

Marathon

löparen



ÅRGÅNG 49 NR 250 MAJ 2/2016

Mats och Malin i Sätermaratan



- Vikbovändan
- Runt Lake Balaton
- Aalborg Brutal Marathon
- Heleneholm Marathon



Postadress:
Svenska Marathon Sällskapet
Box 218
101 24 Stockholm
Plusgiro 82607-3
Org.nr 802472-7466

Tidningen Marathonlöparen
Medlemstidning för Svenska Marathon Sällskapet 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

Ansvarig leverantörs- och sponsorkontakter
Ola Bryngelson, Stockholm
08-667 58 36
ola.bryngelson1@gmail.com

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

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

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

Micael Lindqvist, Värnamo
070-244 66 96
micael.s.lindqvist@gmail.com

Ordföranden har ordet

Spännande år väntar den utökade styrelsen

Äntligen är det vår, fast den senaste vintern har varit snäll emot oss löpare. Sällskapet har nyss hållit årsmöte och den nya styrelsen består av fler ledamöter än på länge. Vi kommer att ge oss in i ett spännande år.

ÅRSMÖTET INLEDDES med ett seminarium där Sällskapets framtid diskuteras och många spännande idéer kom fram. Tanken på nya utmärkelser har funnits inom styrelsen en längre tid, men idén om en svensk marathonklassiker är något nytt.

Tanken är att löparen springer ett antal olika lopp i Sverige och får en utmärkelse när hen har sprungit alla. Det återstår självklart en hel del funderingar kring detta, men det är en tanke som växte fram vid seminariet och som styrelsen ska jobba vidare med under året. Dessutom tänker vi oss en utmärkelse för 10 maratonlopp för att fylla gapet mellan 5 och 25 maratonlopp.

VI KOMMER I ÅR att finnas vid restaurang Jakhornet i närheten av Östermalms IP under vissa tider samtidigt som expon inför årets Stockholm marathon pågår. Vi hoppas att ni passar på att besöka

oss och pratar lite löpning med oss. Glöm inte att skriva om och dela era löpupplevelser med oss i Marathonlöparen och på hemsidan.

JAG VILL AVSLUTNINGSVIS passa på att påminna om att det nu bara finns en medlemskategori och det är ordinarie medlem, vars avgift är 300 kronor. Då ingår tidningen Marathonlöparen.

ROGER ANDERSSON
ordforande@marathonsallskapet.se



FOTO: CHRISTER SVENSSON

Innehåll

Viktoria Johnsson	4
Johanna Nilsson, Pattaya	6
Johanna Nilsson, Sevilla Marathon	8
37 år i Stockholm Marathon	9
Vikbovandan	10
Smått och gott från stora världen	11
Lasse Björnfot	12
Micael Lindqvist, ny ambassadör	13
Lake Balaton Supermarathon	14
Aalborg Brutal Marathon	16
Medlemsnytt	17
Heleneholm Marathon	18
Enschede Marathon	19
Årsmötet	20
Resultat	22
2016 års lopp	24



Sid 20. Mångårig medlem och ofta funktionär på Stockholmstävlingar Hans Dahlén hjälper till på Premiärmilen.

FOTO: CHRISTER SVENSSON

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

Omslag: Mats och Malin Hammerin.
FOTO: MATS LILJEGREN

Redaktören har ordet

Fem elefanter är fler än två myror

Från bilparkeringen blev vi bussade till starten där vi först fick gå igenom en säkerhetskontroll på väg in i startfällan. Som brukligt i Asien sker starten i arla morgonstund långt före dagsljusets ankomst.

I en 90 graders högersväng var vi en halvmeter ifrån att kollidera med fem elefanter på promenad med skötare i Nung Nooch park i Pattaya där loppet hölls. En stund senare möter vi elefanterna igen under loppets gång.

JOHANNA NILSSON och redaktören blir vid prisutdelningen fullkomligt mosade av elefanterna (läs: arrangören). Vi känner oss som två små myror. Johanna vinner överlägset och jag slår segraren med över tre minuter men blir utan pris.

Jag lovade elefanterna att berätta hur illa vi tyckte om prisutdelningen i ett annars kul men annorlunda lopp.

DET POSITIVA ÄR att jag fick Johanna att skriva för Marathonlöparen om sina upplevelser med läger och efterföljande maraton i Sevilla.

Småländskan Viktoria Johnsson har en lång karriär

bakom sig och blir bättre år för år. Snart fyller Viktoria 100. Inte år utan maraton.

På sidorna 4-5 möter ni maratonlöparen och triatleten som gått från klarhet till klarhet.

HUR MÅNGA LÖPARE som sprungit samtliga Stockholm Marathon, är alltid intressant läsning. Det har Bengt Isgård skrivit om. Skaran minskar med åren, men än hänger ett järgång kvar.

ATT ARRANGERA ett maratonlopp är inte det lättaste uppdrag att ta på sig när erfarenhet saknas. Men när väl arrangemanget blir lyckat är lyckan gjord.

Möt Frida Södermark, som med idel glada miner tog sig an Vikbovändan och efter många timmars slit fick lön för mödan. Inte i pengar, men väl i positiv feedback och glädje.

VI FÖLJER I DETTA NUMMER upp årsmötet som Sällskapet hade den 2 april i Stockholm.

Välkommen till nummer 250. Trevlig läsning.

CHRISTER SVENSSON
Redaktör

christersvensson615@hotmail.com



Redaktören på elefantjakt. FOTO: JOHANNA NILSSON

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



FOTO: PETER JOHNSSON

Viktoria Johnsson – från motionär till elitmotionär

De flesta av oss har sitt personbästa från något av sina tio första maratonlopp är min gissning.

Viktoria Johnsson från Mönsterås och Kalmar RC Triathlon är unik i det avseendet att hon sprungit maraton i över 20 år och i sin 92:a mara krossade sitt personbästa från 3.21.07 till 3.13.17 i Stockholm.

Precis som undertecknad är Viktoria född i december 1969. Enligt statistiken är de flesta idrottare som håller igång och överlever ungdomsåren födda första kvartalet. Lägst chans, eftersom man är yngst, att nå framgång har vi som är födda sent på året.

Där är vi bevis på att bara man kämpar kommer framgångarna förr eller senare. Däremot nu när vi gått och blivit veteraner är det en fördel att vara yngst i klassen. Har du märkt av någon skillnad att som idrottskvinna var född sent på året (29 december)?

I triathlon är det en fördel nu när jag är äldre att jag när jag går upp i en ny "age group" tillhör de yngsta. Age groups går efter kalenderår, så även om jag inte fyller förrän i december så får jag tävla från januari i den äldre åldersgruppen och det är ju en fördel.

2006 vann Viktoria Johnsson damklassen, med 40 minuter, i Mariestad Marathon på 3:41.17 och hamnade på första sidan i nummer 202 av Marathonlöparen.

Idag springer hon Ironman på 10.25 timmar och avslutar med 3:42.45 på maran efter att ha simmat och cyklat. Det kallar jag förvandling från motionär till elitsatsning.

Hur är det möjligt? Ökad träning är en förklaring, kosten en annan. Att barnen har växt upp och att mamma kan gå in för sin träning som hon inte kunde när de var små är en tredje förklaring. Vilken förvandling de senaste 10 åren!

Berätta även om åren före 2006 för läsarna!

– Jag har alltid tyckt om uthållighetsidrott och framförallt löpning. Märkte ganska snart att det var de längre distanserna och framförallt maraton som passade mig bäst då jag är mer uthållig än snabb. Körde min första ironmandistans i triathlon 1995 och upptäckte att det passade mig ypperligt att träna alla tre grenarna. Idag springer Viktoria Göteborgsvarvet med sin dotter.

En härlig upplevelse, eller hur?

– Ja, det är det verkligen. Har försökt

att inte påverka barnen utan att de själva fått välja idrott och de har provat många sporter. Men när dottern själv kommer med förslaget att vi ska springa Göteborgsvarvet ihop och hon vill ha det som ett mål så blir man naturligtvis glad. Vi sprang ihop för första gången förra året och det var fantastiskt roligt. I år ska vi springa ihop igen.

När vi skriver nytt år 2016 står Viktoria på 94 fullföljda maratonlopp, och har aldrig brutit ett lopp. Snittar du sex maror om året som du brukar kommer nummer 100 ske i höst.

Vilket år sprang du ditt första och var äger nummer 100 rum frågar vi oss?

– Mitt första maraton var London Marathon 1992. Kommer ihåg att jag var helt slut och fick kramp vid 38 km. Men jag lyckades ta mig i mål på 4,09. Det var fantastiskt kul och jag var fast för maraton.

Jag planerar mycket riktigt att springa nr 100 i höst om jag får vara skadefri. Vill inte att nr 100 ska bli ihop med en ironman så det gäller att planera rätt då jag har två ironmantävlingar inplanerade i sommar. Har inte riktigt bestämt vilket lopp som blir nr 100 än.

Men jag vill att det ska vara lite speciellt så det blir nog något större lopp

utomlands förhoppningsvis. Att locka över Viktoria på ultradistans har jag gått bet på, men hon är en baddare på triathlon.

Finns det någon svensk kvinna som gjort fler triathlon på fulldistans (där du avslutar med maraton)?

– Nej, jag är faktiskt den svenska kvinnan som kört flest med mina 21 fullföljda. Ultradistans inom löpning har visst lockat, men än så länge får ironman vara min ultradistans. Jag utvecklas fortfarande som triathlet och så länge jag kan placera mig bra där så kommer jag fortsätta.

År 2014 var Viktoria rankad 9:a i damer 45-49 år i världen. Hon blev uppmärksammad i lokaltidningar i Kalmar och ifjol världsmästare i 45-klassen i Motala.

Berätta mer om framgångarna (som aldrig tycks ta slut)!

– Ja det var ju lite konstigt för 2014 var ett år som jag var skadad långt in på året. Skadade mitt knä så löpträningen var nere i 3 månader.

Jag körde IM Frankfurt i början av juli och fick gå nästan halva maran pga mitt knä. När jag körde IM Kalmar 6 veckor senare var jag beredd på samma scenario och körde på ganska hårt på cykeldelen då jag tänkte att jag ändå inte skulle komma att kunna springa.

Men det kunde jag och jag gick i mål som segrare i min age group och kvalade in till VM på Hawaii senare samma år.

Till 2015 hade jag fått ordning på mitt knä och kunde träna ordentligt. Förra året var verkligen ett guldår!). Jag satte personligt rekord på Stockholm Marathon.

VM i Motala gick ju också fantastiskt bra. Jag visste att jag var i bra form men att jag skulle gå och vinna min age group med bred marginal var jag verkligen inte beredd på.

Jag kunde nu titulera mig världsmästare i min age Groupe och jag blev uppmärksammad i både tidningar, radio och tv.

På IM Kalmar i augusti satte jag nytt personligt rekord även på ironmandistansen och vann min age Group. Kvalade till VM på Hawaii igen och där körde jag över timmen bättre än tidigare år och placerade mig som nr 14 i min age group. Så förra året var verkligen lyckat:)

Du är sponsrad av Jonas Carlander, prestationskläder.se, ambassadör för Fusion Sverige och har under säsongen haft fördelen att träna och tävla i deras Speedsuite och Speedtop. Kan du utveckla det?

– Ja, all uppmärksamhet jag fick förra året ledde till något gott:) När Jonas [efternamn] på prestationskläder.se hörde av sig till mig efter VM i Motala och ville inleda ett samarbete blev jag naturligtvis jätteglad.

Att få äran att träna och tävla i de bästa kläderna från Fusion har verkligen peppat och hjälpt mig.

En seger i kustjagaren Swimrun mixklass tog Viktoria ifjol.

En härlig framgång som betyder en del för framtida satsning.

– Ja, swimrun är en ganska ny sport som är väldigt kul. Kustjagaren förra året gick nog en av sommarens varmaste dagar med över 28 grader i skuggan. Det var riktigt jobbigt att springa i våtdräkt i den värmen.

Jag har kört tävlingen tidigare, men då i damklass och i år var det premiär i mixklassen.

Segern har verkligen gett mersmak och i år kör jag i mixlaget "team Prestationskläder" förutom i Kustjagaren även i Kalmar Swimrun som är en ny tävling för i år.

Har du tidigare sysslat med andra idrotter och hur kom det sig att du började med långlöpning och triathlon?

– Jag har sprungit sedan jag var tonåring men det var först när jag var lite äldre som jag började tävla. Körde mitt första maraton 1992.

Triathlon fastnade jag för när jag hade kört en svensk klassiker 1994 och var och tittade på den första ironmandistansen som kördes i Sverige i Kalmar samma år. Jag tyckte det såg ut som en riktig utmaning och året därpå stod jag på startlinjen.

Därefter har det blivit några stycken som sagt och det är fortfarande lika roligt!

Har någon äldre släkting sysslat med idrott?

– Min pappa spelade fotboll när vi var små och när han lade bollen på hyllan så blev det löpning istället.

Vi har sprungit flera maraton, cyklat Vätternrundan och åkt Vasaloppet ihop. Även min bror och jag har sprungit en del maraton ihop. Han har även kört två ironmantävlingar men har lagt av nu när han får stryk av syrran:).

Andra intressen än idrott?

– Med 10-20 träningstimmar per vecka så är det svårt att hinna med så mycket annat. Men jag tycker det är roligt att laga mat.

Mål för 2016-2017? Planerar du långt i förväg dina mål? Under 10 timmar på Ironman är det ett mål (redan i år)?

– Under 10 timmar är ett mål som jag har om det blir gynnsamt väder och på en snabb bana. Tiden på en ironman kan variera mycket beroende på väder och vind.

Mål för i år är också att kvala till VM på Hawaii igen och där förbättra min placering.

En bra tid på mitt 100:e maraton är också ett mål. Tänk om man kunde slå nytt pers på sitt 100:e :)

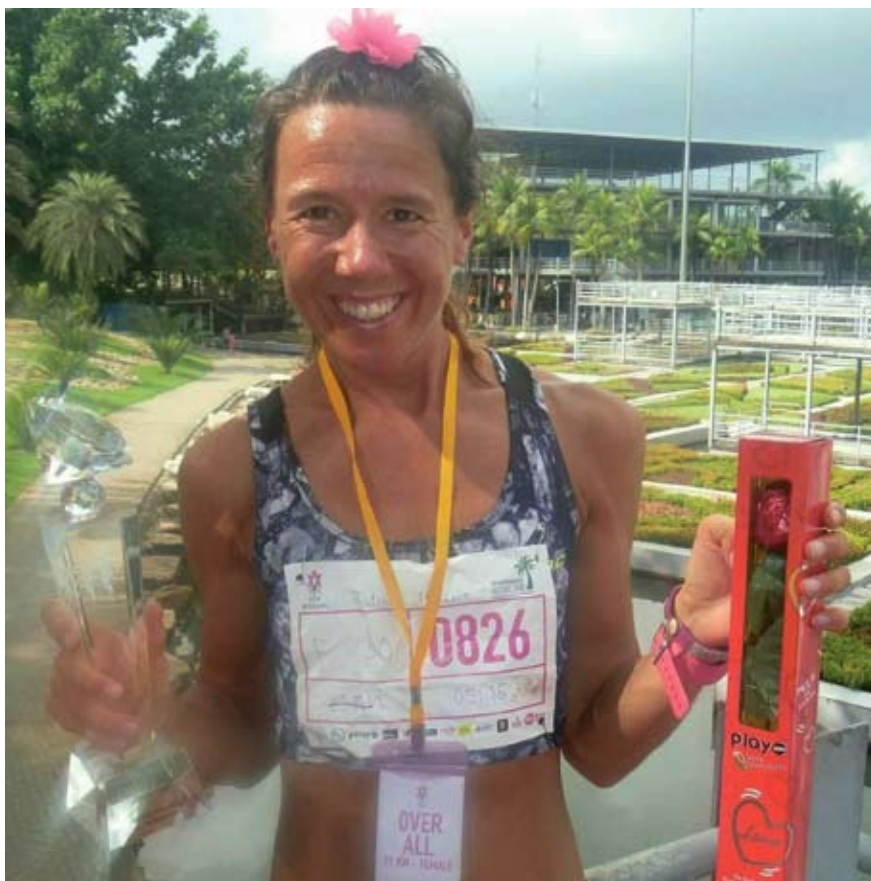
**CHRISTER SVENSSON
REDAKTÖR**



Viktoria i sina nya tävlingskläder.
FOTO: JONATHAN JONSSON

En annorlunda resa mot nya

Johanna Nilsson bor i Luleå, är egen företagare där hon inspirerar till löpning med Vinden mot kinden. Hennes mål med löpningen är att se hur långt hon kan nå på distansen maraton. Under 2015 rankades hon 5:a i sin åldersklass och i år har hon redan ett personbästa på 2.51 från Sevilla Marathon. Följ hennes resa på www.vindenmotkinden.com.



Johanna Nilsson slutade som totalsegrare på halvmarathondistansen i Pattaya Nung Nooch park och fick till slut sin trofé. FOTO: CHRISTER SVENSSON

Jag ser deras ryggtavlor framför mig på den smala vägen. Det är dagens andra pass och solen håller på att gå ner som ett orangefärgat klot i det turkosblå havet.

Jag är sällskapstörstande efter några dagar med bara sällskapet av mig själv. Jag är fylld av energi, lugn i sinnet och tränad från topp till tå.

Jag tar följte på deras ryggar. Jag närmar mig och de vänder sig om för att se vem den färgglada och lättklädda Farangen (smeknamn för utläningar i Thailand) som kommer bakom dem är.

Jag har kommit hit till den lilla Staden Pattaya från den norra delen av Thailand där jag varit i 11 dagar tillsammans med min klubbkompis, ultralöparen Lina Nyman. Vi två möttes en solig januaridag. Den ena en blondin, tillfälligt placerad i storstaden Beijing med meriter från många ultralopp. Den andra en mörkhårig vinternötare och egen företagare, från Luleå, med drömmar om landslaget och med drömmar om löpning livet ut. Det första vi gjorde var att ta på oss springkläderna och bege oss ut på ett 3,5 mil långt löppass på den thailändska

landsbygden. Rädslan för lösspringande hundar var som bortblåst. Varje steg vi tog så tackade jag den lyckliga stjärnan över att just jag fick möjligheten att uppleva detta. Ett eget träningsläger i de leende människornas land.

EFTER DRYGT 30 MIL löpning är jag nu alltså i Pattaya, den lilla orten med rykte om prostitution och dansande flickor. Det var här jag fann vänner från andra kulturer som fick mig att våga ta steget. Ibland behövs inga ord och ibland finns inga måsten.

Ryggarnas framsida börjar prata med mig på knagglig men god engelska. Det visar sig vara Pattaya Runners som varje kväll just den tiden tränar här.

I gruppen finns vinnaren av ett av världens största ultralopp, en maratonlöpare från Hong Kong, flera ungdomar som redan debuterat på maraton, några utläningar som liksom jag älskar Thailand och har möjligheten att bo här periodvis.

Här är alla välkomna. Det är inte svårt att vilja komma tillbaka. Dagen efter är jag HÄR IGEN. Samma tid, samma plats. De får mig att springa fort och innan kvällen är slut har jag anmält mig till en halvmaraton i Nung Nooch park.

JAG HAR ALDRIG SPRUNGIT en tävling i 30-gradig tropisk värme men jag har tränat bra de senaste veckorna. Jag blir upplockad klockan 4 på natten av Bob, en amerikansk kille som är en duktig löpare och som verkar vara lite av en favorit och segerkandidat av de andra.

Några minuter före starten hör jag en röst säga:

– Hallå Johanna.

Jag vänder mig om och ser till min glädje, att det är ultralöparen Christer, tillika tidningens redaktör, som är på plats. Hur stor är chansen att man träffar på en annan bekant mitt i Thailand? Jag vill verkligen springa bra här och få en lätt känsla inför årets första stora mål som du kommer kunna läsa om längre fram: Sevilla maraton. Fokus, hitta känslan Johanna.

Jag kollar en sista gång om nummerlappen sitter på plats. Chipet reflekterar jag inte så mycket över eftersom att jag vet att Pattaya Runners ordnat allting till mig.

prestationer och leenden

NÄR STARTEN GÅR inser jag snabbt att det kommer bli jobbigt. Mörkret breder ut sina vingor och trots att de tänt eldar vid varje kurva så är det svårt att se vart man sätter fötterna. Mitt huvud fullkomligt kokar vid den första vätskestationen där jag kastar mycket vatten över mig för att jag ska orka springa vidare.

Redan från start är jag flera minuter före andra dam och ligger 7:a totalt. Jag slappnar av och efter ett tag är jag i kapp Christer. Vi småpratar lite innan vi skiljs åt då min mage slår bakut.

Jag kommer i kapp Christer igen i den tuffa stigningen. Mörkret gör det svårt och Christer går medan jag på lätta fötter trippar uppåt. Han springer om mig i nerförsbackarna som den starka ultralöpare han är.

Sanden är djup och på nervägen så passerar jag en svartklädd man som säger något på sitt eget språk. Här finns verkligen alla nationaliteter på detta lopp.

I skogen hör jag ljudet av fåglar som kvittrar och när jag äntligen kommer över det tunga området planar vägen ut och solen börjar sakta stiga upp mot den blå himlen och får färgerna av de gröna omgivningarna att bli ännu mer prunkande. Jag springer fortare och jag är som en robot. Jag jag springer för glädjen. Det vackra fångar mig totalt.

VI SPRINGER I SICKSACK och det blir många svängar och både flacka partier och långa uppförspartier som suger musten ur en, i synnerhet för att det nu är varmt trots den tidiga starten. Thailandarna har verkligen lyckats med att få människor att vara med på de tre olika distanser som erbjuds och människor går och joggar.

Den sista biten är lång och rak och seg. Den fart jag normalt sett håller är jag inte i närheten av. Kämpa. Jag springer in i målet som en segrare. Trodde jag..... Vad hände?

Bob kommer mot mig och han berättar att han vunnit hela loppet på 1.24 men att han inte är "the winner". Ja, inte du heller på dina 1.34 säger han, för vi har inga chip.

Det visar sig att varken total 1:an, 2:an, 3:an, 4:an, 5:an eller 6:an har ett chip så att den som står som segare skulle vara nummer 7 som sprang i mål på 1.37.

BOB ÄR UPPRÖRD, det märker jag och han gjorde sitt livs lopp och har all rätt att vara besviken.

Christer har nu kommit i mål som total 4:a och även han verkar missnöjd över det sätt som arrangören väljer att sköta detta på.

Jag växlar några ord med en belgisk kvinna som sprungit i som 4:a och hon kommer förmodligen aldrig någonsin att få chansen att vinna en trofé igen. Efter hemkomst får jag ett mail från henne där det står följande:

- I'm just a hobby runner, and never again a chance to have a trophy. I'm sure I would not go next year. But I hope to see you next winter on some Thailand race.

"Mitt bland alla tusentals löpare står jag. En ensam segrare"

SJÄLV VAR JAG TOTALSEGRARE både bland alla damer och i min åldersklass, men det bryr sig arrangörerna tydligen inte om. Deras förklaring: Ni har inga chip.

Vår förklaring: Ja, men varför ljög ni för oss och varför tog ni emot oss på loppet? Hur vi än försöker förklara för dem så vill de inte lyssna eller förstå.

Det kommer nya människor och försöker lyssna, men sedan slutar det med att de försvinner iväg och ärendet glöms bort. En thailändare blir aldrig arg öppet och de har svårt att hantera arga upprörda människor.

Mitt i allt detta står det människor, löpare, individer som frågetecken. Mitt bland alla tusentals löpare står jag. En ensam segrare.

LOPPET KOSTADE 300 KRONOR vilket är mycket pengar för ett lopp i Thailand där de flesta tävlingar kostar runt 100 Bath vilket motsvarar 20 kronor.

Detta var dessutom ett internationellt lopp med många utlänningar på startlistan, varav flera av de främsta männen från USA, Sverige och England och jag själv som sprang i mål 20 minuter före den andra damen som utsågs som totalsegrare både i sin åldersklass och i totalklassen.

Arrangören misslyckades och ville inte ens försöka hjälpa och göra det bra. Det är ett misslyckande i mina ögon och bristen på kommunikation är inte hela förklaringen heller.

DÅ HÄNDER DET som borde hänt för länge sedan. Tjejen som kom tvåa efter mig kommer fram och skriker irriterat till mig att jag får välja om jag vill ha "overallsegern" (totalsegern) eller segern i min åldersklass. -Välja?

- Jag vann ju båda. Jag får också veta att vår redaktör varit tvungen hota med att skriva ett reportage om detta vilket tydligen gjorde arrangören, som också var bekant med vinnaren, lite skraj.

Rätt blev rätt till slut förutom att vi som segrade också snuvades på de 30 000 Bath (9 200 kr) i prispengar som vi skulle ha fått om allting varit rätt och jag inte behövt välja. Hör du hur dumt det låter?

IN THE END. Jag mottar den vackraste trofé jag någonsin fått och det räcker för mig. I en annan del av världen föddes drömmar i det som kommer bli en fortsatt resa som startade för 7 år sedan när jag började springa.

I en annan del av världen är jag en vinnare i de leende människornas land.

JOHANNA NILSSON

www.vindenmotkinderen.com



Robert Krogh och Johanna Nilsson. Totalsegrare på halvmarathondistansen.

FOTO: CHRISTER SVENSSON

Ett nytt personbästa och ny motivation!

Jag tror på ödet. Jag tror att det som händer, sker av en anledning och att hur ont det än gör att möta sorgens ansikte så kommer det en dag när det blir ljusare igen. Jag tror på många sätt att det fanns en mening med att just jag började springa och hittade kärleken till vinden mot kinden. Jag vet att vad som än händer så kommer löpningen alltid, alltid att vara med mig.

De första stegen i loppet är avgörande. De första andetagerna lägger grunden och hjärtats slag skapar rytmen. Det är trångt vid starten och många av de ivriga männen trycker sig förbi mig och knuffar sina starka axlar mot min nätta kropp.

Jag fokuserar blicken framåt mot marken och hittar min rytm. Inte falla. Inte snubbla! Efter några km har jag kommit in i loppet och känslan är god. En släng på klockan talar om att det går för fort och jag sänker farten. 4.06, här ska jag vara. Idag ska jag följa min plan och se hur långt det räcker. Jag ska springa med känslan.

DET ÄR NÅGONSTANS i inledningen av Sevilla Marathon, ett lopp som växt otroligt mycket bara de senaste tre åren. Det är dessutom spanska mästerskapet och några av de deltagande i elitsektionen har chans på OS-kval. Stämningen är hög och löparna laddade. Den spanska speakern pratar fort och jag blir nervös och upprymd.

Dagarna före var lugna och i sällskapet med en bekant som inte springer kan jag leva fullt ut. Ett glas vin på en Tapasbar och solen i ansiktet. För en sekund glömmer jag att jag ska springa maraton, men det är ju det som driver mig framåt också. Att leva fullt ut med allt vad det innebär. Att unna sig saker, att leva här och nu!

När pressen blir hård och tävlingsnerverna flyger iväg så omger jag mig med människor som tar ner mig på jorden. Under den helg som var så nådde jag som maratonlöpare ytterligare ett trappsteg högre på min väg med löpningen.



Ett fantastiskt lopp och en härlig dag.

FOTO: PRIVAT

SEVILLA MARATHON blev mitt bästa maratonlopp efter New York Marathon, tre månader innan och egentligen finns det inte så mycket jag kunnat göra annorlunda mer än att springa lite fortare eftersom min målgång talade om för att jag inte fått ut allting då jag inte var märkbart trött.

Jag lärde mig också att jag måste träna mig på att bli bättre på att dricka för jag tappar mycket tid där, samt att jag ska låta musiken vara och inte fiffla med telefonen under loppet eftersom det också tar tid och energi. Utöver det så hade jag en god känsla hela loppet från början till slut. Det är så jag känner varje gång jag springer.

NÄR JAG VISSTE att det var 3 km kvar provade jag "orka hålla farten" och det kändes fint. Möjligheten fanns att jag skulle fixa under 2.52 om jag orkade. Just här vid 39 och 40 km är ju kroppen rent muskulärt slut av naturliga orsaker.

Att springa fort på asfalt sliter för alla. Det handlar bara om att kroppens tålighet ska vara stark och bemästra det. Jag känner framförallt här att det hänt mycket i min löpning. Så stark jag

var igår har jag sällan känt mig och det är ju dessutom mitt i vintern. Jag hade styrka och framförallt känsla.

När jag kom in på Olympiastadion i Sevilla hörde jag publikens jubel. Inte lika mycket publik som på Stockholm Marathon, fy tusen vilken glädje när man lägger ner tid på sin passion och man når en förbättring.

Jag satte nytt pers med tre minuter. Känslan Efteråt av att dela glädjen med mina vänner eftersom vi alla är vinnare var fantastisk.

DET ÄR NU mitt i vintern och jag har återgått till träningen i den kallaste delen av landet. När vinden piskar som mest och vägen är fylld av snö så tänker jag att detta kommer stärka mig mentalt. Detta personbästa och lopp i kombination med de underbara veckor jag fick tillsammans med min klubbkompis Lina Nyman i de leende människornas land.

Jag tror att min vision och min passion för löpningen kan ta mig längre. Jag har visat för mig själv att maraton är något för mig. Räkna med mig i år!

JOHANNA NILSSON

Följ gärna min resa och mina mål.
www.vindenmotkinden.com

37 år i Stockholm Marathon

Lördagen den 4 juni avgörs Stockholm Marathon för 38:e gången.

Stefan Pettersson är en av 15 personer som har sprungit alla 37 lopp sedan starten 1979.

Här är en beskrivning av Stefan och hans maratonlopp.

Stefan är 71 år, bor i Norrtälje. Han har familj och två vuxna barn. Han har drivit egen taxirörelse och kör nu som pensionär taxi extra.

På 60-talet bodde Stefan i Uppsala och var tävlingscyklist och tävlade för Uppsala CK.

Det var som cyklist Stefan upptäckte att han var bra när det var långa distanslopp. En skada på 70-talet fick honom att sluta tävla som elitcyklist.

Att han började springa maraton berodde på att han och en kamrat hade anmält sig till att göra klassikern 1975 och 1976. I klassikern ingår 30 km löpning på Lidingöloppet. När han sprang Lidingöloppet gick det dåligt vilket han förstod kunde bero på bristande träning.

STEFAN BESTÄMDE SIG för revansch och började träna löpning, vilket han inte tidigare gjort.

Stefan sprang sitt första maraton i Vadstena 1978 och när Stockholm Marathon startade 1979 så anmälde han sig.

Stefan har nu sprungit 51 stycken maratonlopp, 37 stycken Stockholm Marathon och flera maratonlopp utomlands; New York, Aten, Hawaii, Danmark och Finland.

Roligaste maratonloppen var i början på 80-talet när han kämpade för att springa sub tre timmar. Bästa tid på maraton är 2:54 från Örebro Maraton 1984 och i Stockholm är det 2:59 från 1983.

STEFANS MEST SPECIELLA maratonminne är vid 2004 års Stockholm Marathon. 2003 fick han diagnosen prostatacancer och det krävdes operation omgående. Efter operationen blev det träningsförbud fram till april 2004 och läkaren avrådde Stefan från att springa Stockholm Marathon det året.

Tillsammans med vännen och träningskamraten Leif Persson sprang

Stefan trots stora smärtor och mycket lite träning. Att gå i mål 2004 var en fantastisk och härlig känsla.

ATT SPRINGA STOCKHOLM MARATHON är idag fortfarande lika roligt som när Stefan sprang sina bästa tider. Stockholm Marathon har sedan starten 1979 haft en proffsig organisation.

När Stefan tittar tillbaka på sina maratonlopp är det enda han ångrar att han vissa år slarvat med träningen. Mycket berodde det på att han som egenföretagare lät arbetet gå i första hand.

Stefans speciella uppladdning inför ett Stockholm Marathon är följande: Tre eller fyra dagar innan loppet tar han ledigt från arbetet. Han tränar ett lätt sista pass på tisdagen och försöker sedan vila så mycket det går fram till starten.

På fredagen tar han bilen till Valhallavägen och parkerar den där. Han hämtar ut nummerlappen och tar bussen hem. På dagen för maratonloppet tar han bussen till Stadion och springer loppet. När han kommit i mål går han raka vägen till bilen och åker hem till Norrtälje. Kvällen hemma blir lugn med en enklare familjemiddag.

STEFANS RÅD TILL ANDRA som ska springa maraton är;

1. Spring långsamt första halvan av loppet för då har man krafter kvar när den andra svårare halvan av loppet kommer. Springer man tio minuter saktare på första halvan kan man springa en kvart snabbare på andra halvan. Springer man för snabbt på första halvan är det lätt att man går in i väggen mot slutet och man tappar då mycket mer tid än den man vunnit i början.

2. Att springa maraton är mycket mentalt: det gäller att kunna vara positiv under loppet. Har man kommit halvvägs under loppet ska man tänka på att vara glad att man kommit så långt och inte oro sig för vad som är kvar.

3. Det är viktigt att som förberedelse springa några kortare lopp, 10 km och/eller ett halvmaraton, innan maratonloppet. Det underlättar för att förstå vilket tempo som man kan ha på maratonloppet.

STEFAN TRÄNAR SEDAN MÅNGA ÅR med Team Stockholm Marathon på Stadion på söndagar och tidsmålet är under 4:30 i hans 38:e Stockholm Marathon.

BENGT ISGÅRD

15 stycken personer har genomfört alla 37 st Stockholm Marathon.

Två damer:

Anita Granberg, 73 år, Vikmanshyttans IF Hedemora, 3:14:07
Eina Roxström, 76 år, Sollentuna, 3:24:06

13 herrar:

Stefan Lindberg, 57 år, Mälarö SOK, 2:45:07
Bengt-Erik Enoksson, 67 år, IFK Skövde, 2:47:02
Ove Engman, 76 år, Elvans IF Älvsjö, 2:48:20
Christer Gidewall, 66 år, IFK Tumba, 2:49:05
Pekka Ahola, 65 år, Borås GIF, 2:52:48
Börje Grönros, 59 år, Falu IK, 2:54:06
Stefan Pettersson, 71 år, Kilens IK Norrtälje, 2:59:07
Håkan Mossberg, 71 år, Kopparbergs IF, 3:04:04
Börje Carlsson, 72 år, Kälvesta Vällingby, 3:07:51
Sven-Eric Carlsson, 68 år, Alfta-Ösa OK, 3:09:13
Rolf Righammar, 69 år, Tyresö, 3:10:45
Kennet Johansson, 63 år, Eksjö Garnison IF, 3:17:34
Karl-Axel Pettersson, 70 år, SSIF Stockholm, 3:40:43

(Åldern är från år 2015 och maratontiden är räknad utifrån bästa Stockholm Marathon).



Stefan Pettersson.
FOTO: MICKE SJÖBLOM



Nöjda arrangörer och deltagare efter VikboVändan som i vår värld mest skulle locka löpare men visade sig bli väldigt populärt att cykla.

FOTO: PRIVAT

VikboVändan

– Ett unikt motionslopp för alla sinnen

Tänk dig Vikbolandet i Östergötland på sommaren. Vinden drar över de vidsträckta fälten. Du känner dofterna av skog och blomster. Du ser gårdarna och djuren som betar på ängarna.

Allt detta kan du få uppleva om du är med och springer eller cyklar VikboVändan, ett unikt motionslopp som erbjuder en njutning i flera dimensioner.

I augusti 2015 hände någonting för första gången i världen. VikboVändan gick av stapeln. Min träningskompis Elmina kläckte idén under ett av våra träningspass som också kom att bli våra affärsmöten. Man kan planera mycket innan. Men inte allt. Vissa saker måste göras på tävlingsdagen. Vi behövde dessutom tänka på allt.

Hade vi glömt något skulle ingen annan ha fixat det. Jag såg fram emot lördagen även om jag var nervös.

Och plötsligt var den där. Tävlingsdagen.

KVART I FYRA på morgonen ringde klockan. Vi satte upp skyltar och packade in det sista som skulle köras ut till energistationer och gårdar i Elminas lillasysters EPA-traktor. Vid halv

tio hade vi installerat ett sekretariat och deltagarna började strömma in.

Under en sommar med mest regn, kyla och rusk hade vi förlovats med osannolikt bra väder under tävlingsdagen och flera ville efteranmäla sig.

Vid halv elva var barnen först på tur ut i världens första VikboVända. 25 taggade "kids" skulle springa 700 meter för att få medalj och lokalproducerad glass. Sofia Skuthälla var snabbast i mål och yngst var en treåring att korsa mållinjen.

KLOCKAN TOLV gav sig 20 stycken löpare iväg på ett ultralopp, för allt som är längre än en mara är ett ultra, och banan mäter ca 43 kilometer.

En timme senare var det dags för cyklister, 60 stycken med blandade ambitioner. Vissa skulle köra intervaller mellan energistationerna och andra "chilla" runt med cykelkorg och shoppa delikatesser på gårdarna. Men alla var laddade och det var spännande att släppa iväg dem efter lite instruktioner om säkerhet och hur man skulle hitta.

Vilket nästan alla gjorde. Förutom en kille som hade åkt fel och fortsatt en extra mil till Söderköping. Men han var vid

gott mod och tyckte det var kul, för då kom han förbi Mem där han hade gift sig för 18 år sedan.

BANSTRÄCKNINGEN GÅR längs asfalt- och grusvägar, genom skog, längs fält och förbi bondgårdar. Under sträckan har man mycket att titta på. Man får inte missa den rosa kyrkan i Östra Ny och alla djuren på gårdarna.

Att se strutsar i Vånga, lamor vid Visätter kombinerat med deras kalkoner, och getter vid Valla gårdsmejeri på nära håll gör upplevelsen exotisk.

Några av de snälla bönderna hade även tagit fram trädgårdsslangen för den som ville ha en dusch för det var en varm dag. Och visst blir man säkert sugen på att vila en extra stund när en av energistationerna leder in deltagarna i en lummig trädgård vid Huldass café där det bjuds på bullar och hemgjord saft.

VID HALV TRE gjorde vi oss beredda. Vem skulle korsa mållinjen först. En löpare eller en cyklist. Det blev Pia Bork som kom tillbaka först efter en 1 h och 46 min på cykel. Efter 3 h och 3 min hade vi Daniel Henriksson som första löpare över mållinjen på en riktigt bra tid i löparklassen. Sedan strömmade löpare och cyklist in om vartannat och första tjej blev Anneli Petersson som sprang sitt livs första mara på 3 h och 41 min.

DET VAR SÅ FANTASTISKT ROLIGT att få tillbaka deltagarna i mål. Glada. Nöjda. Mätta.

Ja de var mätta för det hade funnits mycket gott att äta på gårdarna och energistationerna. De berömde funktionärerna. Den vackra bansträckningen. Upplägget. Hela arrangemanget. Vi blev helt rörda av att folk blev så glada över att få vara med i vårt lopp. Det som vi hade planerat för i över ett år.

Istället för medalj fick alla en flaska lokalproducerad rapsolja från Sänkadalens gård i ett band och sedan slog de sig ned i gröngräset och blev bjudna på picknick. Vi kunde slappna av och glädjas tillsammans med dem.

Sedan kom funktionärerna tillbaka. De var också glada. Alla var glada. När vi var ensamma kvar var vi rätt trötta och en tomhetskänsla infann sig. Det vi hade planerat för så länge var över.

Nu är planeringen inför 2016 redan igång och vi hoppas att ännu fler kommer ut till Vikbolandet och får vara med om denna unika upplevelse. Varmt välkomna.

**FRIDA SÖDERMARK
TÄVLINGSLEDARE, VIKBOVÄNDAN**

**Anna Iwers,
deltagare i VikboVändan 2015:**

”Det här är ett motionslopp som verkligen kan rekommenderas att boka in sig på. Ta med ett par vänner och se det som en spännande rundtur på Vikbolandet som du säkert inte skulle göra annars.

Våga prova något nytt. Som cykelmotionär behövs ingen förträning, men till löparklassen behöver asfalt nötas. Jag är glad och tacksam över dagen med tanke på mina krämpor, men som jag alltid säger – Never give up. ”

Loppet går i år av stapeln lördagen den 6 augusti.
Anmälan och info: www.vikbovandan.se

Se även: www.loparaventyret.se och www.foraldrfitness.se

Smått och gott från den stora världen

GÖTEBORGSVARVET ÄGNAR SIG ÅT maktmissbruk skriver Kondis nr 2/2016. Att ta patent på ordet ”varvet” är idiotiskt uppförande. Tidigare fanns det flera tävlingar som hade varvet i sitt tävlingsnamn.

Vikenvarvet är senaste loppet i raden som råkat i klorna på Göteborgs fridrottsförbund, som arrangerar Göteborgsvarvet. I fjol samlade Vikenvarvet in 14 200 kr till den lokala barncancerföreningen. I år tvingas Vikenvarvet att ställa in sin tävling och tredje part, det vill säga de cancersjuka barnen, drabbas.

AV ALLA DELTAGARE I MARATONLOPP som arrangerades 2009–2014 var 30 % kvinnor. Högst andel kvinnor, 45 %, finns i Nordamerika.

JAPAN HAR GÅTT OM USA i antal maratonlöpare. En miljon löpare sprang maraton 2006, en siffra som ökat till över två miljoner 2015. Av dem kom 550 000 från Japan och 530 000 från USA. 42 maratonlopp 2015 hade 10 000 deltagare eller mer. Av dem fanns 19 i Japan. Kondis har hämtat sina uppgifter från Japan Running News Association.

ÅLDER ÄR BARA EN SIFFRA. Har du hört talas om japanen Hidekichi Miyazaki? Han sprang 100 m på 42,22 sekunder. Det är nytt världsrekord för kategorin 105+. Efter målgång passade han på att imitera Usain Bolts segergest. Den noteringen fanns införd i Sport guiden nr 5/2015.

I PRIVATA AFFÄRER NR 4/2016 kan vi ta del av följande notiser:

”Funderar du på att se fotbollsfinalen i EM i Paris den 10 juli? Köper du biljetten på Uefa.com kan du få en biljett för 850 kr. Medan den kostar 20 000 kr på Doctorticket.com. En skillnad på 19 150 kr. Skillnaden på Sveriges match på Irland den 13 juli hamnar på 3 275 kr.” Det lönar sig således att kolla flera olika sajter.

KONSUMENTVERKET HAR JÄMFÖRT priser på sportkedjornas prissänkningar. Det vanligaste felet är att ange för högt pris när de jämför en prissänkt vara. Priserna är jämförda på Intersport, Stadium, Team Sportia, XXL, Sportamore och Länna Sport. Lita inte på sportkedjornas jämförelsepriser.

ANVÄNDER DU EN TRÄNINGSPAPP? Då är risken stor att du godkänt användarvillkor som är integritetskränkande. Det många inte vet är att företag spårar användarna även när appen är avstängd.

CHRISTER SVENSSON

Bryt inte Lasse

1979 på hösten stod jag på startlinjen inför Umeå Marathon. Det var sex varv i närheten av Umåkers travbana. Varvet var alltså 7 km drygt. Min klubb var IFK Umeå och jag var 23 år gammal. Det här var min debut på en så här lång sträcka. Mina ben kändes lätta och fina i början så jag tänkte inte alls på hur långt 42 km 195 m egentligen är.

Jag hängde helt enkelt på de bästa löparna i början helt obekymrat. Vädret var fint och jag och träningskompisen Kenneth Koinberg som också debuterade på en så här lång sträcka sprang ungefär som om det var ett millopp.

Efter kanske tre varv såg jag Kenneth ombytt och nyduschad heja på mig. Han hade brutit pga orutin och på fjärde varvet började också jag starkt tvivla på min uthållighetskapacitet.

Efter fem varv hade jag sprungit 35 km och var rejält trött av det höga tempot, vätskebrist, krampkänningar m m. Men vid 38 km började det även blixtra framför mina ögon. Här gick också en del av banan bland biltrafiken. Jag tänkte att nu skiter jag i det här och blev upplockad av en bil som skjutsade mig till omklädningsrummet. Det låg nära målområdet.

En del skrek att hur kunde du bryta så nära mål. Jag uppskattar att om vi hade hållit samma fart hela tiden som första varvet så hade min sluttid blivit 2 timmar och 22 minuter på maran.

1980 HADE JAG SAGT att jag aldrig mer skulle springa något maratonlopp då jag såg mitt lopp året innan som ett misslyckande. Min löparkompis Stig Lindgren, som också var brevbärrare, försökte övertala mig att springa Umemaran som också var hans debut.

Jag hade sprungit långpass i månader och även plågat mig i tävlingsliknande pass där jag och Stig försökte springa ifrån varandra från första steget. Jag sa åt Stig, som var i ruggig form, att jag kan langa vätska i år åt honom.

Samma vecka som Umemaran gick så vilade jag måndag. Tisdag tävling 12 km runt Nydalasjön. Onsdag vilade jag. Torsdag tävling på 5 km bana. Fredag vila. Lördag 10 km terränglopp. Söndag morgon flög fan i mig och jag packade

min väska med tävlingslinne och tävlingsskor för säkerhets skull.

JAG HÄMTADE STIG med bil och sa att han fick efter banan så då ville jag också tävla. Förvånade miner hos Jalles TC när jag efteranmälde mig på morgonen. Jag och Stig hade bestämt oss för att öppna lugnt i början. Det gjorde vi också och kunde springa ikapp löpare som öppnat för hårt.

Vi tittade inte alls på varvtider utan körde i vår kanske fega rytm. När vi nått 30 km sa jag åt Stig att han kunde öka om han ville. Själv ville jag ta mig i mål främst 24 år gammal och tävlandes för IFK Umeå.

Stig var jublande glad i mål med 2 timmar 46 minuter som debut och enda maratontid i sin löpkarriär. Stigs sista varvtid var lika snabb som Vinnaren Kjell Hemmyr hade på sitt första varv. Kjell vann på 2 timmar 30 minuter. Jag kom i mål på 2 timmar och 49 minuter.

MITT PERSONLIGA REKORD är 2.32.53 från Stockholm Marathon 1988 i tretton graders lätt regn. Där öppnade jag också för fort och försökte hänga på Grete Waitz tills vi passerade halvmaran på 1.13.30. Första milen gick på 34.05. Jag som hade tänkt öppna i 3.30-fart per km hade 3.25-fart istället. Där fick jag släppa iväg Grete som fick drygt 2.28 i mål.

Grete var som en maskin och sprang rakt som på en linje utan att vagga i sin löpning. Hon hade ingen flåsig andhämtning som jag utan skred fram som ett tyst väsen. Man hörde knappt heller hennes steg mot asfalten.

Enda gången hon hördes var när hennes man höll på missa någon vätskelangning. Jag håller med Evy Palm att hon borde fått möta Grete i detta lopp. För då hade Evy haft ett pers under 2 timmar och 30 minuter.

1991 ÖPPNADE JAG på Stockholm Marathon i för mig långsamma på 1.17.30. Halvvägs låg jag på drygt hundra plats men sprang in på 58:e plats och 2.34.19.

1994 sprang jag ånyo i Stockholm Marathon och hängde med Midde Hamrin i början. Dameliten springer väldigt jämnt i drygt 3.40-fart. Mina arbetskompisar sa innan att jag aldrig



FOTO: MARTIN GRUDEM

Lasse-Målgång lika med framgång

i livet skulle springa under tre timmar. Jag hängde på en ryska som ryckte vid 20 km. Hon hade mellan 20 och 21 km 3.20 som fart.

Klokt nog släppte jag där och Midde kom i kapp mig ute på Djurgården. Jag hängde på och pignade till när vi passerade slottet och ökade farten.

Midde släppte och jag fick 2.44 drygt i mål. Midde hade 2.46 drygt. Jag hade egentligen tänkt hjälpa min bror Kalle som var anmäld till samma mara. Kalle hade ca 3.30 och hade sprungit fyra dagar i veckan.

KALLE SOM JOBBADE MYCKET fick springa varje tisdag och torsdag kväll ca 15 km. Lördagar var det intervaller i 15 km och söndag långpass 25 km. Totalt 70 km. Kalle sprang lugnt och passerade mycket folk på andra varvet. Inget fika på kvällar utan gröt. Gick ner 10 kg på kuppen.

Jag här ser ni mina reflektioner på löpning och träning. 1988 tränade jag som mest 13 mil vecka ett, 7 mil vecka två och vecka tre och 10 mil vecka fyra.

**LASSE BJÖRNFOT
MAIF**

I år har vi Mariestads Marathon 20 augusti och även en halvmara och kvartsmara. Marathonsällskapets medlemmar får rabatt på startavgiften.



Micke in action. FOTO: MIA LINDQVIST

Micael Lindqvist

– vårt senaste tillskott som ambassadör

Som nybliven ambassadör ombads jag att skriva några rader om mig själv.

Jag är 43 år gammal (fyller 44 år i oktober). Jag bor i Värnamo, Småland, och tävlar för Apladalens LK som jag var med och startade upp i november 2010. Jag jobbar som högstadielärare på Apladalsskolan och undervisar i ämnena Matte/Fysik/Teknik.

Jag bor ihop med min familj som består av min fru Mia och barnen Tilda 16 år, Egon 13 år och Ture 7 år. Det är gott om idrott i familjen såsom dans, innebandy, fotboll och även en del löpning.

MARATON BÖRjade jag med 1998 då jag slog vad med en kompis att springa Stockholm Marathon.

Kompisen kom aldrig till start men jag har sprungit Stockholm Marathon varje år sedan dess och gör alltså min 19:e Stockholmsmara 4 juni i år. Jag har sprungit 53 maror inklusive 3 sextimmarlopp.

Maraton är löpningens schack. Jag trivs med löpning i allmänhet och maraton i synnerhet. Distansen 42 195 m är en "lagom" utmaning och det gäller att vara bra tränad men också att springa klokt. Några sekunder per kilometer för snabbt första halvan straffar sig rejält andra delen av loppet.

Min träning består av 4-5 löppass i veckan och ca 300mil per år. Därtill kör jag lite styrka och om möjlighet finns skidåkning på vintern.

Jag ser fram emot att vara ambassadör för Marathonsällskapet. Sällskapet är en förening som stöttar och hjälper den disciplin inom löpningen som jag älskar mest – maraton (och även ultralopp).

JAG ANSER ATT SÄLLSKAPET är viktigt för maratonlöpnings framtid i Sverige, inte minst för att stärka de mindre "icke-kommersiella" lopp (några goda exempel på charmiga smålopp är Heleneholm Marathon, Ölands Marathon, Kustmaran,

Bromölla Marathon – lopp med låg startavgift och god service). En viktig uppgift för oss i framtiden är att lyckas behålla dessa smålopp så att de inte "äts upp" av de större tävlingarna.

Det är viktigt att vi syns och kan göra reklam för vår sport och för vårt sällskap. Med tanke på det intresse som finns för långdistanslöpning så bör Sällskapet ha goda förutsättningar att stärka sin ställning och öka sitt medlemsantal de närmaste åren.

MICAEL LINDQVIST



Micke på jobbet på Apladalsskolan. FOTO: PRIVAT

17 – 20 mars 2016



Hela gänget innan start: Annika, Barbro, Kristina, Peter, Jan, Gunilla, Bertil, Inga-Sarah, Jörgen, Mats, Staffan och Tord. Fotot togs av en åskådare med Annikas kamera

Balla ur i Balaton eller inte balla ur – det var frågan

Det här är inte en artikel om de som springer fort. Här handlar det istället om mig som kom sist men ändå fixade hela sträckan inom maxtiden. Frågan var om jag överhuvudtaget skulle klara av att springa alla 4 ultraloppen runt Balatonsjön i Ungern.

Hela sträckan var i år 195,5 km. Sträckan kan variera något år från år beroende på snösmältning och vattenstånd. En utmaning som heter duga. Skulle jag klara detta borde jag få Bragdmedaljen!

Vad har jag gett mig in på tänkte jag flera gånger inför Lake Balaton Supermaraton, som gick av stapeln den 17-20 mars 2016 i Ungern. Start och mål gick i Siofok. Hur skulle jag klara 4 ultralopp i rad? Mycket spännande att se hur kroppen reagerade på detta.

Det var med skräckblandad förtjusning som 12 förväntansfulla löpare träffades på Arlanda på onsdag morgon den 16 mars. Halva gänget skulle springa Balaton för första gången.

Resan ordnades av Marathonguiderna.

SÅ HÄR FÖRDELADES STRÄCKAN:

17 mars: 48,2 km Siofok - Fonyod
18 mars: 52,9 km Fonyod - Szigliet
19 mars: 45,2 km Badacsony - Balatonfured
20 mars: 49,2 km Balatonfured – Siofok

Totalt antal deltagare i Szupermaraton var 218 anmälda om jag räknat rätt i resultatlistan. Av dessa klarade 189 deltagare hela distansen inom maxtiden, varav 46 damer och 143 herrar.

DAG 1 TORSDAGEN DEN 17 MARS.

48,2 km. Starten gick 10:45.
Maxtiden 6 timmar och 5 minuter.
Min tid 5:54.
Delsträcka 1: 15,8 km – maxtid 12:39, snittfart 7,00 min/km
Delsträcka 2: 16,1 km – maxtid 14:39, snittfart 7:30 min/km
Delsträcka 3: 16,3 km – maxtid 16:52, snittfart 8:00 min/km

VI ÅT FRUKOST i lugn och ro och sedan gick vi ut och kollade starten. Vädret var jättefint med sol och ganska skön

temperatur ute. Det var nästan ingen vind så Balatonsjön var i det närmaste spegelblank, turkos och fin. Rummet skulle vi ha kvar en natt till så vi behövde inte packa. Det skulle bli buss från målet till hotellet när vi sprungit klart.

FÖR ATT KLARA maxtiden måste man springa som långsammast enligt den fart som nämns ovan som snittfart. Första dagen var det ganska tuffa tidskrav för mig och jag skulle få springa på lite för att klara maxtiderna.

Det gällde att spara på krafterna samtidigt som jag skulle se till att fixa tiden. Banan var fin och vi sprang en del vid sjön. Vid varje kontroll finns maxtid. Klarar man inte den så tas man av banan. På de sista kontrollerna stod det en skylt att det var 5 minuter kvar tills de stängde. Stressande men det gick!

Varje etapp hade en skylt vid maratondistansen. Det kändes alltid bra att passera denna och veta att nu blir det ultra! På första etappen gjorde jag mitt 25:e maratonlopp och min första ultra utomlands.

DAG 2: FREDAGEN DEN 18 MARS.

52,9 km. Starten gick 10:30. Maxtiden 6 timmar och 53 minuter. De långsamma löparna kunde få starta 30 minuter tidigare, alltså 10:00. Min tid idag blev 7:09 – tur jag hade 30 minuter extra.

Delsträcka 1: 16,1 km – maxtid 12:37, snittfart 7,20 min/km

Delsträcka 2: 15,6 km – maxtid 14:40, snittfart 7:40 min/km

Delsträcka 3: 21,2 km – maxtid 17:33, snittfart 8:15 min/km

EFTER FRUKOST PACKADE VI IHOP och åkte buss till starten. Väskorna åkte med bussen till nästa hotell. Lite stelbent var man allt idag.

Hur skulle kroppen reagera på att springa en ultra idag igen? Men när man väl står på startlinjen blir kroppen inställd på att nu är det ett lopp igen. Vätskekontroll fanns vid var 5:e-8:e km. Där fanns det mesta man behöver. Jag hade dessutom min ryggsäck med vatten, choklad, saltlakrits och energi-bar.

Det var lite segt på slutet idag. Sista biten till målet var en brant uppförsläcka. Barbro Paraniak var tyvärr skadad i år och jobbade istället som funktionär i målet alla dagar.

Det var härligt att bli välkomnad i mål av Barbro idag. Mycket stelbent tog jag mig ur bussen vid hotellet. Det blixtrade förbi att man kunde vila dag 3 men det var egentligen inget alternativ. När springkläderna åker på igen nästa morgon så vaknar benen till liv.

Blåsor började komma så tejen åkte fram. Sportbehån skaver runt alla kanter men massor av vaselin hjälpte. Lite känning i vänster knä, men under kontroll.

DAG 3: LÖRDAGEN DEN 19 MARS.

45,2 km. Starten gick 10:00. Maxtiden 5 timmar och 48 minuter. De långsamma löparna kunde få starta 30 minuter tidigare, alltså 9:30. Min tid 6:07 (utnyttjade lite av extratiden)

Delsträcka 1: 13,5 km – maxtid 11:49, snittfart 7,10 min/km

Delsträcka 2: 17,0 km – maxtid 13:49, snittfart 7:40 min/km

Delsträcka 3: 14,7 km – maxtid 16:00, snittfart 8:10 min/km

Kortaste sträckan idag, men också den mest kuperade. Hittills hade det varit en ganska flack bana. Buss till starten som vanligt. Mycket märkligt, men idag var det den lättaste etappen. Det var roligt, vacker natur med mycket rosa mandel- och körsbärsträd som blommade, härlig stämning och härligt väder. Det gick inte snabbt, men jag klarade det.

I MÅL SA BARBRO att de andra hade gått till bussen. Vi skyndade dit, men tyvärr vägrade bussen att starta. Chauffören bad oss hjälpa till att putta på bussen bakåt. Han hade en teori om att bussen kanske kunde starta då. Det funkade och bussen startade.

Ännu stelare ben som stapplar in på rummet. Av med skorna. Jättestor blåsa över vänster stortå, täcker nästan hela tån. Knäna känns av, särskilt vänster knä. Mina fötter är alldeles rödflammiga och svullna. Benen är också lite flammiga. Tänk, i morgon är det sista dagen. Nu gäller det att bita ihop och klara det.

DAG 4: SÖNDAGEN DEN 20 MARS.

49,2 km. Starten gick 8:00. Maxtiden 6 timmar och 45 minuter.

De långsamma löparna kunde få starta 30 minuter tidigare, alltså 7:30. Min tid 7:12 (utnyttjade extratiden)

Delsträcka 1: 14,6 km – maxtid 9:57, snittfart 7:30 min/km

Delsträcka 2: 19,6 km – maxtid 12:36, snittfart 8:10 min/km

Delsträcka 3: 15,0 km – maxtid 14:53, snittfart 9:10 min/km

Idag var det kallt vid start men fint väder för fjärde dagen i rad. Benen är ännu stelare och vänster knä hugger till ibland. Starten går och första delsträckan går bra. Men sedan börjar det bli lite tyngre.

Andra delsträckan är lång. Det är en brant backe upp till kontrollen och tiden rinner iväg. Målet stänger 14:53. Men det är bara 15 km kvar nu.

Det går väldigt sakta att springa. Benen vill inte riktigt, fötterna är svullna och det värker lite i ryggen mellan skulderbladen. Lunka på bara, knappt en mil kvar nu. Efter maraton börjar jag kolla på klockan och inser att jag nästan hinner gå i mål nu.

DÅ BÖRJAR BENEN protestera ännu mer. Det går inte att tvinga benen att springa. Sjön ligger turkos och fin på höger sida men var är målet? Hjärnan är tom på energi – vill bara i mål.

Blir mött av Barbro, Jan och Kristina. Fick medaljen av Mr Race Director himself – Arpad Kocsis. Snart dags för prisutdelning sa Barbro. Oj, bäst att skynda sig att duscha. Upp till rummet på plan 7. Inser då att jag glömde väskan vid receptionen. Ner igen.

BLÅSAN PÅ STORTÅN ser inte klok ut, benen är alldeles rödflammiga men vad gör väl det. På med kläderna och ner igen. Kom försent och missade när

Gunilla och Inga-Sarah fick sina fina priser. Gunilla fick tredje pris i sin åldersklass (upp till 34 år) och Inga-Sarah blev 2:a i sin klass (50 år och äldre). Gunilla blev dessutom totalfyra i damklassen.

Jag var långsamast av alla som klarade Szupermaraton men vad gör väl det, jag klarade det ju och ballade alltså inte ur i Balaton!

SLUTKLÄM:

Ett mycket välorganiserat lopp. Vacker runda runt en jättefin sjö. Man blir uppmärksam oavsett hur snabbt eller sakta man springer. Ganska flack bana. Bra och välfyllda kontroller. Ordning och reda på det mesta. Roligt att vara ett stort gäng från Sverige.

Vi fick mycket uppmärksamhet av speakern vid kontrollerna. Det här är social trivsellöping i trevligt sällskap. Vi struntar i tiden, det gäller bara att klara maxtiderna.

TOTALTIDER FÖR OSS SVENSKAR SOM KLARADE DET:

Gunilla Axelsson	17:49,51
Inga-Sarah Lindholm	22:02,32
Jan Paraniak	22:11,03
Mats Dänsel	23:12,42
Bertil Lundell	23:13,05
Tord Blücher	24:31,32
Jörgen Nilsson	25:05,32
Kristina Broman	25:05,53
Staffan Wikström	25:28,24
Annika Rosengren	26:24,03

Peter Wiesler var tyvärr förkyld och fick bryta.

ANNIKA ROSENGREN



Vid starten. Kristina, Annika och Tord (Annikas kamera).

25 mars 2016

Aalborg Brutal Marathon

På långfredagen, den 25 mars 2016, arrangerades den 17:e upplagan av Aalborg Brutal Marathon i den danska staden Ålborg på norra Jylland. Tävlingen genomförs på en kraftigt kuperad sexvarvsbana i närheten av Aalborg Zoo. Loppet är uppkallat efter noshörningen Brutalis, som i många år vistades på stadens zoo, och noshörningen har blivit loppets logotype.

Jag tog ett tidigt morgonflyg från Arlanda till Kastrup på tävlingsdagen och därifrån var det bara 45 minuter med inrikesflyg till Aalborg. Från flygplatsen in till Ålborgs centralstation tog det endast 25 minuter med buss och jag anlände dit drygt två timmar före starten klockan 13.00. Jag började promenera och följde skyltningen mot Aalborg Zoo.

Det var en bra bit att gå och dessutom uppförsbacke störde delen av vägen. Efter ett tag passerade jag entrén till Aalborg Zoo och strax därefter såg jag en rödvit snitsel och en skylt med en noshörning och texten "Aalborg Marathon".

Sedan lyckades jag dock gå i helt fel riktning och jag promenerade stora delar av banan innan en vänlig äldre man gav mig en bra vägbeskrivning till nummerlappsutdelningen vid Stolpedalsskolen.

Här var det mycket folk i rörelse, men det gick smidigt att betala startavgiften (200 DKK) och hämta ut nummerlappen.

EN KVART INNAN START var jag ombytt och klar. Tyvärr hade det börjat duggregna, men det var nästan vindstilla och ungefär 5 grader varmt, med andra ord bra förhållanden för löpning.

Tävlingsledaren Jan Andersen från arrangörsklubben Marathon i Aalborg hälsade oss välkomna på skolgården och därefter blev det gemensam jogg/promenad till starten i en skogsdunge några hundra meter bort. Jag var lite orolig för min vänstra benhinna, som ömmat lite de senaste två dagarna, men i övrigt kändes det bra.

Klockan 13.00 gick starten och jag gav mig iväg tillsammans med ungefär 230 medlöpare. Loppet inleddes med en prolog på 0,8 kilometer innan vi kom ut på det första av de 6 varven à 6,9 kilometer.



Glada löpare på ett av banans få flacka partier.

Underlaget var till 70 procent asfalt, 20 procent grusväg och 10 procent skogsstig. Totalt avverkadde man 736 höjdmeter under loppet.

VARJE VARV INLEDDES med knappt en kilometers löpning svagt utför. Därefter gjorde man en 90-graderssväng och det började luta svagt uppför. Några hundra meter senare gjorde man ytterligare en 90-graderssväng och kom in på den spikraka Nordoftvej.

Nu började en lång "slakmota" (som bitvis inte var så slak). Efter några hundra meter flack asfaltlöpning svängde man in på en mestadels bred skogsstig som man följde i ungefär en kilometer.

Efter den behagliga stiglöpningen blev det asfaltlöpning ganska brant utför i riktning mot Stolpedalsskolen.

Ungefär en kilometer senare hade man avverkat halva varvet och kom till den första vätskekontrollen.

Här serverades bland annat vatten, saft, bananbitar, apelsinklyftor, choklad, chips och – under loppets andra halva – även coca-cola av vänliga funktionärer.

EFTER NÅGRA HUNDRA METERS löpning på grusväg följde en brant utförlöpa på en mindre asfaltväg. När backen plattade ut gjorde man en 90-graderssväng, varefter ungefär en kilometer löpning svagt utför längs med Hasserisvej väntade. Efter ytterligare en skarp kurva kom man in på Skovbakkevej.

Nu blev det uppförlöpning på nytt, men till en början var lutningen inte så brant. Efter ett hundratal meter gjorde man en lätt vänstersväng och därefter uppenbarade sig en både lång och brutalt brant uppförsbacke.

På krönet stod det mycket publik och hejade på de löpare som kämpade sig uppför backen. Jag lyckades springa uppför hela backen och benen kändes OK även efter att jag passerat krönet.

VARVETS AVSLUTANDE KILOMETER gick svagt utför på blandat underlag och gav viss möjlighet till återhämtning. Vid varvningen sprang man ett varv runt skolgården utanför Stolpedalsskolen.

Här fanns banans andra vätskekontroll, vilken hade samma breda utbud av dryck och tilltugg som den första.

Sedan var det "bara" att ge sig ut på nästa varv. Från och med varv två fanns det även en inofficiell vätskekontroll när man kommit halvvägs uppför den långa slakmotan på Nordoftvej.

Jag kom efter ett tag in i en bra löptryck och avverkade kilometer efter kilometer och backe efter backe. När jag sprungit i drygt 2:01 passerade jag halvmaratonmarkeringen och insåg att det inte skulle bli en tid under fyra timmar denna dag, vilket jag inte heller förväntat mig efter att ha studerat banprofilen.

Benen kändes förhållandevis pigga och benhinnorna besvärade mig inte. Att vädret blev bättre och bättre gjorde inte saken sämre.

"Danskar är enligt min erfarenhet duktiga på att skapa en familjär atmosfär kring sina lopp"

LOPPETS ANDRA HALVA förlöpte tämligen odramatiskt, även om alla backarna (uppför såväl som nedför) självfallet tog på krafterna. Efter 4:01:00 passerade jag mållinjen och kunde till min förvåning konstatera att jag lyckats öka farten något andra halvan.

Mest nöjd var jag med att jag lyckades springa uppför hela banans brantaste backe samtliga sex varv. Jag fick min medalj med noshörningsmotiv, den så kallade Næsehornsorden.

Det visade sig att jag även vunnit en stor ask danska lakritspipor på startnumret.

I DAMKLASSEN SEGRADE Stine Rex på tiden 3:34:27, knappt 8 minuter före tvåan Samantha Thygesen.

Snabbast av herrarna var Emil Adelborg, vars tid 2:46:09 gav en segermarginal om elva minuter till tvåan Morten Sort Mouritsen.

Totalt fullföljde 28 damer och 192 herrar årets upplaga av tävlingen inom maxtiden sex timmar. Endast 6 löpare noterade tider under 3 timmar (varav 5 i intervallet 2:57-2:59), vilket vittnar om hur tuff banan är. När jag var duschad och ombytt promenerade jag tillbaka till Ålborgs centralstation och tog ett tåg till Slagelse. Därifrån reste jag med buss till Kalundborg på västra Sjælland.

På påskaftonens förmiddag sprang jag där ett maratonlopp som arrangerades av löparklubben 5 Tårns Motion för att högtidlighålla att klubbens ordförande

Erik Johnsen gjorde sitt 100:e maraton, men det är en helt annan historia...

JAG KAN REKOMMENDERA Aalborg Brutal Marathon till löpare som söker efter en rejäl och lite annorlunda utmaning på maratondistansen. Den som är ute efter att göra en bra tid bör dock välja ett annat lopp.

Danskar är enligt min erfarenhet duktiga på att skapa en familjär atmosfär kring sina lopp och Aalborg Brutal Marathon är inget undantag. Loppet är dessutom välarrangerat.

YTTERLIGARE INFORMATION om Aalborg Brutal Marathon återfinns på arrangörsklubbens hemsida: www.marathoniaalborg.dk.

TEXT OCH FOTO:
MATS LJLJEGREN

sekreterare@marathonsallskapet.se



Varvning och målgång skedde på Stolpedalsskolens skolgård.

Avlidna medlemmar

Axel Sundebrant, Värmdö
(hedersmedlem och f d ordförande)

Barbro Nilsson, Lessebo

Lage Karlsson, Täby
(hedersmedlem och f d kassör)

Lars Andersson, Ekerö

Lennart Granberg, Bromma
(hedersmedlem och f d ordförande)

P O Antonsson, Skellefteå

Stefan Jonsson, Falköping

Stig Nordell, Västervik

Nya medlemmar 2016

Under perioden 1 januari till årsmötet 2 april:

Kajsa Friström, Stockholm
Bernhard Hirschauer, Sollentuna
Kristian Lampo, Västerås
Camilla Lundberg, Borås
Bo Lundin, Sollentuna
Tommy Persson, Lindesberg
Henrik Sahl, Lidköping
Olof Torbrand, Skövde
Christina Wainikka, Stockholm
Fredrik Tedborn, Vaxholm
David Lavröd, Järfälla
Bernt Gustafsson, Trosa
Per Lindell, Västerås
Magnus Pålsson Kropp, Helsingborg
Thomas Svanström

16 april 2016

Heleneholm Marathon

Så var det då äntligen dags för säsongspremiär och traditionsenlig sådan är för min och några klubbkompisars del Heleneholm Marathon. Vi var 7 stycken morgonpigga (!) Apladalens LK-medlemmar som lämnade Värnamo 06.30 på morgonen.

På resan ner diskuterades det som alltid form, väderlek, skador och förkylningar.

Ett roligt inslag var att vi efter en timmes körning i höjd med Markaryd upptäckte en bil med registreringsnummer 42195 – något att ”googla” på för medresenärerna – Vem äger bilen?

Den visade sig tillhöra maratonveteranen Owe Gustavsson som mycket riktigt också var på väg till Malmö. Vi hann få en pratstund med Owe i omklädningsrummet innan loppet.

VÄL FRAMME I MALMÖ så blir vi som alltid väldigt väl bemötta av funktionärerna tillhörandes Heleneholms IF. Det charmiga med sådana här smålopp är att funktionärer och medlöpare känner igen varandra då många dyker upp år efter år.

Maratonsträckan avgörs på en fyrvarvsbana som mäter 10 km. Innan man går på varvbanan springer man runt Heleneholms IP och i slutet på loppet så svänger man in på idrottsplatsen där man springer de avslutande 195 meterna. Banan är ganska lättsprungen, även om det går lite uppför första 5 km och sedan lätt utför tillbaka till stadion.

STARTEN GÅR 10.30 för de 70-90 maratonlöparna och en portugis vid namn Faria Martins da Costa Carlos Miguel ger sig iväg i närmast världsrekordfart. Han mattas dock rejält men vinner loppet på 2 h 52 min.

För egen del håller jag ihop i gruppen bakom portugisen. Vi är tre löpare, förutom mig själv är det Måns Modéer och Ludvig Ehrlorsson. Vi byter några ord med varandra då och då och farten är jämn och kilometerna rullar på planenligt.

Det känns okej, men jag märker efter ett par mil att det inte är någon rekorddag för egen del. Jag lyckas dock beseogra kampen med det egna huvudet och behåller tempot hyggligt i mål även om



Micael och gänget tar fikapaus på väg till Malmö. FOTO: PRIVAT

jag tappar tre minuter på andra halvan av loppet.

2,55,32 BLIR MIN SLUTTID och en 4:e plats i mitt 9:e Heleneholm marathon och känslan när jag går i mål är som alltid härlig, dels därför att jag än en gång har klarat av marasträckan (54:e gången), dels eftersom jag känner mig hyggligt fräsch.

Då jag eftersnackat i omklädningsrummet samt duschat så bjuds det på läsk, frallor och kaffe i klubbstugan – gott, mysigt och trevligt.

Prisutdelningen går snabbt och smidigt under ledning av vana funktionärer. Ett par löparstrumpor blir det för egen del då jag har vunnit M40-klassen.

Det är ett gäng nöjda ALK:are som ger sig hemåt framåt eftermiddagen. För undertecknad har dagen dock bara börjat då det på kvällen nalkas 50-årsfest. Maten och drycken på festen smakar ypperligt – en av fördelarna med att ha sprungit 42 km tidigare på dagen.

SLUTLIGEN EN SUMMERING av Heleneholm marathon:

På pluskontot: Låg anmälningsavgift (200 kronor för Sällskapet medlemmar), lättsprunget, bra organisation, trevliga funktionärer och medtävlare samt gott fika efteråt.

Det som hamnar på minuskontot är

den bitvis lite tråkiga bansträckningen och att det inte är någon framhejande publik längs banan.

Det positiva överväger dock med råge det negativa vilket gör att jag kommer att 10-årsjublera där nästa vår.

ETT STORT TACK till Heleneholms IF som år efter år erbjuder denna löpartävling som i år dessutom förutom halvmaran och maran, också har utökats med ett 10-kilometerslopp - det är dessa smålopp som är löpningens själ.

MICAEL LINDQVIST
APLADALENS LK



Micaels målgång. FOTO: PRIVAT

Västeuropas äldsta mara fick svenskt besök

Det slår mig att det är trettio år sedan jag sprang ett lopp i tulpanernas land. Då blev jag fyra i ett fint parklopp i staden Vlaarding, belägen längs den långa Rotterdamkanalen. Jag var tjugo nånting, var medeldistanslöpare och mina rappa ben trummade på bra över de 4,5 kilometerna. Nu stod jag åter på startlinjen i ostarnas land, men med betydligt mindre rapphet i benen. Dock väntade en längre sträcka.

Enschede är det äldsta holländska maratonloppet. Premiären genomfördes 1947 då finländaren Riikonen vann. Enligt hemsidan så stoltserar man även med att evenemang- et är det äldsta i hela Västeuropa.

Att springa maror i Holland är att "gambla" en aning med dina chanser till målgång om man inte längre har de rappa benen som tidigare refererats till ovan. Bortsett från de största världsloppen i Amsterdam och Rotterdam så har nästan alla arrangörer fem timmar som maxtid.

För en annan som harvar i "fyra-och-en-halv-timmars-träsket" så vore det ju så retfullt att ha lagt ut massa rese- och hotellpengar och sen inte kunna genomföra prestationen. Jag menar – vem kan inte drabbas av magproblem, en snedtrampning osv. Sedan har jag förstått att arrangörer ofta accepterar en viss felmarginal på minuterna.

JAG ANLÄNDER TILL denna stad kvällen innan och efteranmäler mig. Tar en stadsbuss till det stora universitetsområdet Twente där jag bokar rum i ett konferenshotell.

För er som är allmänt belevade inom annan idrott så ringer kanske en liten klocka till i minnescentrum, för det är alldeles helt riktigt så att det klassiska fotbollslaget FC Twente huserar här och lagets moderna arena är nästan granne med hotellet.

Tävlingsdag och de sista förberedelserna genomförs inför startskottet som ljuder klockan 10 exakt. Allt är väldigt proffsigt och det känns som att hela staden är avstängd. Många funktionärer, reklamskyltar, uppblåsta portaler och hög inspirerande musik. Hela 10 700 deltagare kommer under dagen att full-

följa någon av distanserna (knattelopp, 5 km, 10 km, 21,1 km samt 42,2 km). Vi som vill njuta så länge det går uppgår till närmare 700.

Så är man då iväg och noterar omgående att vägvakterna kan sitt jobb och att kilometerskyltarna verkar sitta på rätt plats. Det är tätt mellan drickastationerna, vilket är en trygghet. Det langas med god serviceanda och alla hejar på överallt. Loppet är större än jag trodde och uppmärksamheten som man får är beundransvärd. Heder åt sådan publik!

Är man inbiten maraton-lover så bör man nog ha med detta evenemang på sin "bucket list"

STADEN ENSCHEDE har någon sorts akademi som sysslar med popmusik. Längs vägen finns därför mängder av djs som pumpar ut häftig energigivande puls. Även livemusik bjuds det på här och var.

För mig är det en gåta att så många måste springa med egen musik i lurarna under ett lopp! Man missar ju en stor del av upplevelsen! Man hör kommentarer och hejarfraser på annat språk som förstärker känslan av att genomföra något exotiskt, man missar ju att arrangören har gjort sig till för din skull!

Här upplevde jag att det inte alls var lika många som hade lurar under loppet som hemma, vilket gör mig glad. Som idrottslärare som jobbar med friskvård till vardags tycker jag det är ett dåligt tecken att vi inte kan vara här och nu i något som pågår på riktigt.

Vi måste ständigt vara uppkopplade till något annat och går miste om det ärliga pågående nuet! Men naturligtvis gör man som man själv vill.

NU ÖVER TILL LOPPET IGEN: Banan lämnar stadscentrum och kommer ut i typiska park- och slättlandskap. Man springer över en fin bro över vatten (vi är ju i kanalernas land). Passerar en väldigt fin typisk kvarn, namngiven Lonneker Molen (vi är ju i väderkvarnarnas land). Banan är alltså 21 km

vilket innebär två rundor som nästan är identiska.

Innan varvning respektive slutet på hela loppet har man att löpa tre km längs en lång raksträcka till stadsdelen Glanerbrug där en vändpunkt skall rundas, vilket betyder sex km längs samma väg. Duggregn ett par minuter, men mest sol och 8-11 grader. Det blev lite lugnare från varvningen till ca 29 km innan alla halvmaratonlöpare började dyka upp bakifrån. Dagens olika distanser hade egna starttider.

JAG RÄKNAR NER inför ankomst och ser målportalerna långt bort. Det känns alltid skönt att inse att man besegrat bekväma tankar och att det snart är över, samtidigt så vill man ju ta in allt det som fortfarande pågår de sista skälvande minuterna. Man känner in stämningen, tänker på vissa tvivel man hade inför resan och genomförandet och man känner en tacksamhet och stolthet att man kom iväg. Jag tar mig över mållinjen på 4:42.01, vilket får duga utifrån den kropp jag idag vistas i.

I efterhand ser jag att det var ännu en svensk med på maratondistansen, nämligen Geert Tuinstra från Göteborg som blev totalt elfva i loppet på tiden 2:39.01. Jag känner dig ej Geert, men grattis till en fin prestation! Kul att en av oss lyckades hamna på resultatlistans första (av sju) sidor! Snabbast av alla var en dam, nämligen Sarah Jebet från Kenya på fina tiden 2:27.59. Snabbaste herre (David Stevens från Belgien) kunde pusta ut efter 2:31.33.

SLUTORD: Enschede marathon kan verkligen rekommenderas. Det är väloljat på alla sätt. Folk är trevliga och tillmötesgående. Denna 1300-talstad har ca 160 000 invånare och har en del sevärdheter, men mest är den profilerad som en studentstad.

Är man inbiten maraton-lover så bör man nog ha med detta evenemang på sin "bucket list" just för att det finns stolta anor. Nu har i alla fall jag kryssat för den! Hoppas inte det tar 30 år till tills nästa lopp i Nederländerna.

**PETER KARLSSON
KALMAR**
Resultat sid 22

Svenska Marathonsällskapet

64:e årsmöte

Restaurang Jaktornet var platsen för 2016 års årsmöte för Sällskapet. Närmare bestämt i Löparrummet, där väggar och tak (!) är fyllda av priser. Sällskapets diplom hänger på vägg till Löparrummet.

Flera av mötesdeltagarna inledde dagen med att antingen springa eller vara funktionärer på Premiärmilen. I år var det tioårsjubileum och ändrat från två-varvsbana till envarvsbana, vilket var uppskattat. Dessutom hjälpte flera medlemmar i Sällskapet som inte var med på själva årsmötet i till som funktionärer.

Före årsmötet och middagen började vi med ett seminarium som Monica Engkvist skriver om på annan plats här i Marathonlöparen. Vi hade den stora äran att bli gästade av vår före sekreterare och redaktör Tony Bristow, som höll en intressant föreläsning.

MATS LJLJEGREN fick ta emot utmärkelse för 250 maratonlopp – en tallrik med ingraverat namn. Vi uppvaktade även vår kassör Lars-Eric Andersson, som fyllt 50 år nyligen.

I omröstningen om bästa omslag 2015 segrade nr 1 med två röster. Där föll lotten så att Robert Oldén vann en biobiljett. Susanne Johansson, som var på omslaget, hade inte turen med sig. Linda Lovcraft röstade på nr 2. Att endast tre stycken röstade gör att tävlingen inte kommer hållas i år.

Desto mer populärt var det att rapportera in när man sprungit födelsedagsjoggen den 19 mars. Ca 80 stycken sprang och bland dem lottades det ut fem priser. Här vann Må Thorsell första priset: 2 biobiljetter. Håkan Svedberg och Hans Cahling vann varsin långärmd T-shirt, medan Kjell Åström och Lise-Lotte Sjöholm vann varsin kortärmd T-shirt.

TONY BRISTOW, 84 år ung, blev Sällskapets 12:e hedersmedlem 1982. Tonys engelska accent klingar ljudligt när han berättar hur Sällskapet bildades och dess första årtionde. Att som undertecknad få beröm för gott arbete med Marathonlöparen värmer extra gott när det kommer från Tony. Tony producerade 106 nummer 1971-1992. Nr 4/1971 var Tonys första och nr 41/1977 var vårt 25-årsjubileum.

Mest nöjd torde Tony vara över nr 2/1992, som innehöll en historik över Sällskapets första 40 år med fakta och tabeller. Har ni inte pappersupplagan finns den att läsa på hemsidan.

Tony berättar att det behövdes blåsas nytt liv i svensk maratonlöpnings och vi fick en flygande start vid bildandet 1952 i och med att Gustaf Jansson tog OS-brons 1952 i Helsingfors på 2:26.07.

DET ÄR SVERIGES SENASTE olympiska medalj på maraton. I slutet på 1960-talet var det Olle Wallins entusiasm som räddade Sällskapet från undergång. Marathonlöparen såg dagens ljus 1968 och var i början ett anspråkslöst stencilerat informationsblad.

Det togs fram ett häfte, som kom ut i ett tiotal nummer, som kallades Råd och anvisningar till marathonnarrangörer.



Gammelledax Tony Bristow med sitt första nummer av Marathonlöparen och nuvarande redaktör Christer Svensson.
FOTO: JAN TERNHAG

Elitlöparen Bertel Österdahl blev ordförande och hade ett personbästa på 2.26.26. Styrelsen tog fram prestationsnålar i guld, silver och brons. Tidsgränserna diskuterades flitigt. Bertel ville ha guldnålen som morot att klara 2.20. Därför sattes guldkravet till 2.20.

SAMTIDIGT KOM DAMERNA in på scen. Och de gjorde snabba framsteg. Vilka nivåer prestationsnålarna skulle ha till damerna var inte helt lätt att besluta om.

Samtidigt märktes det att löparna sprang långsammare och långsammare. Tider på 3.30 blev vanligt och snart var det löpare som hade 4.15.

Styrelsen hade häftiga diskussioner där en del ville sätta gränsen till 4.15 för att vara kvalificerad att vara med i Sällskapet, men efter hot om att bilda en ny klubb blev det ett majoritetsbeslut på årsmötet att gränsen sattes till 5.00 timmar.

TYGMÄRKET TOGS FRAM och var viktigt att visa upp. Slutet på 70-talet till mitten på 80-talet var Sällskapets storhetstid. Då ökade antalet medlemmar från knappt 1 000 till 3 500. Lennart A Juhlin var pådrivande att Marathonsträckan skulle fastslås till just 42 195 m. 1984 tog Springtime kontakt med Sällskapet om samarbete, vilket resulterade i att Marathonlöparen kom ut som bilaga i tidningen Springtime 1984-1987. Med tiden rann samarbetet ut i sanden. Men vi var fortfarande goda vänner med dem sade Tony.

Vid första upplagan av Stockholm Marathon sprang hela styrelsen i mål. Det gjordes ansträngningar att locka nya medlemmar och det skapades kontakter med reseföretag för att anordna maratonresor. Främst gick de till Aten och New York. Mellan 1980 och 1991 anordnades resor till inte mindre än 17 olika städer världen över.

TIDIGARE VAR DET SJÄLVKLART att ha årsmöten i Stockholm, men 1985 beslutade styrelsen att utlokalisera till andra delar av landet. Landskrona blev 1985 års plats för årsmötet. Vimplar utan tryck tog man fram, främst för att dela ut som gåva.

Tony märker att vi brottas med samma problem i styrelsen som han själv gjorde under sin tid. Tony är före sin tid. Det märks när han säger att han saknar loppet i England där han sprang i lera och under taggråd. Först idag har det fenomenet kommit till Sverige.

Idag tycker vi att det är för stort hopp från diplomets 5 maraton till standaret på 25 och håller på att ta fram utmärkelser för 10 lopp. Tony tycker att det inte ska vara för lätt att erövra utmärkelserna.

STYRELSEN HADE OCKSÅ en hel del bryderier hur många maratonlopp som skulle godkännas på ett år. Man kom till slut fram till siffran sex berättade Tony. Det av säkerhetsskäl. I fall folk skulle springa ihjäl sig ville inte Sällskapet få skulden för det.

Därefter började Kjell-Erik Ståhl springa flera maraton per år som var snabba, men antalet sex stycken fick ligga kvar flera år till.

Efter Tony Bristows trevliga föredrag var vi framme vid årsmötet. Verksamhetsplanen godkändes med Tonys tillägg att vi ska ett seminarium före nästa års årsmöte om årsmötet inte går i Stockholm. Det för att locka nya deltagare.

ROGER ANDERSSON FICK FÖRNYAT förtroende att leda Sällskapet fram till årsmötet 2017. Thomas Svensson och Jan Ternhag omvaldes och Monica Engkvist samt Ola Bryngelson nyvaldes till ordinarie styrelseledamöter. Susanne Gren omvaldes till suppleant.

Valberedningen, som utgörs av Robert Oldén (sammankallande), Peter Svensson och Tommy Lacandler, fick förnyat förtroende. Därefter avslutade vi årsmötet.

CHRISTER SVENSSON

Resultat Premiärmilen sid 22



Peter Svensson och Tommy Lacandler omvaldes i valberedningen på årsmötet. Saknas på bild gör Robert Oldén.

FOTO: CHRISTER SVENSSON

Svenska Marathonsällskapets seminarium om framtiden

Svenska Marathonsällskapets seminarium om framtiden hölls på eftermiddagen den 2 april före själva årsmötet. Syftet med seminariet var att diskutera Sällskapets plats, roll och framtid inom långlöpning sett från nu och framåt.

Vi delades in i tre grupper som i närmare 2,5 timmar diskuterade och presenterade sina tankar och idéer kring i huvudsak tre frågeställningar:

- Var står och verkar Sällskapet för år 2025?
- Hur når vi dit?
- Vad är det viktigaste för Sällskapet i framtiden?
- Vad ska vi utveckla och i så fall hur?

Inför gruppdiskussionerna hade vi också fått ett underlag med tankar och synpunkter som inhämtats från våra ambassadörer inför seminariet.

EN MER DETALJERAD sammanställning av allt som kom fram kommer att göras. Materialet kommer sedan att diskuteras i styrelsen och med ambassadörerna under våren och presenteras för alla i någon form. Vi vet redan nu att det är många punkter som är viktiga att arbeta med, men det kan också bli så att vi får prioritera en sak i taget.

NÅGRA AV DE IDÉER OCH TANKAR SOM KOM FRAM VAR:

- Sällskapet måste synas mer på t ex mässor, mindre lopp, sociala medier, med kläder, flyers m m
- Sällskapet behöver hitta fler samarbetspartners, t ex klubbar, researrangörer m fl
- Sällskapet behöver något som förenar, t ex ett eget lopp, kanske något liknande födelsedagsjoggen eller kan vi göra en Marathonklassiker
- Utmärkelserna behöver utvecklas för t ex 10, 15 och 20 lopp (är på gång)
- Sällskapet bör gå ut med en enkät till alla medlemmar för att fånga in vad medlemmarna vill få ut av Sällskapet
- Sällskapet bör undersöka möjligheten om medlemskap i Svenska Friidrottsförbundet
- Sällskapet skulle kanske kunna ha en samlingsplats för medlemmar på olika lopp

Det här är en kort sammanfattning av vad vi nu har att fundera över, och när jag säger vi så menar jag alla vi som är medlemmar i Sällskapet. Läs och begrunda och kom med dina tankar och idéer – allt är viktigt, stort som litet.

Fortsättning följer...

MONICA ENGKVIST

Resultat

Nora marathon, 2016-03-19

Pl	Namn	Klubb	Tid
Damer			
1	Åsa Bergman	Västerås LK	03:36:29
2	Charlotta Nilsson	Nora	03:55:17
3	Sofia Kay	LK TV88	04:12:53
4	Annika Askengren Berg	LK TV88	04:13:09
5	Elin Sjöberg	Örebro AIK	04:13:33
6	Karin Karlsson	Örebro AIK	04:13:33
7	Helene Stridbeck	Vallentuna	05:00:25

Herrar

1	Thomas Chaillou	Fredrikshofs IF	02:33:51
2	Andreas Magnusson	Mariestads AIF	02:33:54
3	Christian Ritella	Team Ultrasweden LK	03:00:09
4	Per Carlsson	Mariestads AIF	03:02:54
5	Peter Welander	Örebro AIK	03:17:05
6	Thomas Alm	Hammarby IF	03:20:55
7	Peter Grönlund	IFK Nora	03:23:52
8	Rodney Hundermark	IFK Nora	03:23:54
9	Hasse Byrén	IF Spartacus	03:26:10
10	Daniel Nilsson	IFK Nora	03:30:24
11	Lars Åke Kvist	Örebro AIK	03:31:09
12	Hans-Åke Hellstaff	Team Ultrasweden LK	03:48:57
13	Andreas Nylund Orvet	Örebro	03:49:15
14	Mats Liljegren	Team Skavsåret IF	03:52:15
15	Mats Ericsson	Norabygden	03:53:11
16	Anders Karlsson	Svillinge IF	03:54:41
17	Benny Frost	Östansjö SK	03:55:41
18	Marc Karlsson	Garphyttan	03:55:55
19	Peter Höglund	OK Milan	03:57:31
20	Lennart Uvhagen	Gislaved	04:01:45
21	Senad Suhonjic	Västerås LK	04:03:41
22	Hamza Turkoguz	Runacademy IF	04:03:43
23	Erkki Onkamo	Öbacka LK	04:04:08
24	Peter Törnqvist	Östansjö SK	04:23:21
25	Peter Klingvall	Örebro AIK	04:24:39
26	Andreas Gustafsson	Örebro AIK	04:27:41
27	Torbjörn Sjölander	Örebro AIK	04:29:01
28	Roland Eriksson	IF Start	04:32:41
29	Bengt Nilsson	Stockholm HHH	04:36:25
30	Niclas Dia	Rolls Royce IF	04:40:59
31	Stig Samuelsson	Tjalve Golf	04:45:27
32	Anders Jans	Karlskoga	04:55:21
33	Sigvard Koplimäe	Vattudalens LDK	05:00:17
34	Christer Bergström	Motala	05:02:41
35	Fredrik Holm	Örebro AIK	05:08:01
36	Daniel Borg	IFK Nora	05:28:21
37	Philip Lundberg	Örebro AIK	05:29:01
38	Hans Inge Lindeskov	Team Ultrasweden LK	05:30:50
39	Kent Åke Eriksson	Arvika IK	05:34:31
40	Stig Söderström	Kvarnsvedens Golf	05:40:23
41	Owe Gustavsson	LK 42195+	05:54:07
42	Anders Hidefjäll	Västerås LK	05:55:18

Premiärmilen, 2016-04-02, 10 km

Medlemmar som också deltog på Sällskapetets årsmöte

Christer Svensson	40.23
Mats Liljegren	48.23
Ola Bryngelson	53.38
Tommy Lacandler	1:00.04
Thomas Svensson	1:02.22
Monica Engkvist	1:05.47

Heleneholm maraton 2016-04-16

Pl	Namn	Klubb	Tid
1	Faria Martins C. M.	ACR S.M. Conde, POR	2,52,05
2	Tobias Jansson	Trelleborg triathlon	2,54,47
3	Måns Modéer	Malmö AI	2,55,04
4	Micael Lindqvist	Apladälens LK	2,55,30
5	Ludvig Ehlorsson	Lund	2,57,08
6	Patric Astrén	Ryssbergets IK	2,57,49
7	Lars Jönsson	Ryssbergets IK	2,59,26
8	Miguel Pena	Vi som springer	2,59,35
9	Ola Cederfeldt	Heleneholms IF	3,08,32
10	Stefan Pettersson	Linköpings Löparklubb	3,09,30
11	Anders Frank	Odense, DEN	3,12,28
12	Dan Johnsson	Apladälens LK	3,15,20
13	Linus Ankarberg	Heleneholms IF	3,15,42

14	Juha Karvonen	Esbo, FIN	3,16,28
15	Daniel Fex	Robbans Löplubb	3,17,19
16	Robert Eriksson	Lyckeby	3,18,22
17	Ross Nugent	Tyringe	3,18,36
18	Claudio Musazzi	Axis Tech Support Team	3,20,54
19	Mattias Ekman	Apladälens LK	3,25,35
20	Håkan Torstensson	Heleneholms IF	3,25,40
21	Jerry Olsson	Björnstorps IF	3,25,57
22	Magnus Lindén	Ystads IF	3,29,43
23	Johan Nilsson	Ryssbergets IK	3,30,50
24	Andrius Dapkevicius	Kaunas, LTU	3,31,28
25	Marcus Widenfors	SPI	3,32,05
26	Johan Andersson	Falkenbergs Simklubb	3,33,05
27	Anders Wollin	Team Trelleborg Triathlon	3,34,08
28	Mats Johansson	Coach K Runners	3,34,53
29	Fredrik Helmer	Lund	3,44,53
30	Jakob Axelsson	Malmö	3,46,26
31	Björn Carnemalm	Rex	3,46,26
32	Tom Danielsson	Kalmar	3,48,36
33	Sylvester Pagmert	Lonesome Runners	3,51,58
34	Joakim Thiman	Kalmar RC Triathlon	3,52,53
35	Gert-Inge Tapper	Björnstorps IF	3,53,51
36	Jörgen Sassner	338 Småland	3,55,43
37	Thomas Jalking	Frosta Multisport	3,56,11
38	Marcus Widenberg	Bara	3,57,27
39	Mats Nilsson	Malmö Löparförening	3,58,04
40	Kenneth Romby	Ramsöbäckens MK, DEN	3,58,21
41	Simon Eriksson	Frosta Multisport	3,58,25
42	Mats Runesson	Kärshult Runners	3,58,37
43	Gunnar Bergmark	338 Småland	3,58,49
44	Johan Molin	Malmö	3,59,13
45	Johnny Broe	Ramsöbäckens MK, DEN	4,00,08
46	Palle Mandrup	Klub 100, Danmark	4,00,19
47	Namida Aneskans	Team Blekinge LF	4,03,16
48	Jari Heiskanen	Malmö	4,03,30
49	Andrey Chernov	Axis Tech Support Team	4,03,55
50	Ibaa Jasim	Malmö	4,04,37
51	Jesper Sjölander	Björnstorps IF	4,05,44
52	Frantisek Horvath	Condition Club ValalikySVK	4,13,29
53	Bengt Arne Palm	Halmstad	4,14,33
54	Lars Berggren	Kärshult Runners	4,16,10
55	Hassan Abdalkreim	Axis Tech Support Team	4,16,59
56	Magnus Wallin	Ängelholm	4,21,12
57	Jögren, Nilsson	Vi som springer	4,23,15
58	Johan Schubert	Team Trelleborg Triathlon	4,26,56
59	Olle Halldén	Malmö	4,27,26
60	Kjell-Åke Valdemarsson	Kärshult Runners	4,29,51
61	Håkan- Lindström	Malmö	4,33,18
62	Anders Eliasson	Naväsens FK	4,37,32
63	Emil Borgman	Sölvesborg	5,02,29
64	Marcus Persson	Sölvesborg	5,02,30
65	Ove Gustavsson	LK 42195+	5,20,31

Damer

1	Viktoria Johnsson	Kalmar RC Triathlon	3,17,03
2	Yudith Hernandez Melgar	Varbergs GIF Friidrott	3,30,05
3	Linnea Widerberg	Bara	3,52,05
4	Lena Karlsson	IFK Halmstad	3,54,04
5	Sofia Kay	LK TV88	3,59,46
6	Barbro Liljequist	Elmhults Sport Club	4,00,19
7	Sara Scharfenort	Furulund	4,13,46
8	Annika Askengren Berg	LK TV88	4,14,02
9	Anna-Stina Berg	TSM Running	4,41,31

Chisinău maraton, Moldavien, 2016-04-17

Pl	Namn	Tid
1	Vitalie Gheorghita	02:27:52
116	Curt Sandberg	04:36:28

207 st löpare fullföljde loppet, varav 1 st svensk

Enschede Marathon, Nederländerna, 2016-04-17

Pl	Namn	Tid
1	Sarah Jebet, Kenya	2:27:59
11: 4:e i H	Geert Tuinstra, Göteborg	2:39:01
604 79:e i H50	Peter Karlsson, Kalmar	4:42:01

624 löpare fullföljde loppet, varav 2 st svenskar

Big Sur Marathon, Californien, 2016-04-18

Pl	Namn	Tid
1	Adam Roach	02:35:36

1137	Maja Kjellander	04:18:46
1237	Jesper Stage	04:22:47
1733	Louise Westerlund	04:43:07
2399	Roger Andersson	05:09:14

3.280 st löpare fullföljde loppet, varav 4 st svenskar

Lillsjön 6-timmars 2016-04-23

Pl	Namn	Klubb	Distans
Damer			
1	Sigrid Landgren		62 128 m
2	Anna Hedlund		44 749 m
Herrar			
1	Anders Johansson	Jämtkraft	69 913 m
2	Tomas Roos	Örnsköldsvik	60 791 m
3	Jonas Henriksson		60 791 m
4	Hans Persson		58 574 m
5	Per Lindborg	BeAktiv	57 514 m
6	Fredrik Olsson	BeAktiv	54 961 m
7	Morgan Johansson		52 408 m
8	Sigvard Koplimäe		49 138 m
9	Bertil Palmqvist	Bälinge IF	45 688 m

Sätermaran 2016-04-23

Pl	Namn	Klubb	Tid
Damer			
1	Rose-Marie Amini	Uppsala LK	03:56:27
2	Christina Dalberg	DalaFloda IF	04:20:21
3	Malin Hammerin	Borlänge LK	04:24:36
4	Caroline Caesar	Esttjärn IK	04:57:25
Herrar			
1	Johan Eriksson	Röddningstj Dala Mitt	02:50:21
2	Tomas Eriksson	Månkarbo IF	03:04:10
3	Patrik Broberg	Falu IK	03:10:01
4	Johan Olsson	Sågmyra SK	03:16:41
5	Patrik Karlsson	Team Skavsåret	03:22:28
6	Christer Ljungqvist	Falu SS	03:27:08
7	Per Busk	Lillhärdals IF	03:27:48
8	Ola Bäckström	Säters IF FIK	03:29:32
9	Daniel Bustad	Qvarnsveden Triathlon	03:34:54
10	Ola Bronsson		03:35:59
11	Bengt Dolk	Norrköping	03:37:21
12	Kalle Zidén	Djurmo Sifferbo IF	03:39:29
13	Jerker Sterneland	Dalaportens OL	03:41:10
14	Krister Lind	Borlänge LK	03:43:29
15	Stefan Boremyr	Qvarnsveden Triathlon	03:44:40
16	Marco Di Gennaro	Vikmanshyttans IF	03:47:50
17	Bengt Lindgren	Vallentuna FK	03:50:53
18	Sverker Olsson	Uppsala	03:51:17
19	Andreas Forsberg	Valbo AIF Skidor	03:51:29
20	Peter Hyttinen	IFK Hedemora	03:52:54
21	Patrik Fältning	K.se	03:53:36
22	Lars-G Berggren	Team Skavsåret	03:55:34
23	Mats Liljegren	Team Skavsåret	04:09:36
24	Mats Hammerin	Borlänge LK	04:24:39
25	Niclas Dia	Rolls-Royce IF	04:32:11
26	Sven Molin	Uppsala LK	04:40:23
27	Stefan Larsson	Västerås	04:41:32
28	Matti Pyllkänen	Gamleby OK	04:47:59
29	Jörgen Larsson	IFK Sala	05:01:52
30	Anders Hidefjäll	Västerås LK	05:48:17

Herrar

1	Johan Eriksson	Röddningstj Dala Mitt	02:50:21
2	Tomas Eriksson	Månkarbo IF	03:04:10
3	Patrik Broberg	Falu IK	03:10:01
4	Johan Olsson	Sågmyra SK	03:16:41
5	Patrik Karlsson	Team Skavsåret	03:22:28
6	Christer Ljungqvist	Falu SS	03:27:08
7	Per Busk	Lillhärdals IF	03:27:48
8	Ola Bäckström	Säters IF FIK	03:29:32
9	Daniel Bustad	Qvarnsveden Triathlon	03:34:54
10	Ola Bronsson		03:35:59
11	Bengt Dolk	Norrköping	03:37:21
12	Kalle Zidén	Djurmo Sifferbo IF	03:39:29
13	Jerker Sterneland	Dalaportens OL	03:41:10
14	Krister Lind	Borlänge LK	03:43:29
15	Stefan Boremyr	Qvarnsveden Triathlon	03:44:40
16	Marco Di Gennaro	Vikmanshyttans IF	03:47:50
17	Bengt Lindgren	Vallentuna FK	03:50:53
18	Sverker Olsson	Uppsala	03:51:17
19	Andreas Forsberg	Valbo AIF Skidor	03:51:29
20	Peter Hyttinen	IFK Hedemora	03:52:54
21	Patrik Fältning	K.se	03:53:36
22	Lars-G Berggren	Team Skavsåret	03:55:34
23	Mats Liljegren	Team Skavsåret	04:09:36
24	Mats Hammerin	Borlänge LK	04:24:39
25	Niclas Dia	Rolls-Royce IF	04:32:11
26	Sven Molin	Uppsala LK	04:40:23
27	Stefan Larsson	Västerås	04:41:32
28	Matti Pyllkänen	Gamleby OK	04:47:59
29	Jörgen Larsson	IFK Sala	05:01:52
30	Anders Hidefjäll	Västerås LK	05:48:17

Warszawa marathon, 2016-04-24

Pl	Namn	Klubb	Tid
1	Artur Kozłowski	Polen	02:11:54
54	Peter Aronsson	IK Akele	02:43:08
4001	Stefan Freccero	Malmö löparförening	03:59:23
5342	Jan Paraniak	Team Skavsåret IF	04:24:59
5766	Mikael Karlsson	Kungsängen	04:37:03
7481	Anders Sjöberg	Team Triathlondepan	05:22:00

6.587 st löpare fullföljde loppet, varav 5 st svenskar

Salzburg marathon, 2016-05-01

Pl	Namn	Tid
1	Bekele Temesgen-Habtemariam, ETH	02:23:10
14	Magnus Magnusson Göteborg	02:40:55
638	Anders Forselius Marathon Gloebrottrers	03:54:44
658	Kenneth Lindgren Linköping	03:55:49

Fler resultat finns på www.marathonsallskapet.se

VÄRLDSOMSPÄNNANDE LOPP

LÖPARRESOR

LÖPARRESOR

- **BROOKLYN HALF-MARATHON** 21 maj 2016 ▶ **Fullbokad!** Ett lopp i härliga Brooklyn som sprungits av många sedan starten 1981.

- **NEW YORK TJEJMIL** 11 juni 2016 ▶ **Fullbokad!** En vecka/weekend i the Big Apple som avslutas med ett härligt lopp i Central Park, "boot-camp", löpskolning, sightseeing, shopping, roof-top bars 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!** Kulturella, kosmopolitiska och trendiga Berlin. Världens snabbaste bansträckning. En bana för personligt rekord?

- **TJEJMIL I LONDON** 25 september 2016 ▶ 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 ▶ Ett mäktigt, storslaget, välordnat och lättsprunget halvmaratonlopp mitt bland Londons parker och gator.

- **PALMA MARATHON** 16 oktober 2016 ▶ En mycket vacker bana i centrala Palma. Löping sker både längs den härliga och mäktiga Palmabukten men också inne i den charmiga gamla staden. Start och mål utanför den ståtliga katedralen.

- **NEW YORK MARATHON** 6 november 2016 ▶ **Fullbokad, väntelista finns!** Ett oförglömligt lopp i en fantastisk stad. Världens största lopp.

- **NICE MARATHON** 13 november 2016 ▶ **Fåtal platser kvar!** Följ med på ett maraton som kanske har världens vackraste bansträckning. Loppet går mellan Nice och Cannes och följer Rivierans kustlinje.

- **SAINT BARTHÉLEMYLOPPET** 13 november 2016 ▶ 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.

- **TOKYO MARATHON** 26 februari 2017 ▶ **Förhandsbokning öppen!** Spring ett maraton i den ultimata megastaden. Här upplever du ett myller av människor, trafik, puls och intryck.

- **NEW YORK HALF-MARATHON** 19 mars 2017 ▶ Ett härligt välarrangerat och internationellt halvmaratonlopp mitt på Manhattan. Långweekend.

- **PARIS MARATHON** 9 april 2017 ▶ Möt våren i Paris. Ett riktigt sightseeinglopp som går genom Paris centrala delar.

- **LONDON MARATHON** 23 april 2017 ▶ **Förhandsbokning öppen!** Ett av världens största och häftigaste maratonlopp. Imponerande publik och mäktig målgång.

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

Vår huvudpartner:

INTERSPORT
SPORT TO THE PEOPLE

Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm

Maraton- och ultralopp 2016

Datum	Lopp	Beskrivning	Arrangör/Webb	Rabatt
4 jun	Stockholm Marathon	2 varvsbana 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 maratho	terrängmarathon		
18 jun	High Coast Ultra	75 km, 129 km Örnsköldsvik – 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 Marathon	Nordingrå		
6 aug	Öland Marathon	Löttorp	Högby IF	
6 aug	Kägulanloppet	50/28/14 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, Vänersborg		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- och halvmaran, 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	Umemaran	varvbana	Jalles TC	
22 okt	Växjö Marathon	8-varvsbana	Växjö LK	
5 nov	Kullamannen Ultra	64 km		
5 nov	Vintermarathon	varvbana norra Djurgården, Stockholm	Fredrikshof FF	
12 nov	Borås 6-timmars		SOK Knallen	
17-18 dec	Personliga Rekordens Tävlning	varvbana inomhus	Växjö AIS	50 kr rabatt

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.