

Marathon

ÅRGÅNG 48 NR 248 DECEMBER 5/2015

löparen



**Kajsa Friström:
Nio segrar och
fyra andraplatser
på fjorton starter
i SUM**

- Växjö marathon
- Dresden Marathon
- Umemaran
- Göteborgs Marathon

**Postadress:**

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

Tidningen Marathonlöparen

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

Roger Andersson, ansvarig utgivare**Redaktör Marathonlöparen**

Christer Svensson
christersvensson615@hotmail.com

Layout, repro:

Springtime Publishing AB, Ann Lodin

Tryckning: VTAB Grafiska AB, Vimmerby**Ordförande**

Roger Andersson
ordforande@marathonsallskapet.se

Vice ordförande, Sekreterare

Mats Liljegren, 08-724 04 27
sekreterare@marathonsallskapet.se

Medlemssekreterare

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

Kassör

Lars-Eric Andersson
kassor@marathonsallskapet.se

Utmärkelseansvarig

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

Samordnare ambassadörer

Monica Engkvist
monica.engkvist@telia.com

Ambassadörer

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

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

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

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

Ordföranden har ordet

Vi summerar löparåret 2015

Ännu ett löparår tar snart slut och det är dags att summera året. Gick det som du tänkte dig? Det är nu du ska reflektera över det och dra lärdomar.

KANSKE FINNS DET OCKSÅ behov för vila och återhämtning? Det är lätt att träna på och springa lopp efter lopp men glömma att kroppen behöver återhämtning. Det är kanske nu som vädret är som sämst och helger med andra aktiviteter än löpning lockar.

Passa då på att njuta och låt kroppen få vila. Det är lätt att bara köra på och känna en press genom att se alla andra träna genom sina inlägg på sociala medier. Ta det med ro och lägg en plan för det kommande året.

Själv har jag sprungit några maraton under hösten som exempelvis Podgorica Marathon i Montenegro. Ett mindre maratonlopp i ett ungt land där traditionerna av att arrangera lopp kanske inte är så stor. Dock har loppet funnits i ett antal år.

Jag tycker det är en upplevelse och en erfarenhet att även springa sådana lopp där servicen kanske inte fungerar smärtfritt och så vidare. Dock var det en lättsprungen bana med många och långa raksträckor. Podgorica bjöd under maratondagen på strålande sol och 20 grader. Några skuggor att gömma sig i under loppet fanns inte.

DÅ VI NU NÅTT ÅRETS SLUT så vill jag och resten av styrelsen tacka alla medlemmar för det gångna året och önska er alla en god jul och ett gott nytt år.

Glöm inte att betala in din medlemsavgift och att det från och med 2016 inte finns några ständiga medlemmar. I framtiden finns det i huvudsak bara en medlemskategori och det är huvudmedlem.

ROGER ANDERSSON

ordforande@marathonsallskapet.se

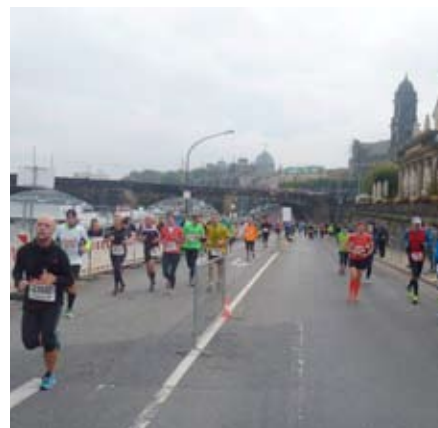


Ordföranden på väg mot nya mål.

Podgorica Marathon. FOTO: CHRISTER SVENSSON

Innehåll

Ständig medlem / Utmärkelser	4
BAMM	5
Marathon Plus Lidingö	6
Hybrid Fitness / Löparens Hjärta	7
Sörmland Ultra	8
Umeharar	10
Göteborg Marathon	12
Dresden Marathon	13
Växjö Marathon	14
Podgorica Marathon	16
Mikael Ekvall – vår nya löparkung	18
Vindarna har vänt / Årets omslag	19
Borås 6H	20
Vintermarathon till Jan Linds minne	21
Resultat	22
2015 och 2016 års lopp	24



Sid 13, Dresden Marathon. FOTO: JAN PARANIAK

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

Omslag: Årets upplaga av Sörmlands Ultra Marathon var den 15:e i en obruten serie.
FOTO: MAGNUS KÄLLSTRÖM

Redaktören har ordet

Maratonlotteriet

Att springa maraton kräver sin träning, det vet vi. Sista milen gäller det att plocka fram ett starkt psyke för att orka med. Det vet vi med. Vad vi inte alltid vet är om vi har en vinst- eller nitlott. Är du en tretimmarslöpare tillhör du allt som oftast vinnarna. Däremot är en femtimmarslöpare oftare förlorare.

VID ETT FLERTAL MARATON jag sprungit, främst utomlands, på dryga tre timmar har jag gett arrangören höga betyg. Suverän service under och efter loppet. I samma lopp har femtimmarslöparna gett arrangören lägsta betyg. Hur kommer det sig kan man undra?

MITT SENASTE EXEMPEL är Montenegro Marathon, som Mats Liljegren skriver om i detta nummer. Där gick ordförande Roger Andersson in på 4.50 i sluttid och för honom var vätskan slut vid första vätskestationen, ett antal därefter och vid samtliga på sista milen.

Vid målgång fanns inte ens en flask vatten kvar. Att dessutom kämpa mot maxtiden är ytterligare ett stressmoment. Som arrangör är det så klart bättre att ha för mycket än för lite av allt. Drar man en nitlott återvänder man knappast till samma lopp kommande år.

MARATON SOM FUNGERAR BRA som jag vet av egen erfarenhet är Göteborgs, Umeås och Växjö. Samtliga tre maror finns att läsa om inne i tidningen.

Som utmärkelseansvarig vill jag lyfta fram Umeå (och även Bromölla) som ett stort föredöme.



Redaktören på språng i Växjö Marathon. FOTO: SUSANNE JOHANSSON

I DET HÄR NUMRET får vi lära känna Mikael Ekvall. Vi hoppas verkligen att Mikael satsning bär ända till OS i Rio till sommaren.

Lidingös 30 km är inte tillräckligt för vissa. Gustaf Risling skriver om sin utmaning i Lidingö, missa inte den.

MARATONLÖPARE ÄR ETT resande folk. Kan man så är det inte fel att få sig en dos med kultur och lära känna staden man springer i.

Efter att ha läst Ulrika Nilssons rapport från Dresdens Marathon blir man sugen på att åka dit kommande år.

DET HÄR ÄR ÅRETS sista nummer av Marathonlöparen. Minns du omslaget till de fyra första numren? Om inte bläddra fram till sidan 19 och var med om en liten omröstning.

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



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

Medlemskategorin ständig medlem försvinner

VID ÅRSMÖTET 2015 antogs nya stadgar för Svenska Marathonsällskapet. De ändringar som gjordes innebar i de flesta fall bara smärre justeringar och en anpassning till rådande tid och teknik. Dock finns en förändring som påverkar de som är ständiga medlemmar.

FRÅN OCH MED 1 JANUARI 2016 så finns inte medlemskategorin ständig medlem kvar. Det innebär att de som nu är ständiga medlemmar och även i framtiden vill vara medlemmar i Sällskapet måste betala medlemsavgiften.

DET INNEBÄR VIDARE att vi nu i huvudsak bara har en medlemskategori och en avgift att hantera – huvudmedlemmar – som betalar 300 kr. Då ingår alltid tidningen Marathonlöparen. För er som är familjemedlemmar så inträffar ingen förändring. Det krävs dock att det finns en huvudmedlem som har samma postadress.

FAMILJEMEDLEMMEN FÅR ingen egen tidning utan får dela med huvudmedlemmen. Tidningen är en av Sällskapets viktigaste källor till spridning av information och därför är det viktigt att vi når alla medlemmar genom denna.

Det kommer från och med 1 januari 2016 inte längre vara möjligt att vara medlem utan att få tidningen.

GLÖM INTE ATT BETALA in medlemsavgiften senast 31 januari 2016 till Sällskapets plusgirokonto (8 26 07-3).



Utdelade utmärkelser



Mats Liljgren hade nöjet att överlämna tallriken för 150 fullföljda maratonlopp till Stig Samuelsson t.v. och Matti Pykkänen. FOTO: MATS LILJGREN



Jan Rehnberg t.v. fick standar för 25 lopp. Jerker Sterneland t.h. fick glastrofen för 100 lopp. FOTO: MATS LILJGREN



Jonas Wincent fick Vikingatrofén för 20 lopp på olika orter i Sverige under 2000-talet. FOTO: MATS LILJGREN

14-15 augusti 2015

BAMM – ett lopp som inte ska underskattas

I vintras frågade min vän Bengt om jag ville springa BAMM med honom. BAMM står för Björkliden Arctic Mountain Marathon och är en tvådagars fjällorientering som man springer i par med full packning.

Loppet har stått på min lista i några år, och eftersom Bengt är gammal orienterare och därmed kompenserar för mina brister på området var jag inte sen att svara ja. Nästa fråga var vilken klass vi skulle välja. Bengt hade sprungit 30 km och 50 km tidigare och när han föreslog 70 tänkte jag: "Klart vi ska springa längst! 35 km per dag, hur svårt kan det vara, man är ju ändå ultralöpare!"

Strax innan loppet skrev en gemensam vän, som sprungit 50 km med Bengt tidigare, på facebook att det efter deras målgång hade dröjt "många timmar tills 70 km-löparna stapplade in". Visst, klart det blir tufft, tänkte jag...

Vi flög till Kiruna, tog hyrbil till Björkliden och inkvarterade oss på hotellet. Vi bestämde oss för att skippa pastamiddagen och istället äta en lokal måltid på hotellets restaurang. Och god var den, men portionsstorlekarna och andelen kolhydrater var inte vad man skulle kunna förvänta sig på ett hotell med aktiva friluftsgäster...

Nåväl, bättre gick det på invägningen av packningen – jag hade 5,66 kg och Bengt strax under 5. Jag vet hur låg jag blir om jag inte får mat, så jag hade tagit i lite i överkant där, och dessutom investerat ett par hundra gram i en bättre nattsömn i form av en liten kudde.

DET BLÅSER LITE KALLT på tävlingsdagen morgon, men förhållandena är ändå rätt OK. När startskottet går joggar vi iväg. Men den joggen skulle inte vara länge... Snart kommer vi till ett brant parti, och det är bara att övergå till gång.

Jag börjar med bävan förstå vad jag gett mig in på. 2 500 höjdmeter per dag innebär ungefär lika många som på Swiss Alpine Marathon, men på halva sträckan...

Jag hade räknat med att kunna springa en del på de flackare partierna, men det finns inte så mycket av den varan, och dessutom är jag ovan vid den steniga terrängen.



Cecilia och Bengt i BAMM. FOTO: PRIVAT

VI BETAR DOCK AV kontroll efter kontroll, och när vi kommer till nummer sju och har avverkat hälften tittar vi på klockan. Strax över sex och en halv timme har förflutit, och maxtiden för att få fortsätta i tävlingsklassen dag två är tio timmar... Inget att göra åt det.

Vi tar en kort lunchpaus – Bengt äter kanelbullar och jag mackor – och stretar vidare. Vi börjar bli slitna vid det här laget och Bengt har ont i en fot. Dessutom börjar det bli dimmigt på de högre partierna. Vi har korsat ett antal bäckar och fötterna är konstant blöta.

En av kontrollerna innebär att vi måste ta oss an en stigning på 500 meter över 2 kilometer. Nu är det riktigt jobbigt, och när vi kommer till kontroll 10 enas vi om att gena till 12:an i stället för den utstickare det skulle innebära att ta 11:an.

Vi är rädda att vi ska vara kvar ute på fjället när det blir mörkt. Och när vi väl gjort detta val är det ett lätt beslut att skippa även den 13:e och sista kontrollen och dra direkt till nattlägret, som vi för övrigt passerade på lite avstånd tidigare på dagen.

EFTER EN LÅNG ETAPP ser jag solen bryta igenom i fjärran och säger "Åh, vad fint!". Sekunderna efter säger jag: "Men det här är ännu finare!" Jag har fått syn på de färgglada tälten som utgör nattlägret vid Låktatjåkko Fjällstation, och det är sannerligen en syn som gör mig glad. GPS:en visar 11 timmar och 20 minuter, och 41 km mot 33 fågelvägen, och då har vi ändå hoppat över

två kontroller. Sällan har jag uppskattat frystorkad köttfärsgröda med ris och ett par torra strumpor som den här kvällen, och när vi ätit klart kryper vi direkt ner i sovsäckarna fast klockan inte är mer än nio.

NATTEN BLIR UNGEFÄR så bekväm som man kan förvänta sig med vinden vinande i tältduken och en minimal packning – tältet väger bara 800 gram! Jag har tagit med en underställströja utöver den som är obligatorisk och det känns som ett smart drag. Vi har ändå haft tur med vädret – hyfsad temperatur och inget regn.

Jag inser att den obligatoriska utrustningen visserligen hindrar en från att frysa ihjäl, men om man håller sig strikt till den får man bereda sig på en obekväm och kylig natt!

MORGONEN GRYR MED fortsatt blåst men med ett härligt solsken. Då vi inte klarade maxtiden igår får vi idag fortsätta i motionsklassen. Med tanke på Bengts fot väljer vi att gå ner till 30 km, vilket innebär att dagens bana bara är 14 km fågelvägen, och antalet höjdmeter är betydligt färre även räknat per horisontell kilometer.

Vi får således en behaglig dag som bl.a. tar oss förbi ett par fantastiska vattenfall, och vi springer i mål strax efter lunch efter att i sista branta uppförbacken ha sprungit förbi ett par som vi tidigare lekt katt och rått med.

DET ÄR EN VÄLDIG KONTRAST mot gårdagen och det känns därför lite konstigt, men ändå väldigt skönt, att sitta i solskenet och äta en BAMM-burgare och dricka den lokala öl som så påpassligt säljs i målfällan.

Vi är trots allt nöjda med att vi vågade sticka ut hakan och anmäla oss till längsta klassen, och tack vare det smarta systemet med möjlighet att springa en kortare distans i motionsklass dag två har alla en möjlighet att officiellt fullfölja loppet.

ÄR DU NYFIKEN på en tvådagarsstävling i fjällmiljö rekommenderar jag absolut att prova på BAMM – men välj distans efter träningsnivå (eller anpassa träningen efter distans, höjdmeter och underlag)!

CECILIA PETERSSON

26 september 2015

Marathon Plus – men ändå inte

Vafalls? Vad menas? Antingen är det väl maraton eller också är det inte det... Låt mig förklara: sträckan är 45 km. Men den består av två separata delar, där den ena utförs på förmiddagen och den andra på eftermiddagen. Det handlar alltså om Lidingöloppet 15 km som uppvärmning, följt av Lidingöloppet 30 km som "cool down". Samma dag alltså.

Iår gjorde jag det för sjätte året i rad. Men hur kom jag på idén överhuvudtaget? Faktum är att det inte var min egen idé.

Så här gick det till första gången. Jag blev utmanad av en säljare på jobbet gällande Lidingöloppet.

Normalt tycker jag inte om att man har någon form av vadslagning när det gäller lite tuffare, fysiska övningar. Det kan skapa risk för dumdrigt agerande. Men – han var ju säljare... Förvisso 25 år yngre. Men också 30 kg tyngre. Så jag antog utmaningen med inställningen "hur svårt kan det vara att vinna den kampen?".

Då framkom att säljaren ifråga tillförde att för att utmaningen skulle gälla skulle jag springa 15 km innan. Mitt svar blev ju, inte oväntat kanske, att det går ju inte. Eftersom jag då blev retad för att vara en fegis kom bockhornen fram i pannan.

Efter en granskning av starttiderna drog jag slutsatsen att möjligheten faktiskt fanns. För att klara det hela skulle jag knata på som en gepard på 15 km-rundan och borde då hinna till min startgrupp för 30 km.

Se där. Utmaningen levde – två testosteronstinna tjurar skulle ut och avgöra sin manlighet!

JAG SPRANG FÖR ALLT vad jag var värd – mjölksyran sprutade ur öronen. Med tiden 1 timme och 12 minuter på dessa 15 km fick jag silvermedaljen i M50-klassen.

Efter ett blixtnabbt klädbyte, en återställningsshake och halvras joggning tillbaka till Koltorp befann jag mig i startgruppen med tre minuter tillgodo till startskottet.

Dags för det som kom att bli min dittills sämsta tremilsrunda tidsmässigt, 3 timmar och 20 minuter, men en prestigesegev över den kaxige säljaren.

Han behövde dryga tjugo minuter



Gustaf Risling gör tummen upp efter 12:e målgången på sex år i Lidingö.

FOTO: MARATHONPHOTO

ytterligare. Man kan ju säga att jag efter detta alltid hade några små kommentarer till denne min utmanare därefter.

JAG FICK MERSMAK på denna övning. Så jag har fortsatt varje år sedan dess. Många frågor var "varför" och det enkla svaret är "för att jag kan". Men jag har fått mycket feedback på att det inspirerar andra att överhuvudtaget damma av skorna och börja jogga lite smått. Och andra att spanna bågen – kan jag, vid min ålder, genomföra detta tokeri, då kan vem som helst. Det börjar med inställning och attityd – resten är en "action plan".

Eftersom jag inte är i högform detta år går det långsammare än tidigare. Men det går. Ingen silvermedalj på 15 km. Jag nyttjade i år 1 timme och 30 minuter. Och tremilen lufsade jag runt

på fyra timmar. Men jag mådde strålalande efteråt i alla fall.

Visst blir det lite fler backar än en normal mara, så för att komma väl ut bör man vara rimligt väl backtränad för att inte få problem med orken efter alla uppförsbackar och knäna efter alla nedförsbackar.

Jag får väl erkänna att den mytomspunna Abborrbacken och den i mitt tycke grinigare Karins Backe inte går i sprinttempo med denna "race plan" omfattandes båda loppet.

JAG VILL ÄNDÅ REKOMMENDERA den hugade – nuförtiden ligger dessutom starten för 15 km en timme tidigare än då jag gjorde övningen första gången. Man hinner sålunda vila upp sig en smula.

Bekantskapskretsen tycker säkert man är galen. Men människan är väl byggd för kontinuerlig rörelse, så vem är galen egentligen?

GUSTAF RISLING

Resultat 2004-2015

Lidingöloppet 30 km 2015
Gustaf Risling Stockholm City Triathlon 04:16:33

Lidingöloppet 15 km 2015
Gustaf Risling Stockholm City Triathlon 01:35:14

Lidingöloppet 30 km 2014
Gustaf Risling Herbalife 03:56:01

Lidingöloppet 15 km 2014
Gustaf Risling Herbalife 01:29:16

Lidingöloppet 30 km 2013
Gustaf Risling Herbalife 03:33:13

Lidingöloppet 15 km 2013
Gustaf Risling Herbalife 01:20:11

Lidingöloppet 30 km 2012
Gustaf Risling Herbalife 03:27:55

Lidingöloppet 15 km 2012
Gustaf Risling Herbalife 01:14:44

Lidingöloppet 30 km 2011
Gustaf Risling Herbalife 03:39:11

Lidingöloppet 15 km 2011
Gustaf Risling Herbalife 01:13:06

Lidingöloppet 30 km 2009
Gustaf Risling Herbalife 03:23:51

Lidingöloppet 15 km 2009
Gustaf Risling Herbalife 01:13:31

Lidingöloppet 30 km 2008
Gustaf Risling Herbalife 02:43:37

2007 Herbalife 02:57:14

2006 Herbalife 02:44:21

2005 Järfälla 02:46:30

2004 Järfälla 03:01:01

Hybrid Fitness

Hybrid Fitness startades i mars 2015 av Ronnie Magnusson i Vetlanda, som har hjälp av erfarna instruktörer, personliga tränare, löpcoacher m fl. Ronnie själv är utbildad personlig tränare och svensk mästare i kick-boxning. Han har anordnat gruppträningar i kampsporter och fys-/styrketräning sedan 2001.

Hybrid Fitness erbjuder träning som passar alla, oavsett vilken form man är i, och har valt att lägga tyngden på bootcamps, personlig träning, självförsvar, OCR (hinderbanelopp), utbildningar och workshops.

Man erbjuder även företagsträning, svensxor/möhippor och föreläsningar.

BOOTCAMPS ANORDNAS i ett flertal städer. En bootcamp håller på i 6 veckor, och består av 3 en timme långa träningar i veckan. Ett pass består av mycket löpning varvat med styrketräning.

Det blir mycket funktionell träning där man arbetar främst med sin egen och partners belastning. Man använder sig även av redskap som däck, släggor, kettlebells, rep, sandsäckar, viktvästar m.m.

Vid första passet sker ett test, och efter 17 pass genomförs samma test igen för att deltagarna ska kunna se

hur de utvecklats. Passen genomförs utomhus oavsett väder, vilket som bekant hårdar psyket, men på vintern finns det också inomhus-camps då hela campen är inomhus.

BOOTCAMP-TRÄNING ÄR högintensiv träning. Liten tid finns för vila under passet och träningen är intensiv och hård, med inspiration hämtad från militären.

Det finns också bootcamps som avslutas med ett hinderbanelopp såsom Tough Viking. Där fokuseras det på att träna just hinderbana inför loppet. Hur kan den här träningen då gynna långdistanslöpning? Tja, enligt mig själv tränar många löpare för mycket löpning och ingen eller väldigt lite styrketräning.

HÄR FÅR DU I MITT TYCKE en perfekt blandning av båda delarna. Det förekommer mycket "plankan" och andra övningar för bålmskulaturen, som ju är viktigt för löpare.

Om man vill ha mer löpning, varför inte jogga någon timme innan och efter så har man ett långpass. Om inte annat så får man uppleva en träningsglädje och en gemenskap som är svår att hitta någon annanstans.

FÖR MER INFORMATION, gå in på www.hybridfitness.se.

AMANDA NOLHAGE



Lag Hybrid Fitness från hinderbaneloppet Tough Viking. FOTO: PRIVAT

Löparens hjärta

Markus Torgeby är född 1976 och är ultradistanslöpare, tränare och håller föredrag. Han har skrivit den här fantastiska boken som heter "Löparens hjärta". Boken är uppdelad i olika delar, "Öckerö", "Skogen", "Tanzania" och "Tio år senare".



I fyra år bodde och levde Torgeby själv i skogen. Man får följa honom när han eldar, äter, springer och åker skidor. Ibland känns det som att man springer bredvid honom, eller som att man sitter jämte i kåtan framför elden.

Samtidigt får man följa honom innan han flyttade ut i skogen. Han har till exempel en mor som är sjuk i MS.

Man får också följa med på träningsvistelsen i Tanzania, där löparna inte ens får dricka vatten för att de ska bli snabbare.

Torgeby ger oss perspektiv, lämnar läsaren med mycket tankar och funderingar kring hur samhället ser ut idag och hur snedvridet det kan vara, prestationskrav och måsten, och lär oss vad som verkligen är viktigt här i livet.

Han ger sig också in i diskussioner om dagens produktion av löparskor och teknologi med rättfärdiga argument.

Han skriver rått och kargt och det är ursäktat svordomen - så jävla bra.

Någon gång vill jag också bo i skogen under en gran och ta tillvara på det naturen erbjuder. Kanske inte flera år som Torgeby, men åtminstone några veckor. Det tror jag varenda människa skulle må bra av.

Utan larmet som ringer varje morgon, mobiltelefoner som plingar i tid och otid. Bort ifrån ekorre-hjulet.

Utan facebook-hets, uppbokade möten, listor på saker som ska hinnas med, tvätt-tider och tv-program. Bara skogen och den där oslagbara tystnaden.

Fast vissa skulle nog bli galna av det istället.

Jag är kär i både Torgeby och den här boken. Mitt löparhjärta klappar, längtar och slår.

"Allt jag gör kräver energi. Ska vattnet bli varmt eller något bli torrt måste jag fixa det, ingen annan gör det åt mig. Elda eller frysa, så enkelt är det. Jag gillar tydligheten i det."

Utdrag ur "Löparens hjärta" av Markus Torgeby.

AMANDA NOLHAGE

10 oktober 2015

SUM eller tankar för dagen

Det här med att skriva en "race report" efter ett lopp, det har jag tänkt att jag ska göra många gånger. Men jag kommer liksom aldrig längre än till rubriken. "Race report", tänker jag och far iväg i funderingar, "ska jag kalla det så?" Det låter för avancerat för mig. Men hur låter "lopp-rapport"? Hur låter "rus-rapport"? Inget låter som jag. Men om jag försöker koncentrera mig, lämna rubrik och kategorisering därhän, och i stället går på innehåll, får jag ändå inte till det.

För mina minnen av ett lopp är osammanhängande. Jag minns en början, några mitt, och ett slut. Jag minns folk jag pratat med längs vägen. Jag minns om det gått lätt eller trögt.

Men att minnas kilometer för kilometer och koppla ihop det med underlag, hastighet, kropp – det låter sig inte göras.

Kom det där tekniskt roliga partiet, över många rötter och en liten stenig brant före eller efter första kontrollen? Där kaffet var så sagolikt gott att jag till och med berömde funktionären som kokat det. Det minns jag inte.

Men jag minns att det var gott kaffe. "Härbryggt" sa den energigivande funktionären. Och jag minns att jag var så strålglad över hur lätt det gick, hur trevligt allt var, hur glada alla löpare, funktionärer och publik var.

Och jag minns att det var många brandmän vid första kontrollen. Det var så många brandmän att jag var tvungen att fråga vad de gjorde där.

DET HÄNDER ALDRIG. Att jag frågar brandmän vad de gör. Så jag antar att de första 17 kilometrerna i detta höstsprakande familjära lopp gjort mig modig och glad och stark och social.

Sedan vet jag inte hur terrängen såg ut. Andra kontrollen? Var det där jag tog ett foto av en av funktionärerna? Hon som såg så himla trevlig ut att jag nästan ville stanna kvar och fika. De har den effekten, funktionärerna. De står där och får en att känna sig så väl omhändertagen.

Eftersom jag kom i mål, måste jag ju ha sprungit vidare. Eller jag? Vi är ett sällskap om fyra som bestämt att ta ett socialt lopp ihop. Det är roligt. Att åka



Förberedelserna är i full gång, löparna väntas börja dyka upp inom kort. FOTO: STEN ORSVÄRN

ihop. Att vänta vid starten ihop. Att åka hem ihop. Jag gör annars oftast allt ensam. Tänker liksom inte att man kan göra så här. Bara vara social.

Men det är inte så himla lätt att hålla ihop. Där en är stark för dagen, är en annan svagare. Så vi delar upp oss. Två och två.

"Där en är stark för dagen, är en annan svagare"

JAG OCH MITT SÄLLSKAP springer tysta jättelänge. Vi hör löven falla från träden. Det knäpper när de lämnar träden. Det är en fantastisk höstdag. Rött och grönt. Orange. Lite kallt.

Det är gles med löpare. Jag tycker om det. När man väl stöter ihop med någon finns det tid att vara artig. Att hjälpa varandra att hitta rätt. Att inte springa vilse.

Men vad kom sedan? Var det skylten med avklarade 30 km som kom sedan? Eller var det den långa skogsvägen och asfalten? Eller var det ladugården och sedan alla barnfamiljer som grillade korv? Var det skog igen sedan? Vi stannar i alla fall vid varje vätskestopp. Äter jordnötter och saltgurka. Delikat. Rätt som det är har vi bara 8 km kvar. Var tog dagen vägen? Var tog alla kilometer och timmar vägen? Någon ropar från skogen, en funktionär, att vi snart är i mål.

I MÅL? Jag vill inte vara i mål. Jag vill vara ute hela dagen. Vara i, att bara springa. Att röra sig. Framåt. Framåt. Framåt. Men dagen har ett slut. Målet kommer tyvärr. Men där väntar medalj, dusch och limpmacka med ost. Det är ju också fint.

JESSICA FREMNELL



Artikelförfattaren på bild. FOTO: PIA BJÖRNER

Bakom kulisserna på Sörmland Ultra Marathon

Sörmland Ultra Marathon (SUM), som arrangerats sedan 2001 och därmed är en av Sveriges äldsta fortfarande pågående ultradistanstävlingar. Marathonlöparen (M) har haft förmånen att få intervjuar tävlingsledaren Jan-Erik Ramström (J-E) och funktionären Kenneth Eliasson (K), och frågat mer om hur det går till när man arrangerar detta lopp.

M: Vilka är ni bakom loppet?

K: Det är Stockholm Långdistansklubb som arrangerar SUM och som har gjort det sedan 2001. Flertalet medlemmar är engagerade i arbetet med SUM. I år var det andra gången jag var funktionär.

M: Vad är det som gör SUM så speciellt?

J-E: Egentligen är den inte speciell. Vi försöker hålla det personligt och litet. Mysig stämning i stället för många deltagare. Bra arrangemang i stället för flashig hemsida.

Men försöker inte många lopp just det?

K: Det speciella med SUM är nog flera saker. SUM brukar nästan alltid pricka in den sista fina höstdagen med bra väder. Luften känns krispig och skogen har just skiftat färg från grönt till gult och rött. Eftersom det är ett lopp som går från ett ställe till ett annat blir det lite av ett äventyr att springa de fem milen. Dessutom är banan väldigt varierad.

SUM innehåller allt från tekniskt krävande skogsstig till grusväg och asfalt. Det är också ett terränglopp i det lilla formatet, vilket åtminstone i jämförelse med t.ex. Lidingöloppet gör att SUM blir speciellt.

Efter startslingan finns inte den minsta tillstymmelse till någon trängsel. Samtidigt är det nästan omöjligt att inte hitta någon som springer i ens egen takt och som man kan prata igenom alla möjliga sorters samtalsämnen med på vägen.

M: Vad är det svåraste, tycker ni, med att arrangera ett lopp?

J-E: Svårast? Jag vet inte. Det är mycket man ska ha koll på. Men har man checklistor och ser till att pricka



För att bli cyklande funktionär krävs inte bara att du kan cykla, du behöver kunna göra det i terräng. FOTO: MAGNUS KÄLLSTRÖM

av allt eftersom så... Jag tog ju över ett lopp som hade arrangerats i 11 år, så många rutiner fanns redan.

Att starta upp ett helt nytt koncept är en helt annan sak. Då ska banor planeras, markägare kontaktas, var ska depåerna finnas, omklädningsrum vid start och mål. Hur kommer löparna till starten och i från målet m m?

K: På ett sådant här arrangemang blir det ju tusentals detaljer som behöver hållas reda på. Allt från planeringen om vem som ska göra vad, när och hur till att i stunden upptäcka att bananerna vid kontrollerna är för många och behöver omfördelas till kaffestugan vid målet. Min arbetsuppgift i år var dock bara att serva löparna vid en kontroll.

Naiti del Sante, Sten Orsvärn och jag dukade upp med chips, saltgurka, bananer, sportdryck och coca-Cola. Självfallet försökte vi se till att löparna trivdes, men inte så mycket att de blev kvar vid kontrollen.

Kan ni berätta mer om hur det går till?

J-E: Vi är 5-6 personer som tillhör inre planeringsgruppen. Vi möts strax efter det årets SUM och ser vad som var bra och dåligt, vad som kan förbättras eller inte, när nästa SUM ska genomföras. Sedan är det rätt långt tills anmälan öppnar. Är det inga stora förändringar så kan de andra (och även jag) luta sig tillbaka. Vi skickar in ansökan för polis-tillståndet ett par månader innan och ser till att beställa medaljer och pokaler ca 1 månad innan.

Vi bokar eventuell tidtagning ett halvår innan, medan T-shirtar och nummerlappar beställs rätt sent. Dagen innan handlas det mat och vi snitslar banan.

Under själva tävlingsdagen är det desto fler som hjälper till. Vid start- och målområdet, vid vätskedepåerna och som jourförare samt cyklisterna bland löparna och längst bak ett par "kvasstar" som ser till att ingen blir kvar i skogen. Då är vi 25-35 personer.

K: Vi var väl förberedda när puckeln av löpare valde över oss. Även när anstormningen var som störst kunde vi hjälpa de löpare som ville ha sina flaskor eller blåsor påfyllda. När de kom en och en eller i mindre grupper kunde vi ge dem ännu mer personlig service.

Alla löpare ska känna sig välkomna i kontrollen. Det är viktigt, men det viktigaste är nog ändå att allt räcker till den sista löparen. Hellre överdimensionerad än underdimensionerad tycker jag är ett bra motto för kontrollerna på SUM.

I vår kontroll var vi nog ändå överflödigt överdimensionerade när det gällde sportdrycken. Vi hade inte räknat med att i valet mellan sportdryck och coca-cola tar de flesta det senare när det är 8 km kvar. Därför fick vi hålla ut en hel dunk sportdryck. En erfarenhet att ta med sig till nästa gång.

M: Vad får du absolut inte glömma?

J-E: En löpare kvar i skogen. Skämt å sido, allt är lika viktigt. I år så höll vi inte få nummerlappar och T-shirtarna. De kom först på fredagen, en dag innan loppet. Det var lite svettigt, men vi hade ett antal reservmetoder, så det hade nog löst sig.

ANNICA JOHANSSON

10 oktober 2015



John Lagerskog (542), Sportsgym SC, anförde direkt takten i Umemaran. Marcus Nilsson (507), Lulekamraterna, och Erik Jansson Palmer (505), Saltsjöbadens IF.

Lagerskog äntligen lagrad i Umemaran

Inför årets säsong hade vi hoppats på att få se länets allra bästa manliga maratonlöpare på plats i Umemaran; Kristoffer Österlund, Thomas Edström och Patrik Wikström.

De två förstnämnda har under året dragit på sig svåra skador och Wikström kom inte till start. Därmed var utgången i loppet en mera öppen fråga.

Löparna möttes av en höstkrispig morgon i Umeå men vädret vände innan start till sol och bortemot 7 grader, vilket bäddade för en dag med goda prestationer.

Mina förhandstips pekade på norrbottnisk dominans på manliga sidan och en jämn kamp på den kvinnliga. Mycket av detta infriades.

En trio med Arvidsjaurbördige John Lagerskog, numera bosatt i Östersund, unge Marcus Nilsson (18 år), Lulekamraterna, och Magnus Vinblad,

Team Esplanad, sprang snabbt upp i tätposition. 10 km passerades på ca 37 minuter och vid vändpunkten i Stöcksjö började Lagerskog tänja ut på stegen och gruppen splittrades.

Bäst lyckades Marcus Nilsson följa. Vid halva distansen passerade Lagerskog på 1.19.09 och hade nu fått ett försprång på nära två minuter till Nilsson. På tredje plats varvade Magnus Winblad på 1.22.20.

I KVINNLIGA KLASSEN intog snabbt Birgitta Lanhede, Jalles TC, ledarrollen och noterades efter halva distansen på 1.37.45. Tvåa efter 21 km var Susanne Pettersson, Skellefteå AIK, ett par minuter efter Lanhede. Trea vid varvningen inne på målområdet har Jenny Kling, Selånger SOK.

Lagerskog, som under tidigare år varit och nosat på topplaceringar i Umemaran, lyckades hålla en tämligen jämn takt även på andra varvet.

– ”Vid 33 km såg han rätt sliten ut”, kommenterade pappa Conny bekymrad. Ett s k löparknä hade spökat så sent som vid Lidingöloppet några veckor tidigare, men Lagerskog bet ihop och hade så när klarat en tid under 2.40.

Hur som helst satte han ett nytt prydligt personrekord med några minuter! Segrartiden blev 2.40.35. Det är som med Västerbottensost, lagring ger resultat. Tidigare hade Lagerskog en fjärde, tredje och andra plats på meritlistan i Umeå. Nu kom fullträffen.

BAKOM I FÄLTET tröttnade unge Marcus Nilsson och fick se sig passerad av Magnus Winblad, som knep andraplatsen på 2.54.00 Den sista pallplatsen gick till Marcus Nilsson, 2.54.45.

I kvinnliga loppet blev det omkastningar i täten. På andra varvet tog Susanne Pettersson över täten från Lanhede. Den sistnämnde fick också släppa förbi Jenny Kling.

Sundsvallslöparen hade på slutet ögonkontakt med Skellefteås Pettersson och båda gick i mål på 3.23, men Pettersson fick nära 40 sekunders segermarginal. Susanne Pettersson kom i mål på 3.23.06, Kling på 3.23.44 och Lanhede på 3.27.43.

UMEMARAN PRÄGLAS AV en glad blandning av debutanter och trogna slitvargar. Peter Gellerstedt, Norums SK, tillhör den senare kategorin. Han blev den 28:e löparen som erövrat Umemarans guldmedalj, d v s tio lopp i Umeå.

Värstingen alla kategorier är dock Kjell-Göran Holmberg, Jalles TC, som nu som förste löpare forcerade milstolpen 30 Umemaror! Han hedrades på den välbesökta gemensamma prisutdelningen med en stor pokal för sin enastående bedrift. Prisutdelningen i år inramades av underhållning från tjejudon The 19th's och alla maratonlöpare fick hederspriser.

SIST PÅ DAGORDNINGEN denna oktoberdag stod en dramatisk utlottning av Team Sportias cykel. Grundprincipen var att måste ha fullföljt loppet och vara på plats. Först efter fem dragningar fick vi en värdig och uppskattad vinnare, som kom direkt från duschen – Alf Granvik från Nykarleby, Finland, men numera hedersmedlem i Jalles TC.

Han var den som för dagen tagit sig mest god tid på sig ute på banan! Alf Granvik är samtidigt hela startfältets mest meriterade löpare. Detta var hans 369:e maraton.

Arrangerande Jalles TC kan slutligen bokföra sin 43:e upplaga av Umemaran. Många vitsord från tävlande pekade på en väloljad organisation av den lilla föreningen och ett gemytligt arrangemang.

**TEXT & FOTO:
LEIF STENING**



Kvinnliga dominanterna: Jenny Kling, Selångers SOK, och segraren Susanne Pettersson, Skellefteå AIK

Forsgren vinkar förbi 50

I samband med Umemarans gemensamma prisutdelning hade Svenska Marathonsällskapet äran att tilldela Ivan Forsgren löparstatyetten för 50 maraton. Denna eftersträvarsvärda milstolpe passerade han redan våren 2015 i samband med Prag Marathon.

Ivan gjorde sin debut i "mogen" veteranålder i Stockholm Marathon 1994 och då för Handelsbankens IF. Kort därefter "värvades" han till sin nuvarande klubb Jalles TC. Umeå. Klubbens motto – "hellre än bäst" – kändes helt rätt, säger han. Ivan Forsgren tävlade flitigt under 1990-talet och erövrade standaret för 25 lopp år 2000. Därefter har vägen varit mera kantad av efterhängsna skador, vilket gör hans prestation än mera aktningvärd.

IVANS PERSONBÄSTA kom i Vasa Marathon i Finland, där han klockades för 3.28. Själv rankar han dock ett 3.30-lopp i Stockholm minst lika högt med tanke på banprofilen och att man då inte hade chip och det tog några minuter att nå startlinjen. Maratonlöpningen har tagit Ivan Forsgren runt i världen. I hans internationella adelskalender står, förutom Finland, New York City, Paris, London, Prag och Gdansk bokfört. I november utökas listan med klassiska Athen Marathon.

Vid sidan av löpandet är Ivan Forsgren numera också kassör och en uppskattad nyckelfunktionär i Jalles olika löpararrangemang i Umeå.



Sällskapetets ambassadör Leif Stening överräcker statyetten till Ivan Forsgren, Jalles TC Umeå.



Marathon med en vinkning. Här Ivan Forsgren i Stockholm Marathon.

Resultat 43:e Umemaran Jalles TC Umeå

Plac	Namn	Klubb	Tid
Män 23			
1	Marcus Nilsson	Lulekamraterna	2.54.43
2	Conny Forne	Vattudalens LDK	3.08.27
3	Niklas Grönning	IFK Umeå	3.10.45
4	Patrik Lundgren	Lulekamraterna	3.13.40
5	Erik Jansson Palmer	Saltsjöbandens IF	3.16.02
6	Kjell-Göran Holmberg	Jalles TC	4.21.51
7	Alf Granvik	Jalles TC	6.53.49
Män 35			
1	Magnus Winblad	Team Esplanad	1DM 2.54.00
2	Mikael Bergman Outak	Sävar IK	3.47.33
Män 40			
1	John Lagerskog	Sportsgym SC	2.40.35
M45			
1	Fredrik Båving	Buena Vista AC	3.00.55
2	Magnus Wik	Friskis & Svettis, Övik	3.03.39
3	Anders Hofer	IFK Umeå	3.10.11
4	Anders Högdahl	IFK Umeå	3.10.22
5	Per-Åke Rosvall	IFK Umeå	3.19.08
6	Frithjof Theens	Stöcke TS Järnet	3.33.27
7	Mikael Olsson	Sävar IK	3.53.38
8	Jörgen Högvist	Stöcke TS Järnet	3.59.58
9	Sören Markström	Kågedalens AIF	4.13.55

Män 50

1	Thomas Lundqvist	Stöcke TS Järnet	3.18.01
2	Michael Ahrens	Vattudalens LDK	4.11.52
3	Stefan Lindberg	IFK Lidingö	4.32.43

Män 60

1	Thomas Lindström	Stöcke TS Järnet	3.42.20
---	------------------	------------------	---------

Män 65

1	Kjell-Göran Holmberg	Jalles TC	4.21.51
2	Stig Åsberg	IFK Nyland	4.36.29

Kvinnor 23

1	Susanne Pettersson	Skellefteå AIK FI	3.23.06
2	Birgitta Lanhede	Jalles TC Umeå	3.27.43
3	Anna Bylund	Stöcke TS Järnet	3.34.25
4	Jenny-Ann Danell	Jalles TC Umeå	4.06.57
5	Therese Halvardsson	IFK Umeå	5.01.48

Kvinnor 35

1	Jenny Kling	Selångers SOK	3.23.44
---	-------------	---------------	---------

Kvinnor 40

1	Susanne Pettersson	Skellefteå AIK FI	3.23.06
2	Jenny-Ann Danell	Jalles TC Umeå	4.06.57

Kvinnor 45

1	Ulrika Jansson Båvin	Lulekamraterna	3.48.41
---	----------------------	----------------	---------

Kvinnor 55

1	Birgitta Lanhede	Jalles TC Umeå	3.27.43
---	------------------	----------------	---------

10 oktober 2015

Göteborg Marathon 2015

Jag har haft en bra säsong. Hela året har varit bra faktiskt. Nytt personbästa på 6-timmars inomhus i Karlstad i januari följdes upp av nytt personbästa på halvmaraton i Kungsbacka i april och på maratondistansen har jag satt nytt personbästa först i Stockholm och sedan i Oslo.

Så det var med gott mod jag i slutet av september anmälde mig till Göteborg Marathon. Med rätt förutsättningar skulle det kunna gå jättebra för banan är ju ganska lättsprungen.

En liten oro hade jag dock och den baserades på att det endast var tre veckor mellan maratonloppen i Oslo och Göteborg. Hur skulle min kropp reagera på det?

Träningen under veckorna efter Oslo gick väldigt bra, jag kom ganska snabbt upp i både vanliga distanser och farter men något längre pass hann jag inte med.

Men det fick bära eller brista, väderprognosen såg bra ut och man springer ju alltid på en del mer eller mindre bekanta på de här lite mindre maratonloppen så trevligt visste jag ju att det skulle bli.

PÅ MORGONEN FÖR LOPPET vaknade jag och var fortfarande trött. Hemma hos mig bor en tvåårig liten tjej som oftast sover väldigt bra men just den här natten, av alla nätter, passade hon på att vara riktigt besvärlig och totalt hade jag nog bara fått ihop fyra timmars sömn. Inte för att det skulle påverka dagens prestation så mycket, trodde jag. Åtminstone inte mer än mentalt. En natt med dålig sömn klarar jag ganska bra.

Vädret verkade bli som utlovat, runt 10 grader och halvklart, och jag åt en lagom rejäl frukost och begav mig till Slottsskogsvallen för att hämta nummerlapp, "tjôta" med några "goa" göteborgare och inte minst så fick jag också motta Sällskapets prestationsnål då jag bl.a. i Oslo lyckades springa maran snabbare än 3:30.

MED EN KNAPP TIMME till start bytte jag om och gick igenom min nu ganska beprövade maratonrutin, träffade några fler att prata med, både deltagare och arrangörer, och vips ropades det ut att det var dags att bege sig till startfällan. Då jag sprang för min klubb, Team

Ultrasweden LK, fick jag ställa mig i främre fällan och det gjorde att farten i starten nog blev lite väl hög och när jag väl fått fart så tog det några kilometer innan jag hamnade i min tänkta fart kring 4:45 min/km.

Väl där så tuffade jag på, kände ingen större trötthet och hittade en medlöpare att springa med som passade mig bra, förutom samma fart hade vi ungefär samma stegfrekvens vilket för mig underlättar på något konstigt sätt.

I Göteborg, för de som inte sprungit den maran, springer man två varv på en vändpunktsbana på en cykelväg från Slottsskogsvallen till Lilla Amundön och vänder således efter en kvartsmaraton för att bege sig tillbaka till Slottsskogsvallen. En naturskön bana, åtminstone från fem till 15 kilometer på varje varv. Jag nådde vändpunkten på första varvet och kände mig lätt i kroppen och steget kändes snabbt, lätt och kontrollerat. Jag låg bra till mot min plan och tuffade på i samma tempo efter vändningen.

EN FÖRDEL MED vändpunktsbanor, tycker jag, är att man får möta de andra löparna – både de som är snabba och de som är långsammare. På en rundvarvsbana ser man inte de andra löparna lika mycket. Personligen taggas jag lite av att försöka analysera de mötande löparna. Ibland förvånas jag över att någon som ser långsammare ut än jag ligger före och ibland förvånas jag över att jag leder över någon som ser väldigt snabb ut.

Halvmaran startade 30 minuter efter helmaran, vilket gjorde att man mötte alla halvmaralöparna på tillbakavägen. Trevligt på ett sätt att se fler människor, men vid vissa passager blev det ibland nästan lite trångt.

EN KVARTSMARA SENARE var jag tillbaka vid Slottsskogsvallen för varvning, passade på att ta lite extra sportdryck vid vätskekontrollen och drog sedan igång igen. Fortfarande kändes det väldigt lätt och att hålla tempot kring 4:45 min/km var lätt. Denna känsla kom dock tyvärr att ändras ganska snart.

Efter vätskekontrollen vid 25 kilometer kom jag aldrig igång riktigt igen. Jag lyckades hålla mig löpande till vändpunkten strax efter 31 kilometer, men farten hade nu sänkts till runt 5



Johan fick motta Sällskapets prestationsnål innan loppet. FOTO: CHRISTER SVENSSON

min/km och precis efter vändningen havererade min kropp. Magen började bubbla och bråka. Jag fick kramp i båda vaderna och dessutom kramp under höger fot och jag fick håll, något jag i stort sett aldrig får.

Jag stannade till och stretchade vader och fot så gott det gick men sista milen var en riktig kamp, både mentalt och fysiskt. Jag sprang så mycket jag kunde men kroppen ville inte jobba med mig.

JAG KOM I MÅL på 3:39. Missnöjd med min kropps haveri såklart men det tog inte många minuter innan jag snarare kände det som att det var en bra tid för en katastrofmara, det känns som att jag har jobbat mig upp till en ganska bra lägstanivå.

Än bättre gick det för Johan Carlsson, ÖIS Friidrott, och Mirella Carlsson, IK Jogg, som vann med 2:39:03 respektive 3:06:35. Totalt antal fullföljande på Göteborg Marathon var 299 personer.

ARRANGEMANGET FRÅN Solvikingarna är riktigt bra. Bra information, både före, under och efter loppet, och glada peppande volontärer längs en annars ganska publiktom bana gav absolut energi till mig. Och är det någon Solvikingarna verkar ha bra tumme med så är det väderguden, för bra väder brukar de alltid ha.

JOHAN BRODIN
<http://jbrodin.se>
Resultat sid 22

18 oktober 2015

Marathonfesten i Dresden

Bland höstens alla europeiska lopp hamnar Dresden marathon i skymundan. En liten grupp svenskar bestämde sig för att prova banan.

Dresden marathon, som arrangeras näst sista helgen i oktober, har få svenska deltagare. En anledning kan vara att det inte går direktflyg till Dresden. Staden, som är huvudort i delstaten Sachsen, ligger 20 mil söder om Berlin så det är ganska knöligt att ta sig dit.

Det är synd, för staden är överraskande fin och har mycket att erbjuda även vid sidan av löpning. Ett nordligt Florens, kallas den i guideböckerna.

DRESDEN MARATHON ordnades i år för 17:e gången och fem svenska löpare åkte dit med researrangören Marathonguiderna. Ingen hade varit där tidigare vilket gav en känsla av att bege sig ut på äventyr i det okända.

Förutom maran arrangeras samma dag även halvmaraton, ett 10-kilometers-lopp samt en tiondels mara, 4,2 kilometer. Den stora kongresshallen i Altstadt inhyser marathonexpo och är centrum för löparaktiviteterna.

Starten för samtliga lopp går bara några hundra meter från kongresshallen och målet är precis utanför.

Det finns flera hotell inom ett par minuters promenadavstånd från start och mål. Att slippa kollektivtrafik och överdragskläder är bekvämt.

HEL- OCH HALVMARATON startar klockan 10.30. Gemensam tid för alla, med indelning i fallor efter tidigare meriter. De allra flesta deltagare är inhemska löpare. Den svenska 80-talsgruppen Europas "Final Countdown" dundrar ur högtalarna inför start och ger extra "pepp" åt den lilla skaran i blågula linnen. Stämningen kan nog närmast beskrivas som trivsamt, åtminstone i motionsklasserna.

Statistiken visar att det oftast är perfekt väder för löpning den här helgen, runt 15 grader. Så även i år.

Startskottet går på avsatt tid och löparna sätter fart. De första två kilometerna är på kullersten som kräver full uppmärksamhet för att man inte ska snäva.

Så snart banan kommit över floden Elbe blir underlaget bättre och man



Bengt Lindgren springer glatt mot målet som ligger bara några hundra meter längre fram. FOTO: JAN PARANIAK

kan höja blicken och tempot. Efter en stigning går loppet in i bostadskvarter där det doftar frestande från asiatiska restauranger.

Det är inte direkt trångt med publik där, men den som finns är entusiastisk. Dessutom finns det orkestrar på många ställen. Trummornas rytm hjälper till att hålla farten uppe. Via en tunnel går loppet tillbaka till andra sidan floden igen och därefter in i en stor park. Vi springer i grönskan mot ett vackert slott och tar sedan vänster ut ur parken.

FÖRUTOM DET INLEDANDE partiet med kullersten så är banan lättlöpt. Inte helt platt, men aldrig några tunga backar. En hel del långa, raka partier. Man hade nästan kunnat springa med autopilot om det inte vore för en del svängar och passager där det finns trottoarkanter att se upp för.

Tydliga avspärningar och funktionärer utmed banan gör att man inte behöver vara orolig för korsande trafik. I vätskedepåerna serveras vatten och thé, samt efter 20 kilometer även sportdryck. När halvmaran viker av mot målet så fortsätter maratonlöparna ett varv till. Lyckligtvis inte på kullerstenspartiet den här gången utan en annan väg längs med Elbe. Den delen är vacker och lättlöpt. Därefter går loppet in på

den tidigare sträckningen: över floden, utmed parken, genom det publiktäta centrum och så slutligen längs med floden mot målet där det är folkfest med entusiastisk speaker, musik, mat och stora muggar med alkoholfri öl.

SAMTLIGA LÖPARE från Marathonguiderna överträffar sina förväntningar i loppet. Bengt Lindgren från Stockholm lyckas till och med ta en pallplats i M65, där han kommer trea. Om man har några extra dagar i Dresden kan man till exempel passa på att springa utmed Elbe västerut på en bred cykelväg som går flera mil genom vackert landskap. Eller hyra en cykel och ta samma tur.

En guidad rundtur i staden kan också rekommenderas. Dresdens historia är händelserik och dramatisk. I slutet av andra världskriget lades stora delar av bebyggelsen i ruiner i flera bombningar. Förödelsen är svår att föreställa sig när man idag vandrar runt i staden. Fasader har återskapats och nya byggnader har anpassats efter de gamla. Dresden, som är Tysklands 12:e största stad, håller successivt på att bli en turiststad och säkert kommer också fler svenska maratonlöpare att hitta dit.

ULRIKA NILSSON

Resultat:

Leif Karlsson	3:27:57
Bengt Lindgren	3:53:33 (Tredjeplats i M65)
Daniel Gilbert	3:53:55
Jan Paraniak	3:56:53
Barbro Paraniak	4:58:56

Fakta:

Dresden marathon med halvmaraton, 10 kilometer och 4,2 kilometer.
I årets lopp deltog 1 239 personer i maraton (998 män, 241 kvinnor) och 3 059 i halvmaraton (2 114 män, 945 kvinnor).
Årets segrare män: Neda Muleta, Etiopien, 2:14:59. Kvinnor: Kiprotich Gladys, Kenya, 2:35:26
Banrekord herrar: 2:13:03. Kvinnor: 2:35:13.
Medeltemperatur de senaste fem åren: 16,2 grader.
Startavgift: 50 euro.
Svenska deltagare: Totalt sprang fem svenskar maran. Fem sprang halvmaran och två 10 kilometer.
Resa dit: Flyg med byte i Frankfurt eller flyg till Berlin och sedan buss eller tåg. (Tåg kostar cirka 65 euro och tar två timmar, buss kostar 18 euro och tar tre timmar.)

17 oktober 2015

Växjö Marathon

I den 22:a upplagan av Växjö Marathon segrade Patrik Gustavsson Björkqvist, Brittatorp TK, för fjärde gången. Jessica Kihlström, Högbys IF, tog sin första seger i Växjö på 3:09.06. Patrik vann 1997-1999 och han har banrekordet på 2:27.59 från 1999.

Tävlingen har DM- och VDM-status för Småland. Smålandsmästare blev således Jessica och Patrik också. Patriks vinnartid 2:35.42 var klart bättre än hans personliga mål för dagen, att gå under 2.40.

Det bådade gott inför Stockholm Marathon nästa år, sade han. Patrik, som i år gått upp i M45, har ändå över 12 minuter fram till Smålandsrekordet i M45.

Själv gjorde jag mitt bästa maratonlopp på 12 år då jag kom in på 3:05.38 (1:32.54 + 1:32.44). Annelie Bohman vann damklassen 2014 och här berättar Annelie hur hon upplevde sin resa från smått nervös till otroligt nöjd med sin prestation.

CHRISTER SVENSSON



Damvinnaren Jessica Kihlström, Högbys IF, låg fyra i inledningsskedet innan hon ökade farten på andra halvan. FOTO: JÖRGEN KARLSSON

Igår var det så dags för de där ljuvligt jobbiga 8 varven runt Växjösjön! Vet att det låter tråkigt att springa så många varv, men det är mycket trevligare än vad man kan tro och så vet man hela tiden hur banan går, på gott och ont kanske...

Det var min fjärde start i detta lopp och min sjätte mara om jag inte räknar med de två i Ironman och den jag fick ihop i ett 6-timmarslopp.

Får man säga att man börjar få lite rutin när man gjort detta antal eller måste man komma upp i fler? Men nu vet jag ju att det alltid gör ont på slutet; frågan är bara hur ont det kommer göra. Vet också att det som kan ha känts så lätt fram till 30 km kan kännas så tungt den sista milen...

Trots det är det ofta så svårt att börja lugnt trots att man vet att man kan få sota ordentligt för det sen, men samtidigt om man vill ha en bra tid eller nytt PB så måste man våga gå ut hårt också, en inte helt lätt ekvation.

MITT FÖRSTA UPPLÄGG för loppet var att ta det som ett träningspass inför mitt 12-timmarslopp i december, att hålla mig i 5.30-tempo för att inte slita för mycket på kroppen.

Det ändrade jag dagarna innan då jag varit så pigg i benen efter Lidingö och all löpning gått så mycket lättare än under hela året.

Tänkte att det var dumt om jag faktiskt var i bra form som den tävlingsmänniska jag är!

Konstigt nog var jag inte heller den här gången nervös och det är en ny och

väldigt skön känsla. Jag har varit ganska så nöjig inför lopp tidigare, vilket är dumt för jag är liksom ingen elit utan en glad motionär!

Laddade på fredagen med god mat och en bra film utan att tänka så mycket på nästa dag. Först på lördagsmorgonen när vi satt och åt frukost så började fjärlarna att kännas i magen och då är det liksom helt okej.

UNDER MIN PROMENAD till simhallen där start och mål är så träffade jag på dagens speaker Carina Bergkvist. Hon är precis lika grym som alla löpare då hon håller igång och pratar, peppar och ger oss massor av energi!

Vi fick en trevlig pratstund och det var en bra start på denna dag. Hämtade ut min nummerlapp och pratade lite med andra löpare, träffade på min bror

Andreas som skulle göra sin första mara om man inte räknar in den han gjorde under ett 6-timmarslopp.

Tiden fram till start gick fort och jag undrar hur många gånger jag hann knyta om mina skor... Har problem med att fötterna ibland somnar och vill inte att skorna sitter för hårt samtidigt som de inte får sitta för löst...

PANG SÅ GICK STARTEN i Växjö Marathon! Nu skulle jag försöka hålla mig till min plan och låta första varvet gå riktigt lugnt, men det gick inget vidare alls kan jag säga. Men kroppen kändes bra och jag tänkte att det får hålla så länge det håller...

Jag fick snabbt sällskap av Annica och Malin, men Malin försvann ganska snart framför oss. Vi hade inte alls bestämt oss för att springa ihop, men idag blev det så och det är ganska skönt att snacka bort några varv.

Det är i början man orkar prata, men efterhand blir det tystare. Två killar från Södertälje cykelklubb la sig i ryggen på oss då de tyckte vi höll ett bra och väldigt jämnt tempo.



Patrik Gustavsson Björkqvist ledde från start till mål. Hans första seger kom redan 1997! FOTO: JÖRGEN KARLSSON

Det blev en mycket trevlig pratstund och vi hann avhandla en del. Det är just sånt här jag gillar med mindre lopp att det blir lite mer gemenskap.

Jag hade bästa hejaklacken med mamma, pappa, Filip, Janne och Merethe! Ja, och givetvis en massa andra som också var och hejade. Stort tack till alla!

"Det är just sånt här jag gillar med mindre lopp att det blir lite mer gemenskap."

FYRA VARV AVKLARADE och så var det bara hälften kvar, så skönt när man kan börja räkna ner. Kroppen och knoppen är fortfarande bra med även om baksidor lår och rumpa börjar göra sig lite påminna om att de finns. Tror även det var någonstans här jag passerade min bror som gått ut hårt.

Varv 5 och 6 är varv man bara ska ta sig igenom och det är här varje litet uppförslut börjar kännas. Då pratar jag om väldigt små höjdskillnader för banan är platt väldigt platt!

Annica och jag har lyckats hålla ihop hela tiden och även fått sällskap av Malin, två otroligt "goa" och härliga tjejer och bra löpare.

Det kan vara så att vi faktiskt var lite tystare nu för jag började i alla fall bli lite trött även om det ännu kändes mycket bra och inga negativa tankar som spökade.

OM JAG MINNS RÄTT så var jag ofin och sprang ifrån tjejerna i början av varv 7. De hade varit ofina och slagit mig på Lidingöloppet så då var jag ju tvungen att vara före dem. Men jag minns att varv 7 var ganska så slitigt och jag fick påminna mig flera gånger att hålla farten uppe.

Cykelkillen smet tyvärr ifrån mig vid en vätskekontroll då han väldigt gärna ville komma ifatt sin lillebror för att vinna över honom. Synd att jag inte var snabb nog för det var en bra rygg att ha för att få lite draghjälp.

SÅ ÄNTLIGEN UT på sista varvet, den känslan är så skön att veta att nu är det sista gången jag springer förbi här!

Jag lyckades hålla både fart och humör uppe även om jag kände av lite krampvarningar under höger fot och i vaden, men som tur var blev det ingen kramp.



Artikelförfattarinnan Annelie Bohman med klubbkompis Annika Winblad snett bakom i pannband på första varvet.

FOTO: JÖRGEN KARLSSON

SISTA GÅNGEN ATT PASSERA Södra och under Teleborgsvägen och då vet man att snart är det målgång. Janne som stod och hejade och följde efter med cykel och kom med hejarop, tillbaka under Teleborgsvägen och så den sista rakan innan det efterlängtrade målet.

Den lilla uppförsbacken som är så jobbig, men nu vet jag att jag inte ska springa i den fler gånger denna dag! Min underbara familj som står och hejar på mig sista biten och Carinas röst i högtalaren och så är jag i mål som tredje dam och på tiden 3.18.49!

JAG ÄR SÅ OTROLIGT NÖJD med min dag trots att det varken blev seger eller nytt PB som förra året! Så nöjd att jag sprang så otroligt jämnt och inte tappade lika mycket i slutet och framför allt att alla negativa tankar höll sig borta trots att det både gjorde lite ont och att jag var trött.

Så nöjd att jag ändå lyckas springa så fort trots att jag inte har så stor löpmängd varje vecka (runt 4 mil per vecka, ibland kan jag ha kommit upp till 5 mil).

STORT TACK TILL JANNE som hjälpt mig så bra fram till Ironman och Mia som är mitt bollplank fram till 12-timmars. Jag lyckades nå mitt främsta mål under maran också, att ha en rolig och härlig dag!

**ANNELIE BOHMAN
VÄXJÖ LÖPARKLUBB**

Resultat sid 22

25 oktober 2015

Podgorica Marathon

Söndagen den 25 oktober 2015 genomfördes den 22:a upplagan av Podgorica Marathon i Montenegros huvudstad Podgorica. Jag gjorde en resa dit tillsammans med Sällskapets ordförande Roger Andersson och Marthonlöpares redaktör Christer Svensson, som även är utmärkelseansvarig.

Under resan fick vi uppleva ett trevligt maratonlopp med en flack bana som bitvis gick i ett vackert och idylliskt landskap, bra väder, god mat, men även en våldsam konfrontation mellan polis och demonstranter.

Vi flög gemensamt från Arlanda till Sloveniens huvudstad Ljubljana torsdag kväll och övernattade på ett centralt beläget hotell. På fredagen hann vi med morgonjogg, frukost samt några timmars sightseeing innan det var dags att bege sig till flygplatsen.

Flygningen från Ljubljana till Podgorica tog bara en timme och från flygplatsen var det bara drygt en mil med taxi till vårt hotell i centrala Podgorica. Efter att ha checkat in på hotellet gav vi oss ut i jakt på en restaurang.

Podgorica är med sina drygt 150 000 invånare den största staden i det lilla landet Montenegro, som endast har drygt 600 000 invånare.

Montenegro bildade vid Jugoslaviens upplösning på 1990-talet en statsunion med det betydligt större Serbien, men är sedan 2006 ett självständigt land. Efter lite letande hittade vi en bra restaurang där vi avnjöt en god montenegrinsk måltid.

LÖRDAGENS VIKTIGASTE UPPGIFT var att lokalisera nummerlappsutdelningen och hämta ut våra startpaket.

Enligt informationen på loppets hemsida (www.maraton.co.me) skulle nummerlappsutdelningen äga rum på ett hotell någon kilometer från det hotell vi själva bodde på. Väl där informerade hotellreceptionisten oss om att vi i stället skulle gå till en närbelägen skola.

Vi hittade efter ett tag en byggnad som såg ut att vara en skola. Efter att ha ryckt i flera låsta dörrar fann vi en som oläst och kort därefter en man i träningsoverall. Han visade oss till ett klassrum. Där blev vi informerade om att nummerlappsutdelningen skulle



Målgång för Marko Milano, Serbien.

öppna först två timmar senare. Vi begav oss då till centrala Podgorica och åt lunch på en uteservering innan vi återvände till skolan.

Den här gången gick det bättre. Efter en stunds ostrukturerat köande hade alla tre i resesällskapet fått sina nummerlappar, chip, loppets t-shirt samt betalat den mycket låga startavgiften om 10 EUR.

VI ÅTERVÄNDE TILL HOTELLET och påbörjade de praktiska förberedelserna inför morgondagens lopp innan det var mid-dagsdags. Den här gången åt vi varsin stor grilltallrik. Innan vi återvände till hotellet tog vi en kvällspromenad i en park i närheten av hotellet.

Där pågick någon form av politisk manifestation. Det var många poliser på gatorna, men stämningen föreföll vara någorlunda fredlig. Efter en stund återvände vi till hotellet.

Precis när vi skulle gå och lägga oss hörde vi ett flertal kraftiga smällar. Först trodde jag och Christer att det var fyrverkerier, men efter en liten stund knackade Roger på dörren till vårt hotellrum.

Han hade varit uppe i lobbyn och sett att demonstranterna krossat några av hotellets fönsterrutor och att polisen

satt in tårgas för att skingra upprorsmakarna.

Tårgasen kändes i både ögonen och näsan. Det visade sig senare att det vi bevittnat var en demonstration mot landets president samt att konfrontationen mellan polisen och oppositionsanhängarna lett till att ett 20-tal personer på bägge sidor blivit skadade.

Efter en stund återvände lugnet men i alla fall jag kände stor oro över att maratonloppet skulle bli inställt till följd av lördagskvällens händelser.

PÅ SÖNDAGSMORGON steg jag upp vid sextiden för att ta en kort promenad före frukost. Till min lättnad gick det bra att lämna hotellet. Det var lugnt på gatorna, men det fanns tydliga spår efter demonstrationerna i form av krossade fönsterrutor, gatlyktor och reklamskyltar.

Efter 10 minuter kom jag till det torg där start och mål skulle äga rum några timmar senare. Till min glädje var uppbyggnaden av start- och målområdet i full gång.

Det fanns redan en start- och en målportal och funktionärerna höll på att resa några tält. Med lätta steg återvände jag till hotellet tämligen övertygad om att loppet trots allt skulle genomföras.

EFTER EN REJÄL HOTELLFRUKOST begav vi oss gemensamt till startområdet. Det var redan drygt 10 grader varmt, så det gjorde ingenting att det inte gick att lämna in överdragskläder. Vi träffade flera andra svenska löpare, bland annat landslagslöparen på 100 kilometer Frida Södermark.

Det var svårt att lista ut i vilken riktning man skulle springa vid starten eftersom det stod löpare på båda sidor om startlinjen. Några minuter efter den utsatta starttiden 09.00 kom vi iväg och till följd av att det var ett litet startfält gick det ganska smidigt trots allt.

Den första halvmilen går banan inne i Podgorica. Bland annat springer man över den vackra Millenniumbron högt över floden Moraca. Efter 5 kilometer kommer den första vätskekontrollen och under återstoden av loppet finns det kontroller med 2,5 kilometers mellanrum. Vid dessa serveras vatten i flaskor, citronklyftor och sockerbitar.

För de löpare som tog lite längre tid på sig var det tyvärr slut på vätska vid många kontroller, vilket naturligtvis är oacceptabelt.

EFTER 6 KILOMETER kommer man ut på en bred och nästan spikrak väg som man följer den närmaste halvmilen. Temperaturen har stigit till strax över 20 grader. Detta var i mitt tycke banans tråkigaste parti.

Efter en liten kurva vid flygplatsen fortsätter banan längs den raka och breda vägen i ytterligare en halvmil till det mindre samhället Golubovci. Där svänger man vänster och den följande milen går banan längs med mindre och krokigare vägar ute på landsbygden.

Detta parti upplevde jag som idylliskt och vackert. Efter 1:49 passerar jag halvmaratonmarkeringen och kroppen känns fortfarande OK. När man sprungit 29 kilometer kommer man in

i samhället Tuzi. Här vänder banan i nordvästlig riktning och man påbörjar löpningen tillbaka till Podgorica.

Det är mycket folk, särskilt barn, längs med banan. Vägarna man springer på blir därefter både bredare och rakare, men jag upplever dock inte detta banparti som tråkigt på grund av den vackra omgivningen med berg på höger sida och åkrar, fruktodlingar med mera på vänster sida. Banan är nu liksom tidigare nästan helt flack.

NÄR EN HALVMILS LÖPNING återstår kommer man in i Podgorica, som löparna sedan snirklar sig igenom på vägen till målet på Republiktorget endast ett hundratal meter från starten.

Det är ont om banmarkeringar, men gott om poliser som blåser i visselpipor för att dirigera trafiken och oss löpare. Man passerar floden Moraca två gånger, först via Union Bridge och någon kilometer senare springer man åter över Millenniumbron.

Efter några 90-graders- och en 180-graderssväng kommer man in på upplöppsrakan. Jag passerar mållinjen efter 3:44:37, vilket är ungefär samma tid som jag noterat i mina senaste maratonlopp, och känner mig nöjd med dagens insats.

Direkt efter målgång får jag en fin medalj och sedan bjuds det på bland annat vatten, coca-cola, frukt, salta pinnar och kex. Tyvärr hade allt annat än vatten tagit slut när de lite långsammare löparna gick i mål, vilket är undermåligt.

TOTALT FULLFÖLJDE 146 löpare helmara-tonklassen i årets upplaga av Podgorica Marathon, varav 10 svenskar. I damklassen segrade Olivera Jeftic, Serbien, på tiden 2:39:32. Hon var 4 minuter före kenyanskan Gladys Tepkurui Biowott i mål.

Frida Södermark var bästa svenska och noterade tiden 3:03:53, vilket gav en 7:e plats av 24 fullföljande damer. Herrklassen vanns av Justus Kiprono, Kenya, på tiden 2:19:20, endast 8 sekunder före landsmannen Paul Koech.

Bäste svensk var Pär Hansson, som med tiden 3:12:41 blev 27:a av 122 fullföljande manliga löpare. Förutom helmara-ton fanns det även halvmaraton, 10 kilometer och 5 kilometer.

Resten av vår vistelse i Podgorica förlöpte utan dramatik. Vi märkte inte av några konfrontationer mellan polis och demonstranter på söndagskvällen. På måndagen påbörjade vi våra hemresor efter ett par timmars sightseeing; jag flög direkt hem, medan Roger och Christer tillbringade ytterligare en natt i Ljubljana.

JAG KAN REKOMMENDERA Podgorica Marathon till löpare som söker efter ett lite mindre maratonlopp i en stad som inte så många svenskar besöker. Banan är flack och lättsprungen, men bitvis lite enformig.

Arrangemanget är OK, men baserat på våra erfarenheter från årets lopp bör löpare som räknar med en sluttid på över fyra timmar ha med sig ett vätskebalte för att vara säkra på att få i sig tillräckligt med vätska.

Staden Podgorica är väl värd ett besök. Det finns kanske inte så många spektakulära sevärdheter, men naturen i och kring staden är vacker. De båda floderna Moraca och Ribnica, som flyter genom staden och bildar djupa raviner, gjorde starkt intryck på mig. Dessutom kan man äta både gott och billigt på stadens restauranger. Man bör dock vara medveten om att Balkan är ett politiskt instabilt område, vilket de kravaller vi fick bevittna är ett tydligt exempel på.

TEXT OCH FOTO:
MATS LJLJEGREN

sekreterare@marthonsallskapet.se



Roger Andersson, Mats Liljegren och Christer Svensson några minuter innan starten.

Resultat				
Plac	Namn	Klubb	Född	Tid
Herrar				
1	Justus Kiprono	Kenya	1987	02:19:20
27	Pär Hansson		1975	03:12:41
31	Christer Svensson	Växjö AIS	1969	03:15:17
48	Alexander Sem		1975	03:29:29
50	Niclas Higgman	Vasterås	1964	03:29:58
62	Mats Liljegren	Stockholm	1976	03:44:37
109	Roger Anderson	Södertälje	1969	04:51:17
110	Goran Wallin		1965	04:55:44
113	Torbjörn Klemensson		1971	04:59:43
85	Svante Lundgren	Göteborg	1971	04:08:31
Damer				
1	Olivera Jeftic	Užice	1977	02:39:32
7	Frida Södermark	Linköping	1978	03:03:53
9	Anna Stavlind	Linköping	1970	03:21:55
146 st löpare fullföljde loppet, varav 11 st svenskar				

25 oktober 2015

Mikael Ekvall – Sveriges nya löparkung



En glad och nöjd Mikael Ekvall efter målgång i Frankfurt. Med tränare Mats Erixon och farsan Pierre Ekvall vid sin sida. FOTO: MATS ERIXON

Söndagen den 25 oktober 2015 är en dag Strömstads LK:s Mikael Ekvall sent skall glömma. En elfte plats i Frankfurt Marathon på 2.12.07 inger respekt.

Första halvan gick på 1.06.03 och den andra halvan på 1.06.04, vilket ger en snittfart på 3.08 min/km. Samtliga 5 km-tider passerades på under 16 min.

Mikael fick en behaglig resa där han kunde ligga i rygg bakom farthållarna och "vila" första 29 km. Därefter fick han göra jobbet själv. Sista halv milen gick på ren vilja och det var lite retfullt att missa OS-kvaltiden med sju sekunder. Den tuffa målsättningen var satt till 2.11 - 2.12.

Undertecknad tippar ändå att 26-åriga målaren Ekvall får sin biljett till Rio nästa sommar. År 2000 sprang jag själv min första mara. Det var också i Frankfurt och jag kom under magiska tre timmar.

Ett par dagar efter Mikael's enorma prestation fick jag en pratstund med honom.

Av egen erfarenhet vet jag att Frankfurt är en bra bana för att göra toppprestationer. Du lyckades få ut max av kroppen. Hur länge laddade du inför maran och sprang du några kortare tävlingar som uppladdning? Berätta kort hur du upplevde loppet.

Uppladdningen bestod av två 10 km-lopp, Finnkampen och Fredsloppet. Loppet började ganska lugnt och jag kände mig lite seg till en början, men började få en riktigt skön känsla efter 5 km. Från 10 km till 35 km sprang jag de snabbaste kilometerna. Sista 7 km var de tuffaste, men jag försökte hålla fokus och inte tänka för mycket på smärtan.

Din far Pierre Ekvall var landslagsgångare på 70- och 80-talet på 20 och 50 km. Har du utövat andra idrotter innan du gick in helhjärtat för löpningen och hur mycket har din far betytt för din utveckling som löpare?

Jag har aldrig tränat gång, men tycker om att följa gången! Jag spelade fotboll tills jag var ca 15 år.

Du tål hård träning och har genom åren bara haft en skada. Vad var det för skada? Och hur tränar du för att hålla dig frisk?

Som tur är har jag inte haft många skador. När jag var i 20-årsåldern så slog jag i mitt knä i ett hinder på junior-SM och min menisk fick stryka. Jag fick operera knät och var borta från löpningen i ca 7 månader. Sedan har jag haft en blödning i låret 2013. Då vilade jag från löpningen i 4 veckor.

Jag hade en aktiv barndom då jag lekte ute och tränade mycket i ung ålder. Det har gjort att min kropp klarar

av mycket. När jag började löpträna så körde jag mycket distans och väldigt lite kvalitetsträning. Det är en stor faktor till att jag inte får skador så ofta.

Idag jobbar Mikael deltid som målare. Hur fungerar det med träningen?

Jag jobbar 12 till 20 timmar i veckan. Det gör jag för att jag blir för rastlös annars. Det funkade mycket bra.

2:12.07 är fjärde bästa tid i Sverige genom tiderna och den bästa tiden på ett kvartsekel. Din tränare Mats Erixon har gjort 2.13 som bäst. Hur fungerar ert samarbete och har du fler tränare?

Mats är en mycket viktig person i min satsning. Han är med mig på träningarna i Göteborg och jag ringer honom ett par gånger i veckan för att prata om träningen.

Sen har jag Nic Bedeau som skriver träningsprogram och sköter träningsupplägg. Sedan hjälper min farsa mig mycket med träningen, han är den viktigaste personen i min satsning.

Fyra dagar efter målgång. Hur känns kroppen idag?

Jag är väldigt sliten och trött, men det känns bättre för varje dag.

I vinter väntar ett åtta veckors träningsläger i Australien. Där har Mikael tränat förut. Vad förväntar du dig av lägret i januari – februari? Kan du träna med andra landslagslöpare från andra länder (i år är Mikael ensam svensk på plats)?

Jag kommer att grundträna under denna period och springa en eller två tävlingar.

Har du planerat in något maraton till våren?

Nej.

Vilket är det långsiktiga målet idag?

Att springa maraton i de stora mästerskapen, förhoppningsvis medaljer. Förbättra mig på 5-10 000 m.

När får vi se Mikael Ekvall springa ultralopp på 100 km och 24-timmars?

Det kommer, tiden får utvisa när...

Marathonlöparen får säkert all anledning att skriva fler artiklar om Mikael Ekvall i framtiden.

CHRISTER SVENSSON

Från startlinjen

Vindarna har vänt

Är 2010-talets stora löparvåg på väg att klinga av? Mer och mer tyder på det. Stockholm Marathon blir inte fulltecknat lika fort som tidigare år. Stockholm Ultra gör ett uppehåll 2016. Frågan är om loppet kommer tillbaka i framtiden.

Från premiäråret 2013 har det varit vikande deltagarantal såväl 2014 som i år. Startavgifterna har ökat och taket är nått för många löpare som avstår start.

När Lejonbragden och Lappland Ultra (Adak) också läggs ned finns inget 100 km-lopp kvar i Sverige nästa år. I varje fall i Lund så är det inte färre deltagare som är orsaken till nedläggningen.

TRIATHLON LOCKAR FLER och fler utövare och med flera nya små lopp runt om i Sverige är det alltid en del som får stryka på foten. Göteborgsvarvet och de största tjejlöppen håller ställningarna än så länge.

Veteranåldern går vid 35 år. I Sverige är det kalenderår medan det är födelsedag som räknas på veteran-VM och -EM. Den övervägande andelen löpare på maran är över 35.

HUR SER ÅTERVÄXTEN UT kan man fråga sig med dagens stillasittande ungdomar? Kommer även de få sina 30-, 40- och 50-årskriser och börja springa maraton

som vi medelålders löpare har fått och gjort en gång i tiden.

Regelkunskapen minskar

Färre och färre löpare är klubbanslutna. Speciellt märks detta på ultraloppen. Fler springer således i motionsklassen. Okunskapen om friidrottens regler ökar.

När det gäller vätskekontroller är det betydligt fler idag än tidigare som bryter mot regel 4.6.3, som lyder: Tävländare kan medföra egen vätska, som dock endast får mottas vid officiell vätskestation.

Även 4.6.5 är bra att kunna: Tävländare får endast ta eller ta emot vätska vid officiell vätskestation. Anmärkning: Tävländare som fått vätska på annan plats löper risk att diskvalificeras.

OTALIGA ÄR DE TILLFÄLLEN som medhjälpare dyker upp lite varstans och server sin löpare mellan de officiella stationerna.

Otillåten draghjälp är något som dagens elitlöpare åkt dit på i Stockholm Ultra. Är man landslagslöpare kan man tycka att man borde vara insatt i friidrottens regler, men så är inte alltid fallet.

NUMMERLAPPEN ÄR ett eget kapitel som behandlas under kapitel E. Nummerlappen skall bäras synligt på



I Göteborg blåser vindarna åt rätt håll.

FOTO: CHRISTER SVENSSON

bröstet och får ej vikas in. Nummer och reklam skall synas.

En del tycks ha bröstet på underkroppen och när man placerar nummerlappen på kepsen, hur tänker man då?

Olydnad

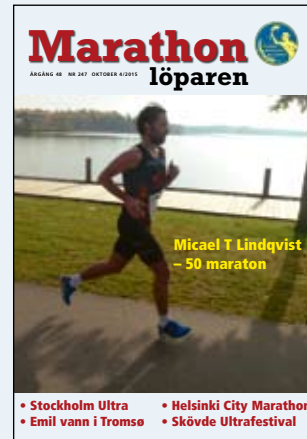
Efterlevnaden av vägvakternas anvisningar har också minskat. Kan man gena ett par meter så gör man det. Ofta är det elitmotionären det handlar om, inte den allra yttersta eliten eller motionären. De följer oftare regelboken.

Fysik

Japanska forskare har slagit fast att bananer är halare än det mesta. Det får väl betecknas som ointressant vetande? Vad de fick för pris för den upptäckten har jag förträngt.

CHRISTER SVENSSON

Rösta på årets omslag



Vilket av årets fem omslag gillar du bäst? Vinn en biobiljett genom att skicka din röst till: Christer.svensson615@hotmail.com. Senast 31 januari 2016 vill vi ha din röst.

7 november 2015

Borås 6H

Så var det återigen dags att ge sig i kast med ett 6h-lopp (mitt 3:e), en lång sträcka även för en maratonräv som mig. Maratonsträckan har jag lärt mig att behärska genom åren, men att springa 6h är en rejäl och delvis annorlunda utmaning.

Jag bestämde mig för att springa Borås 6h efter att jag sprungit i mål utan skavanker och med en god känsla i kroppen i Växjö Marathon 17 oktober.

Med fem maror i ryggen och en förkylning som satte klorna i mig på onsdagen veckan innan så kände jag mig dock både lite "loppsliten" och orolig för min förkylning.

Dagen innan loppet tog jag febern med två febertermometrar samt vilopulsen, men både kroppstemperaturen och vilopulsen visade att jag inte borde kunde avstå från loppet vilket gjorde att jag började ladda igång så smått.

Rejält med pasta inmundigades kvällen innan loppet och traditionsenligt åt jag rikligt med kexchoklad och jordnötter (tack för tipset Mattias Vejklint) – gott, energirikt och onyttigt.

06.45 TÄVLINGSDAGEN blev jag upphämtad av Thomas Ohlsson (63 km senare under dagen) som höll på att missa mig i mörkret utanför mitt hus men efter ivrigt viftande och vinkade lyckades han till slut se mig inne på andra varvet i bostadsområdet.

Bilen fylldes av spända och förvåntansfulla ultralöpare och var jag inte laddad dagarna innan loppet så började nu tävlingshornen växa ut rejält.

Ett trevligt bemötande i Borås med glada och positiva arrangörer och medtävlare gjorde att jag var glad att jag kommit till Borås ultra i år igen (deltog även förra året då jag sprang in som fyra på 73 921m).

09.30 GICK SÅ STARTEN i det för dagen lite disiga men varma vädret (10-11 grader). Ganska idealiska förhållanden att springa långt i, tänkte jag.

Första varven tog jag sällskap med Christer Svensson som var laddad att springa över 70 km för första gången (något han klarade med bravur: 71 893 m och nytt PB blev det - grattis). Jag fortsatte att trumma på och Christer släppte (men dök upp pigg och fräsch senare under loppet) och jag tog i stäl-



Michael Lindqvist och Ulf Halvarsson ett par timmar in i loppet. FOTO: HÅKAN JONSSON

let följa med en Hammarbyare som visade sig vara från Halmstad (Robban Andersson, 72 135 m).

Vi pratade om Hammarbys startelvas gångna säsong och huruvida de skulle vara nöjda med sin tabellplacering eller ej. Kalili, Hallenius eller Orlov på topp var den stora frågan under den närmste kvarten (att snacka är ett bra sätt att få tiden att gå).

GRANNEN OCH TILLIKA Hawaii Ironmannen Leif-Håkan Jonsson mötte upp på väg hem från Göteborg och hejade fram mig ett antal varv – tack för stödet Leif-Håkan. Efter ytterligare några varv så kom jag ihop med hemmalöparen Daniel Attersjö som var ivrigt påhejad av sina klubbkompisar som var funktionärer i loppet.

Det visade sig vara en pratglad prick och tiden rullade på. Med oss hade vi även Åsa Eriksson, Limhamn, som skulle springa maratonsträckan under 3 h och 30 min. Hon studsade fram lätt som en fjäder tätt bakom Daniel och sprang sedermera in på 3 h 16 min – grattis till en bra maratontid.

Efter 3 timmar skildes Daniel och mina vägar åt och vi sprang omväxlande om varandra och jag hade inte riktigt koll om han var före eller efter mig.

MARAN PASSERADE JAG precis under 3 h 16 min och precis som förra året började det gå tungt någonstans vid fyra timmar eller runt 5 mil. Steget blev tyngre och jag orkade inte prata med någon utan stängde in mig i min egen lilla trötthetsfär.

Från början intog jag dryck och någon fast föda var tredje/fjärde varv, det vill säga ungefär var fjärde-femte kilometer, men efter 50-55 km gick jag ner till dryck/näringsintag vartannat

varv men var fast besluten att inte börja gå. Springa sakta men inte gå var mitt motto som jag lyckades följa med en dåres envishet (någon sekundpaus blev det vid vätskestationen men ingen promenad efter drickat hade jag bestämt).

Nu gällde det bara att stålsätta sig de sista två timmarna och efter att 5 timmar och 30 minuter hade passerat så kändes det bättre igen och jag kunde faktiskt höja tempot sista varven.

EN LÄRDOM FRÅN förra året gjorde att jag plockade upp en plastpåse med dricka och varma kläder då jag insåg att jag passerade varvningen sista gången 3 min 59 sekunder innan slutet.

När slutskottet gick kunde jag denna gång ta på mig torra varma kläder och lägga mig i gräset på min plastpåse i väntan på att min sträcka skulle mätas.

Funktionärerna var mycket snabbare än förra året så jag var ganska snabbt på benen igen och kunde hasa mig bort till varvningsområdet för lite varmt kaffe och en medalj som bevis att jag hade klarat av Borås 6h. 72 782 m blev årets resultat, vilket jag är nöjd med.

UNDER EFTERSNACKET på väg upp mot omklädningsrummet berättade någon för mig att jag kom tvåa i loppet vilket jag tyckte kändes osannolikt då jag hade känslan av att ha tappat placeringar mot slutet av loppet.

Ryktet gjorde dock att jag fick skynda mig lite grann att byta om och knata upp till klubbstugan för prisutdelning och mycket riktigt så visade det sig att jag kom in på andra plats, dock endast 145 m framför Daniel Attersjö som jag "krigat" med hela loppet (145 m är ingen stor marginal på 6h – revansch nästa år Daniel?).

Efter prisutdelningen hoppade jag, chauffören Thomas Ohlsson (63 476 m), Lennart Adolfsson (60 343 m), Ulf Halvarsson (56 464 m) och Siw Hedlin (51 260 m) in i bilen för resa hem mot Värnamo.

Tillsammans hade vi fem sprungit 304,3 km under de 6 timmarna, inte konstigt att det var lite stelt när vi tog en bensträckare i Tranemo.

ETT STORT TACK till SOK Knallen som arrangerar Borås 6h. Ett trevligt arrangemang, med god support, mycket att stoppa i sig vid vätskestationen och en charmig trevlig inramning. Några önskemål till nästa år är att det ska finnas riktig "ösmusik" vid ett par ställen samt att man kommer överens om att de som

tar det lite lugnare ska hålla till vänster alternativt höger och att man inte bör springa mer än två i bredd.

JAG VILL OCKSÅ PASSA PÅ att slå ett slag för 6h-lopp. För oss som är vana maratonlöpare så är det en "lagom" utmaning att tvingas springa under en betydligt längre tid men det är också lämpligt att debutera som långlöpare med ett 6h-lopp med mål att klara maran. Atmosfären är mindre stressande och mer hjälpsamt än under ett mer traditionellt lopp.

Är du långsam så får du lika mycket support och "klapp på axeln" som den som är i topp. Med andra ord så passar 6h-lopp för både rutinerade och ovana långlöpare.

Nästa år är jag tillbaka i Borås för ännu ett 6h - kanske är det läge att fixa 75 km då?

MICAEL LINDQVIST, APLADALENS LK

Borås 6 h 2015-11-07

Namn	Klubb	Distans
1 Linus Wirén	IK Ymer	77 891
2 Micael Lindqvist	Apladalens LK	72 782
3 Daniel Assarjöö	SOK Knallen	72 637
4 Christer Svensson	Växjö AIS	71 893
5 Jack Magnusson	Solvikingarna	71 420
6 Torbjörn Karlsson	OK Kullingshof	71 400
7 Michael Zantelid	Triathlon Väst	71 346
8 Emil Falkek	Falkenbergs RR	71 257
9 Robban Andersson	Hammarby Friidrott	71 235
10 Gert Magnusson	Partille	70 453
11 Magnus Ringström	Solvikingarna	68 112
12 Joakim Kimmehed	Lerum Friidrott	65 519
13 Mattias Grundelius	Björnstorps IF	65 439
14 Niklas Johansson	Sävedalen	65 388
15 Jörgen Lindwall	Team Ultrasweden LK	64 747
16 Thomas Ohlsson	Apladalens LK	63 476
17 Jesper Sakko	Kungsbacka	63 475
18 Per-Erik Johansson	ALE90IK	63 274
19 Cihan Artblom	Ingen klubb	63 090
20 Gert Gustavsson	Team Blekinge LF	62 204
21 Per Augustsson	SOK Knallen	62 002
22 Johan Westlund	Askim	61 500
23 Pelle Nyberg	Trailloparen.se/Tailwind Nutrition	60 622
24 Mattias Johansson	Lonesome Runners	60 595
25 Henrik Roos	Scania Road Runners	60 581
26 Klas-Göran Hultin	Teamkutatillpuben	60 347
27 Lennart Adolfsson	Anderstorps OK	60 343
28 Fredrik Mindelsohn	Lerum Friidrott	60 338
29 Adam Wirdby	MAIF	60 230
30 Oskar Söderqvist	Camp195	59 945
31 Thomas Gunnarsson	Team Trelleborg Triathlon	59 235
32 Nils Nilsson	Göteborg	59 182
33 Stefan Holmgren	Töreboda	59 058
34 Franco Trobbiani	SOK Knallen	58 391
35 Emil Carlsson	Göteborg	58 103

Kvinnor

1 Åsa Hällstorp	Varbergs GIF	69 014
2 Linda Christensen	OK Kullingshof	67 750
3 Linda Lovecraft	Fjällgatan LK	66 540
4 Lina Karlsson	En av tre	66 537
5 Pernilla Johansson	Ulricehamns FK	65 756
6 Monica Månsson Martinsson	Intersport Varberg	63 401
7 Amanda Fjellström	Trollhättan	62 456
8 Maria Fräki	Lonesome	62 157
9 Anna Johnsson	Pantern	61 710
10 Anna Ahlvin	Team Killer elite	61 642
11 Veronica Grimmegård	SOK Knallen	61 420
12 Isabelle Palmér	Varberg	60 566
13 Ingela Berrum	Solvikingarna	59 927
14 Lisa Karlsson	Partille	59 558
15 Susan Hietamäki	Tumba	58 759
16 Kristin Bergman	Magra	58 479
17 Ulrika Stenstavold	Ljungkile	57 622
18 Elin Engström	Axa Sport Club	57 500
19 Loan LelFK	Skövde	56 737
20 Annika AskengrenBerg	LK TV88	56 363

Vintermarathon i regn och blåst

Den 7 november arrangerades Vintermarathon till Jan Linds minne för 53:e gången. Loppet avgjordes i år på Norra Djurgården.

När starten gick lördag klockan 10.00 möttes löparna av både regn och rusk. Vädret blev dock allt bättre under dagen, regnet avtog och upphörde senare under loppet.

Löparna sprang 6 varv på en lätt kuperad bana längs gångvägarna runt Frescati och ängarna vid Stora Skuggan. Banan var väl inarbetad, eftersom detta var 5:e gången loppet gick på samma bana med Fredrikshof FIF som arrangör. Temperaturen var ca 10 grader under hela loppet.

I år fanns inte Jonas Buud, som vunnit de två senaste åren, med i loppet. Fredrik Uhrbom tog täten direkt och drog som farthållare de första 30 km tills Andreas Bergstedt tog över täten.

FÖRSTA HALVAN AV LOPPET passerades efter 1.14.06. Andreas sprang i mål på 2.31.42. Ockelbos Elov Olsson kom därefter under målskynket med tiden 2.35.09. Bland damerna tog Malin Starfelt från Team Salomon/Kittelfjäll täten direkt och sprang över mållinjen på tiden 3.00.59, drygt sex minuter före Lisa Ring från IK NocOut.se. Viktoria Johnsson Kalmar RC Triathlon sprang i mål på 4:e plats på tiden 3:18:04.

Vid mållinjen möttes löparna av Birgitta Welander, som glatt hängde en medalj runt halsen på alla löpare. Denna uppgift har hon haft de senaste åren.

VID STARTEN STOD 477 löpare bakom startlinjen och av dessa kom 400 i mål innan målskynket plockades ner. Samtidigt som maratonloppet startades gick även startskottet för Vintermilan, vilket orsakade viss förvirring. Några av de löpare som sprang milbanan visades fel väg efter start.

De bästa 4 löparna i varje klubb deltog i lagtävlingen. FK



Birgitta Welander delar ut medalj till Daniel Nolkantz, Västerås.



Damsegrarinnan Malin Starfelt.

Studenterna hade 3 man bland de 7 bästa, men klubbens fjärde löpare bröt loppet. I år vann Team Club Running Stockholm, vilket innebär att denna klubb får arrangera tävlingen 2017. Förmodligen går loppet även då i Stockholmstrakten.

GLÄDJANDE NOG var det många debutanter och löpare ur det yngre gardet som deltog i loppet, vilket ger en förhoppning om att loppet kommer att leva vidare många år framöver.

TEXT OCH FOTO:

JAN TERNHAG

Resultat sid 22

Resultat

Göteborg maraton, 2015-10-10

Plac	Namn	Klubb	Tid
1	Johan Carlsson	Örgröte IS Friidrott	2:39:03
2	Olle Dahlberg	Solvikingarna	2:40:59
3	Ted Ås	Team Salming	2:44:23
4	Henrik Sahl	Lidköpings VSK	2:46:35
5	Ermias Tekie	Solvikingarna	2:48:37
6	Per Roslund	TwinPeaks Triathlonklubb	2:50:35
7	Erik Andersson	Team Ultrasweden LK	2:51:35
8	Peter Helmoth	Lerum Friidrott	2:52:49
9	Robert Wallerbret	Triathlon Väst	2:54:32
10	Erik Billerby	Lonesome Runners	2:54:43
11	Herman Degselius	FK Studenterna	2:55:18
12	Robert Johansson	Gällivare Endurance Club	2:55:48
13	Johannes Knoll	Team Blekinge	2:56:21
14	Johan Isaksson	GÖTEBORG	2:57:37
15	Per Carlsson	Mariestads AIF	2:57:50
16	Tobias Jansson	Team Trelleborg Triathlon	2:58:23
17	Viktor Törneke	GÖTEBORG	2:58:39
18	Per Lidetun	Halmstads Fastighets AB	2:58:45
19	Anders Moberg	Kristinedals Träningscent.	2:59:15
20	Daniel Östlund	Göteborgs Polismäns IF	2:59:28
21	Jonathan Johansson	IFK Skövde Friidrott	2:59:34
22	Gert Magnusson	PARTILLE	2:59:53
23	Tomas Amneskog	Aktivitus Sports Club	2:59:57
24	Jens Halvarsson	IK Stern	3:00:44
25	Andreas Pettersson	Lonesome Runners	3:00:45
26	Markus Hedfors	Triathlon Väst	3:01:18
27	Henrik Jaensson	AXA Sports Club	3:02:13
28	Kristoffer Säfsström	VÄSTRA FRÖLUNDA	3:04:17
29	Hans Tisell	Pantern Running Club	3:04:22
30	Christian Swanström	Triathlon Väst	3:04:46
31	John Frick	GÖTEBORG	3:05:08
32	Tore Mortensen	Justerveenet BIL	3:05:33
33	Michael Zantelid	Triathlon Väst	3:05:56
34	Mirella Carlsson	IK Jogg	3:06:35
35	Carl Johan Magnusson	Aktivitus Sports Club	3:06:36
36	Henrik Hagebring	Hisingen	3:07:58
37	Johan Nyman	VÄSTRA FRÖLUNDA	3:08:33
38	Erik Olsson	3City Triathlon	3:08:41
39	Miguel Pena	Vi som springer	3:09:07
40	Mattias Andersson	MÖLNDAL	3:09:28
41	Johan Skårbratt	Triathlon Väst	3:09:29
42	Oskar Rundgren	GÖTEBORG	3:09:44
43	Anna Dahlin	Simlångsdalens IF	3:09:56
44	Thomas Hedlund	Amaryllis FC	3:10:21
45	Michal Saj	WARSAWA	3:10:50
46	Torbjörn Holmqvist	SKF Friluftsklubb	3:10:51
47	Magnus Ringström	Solvikingarna	3:10:59
48	Jesper Fägersten	Uddevallo SK	3:11:17
49	Jens Hedström	LK Tuppgök	3:11:21
50	Johan Blomström	Ringhals IF	3:11:29

Sörmland Ultra 2015-10-10

Plats	Namn	Klubb	Tid
Kvinnor			
1	Kajsa Berg	Huddinge AIS	03:42:52
2	Malin Hjalmarsson	Försvarmakten	04:05:17
3	Frida Södermark	GOLF Tjälve	04:13:10
4	Kajsa Friström	Fredrikshof IF	04:18:03
5	Åsa Eriksson	Halmstad OK	04:18:29
6	Bylund Strömberg	Maria Fagersta Södra IK	04:22:29
7	Anna-Carin Söderström	Malungs IF	04:23:37
8	Linda Tersing	OK Flundrehof	04:35:09
9	Jenny Back	Halmstad OK	04:35:40
10	Sarah-Jane Barrable	OK Ravinen	04:37:44
11	Victoria Borg	Team ultrasweden LK	04:39:10
12	Anna Björfelt	Karin Kristinehamn Multis	04:41:22
13	Camilla Åbergh	Väsby SS Triathlon	04:42:08
14	Pernilla Karmann	Ingen klubb	04:43:12
15	Jenny Ramstedt	FK Studenterna	04:50:05

Herrar

1	Daniel Nilsson	FK Studenterna	03:27:11
2	Philip von Rosen	Hässelby SK	03:31:39
3	Ulf Almqvist	IF Linneå	03:53:52
4	Conny Svahn	Springavise	03:54:05
5	Anders Bergström	Stockholm City Triathlon	03:58:14
6	Pontus Brander	Golf Tjälve	03:59:42
6	Brian Nielsen	Huddinge AIS	03:59:42
8	Steiner Hamilton	Tjälve Golf	03:59:56
9	Johan Näsmark	Roden Triathlon Club	04:01:49
10	John Krispinsson	Ingen klubb	04:05:01
11	Mikael Fridholm	Västerås LK	04:06:28
12	Daniel Ek	Västerås LK	04:06:29
13	Robert Holmgren	Huddinge AIS	04:06:37
14	Max Lindberg	Fk Studenterna	04:08:27
15	Martin Ehrencrona	Ingen klubb	04:08:47

Växjö Marathon 2015-10-17

Antal startande 343 och antal fullföljande 327

Plac	Namn	Förening	Tid
Kvinnor och Herrar			
1	Patrik G Björkqvist	Brittatorp TK	02:35:41
2	Kristofer Tilderkvist	Ryssbergets IK	02:40:33
3	Fredrik Bolstam	Apladalsens LK	02:41:03
4	Simon Karlsson	Enhörna IF	02:41:23
5	Aron Wohlström	SK Ran	02:44:54

6	Ulf Yngvesson	FK Studenterna	02:45:45
7	Jan Källman	Vällingby	02:49:36
8	Johan Kristensen	FK Studenterna	02:50:22
9	Tobias Drugge	Fredrikshof FIF	02:51:30
10	Thomas Letterkrantz	Team Blekinge	02:52:02
11	Micael Lindqvist	Apladalsens LK	02:52:07
12	Janne Kolehmainen	AXA Sports Club	02:52:17
13	Magnus Karlsson	Hultsfreds LK	02:52:30
14	Håkan Blidberg	Sportsgym SC	02:52:46
15	Jonas Porshult	Team Blekinge	02:53:33
15	Nils Wetterberg	AXA Sports Club	02:53:33
16	Mattias Gränfors	Brittatorp TK	02:53:39
17	Daniel Nilsson	Polisen IF Uppsala	02:53:54
18	Johan Porshult	Team Blekinge	02:56:40
19	David Peterson	Apladalsens LK	02:56:52
20	Jakob Zander	Älvsjö	02:56:54
21	Mario Riehoff	Fredrikshofs FIF	02:57:07
22	Anton Snöberg	Kalmar RC	02:57:56
23	Anders Hammar	Jönköping	02:58:10
24	Patric Astrén	Ryssbergets IK	02:58:15
25	Johan Bolstam	Apladalsens LK	02:59:48
26	Markus Rosenlund	Rinkabyholm	02:59:49
27	Anders Toll	Uppsala LK	02:59:56
28	Daniel Sandvik	IFK Mora	03:00:28
29	Bo Sundström	Kalmar RC	03:01:53
30	Niclas Hansson	Burseryds IF	03:02:14
31	Pär Eriksson	Växjö	03:02:49
32	Henrik Lundqvist	Möndal Outdoor	03:02:54
33	Pierre Jönsson	Elmhult SC	03:03:21
34	Enrique Zuloaga	Aletico Beltran	03:03:46
35	Lars Jönsson	Ryssbergets IK	03:04:06
36	Per Sigvardson	Apladalsens LK	03:04:07
37	Mikael Sejdahage	Norrahammar	03:04:41
38	Daniel Assarjö	SOK Knallen	03:04:52
39	Johan Stark	Lönshults Golf	03:05:37
40	Christer Svensson	Växjö AIS	03:05:38
41	Mattis Petersson	Glaskrets RC	03:06:14
42	Kjell Danfors	Mullsjö SOK	03:06:58
43	Per Persson	Bälsta IK Långskubbarna	03:07:13
44	Imad Putrus	IK Akele	03:08:15
45	Mikael Andersson	HLK-92	03:08:38
46	Simon Sköld	Västerås LK	03:08:50
47	Martin Örtendahl	Högbj IF	03:09:03
48	Jessica Kihlström	Högbj IF	03:09:05
49	Anders Bagge	IK Akele	03:09:43
50	Daniel Engblom	Kristianstad	03:09:58
51	Henrik Dahlström	Kristianstad	03:10:31
52	David Tonell	Stockholm Långdistanskl.	03:10:51
53	Olof Torbrand	IFK Skövde	03:11:36
54	Magnus Lindén	Sjöbo Sim/Tri	03:11:45
55	Oscar Nilsson	Örebro	03:12:05
56	Morgan Svensson	Sk Graal	03:12:46
57	Jörg Chittka	Ratingen	03:12:47
58	Henric Hildingsson	Umara sportsclub	03:13:11
59	Michelle Schnellbacher	SOK Knallen	03:13:14
60	Dag Nilsson	Växjö Löparklubb	03:13:27
61	Magnus Forsberg	OK Norrvirdarna	03:14:04
62	William Linnefält	Stockholm	03:14:29
63	Morgan Johansson	338 Småland	03:14:40
64	Peter Wallfors	Kalmar	03:14:56
65	Fredrik Engdahl	Pan Kristianstad	03:15:46
66	Tobias Stridsberg	Södertälje cykelklubb	03:16:18
67	Ola Hanzon	Sk Graal	03:16:29
68	Lennart Carlsson	Team Blekinge	03:16:32
69	Peter Karlström	Heleneholms IF	03:17:35
70	Patrik Stridsberg	Södertälje cykelklubb	03:17:50
71	Lars Christensson	IS Göta	03:18:08
72	Håkan Andersson	Kalmar RC Triathlon	03:18:10
73	Nils Bergdahl	Risinge Löparkamrater	03:18:29
74	Bengt Johansson	Båstad	03:18:30
75	Magnus Svensson	Nybro	03:18:46
76	Annelie Bohman	Växjö Löparklubb	03:18:49
77	Linus Harrysson	Växjö	03:18:55
78	Per Karlsson	Team Glyfe	03:19:22
79	Annica Winblad	Växjö Löparklubb	03:19:29
80	Ulf Johansson	Triathlon Väst	03:19:37
81	Mikael Lipschütz	Jippolöparna	03:19:51
82	Niklas Kullman	Kalmar RC	03:20:13
83	Alexander Nilsson	Kalmar RC	03:20:16
84	Stefan Petersson	Linköpings Motorsällskap	03:20:27
85	Anna Bolin	Växjö	03:20:35
86	Axel Lennartsson	Johansfors IF	03:20:41
87	Erik Sand	Posten	03:20:54
88	Daniel Lindström	Kalmar RC	03:21:18
89	Per-Olof Danielsson	Volvo Braås IF	03:21:23
90	Malin Jonsson	IFK Växjö	03:21:40
91	Morgan Miledal	OK Njudung	03:21:50
92	Roger Karlsson	Anderstorp OK	03:21:54
93	Jonatan Andersson	Kalmar Budo Klubb	03:22:17
94	Håkan Nilsson	Kävlinge RC	03:22:55
95	Mattias Ekman	Apladalsens LK	03:23:17
96	Dimitry Prokhorov	Linneuniversitet	03:24:01
97	Camilla Ahlberg	Hässelby SK	03:24:06
98	Kristoffer Karlsson	Kalmar RC	03:24:22
98	Sten-Olof Mäki	Högbj IF	03:24:22
99	David Hall	Heleneholms IF	03:24:33
100	Rebecca Lönn	Kalmar RC	03:24:54

Lillsjön, Östersund, 6-timmars 2015-10-17

Kvinnor	Klubb	Född	Distans
1	Elin Widegren	Timrå	1980 63 300
2	Sigrid Landgren	Umara SC	1978 63 165
3	Mårta Moe	VLDK	1964 53 527
4	Marie Essénsson	IK Jarl	1988 51 155
5	Maria Laven	BeAktiv	1977 48 139
6	Nina Söderberg	BeAktiv	1971 47 589
7	Liselott Lövdahl	Lisse	1971 47 549
Herrar			
1	Johan Weisner	Trångsviken IF	1989 73 490
2	Patrik Norberg	Trångsviken IF	1966 66 534
3	Jan-Erik Ramström	Stockholm LDK	1960 55 521
4	Patrik Norin	IK Jarl	1985 53 709
5	Mats Zetterlund	VLDK	1948 53 527

Vintermarathon till Jan Linds minne 2015-11-07

Plac	Namn	Klubb	Tid
1	Andreas Bergstedt	Enhörna IF	02:31:42
2	Elov Olsson	Ockelbo SK	02:35:09
3	Johannes Fahlström	FK Studenterna	02:36:23
4	Daniel Lindholm	Falu IK	02:36:48
5	Patrik Sällstedt	Enhörna IF	02:37:10
6	Daniel Nilsson	FK Studenterna	02:40:22
7	Emil Jansson	FK Studenterna	02:41:45
8	Deri Thomas	Team Club Running Sthlm	02:44:47
9	Magnus Magnusson	Naväsens FK	02:47:01
10	Piotr Wojcik	Hässelby SK	02:47:21
11	Daniel Nolkranz	Västerås	02:49:17
12	Anders Hällberg	IFK Lidingö	02:49:40
13	Kevin Stephenson	Storbrittannien	02:50:56
14	Robin Pino	Uppsala	02:51:29
15	Alexander Berg Rendahl	IBagarmossen	02:51:46
16	Fredrik Munthe	Team Club Running Sthlm	02:54:12
17	Niklas Gavelfält	Team Club Running Sthlm	02:54:15
18	Martin Florin	Huddinge AIS	02:54:22
19	Joakim Thelin	Uppsala LK	02:54:26
20	Alexander Bertholds	Acando	02:55:19
21	Asbjörn Lindbak	Brevens IF	02:56:40
22	Robert Vestberg	IFK Umeå	02:56:55
23	Andreas Smedh	Brudgarna RK	02:57:13
24	James Pratt	Spånga	02:57:19
25	Pär Muhr	Västerås LK	02:57:23
26	Tomas Granberg	Haninge	02:57:47
27	Martin Alfredsson	Solvikingarna	02:57:51
28	Dan Väitalo	Västerås LK	02:57:53
29	Roger Carlsson	Västerås LK	02:58:50
30	Mattias Anglemark	Eskestuna Friidrott	02:59:02
31	Michael Westin	Öbacka LK	02:59:20
32	Tobias Liding	Axa SC	02:59:28
33	Jonas Lind	Terrible Tusdays	02:59:35
34	Johan Sandler	Fredrikshofs FIF	02:59:40
35	Simone Picelli	Team Club Running Sthlm	03:00:00
36	Mikael Johansson	Hammarby IF	03:00:40
37	Tomas Eriksson	Månkarbo IF	03:01:20

Kvinnor

1	Malin Starfelt	Team Salomon/Kittelfjäll	03:00:57
2	Lisa Ring	IK NocOut.se	03:07:05
3	Ida-Maria Nicklasson	Norrköping	03:11:12
4	Viktoria Johansson	Kalmar RC Triathlon	03:18:04
5	Sabine Ek	Ångby Runners	03:20:18
6	Simone Stöppler	SSC Hanau-Rodenbach, Tyskland	03:22:42
7	Charlotte Johannesdotter	Göteborg	03:23:39
8	Annelie Florin	Huddinge AIS	03:24:59
9	Åsa Bergman	Västerås LK	03:25:19
10	Annika Lindholm	Finland	03:26:28
11	Karin Frimodt	IF Linneå	03:27:24
12	Annika Vaher	Estdand	03:27:38
13	Elin Genneby	Heby AIF	03:32:47

Beirut Marathon, 2015-11-08

302	Anders Danielsson	Sverige	4:32:40
-----	-------------------	---------	---------

Porto maraton, 2015-11-08

Plac	Namn	Klubb	Pl/kl	Tid
1	Gilbert Yegon Koeh	Kenya		02:14:04
325	Lars Björklund,	Vallsta SK	69	03:14:53
1812	Tomas Eriksson		272	03:57:41
1813	Per Forsberg		441	03:57:42
3834	Jaana Edling	Team Edling	246	04:47:40
3963	Rolf Edling	Team Edling	129	04:52:28
3973	Gustaf Högberg		572	04:52:42
3974	Per Högberg		573	04:52:43

Gåsetårn Marathon 2015-11-15

Plac	Namn	Klubb	Tid
13	Johan Melin	Swe	03:53:28
49	Susanne Gren	Swe	04:41:11
55	Johanna Gren	Swe	05:14:08
56	Zingo Andersen	Swe	05:14:09
58	Tony Gren	Swe	05:33:08

Maraton Santa Cruz De Tenerife 2015-11-15

Plac	Namn	Klubb	Tid
1	Argel D M Gonzalez	Spanien	03:00:30
79	Curt Sandberg	Arlanda-Märsta SK	04:40:02
204	Magnus Nordin	Stockholm	04:57:

VÄRLDSOMSPÄNNANDE LOPP

LÖPARRESOR UNDER 2016

LÖPARRESOR

- **TOKYO MARATHON** 28 februari 2016 ▶ **Fullbokad, väntelista finns!** Spring ett maraton i den ultimata megastaden. Här upplever du ett myller av människor, trafik, puls och intryck.
- **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 historielektion som ett långlopp.
- **BOSTON MARATHON** 18 april 2016 ▶ **Fullbokad!** Loppet är världens äldsta årliga maratonlopp och räknas som ett av de "finare" att vinna.
- **LONDON MARATHON** 24 april 2016 ▶ **Fullbokad, väntelista finns!** Ett av världens största och häftigaste maratonlopp. Imponerande publik och mäktigt målgång.
- **BROOKLYN HALF-MARATHON** 21 maj 2016 ▶ Ett lopp i härliga Brooklyn som sprun- gits av många sedan starten 1981.
- **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 ▶ Häng med på en aktiv semester där dagarna fylls av aktivitet och intryck i alpmiljö. Avsluta med ett lopp där du kan välja distanser som stavgång 10 km, löpning 10 km, halvmaraton, 30 km, två olika maraton varav K42 är Europas högst belägna samt den stora utmaningen K78. Alla kan verkligen vara med!
- **MEDOC MARATHON** 10 september 2016 ▶ En av världens längsta maskerader som slingrar sig mellan vinodlingarna i Médoc.
- **BERLIN MARATHON** 25 september 2016 ▶ **Fullbokad, väntelista finns!** Kosmopolitiska, kulturella och trendiga Berlin. Världens snabbaste bansträckning. En bana för personligt rekord?
- **CHICAGO MARATHON** 9 oktober 2016 ▶ **Förhandsbokning öppen!** Ett av världens största maratonlopp på en flack bana. Här bor vi precis vid start och mål. Underbar publik.
- **LONDON ROYAL PARKS HALF** 9 oktober 2016 ▶ **Bokningen öppnar snart!** Ett mäktigt, storslaget, välordnat och lättsprunget halvmaratonlopp mitt bland Londons parker och gator.
- **NEW YORK MARATHON** 6 november 2016 ▶ **Fullbokad, väntelista finns!** Ett oförglömligt lopp i en fantastisk stad. Världens största lopp.
- **NICE MARATHON** 13 november 2016 ▶ **Bokningen öppnar januari 2016!** Följ med på ett maraton som kanske har världens vackraste bansträckning. Loppet går mellan Nice och Cannes och följer Rivierans kustlinje.

EXTRA! EXTRA! EXTRA!

- **NEW YORK MARATHON** 5 november 2017 ▶ **Förhandsanmälan öppen!** Nu kan du förhandsanmäla dig till New York Marathon 2017.

Vår huvudpartner:

INTERSPORT

Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm

Maraton- och ultralopp 2015 och 2016

2015

Datum	Lopp	Beskrivning	Arrangör/Webb
12-13 dec	Personliga rekordens tävling	12 och 24 h	www.vais.se
12 dec	Blåfrusen	Drygt 70 km Blå leden, Domarudden-Vaxholm	www.blafrusen.se
19 dec	Staffansjoggen, Strömsund	Hel- och halvmaraton, 7 km, varvbana	Vattudalens LDK
27 dec	Decembermarathon	Varvlopp 193 meter, Örebro inomhus	114sport IF

2016

9 jan	Stockholm Station Marathon	Vändpunktsbana 1500 m	Team UltraSweden & Team Skavsåret IF
16 jan	Icebug Winter Marathon	44 km Kungsbacka - Slottskogsvallen	
17 jan	Sandsjöbacka 50 miles	82 km, Tjolöholm - Slottskogsvallen	
27 feb	Februarimarathon	Varvlopp 193 meter, Örebro inomhus	114sport IF
12 mar	Skövde 6h	Varvlopp	Team UltraSweden
2 apr	Loxodonta Borlänge Ultra	6-tim Borlänge	Borlänge LK
15-17 apr	Täby Extreme Challenge	50 miles, 100 miles, 200 miles, Täby	
8 maj	Lidingöloppet UltraMarathon	50 km, Lidingö	
21 maj	Lida Ultra Marathon	54 km, 89 km, Tullinge	
27-28 maj	Borås Ultra marathon	45 km, 87 km, 100 miles, Skatås - Borås	SOK Knallen
4 jun	Stockholm Marathon	Stockholm	www.Stockholmmarathon.se
18 jun	Indalsledenloppet	85 km, Bispgården - Bergeforsen	
18 jun	High Coast Ultra	75 km, 129 km Örnsköldsvik - Höga Kustenbron	
2 jul	Båstad Marathon	Båstad	
16 jul	Swedish Alpine Ultra	107 km, Nikkaluokta - Abisko	
6 aug	AXA Fjällmaraton	43 km, Vålådalen - Trillevallen	
3 sep	Helsingborg Marathon		

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.

Nu är det dags att betala medlemsavgiften för 2016!

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

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

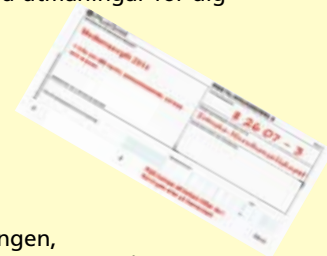
Medlemsavgiften för 2016 är oförändrad, så avgifterna är som följer;

- Medlemskap, inklusive 5 nr av Marathonlöparen + Runners World **660 kr**
- Medlemskap, inklusive 5 nr av Marathonlöparen **300 kr**
- Familjemedlemskap (utan tidning), kräver ett huvudmedlemskap (som ovan) **125 kr**

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

Uppge namn, adress, eventuell klubb och e-post. För att inte missa något nummer av tidningen, gör din inbetalning **senast den 31 januari 2016**. (Men gärna tidigare). Hör av dig, om du undrar över något! Kontaktuppgifter till alla funktionärer finner du på sidan 2.

Välkommen till ett nytt verksamhetsår!



CHRISTER SVENSSON
Redaktör