

Marathon löparen

ÅRGÅNG 49 NR 249 MARS 1/2016



- Casablanca Marathon
- Västkusten 6-timmars
- USA 6-dagars
- Blåfrusen Ultramarathon

**Postadress:**

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

Tidningen Marathonlöparen

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

Roger Andersson, ansvarig utgivare**Redaktör Marathonlöparen**

Christer Svensson
christersvensson615@hotmail.com

Layout, repro:

Springtime Publishing AB, Ann Lodin

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

Roger Andersson
ordforande@marathonsallskapet.se

Vice ordförande, Sekreterare

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

Medlemssekreterare

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

Kassör

Lars-Eric Andersson
kassor@marathonsallskapet.se

Utmärkelseansvarig

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

Samordnare ambassadörer

Monica Engkvist
monica.engkvist@telia.com

Ambassadörer

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
matszetterlund.mz@gmail.com

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
ola.bryngelson1@gmail.com

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

Berit Hugoson, Grebbestad
073-969 24 02
berit.hugoson@hotmail.com

Ordföranden har ordet

Låt inte vintern hålla dig vaken för länge

Vintern kom till sist och det kanske inte möts med glädje av alla löpare. Snö, halka och låga temperaturer kan vara nya utmaningar för alla löpare. Själv tror jag det är bra med variation under ett löpår och att denna tid medför att vi exempelvis springer med ett annorlunda löpsteg. Somliga lägger säkert in några löpbandspass när temperaturen är mycket låg och det ställer krav på löptechniken. Det skiljer sig ifrån löpning utomhus. Några vilar säkert mer och det tror jag är bra.

Det är ett odiskutabelt faktum att enbart träning inte räcker för att nå resultat. Träning utan tillräckligt med vila kan vara skadligt för oss. Jag tror det är bra att få lite mer vila under vissa delar av året, så att kroppen kan återhämta sig.

SÖMN ÄR VIKTIGT inte bara för löpare, utan ett hälsokrav. Det är många i dagens samhälle med alla krav som stressar och dessutom sover alldeles för lite. Att dessutom träna mycket minskar inte direkt på sömnbehovet. Detta är säkert välkänt för de flesta, men det tål att tänkas på ibland.

Att stanna till och fundera över sin situation i livet. Vilka pusselbitar vill jag få in i livet? Vad är viktigt för mig? Där bör inte bara träning finnas utan även vila och sömn.

SÄLLSKAPET KOMMER DEN 2 APRIL

att hålla seminarium och årsmöte i Stockholm. Seminariet ska fokusera på Sällskapets roll inom långlöpningsen. Det ger alla medlemmar en chans att diskutera och fundera kring vad Sällskapet ska stå för och fokusera på i framtiden. Vad vill vi med Sällskapet? Vad har Sällskapet som inte finns på något annat ställe? Detta är för mig viktiga frågor, men jag är öppen för att andra kan ha andra tankar.

För er som inte bor i Stockholm och som vill göra inlägg i debatten så kommer vi att öppna någon kanal för att ta emot inlägg. Det kommer mer om detta på vår hemsida.

Jag vill slutligen tacka alla som varit verksamma inom Sällskapet för det senaste verksamhetsåret. Det gäller inte bara övriga styrelseledamöter, utan även till exempel ambassadörer, valberedning och revisorer. Utan er blir det inget Sällskap.

ROGER ANDERSSON

ordforande@marathonsallskapet.se



FOTO: CHRISTER SVENSSON

Innehåll

Rapport från sofflocket	4
Ambassadörer/Boktipset	5
Ultraintervall	6
Väst kustens 6-timmars	7
Casablanca Marathon	8
Gångtävling i Verdun	9
VXO Ultra	10
Personliga rekordens tävling	11
Blåfrusen Ultramarathon	12
6-dagars i Arizona, USA	14
Boktipset	15
Nyårsfirande i Italien	16
Från startlinjen del 2	18
Utmärkelser 2015	19
Statistik maratonsåret 2015	20
Resultat/Kallelse årsmöte	22
2016 års lopp	24



Sid 20. Anders Hansson toppade M70 med sina 3.18 i Stockholm Marathon.

FOTO: BJÖRN SUNESON

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

Omslag: Gott om glädje på VXO Ultra mellan banläggaren Jens Holgersson och damvinnaren Malin Jonsson.

FOTO: LISA LÅNGSTRÖM

Redaktören har ordet

Årets säsong är igång

I mitten av april börjar folk fråga mig om säsongen kommit igång och om jag snart ska göra årsdebüt. Ofta brukar jag då svara att jag redan gjort ett tiotal tävlingar.

I SLUTET PÅ SEPTEMBER kommer frågan om säsongen snart är över och om jag har någon tävling kvar att genomföra innan vintervilan träder in. Jag brukar då svara vederbörande att jag har tioalet tävlingar kvar att genomföra innan säsongen kan summeras.

Det är naturliga frågor då säsongen normalt sett är från april till september/oktober. Men inte mycket är normalt längre. Vi har tävlingar från början på januari till slutet på december. Min säsong är från 1 januari till 31 december. Fast inte heller det stämmer.

FÖR I SLUTET PÅ DECEMBER för jag till USA och tävlade i Across the Year från 28 december till 3 januari. En häftigare årsavslutning och början på det nya året, 2016, är svår att finna. Att springa 662 km ute i öknen i Arizona på sex dygn var magiskt. Mer om det längre fram.

OMRÖSTNINGEN AV årets omslag rönt ingen större succé. Den fick dock till följd att Linda Lovcraft, som röstade, bidrog med en läs-

värd artikel om löpningens baksidor - skador.

MICAEL LINDQVIST lockade mig med ultraintervaller. Hade det inte varit för mitt Amerikaäventyr hade jag spenderat ett dygn med Micke och hans trevliga gäng.

Nu kunde jag istället locka Micael att skriva en artikel om sina ultralånga intervaller. Missa inte den artikeln längre fram i det här numret.

AMANDA NOLHAGE HAR BLIVIT en flitig skribent i Marathonlöparen. Hennes humoristiska och livfulla sätt att få flyt i själva berättandet uppskattar jag och min korrekturläsare Mats Liljegen.

Mats själv är en återkommande gäst i Blåfrusenloppet och vid nyår hittade Mats ett perfekt avslut på det gångna året och avstamp på det nya året i Italien.

Som vanligt har vi flera andra intressanta artiklar som kan locka till nya mål och inspiration för framtiden.

MIN ARTIKEL OM REGLER i förra numret var uppskattad och jag ska fördjupa mig mer i regelboken och återkommer med fler uppslag.

CHRISTER SVENSSON

Redaktör

chistersvensson615@hotmail.com



Christer tävlade i Across the Years, USA. FOTO: JAMIL COURTY

Har du text och bild
till hemsidan?

Kontakta
medlemssekreterare@marathonsallskapet.se

Har du text och bild
till tidningen?

Kontakta
marathonloparen@marathonsallskapet.se

Har du sprungit
ett lopp?

Sänd resultatfilen eller länken till:
resultat@marathonsallskapet.se

Löparnas plats på Internet

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

MARATHON.SE

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

Rapport från sofflocket

I skrivande stund har undertecknad inte sprungit på en månad. Inte ens promenerat, annat än till och från soffan, köket och bilen. Vissa dagar har jag inte kunnat stå upp utan har fått krypa runt i lägenheten.

Varje vecka tejpar en fysioterapeut mina fötter och kommer att göra det ett par veckor till. Min högsta dröm är att kunna promenera till och från jobbet igen. Jag är anmäld till flera lopp men vet inte om jag kommer att kunna delta.

Ärligt talat bryr jag mig inte heller då jag främst fokuserar på att en dag inte behöva sitta ner i handikappduschen i simhallen, dit jag skjutsas två gånger i veckan för att inte bli galen.

Du som läser känner förhoppningsvis inte igen dig. Kanske har du sprungit några lopp under vintern? Kanske gick förra årets träning så bra att du inte har sett någon anledning att slå av på takten?

Eller kämpar du för att komma ikapp efter sjukdom och skador? Oavsett vill jag dra i nödbromsen. För man kan inte bara träna och tävla; man behöver återhämtning också.

JAG VET ATT DU har hört det där förut. Det hade jag också. Efter Borås 6-timmars i början av november hade jag schemalagt flera veckors löpvila, främst för att få eventuella stresshormoner att gå ner. Jag tänkte dock inte på att långdistanslöpning även medför ett visst fysiskt slitage. Eftersom jag ville hålla mig aktiv promenerade jag ett par timmar om dagen och drog på mig en överbelastningsskada i fötterna.

Jag förstod ju att jag inte vilade men trodde nog att jag höll på med någon form av återhämtning. Promenader är ju trots allt mindre intensivt än löpning, så om jag var van vid att springa borde väl promenader vara återhämtande? Det var det inte.

UNDER MIN HÖGST ofrivilliga konvalescens läste jag Idrottarens återhämtningsbok av Göran Kenttää och Michael Svensson. Som titeln antyder betonar boken vikten av vila och återhämtning men förklarar även skillnaden: Vila är det man gör på soffan eller i sängen.



Göta Kanal Run 2015. Härligt, härligt, men farligt, farligt... FOTO: SEBASTIAN LIZAK

Återhämtande fysiska aktiviteter är kravlösa, väldigt lätt ansträngande och tar max 40 minuter. Min så kallade viloperiod hade alltså varken innehållit vila eller återhämtning.

Observera att boken vänder sig till elitidrottare. För motionärer är utgångsläget något helt annat.

FRAMFÖR ALLT ÄR utrymmet för vila och återhämtning begränsat. För varje åtagande (skola, jobb etc.) krymper utrymmet för att sköta just detta. Samtidigt ökar belastningen, både i form av mental stress och kroppsligt slitage, vilket i sin tur ökar återhämtningsbehovet.

Hur man får ekvationen att gå ihop? Att känna sig övermänsklig och prioritera ner återhämtningen är i alla fall inte lösningen, tro mig.

GIVETVIS KOM INTE min skada enbart av ett par veckors promenad. Grunden lades i somras när jag sprang längs hela Göta Kanal och inte vilade tillräckligt efteråt eftersom det "kändes bra".

Därefter följde en höst med tre hårda lopp med otillräcklig vila och återhämtning. Hade jag läst Idrottarens återhämtningsbok redan då hade jag vetat hur vanskligt det är att gå på känsla.

Om inte ens elitidrottarna kan avgöra sin återhämtningsgrad helt och hållet, hur skulle en motionär kunna göra det? För den som är ambitiös och har svårigheter att hålla sig borta från soff-

locket rekommenderar jag därför boken starkt.

OM JAG ISTÄLLET hade vilat de där löpfria veckorna hade jag kunnat skriva en annan slags text – kanske något om frihetskänslan i att kunna springa långa distanser, eller förväntansfullheten i att planera för kommande äventyr.

Istället avslutar jag med att uppmana dig att våga vila, både mellan enskilda träningspass och mellan säsonger, så att kroppen hinner återhämta sig. Man märker uppenbarligen inte alltid att en skada är på väg förrän det är för sent.

En eller ett par veckor på soffan gör dock inte så stor skillnad på resultatet i det långa loppet. Åtminstone inte i jämförelse med ett ofrivilligt bortfall på flera månader.

LINDA LOVECRAFT

66 540 meter på Borås 6-timmars i november 2015, och planter fasciitkonvalescent i början av 2016.



ISBN:
978-91-85433-50-6

Utgivningsår:
2008

Sidantal:
376

Ambassadörer

Under året som gått har det hänt en hel del på ambassadörsfronten. Vi har en ny samordnare för ambassadörerna och några ambassadörer har slutat, medan nya har tillkommit.

Lennart Bengtsson, Frank Brodin och Bertil Jansson har länge arbetat för Sällskapet och spritt information och kunskap om Sällskapet i en vidare krets. De har nu valt att avsluta sina uppdrag och styrelsen vill därför framföra ett stort och varmt tack till dem för allt arbete genom åren. Samtidigt har Sällskapet glädjande nog fått välkomna två nya ambassadörer, Ola Bryngelson i Stockholm och Berit Hugoson i Grebbestad.

EN FÖRÄNDRING SKEDDE redan vid övergången från kontaktombud till ambassadörer för några år sedan, vilket medförde att kopplingen till geografiska distrikt försvann. Sällskapet behöver fler som vill vara ambassadörer så därför kommer här en kort sammanfattning av vad samordnarens respektive ambassadörernas roller består i. En diskussion kring ambassadörerna kommer att ske vid Sällskapets seminarium den 2 april i Stockholm (före årsmötet).

Samordnaren för ambassadörerna skall:

- Vara ambassadörernas representant i Sällskapets styrelse
- Verka för att ambassadörerna fullgör sina uppgifter vad gäller exempelvis kontakten med medlemmarna samt värvning av nya medlemmar i enlighet med de instruktioner som meddelas av Sällskapets styrelse
- Verka för att rekrytera nya ambassadörer

Sammanfattning av ambassadörernas uppdrag:

- Kontakt med medlemmar samt värvning av nya medlemmar
- Finnas ute och vara intresserade av och engagerade i ultra-/maratonlöpning var som helst i landet
- Sprida kännedom om Sällskapet
- Bidra med tankar och idéer till styrelsen
- Bidra med material, tankar och idéer till Marathonlöparen



Berit Hugoson, ny ambassadör. FOTO: PRIVAT

Det är kul att vara ambassadör och vi hoppas att du som läser detta känner att "ja, det där skulle vara kul att vara delaktig i". Det är också en roll som du har möjlighet att påverka själv.

HÖR AV DIG TILL SAMORDNAREN eller någon ambassadör om du vill veta mer och dra dig inte för att verkligen bli ambassadör. Du behövs för Sällskapet och dess utveckling.

Vi önskar er alla ett fint löparår 2016!

ORDFÖRANDE
ROGER ANDERSSON

SAMORDNARE FÖR AMBASSADÖRERNA
MONICA ENGVIST



Ambassadör Mats Hammerin. FOTO: PRIVAT

Boktipset



Julen 2012 hade jag gett upp allt hopp om att springa igen, jag hade gjort flera försök och gjort allt som jag blivit tipsad om men det gick inte mer, mitt löparknä stannade envist kvar.

Mitt i all tristess så fick jag låna en bok som hette "Born to Run" av Christopher McDougall av en bekant. Först kände jag att det var att strö salt i såren, men boken fångade mig lika djupt som den fångade många andra. Prestationerna i boken var för mig smått fantastiska, men jag tänkte att jag åtminstone borde kunna springa ett maraton. Knappt ett år senare sprang jag mitt första ultramaraton och ytterligare ett år senare 100 miles (161 km) i barfotaskor.

NU ÄR MCDUGALL TILLBAKA med en ny omvälvande bok om prestationer utöver det vanliga: "Kraftprovet – Jakten på vår glömda kunskap om styrka och uthållighet" ("Natural Born Heroes" på engelska). Även om boken är bredare än löpning så blir man som löpare inte besviken.

Allt börjar med att McDougall intresserar sig för ett specialförband som Churchill satte upp under andra världskriget och som samarbetade med motståndsrörelsen på Kreta under Hitlers ockupation. I boken får vi möta alltifrån näringsexperten, utövare av parkour, vardagshjältar, motståndsrörelsen på Kreta, historier om gatuslagsmål, revolvermän i Vilda Väster till gurun Phil Maffetone. Boken försöker visa hur man redan under antiken lyssnade på sina instinkter, ersatte kalorier med lagrat kroppsfett och hur man använde sin fascia (nätverk av bindvävshinna som håller muskler på plats) för att utveckla övermännisklig styrka och uthållighet.

OM DU ÄLSKADE "Born to Run" så kommer du även att tycka om denna bok. Boken kan upplevas som lite spretig ibland då McDougall flänger över hela världen och det är många små historier som bildar en helhet. Som löpare så får man flera tankeställare kring hur vi tränar och vilken energi vi intar under större ansträngningar. Boken kan förutom att vara enormt spännande även vara en ögonöppnare för all den referenslitteratur som listas i slutet.

JOAKIM FAGERSTRÖM

Ultraintervall

Inspirerad av ultraintervaller, som jag läst om i min träningsdagbok jogg.se, där man en lördag i november skulle springa 10 km var 3:e timme med start kl. 24.00 på natten och sedan göra det 8 gånger under dygnet, gjorde jag en egen variant.

Först och främst gällde det att hitta ett bra datum. Valet föll på 2:a januari, en bra start på löpåret och ett bra datum med tanke på både julhelg och nyårshelg. Jag tänkte att behovet att komma iväg från slakten samt röra på sig borde vara stort.

För att undvika att vi skulle springa mitt i natten (sömnen är viktig) så blev min variant 8*8 km med start varannan timme (första start kl. 06.00 och sista start kl. 20.00). Lite mer komprimerat än originalidén således.

Jag letade upp en lämpligt flack 8 km:s runda och författade ihop en inbjudan som jag la upp på vår hemsida www.apladalenslk.se. Borgenstugan (vår klubbstuga) var en lämplig "depå" att utgå ifrån och vistas i mellan intervallerna. För att intervallerna skulle bli av så satte jag minimiantalet till 6 deltagare. 15 stycken anmälde sig ganska snabbt och "uppsnacket" var sedan i full gång.

NYÅRSDAGEN KL. 18.00 samlades vi för att inkvartera oss i "Borgen" och göra en sista koll inför morgondagen. Kl. 05.30 tävlingsdagen blev det uppstigning. Iväg på cykeln den dryga kilometern till Borgen. Halka, snö och blåst skulle göra utmaningen än större denna dag visade det sig.

15 personer körde igång som planerat kl. 06.00. Första rundan fördelade vi oss i tre grupper och trots den tidiga morgonen pratades det på ganska så bra.

För egen del strulade första rundan. Klockan strejkade, skosnöret gick upp samt ett fall efter 5 km (kurvan blev sedemera uppkallad efter mig – Mickes kurva). Efter målgång, snabbt ombyte och sedan en lättare frukost.

REDAN VID ANDRA intervallen dök första "etapplöparen" upp (alla medlemmar var inbjudna att springa enskilda etapper om så önskades). Dessa löpare blev ett mycket positivt inslag under



Löparna redo för ultraintervaller. FOTO: MICHAEL LINDQVIST

dagen då de bidrog med massor av ny energi. Medlemmar längs banan som tog sig ut i intervädret och hejade fram oss var också något som vi "järnultra-intervallöpare" uppskattade mycket (f.d. ALK-löparen, numera Hässelby, Oscar Carlsson och Louise Wanemark stod och bjöd på glögg 6:e varvet – härligt initiativ).

INTERVALLERNA RULLADE PÅ och i pauserna så blev det dusch, bastu och diverse födo-/dryckintag. Vi hade alla olika teorier om vad man skulle stoppa i sig. I takt med att dagen gick så blev det lugnare och lugnare i pauserna, några lyssnade på musik, några vilade, några satt och snackade. Det som var tuffast var att komma igång på de 3-4 sista etapperna. Första 500 m på de sista etapperna var benen rejält stela.

Kl. 20.00 stod vi så uppställda för sista etappen. Tre stycken hade lämnat in under dagen efter 5:e respektive 6:e etappen dvs efter 40 km och 48 km, inte illa det heller. Vi var således 12 stycken på startlinjen (ingen "etapplöpare" dök

upp på lördagskvällen, men däremot var det flera påhejare längs vägen). Sista intervallen kändes ganska okej då man visste att slutet närmade sig.

Mycket nöjd och belåten var man dock då man närmade sig Borgen och visste att man skulle fixa det. Per och Anneli Sigvardsson hade tänt upp marschaller vid målet och man var nästan lite rörd när man kunde pusta ut efter 64 km:s löpning i kyla, blåst och halka. Bastu, en kall öl, ombyte och städning – sedan var denna dag till ända.

JAG VAR TILLBAKA hemma igen strax före kl. 22.00, en riktig heldag med andra ord. Benen kändes rejält slitna dagen efter – träningsvärken bland det värsta jag upplevt (läs härligt med ömmande ben), mycket pga halkan då man fick springa och "trippa" i stort sett hela tiden. Tillsammans med "etapplöparna" sprang vi i Apladalens LK 1 032 km denna dag. En bra start på året. Nästa år kör vi igen – välkomna!

MICHAEL LINDQVIST
Apladalens LK

	1	2	3	4	5	6	7	8
Micael Lindqvist	38,06	37,06	36,50	36,22	36,30	37,57	38,52	37,54
Mattias Ekman	38,01	37,05	36,50	36,22	39,49	40,25	41,35	49,16
Fredrik Bolmstam	38,06	33,58	34,12	33,40	35,31	35,35	37,35	37,02

24 oktober 2015

Västkustens 6-timmars på Tanum Strand i Grebbestad

Dagen före loppet visade norra Bohuslän upp sig från sin absolut finaste sida - rena propagandan. Det var en fantastisk dag med klarblå himmel, ca 10 grader, helt vindstilla och sprakande höstfärger. Dagen för loppet såg lite annorlunda ut. Nu var det ordentligt gråmulet, kraftig vind och vid några tillfällen regnade det horisontellt. Typiskt!

Men det här loppet var så välarrangerat och trevligt på alla sätt och vis så vi deltagare glömde nog mer eller mindre bort vädret.

Klockan 10:00 sköt Reima Hartikainen startskottet för den första upplagan av Västkustens 6-timmars och vi var igång. För dem som inte ville springa i 6 timmar fanns en klass på 1 timme eller stafett.

Banan var verkligen kustnära. En del av den 1 590 m långa banan gick på bryggor och på den stora konferensanläggningen Tanums Strands terrasser över vattnet. I övrigt var det både grus och asfalt.

FÖRUTOM ATT BANAN var både vacker och omväxlande, var den också mycket välmarkerad och arrangörerna hade lagt ner mycket arbete på att gör det så bra som möjligt för oss deltagare.

Bl a hade de snickrat ihop en helt ny bro över ett dike. Det var nog inget större fel på den gamla, men den var inte god nog åt oss tyckte de. Ingen skulle behöva halka eller riskera att trampa igenom den.

VARVNINGEN OCH VÄTSKEKONTROLLEN låg inomhus i Tanum Strandshallen. En stor fördel med en inomhusdel var att vi löpare kunde ha alla våra saker under tak och vätskekontrollen, som bjöd på allt tänkbart, blev en torr tillflyktsort. Detta förgyllde.

En stor eloge också till funktionärerna som stöttade oss på alla sätt och vis trots att de frös och fick stå ute i både regn och blåst.

Vi var tyvärr inte så många deltagare, men de som var där spred desto mer glädje. Det roligaste med den här typen av lopp är att man hinner "umgås" lite mer.

NÄR MAN BLIR VARVAD, som jag ofta blir, och vid "baren"/vätskekontrollen, hjälps alla åt att heja fram varandra med glada tillrop och många skratt. Själv stannar jag gärna i "baren", kanske lite för ofta, där jag glatt stoppar i mig och minglar.

Jag har funderat på varför det alltid tar längre tid för mig att springa ett maraton på ett tidslopp jämfört med ett vanligt maratonlopp och svaret är nog delvis "baren". Om jag lägger ihop alla dessa minuter så blir det en del, men det gör inget.

LOPPET VANNS AV Karl Rönnby från Enhörna IF, som sprang 74 580 m och Helena Sandin från LK TV88, som sprang 68 770 m.

Väl i mål fick vi alla var sin unik plaket gjord av bohusgranit med en platta med loppets logga på.



Dammedaljörerna i Västkustens 6 h.

FOTO: MONICA ENGVIST

Stenarna hade handplockats, tvättats och fått plattorna påklipstrade av arrangörerna själva.

STORT TACK TILL arrangörsparet Annika och Thomas Rehn och alla funktionärer för ett trevligt och mycket bra arrangerat lopp. I oktober nästa år kommer loppet tillbaka. Missa inte det.

MER INFORMATION HITTAR DU PÅ:

<http://www2.idrottonline.se/CKU6-Cykel/Vastkustens6-timmars/>

MONICA ENGVIST

Resultat 6-timmars

Herrar

Plac	Namn	Klubb/Ort	Född	Meter
1	Karl Rönnby	Enhörna IF	1991	74 580m
2	Thomas Andersson	Solvikingarna	1960	65 745m
3	Emil Falkek	Falkenbergs RR	1974	64 632m
4	Alexander Levin	Team Cosmic Ranger	1974	62 952m
5	Torbjörn Grah	IK Ulven	1966	61 253m
6	Jacob Zocherman	Göteborg	1981	59 325m
7	Stefan Holmgren	Töreboda	1966	53 333m
8	Lars Agnezon	Kongahälla AIK	1948	51 983m
9	Zoltan Kuthy	Mölnlycke	1969	51 742m
10	Bengt Göransson	Falu IK	1960	51 735m
11	Jörgen Nilsson	Vi som springer	1950	50 478m
12	Owe Gustavsson	LK 42195+	1956	45 756m
13	Tommy Lacandler	TSM Running	1952	45 382m
14	Martin Jerkdal	LK TV88	1989	45 375m
14	Tommy Englund	OK Grane	1948	45 375m
16	Mikael Bergqvist	IK Granit	1976	42 195m

Kvinnor

Plac	Namn	Klubb/Ort	Född	Meter
1	Helena Sandin	LK TV88		68 770m
2	Helena Nyqvist	Uddevalla SK	1970	60 509m
3	Annika Berg Askengren	LK TV88	1960	56 405m
4	Sofia Kay	LK TV88	1976	53 572m
5	Camilla Lundberg	SOK Knallen	1973	48 045m
6	Eva-Lena Lindqvist	SOK Knallen	1963	48 044m
7	Berit Hugoson	Kvillebyns SK	1960	47 532m
8	Gunilla Holmgren	Töreboda	1964	45 708m
9	Olsson Sarheim	Kvillebyns SK	1970	45 456m
10	Monica Engkvist	TSM Running	1956	43 793m
11	Marika Falkek	Falkenbergs RR/Vi som springer	1974	42 195m

25 oktober 2015

Casablanca marathon i Marocko

Jag, min man Tony och dottern Johanna åkte till Casablanca i Marocko i slutet av oktober. Anledningen till att vi åkte dit var Casablanca Marathon. Vi var på plats några dagar innan så vi hann med att turista i stan innan loppet.

Det var lätt och billigt att ta sig runt med spårvagn. Nummerlapparna skulle vi hämta på en idrottsarena inte så långt ifrån vårt hotell, men vi fick ett mail på onsdagskvällen att nummerlappsutdelningen hade flyttat till ett kulturcentrum nära Hassan II moskén. Detta är den näst största moskén i världen och den har världens högsta minareter. En mäktig byggnad.

Fredag morgon promenerade vi mot kulturcentret. Vi fick fråga ett par gånger innan vi hittade rätt. Vi var tidigt på plats så det var inga långa köer eller trängsel. Tony hade varit skadad en längre tid och anmälde sig till halvmaratonloppet. De hade ingen sportmessa.

Söndag morgon, maratondagen, åt vi frukost redan klockan 6 och därefter blev det promenad till starten. Det tog 15 minuter. Det var ca 20 grader varmt och molnigt. Starten gick 7.30 vid Hassan II moskén. Det fanns bagageinlämning vid starten, men den behövde vi inte utnyttja.

VI TRÄFFADE VÅRA danska löparvänner Bouchra, Kristian och Michael innan starten. Innan start var det ett gym som höll i uppvärmning. Därefter spelades det lite folkmusik. Eliten stod främst och startade några minuter före oss. Alla andra fick vänta bakom ett rep! När eliten hade sprungit iväg så var det dags för oss att starta.

Vi var runt 300 maratonlöpare och en massa stafettlöpare. Halvmaraton startade klockan 9. Jag och dottern sprang tillsammans. Vi sprang genom en avstängd stad och det fanns många funktionärer vid vägkorsningarna. Första vattendepån kom efter 6 km, och därefter blev det vatten vid 10 och 15 km. Vid 20 km fick vi även bananer och apelsiner förutom vatten.

Hela tiden var det cyklande funktionärer utmed banan som delade ut vatten. Vi sprang inne i en tunnel när vi passerade 21 km på 2:34. Strax därefter passerade vi Hassan II moskén och



Johanna Gren och inhemsk löperska i Casablanca Marathon. FOTO: SUSANNE GREN

sedan bar det ut på andra halvan, som dock inte var samma halva som den första.

SOLEN BÖRJADE GASSA och det blev betydligt varmare nu än vid starten. Nu var det oerhört glest med maratonlöpare och funktionärerna började plocka ner avspärningarna och trafiken släpptes på. Vi hamnade i en rondell full med bilar!

Vi sprang bara på och hade tur att vi inte blev påkörda. När vi passerade 25 km, vi såg markeringen på marken men depån fanns inte kvar, var det svårt att veta vilken väg vi skulle välja. Vi frågade en cykelfunktionär, som dessvärre visade oss fel väg. Men som tur var tog det inte så lång tid utan att vi kom in på banan igen!

CYKELFUNKTIONÄRERNA DELADE UT vatten till oss, för det fanns inga depåer kvar. Vi sprang in och igenom djurparken och sedan sprang vi flera kilometer på den välbesökta strandpromenad som kryllade av söndagsflanörer. Alla depåer var borta och alla kilometerskyltar. Vid 38 km fanns chipmattan kvar! Vi hade druvsocker och små nutella-askar med oss, det fick bli vår energikälla!

VI LÅG ILLA TILL med maxtiden, 5:30, men när det var ungefär 3 km kvar kom en cykelfunktionär, som tänkte se till att vi kom i mål. Han ringde till målom-

rådet och berättade var vi befann oss och cyklade framför oss och visade på bilarna så att de flyttade sig till ett annat körfält. Så nu hade vi ett fritt körfält att springa på.

Vi hade även 5-6 cyklister bakom oss. Sista biten spurtade vi in i mål där det stod massvis med funktionärer och väntade. Vi fick den efterlängta medaljen, finisher t-shirt och en goodiebag. Målgången var vid Hassan II moskén.

Vi var dock inte sist! Ett yngre par kom 20 minuter efter oss.

LOPPET REKOMMENDERAS till dem som springer under 5 timmar, men gör man inte det så blir det ensamt och svårt att hitta rätt. Jag och dottern Johanna sprang hela loppet tillsammans.

Startavgiften var låg, 340 kr, och efter målgång fick man medalj, finisher t-shirt samt en kasse fylld med en hel del ätbart: juice, vatten, popcorn, kolor, kex, apelsin och banan.

SUSANNE GREN



Johanna och Susanne Gren efter målgång. FOTO: PRIVAT

11 november 2015

Christer vann ultragång på historisk mark!

Den klassiska gångtävlingen mellan de två städerna Verdun och Bar-Le Duc i Frankrike gick för 36:e året i rad. Sträckan mäter 56,4 km och går på asfalsvägarna åt ena hållet ett år och tillbaka nästa år.

För att få starta krävs att du har egen bil som langar dricka till dig under loppet. Detta skulle arrangören ordna åt mig men ett par dagar före avfärd till Paris och vidare färd med tåg och buss till Verdun fanns ingen bil att tillgå.

Om det blev start eller inte var länge osäkert men 30 min före start fick jag klartecken att tävlingsledaren själv skulle bli min support. Tävlingen går alltid den 11 november som är en helgdag i Frankrike.

Vi var 19 man och 5 damer som gav oss av på morgonen i tät dimma och duggregn. Starten var förlagd vid en minnessten som på den vänstra sidan symboliserade första världskriget och den högra det andra världskriget. Först sista halvtimman orkade solen titta fram bakom molnen.

Vi var en sexmanna klunga som höll ihop i närmare 30 km. Efter 21 km (36 km kvar) passerades ett minnesmärke över 1916 års stora slag. Vid 36 km hittar jag en högre växel och är snart ensam i täten.

Har det varit backigt innan blir det än brantare backar att forcera. För att vara första gången var det inspirerande att passera öppna landskap, bokskogar och flera småbyar längs vägen.

VID 40 KM kom jag fram till banans enda vätskekontroll som serverade kaffe och te. I farten drack jag teet men den sega energikakan jag fick tog ett par km att svälja. Utan att veta exakt hur långt det var kvar fick jag rapporter att de bakomvarande jagade ikapp mig.

Jag hittade på nytt en högre växel och kunde hålla undan och vinna med 12 sekunders marginal. Tvåan Fabien Lombard var en högst värdig motståndare som hade två raka segrar i bagaget till årets tävling.

Vid prisutdelningen fick jag en fin medalj, med tillhörande etui, där det



Christer passerar soldater och fordon från första världskriget under loppets gång.

stod den franska presidentens namn på baksidan. På hemresan gav medaljen utslag i passkontrollen.

BAKGRUNDSFAKTA

Källa: Wikipedia

Slaget vid Verdun var ett av krigshistoriens längsta och mest blodiga slag under första världskriget vid västfronten. Slaget, som var det tyska kejsardömetets första storoffensiv i väster efter den inledande inmarschen i Belgien och

nordvästra Frankrike under augusti-september 1914, inleddes av en nio timmar lång förberedande artilleribeskjutning den 21 februari 1916. Först den 18 december samma år var det hela över.

SLAGET HADE NAMNET Operation Gericht, "Domen". Eftersom Verdun var en så känslomässigt viktig stad för fransmännen, räknade tyska krigsledningen med att den skulle försvaras hårt, vilket också blev fallet - ungefär tio procent av alla franska soldater som miste livet under första världskriget gjorde det här.

Man kan sammanfatta det som hände under de följande månaderna med att ett antal byar och befästningar bytte ägare närmare 20 gånger; egentligen hände inget av större vikt.

Efter månader av fruktlösa anfall från båda sidor, så lyckades de franska trupperna till slut driva tillbaka tyskarna till de positioner de haft innan attacken.

Första världskriget var en världsomspännande militär konflikt centrerad i Europa som började den 28 juli 1914 och varade till den 11 november 1918. Bar-le-Duc är en kommun i departementet Meuse i regionen Lorraine i nordöstra Frankrike som har 16 000 invånare. Det är en minskning med 3 000 från 1975. Verdun är också en avfolkningsstad som år 2010 hade 18 500 invånare mot 23 600 år 1975.

TEXT OCH FOTO:
CHRISTER SVENSSON
VÄXJÖ AIS



21 november 2015

Höstultra i rimfrost

Den 21 november gick första upplagan av ultramaran VXO Ultra av stapeln i Växjö. Tävlingsdagen bjöd på säsongens första frost med ett par minusgrader på morgonkvisten och en vacker soluppgång över tävlingscentrum vid VAIS-torpet i Fyllerydskogen. För löparna som skulle ta sig an strax under 50 km blandad löpning avgick bussen mot start vid halv nio på morgonen.

Det var taggade löpare som transporterades till Sjöudden vid Helgasjöns strand. Sorlet i bussen steg i takt med att starten närmade sig. VXO Ultra är ett lopp som till stor del går på stig och bitvis är tekniskt utmanande.

Första halvan bjöd på en transportsträcka över leden Växjö Runt och på stig ner mot Kronobergs slottsruin och ut på naturreservatet Hissö. På grund av den kyliga temperaturen hade bansträckningen kortats av då ett vattenmoment längs banan strukits. Banan mätte därför till slut kring 47,5 km denna soliga lördag.

LÖPARNA TOG SIG under förmiddagen vidare upp över Evedalsåsen och bort mot Notteryds naturreservat över gamla banvallen. Strax efter att halva sträckan tillryggalagts nådde löparna den första depån och sin drop bag.

Det var glada miner funktionärerna i depån fick se när löparna kom springande. Varmt kaffe och gott om energi smakade bra och många passade på att byta skor och justera klädvalen.

Samtidigt startade nu nya löpare uppe vid VAIS-torpet. Det var löparna som tog sig an banan över 27 km som stack iväg när startskottet ljöd. Fler löpare på banan och färskare ben på de nystartade löparna gav ultralöparna sällskap under dagens andra halva.

Med över en tredjedel tjejer i startfältet fanns det gott om konkurrens i alla fyra klasser.

EFTER DEPÅN I FYLLERYD gav sig löparna ut på en asfaltslöpning genom byn Notteryd och vidare ut på de knixiga och natursköna stigarna i Notteryds naturreservat. Där väntade ett repmoment som extra krydda och taggade supportrar hejade på längs banan. I nästa depå fick löparna återigen i sig



Glada löpare före start i arla morgonstund.

energi och varm dryck och stämningen var på topp. Vid det här laget hade startfältet fått några interna fighter om placeringarna.

I täten låg Fredrik Saarnak och jagade den för dagen suveräne Ulf Lunnhed och tätt där bakom sprang Joacim Martinsson hack i häl.

Malin Jonsson var dagens överlägset snabbaste dam och bakom henne fightades Lisa Elowson och Karoline Alvånger om andra och tredje plats.

I KROKARNA KRING Malin pågick även en annan fight, nämligen den mellan banläggaren Jens Holgersson och VAIS-klubbens egen Christer Svensson. Figheten dem emellan avgjordes inte förrän på upploppet.

Den småkuperade och tekniska stiglöpningen under ultrans andra hälft tog ut sin rätt och vid sista depåpasseringen med åtta kilometer kvar till mål var det stumma ben på många löpare.

Vissa passade nu på att ta ett längre depåstopp än tidigare och ladda med rejält med energi inför den avslutande löpningen in mot mål. De sista kilometerna bjöd på omväxlande asfalt, grus och elljusspår och avslutades vid mål vid VAIS-torpet i Fylleryd.

Marschallerna stod i långa rader i skymningen och välkomnade tillsammans med ett stort gäng glada funktionärer löparna i mål. Partytutor, glada

hejarop och applåder ljöd över skogen. Kall öl, grillad korv och varma kramar bjöd staben alla deltagare på. Glögg och pepparkakor till den frusne.

GOTT OM PUBLIK hade samlats för att bevittna målgången och många hade även kikat längs banan under dagen. Efter dusch, bastu, prisutdelning och det obligatoriska eftersnacket smakade maten och sällskapet på After Run-hänget i stan extra bra.

2016 återkommer VXO Ultra och välkomnar nyfikna trailloppe till en härlig löpupplevelse i Växjö den 12 november.

Mer information finns på www.pepup.se.

TEXT OCH FOTO:

LISA LÅNGSTRÖM

TÄVLINGSLEDARE VXO ULTRA



Målgång med varmkorv och lättöl.



En glad Monica Carlsson i mål.

12-13 december 2015

Man måste inte vara galen (men det underlättar)

Jepp, det var nog den bästa kommentaren under helgen. Ett år går snabbt. Dags för PRT igen, Personliga Rekordens Tävling, i Telekonsult Arena i Växjö, som i år innefattar 12- samt 24-timmarslöpning. Jag har startnummer 1 på 24-timmars.

Jag hade faktiskt förberett mig en del (!) trots att det hör till ovanligheterna. Sagt åt folk att skriva lappar med peppande rader åt mig som jag skulle öppna och läsa under loppets gång, laddat mp3n för typ tio timmar.

Till och med tränat lite. Dock inga långpass efter Växjö Marathon, men en hel del styrketräning, vilket skulle visa sig ge resultat idag. Själva uppladdningen har bestått i att vara sjuk. I år igen.

KLOCKAN 12.00 på lördagen den 12 december går starten för både 12- och 24-timmars. Kurt Gustavsson är med mig i år igen. Mitt upplägg att gå två varv och jogga två varv fungerar bra. Mitt mål är tio mil. Då får jag mitt dröm-smeknamn Tiomila-Mandoo.

På eftermiddagen kommer min familj. Ett par kompisar dyker också upp oväntat, vilket är väldigt roligt.

Det är bra drag i arenan, man springer - man springer snabbt, man springer långsamt, man går, man plockar godisbitar och klunkar cola.

Det är kolossalt trevlig stämning, och jag tänker att det finns ingen plats jag hellre skulle vilja befinna mig på just nu än precis här, och det finns ingenting jag hellre skulle vilja sysselsätta mig med just nu - än att springa.

DE FÖRSTA 6 timmarna sådär sällskapar Owe Gustavsson ("Hundramannen") mig. Owe pratar mycket. Owe bryr sig inte så hårt om han får svar eller inte, han sköter svaren bra själv också. Tiden tickar. Owe hoppar från ämne till ämne, i ena sekunden handlar det om maträtter, i andra sekunden om författare. Reima Hartikainen ler mot mig varje gång jag passerar tavlan. Owe pratar katter, Owe pratar hundar.

På kvällen dyker en oväntad besökare upp som en överraskning, en mycket god vän, Niklas Drott. Jag springer nu två varv och går ett varv eftersom det känns så bra. Förra året var jag trött



Segrarna på 24 h 2015
Linda Bengtsson, Sverige och
Pablo Barnes, Argentina.

efter 6 timmar och död efter 12. Nu har jag mycket krafter kvar vid midnatt, då 12-timmarslöparna går i mål.

Ett annat mål jag hade var att inte sova något, vilket jag också uppnår.

VID KLOCKAN 4 på natten börjar det gå lite tungt. Nu är det inte så roligt längre, nu kan vi vara klara med det här kalaset. Jag pratar med en riktig fighter och en oerhört trevlig prick, Jakob Jern.

Förra året kom han 13 mil, nu bryter han efter 9,6 mil. Han har en ordentlig överbelastning i ett muskelfäste i vänster lår. Grundorsaken till att han bröt var det hemskt hårda Mondo-underlaget. Han tycker asfalt är som bomull om man jämför.

Jag pratar med Kim Karlsen, som jag aldrig träffat förut. Om han varit 15 år yngre hade jag nog blivit kär i honom. Följ gärna hans blogg på springandesnickaren.se.

Jag vill tacka tre fina själar, Hans Nyberg, Jörgen Nilsson och Karin Nyberg, som peppade mig på natten, och gratulera till deras insatser! Karin gjorde ultradebut och kom nästan 6 mil på 12-timmars.

JAG MINNS INTE vad klockan var när jag passerade tiomilen, omkring 7 på morgonen tror jag, men jag fällde en tår. Känner mig nöjd när jag kommit elva mil, men det som känns så bra är att jag hade kunnat komma mycket längre om jag pressat mig.

Sista halvtimmen är jag och Kurt ute på banan. Sista kvarten är det dags för spurt! Det här kommer för alltid finnas i mitt hjärta, när jag och Kurt springer snabbt, snabbt efter att ha varit igång i 24 timmar. Sida vid sida.

NÄR MÅLSKOTTET SMÄLLER och allt är över börjar jag gråta. Här har man gått och längtat efter att det ska ta slut, och så fort det gör det kryper den där tomheten över en. Jag vill inte packa ner och åka hem. Jag vill stanna här, inte lämna alla dessa underbara människor. Säg att vi gör om allt, att vi får stanna här, att det inte är slut. Vi får kramar och varsin blomma av Niklas. Kurt landade på ca 8,8 mil.

JAG ÄR INTE helt död dagen efter, häftigt vad snabbt kroppen återhämtar sig. Direkt börjar jag titta efter andra roliga ultralopp. Nu har jag klarat tio mil (landade på 11,4 mil), men är inte nöjd. Jag vill känna den där känslan igen, vill upp bland stjärnorna igen. Jag vill ha mer.

Tack Christer Svensson, Reima Hartikainen, Peter Eriksson och övriga funktionärer för en oförglömlig helg.

SOM NÅGON SADE: "Arrangörerna är de glömda hjältarna." Så sant som det är sagt. Tävlingen återkommer 2016 den 17-18 december.

AMANDA NOLHAGE
HULTSFRED LK

Resultatlista finns på sid 19

12 december 2015

Blåfrusen Ultramarathon

Lördagen den 12 december 2015 genomfördes den fjärde upplagan av Blåfrusen Ultramarathon på vandringsleden Blå leden mellan Domarudden utanför Åkersberga och Vaxholm tur och retur under för årstiden bästa tänkbara väderförhållanden.

Den drygt sju mil långa banan bjöd på alla tänkbara underlag och många vackra vyer. Efter att två gånger tidigare ha tvingats avstå start i detta lopp på grund av sjukdom var det för mig en seger bara att stå på startlinjen och en ännu större seger att jag lyckades fullfölja loppet.

Blåfrusen arrangeras av Jonas Romfelt, Odd Larson och Erland Waldréus. Banan följer vandringsleden Blå leden från Domarudden utanför Åkersberga till Vaxholm och sedan tillbaka samma väg till Domarudden.

Underlaget är omväxlande och består bland annat av grusvägar, park- och skogsstigar (bitvis med mycket rötter och stenar), berghällar, gräs, hästhagar samt ett fåtal korta partier med asfalt.

Sträckan som ska avverkas inom maxtiden 11 timmar mäts enligt arrangörerna "drygt 70 kilometer" och enligt mina egna mätningar rör det sig om ungefär 73 kilometer. Banan innehåller ungefär 450 höjdmeter.

BLÅFRUSEN ARRANGERADES för första gången i december 2012. 9 av 22 startande fullföljde premiärupplagan av tävlingen, som avgjordes i djup snö och kraftig bläst. 2013 och 2014 var det i stort sett snöfritt, men blött och lerigt.

2015 var väderförhållandena de bästa i tävlingens historia. Banan var förhållandevis torr och solen sken under stora delar av tävlingen. Anmälan till 2015 års upplaga öppnade i början av september och de 60 startplatserna blev fulltecknade på bara två dagar.

FÖR EGEN DEL var årets Blåfrusen "tredje gången gillt". Jag var anmäld till tävlingen premiäråret 2012, men tvingades avstå start på grund av sjukdom. Detsamma drabbade mig 2014. Även i år tvekade jag in i sista stund om jag skulle våga stå upp.

En och en halv vecka före Blåfrusen snubblade jag på en rot under ett träningspass och fick då en spricka i ett revben. I några dagar gjorde det så ont



Tommy Kjellsson vid ett depåstopp vid Kulla vägskäil när ca 18 km återstår.

FOTO: SOILI SALO

att jag inte kunde springa, men sedan blev det successivt bättre och dagen innan loppet hade jag blivit så pass bra att jag bestämde mig för att starta.

KVÄLLEN FÖRE LOPPET gick åt till förberedelser och jag kom tyvärr i säng sent. Eftersom det är mörkt när man startar och blir mörkt igen efter sju timmars löpning är det viktigt att ha en bra pannlampa (om man inte är väldigt snabb).

Jag satte i nya batterier i min bästa pannlampa och packade ner två enkla i den löparryggsäck som jag skulle springa med. I rycksäcken packade jag även en vindjacka, en extra underställströja, mössa, vantar, räddningsfilt, första förband, en karta över Blå leden, några energikakor samt en vätskeflaska.

PÅ TÄVLINGSDAGEN hade jag stämt träff med Tommy Kjellsson, en av mina klubbkompisar i Team Skavsåret, vid Mörby Centrums tunnelbanestation klockan 6.45. Vi åkte i Tommys bil till starten vid kurs- och friluftsgården Domarudden, vackert belägen vid Drängsjön utanför Åkersberga.

När vi kom fram tre kvart före start var det fortfarande mörkt och någon minusgrad. Vi hämtade ut våra nummerlappar, tog av oss överdragskläderna inne i en stuga och lämnade in våra "drop bags" för transport till två av vätskekontrollerna. Därefter var det hög tid att bege sig till startlinjen.

KLOCKAN 8.00 gick starten och det drygt 40 löpare starka startfältet gav sig i väg i riktning mot Vaxholm. Vid det här laget hade det börjat ljusna lite.

Jag valde trots detta att ha på mig min pannlampa från start, men jag var nog i minoritet. Redan efter några hundra meter kom vi in på en stig med många hala rötter och stenar.

Jag valde att gå en hel del för att inte riskera att snubbla, vilket gjorde att jag hamnade bland de sista löparna. Min taktik för dagen var att gå på de tekniska partierna och på så sätt minska risken för fall och samtidigt spara kraft till de lättsprungna partierna.

Efter några kilometer kom vi ut på en grusväg och jag kunde öka farten något. Trots att jag provsprungit banan var jag hela tiden på min vakt för att inte springa fel. De blå ledmarkeringarna är i vissa fall svåra att se (även i dagsljus) och sitter ibland glest.

VI PASSERADE bland annat Grindtorp, Åby och Sjökarby. Detta parti av banan är en lantlig idyll och vi springer till stor del i utkanten av eller genom hästhagar. Efter ett kort asfaltavsnitt genom Smedby och Åkersbro fortsätter den lantliga idyllen.

När vi passerat Stava och tillryggalagt ungefär en mil springer vi under Roslagsvägen (väg 276) i en gångtunnel. Omedelbart därefter kommer en brant uppförsbacke följt av löpning på små tekniska stigar genom ett kalhygge.

Vid Ryds-Långbro gör banan en 90-graderssväng och man kommer ut på en mindre grusväg som man sedan följer till Rydbo station. Efter att man korsat järnvägen återstår mindre än en

kilometer till den första vätskekontrollen vid Rydbo IP efter 16 kilometer.

Vid denna och de efterföljande kontrollerna serverades ett rikligt utbud av dryck och mat bestående av bland annat chips, giffjar, smågodis, vatten, sportdryck, coca-cola, kaffe och blåbärssoppa.

Jag kände mig lagom varmt klädd och lämnade därför min "drop bag" orörd. Jag hade vid det här laget sprungit i nästan två timmar och kände mig vid ganska gott mod. Det tilltagande solskenet bidrog till denna positiva känsla.

TRE KILOMETERS LÖPNING på stigar och ängsmarker senare korsade jag Stockholmsvägen vid Kulla vägska. Därefter följde ett drygt en halv mil långt parti med löpning i skogsmiljö med löpning på omväxlande små skogstigar (bitvis med mycket rötter och stenar) samt grusvägar.

Man passerade bland annat utkanterna av Säby samt genom Stensvreten och Sundby. Efter en brant nedförsbacke följde några hundra meters löpning på en asfalterad väg innan man var framme vid Ekefjärden. Nu tilltar skärgårdskänslan lite.

Ett par kilometer senare kommer man till Släpan. De följande kilometerna är i mitt tycke de mest tekniskt krävande på hela banan och här är även risken för felspringningar stor. Samtidigt är utsikten vacker.

På detta parti av banan hade i år en bäver fällt ett flertal stora träd över leden. Dessa fick man omväxlande klättra över, krypa under eller springa runt (med risk att tappa kontakten med ledmarkeringarna).

Det går sakta, men framåt kommer jag och efter ytterligare någon kilometers löpning på bättre vägar och stigar var jag framme vid den andra vätskekontrollen vid ett vandrarhem i närheten av det mäktiga Bogesunds slott. Jag tog för mig av det rikliga utbudet av mat och dryck, men inte heller här rörde jag min "drop bag".

NU ÅTERSTOD ungefär sju kilometers löpning till vändpunkten i Vaxholm. Banan är vacker och mestadels ganska lättsprungen. Man springer ett par kilometer längs med Karlsuddsviken och passerar därefter Tenöbadet och Montebelloudden innan man är framme vid Pålundsbron som tar oss till Vaxholm.

Precis efter bron möter jag Tommy, som redan är på väg tillbaka. Efter två kilometers löpning på Vaxholm var

även jag framme vid vändpunkten, som är belägen vid ett ankare i hamnområdet. Funktionärerna bjöd på varm glögg och giffjar. Det kändes minst sagt skönt att halva loppet nu var avklarat.

NÄR JAG LÄMNADE kontrollen vid vändpunkten hade jag varit ute i 4:38. Rent matematiskt skulle det således inte vara något som helst problem att klara maxtiden 11 timmar, men jag visste att tempot skulle sjunka rejält efter mörkrets inbrott drygt två timmar senare.

Mitt trasiga revben hade hittills inte besvärat mig nämnvärt annat än i branta nedförsbackar, men nu började det göra sig påmint. Sedan jag justerat remmarna på min ryggsäck något kändes det lite bättre.

Efter ett par tunga kilometer kändes det bättre både fysiskt och mentalt och innan jag visste ordet av är jag tillbaka vid kontrollen utanför Bogesunds slott. Den här gången fick jag en grillad varmkorv med bröd och den njöt jag av under det tekniska partiet längs med Släpan.

LÖPNINGEN GENOM SKOGSPARTIET gick förhållandevis bra på tillbakavägen. Utan att ta onödiga risker för fall försökte jag springa så mycket som möjligt före mörkrets inbrott. Efter ganska exakt sju timmars löpning tvingades jag tända min pannlampa för att se ordentligt på stigarna.

En stund senare var jag framme vid kontrollen vid Rydbo IP för andra gången. Jag hade nu avverkat 57 kilometer, men trots detta gick det bra att springa på grusvägen mellan Rydbo station och Ryds-Långbro. På det efterföljande partiet genom kalhygget innan Stava tog jag det försiktigt och gick mycket.

Efter att jag passerat under Roslagsvägen blev underlaget bättre. Kroppen svarade bra och jag kunde springa i ganska bra tempo till nästa tekniska parti ett par kilometer senare.

Vid det här laget hade temperaturen sjunkit någon grad under nollstrecket, vilket gjort att de leriga partierna frusit till. Man fick se upp så att man inte vrickade fötterna, men tack vare att jag valt skor med metalldubb hade jag inga problem med fästet.

JAG FORTSATTE ATT SPRINGA där underlaget var bra och gick där det var stenar och rötter. Det blev tillräckligt mycket löpning för att jag inte skulle börja frysa och jag behövde inte ta på mig mer kläder. Där banan passerar i närheten av Sjökarbyskolan var jag nära att springa

fel, men efter lite irrande hittade jag tillbaka till leden.

NÄR TRE KILOMETER återstod kom jag till min förvåning ifatt Tommy. Han hade drabbats av magproblem och kunde inte göra sig själv rättvisa sista milen. De sista kilometerna tog jag det mycket försiktigt för att inte snubbla, trots att jag hade krafter kvar.

Efter 9:44:53 korsade jag mållinjen vid Domarudden. Jag var nöjd, men kanske framförallt lättad, att jag lyckats fullfölja detta krävande lopp. Mitt skadade revben hade hållit för påfrestningarna och pannlampan samt all övrig utrustning hade fungerat perfekt. Några minuter senare kom även Tommy i mål.

Efter målgång fick jag det snygga "finisher-linnet" och blev bjuden på grillad korv, kaffe, coca-cola, chips och smågodis. Det fanns även möjlighet att bada bastu, en möjlighet som både jag och Tommy utnyttjade innan hemfärd.

AV DE 42 STARTANDE i årets upplaga av Blåfrusen var det 36 löpare som fullföljde loppet, vilket var nytt rekord.

Segrade gjorde Daniel Nilsson, FK Studenterna, på det nya banrekordet 6:04:39. Daniel hade två och en halv minuts segermarginal till tvåan Fredrik Tedborn, Waxholms OK. Snabbast av damerna var Sussi Lorinder, NSE, vars tid 8:34:19 var dagens 11:e bästa resultat totalt. Arrangörerna skänkte förtjänstfullt 100 kronor till Röda korset för varje löpare som fullföljde motsvarande totalt 3 600 kronor.

JAG KAN VARMT REKOMMENDERA Blåfrusen till alla löpare som gillar ultralopp på omväxlande och natursköna banor. Tävlingen är välarrangerad och de trevliga funktionärerna gör ett imponerande arbete för att hålla oss löpare vid gott mod.

Risken för felspringningar, särskilt efter mörkrets inbrott, ska dock inte underskattas, trots att arrangörerna lagt ned ett omfattande arbete med att förbättra ledmarkeringarna och kompletterat denna med reflexer på vissa svårnavigerade partier. Jag rekommenderar därför att man provspringer hela eller delar av Blå leden i en eller båda riktningarna innan loppet.

YTTERLIGARE INFORMATION om Blåfrusen återfinns på tävlingens hemsida, www.blafrusen.se.

MATS LJLJEGREN
sekreterare@marathonsallskapet.se

28 december 2015 – 3 januari 2016

Sexdagars i Glendale Arizona – ett drama i 144 timmar

Att tävla på sexdagars var populärt i slutet på 1800-talet. Därefter föll tävlingsformen i dvala i närmare hundra år. Först de senaste 15 åren har det växt fram några tävlingar på sex dygn.

De är inte många men du kan t.ex. springa sexdagars i Frankrike, Ungern, Sydafrika, England och på några platser till. USA har ett antal, varav Across the Years i Phoenix, Arizona får räknas som det största.

Loppet har funnits i över 30 år, men det är först de senaste åren som sexdagars kommit med på programmet.

Två sexdagarstävlingar har genomförts i Sverige, men bägge försvann efter ett år. Med få deltagare där minoriteten var svenskar. Själv har jag genomfört två sexdagars i Antibes, Frankrike, och det i gångklassen med 470 respektive 532 km.

Nu när jag halkat utanför tio-i-topp-listan i Sverige ville jag försöka mig på att springa den här gången. Någon gångklass fanns inte heller i USA. Drömmen var att som förste svensk komma över 800 km.

Hur svårt kan det vara? Allt för svårt skulle det visa sig omgående. Vartefter tiden gick och antalet blåsor och smärtan tilltog fick målsättningarna revideras.

JAG FUNDERADE PÅ Florida eller Arizona där valet till slut föll på Arizona. Tur var det för tävlingen i Florida med tre anmälda blev inställd. Bägge loppen skulle äga rum 28 december 2015 till 3 januari 2016.

Via deras hemsida www.acrosstheyear.com fick jag kontakt med en kille som hette Nick. "Förbered dig på alla slags väder", skrev han. Tyvärr slutade Nick och vår konversation förmedlades inte vidare. Därför fanns jag inte med i startlistan från början, men det löste sig med betalning på plats och tält fick jag också. En extra sovsäck fick jag dessutom låna.

Nu flög jag i senaste laget och kom fram ca 30 timmar före start. Natten före tävlingsstart sov jag i tältet på plats. Start skedde klockan 09.00 varje dag. Jag hade inte räknat med minusgrader på nätterna, varför sömnen blev



Vinterkläder på natten och sommarkläder på dagen var det som gällde. Christer med varma vantar på morgonkvisten. FOTO: JAMIL COURY

lidande i tältet natten före start. På flyget blev det inte mycket sömn heller.

VI STARTADE I SOL, men temperaturen kom knappt upp på plussidan klockan 09. Varvet mätte 1 689 m och var fjärde timme bytte vi löpriktning. Varvbyte blev det således vid hela 35 tillfällen. Den proceduren flöt på bra vid alla tillfällen.

Vi var ca 100 startande och det tog ett tag innan jag förstod att röda nummerlappar var det vi som sprang sexdagars som hade. Vit nummerlapp för 24-, gul för 48- och blå för 72-timmars.

Flest startande var det på nyårsaf-ton och minst, ett 10-tal, på nyårsdagen. En del startade på sexdagars, men sedan försvann de till sina jobb och sov hemma. De flesta klarade dock till slut 100 miles.

I ANTIBES VAR DET gemensam frukost och middag med en del köande till måltiderna. Här fanns inget sådant utan det var gående måltider som gällde. Bredvid mattältet fanns ett tält som var uppdelat. I den ena halvan av tältet fanns sjukvårdarna och i den andra halvan värmebläktar med bord och stolar som vi tävlande kunde värma upp oss i.

Ju fler timmar som gick desto fler löpare var det som kröp in och värmdes upp sig i värmetältet. Sjukvårdarna bekräftade att 24-timmarslöparna behövde mest hjälp. Därefter 48-, 72- och 144-timmarslöparna i fallande skala. Sprintlöpning sliter alltid hårdast!

STARTEN GICK och jag hängde på två killar som visade sig springa 24-timmars och en tjej som efter ett tag bara för-

svann. Hon dök upp efter ett dygn och då visade det sig att hon åkt till sitt jobb och först till helgen räknade hon med att springa lite längre så hon skulle få ihop sina 100 miles.

Amerikanarna har sina mål i miles. Om det så är 100, 200, 300, 400 eller 500 miles så är det stort för dem. På slutet kämpade jag mot Greg Salvesen om fjärdeplatsen i herrklassen och Sue Scholl som ledde damklassen.

De låg för det mesta 10 varv före mig. När de väl klarat 400 miles (643 km) med ett par timmar kvar var de nöjda och lade sig för att sova till slutsignalen. Därför kunde jag smita förbi dem sista timmen.

VÄRMEN TOG HÅRT i början och jag överansträngde mig. Jag fick inte i mig maten utan spydde vid tre tillfällen första dygnet. När jag väl lugnat ner mig mådde jag bättre.

Med kylan på natten hade jag på mig dubbla mössor och fem lager tröjor, halskrage och tjocka vantar. För att undvika den värsta värmen mitt på dagen lade jag mig att sova när det var som varmast.

Det fick bli i sjuktältets sängar för i mitt tält var det för varmt. Jag sov ca 90 min på dagen och lika länge på natten. På den 55:e timmen mitt i natten i mörkret snöt jag mig. Det skulle jag inte gjort. Det tog sin tid att få stopp på näsblodet.

EFTER ATT HA AVVERKAT 149 km första dygnet kom en dipp med 90 km andra dygnet. Därefter körde jag på hårt för att få en bra mellantid vid 3 dygn.

372 km på 72 timmar är bra och med 133 km var jag den som fick ihop flest km på tredje dygnet. Ytterligare sex timmar körde jag på hårt, vilket var för länge i värmen.

Värmen steg men jag fick frossa. Jag lade mig tre timmar under värme-fläktarna för att tina upp. Trots det fick jag ihop 90 km på fjärde dygnet. 93 km på femte dygnet får väl anses som ok; skönt att lägsta nivån är höjd till 90 km för en dålig dag.

Sista dygnet forcerade jag och samlade ihop 107 km.

MYCKET AV TIDEN går åt till att äta, dricka, sova, besöka bajamajorna och planera när jag skall springa respektive gå. När jag väl går måste jag se till att gå snabbt.

Med stora temperaturskillnader byttes kläder för sommar respektive

vinterklimat. Jag fick ont i ljumskar och knän vilket gjorde att jag fick gå mer och spara på krafterna till sista dygnet. 24-timmarslöparna såg jag som harar och hängde på dem efter par timmar då deras fart bedarrat.

PÅ SEX DYGN hinner det hända en del. Humöret går upp och ner. Flera gånger var jag på vippen att ge upp och kasta in handduken.

Förutom värme och kyla var det dammiga underlaget besvärligt. I år kom nämligen inget regn. Och när vi rör om i dammet kryper det ner i halsen och många av oss fick hostattacker och kände oss allmänt risiga.

Skor och kläder blev ordentligt nersmutsade omgående. Men med 662,28 km eller 411,52 miles och nära på 400 varv kom jag fyra och är nu femma på sexdagarslistan i Sverige.

DET SVÅRA MED sexdagars för förvarvsarbetare är att undvara en semestervecka. Inte konstigt att många är 65 plus som tävlar.

Återhämtningen från föregående dag är a och o att klara av. Disciplin att springa när andra sover är en bra förmåga.

VEM BLIR NÄSTA SVENSK att våga prova sina vingar på sex dygn?

CHRISTER SVENSSON
VÄXJÖ AIS

Across the years, 6 dagars, Arizona 2015-12-28 – 2016-01-03

Plac	klass	namn	km
1	1M	Ed Ettinghausen	775.48
2	2M	David Johnston	724.80
3	3M	John Geesler	704.52
4	4M	Christer Svensson	662.28
5	1F	Sue Scholl	648.77
6	2F	Yolanda Holder	648.77
7	5M	Greg Salvesen	647.08
8	6M	George Biondic	564.29
9	3F	Sarah Emoto	544.02
10	4F	Martina Hausmann	530.50
11	5F	Kimberley Van Delst	530.50
12	7M	Mark McCaslin	520.37
13	8M	Michel Gouin	515.30
14	6F	Karen Vollan	503.47
15	7F	Marie Boyd	501.78
16	9M	Robert Andrulis	501.78
17	10M	Chris Smith	496.71
18	8F	Claudia Newsom	484.89
19	11M	Bobby Keogh	483.20
20	12M	Bill Heldenbrand	446.03
21	13M	Daro Ferrara	442.65
22	14M	Bob Davidson	419.00
23	15M	Israel Archuletta	402.10
24	9F	Francesca Carmichael	378.45
25	16M	Richard McKnight	375.07

50 nyanser av löpning

Kenneth Gysing

Detta är ingen bok jag sträckläser. Absolut inte. Är den så ointressant, undrar ni? Nej, nej!



ANLEDNINGEN TILL ATT jag inte kan sträckläsa den är att jag ideligen måste göra avbrott för att googla efter saker. Jag måste kolla när det här trailloppet på Island är, fem dagar långt, låter jättespännande. Jag måste kolla vad maxtiden är på Hammarby Alpin Marathon, jag måste anmäla mig till ett lopp någonstans i världen.

Gysing springer överallt, närsomhelst, hursomhelst. Själv vill man göra likadant. Boken är nästan lite farlig. Det borde stå på framsidan av boken, något i stil med "läses på egen risk".

När boken är färdigläst är jag helt plötsligt anmäld till en mara i Tyskland, och har en halv A4-sida framför mig med lopp jag vill uppleva.

DE FLESTA KAPITEL i boken handlar om loppresor, men inte alla. Ett av mina favoritkapitel är "Ett rått samtal med Fredrik Colting", när Gysing träffar Colting som åter allting rätt sedan två år tillbaka.

Här följer väldigt intressanta vinklingar och diskussioner om kost i dagens samhälle. Fredrik själv anser inte att han är extrem. Han tycker att (citater) "de som dricker Coca Cola, äter 'mikromat', lever för och söker njutningen i mat är de extrema. De lever extremt dumt.

MAN HAR FÅTT EN KROPP och ett liv och jag tycker att man ska visa respekt för det och ta hand om det på bästa vis. Om jag inte har respekt för mig själv så kommer jag inte heller att ha respekt för andra människor.

Så det finns också en djupare mening i det här. Visst, det blir kanske lite obekvämt, men jag lever hellre lite obekvämt och försöker hitta något svar än att leva tryggt och bekvämt" (slut på citat).

DET ÄR MYCKET LÖPARHUMOR i boken och allting skrivs med glimten i ögat. Jag själv anser boken mycket läsvärd, dock lämnar den för mig inga bestående intryck så som "Löparens Hjärta" gjorde, men då går det nog heller inte att jämföra alla böcker med den (det är åtminstone min åsikt).

Men helt klart – en riktigt bra bok, som framförallt skrider till handlingar!

AMANDA NOLHAGE

31 december 2015



Klart för start för det 15:e Maratona di San Silvestro på nyårsaftonsmorgonen.

Finns det för en maratonlöpare ett bättre sätt att avsluta ett år på än genom att springa ett maratonlopp och kan man börja ett nytt år på ett bättre sätt än genom att springa ett maratonlopp? Det tycker i alla fall inte jag. För att ha en chans att på ett smidigt sätt göra både och samma årsskifte åkte jag i nyårshelgen till Calderara di Reno strax norr om Bologna i Italien. Där sprang jag på nyårsafton "Maratona di San Silvestro" och på nyårsdagen "First Marathon 2016".

Det lilla samhället Calderara di Reno ligger bara en halvmil norr om Bolognas flygplats. Turligt nog hittade jag ett prisvärt hotell beläget bara ett par hundra meter från den idrottsplats, Centro Sportivo Pederzini, där båda loppen hade såväl start, varvning som målgång.

Jag anlände till hotellet vid lunchtid den 30 december och efter en kort joggingrunda i ett soligt men kyligt Calderara di Reno beger jag mig till idrottsplatsen för att hämta mina nummerlappar och chip.

Det går smidigt tack vare att jag träffar en italiensk löpare som talar bra engelska och kan agera tolk. På kvällen anordnas det ett trevligt pastaparty i den gymnastiksal där jag tidigare hämtat nummerlapparna.

Maten är god och stämningen familjär. Mätt och belåten återvänder jag till hotellet och går tidigt till sängs för att samla kraft inför de två kommande dagarnas kraftprov.

STARTEN FÖR Maratona di San Silvestro går klockan 09.05 på nyårsaftonsmorgonen. Parallellt med maratonloppet genomförs även en maratonstafett på samma bana där lag bestående av fyra löpare springer maratondistansen uppdelat på fyra nästan lika långa sträckor.

Loppet anordnades på en 8-varvsbana. Det första varvet mätte 4 045 meter och de resterande sju varven var 5 450 meter långa. För att sträckan skulle bli korrekt fick vi förflytta oss några hundra meter från varvningen.

När vi startar är det någon minusgrad, men under loppet stiger temperaturen successivt till några plusgrader.

DEN INLEDANDE KILOMETERN på varje varv går på en cykelbana som löper parallellt med en större väg. Efter en 90-graderssväng följer knappt en kilometers småtrist löpning genom ett industriområde.

Därefter kommer man ut på en mindre landsväg och passerar några gräsfält och villor samt även en vinodling. Jag slås av hur grön växtligheten är trots att det är mitt i vintern. Efter närmare fyra kilometer kommer man åter in i stadsbebyggelsen.

När knappt en kilometer av varvet återstår springer man ner i en gångtunnel under en större väg och sedan upp igen på andra sidan. Detta är de enda backarna på den i övrigt helt flacka banan.

ETT HUNDRATAL METER innan varvningen finns det en vätskekontroll där vänliga funktionärer serverar bland annat vatten, coca-cola, bananbitar, apelsinklyftor, russin, salta jordnötter samt skorpor både med och utan marmelad på. Eftersom min ambition är att springa två lopp på lika många dagar öppnar

jag försiktigt för att spara krafter till dag två. Trots detta flyter löpningen på bra i förvånansvärt högt tempo. Jag avverkar varv efter varv utan att drabbas av några allvarliga svackor.

Näst sista varvet går lite tyngre, men sista varvet förlöper problemfritt och jag avstår av taktiska skäl från att spurt. Trots detta blir tiden – med mina nuvarande mått mätt – så pass bra som 3:43:47. Totalt fullföljde 184 löpare maratonloppet och 49 stafettlag deltog.

”Jag avverkar varv efter varv utan att drabbas av några allvarliga svackor”

EFTER LOPPET BELÖNAS JAG med en stor medalj med en löpande tomt som motiv och en långärmad tröja i funktionsmaterial. Arrangörerna bjuder även på en pastamåltid efter loppet.

Nu gäller det att ladda om mentalt till nästa dags lopp. På eftermiddagen tar jag en buss in till Bolognas centralstation. Resan tar knappt en halvtimme och jag hinner med ett par timmars sightseeing i stadens centrala delar innan jag återvänder till Calderara di Reno för att äta middag och ombesörja de praktiska förberedelserna inför lopp två.

NYÅRSDAGSMORGONEN BJUDER på en klarblå himmel, men i likhet med dagen innan är det någon minusgrad.

First Marathon 2016 arrangeras av samma förening som Maratona di San Silvestro, Podistica Lippo-Calderara, men är ett betydligt mindre lopp och har dessutom inte någon stafettklass.

Vi är 58 löpare som ställer upp oss på

startlinjen inför starten klockan 09.30. Jag känner igen flera löpare från dagen innan och även funktionärerna är i stort sett desamma.

First Marathon 2016 genomförs på en 12-varvsbana där det första varvet mäter 3 365 meter och de resterande varven 3 530 meter. Banan är densamma som det första varvet dagen innan, men tack och lov springer vi i omvänd riktning vilket ger viss variation (till en början).

Vi slipper gångtunneln, vilket gör att banan blir extremt flack, men i gengäld innehåller varje varv ett cirka 0,5 kilometer långt parti med hårt betongunderlag på en gångväg längs med en vinodling.

JAG KÄNNER MIG någorlunda pigg i benen vid starten, men är osäker på vilken fart jag ska klara av ett hålla. Min plan är att öppna i ett tempo som ska resultera i en sluttid strax under fyra timmar, men att sänka farten om det känns tungt eller om jag får någon skadekänning.

Det viktigaste är att fullfölja loppet och maxtiden är generösa 6:30, jämfört med 6 timmar dagen innan. Till min glädje är det inga problem att hålla den planerade farten. Det perfekta vädret – solsken och vindstilla – gör att jag känner mig vid gott mod under den i mitt tycke mentalt sett jobbiga inledningen på lopp på flervarvsbanor.

ÄVEN PÅ FIRST MARATHON 2016 har vätskekontrollen ett brett utbud av dryck och tilltugg, vilket underlättar löpningen ytterligare. Jag bygger successivt upp några minuters säkerhetsmarginal i förhållande till fyratimmarsstempot.



Isabella Introcaso sprang båda maratonloppen med ett leende på läpparna iklädd tomteluva.

Periodvis känns det lite tyngre, men jag behöver aldrig gå och till min glädje passerar jag mållinjen redan efter 3:50:38. Jag belönas med en medalj och en t-shirt i funktionsmaterial. Arrangörerna bjuder även på diverse välsmakande italienska charkuterier.

Nu när båda loppen är avslutade kan jag njuta fullt ut! Resten av nyårsdagen blir lugn, men jag hinner med en promenad innan det blir mörkt och Calderara di Reno höjs i kraftig dimma. Tidigt nästa morgon flyger jag tillbaka till Stockholm, där det är flera grader kallare och dessutom en hel del snö.

JAG KAN REKOMMENDERA inbitna maratonlöpare att göra en resa till Calderara di Reno i nyårshelgen och delta i ett av eller i båda maratonloppen. Båda tävlingarna är välarrangerade och har flacka flervarvsbanor som bitvis är idylliska. Maratona di San Silvestro på nyårsafton är ett lite större och mer fartfyllt lopp, särskilt eftersom det genomförs en maratonstafett samtidigt, medan First Marathon på nyårsdagen är ett genuint litet familjärt lopp.

YTTERLIGARE INFORMATION om loppet återfinns på arrangörsklubbens hemsida, www.lippomaratona.com (på italienska), samt på www.mynextrun.com/maratona-di-san-silvestro (på engelska).

TEXT OCH FOTO:
MATS LJLJEGREN

sekreterare@marathonsallskapet.se



Arrangörerna bjöd på pastaparty både före och efter Maratona di San Silvestro.

Regelboken för en tynande tillvaro

Min artikel i förra numret om regelkunskap med rubriken "Vindarna har vänt" har rönt uppskattning i löparkretsar varför jag fördjupat mig och går vidare med en fortsättning på det som avhandlades i nr 248.

Det är som ambassadör Mats Hammerin, Borlänge, konstaterar: vi som började springa på 1980-talet lärde oss först reglerna innan vi ställde upp i tävlingar. Arvet från tidigare generationer förs långt ifrån alltid över till dagens nykläckta löpare som nu gör sin debut i tävlingssammanhang.

Tidigare kunde du få frågan: "Vilken tid fick du (på maran)?" Idag lyder frågan: "Kom du i mål?" Förskjutningen från prestation till upplevelse är märkbar, men behöver inte vara fel för det.

EN OSKRIVEN REGEL är att komma i god tid till själv tävlingen. Minst en timme före start så du hinner bekanta dig med själva omgivningen och helst springa ett varv före start så du hittar runt själva banan. Detta fungerar så klart inte alltid.

Vid en viktig tävling har jag själv som mål att värma upp så pass att jag är svettig på startlinjen. Att rivstarta en gammal "bil" är aldrig bra.

Nästa viktiga moment är att ställa sig på rätt plats i starten. Tror du att du kan vinna loppet? Då ställer du dig längst fram. Det är alltid irriterande när den långsammaste löparen envisas med att ställa sig längst fram.

Hänger du på täten första kilometern kommer de sista 41 km vara jobbiga (om du inte är elitlöpare vill säga). I själva loppet försöker jag alltid ta rakaste och närmaste vägen. "Pick the line", som amerikanerna säger.

HÄR KOMMER VI IN på själva banmätningen. Hur mäter man en bana? Tänk och agera som banmätarna gör. Är du på en 400 m-bana mäts varvet 30 cm från sargen. Själv försöker jag alltid slicka sargen för att springa närmaste vägen.

Springer du på bana 5 tappar du över 30 m varje varv, vilket jag tycker är onödigt handicap att ge till konkurrenterna.

På landsvägsmaror med breda gator är jag förvånad att många löpare, även duktiga, envisas med att springa just på bana fem. Nu finns det inga linjer, men att många tar ytterkurva när de kan ta innerkurva förvånar mig.



Exempel hur en nummerlapp kan se ut. Tävlingens namn med datum längst upp. Därunder en sponsor och klubbens logga. Här har arrangören valt att ha både nummer och namn på nummerlappen.

EN DEL LÖPARE klagar på sin GPS efter målgång att den inte stämmer och visar exakt 42 195 m. Tror tusan det när de springer på bana fem hela tiden.

För det andra finns det inga klockor som visar 100 % rätt.

I KAPITEL D i "Tävlingsregler för friidrott" behandlas tävlande.

Är du säker på att vara behörig/ha rätt att delta i en tävling? Behörig är den som följer IAAF:s och sitt nationsförbunds behörighetsregler.

Enligt 1.1.3 förlorar en tävlande sin behörighet om han/hon deltar i friidrottstävling, vilken ej är godkänd (sanktionerad) av ansvarigt nationsförbund (1.1.3.1).

Inte nog med att de tävlandes kunskapsluckor har ökat, även många tävlingsarrangörers har idag ökat.

Springer ni i motionsklass tävlar ni inte och då gäller inte de här reglerna, men det skadar aldrig att känna till dem ändå.

1.2 Könstillhörighet. För att få delta i tävling för kvinnor skall tävlande enligt 1.2.1 vara av kvinnligt kön. Om särskilda skäl föreligger kan kontroll komma att genomföras. Springer du inte för landslaget är risken nästintill obefintlig för att råka ut för test idag.

2. Skyldighet och ansvar. Tävlande skall enligt 2.1.1 i alla avseenden följa RF:s stadgar, gällande tävlingsregler och eventuella specialbestämmelser fastställda för tävlingen. Här får ni hemläxa att ta reda på RF:s stadgar.

5. Föreningsbyte. Funderar ni på att byta klubb gäller det att vara påläst (även i det här fallet). Fem sidor behandlar ärendet. Har ni inte tävlat senaste året underlättar det bytet.

Det är skillnad om ni byter mitt under säsong eller efter densamma. Däremot är det helt ok att vara medlem i flera föreningar, men tävla enbart för en klubb.

Börja med att skicka efter en blankett att fylla i. Reglerna gäller för alla över 13 år. Registreringsavgiften skall enligt 5.2.2.3 vara hos SFIF före 15 oktober, annars är den ogiltig. Lugnast att stanna kvar i klubben min tänker säkert en och annan nu.

Skor behandlas under kapitel E, Allmänna bestämmelser.

EFTER FÖRRA NUMRET av Marathonlöparen blev det en diskussion på Facebook om min artikel och som någon påpekade om skorna: Tävlande får enligt 3.3.1 vara barfota eller använda en eller två skor.

Nils-Bertil Nevrup och hans generations höjdhoppare använder enbart sko på upphoppssfoten har jag sett.

Själv valde jag att klippa sönder en del av min vänstra sko på sexdagars i USA för att inte förvärpa skoskav. Så länge det inte ger en fördel mot konkurrenterna är det ok. Detta tas upp under 3.3.3 till 3.3.9.

DET FINNS ALL ANLEDNING att gå vidare med en del 3 i kommande nummer av tidningen.

CHRISTER SVENSSON
VÄXJÖ AIS OCH REDAKTÖR

Utmärkelser 2015

Namn Klubb/Ort

25 lopp i Europa (Svettdroppen)

Stig Söderström Kvarnsvedens Golf

Vikingatrofé

Jonas Wincent IFK Sala

Tallrik 150 lopp

Kent-Åke Eriksson Arvika LK
Stig Samuelsson Golf Tjalve
Lennart Bengtsson Solvikingarna
Matti Pyllkänän Gamleby OK

Tallrik 200 lopp

Tord Blücher Storådalens SK

Tallrik 250 lopp

Håkan Sjö Växjö Löparklubb

Glastrofé 100 lopp

Jouko Mourujärvi Västerås LK
Jerker Sterneland Avesta

Statyett 50 lopp

Jörgen Holmqvist Heleneholms IF
Sören Fransson Nässjö
Staffan Wikström Vattudalens LDK
Åsa Hållstorp Varberg
Ivan Forsgren Umeå
Micael Lindqvist Apledalens LK
Mikael Forsström Runday LK
Kent Ohlsson Lifetime Runners

Namn Klubb/Ort

Standar 25 lopp

Joachim Palmé Sthlm City Triathlon
Ulf Carlson IFK Nora
Niclas Dia Kristinehamn
Bo Pedersen Vänersborg
Jan Rehnberg Solna
Christer Bergström Motala
Jonny Örneholm Rimbo

Prestationsnål

Nils Diehm IFK Skövde
Daniel Annell Växjö LK
Johan Brodin Team Ultra Sweden
Niklas Fredlund Team Ultra Sweden

Bronsmärke Nål

Joachim Palmé Sthlm City Triathlon
Jesper Ejresund IFK Halmstad
Anders Toll Uppsala

Diplom 5 lopp

Inger Veisseh Umeå
Nils Diehm IFK Skövde
Håkan Dahlén Saltarö joggers
Jone Källsäter Stockholm
Patrik Matsson Västra Frölunda
Urban Wählby Österskär
Susanne Nilsson Nässjö

Personliga rekordens tävling 12-13 december 2015 Resultat

12-timmars Kvinnor

Plats	Namn	Klubb	Distans (m)
1	Charlotte Johannesdotter	Solvikingarna	107 310
2	Maria Thomsen	IF Linnea	103 629
3	Anna-Lisa Amundsson	Kosters SK	97 150
4	Annelie Bohman	Växjö Löparklubb	92 271
5	Susanne Gren	F&S Helsingborg	85 063
6	Agneta Roos	Scania Road Runners	71 484
7	Pia Nordstrand	Funbeat Broby	65 165
8	Åsa Eriksson	Halmstads OK	64 867
9	Karin Nyberg	Team Ultra Sweden	59 507
10	Johanna Gren	F&S Helsingborg	55 068
11	Marika Falkek	Falkenbergs RR	51 005
12	Jennie Almström	Umara Sports Club	50 049
13	Anki Dalebjörk	Trollhättans stad	29 017

12-timmars Män

1	Mikael Jonsson	Västerås LK	127 425
2	Olof Torbrand	IFK Skövde	117 564
3	Jarmo Riihinen	Örebro AIK	112 444
4	Dmitry Prokhorov	Växjö	110 161
5	Fredrik Olsson	Coventry City	109 744
6	Robert Brinck	Västerås LK	105 690
7	Anders Thal Rönneberg	Danmark	101 774
8	Andreas Bohman	Risinge Löparkamr.	101 236
9	Gert-Inge Tapper	Björnstorp IF	95 732
10	Marcus Hansander	Liftime runners	94 027
11	Kent Ohlsson	Liftime runners	91 792
12	Namida Aneskans	Team Blekinge LF	90 735
13	Jörgen Nilsson	Vi som springer	86 275
14	Warry Saurbrey	Danmark	85 338
15	Kenneth M Forsberg	Kalmar RC	80 163
16	Hans Nyberg	Team Ultra Sweden	79 106
17	Oscar West	Halmstads OK	62 716
18	Hasse Ursfält	Urshults IF	62 441
19	Owe Gustavsson	LK 42195+	62 286
20	Emil Falkek	Falkenbergs RR	60 326
21	Gjermund Sørstad	Norge	60 087
22	Niklas Dia	Rolls-Royce IF	52 200
22	Magnus Degen	Nordic Military Training	52 200
24	Niklas Fredlund	Team Ultra Sweden	46 942
25	Karl-Emil Ottosson	Hammarkinds SK	46 823
26	Eddy Hultgren	Team Blekinge LF	42 401
27	Peter Dalebjö	Team Ultra Sweden	42 401

24-timmars Kvinnor

Plats	Namn	Klubb	Distans (m)
1	Linda Bengtsson	Kläveröds Skidklubb	144 441
2	Inga-Sarah Lindhol	Valentuna FK	149 344
3	Paula Hultzén-Banck	Karlskrona	146 119
4	Siw Hedlin	Bor	133 113
5	Jessica Aideborn	IK Jogg	132 779
6	Amanda Nohage	Hultsfreds LK	114 130
7	Britt Sulonen	Team Ultra Sweden LK	97 511
8	Christina Kämpelycke	Axa sport club	84 704
9	Bianca Ulltjärn	Linköpings Löparklubb	53 004
10	Louise Ulltjärn	Linköpings Löparklubb	50 857

24-timmars Män

1	Pablo Barnes	Argentina	220 580
2	Jörgen Lindwall	Team Ultra Sweden	185 845
3	Tommy Tedelund	Sthlm Långdistansklubb	182 150
4	Peter Lendrop	Team Blekinge LF	168 023
5	Hasse Byrén	IF Spartacus	160 945
6	Mikael Bo Sandberg	Huddinge	152 232
7	Erik Bäcklund	Västerås AK	138 226
8	Kari Sulonen	Team Ultra Sweden LK	130 732
9	Joakim Karlsen	Huddinge AIS	130 321
10	Per Wallgren	Hagaströms SK	126 768
11	Kenneth Enberg	Växjö	108 952
12	Richard Stikkelorum	Lonesome runners	106 174
13	Jan-Erik Ramström	Sthlm Långdistansklubb	100 956
14	Victor Vella	Malta	100 239
15	Håkan Zehler	Brudpiga RK	100 000
16	Jakob Jern	Real Fighter Muay-Thai Lund	95 937
17	Kurt Gustavsson	Hultsfreds LK	88 795
18	Gert Gustavsson	Team Blekinge LF	85 182
19	Miroslaw Kadlec	Österrike	80 402
20	Simon Olsson	Axa sport club	79 446
21	Alexander Ulltjärn	Linköpings Löparkl	76 904
22	Fredrik Engdahl	Pan Kristianstad	66 062
23	Simon Gustavsson	Umara Sports Club	65 345
24	Gabriel Ulltjärn	Linköpings Löparklubb	62 085
25	Julius Ulltjärn	Linköpings Löparklubb	60 892
26	Kyle Kämpelycke	Axa sport club	48 137
27	Sven Wellemann	Tibro AIK	47 898
28	Mats Johansson	Gårdsby IK	42 879

Vår medlem Hugo Liss har lämnat oss. Hugo Liss föddes i Vuolijoki i Finland den 14 oktober 1942 och avled 18 december 2015. Han gick med i Marathonsällskapet 1977 och fick ta emot ett flertal av våra utmärkelser. Under några år i början av 2000-talet var han kontaktombud för Närke. Han representerade då Örebro AIK. Vi saknar en kär löparvän.



Maratonåret 2015, långt

26-årige Mikael Ekvalls 2.12.07 i Frankfurt Marathon var det stora glädjeämnet maratonåret 2015. Däremot går det fortsatt tungt för den svenska veteraneliten (löpare 35 år och äldre).

Det är bara att konstatera, gulddären för svensk maratonlöping är förbi. Det kommer att dröja många, många år innan dagens maratonlöpare når upp till den klass löparna höll på 80- och 90-talet.

Idag skiljer det ofta 15-20 minuter mellan de bästa i 35-65-årsklasserna jämfört med de bästa för 20-30 år sedan.

UNDER MER ÄN tio år har jag sammanställt årsbäсталistor över veteranerna på maraton och halvmaraton.

De kompletta åldersklassindelade tiobäсталistorna hittar du på min hemsida www.suneson.se.

Sett ur ett tioårsperspektiv har inte särskilt mycket hänt. Veteranerna står och stampar. Tiderna blir inte bättre, även om en svag förbättring kunnat skönjas de senaste åren. Resultatmässigt blev 2015 ungefär som 2014.

De flesta vet nog att långdistanslöparna förr var generellt mycket bättre, men att de var så mycket bättre är svårt att ta till sig. Det var inte bara Erik Östbye, Kjell Erik Ståhl, Evy Palm och Marie Söderström Lundberg som stod i en klass för sig - det fanns många bra löpare strax under dessa legendarer. Dessutom presterade de otroligt bra i hög ålder.

NÅGRA EXEMPEL: Ståhl har bland annat åldersrekordet i M50 på 2.24 (bäste 50-åring gjorde ifjol 2.44), Erik Östbye har 2.44 i M60 och 2.54 i M65 (3.09 respektive 3.24 för fjolårets snabbaste).

Just tiden 3.24 råkar innehas av undertecknad och är ett bevis för att veteraneliten inte alltid är så mycket elit. Däremot finns det glädjande undantag; Anders Hansson från Vilsta IK gjorde 3.18 i M70 på Stockholm Marathon. Det är bara dryga minuten under Erik Östbyes tid för 25 år sedan.

Män

Namn	Född	Klubb	Lopp	Datum	Nettotid	WMA %
Mikael Ekvall	89	Strömstads LK	Frankfurt GER	24-okt	2.12.07	93,06
David Nilsson	87	Högbj IF	Rotterdam NED	12-apr	2.17.17	
Fredrik Johansson	85	Ullevi FK	Dubai UAE	23-jan	2.19.14	
Lars Södergård	83	Spårvägens FK	Pisa, ITA	20-dec	2.19.20	
Erik Anfält	76	Örebro AIK	Valencia ESP	15-nov	2.24.55	

M35

Erik Anfält	76	Örebro AIK	Valencia ESP	15-nov	2.24.55	86,92
Paul Krochak	77	FK Studenterna	Stockholm	30-maj	2.26.35	
Patrik Engström	80	Västerås FK	Khon Kaen THA	25-jan	2.27.18	
Henrik Jannborg	77	FK Studenterna	Berlin GER	27-sep	2.28.42	
Mark Hobbs	80	IF Hälle	Rotterdam NED	12-apr	2.30.11	

M40

Paul Krochak	75	FK Studenterna	Amsterdam NED	18-okt	2.31.12	83,62
Fritjof Fagerlund	74	Rånäs 4H	Åbo FIN	27-jun	2.32.00	
Mattias Karlsson	74	Stockholm LDK	Frankfurt GER	25-okt	2.32.03	
Marc Lövgren Karlsson	74	Heleneholms IF	Valencia ESP	15-nov	2.33.40	
Claes Theander	75	Stockholm	Stockholm	30-maj	2.35.49	

M45

Fredrik Tedborn	67	Waxholms OK	Berlin GER	27-sep	2.33.48	87,68
Patrik G Björkqvist	70	Brittatorps TK	Växjö	17-okt	2.35.41	
Ronny Halvarsson	67	IFK Mora	Stockholm	30-maj	2.44.04	
Ulf Johansson	67	Enhörna IF	Stockholm	30-maj	2.44.44	
Anders Szalkai	70	Spårvägens FK	New York USA	1-nov	2.45.04	

M50

Sören Forsberg	63	IF Start	Frankfurt GER	25-okt	2.44.11	85,04
Fredrik Arthursson	63	Hässelby SK	Berlin GER	27-sep	2.45.00	
Ulf Yngvesson	64	FK Studenterna	Växjö	17-okt	2.45.45	
Mats Gedin	63	Ericsson IF	Brighton GBR	30-maj	2.46.25	
Mikael Zachrisson	65	Lerums Friidrott	Frankfurt GER	25-okt	2.49.27	

M55

Göran Nilsson	58	FK Studenterna	Frankfurt GER	25-okt	2.49.08	86,36
Sune Södergrann	60	IF Linnéa	London GBR	26-apr	2.49.32	
Martti Mustonen	60	Roslagsbro IF	Stockholm	30-maj	2.54.06	
Göran Lindqvist	57	Hemlingby LK	Stockholm	30-maj	3.03.54	
Krister Lind	60	Borlänge LK	Stockholm	7-nov	3.06.24	

M60

Bertil Wennström	52	Jalles TC	Edinburgh GBR	31-maj	3.09.15	81,72
Shiro Biranvand	54	Run4Fun Fagersta	Stockholm	30-maj	3.09.49	
Stefan Ulmeståhl	52	Team Blekinge	Stockholm	30-maj	3.16.40	
Staffan Häggeborn	52	Västerås LK	Stockholm	30-maj	3.18.03	
Bengt Isgård	51	IF Linnéa	Stockholm	30-maj	3.18.55	

M65

Björn Suneson	48	Vallentuna FK	Malaga ESP	6-dec	3.24.37	78,66
Tommy Ericsson	47	LK Nyköpings Runners	Stockholm	7-nov	3.31.15	
Hassan Abassi	50	Solna	Stockholm	30-maj	3.34.09	
Birger Karlsson	48	Vattudalens LDK	Strömsund	19-sep	3.34.40	
Gunnar Jakobsson	50	Rotebro	Stockholm	30-maj	3.40.09	

M70

Anders Hansson	44	Vilsta IK	Stockholm	30-maj	3.18.06	84,74
Patrick Bjurström	45	IF Linnéa	Stockholm	30-maj	3.36.43	
Dan Granlund	42	Skellefteå AIK	Lyon FRA	16-aug	3.54.24	
Stig-Åke Jonasson	44	Elmhults SC	Växjö	17-okt	4.05.38	
Åke Jonson	42	Björnstorps IF	Kristianopol, VSM	27-jun	4.07.50	

M75

Dan Nenzén	37	Team Blekinge	Växjö	17-okt	4.26.51	70,78
Jörgen Larsson	38	IFK Sala	Stockholm	30-maj	4.32.41	
Björn Videfors	40	GF Idrott	Berlin GER	27-sep	4.42.49	
Ove Engman	39	Elvans IF	Wien AUT	12-apr	5.17.20	
Anders Hidefjäll	40	Västerås FK	Löttorp	25-jul	5.17.23	

M85

Knut Ångström	27	Haninge	Stockholm	30-maj	5.57.42	70,57
---------------	----	---------	-----------	--------	---------	-------

kvar till fornstora dagar

PÅ DAMSIDAN ser det lite ljusare ut. Förstnaturligtvis Isabellah Andersson, som ifjol gick upp i K35, blev veteran och gjorde 2.34 i Stockholm, snäppet bättre än vad Marie Söderström-L. presterade i samma klass år 1999 i Frankfurt.

Också i klasserna K50-K70 ser det bra ut, särskilt i K70 med Solvikingarnas Bibbi Lind, innehavare av åldersvärldsrekord. Att kvinnorna gått starkt framåt beror säkert på att det förr inte var så många 70-åringar som sprang maraton.

ANNARS ÄR DET SVÅRT att förstå att veteraniderna inte blir bättre, särskilt nu när intresset för löpning är på topp och utrustningen blivit allt bättre. Den bittra sanningen är att vi tränar mindre, annat är viktigare. Ur folkhälsosynpunkt är dock utvecklingen positiv.

KORT OM halvmaratonstatistiken. Här är risken större att resultat saknas, främst beroende på att det i de flera större lopp saknas födelseår i resultatlistorna.

Utropstecknet är hårdatsande Tore Axelsson, som ifjol gjorde 1.14.57 som 57-åring, och naturligtvis 71-åriga Bibbi Lind med 1.41.13.

BJÖRN SUNESON



**Björn Suneson
(i blått linne)
vann M65
tack vare
3.24 i Malaga
Marathon**

6-dagars (144 h). Tio i topp listan i Sverige t o m 2016-01-03

1	Christian Ritella	782 553 m	2013
2	Andreas Falk	760 500 m	2012
3	Bertil Järlåker	730 400 m	1987
4	Mattias Bramstäng	677 790 m	2007
5	Christer Svensson	662 280 m	2016
6	Kjell-Ove Skoglund	653 600 m	2005
7	Jan-Erik Ramström	625 299 m	2013
8	Tommy Swärdh	611 527 m	2014
9	Bertil Palmqvist	609 730 m	2007
10	Stefan Lindwall	580 000 m	2008

Kvinnor

Namn	Född	Klubb	Lopp	Datum	Nettotid	WMA %
Isabellah Andersson	80	Hässelby SK	Stockholm	30-maj	2.34.14	88,46
Annelie Johansson	78	Hälle IF	Valencia ESP	15-nov	2.38.52	
Louise Wiker	79	Hässelby SK	Sevilla ESP	22-feb	2.40.42	
Josefin Gerdevång	81	KFUM Örebro	Frankfurt GER	25-okt	2.43.21	
Emma Nordling	85	Stockholm	New York USA	1-nov	2.43.28	
Lena Eliasson	81	Hässelby SK	Stockholm	30-maj	2.44.17	

K35

Isabellah Andersson	80	Hässelby SK	Stockholm	30-maj	2.34.14	88,46
Annelie Johansson	78	Hälle IF	Valencia ESP	15-nov	2.38.52	
Louise Wiker	79	Hässelby SK	Sevilla ESP	22-feb	2.40.42	
Kajsa Berg	79	Huddinge AIS	Östansjö	4-jul	2.50.12	
Johanna Nilsson	80	Morjärv SK	New York USA	1-nov	2.54.53	

K40

Mikaela Kemppi	73	Örebro AIK	Frankfurt GER	25-okt	2.46.05	85,25
Anna Salaneck	74	Lidköpings VSK	Amsterdam NED	18-okt	2.48.49	
Stina Svensson	73	Fredrikshofs FIF	Stockholm	30-maj	2.57.41	
Lona Justesen	75	IF Linnéa	Berlin GER	27-sep	2.57.45	
Petra Skiöld	75	Björnstorps IF	Kristianopol (VSM)	27-jun	2.58.46	

K45

Karin Arthursson	69	Hässelby SK	Berlin GER	27-sep	3.03.58	79,81
Anna Norén	68	Riviera FI	Stockholm	30-maj	3.10.20	
Catharina Sundelöf	66	Huddinge AIS	Stockholm	30-maj	3.10.42	
Katarina Rönngren	67	Öbacka LK	Stockholm	30-maj	3.12.29	
Viktoria Johnsson	69	Kalmar RC Triathlon	Stockholm	30-maj	3.13.17	

K50

Karin Schön	62	IF Kville	Honolulu USA	13-dec	3.09.05	84,59
Maria Jonsson	63	Göteborg	Rotterdam NED	12-apr	3.14.20	
Kajsa Friström	65	Fredrikshofs FIF	Stockholm	30-maj	3.20.32	
Katarina Eriksson	65	LK Nyköpings Runners	Stockholm	30-maj	3.26.37	
Christina Söderberg	65	Huddinge	Stockholm	30-maj	3.27.37	

K55

Jaana Jobe	57	Solvikingarna	Kristianopol	27-jun	3.15.35	87,46
Sophie Heine	60	IF Linnéa	Stockholm	30-maj	3.17.12	
Birgitta Lanhede	58	Jalles TC	Umeå	10-okt	3.27.43	
Annika Albrecht	60	SOK Knallen	Göteborg	10-okt	3.27.06	
Monica Östman	60	Göteborg	Stockholm	30-maj	3.31.23	

K60

Ulla Östling	55	Östhammar FI	Stockholm	30-maj	3.30.14	83,69
Lena Kirkegaard	55	IK Ymer	Hannover GER	19-apr	3.35.08	
Lisa Juntti-Berggren	55	KI New York USA	1-nov	3.39.12		
Barbro Liljequist	54	Elmhults Sport Club	Stockholm	30-maj	3.48.18	
Randi Lindström	55	Norrfors IK	Stockholm	30-maj	3.54.14	

K65

Britt Hellmark	50	Lidköpings IS	Kristianopol, VSM	27-jun	3.59.20	79,18
Birgitta Dalin	48	Siljansnäs	Stockholm	30-maj	4.06.29	
Gullan Björnström	49	Hemlingby LK	Budapest HUN	11-okt	4.06.42	
Eva Frisk Cook	50	Lianelli	Stockholm	30-maj	4.06.31	
Kristina Skar-Westerlind	49	Säffle	Stockholm	30-maj	4.26.13	

K70

Bibbi Lind	44	Solvikingarna	Stockholm	30-maj	3.43.08	93,57
Anna-Lena Hällgren	44	Bälinge IF	Stockholm	30-maj	4.33.22	
Anita Granberg	42	Vikmanshyttan	Stockholm	30-maj	4.47.02	
Elisabet Nilsson	45	Klaröga AB	Stockholm	30-maj	4.58.29	
Hisako Hakata	45	TSM Running	Stockholm	30-maj	5.08.23	

K75

Eina Roxström	39	Sollentuna	Stockholm	30-maj	5.26.05	70,15
---------------	----	------------	-----------	--------	---------	-------

Resultat

Lanzarote marathon 2015-12-12

Plac	Namn	Klubb	tid
1	Oscar Alberich Garcia	Spanien	2.38.05
47	Joakim Oskarsson	Sverige	3.28.15
127	Curt Sandberg	Märsta-Arlnada	4.02.21

Staffansjoggen, Strömsund, 2015-12-19

Plac	Namn	Klubb	Tid
1	Patrik Norberg	Trångsviken IF	3.30.58
2	Ola Lindström	Hökens IF	3.51.12
3	Håkan Svedberg	Brunflo IF	4.23.35
4	Bengt Lindgren	Vallentuna SK	4.39.19
5	Mats Zetterlund	Vattudalens LDK	4.41.19
6	Anders Gidevall	Hökens IF	4.44.51
7	Staffan Wikström	Vattudalens LDK	4.52.07
8	Sigvard Koplimäe	Vattudalens LDK	5.01.46
9	Jan Paraniak	Team Skavsåret	5.09.59
10	Peter Wiesler	Jalles TC	6.08.00

Damer

1	Eva Blomqvist	Vattudalens LDK	4.16.41
2	Märta Moe	Vattudalens LDK	4.42.50

Decembermarathon, Örebro, 2015-12-27

Damer

1	Victoria Borg	Team UltraSweden LK	03:27:25
2	Anna Ådefors	IK Spring Väst	04:00:13
3	Sofia Kay	LK TV-88	04:09:58
4	Annikka Askengren Berg	LK TV-88	04:13:35
5	Elin Engström	Axa Sportsclub	04:59:34
6	Annika Johansson	Team Nordic Trail	05:09:37
7	Julia Sköllerhag	IK Spring Väst	00:49:42

Herrar

1	Johan Dahl	Fellingsbro AIK	03:12:21
2	Tomas Fridh	Stocksätters IF	03:16:26
3	Håkan L Hedin	IF 114 Sport	03:20:18
4	Emil Falkek	Falkenbergs RR	03:20:22
5	Göran Palmgren	Västerås LK	03:26:09
6	Magnus Lindén	Sjöbo SS Sim/Tri	03:30:52
7	Joakim Oskarsson	IFK Nora	03:40:45
8	Jimmy Thörnberg	IK NocOut.se	03:55:56
9	Anders Eriksson	Team UltraSweden LK	03:57:17
10	Tommy Oskarsson	Team UltraSweden LK	03:58:00

11	Mats Liljegren	Team Skavsåret IF	03:58:04
12	Bengt Göransson	Falu IK	04:03:05
13	Kjell Kvarfordt	Fredrikshofs FIF	04:04:22
14	Tomas Elm	Fellingsbro AIK	04:10:29
15	Ulf Carlson	IFK Nora	04:18:16
16	Tord Blücher	Storådalens SK	04:18:23
17	Bengt Lindgren	Vallentuna FK	04:20:27
18	Georg Hällstorp	Vi som springer	04:22:00
19	Göran Lennström	Hultfreds LK	04:27:40
20	Jörgen Nilsson	Vi som springer	04:28:52
21	Tommy Persson	Storådalens SK	04:32:53
22	Henrik Sköllerhag	IK Spring Väst	04:36:50
23	Stig Samuelsson	Golf Tjälve	04:53:29
24	Sigvard Koplimäe	Team UltraSweden LK	05:03:52
25	Mats Franzén	Östansjö SK	05:05:45
26	Hans-Inge Lindeskov	Team Ultrasweden LK	05:10:15
27	Stig Söderström	Kvarnsvedens FIK	05:44:27
28	Anders Hidefjäll	Västerås LK	05:49:04

Stadion Marathon 2016-01-09

Damer

1	Kmot	Karlsson Madelene	04:07:35
2	Kmot	Åhman Ann-Sofie	04:08:09
3	Kmot	Wolff Kerstin	04:35:16
4	Kmot	Hietamäki Susan	04:39:53
5	Kmot	Durge Elin	04:40:50
6	Kmot	Nilsson Susanne	04:40:57
7	Ksen	Larsson Johanna	04:43:59
8	Kmot	Ekman Boel	04:48:53
9	K55	Rosengren Annika	05:05:49

Herrar

1	M40	Melin Kent	03:11:11
2	Mmot	Palmgren Göran	03:26:09
3	Mmot	Andersson Rickard	03:26:41
4	mmot	Dahlberg Fredrik	03:28:51
5	Mmot	Levin Alexander	03:31:44
6	Mmot	Breten Ivan	03:35:12
7	Mmot	Österberg Marcus	03:35:46
8	M40	Falkek Emil	03:36:04
9	M40	Sandberg Jonas	03:37:37
10	Mmot	Hurst Philip	03:37:58
11	M40	Bergström Mattias	03:40:35

12	Mmot	Bäcklund Erik	03:44:14
13	Mmot	Aldén Sebastian	03:44:25
14	Mmot	Wass Peter	03:46:20
15	M50	Karlsson Patrik	03:49:49
16	M40	Wängberg Jonas	03:51:14
17	M45	Koller René	03:51:57
18	M55	Hammerin Mats	03:51:59
19	M60	Hellstaf Hans-åke	03:54:24
20	Mmot	Eklors Kristian	03:56:21
21	Mmot	Broman Tomas	03:56:46
22	Mmot	Swing Tommy	03:57:02
23	Mmot	Bardh Nicklas	03:57:47
24	M40	Liljegren Mats	04:02:38
25	M50	Kjellsson Tommy	04:07:27
26	Mmot	Joyce Patrick	04:10:52
27	M40	Hansander Marcus	04:12:10
28	Mmot	Svedberg Håkan	04:18:33
29	M45	Svensson Christer	04:19:05
30	Mmot	Lindgren Bengt	04:23:53
31	Mmot	Lennström Göran	04:24:13
32	M40	Kaumheimer Jon	04:24:40
33	M55	Berggren Lars-Göran	04:24:58
34	Mmot	Rosenström Jan	04:25:52
35	M55	Dänsel Mats	04:27:11
36	M65	Bryngelson Ola	04:39:13
37	M35	Larsson Andreas	04:43:59
38	M55	Edenfall Bo	04:46:06
39	M40	Kokoric Mikael	04:47:55
40	M70	Gustavsson Kurt	04:48:43
41	Mmot	Melto Mikael	04:48:54
42	Mmot	Dia Niclas	04:51:33
43	M55	Forsström Mikael	04:53:33
44	Mmot	Karlsen Kim	04:59:13
45	M65	Paraniak Jan	04:59:15
46	Mmot	Koplimäe Sigvard	05:00:31
47	Mmot	Åström Mikael	05:10:09
48	M55	Svensson Peter	05:16:32
49	Mmot	Rehnberg Janne	05:24:29
50	M60	Lacandler Tommy	05:24:32
51	Mmot	Gustavsson Owe	05:49:59
52	M65	Åström Kjell	05:51:07
53	M70	Söderström Stig	05:55:44

Fler resultat finns på www.marathonsallskapet.se

Svenska Marathonsällskapets seminarium och årsmöte 2016

Datum: Lördag den 2 april 2016

Plats: Restaurang Jakhornet, Fiskartorpsvägen 20, Stockholm

Tid: 14.30 för seminariet och 17.30 för årsmötet

Ett seminarium kommer att anordnas med syfte att diskutera Sällskapets plats, roll och framtid inom långlöpningsområdet. Ett mera detaljerat diskussionsunderlag kommer att läggas ut på hemsidan. Styrelsen hoppas ni tar tillfället i akt att diskutera Sällskapet och dess framtid. En anmälan till seminariet krävs (se nedan).

Anmälan

För att kunna planera utrymme, mat och dryck till årsmötet och seminariet ser vi tacksamt att du anmäler ditt deltagande i förväg. Det görs per e-mail till ordforande@marathonsallskapet.se eller per post (se adress nedan) senast den 24 mars 2016.

Motioner till årsmötet

Varje medlem har rätt att inkomma med motioner till årsmötet. Motionerna skall behandlas på årsmötet. Motioner skall vara i skriftlig form och inkomna till styrelsen senast den 5 mars 2016.

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

Förslag till val av styrelseledamöter och övriga funktionärer

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

Valberedningen kan kontaktas per e-mail, valberedningen@marathonsallskapet.se, post (Robert Oldén, Finnebjersgatan 1, 233 63 Bara) eller per telefon, 073-09 77 803 (Robert Oldén).

Förslag till val av funktionärer skall vara valberedningen tillhanda **senast den 12 mars 2016**.

Svenska Marathonsällskapet och dess styrelse har följande postadress:

Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm.

Premiärmilen går tidigare denna dag på Norra Djurgården som ligger i anslutning till restaurang Jakhornet.

Passa på och planera in heldag i löpningens tecken. Varmt välkomna till seminarium och årsmöte den 2 april!

STYRELSEN

VÄRLDSOMSPÄNNANDE LOPP

LÖPARRESOR UNDER 2016

LÖPARRESOR

- **TOKYO MARATHON** 28 februari 2016 ▶ **Fullbokad!** Spring ett maraton i den ultimata megastaden. Här upplever du ett myller av människor, trafik, puls och intryck.
- **NEW YORK HALF-MARATHON** 20 mars 2016 ▶ **Fullbokad!** Ett härligt välarrangerat och internationellt halvmaratonlopp mitt på Manhattan. Långweekend.
- **PARIS MARATHON** 3 april 2016 ▶ **Fullbokad!** Möt våren i Paris. Ett riktigt sightseeinglopp som går genom Paris centrala delar.
- **ROM MARATHON** 10 april 2016 ▶ **Fullbokad!** Spring mitt i vackra Rom. Loppet beskrivs som fantastiskt och är lika mycket som en historiektion som ett långlopp.
- **BOSTON MARATHON** 18 april 2016 ▶ **Fullbokad!** Loppet är världens äldsta årliga maratonlopp och räknas som ett av de "finare" att vinna.
- **LONDON MARATHON** 24 april 2016 ▶ **Fullbokad!** Ett av världens största och häftigaste maratonlopp. Imponerande publik och mäktig målgång.
- **BROOKLYN HALF-MARATHON** 21 maj 2016 ▶ Ett lopp i härliga Brooklyn som sprungits av många sedan starten 1981.
- **NEW YORK TJEJMIT** 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 mm.
- **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.
- **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?
- **TJEJMIT I LONDON** 25 september 2016 ▶ **Bokningen öppnar snart!** Passa på att springa 10 km i härliga Finsbury Park i London. Vi upplever London som alltid erbjuder något nytt att upptäcka.
- **CHICAGO MARATHON** 9 oktober 2016 ▶ 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 ▶ Följ med på ett maraton som kanske har världens vackraste bansträckning. Loppet går mellan Nice och Cannes och följer Rivieras kustlinje.
- **SAINT BARTHÉLEMYLOPPET** 13 november ▶ Res med till den lilla och underbara västindiska ön med de svenskklingande gatunamnen. En strålande sol och badresa med många utflykter både till havs och land, dessutom ett lopp över 10 km.
- **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 2016

Datum	Lopp	Beskrivning	Arrangör/Webb	Rabatt
12 mar	Skövde 6h	Varvlopp	Team UltraSweden	30 kr rabatt
19 mar	Nora Marathon	4-varvsbana	IFK Nora	
20 mar	Ursvik Ultra	start kl 00:00 lör-sön		
2 apr	Loxodonta Borlänge Ultra	6-tim	Borlänge LK	
16 apr	Heleneholm marathon		Heleneholms IF	
15-17 apr	Täby Extreme Challenge	50 miles, 100 miles, 200 miles		
23 apr	SäterMaran		Säter IF	
30 apr	Svampen marathon	Örebro	114sport	
7 maj	Soteleden Terrängmarathon	44 km / 21 km	IK Granit	
7 maj	Sunne marathon	Hel- o halvmara	IFK Sunne	50 kr rabatt
7 maj	Aros marathon			
8 maj	Lidingöloppet UltraMarathon	50 km, Lidingö	IFK Lidingö	
14 maj	Vattudalsloppet	Hel- o halvmara, 10 km, 5 km äventyrsbana	Vattudalens LDK	50 kr rabatt
21 maj	Tjejmarahton	50 km, Ursvik		
21 maj	Lida Ultra Marathon	54 km, 89 km,		
27-28 maj	Borås Ultra marathon	45 km, 87 km, 100 miles, Skatås - Borås		
4 jun	Stockholm Marathon	2 varv bana Stockholm		
4 jun	Råda Ultra Natt		Lidköping VSK	
11 jun	Halland Ultra	50 km terräng	Halmstad OK	
11 jun	Jättelångt	Grisslehamn-Norrtälje, 68 km		
18 jun	Indalsledenloppet	85 km, Bispgården - Bergeforsen		
18 jun	Vansbro marathon	terrängmarathon		
18 jun	High Coast Ultra	75 km, 129 km Örnköldsvik – Höga kustenbron		
18 jun	Öland Ultra	50 km och 25 km	Högby IF	
25-26 jun	Örebro Backyard Ultra	TC Kvinnerstagymnasiet	114sport	
2 jul	Båstad Marathon	Båstad		
2 jul	Viby Marathon	VSM	Östansjö SK	
9 jul	Kustmaran	Kristianopel	Team Blekinge	
9 jul	Lurs backyard Ultra.	6,7 km bana	Team Mo & To	30 kr rabatt
16 jul	Swedish Alpine Ultra	107 km, Nikkaluokta - Abisko		
23 jul	The GAX 100 miles	Ystad/100 miles/162 km	Urban Ljungberg och Jan-Erik Ramström	
29-31 jul	Skövde Ultrafestival	48 tim /24 tim / 12 tim / 6 tim / 1 tim	Team Ultra Sweden	
6 aug	AXA Fjällmaraton	43 km, Vålådalen - Trillevallen		
6 aug	Höga kusten	Nordingrå		
6 aug	Öland Marathon	Löttorp	Högby IF	
6 aug	Käglanloppet	59/28/14 km	Fellingsbro AIK	
20 aug	Mariestads Marathon		Mariestad AIF	
20 aug	Helags Maraton			
20 aug	UltraVasan	90 & 45 km	Vasaloppet	
27 aug	Fjällmaraton Sälen	Lindvallen 42 km / 21 km		
3 sep	Helsingborg Marathon			
3 sep	Hultsfred Marathon	4-varvsbana	Hultsfred LK	
3 sep	Vemdalen Fjällmaraton			
10 sep	Skräcklanmaran		LK TV88	
10 sep	Bromölla 4-Run and Walk	fd Bromölla Marathon	Ryssbergets IK	
17 sep	Black River Run	100, 50, 20 miles & maraton	Västerås LK	
24 sep	Vattudalsmaran	Hel- o halvmara 7 km	Vattudalens LDK	50 kr rabatt
24 sep	Gotland ultramarathon			
1 okt	Holavedens ultra	52 km, Tranås - Gränna		
8 okt	Göteborg Marathon		Solvikingarna	
8 okt	Umamaran	varvbana	Jales TC	
22 okt	Växjö Marathon	8-varvsbana	Växjö LK	
12 nov	Borås 6-timmars		SOK Knallen	
5 nov	Kullamannen Ultra	64 km		
5 nov	Vintermarathon	varvbana norra Djurgården, Stockholm	Fredrikshof FF	
17-18 dec	Personliga Rekordens Tävlning	varvbana inomhus	Växjö AIS	

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.

Senaste nytt vad gäller maratonresultat och artiklar får du på vår hemsida: www.marathonsallskapet.se