersson	2:48:06.9
2	Linus Gustavsson	2:48:24.0
3	Ola Krikström	3:01:06.6
4	Clemens Patrik	3:04:54.7
5	Anders Nielsen	3:05:08.7
6	Johan Gustavsson	3:05:54.3
7	Stefan Baltzarsson	3:10:43.8
8	Mattias Fornell	3:13:50.3
9	Frederic Rabenne	3:18:43.7
10	Per Breimer	3:19:06.8
11	Jean-Paul Shroeder	3:19:29.8
12	Emil Falkek	3:21:14.8
13	Lars Christensson	3:22:52.6
14	Mats Boman	3:24:27.8
15	Fredrik von Wowern	3:25:18.6
16	Anton Serderlin	3:25:21.0
17	Tobias Holmqvist	3:25:59.6
18	Ted Groen	3:26:37.0
19	Mårten Torle	3:27:16.6
20	Alexander Palmqvist	3:27:38.8
21	Björn Carlstedt	3:28:45.3
22	Markus Lewin	3:29:31.0
23	Johan Arvidsson	3:30:02.6
24	Henrik Öhrvall	3:30:04.5
25	John Lilvall	3:32:40.7
26	Viberg, Arasjö	3:33:13.5
27	Ola Norderyd	3:33:45.3
28	Karsten Lyby	3:34:53.4
29	Johannes Zachrisson	3:37:56.3
30	Peter Andersson	3:38:51.7
31	Kim Almlöf	3:40:08.0
32	Fredrik Lantz	3:40:50.8
33	Mats Ranbro	3:41:36.3
34	Andreas Bencker	3:43:47.6
35	Tobias Widell	3:45:17.7
36	Erik Månsson	3:45:58.8
37	Tomas Wikström	3:46:48.6
38	Glenn Gustavsson	3:49:15.9
39	Dimitros Anastasiadis	3:49:20.3
40	Anders Johansson	3:49:41.9
41	Sami Heiskanen	3:49:48.8
42	Jonas Edénholm	3:52:16.0
43	Chris Gautier	3:55:00.4
44	Magnus Abrahamsson	3:55:59.8
45	Andreas Lundblad	3:58:31.3
46	Lars Sellgren	3:59:17.9
47	Marcus Bällgren	3:59:32.3
48	Dennis Persson	4:00:35.4
49	Mikael Bornudd	4:01:31.1
50	Daniel Engqvist	4:01:42.7

Kustmaran, Kristianopol, 2015-06-27

1	Kristofer Tilderkvist, Ryssbergets IK	2:37:50
2	Mikael Honauer, IFK Halmstad	2:45:44
3	Fredrik Bolstam, Apladalens LK	2:47:14
4	Karl Rönby, Enhörna IF	2:48:24
5	Claes Håkansson, Lidköpings VSK	2:51:03
6	David Martinsson, AxaSportsklubb	2:51:07
7	Micael Lindqvist, Apladalens LK	2:52:20
8	Mikael Zachrisson, Lerum Friidrott	2:56:30
9	Magnus Karlsson, Hultsfred LK	2:56:58
10	Sven Jansson, FIK Färjestaden	3:01:51
11	Henrik Dahlström	3:05:26
12	Roger Enqvist, Eslövs AI	3:06:25
13	Tomas Boremalm, Heleneholms IF	3:07:58
14	Joakim Svensson, Hultsfreds LK	3:08:32
15	Henrik Björkholm, Kalmar SK	3:09:10
16	Roger Kjellsson, Team Blekinge	3:09:27
17	Per Christell, Skeninge IK	3:09:55
18	Håkan Westerblad, Spårvägen Friidrott	3:10:51
19	Pär Johansson, Apladalens Löparklubb	3:12:31
20	Fredrik Engdahl, Pan-Kristianstad	3:12:33
21	Niklas Rung, Lerum Friidrott	3:13:08
22	Staffan Westberg, Vattudalens LDK	3:13:56
23	Anders Pihl, Lerum Friidrott	3:15:19
24	Dag Nilsson, Växjölöparklubb	3:16:42
25	Sten-Olof Mäki, Högbys IF	3:20:14
26	Mattias Ekman, Apladalens Löparklubb	3:20:15
27	Fredrik Andersson, F17	3:20:14
28	Inge Sixtensson, Söderåsens FK	3:20:48
29	Tomas Strömvall, Lerum Friidrott	3:21:07
30	Eric Zetterfalk	3:23:49
31	Gert Gustavsson, Team Blekinge LF	3:23:55
32	Richard Zätterman, Lerum Friidrott	3:25:44
33	Jouko Mourujärvi, Västerås löparklubb	3:25:49
34	Thomas Dahlgren, Team Blekinge LF	3:25:47
35	Ulrik Ottosson	3:26:42
36	Svensson Kalle, Uppsala LK	3:29:15
37	Åke Larsson, Stigmännens Karlshamn	3:29:16
38	Erik Fries IK Jogg	3:30:02

SPÄNNANDE LOPP VÄRLDEN ÖVER

LÖPARRESOR SEP 2015 - SEP 2016

LÖPARRESOR

- **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 ▶ **Extraplatser finns!** Världens största lopp som garanterat kommer vara helt oförglömligt! Med Anders Szalkai som ledare.
- **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** 28 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.
- **PARIS MARATHON** 3 april 2016 ▶ Möt våren i Paris. Ett riktigt sightseeinglopp som går genom Paris centrala delar.
- **ROM MARATHON** 10 april 2016 ▶ Spring mitt i vackra Rom. Loppet beskrivs som fantastiskt och är lika mycket som en historiektion som ett långlopp.
- **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.
- **NEW YORK TJEJMIL** 11 juni 2016 ▶ 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** 30 juli 2016 ▶ En aktiv semester där dagarna fylls av aktivitet, vandring och intryck i alpmiljö. Avsluta med valfritt lopp. Alla kan verkligen vara med!
- **MEDOC MARATHON** 10 september 2016 ▶ En av världens längsta maskerader som slingrar sig mellan vinodlingarna i Médoc.



Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm

Kustmaran, Kristianopel fortsättning

39	Torbjörn Nilsson	3:30:04
40	Bob Hilliard	3:31:09
41	Björn Suneson, Vallentuna FK	3:31:32
42	Magnus Forsberg, OK Norrvirdarna	3:33:08
43	Georg Hållstorp, Vi som springer	3:34:19
44	Lars Leonardsson, Stockholm Långdistansklubb	3:34:23
45	Peter Karlsson, IK Jogg	3:36:56
46	Alf Klein, Team Blekinge	3:37:14
47	Stefan Petersson	3:38:20
48	Johan Rönnby, Enhörna IF	3:38:25
49	Gert-Inge Tapper, Björnstorps IF	3:44:04
50	Magnus Bergh, Heleneholms IF	3:46:17
51	Niklas Hanson	3:46:42
52	Thomas Emricsson, Team Blekinge	3:48:32
53	Lennart Adolfsson, Anderstorps OK	3:49:03
54	Hans Jeppe Andersen, Tjæreborg Motion	3:54:57
55	Hans Sandén	4:03:50
56	Eddy Hultgren, Team Blekinge	4:06:02
57	Matti Pylikänen, Gamleby OK	4:06:08
58	Jörgen Nilsson, Vi som Springer	4:07:26
59	Leif Franzén, LK Nyköpings Runners	4:07:46
60	Åke Jonson, Björnstorps IF	4:07:50
61	Lennart Bengtsson, Solvikingarna	4:08:52
62	Georg Matscheko	4:09:46
63	Pär-Magnus Bjurek, Tibro OK	4:12:13
64	Mårten Holmberg, Team Blekinge	4:14:11
65	Robert Karlsson, OK Norrvirdarna	4:24:42
66	Ulf Halvarsson, Äpladälens Löparklubb	4:25:12
67	Jörgen Larsson, IFK Sala	4:34:54
68	Henrik Stoltz	4:35:01
69	Krister Karlsson, Växjö Löparklubb	4:35:28
70	Roland Annell, Växjö Löparklubb	4:42:35
71	Dan Nensén, Team Blekinge LF	4:45:58
72	Torbjörn Ahlberg	4:52:40
73	Lars-Ivar Ericson, fk åsen	5:05:13
74	Leif Forslin	5:15:08
75	Anders Hidefjäll, Västerås FK	5:30:40
76	Karl-Emil Ottosson, Hammarkinds SK	5:39:32
77	Kurt Gustavsson, Hultsfreds LK	5:43:42
79	Per-Owe Hvitfeldt, IFK Mora	5:54:34

Kvinnor

1	Anna Salaneck, Lidköpings VSK	2:58:40
2	Petra Skiöld, Björnstorps IF	2:58:46
3	Åsa Hallstorp, Varbergs Gif	3:13:40
4	Jaana Jobe, Solvikingarna	3:15:35
5	Emelie Martikka Bärghman, Lonesome Runners	3:17:33
6	Yudith Hernandez Melgar, Varbergs Gif friidrott	3:20:40
7	Charlotte Vejklint, Äpladälens LK	3:29:30
8	Monica Månsson Martinsson, Axa Sportsclub	3:36:07
9	Barbro Liljequist, Elmhults Sport Club	3:52:46
10	Elin Jakobsson, IK Akele	3:53:39
11	Lena Karlberg, Kalmars triathlon	3:59:11
12	Britt Hellmark, Lidköpings IS	3:59:20
13	Anna Andersson, Ryssbergets IK	3:59:53
14	Anita Jönsson, Högby if	4:10:59

15	Maria Idosdotter-Nilsson	4:20:11
16	Susanne Gren, Frisks o svettis, Helsingborg	4:24:47
17	Jennie Martikka	4:35:47
18	Anette Henrysson	4:43:52
19	Marie-Louise Lydrup	4:46:46
20	Gunilla Franzén, LK Nyköpings Runners	5:54:34

Viby marathon, 2015-07-04

1	Erik Anfält, Örebro AIK	2:36:16
2	Kajsa Berg, Huddinge AIS	2:50:12
3	Patrik Johansson, Östansjö SK	3:03:38
4	Tomas Fridh, Stocksåters IF	3:06:59
5	Olle Algotson, Ösby	3:15:48
6	Hasse Byrén, IF Spartacus	3:23:59
7	Maria Eriksson, IF Start	3:33:43
8	Joakim Oskarsson, IFK Nora	3:37:02
9	Magnus Liljerås, Östansjö SK	3:39:09
10	Urban Wählby, Österskar	3:40:07
11	Jonas Janegren, Östansjö SK	3:42:29
12	Emma Ardlund, Örebro AIK	3:42:59
13	Bart Van Haudt, Västerås	3:46:39
14	Fredrik Björck, Örebro	3:48:07
15	Johanna Thiel, Västerås	3:48:50
16	Anders Johansson, Kvismaredalens IF	3:48:54
17	Mats Liljegren, Team Skavsåret IF	3:49:12
18	Niklas Fredlund Team Ultrasweden	3:50:25
19	Peter Törnqvist, Östansjö SK	3:51:17
20	Johan Ingjald, IF Start	3:53:25
21	Tony Hedlund, Luleå LDK	3:54:17
22	Lennart Adolfsson, Anderstorps OK	3:57:07
23	Catrin Thor, Bankeryd	4:03:28
24	Anders Eriksson, Team Ultrasweden	4:09:17
25	Erlend Leganger, Tomter, Norge	4:09:29
26	Marcus Jonsson, Örebro AIK	4:09:52
27	Kjell Kvarfordt, Fredrikshofs FIF	4:14:15
28	Peter Thor, Jönköping	4:22:19
29	Benny Frost, Östansjö SK	4:24:52
30	Peder Svensson, Hallsbergs Brottarklubb	4:25:32
31	Bengt Göransson, Falu IK	4:26:11
32	Mathias Sevevson, Östansjö SK	4:34:35
33	Tord Blücher, Storådalens SK	4:35:00
34	Andreas Jonsson, Östansjö SK	4:40:30
35	Kenneth Karlsson, Åsbro Golf	4:40:42
36	Peder Hunnes, Barkaby IF	4:41:45
37	Lars Karlsson, Östansjö SK	4:44:51
38	Ulf Ring, Arlanda-Märsta SK	4:50:43
39	Bengt Lindgren, Vallentuna FK	4:53:40
40	Marnix Schussler, Sunne LK	4:54:51
41	Niclas Dia, Rolls-Royce IF	4:56:06
42	Ove Karasiak, Åsbro Golf	4:58:00
43	Per Börjesson, Östansjö SK	4:58:13
44	Joanna Vikergård, Västerås	5:08:45
45	Jörgen Nilsson, Vi som springer	5:10:36
46	Bo Wilhelmsson, Åsbro Golf	5:13:16
47	Barbro Paraniak, Team Skavsåret IF	5:16:02
48	Janne Rehnberg, TSM Running	5:22:45

49	Jonas Jansson, Åsbro Golf	5:27:07
50	Anders Hidefjäll, Västerås FK	5:48:15
51	Kari Salonen, Team Ultrasweden	5:51:01
52	Kurt Gustavsson, Hultsfreds LK	5:52:46
53	Stig Söderström, Kvarnsvedens Golf	6:13:17

Linde 6-timmars 2015-07-18

1	Johan Eriksson, Kopparbergs IF	76 910
2	Erik Andersson, Team Ultrasweden	74 492
3	Emil Falkek, Falkenbergs RR	71 614
4	Yudith Hernandez Melgar, Varbergs Gif Friidrott	71 119
5	Simon Sköld, Västerås LK	69 731
6	Daniel Assarsjö, SOK Knallen	69 129
7	Alexander Levin, Vegan Runners IK	65 437
8	Bethany Thompson, Fredrikshof IFreim	64 559
9	Hans Byrén, IF Spartacus	63 642
10	Håkan L Hedin, IF 114 SPORT	63 020
11	Göran Palmgren, Västerås löparklubb	62 242
12	Tommy Sjöström, Hedby	62 058
13	Joakim Jansson, Sydärkepolisens IF	62 017
14	Fredrik Olsson, Coventry City	61 782
15	Peter Lembke, Team Fakta	60 715
16	Mats Liljegren, Team Skavsåret IF	58 853
17	Charlotta Thomasson, Axa Sportsclub	58 582
18	Lars-Åke Johansson, Solvikingarna	58 393
19	Cecilia Kallin, Västerås LK	58 030
20	Kjell Kvarfordt, Fredrikshofs FIF	57 895
21	Tomas Elm, Fellingsbro AIK	56 169
22	Elin Jakobsson, IK Akele	55 515
23	Bengt Göransson, Falu IK	54 922
24	Peter Strande, Liviöjärvi IF	54 922
25	Niklas Oja, Hågeby	54 922
26	Leila Toivonen, Storådalens SK	54 376
27	Lars Agnezon, Kongahälla AIK	51 941
28	Bengt Lindgren, Vallentuna FK	50 937
29	Miguel Pena, Varberg	50 208
30	Tobbe Arnesson, KBCK	49 722
31	Göran Lennström, Hultsfreds LK	49 137
32	William Svensson, WSK Lindesberg	48 498
33	Annica Johansson, Team Fakta	47 838
34	Elin Engström, Axa Sportsclub	47 743
35	Hans-Inge Lindeskov, Team Ultrasweden	46 077
36	Sven Molin, Uppsala LK	44 878
37	Rickard Björn, Sickla	44 702
38	Kristina Sörensen, Team Fakta	44 669
39	Anders Hidefjäll, Västerås FK	44 600
40	Barbro Bertilsson Paraniak, Team Skavsåret IF	43 352
41	Stig Samuelsson, Golf Tjalve	43 352
42	Ove Gustavsson LK 42195+	42 461
43	Stig Söderström, Kvarnsveden FIK	42 389
44	Tina Forsberg, Storådalens SK	42 195
45	Fredrik Forsström, Yxsjöbergs IK	42 195
46	Thomas Cahling, Ljusdal Running Club	42 195
47	Ulla Lembke, Team Fakta	42 195
48	Tommy Englund, OK Grane	42 195
49	Victoria Borg, Team Ultrasweden	35 300
50	Ulla Sjöqvist Örebro	30 165

Maraton- och ultralopp 2015

Datum	Lopp	Beskrivning	Arrangör/Webb
27-30 aug	Öland Ultra	4 etapper	www.hogbyif.se
29 aug	Bromölla Marathon	4-varvsbana, 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	Envarvsbana	www.helsingborgmarathon.se
12 sept	Skräcklanmaran, Vänersborg	5-varvsbana	LK-TV 88, lktv88.dinstudio.se/filearea_13.html
19 sept	Vattudalsmaran	Hel- och halvmara, 7 km, varvbana	Vattudalens LDK, 50 kr rabatt
10 okt	Göteborgs marathon	Vänbana (10 549 meter)	Solvikingarna, www.solvikingarna.se
10 okt	Sörmland Ultra	Björkhagen-Handen, 50 km	Sth Långdistans klubb
10 okt	Umeharar	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.