

Marathon löparen

ÅRGÅNG 49 NR 251 AUGUSTI 3/2016



Marcus kyler ner sin kompis Kent



- Plovdiv Marathon
- Stockholm Marathon
- Sunne Marathon
- Viby Marathon

Postadress:

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

**Tidningen Marathonlöparen**

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

Roger Andersson, ansvarig utgivare**Redaktör Marathonlöparen**

Christer Svensson
christer.svensson615@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

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

Flera nyheter väntar i höst

När jag skriver detta har sommaren kommit tillbaka och givit oss några härliga sommandagar. Nu hoppas vi att den stannar länge. Det finns inget underbarare än att ge sig ut på en kvällstur medan det fortfarande är varmt och det räcker med några få tunna klädesplagg.

DENNA SOMMAR har jag inte sprungit maraton utan sprungit några kortare sommarlopp som exempelvis en av mina favoriter Kraftprovet i Trollhättan. Det loppet erbjuder en härlig miljö och många åskådare. En njutning tycker jag för kropp och själ.

NI HAR VÄL INTE MISSAT våra nya fina profilkläder som vi tagit fram och som finns att beställa nu?

Mer information finns på vår hemsida, www.marathonsallskapet.se. Glöm inte att besöka den regelbundet.

STYRELSEN HAR TÄNKT ATT SJÖSÄTTA en höstvariant av Sällskapets födelsedagsjogg, som redan går varje år i mars månad. Mer information kommer på vår hemsida. Datum för detta evenemang är satt till helgen 15-16 oktober

och det kommer att vara öppet för löpning över hela världen.

STYRELSEN JOBBAR ÄVEN vidare med nya utmärkelser och dessa hoppas vi bli klara med under hösten. Vi i styrelsen hoppas att ni hör av er till oss med förslag på utvecklingsområden för detta är ett sällskap där alla medlemmars idéer är viktiga.

Maraton är en utmaning och vi hoppas att fler ska ge sig i kast med denna utmaning.

ROGER ANDERSSON

ordforande@marathonsallskapet.se



FOTO: CHRISTER SVENSSON

Innehåll

Nordenskiöldslppet	4
Löparlegender berättar	5
Plovdiv Marathon	6
Sunne Marathon	7
Soteleden Terräng Marathon	8
Lidingö Ultra	9
Stockholm Marathon	10
Utmärkelser	11
LGT Alpin Marathon	12
Semesterlöpning i Göteborg	14
Bokrecension "Maratonkoden"	15
Viby Marathon med Veteran-SM	16
Kustmaran Kristianopol	18
Bokrecension "Löparglädje"	19
The Swedish 100 miles Challenge	20
Bokrecension "Tänk om jag fixar det"	21
Resultat	22
Ny medlem / Årets lopp	24



Sid 14. Semesterlöpning i Göteborg.

FOTO: MICHAEL LINDQVIST

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

Omslag: Marcus Hansander och Kent Ohlsson i Lidingö Ultra.

FOTO: LIDINGÖLOPPET

Redaktören har ordet

Konsten att välja "rätt" maratonlopp

Till skillnad mot 1980-talet finns det ett rikt smörgåsbord av maraton- och ultralopp att välja på idag. Men vilka lopp skall jag välja?

ETT MARATON PÅ HEMMAPLAN väger allt som oftast tyngst. Goda referenser betyder mycket. Att det finns en tävlingsklubb som är ansluten till friidrottsförbundet var självklart tidigare, men tycks inte vara det längre.

Detsamma gäller i frågan om kontrollmätning av legitimerad förbundsbanmätare. Numera är vi inte begränsade att enbart få tillgodo räkna oss sex maraton om året utan det är fritt fram att få springa hur många vi vill och orkar med.

NÄR VI SKICKAR IN för att ansöka om utmärkelser är det det egna samvetet som får råda. Utmärkelserna betalar vi själva (i god tid före överlämnandet) för vi har inte möjlighet att lusläsa alla resultatlistor.

Mästerskapstävlingar försöker jag själv prioritera, men långt ifrån alltid. Ibland kan det vara värre att välja bort men det är ett angenämt bekymmer.

Så länge hälsan står oss bi lär vi synas i ett löpspår i framtiden.

I NR 242 skrev jag om Ingvar Nyqvist, Växjö AIS. I Stockholm Marathon i år sprang 85-åriga Ingvar i mål som den äldsta maratonlöparen i Sverige någonsin. Nu noteras svenska rekord enbart på bana för veteraner, men ett Sverige-bästa på landsväg är värt att lyfta på hatten för.

EN NY SKRIBENT hälsar vi välkommen till det här numret. Ambassadör Berit Hugoson skriver om Soteleden Terrängmarathon som hölls i Berits hemtrakter. Ett tack till Monica Engkvist som "tvingade" Berit att författa ett alster till Marathonlöparen.

MATS LILJEGREN HAR VARIT I Liechtenstein och sprungit. Det var ingen flack stadsmara utan minsta höjdskillnad om man säger så. Missa inte den artikeln liksom ambassadör Micael Lindqvist, som kan sitt Göteborg efter sin semesterlöpning.

ATT FIRA SIN MÅLGÅNG på ett originellt sätt är en konst. Läs om Gert Gustavsson och hur han kom på idén att tatuera högerlåret efter att ha genomfört fyra 100 miles-tävlingar på ett år.

CHRISTER SVENSSON

Redaktör

christersvensson615@hotmail.com



FOTO: MAD THORSELL

**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>

Nordenskiölds loppet 3-4 april 1884 och Nordenskiölds loppet 10 april 2016

Kamp i Paava-Lasses anda

Adolf Erik Nordenskiöld (1832-1901) kom att göra flera polarexpeditioner. För att utforska Grönland, och om det fanns skog där, tog han hjälp av de bästa skidåkarna.

Jokkmokks samerna Paava Lars Tuorda och Anders Rassa var med på den andra Grönlandsexpeditionen 1883. Någon skog fann man aldrig, men att ha skidat 460 km på 57 timmar imponerade både på Nordenskiöld och kung Oscar II (1829-1907).

Men mycket riktigt ifrågasatte de flesta andra att samerna kunde åka så långt på så kort tid.

På den här tiden var det i stort sett bara samer som kunde åka skidor i Sverige. Samtidigt var det här sista generationens hårda män som var uppvuxna på skidor och levde av skidor. Paava-Lasse var den främsta jägaren. Åtskilliga vargar och björnar hade han nedlagt. De flesta med spjut och ett fåtal med bössa.

Vargjakterna kunde pågå i dagar, ibland i veckor, och var fysiskt oerhört krävande. Kommande generationer har fått allehanda hjälpmedel som automobilen.

VINTERN 1884 började Nordenskiöld planera hur han skulle bevisa att hans belackare hade fel. Valet på tävlingsplats föll på Paava-Lasses hemtrakter, närmare bestämt mellan Jokkmokk och Kvikkjokk.

Distansen bestämdes till 206 km, men visade sig senare vid en omräkning vara hela 220 km. På den här tiden fanns det "svenska mil" och "nymil". Efter överenskommelse i Paris 1875 bestämdes att en mil skall vara 10 000 m (tidigare 10 688 m). Tävlingen var en pristävling där de tio främsta vann prispengar.

DET RÅDDE OVÄDER vid starten klockan 10 varför denna sköts upp till klockan 18 den 3 april. Skidorna var upp till tre meter långa och vägde tre gånger så mycket som dagens. Ena skidan användes för fäste och den andra för glid. Samerna hade flera sorters skidor (för vargjakt, bröllop m m). Det var nära att tävlingen helt ställdes in om ett mordförsök i oktober 1883 hade lyckats.

Utan den stora finansören Oscar Dickson hade det varit svårt att genomföra tävlingen.



Författaren och föreläsaren Olle Backman. FOTO: CHRISTER SVENSSON

AV 30-TAL ANMÄLDA kom 18 till start och 10 i mål. Således fick alla som tog sig i mål prispengar. De tävlande delades in i nybyggare och lappar, varav en del tillhörde bägge kategorierna.

Samerna var fattiga och såg tävlingen som en extra inkomstkälla. De flesta tog sig till start för egen hand, det vill säga på skidor.

Fyra, fem, sex ända upp till åtta mil hade man åkt för att komma till start. En förträfflig uppvärmning kan man säga!

NÄR STARTEN GICK var det få som anade att det skulle bli idrottshistoriens hårdeste och mest krävande skidtävling. Det skulle bli ett skidlopp det skulle talas om i hundra år och längre än så.

Legender och myter skulle omhulda tävlingen och deltagarna. Det var också dagen när den moderna skidsporten föddes.

Det man drack var kaffe, kärnmjölk och konjak. Tåtstriden stod mellan tre män (det var oklart varför Anders Rassa inte kom till start, kanske var han förkyld).

Det sägs att de tre hade en överenskommelse att stanna halvvägs för att äta och vila, vilket "Slunta-Per" struntade i. Paava-Lasse och Apmut Ahrman tog upp jakten och kom ifatt 20 km senare.

DELTAGARNA PLÅGADES SVÅRT av törst och lagom till slutspurtan tog Ahrman sig en sup från brännvinsflaskan han hade i innerfickan för att stärka sig. Men den hade motsatt effekt och den gode Ahrman blev slapp och slö och somnade.

Slunta-Pers bindning gick upp i spurtan varför Paava-Lasse kunde vinna med fem sekunder. Segertiden skrevs till 21 timmar och 22 minuter. Ahrman kom elva minuter efter.

Efter de tiderna var det ingen som längre tvivlade på Nordenskiölds uppgifter om Grönland. Svenska och internationella tidningar skrev mycket om tävlingen, vilket inte kan sägas om årets upplaga.

EFTER MÅLGÅNG FICK skidlöparna konjak. Prisutdelningen skedde dagen efter och man sov på golvet i samma kläder oduschade. Efter hemfärd på åtta mil väntade en ny vargjakt.

Polarfärder på skidor hade stor betydelse. Främst lärde sig norrmännen mycket av samernas framfart, medan engelsmännen var konservativa och aldrig förstod nyttan av skidor och hund som hjälpmedel.

Segraren Paava-Lasse blev rik och fick en stor renhjord. Men lyckan blev kortvarig. De flesta renar dog i pest och de andra rusade utför en klippa och dog.

Kyrkoherden förbarmade sig på Paava-Lasses ålders höst och bekostade ett torp åt honom så han slapp sova under bar himmel.

NORDENSKIÖLDSLOPPET har arrangerats på 1970- och 80-talen och då har sträckan varit 50 km. Efter 132 år i träda var det österrikaren Wolfgang Mehl, som bor i Jokkmokk, som kom på idén med att starta upp loppet på nytt. Red Bull är huvudsponsor och de har tecknat kontrakt i tre år. Av 400 anmälda kom 330 till start och hela 324 i mål. Varmaste vintern på 70 år ställde till det.

Att loppet skulle ställas in var mycket nära och bansträckningen fick ändras. Samtliga deltagare fick skriva under på att Red Bull inte kan hållas ansvarigt om vi skadar oss. Endast en fick uppsöka läkarvård efter målgång (vätskebrist).

Dagen före var det glädjande nog en fullsatt sal som lyssnade på Olle Backmans föreläsning om hårdingar från förr. År 2011 skrev Olle boken Nordenskiöldsloppet 1884. Historien om världens hårdaste skidtävling.

FÖRFATTAREN SIGNERADE BOKEN jag köpte med orden "Lycka till i Paava-Lasses anda! Olle". Det är från boken jag hämtat texten här i berättelsen.

Och nog blir man inspirerad av att åka i Paava-Lasses anda och känna vingslag av all historia.

Något jag lärt mig är att skidbanor sällan är exakta (till skillnad mot löpbanor). Frågan är hur långt vi åkte. De flesta som hade GPS-klockor fick sträckan till 179 km och 1 400 höjdmeter. Arrangören hävdar 900 höjdmeter och 200 km.

Förvånansvärt bra skidspår var det på de flesta partier. Dock inte på alla ställen. Lite väl blött var det på sjöarna och där blev man genomblöt om fötterna. Fast då var vi nära mål – bara 80-90 km kvar till mål!

Det var lika många funktionärer som tävlande. För att vara första gången (på 132 år) var det en del barnsjukdomar. Den extra slingan på slutet kunde ha varit bättre markerad.

NÄR JAG ÅKT ca 67 km mötte jag täten som då hade avverkat 100 km. Täten bestod av i det skedet av 14 löpare och bästa glidet fanns mellan de två spår. Med enbart två spår fanns kollisionsrisk. Mitt på dagen kom solen fram och för att inte koka över åkte jag utan mössa. Resultatet blev en solbränna. Smällar man får ta!

Kul att bli historisk att åka ett så pass långt lopp. Vad jag såg i startlistan var jag den enda från Kronobergs län och

överhuvudtaget var det inte många smålänningar. 50-60 norrmän kom till start och inte oväntat blev det norsk seger i herrklassen.

SJÄLV FICK JAG TRÄNINGSVÄRK på samma ställen som efter Vasaloppet, i ljumskar och baksida lår plus utmattning i handleder och armar. Andra halvan blev det mest diagonalande för mig, men inga blåsor på fötter eller händer vilket man får vara glad över. Äldste deltagaren var över 80 år och rullstolsbundne Anders Olsson tog sig i mål. För resultat se:

www.redbullnordenskioldsloppet.se

**CHRISTER SVENSSON
VÄXJÖ AIS**



Christer och Per-Magnus laddar upp inför den långa utmaningen. FOTO: CHRISTER SVENSSON

Löparlegender berättar

DEN 27 APRIL 2016 samlades en liten skara på biblioteket i Hultsfred för att lyssna till "Löparlegender berättar". Kurt Gustavsson och Göran Lennström är det som med glöd i ögonen berättar om alla de löparäventyr de varit med om. För det har blivit några stycken.

Alla deras priser kan man beundra i en monter som dagen till ära har ställts fram. Göran har avverkat 281 maror och Kurt 232 stycken.

VI FÅR HÖRA OM när Kurt blev jagad av en renhjort när han sprang ifrån Nordkap till Smygehuk. Det var 25 grader varmt och efter 142 mil bröt han på grund av benhinneinflammation, men han fortsatte sommaren därpå och sammanlagt blev det 250 mil (!).

Vi får höra om när de sprang hundrade maran samtidigt på Hawaii och Göran dagen innan sade: "Jag går och

köper en bastkjol, man vill ju inte vara ensam om att springa i kortbyxor". Gissa vem som var ensam om att springa i bastkjol på loppet?

GÖRAN, SOM OCKSÅ ÄR en väldigt duktig skidåkare, har sprungit i 53 länder i hela världen. Många lopp har han sprungit i Italien.

De berättar om så många platser och minnen och alla lyssnar med spetsade öron.

Det som driver Göran är inte bara själva loppet, utan att se och uppleva andra platser och se berömda byggnader och liknande.

Kurt instämmer och lägger till att det som driver honom mest är den sociala biten och att man har roligt tillsammans.

De här två, liksom många andra, har verkligen vikt sitt liv åt löpningen. Det är häftigt.

AMANDA NOLHAGE



Kurt Gustavsson och Göran Lennström vid montern med priser. FOTO: FREDERICA BALK.

24 april 2016

Europas äldsta stad Plovdiv har äntligen fått ett eget maraton

Första upplagan av Plovdiv Marathon ägde rum 24 april 2016. Plovdiv är Bulgariens näst största stad med cirka 380 000 invånare och ligger vid floden Maritsa cirka 130 km öster om huvudstaden Sofia.

Undertecknad är enda representanten från Sverige och har således goda möjligheter att bli bäste svensk! Kampen om att bli bäst i Norden står mellan mig och en dansk som är anmäld. Första upplagan har inte lockat många deltagare, men jag ser fram emot att få tävla i ytterligare ett nytt land.

Området där Plovdiv idag ligger har en historia som sträcker sig 6 000 år tillbaka i tiden, även om staden i sig inte är tillnärmelsevis så gammal. Staden hette Eumolpia då den 342 f.Kr. erövrades av Filip den andra av Makedonien. Senare blev den en del av romarriket.

Romarna kallade staden Thrimontium (Tre berg) på grund av att det runt staden fanns tre kullar. Från början fanns där sju så kallade kullar men de flesta är numera bebyggda och kan vara svåra att urskilja. Slaverna erövrade staden på 500-talet innan bulgarerna tog över år 815. Namnet Plovdiv fick den under 1400-talet.

Under 1800-talet, när Bulgarien styrdes av det Osmanska riket, leddes den bulgariska självständighetskampen från Plovdiv. Närstaden blev fri från osmanerna efter slaget vid Plovdiv 1878 blev den dock inte en del av furstendömet Bulgarien, utan den var istället huvudstad i det osmanska Östrumelien fram till 1885 då den blev en del av Bulgarien.

PLOVDIV ÄR VÄRLDENS femte äldsta stad och är tio i topp när det gäller attraktiva antika städer att turista i.

År 2019 kommer Plovdiv vara europeisk kulturhuvudstad. Trots att Plovdiv är en stor stad har den ingen flygplats. Från Sofia åker jag först metro och därefter tåg till Plovdiv. Mitt sunkiga hotell ligger 400 m från start- och målområdet. Det har regnat under natten, men upphört någon timme före start varför det är syrerikt i luften.

Knappt 150 maratonlöpare kommer till start, varav 25-30 är damer. Samtidigt startar halvmaratonlöparna som är något fler till antalet. Vid nummerlappsutdelningen, där vi får en T-shirt från arrangören och en från huvudsponsorn Telenor, blir jag medveten om att det är 5 km mellan varje vätskekontroll.

JAG BESTÄMMER MIG FÖR att inhandla en vattenflaska och ha med under loppet som jag stannar och fyller på vid vätskestationerna och dricker mellan dem. Att jag tappar ett 40-tal meter på konkurrenterna vid varje stopp får jag ta.

Solen kommer snabbt fram, men försvinner turligt mellan molnen långa stunder under maran. Först vid prisutdelningen börjar det regna igen, varför löparna som har 3.45 eller mer springer i mål i ett behagligt varmt regn. Det är dock kyligt att stå och vänta på sin prisutdelning.

De löpare jag har runt omkring mig försvinner efter 7-8 km då hel- och halvmaratonlöparna tar olika vägar. Enda vändpunkten kommer vid 10 km där jag kan räkna till att jag



Medaljörerna i 41+ där Christer kom trea. FOTO: CHRISTER SVENSSON

ligger på 18:e plats. När vi är så pass få löpare känns det fel att springa på trefiliga breda vägar. Ett par km senare har vi på nytt gemensam bana med halvmaratonlöparna.

Under loppet finns flera partier med gatsten och stora ojämna kullerstenar. Sista 4 km består i stort sett enbart av kullerstenar och flertalet backar att forcera.

SLUTET UPPLEVDES SOM TUFFARE än flera terränglopp under-tecknad varit med i. Vätskestationen vid 21 km fanns inte och något annat än vatten att dricka fann jag inte. Märkligt att arrangören inte hade placerat ut en enda kilometerskylt längs banan. Jag fick i alla fall energigel på två ställen. Gelen vid 35 km gjorde verkan att jag återfann krafterna som hade sinat då jag var tvungen att släppa kontakten med damsegrarinnan och killen som blev tvåa i min 41 plus-klass.

Vägvakterna var för få till antalet och allt för långsamma med att visa åt vilket håll vi skulle springa.

RUNT 32-34 KM, då jag släppte min klunga, kom det flera 90-graderssvängar. Och i flera korsningar tog jag in 20-30 m på damtäten då vägvakterna var allt för långsamma med att visa ledarinnan rätt väg. Hon var dock för stark och kom i mål tre minuter före mig.

Segrarna blev belönade med 14 000 kr. Herrsegraren tävlar för Italien, kommer från Marocko och är gift med en bulgariska. Jag blir tolv i herrklassen och trea i 41+ och får en fin plakett.

I resultatlistan finner jag att dansken var före mig i mål.

CHRISTER SVENSSON
VÄXJÖ AIS

Fakta: Under nyheter i Nr 7/ 2016 i Världens Historia kan man läsa att forskare kommit fram till att den grekiska staden Knossos på Kreta anses vara från 7000 f.Kr. och Europas äldsta stad. Fynd från järnåldern under utgrävningar ligger bakom slutsatsen att Knossos under perioden var en betydande handelsstad.

Plac	Namn	Land	Född	Klass	Tid
1	Ahmed Nasef	ITA	1975	up to 41	02:30:28
12	Christer Svensson	SWE	1969	41+	03:13:13

115 st löpare fullföljde loppet, varav 1 st svensk

7 maj 2016

Schüsslers soliga sista Sunne

Med vikande deltagarantal stod det tidigt klart att tävlingsledare och arrangör Marnix Schüssler arrangerade Sunne hel- och halvmaraton för sista gången. Men tillräckligt många kom för att inte ställa in loppet.

Vi fick uppleva årets varmaste dag och det varnades för gräsbränder över hela Sverige. Officiella starten är klockan elva för hel- och halvmaratonlöparna. Långsamma löpare fick dock möjlighet att starta klockan tio.

Vad som är långsamt är oklart när 50 procent väljer att starta tidigt. Det är en stor fördel att komma iväg en timme tidigare. Dels är det svalare, dels kan du löpa i skuggiga parter en timme längre.

Femman i loppet Bo Karlsson kom in på 3.16.53 och hade så klart stor favör av att starta tidigt. När undertecknad påpekar för Schüssler det märkliga i att en 3.16-kille startar tidigt säger han att segern skulle han inte fått för det är starten klockan elva som gäller.

I ett första skede ett klokt svar, men det blir märkligt då damvinnaren Malin Vestling, 3.57.30, också startat klockan tio.

"När hälften startar vid annat klockslag är det inte lätt hålla koll".

SEGERN GÅR NU TILL EN KILLE som inte är med i tävlingen. Andreas Djurberg kommer först i mål, men springer i motionsklass. Den rättmätiga segraren är Jonas Lennestål, som är först i mål i tävlingsklassen, men han får inget pris.

Sexan i loppet, Anders Thudén, tar emot energigel av egen support mitt på banan. Det är helt emot reglerna. Först tror Thudén att jag skojar, men ett par hundra meter senare inser han att regler inte är hans starka sida.

Även tätkillarna på halvmaran tar emot otillåten langning mitt på banan. Egen service får endast tas emot vid arrangörernas vätskebord, något som alla bör känna till men inte gör.

I mina ögon är det enbart tjejen som vinner halvmaran som är värdig segrare i Sunne 2016.

DET ÄR ONT OM FUNKTIONÄRER, varför de första löparna som startar klockan tio inte får någon vätska vid första varvningen av de sex varv som löps på en sjukilometersslinga. En annan nackdel med sen start är att de långsammaste inte får något tilltugg efter målgång eller Coca-cola.

En annan fadäs är att när undertecknad går ut på sista varvet får jag en ledarcykel som kör före mig hela sista varvet. Att jag inte leder hör inte killen att jag ropar.

Jag har legat på tredje plats loppet igenom utom första varvet då jag var fyra strax efter Anders Thudén. Nu var det flera löpare som trodde att jag var i täten, vilket inte stämde.

Det sades mig att tidigare år har det varit avprickning vid vändningen efter 3,5 km, men så inte i år. När hälften startar vid annat klockslag är det inte lätt hålla koll på om alla verkligen löpt alla sina varv.



Den outslitiga Niclas Dia ute på sista varvet. FOTO: CHRISTER SVENSSON

Annika Askengren startade inte klockan elva som det står i resultatlistan. Enligt banprofilen är det en lättlöpt bana, men i verkligheten fanns det en del branta backar att forcera, men vackert var det vid Frykensälen.

Bra med musik vid mål och varvning, men ont om publik. Kul att lokaltidningen uppmärksammade tävlingen.

STIG SÖDERSTRÖM jubilerade och sprang sitt 800:e maraton.

För övrigt kan konstateras att Johanna Gren, född 1992, som fick motta Sällskapets standar, var enda deltagare i tävlingsklass som inte var veteran.



CHRISTER SVENSSON
VÄXJÖ AIS

7 maj 2016

Soteleden Terräng Marathon

Norra Bohuslän, första helgen i maj. Utbudet av aktiviteter är stort. I Grebbestad kan man titta på Nordiska Mästerskapen i ostronöppning och på Sportshopen är det jubileumsdagar med massor av artister. I trakten runt Tanumshede är det cruising, alltså finns det något för alla. För mig var valet lätt, självklart ville jag delta i Soteleden Terräng Marathon!

En strålande solig morgon i Bovallstrand, förväntansfulla löpare fixar till det sista inför starten. Man skall ha med sig ryggsäck med vätska, telefon, lite sjukvårdsmaterial, något ätbart m m. Banan följer till största delen Soteleden, en otroligt vacker led med flera utsiktspunkter, med andra ord en mycket kuperad och rolig bana. Ca 1 200 höjdmeter skall tas!

STARTEN GICK KL 10:00, ca 120 löpare var vi som startade på 44 km-sträckan. Fältet glesnade snart ut och de snabbaste försvann i fjärran. Vi vanliga motionärer lufsade på i vår takt. Terrängen är mycket varierad med allt ifrån svår teknisk löpning i steniga partier till otroligt fina stigar genom lum-miga bokskogar, över berghällar, genom hav av vitsippor och blåsippor, rötter, lera, ängar, mossar, grusvägar och lite asfalt. Många stigningar och utförlöpor.

Jag som nött asfalt i många år har på senare tid övergått mer och mer till terräng. Det är kul och jag inbillar mig att jag kanske klarar mig bättre undan skador. Det vill säga om jag inte snubblar och skadar mig på alla rötter och stenar. Det gäller att ha koll på var man placerar fötterna.

En del ormar hade lockats fram av solen och det vore inte så bra att råka trampa på någon av dom!

EN FÖRDEL FÖR OSS LÖPARE som tog längre tid på oss är att vi hann njuta mer och se alla vackra platser vi passerade. Det var en varm dag för löpning. På de öppna platserna och uppe på bergen gassade solen, desto skönare då när vi sprang inne i skogen och fick lite svalka.

Vätskekontrollerna bjöd förutom vätska på ett rikligt utbud av godsaker: wraps, godis, chips, chokladbollar, bullar m m. Trevliga funktionärer var det också, ibland var det lite svårt att slita sig från dessa "mingelpartyn" och lätt att glömma att man faktiskt var mitt uppe i ett lopp.

Hela banan är mycket bra markerad och man behöver inte vara rädd för att springa fel. En liten avstickare rådde jag göra eftersom jag kollade lite för mycket ner på stigen så jag missade att svänga på ett ställe. Jag fortsatte rakt fram tills jag upptäckte att plötsligt fanns det inga markeringar!

Det var bara att vända om, ta mig åt rätt håll och vara mer uppmärksam i fortsättningen.

JAG HADE LÄNGE SÄLLSKAP Av ett trevligt par från Uddevalla som jag tyckte höll ett lagom tempo och vi småpratade en del. Men mot slutet fick jag släppa dom när mina ben protesterade och jag hade krampkänning i vaderna, aj aj.

Dock kvicknade jag till på slutet och kunde "springa" på stela ben in mot det efterlängtnade målet. Efter en omgång vätska, banan och chips var jag sedan redo för nästa viktiga punkt: eftersnacket. Det fanns mycket att gå igenom av alla



Mariana Edvinsson, Berit Hugoson och Carl-Otto Brahm efter mål-gång med erövrade medaljer. FOTO: TURID JOHANSSON

upplevelser vi haft och roligt att träffa löpare som man haft kontakt med längs banan.

En fantastisk dag och ett mycket trevligt lopp. IK Granit heter klubben som arrangerar. Den har flera duktiga löpare, bland annat Lisa Elowson som vann damklassen på den fina tiden 5:02:20.

HERRKLASSEN VANNS AV Sebastian Ljungdahl, Team Salming. Han gjorde nytt banrekord på 3:55:09!

Jag kan verkligen rekommendera detta lopp. Man får tänka på att vara på hugget när anmälan öppnar och platserna tar fort slut.

För mer information, bilder och resultat se www.sltm.nu

BERIT HUGOSON
AMBASSADÖR I GREBBESTAD
Resultat sid 22

8 maj 2016



Lidingö Ultra

Väderutsikterna såg fantastiska ut. En viss rädsla fanns att det skulle bli för varmt men den rädslan fick stå åt sidan för förväntningar om en fantastisk löpdag där man får njuta av Lidingö i sin allra vackraste vårprakt. Det är just detta jag älskar med Lidingö Ultra – att loppet går när våren är i sin mest fantastiska blomsterprakt.

Jag träffade min vän Kent Ohlsson någon timme före start. Snabbt insåg jag att jag glömt min Forerunner – första gången detta misstag görs. Detta skulle visa sig vara en vinstlott – aldrig har jag sprungit mer avslappnat i något lopp. Ett lopp där känslan fick avgöra – inte klockan!

STARTEN GICK FRÅN Lidingövallen i riktning mot Grönsta gårde. Vid Abbörbacken (6 km) på första varvet gick jag ner i gång – faktiskt enda gången på hela loppet. Nu börjar en underbar sträcka längs med Islingeviden. Grönstaskan är i full prakt och det är härligt att man lagt banan längs vattnet i stora delar (tror att cirka 20 km går längs med vattnet).

Jag inser dock snabbt att det är varmt – för varmt – jag måste kyla av mig. Så vid varje vätskestation från 10 km och framåt hällde jag två muggar vatten över mig för att kyla av mig.

Detta visade sig vara en vinnande taktik för mig – jag kände mig hela tiden relativt avsvakad och när jag torkat upp och blivit varm igen så kom jag fram till nästa vätskestation för att kyla av mig igen.

VÄTSKESTATIONERNA ÄR VÄRDA ett eget stycke. Lidingö Ultra har ett fantastisk utbud på varje station. Sportdryck, vatten, Riskvikk (min favorit), giffar, bananer, kaffe – har också för mig att det fanns smörgåsar. Extra plus att detta utbud redan börjar vid 10 km.

Extra plus också till de extremt trevliga funktionärerna vid stationerna – väldigt engagerade och uppmuntrande och med ett äkta engagemang för sitt Lidingö. Enda förbättringsrådet vore om de kunde ha vaselin från 35 km och framåt – kanske inte bara jag som hade vissa skavsårproblem på slutet.

Vid passeringen av Lidingövallen vid 26 km känns det lite som att loppet börjar på riktigt. De som valt att springa

26 km-loppet går i mål och 50-km löparna fortsätter ut från Kyrkviken. Här är det relativt flackt och exponerat för solen, vilket innebär att jag börjar känna mig trött.

Längtar till nästa vätskestation där jag ska få svalka av mig igen. Någonstans kring 32 km går loppet in i skogen igen och nu börjar man känna igen sig gällande Lidingös kuperade terräng.

Det går upp och ner hela tiden (ni som sprungit Lidingöloppet kan tänka er hur terrängen är mellan 15–20 km). Här börjar jag känna mig stark igen. Det är nu mycket löpning i skog vilket innebär skugga och jag passerar många löpare som verkar ha tufft i backarna.

Vid Grönsta gårde har man cirka 10 km kvar och det är nu väldigt varmt. Jag vräker vatten över mig och tar sats för de många backarna som kommer att komma.

RELATIVT PIGG FORTFARANDE och lyckas hålla mig i lopp hela vägen fram till sista vätskekontrollen som jag tror är cirka 3 km från mål. Här ber jag funktionärerna hålla så mycket vatten över mig som de kan.

Det resulterar i att nummerlappen nu lossnar och ser ut att lösas upp i molekyler. Med ett sista lycka till från funktionärerna så tar jag sikte på Karinbackarna och de sista kilometrarna.

Sista kilometern går lätt utför och det är med stor glädje jag springer in på Lidingövallen. Relativt pigg i benen lyckas jag nästan spurta i mål och får då höra ”Heja El Maco”.

Framför mig står då Kent som jag inte sett sedan starten av loppet. Han har gått i mål cirka en minut före mig och står och dricker vatten. Kent ser fruktansvärt varm ut och jag ser en stor kanna vatten med en tillbringare och jag frågar om han vill att jag ska hälla vatten över honom. Trött men glad kyler jag ner min löparvän sedan många år och sakta går vi bort mot närmaste skugga för att prata igenom denna fina årgång av Lidingö Ultra 2016!

ETT UNDERBART LOPP och ett enastående arrangemang. Ett måstelopp att lägga in på löparkalendern om man vill få uppleva svensk natur när den är som allra vackrast!

MARCUS HANSANDER

Resultatlista: www.lidingoloppet.se/lidingo-ultra

4 juni 2016

12 899 löpare fick medalj i Stockholm

I början på veckan rådde rena värmeböljan i huvudstaden, men vi löpare hade turen på vår sida att vädret slog om. Undertecknad var en av 70 som var anlitade till att vara farthållare under loppet och vi kunde andas ut då termotern visade ca 19 plusgrader. Att springa med ryggsäck, ballong och flagga är väl så svettigt utan olidlig värme.

På lördagen hade jag hjälp med att dela ut utmärkelser till medlemmar på Restaurang Jakthornet. Tyvärr var det få medlemmar som hittade dit som inte skulle ha utmärkelser, men mer om detta på annan plats i tidningen.

Media uppmärksammade att antalet anmälda löpare enbart uppgick till 17 000, vilket är ett tapp på ca 20 % på kort tid. Det spekuleras hur det kommer sig att intresset har minskat. I ett tidigare nummer togs ämnet upp i Marathonlöparen. Att vara medlem i Sällskapet innebär att du får upplysningar långt tidigare än icke medlemmar.

DAVID NILSSON, HÖGBY IF, agerade hare åt Mustafa Mohamed och de två tog täten. Men det var inte länge de fick behålla tätpositionen. Musse vann i alla fall en klar SM-seger, men det är tveksamt om han var nöjd med tiden. Debutanten Lars Södergård tog SM-silver och endast dessa två herrar slog sig in på topp 10-listan.

Annars var det som vanligt i stora maratonlopp: Kenya för hela slanten. De fem främsta kom från Kenya. Den bravaden kommer inte upprepas i OS. Det är ett som är säkert för där får varje nation enbart starta med tre man. Om kenyanerna får tillåtelse att ställa upp på OS är en annan femma som vi inte behöver gå in på här.

FJORTONDE MAN PÅ SM blev Fredrik Tedborn, Täby IS. Dagen till ära kom Fredriks nya bok "Maratonkoden – så knäcker du den" ut. Boken handlar om löparlegenderna Kjell-Erik Ståhl och Tommy Persson.

Av det 36 man starka startfältet på SM var endast tre man födda på 1990-talet.

Isabellah Andersson vann dam-SM i samma överlägsna stil som så många gånger förr. Bland de 21 damer som



Anders Eriksson, Växjö LK, och Sofia Kay, TV-88, två glada löpare på Östermalms IP efter målgång. FOTO CHRISTER SVENSSON

kvalat in till SM är endast sjuätteplacerade Lisa Ring född på 1990-talet.

INGVAR NYQVIST, VÄXJÖ AIS, var inte bara klart äldste deltagare i startfältet, utan Ingvar är faktiskt den äldste maratonlöparen någonsin i Sverige. I alla fall som är klubbansluten. Ingvar, född 1931, satte svenskt rekord för 85-åringar och äldre med 5.50.49.

Eina Roxström hade i K75 slagit svenskt rekord både i år och de två tidigare upplagorna om hon varit klubbansluten.

ÄVEN OM DET VAR FÄRRE löpare tyckte jag själv att det var extremt många runt mig själv. Men det kanske beror på att jag just är farthållare.

Upplevelsen var att det var färre orkestrar längs banan, men buljongen och Coca-colan smakade som alltid gott. Lite synd att sambaflickorna inte uppträdde på samma plats som tidigare. Nu fick vi bara se dem dansa en gång. Det är väl det enda negativa man kan anmärka på.

Avslutningsvis måste nämnas att Stanley Koech slog nytt banrekord med 2.10.58.

CHRISTER SVENSSON, REDAKTÖR, som fullföljde på 3.14.38 för Växjö AIS



Lars Moberg, Heleneholms IF, fullföljde för 29:e året i rad. Bästa tiden är så bra som 3.19.03. FOTO CHRISTER SVENSSON

Resultat Stockholm Marathon och SM sid 22

4 juni 2016

Utmärkelser utdelade i samband med Stockholm Marathon



Per Busk, Lillhärds IF, fick sitt standar av Mats Liljegren efter målgång.

FOTO: MATS LJLJEGREN



Uppsalalöparen Sven Molin fick statyetten för 50 genomförda maror.

FOTO: MATS LJLJEGREN



Jörgen Larsson tar emot tallriken för 150 fullföljda maratonlopp.

FOTO: MATS LJLJEGREN



Niclas Dia, Rolls-Royce IF Kristinehamn, med statyetten för 50 fullföljda maror.

FOTO: CHRISTER SVENSSON



Håkan Larsson, IFK Trelleborg, mottar standaret för 25 fullföljda maratonlopp.

FOTO: CHRISTER SVENSSON

Strax före sitt uppdrag som farthållare i årets Stockholm Marathon mottog Gert Gustavsson statyetten för 50 maror och Annika Rosengren standaret för 25 maror.

FOTO: CHRISTER SVENSSON



Börje Pettersson, Helsingborg, med standar utdelat i löparrummet.

FOTO: CHRISTER SVENSSON



11 juni 2016

LGT Alpin Marathon i Liechtenstein

– storslaget lopp i ett av Europas minsta länder

Lördagen den 11 juni 2016 arrangerades den 17:e upplagan av LGT Alpin Marathon med start i BERN och målgång i Malbun i det lilla landet Liechtenstein. Jag har i några år haft detta bergsmaratonlopp på min "att springa"-lista och i år blev det äntligen av att jag anmälde mig. Naturupplevelsen, den fantastiska utsikten och den familjära atmosfären gjorde att det definitivt var värt allt slit som krävdes för att forcera de netto drygt 1 000 höjdmeterna från starten till målet.

Jag flög från Stockholm till Zürich i Schweiz fredag förmiddag. Därifrån gjorde jag en drygt två timmar lång tågresa med byten i St Gallen och Buchs innan jag var framme i Liechtenstein.

Några kilometers promenad senare var jag vid mitt hotell i det lilla samhället BERN, varifrån starten skulle ske nästa morgon.

Efter att ha ätit middag på ett litet vårdshus och lokaliserat nummerlappsutdelningen, som tyvärr hunnit stänga för dagen, återvände jag till hotellet och gick till sängs tidigt.

NÄR JAG STIGER UPP tidigt på lördagsmorgonen kan jag konstatera att den högsommarvärme som rådde när jag anlände kvällen innan övergått i ett kraftigt regn.

Jag tar på mig min regnjacka och promenerar till nummerlappsutdelningen, som äger rum i direkt anslutning till startområdet mellan BERN och Liechtensteins största stad Schaan.

Det går smidigt och en kvart senare är jag tillbaka på hotellet för att äta frukost. Sedan packar jag mina ombytestkläder i en platsäck och återvänder till startområdet. Till min glädje har regnet avtagit något.

Nu är det betydligt mer folk i rörelse än vid mitt första besök. Förutom helmaraton, som jag ska springa, finns det även en 25-kilometersklass ("halvmarathon plus"), en stafettklass där den första lagmedlemmen springer 25 kilometer och den andra 17 kilometer samt 10 kilometer och 2 kilometer välgörenhetslopp. Jag tar av mig överdragskläderna och lämnar in hela säcken i en



Klart för start för det 17:e LGT Alpin Marathon.

lastbil för transport till målet. Sedan är det bara att promenera till starten och invänta startskottet.

KLOCKAN 9.00 GÅR STARTEN på den raka och tämligen breda Schaanerstrasse. Totalt är vi cirka 700 löpare som ger oss iväg, varav 400 helmaratonlöpare. Liechtenstein, som ligger inklämt mellan Schweiz och Österrike, är med sina 36 000 invånare ett av Europas minsta länder. Landet är främst känt för sin bank- och finanssektor och Liechtensteins största bank LGT Bank är maratonloppets titelsponsor.

Första milen är nästan helt flack. Efter några kilometer lämnar vi Schaanerstrasse och kommer in på en grusväg som blivit rejält lerig efter nattens och morgonens regnande. Därefter följer några kilometer löpning på asfalt längs med floden Rhen, som i väster utgör gränsen till Schweiz.

EFTERENMIL är vi framme i Liechtensteins huvudstad Vaduz. Nu har det slutat

regna och solen skiner. Sedan vi sprungit uppför en liten trappa är vi framme vid den andra vätskekontrollen.

I LGT Alpin Marathon finns det vätske- och energistationer var femte kilometer. Där serveras det vatten, sportdryck, coca-cola, buljong, bananbitar, apelsinklyftor, bröd, energikakor och -gel.

På många ställen fanns det även mindre kontroller mitt emellan de större och vid dessa serveras det vatten samt ibland även sportdryck och coca-cola.

Några hundra meter senare uppenbarar sig plötsligt en brant uppförsläp och den följs snart av fler. Nu börjar allvaret! Jag går en del för att inte dra på mig mjölksyra i detta tidiga skede av loppet.

Efter ett tag planar det ut och vi passerar Schloss Vaduz, där landets furste Hans-Adam II (som har stor politisk makt) har sitt residens. Sedan fortsätter uppförslöpingen med avbrott för kortare flacka partier fram till halvmaratonpasseringen vid Silum.

VI BEFINNER OSS NU på cirka 1 500 meters höjd, jämfört med starten på knappt 500 meters höjd.

Nu följer några kilometer med mestadels utförlöpning ner till Steg, som vi når efter 25 kilometer. Stundtals är de stigar vi springer på smala och leriga, så det gäller att vara försiktig så att man inte halkar.

Efter Steg blir det löpning omväxlande uppför och nedför, mestadels på grusvägar och större stigar, till dess att ungefär en mils löpning återstår. För det mesta är uppförsbackarna så pass flacka att jag klarar att springa uppför.

Mellan 32 och 35 kilometer går det i princip konstant uppför och ofta är lutningen så brant att det är omöjligt att springa. Detta parti av banan går på smala stigar och man har en fantastisk utsikt.

VID VÄTSKEKONTROLLEN strax före 35 kilometer når vi banans högsta punkt i trakterna av Sassfücke på cirka 1 800 meters höjd. Ett par kilometer senare kan vi titta ner på målområdet i Malbun och höra speakern, men innan målgång återstår en halv mils löpning runt en dalgång.

Nu följer en ungefär en kilometer lång seg uppförsbacke som jag väljer att gå uppför. Temperaturen sjunker och kort därefter blir det tät dimma. När jag precis passerat 38-kilometersmarkeringen börjar det regna kraftigt.

Jag fryser lite grann, men det är bara att bita ihop de sista kilometerna. Efter 40 kilometer är den sista uppförsbacken

avklarad och nu återstår ett par kilometers bitvis brant utförlöpning ner till målet i Malbun, där det glädjande nog inte regnar.

Jag håller igen lite på farten för att inte riskera att dra på mig någon skada. Efter 4:56:15 korsar jag mållinjen, nöjd över att ha klarat loppet på under 5 timmar. Självfallet är jag trött, men glädjande nog har jag inte ont någonstans.

SAMTLIGA FULLFÖLJANDE får en lila t-shirt i funktionsmaterial samt en liten fjällko i kristall av märket Swarovski (som slipas i sina kristaller i Liechtenstein). Detta är en lustig detalj med tanke på alla fjällkor med sina karakteristiska bjällror som kantat banan.

Arrangörerna har monterat upp ett tält där man kan duscha och byta om efter att man hämtat ut sina överdragskläder. I ett annat tält kan man köpa mat och dryck.

Efter att jag bytt om och ätit en rejäl bratwurst åker jag tillbaka till starten med en av de bussar som arrangörerna tillhandahåller. Därifrån är det bara drygt en kilometers promenad till hotellet.

Under nedfärden slår det lock för mina öron, vilket visar på vilken höjd jag befunnit mig.

TOTALT FULLFÖLJDE 384 LÖPARE helmaratonklassen i årets upplaga av LGT Alpin Marathon. I damklassen segrade Aline Camboulives på tiden 3:31:59, nästan 17 minuter före tvåan Simona Staicu.



Målgång för Andreas Doser (256) och Ernst Priller (436).

Bland herrarna segrade Patrick Wieser på tiden 3:05:00, vilket gav en segermarginal om närmare 7 minuter till tvåan Hannes Rungger.

Jag kan rekommendera LGT Alpin Marathon till alla som tycker om löpning och vandring i alpin miljö. Detta välarrangerade lopp är krävande och en löpare i ett "vanligt" maratonlopp på en flack bana springer på fyra timmar får räkna med minst en timme sämre tid.

EN FÖRDEL MED LGT ALPIN MARATON är i mitt tycke att målet är beläget på drygt 1 000 meter högre höjd än starten, vilket gör att det inte blir lika mycket nedförlöpning som i bergslopp där man startar och går i mål på samma plats.

Att springa och gå uppför är förvisso jobbigt, men enligt min erfarenhet är det förhållandevis skonsamt för kroppen. Nedförlöpning är däremot slitande och medför stor skaderisk.

Det lilla idylliska landet Liechtenstein är även det värt ett besök, men i likhet med Schweiz är det ett land som det är dyrt att turista i.

YTTERLIGARE INFORMATION om LGT Alpin Marathon återfinns på tävlingens hemsida, www.lgt-alpin-marathon.li.

TEXT OCH FOTO:
MATS LILJEGREN

sekreterare@marathonsallskapet.se



Det vackert belägna målområdet i Malbun.



Semesterlöpning i Göteborg

Kranarna som minner om gamla tider

Lämnar hotellet i arla morgonstund för 10 km stadssightseeing i centrala Göteborg.

Min morgontur startar i "trädgår'n" (vilken oas mitt i centrala Göteborg). Jag springer med utsikt över Göteborgs vallgrav som höll fiender borta förr i tiden. Numera flyter de fredliga Paddanbåtarna i kanalen.

På andra sidan vallgraven på Stora Nygatan ser jag de fina husen som byggdes upp på 1800-talet tänkta som enfamiljshus, inget att investera i för ett ynka lärarpar från Värnamo på 2000-talet dock.

Korsar avenyn och tänker på Göteborgsvarvet där 60 000 löpare passerar i sitt anletes svett varje år ett lopp som jag är glad att ha lämnat bakom mig alldeles för mycket folk och för mycket trängsel för en medelålders småstadsbo.



Fin kåk som byggdes på 1800-talet som enfamiljshus.

Passerar domkyrkan som byggdes en gång till sjukhus. Dess runda form förklaras med att sjukdomar vilade i hörnen. Dock är huset bara rundat på ena sidan vilket kanske kan förklaras med att ekonomin när det byggdes en gång i tiden inte gick runt.

FESKEKÖRKA SER JAG NU på andra sidan vattnet – en kyrka som är stängd på söndagar. Konstigt tänker jag med ett leende på läpparna. Springer över en gammal kugghjulbro som förr i tiden med hjälp av kugghjul skruvades upp manuellt. Det sägs att det krävdes fem göteborgare alternativt tio stockholmare för att veva upp bron då större båtar skulle passera.

Masthuggarkajen, som därefter dyker upp på min högra sida, får mig att tänka på stadens stora son Håkan Hellström som för ett par veckor sedan fyllde Ullevi inte en utan två dagar i rad – fantastiskt!

GNOLAR NU PÅ MIN FAVORITSTROF av honom från den finstämda låten Valborg "Änglarna har åkt på pisk – Gårdarna är grönsvarta" (Hellström är för er som inte vet GAISare).

Tänker också på en utav mina favoriter som också bor i Göteborg, David Urwitz som kör spelningar inför 200 åhörare – olika falla livets lott.

Jag hinner också se de stora kranarna från de gamla varven i Göteborg som numera är nedlagda men kranarna har tydligen köpts upp av några Göteborgare för att bevaras som ett minne över forna tider.

HELOMVÄNDNING BLIR DET NU och samma väg tillbaka (en klassiker då man springer på okänd mark). Är tillbaka till hotellet strax efter 08.30 sedan jag har tagit några förlängningsrundor i trädgår'n, där Ulf Lundell många gånger har uppträtt, gnolandes på "Hon gör mig galen".

Familjen har precis vaknat då jag tvingas knacka på dörren till hotellrummet (kortet har jag glömt) och efter att ha duschat så känns det underbart med en riktig hotellfrukost innan det bär iväg på dagens äventyr: Universum och Liseberg.

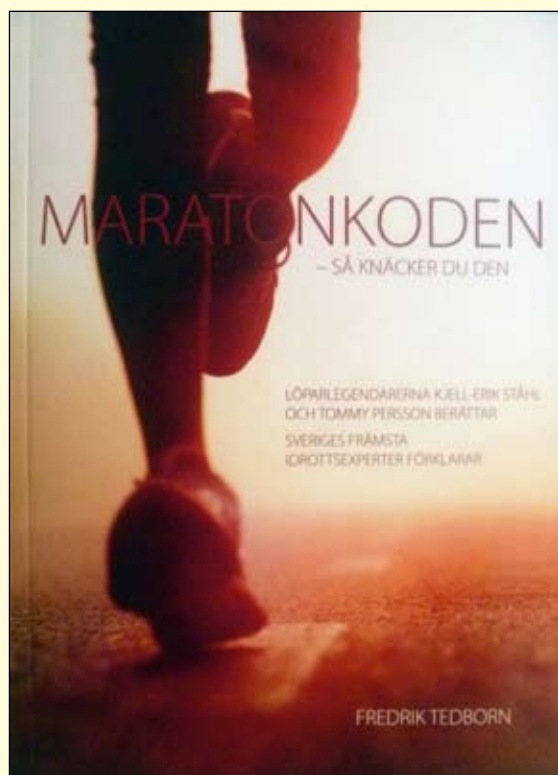
FÖR ER SOM INTE REDAN testat så kan jag varmt rekommendera semesterlöpning på morgonen som en riktig godbit där man upptäcker och ser nya saker samtidigt som man får en bra start på dagen och kilometer att lägga till i sin löpardagbok utan att för den skull äventyra familjens planer för dagen.

TEXT OCH FOTO:
MICAEL LINDQVIST



Tillbaka efter morgonens äventyrsspår.

Tidslöpare ett utdöende släkte



www.maratonkoden.se
Panadact förlag

Lagom till Stockholm Marathon kom löparen, civilekonomen och egenföretagaren Fredrik Tedborn ut med boken Maratonkoden – så knäcker du den. Tedborn vann sin åldersklass, M45, i Berlin Marathon 2015 på goda 2:33.48 och placerade sig som fjortonde man på årets SM i maraton i Stockholm.

I första delen av boken får vi läsare ta del av Kjell-Erik Ståhls och Tommy Perssons berättelser om hur de tränade och tävlade. I andra delen får vi ta del av hur de främsta idrottsexperterna i Sverige försöker förklara Ståhls och Perssons framgångar och hur man knäcker koden för att lyckas på maraton.

EN MYT IDAG är hur mycket löparna tränade och satsade på 1980-talet. Faktum är att Ståhl och Persson inte tränade överdrivet mycket. De låg på ca 14 mil i veckan och sprang ytterst sällan längre än två timmar per pass. Däremot tränade de oftast två pass om dagen.

Kjell-Erik Ståhl, som först satsade på orientering, var noggrannare än Tommy Persson på att föra träningsdagbok. I den framgår det att Ståhl alltid sprang snabbt på sina träningar. Enda långsamma passet var dagen före VM: 7 km som gick i 4.27-fart.

I BÖRJAN PÅ KARRIÄREN var Tommy den bättre och vann alltid över Kjell-Erik. Konkurrenten i Sverige, och i Skåne där både Persson och Ståhl kommer ifrån, var mycket hårdare än idag.

Alla gynnas av tuffare konkurrens. Du måste helt enkelt springa snabbt för att platsa i laget, oavsett om det nu är klubbtag, distriktslag eller lag till VM. Kjell-Eriks mål var att slå Tommy, vilket var en stor drivkraft som tog flera år att infria. Det var först när de bägge gick upp på maratondistansen som Kjell-Erik lyckades besegra sin ärkerival.

NÄR JAG LÄSER BOKEN, som inspirerar mig att träna mera, slås jag av likheten med Ståhl. Vi kan båda hålla hög fart länge och återhämtar oss snabbare än många andra. Däremot har ingen av oss snabbheten att vinna en spurt. En långspurt på ett par kilometer föredrar vi. Skillnaden är så klart att Ståhl ligger flera nivåer högre än mig men ändå. Ståhl hade en enorm disciplin på sin träning, vilket är av stor betydelse för att lyckas.

Både Tommy och Kjell-Erik drog in en hel del i prispengar som maratonlöpare. Trots skada frestades Tommy för mycket att jaga prispengar, vilket slutade med att han tvingades till ett längre uppehåll.

OM VI TITTAR PÅ Stockholm Marathon gav en tid på tre timmar en placering runt 1 000 under flera år på 1980-talet, medan det 2007 gav en 121:a plats. På 1980-talet kom som mest 4 000 löpare under 3.30 och som minst ca 900 år 2007.

Fler springer helt klart idag för hälsans skull, för att ha trevligt och vara sociala. Allt före jagar tider. Vi som jagar tider blir färre och färre. Det gör det svårt för kommande generation att slå Kjell-Eriks svenska rekord på 2.10.38, ett rekord som tillkom under VM i Helsingfors 1983 i stark hetta.

Det tidigare rekordet på 2.11.02 satte Tommy Persson tre år tidigare. Av de 35 bästa tiderna på maraton, under 2.14, innehar Tommy och Kjell-Erik 25 av dem. SOKs (Sveriges olympiska kommitté) hårda kvalregler gynnar inte återväxten inom svensk maratonlöpning.

Mikael Ekvall, som sprang på 2.12.07 i Frankfurt 2015, och är fyra på Sverige bästa listan, hade varit klar för OS i de flesta andra länder men inte i Sverige.

KJELL-ERIK VAR ALLTID stark sista milen, vilken han längtade till. En mental styrka hade han, vilket är en stor del av att hitta maratonkoden. Boken slår även hål på myten om framfotalöpning och barfotalöpning. Vetenskapen säger att merparten av eliten är hållöpare.

Det var mycket nytt om Kjell-Erik Ståhl och Tommy Persson jag lärde mig när jag läste boken. En inbiten löpare (och gångare) som jag ger boken högsta betyg, men jag tror också att motionären har stor glädje av att ta del av innehållet på 224 sidor.

CHRISTER SVENSSON
VÄXJÖ AIS

2 juli 2016

Viby Marathon med Veteran-SM

Östansjö SK arrangerade den 2 juli Viby Marathon för sjunde gången. I år hade klubben äran att få VSM tilldelat sig. Det gjorde tävlingsledare Kent Johansson och hans funktionärer med bravur. Löparna springer på en varvbana runt Vibysjön med start och mål i Östansjö.

Ser man på tiderna som presterades tyckte de flesta att regnet som föll enbart var tillgodo. Det var länge sedan vi fick se 11 man under 3 timmar på VSM. Arton grader och regn är behagligt. Om man håller fart och värme vill säga.

Micael Lindqvist, Apladalens LK, har skrivit om tävlingen på annan plats i tidningen. Förutom det Micael tagit upp kan konstateras att Erik Anfält, Örebro AIK, slog sitt eget banrekord med 2:34.49 och inkasserade 500 kr förutom segern i tävlingen och M 40.

M 40 var för övrigt största klassen med femton man, medan M 35 sorgligt nog enbart lockade Jonas Janegren, IF Start, som vann utan konkurrens. Själv spände jag bågen i M 45, men den brast totalt vid 32 km när jag tappade tredjeplatsen.

DET SKALL SÄGAS att det inte är någon lätt bana. Flera backar skall passeras. Loppet har en tuff avslutning där jag strax före målet tappade även fjärdeplatsen.

En som övertygade desto mer var Sören Forsberg, IF Start, som vann M 50, där hela 12 man kom till start, på tiden 2:50.28. Fast frågan är om inte Leif Larssons, Vittsjö GIK, segertid 2:58.00 i M 60 smäller minst lika högt.

En knapp seger i äldsta klassen M 75 tog Anders Hidefjäll, Västerås LK, före Ove Engman, Elvans IF.

PÅ DAMSIDAN VAR K 40 ett getingbo med åtta löpare. En knapp seger tog Maria Lundgren, 338 Småland, före Ingrid Ziegler, Örebro AIK. I yngsta damklassen K 35 vann Linda Harradine, Örebro AIK, medan Gunilla Franzén, Nyköping Runners, vann äldsta damklassen K 70. Av 97 startande tog sig 93 i mål. Inlagt i tävlingen var också Närke DM/VDM.

På www.ostansjo.se kan man ta del av en 90 min lång film från loppet, vilket uppskattas så klart.

CHRISTER SVENSSON, VÄXJÖ AIS



Erik Anfält försvarade segern i Viby från i fjol på nytt banrekord. FOTO: NICLAS DIA

Resultat Viby Marathon

1	Erik Anfält	Örebro AIK	M 40	2:34.49	47	Jonas Wincen	IFK Sala	M 45	3:42.58
2	Deri Thomas	Team CRS	M 40	2:45.38	48	Bengt Lindgren	Vallentuna FK	M 65	3:44.30
3	Sören Forsberg	IF Start	M 50	2:50.28	49	Anders Johansson	Kvismaredalens IF	M 40	3:45.41
4	Micael Lindqvist	Apladalens LK	M 40	2:53.06	50	Tony Hedlund	Luleå LDK	M 55	3:45.58
5	Magnus Åhsberg	Apladalens LK	M 45	2:53.18	51	Anders Jämtalen	Team Ultrasweden LK	M 40	3:46.20
6	Jonas Lundkvist	IK Åkele	M 50	2:54.38	52	Sofia Gottberg-Norén	Ekerö Runners LK	K 40	3:46.36
7	Per Carlsson	Mariestads AIF	M 45	2:55.04	53	Karin Artursson	Uppsala LK	K 50	3:49.36
8	Fredrik Johnsson	Örebro AIK	M 40	2:57.41	54	Anna-Karin Frih	Örebro AIK	K 40	3:50.43
9	Leif Larsson	Vittsjö GIK	M 60	2:58.00	55	Linda Harradine	Örebro AIK	K 35	3:50.43
10	Thomas Fridh	Stocksätters IF	M 40	2:58.57	56	Mats Hummer	Örebro	motion	3:53.47
11	Niklas Wikner	Tranås AIF	M 50	2:59.39	57	Robert Larsson	Örebro AIK	M	3:54.53
12	Jonas Lennestål	IFK Sala	M 50	3:00.39	58	Kjell Kvarfordt	Fredrikshofs FI	M 55	3:55.54
13	Rodney Hundermark	IFK Nora	M 45	3:03.17	59	Christer Bergström	Motala	motion	3:55.59
14	Maria Lundgren	338 Småland	K 40	3:04.51	60	Bengt Göransson	Falu IK	M 55	3:56.02
15	Thomas Andersson	Solvikingarna	M 55	3:05.19	61	Erlend Leganger	Norge	M 50	3:57.36
16	Peter Welander	Örebro AIK	M 40	3:05.49	62	Kerstin Liljerås	Östansjö SK	K 45	3:59.43
17	Ingrid Ziegler	Örebro AIK	K 40	3:06.12	63	Sofia Kay	LK TV88	K 40	4:00.03
18	Johan Ingjald	IF Start	M	3:07.41	64	Arne Hildingsson	Östansjö SK	M 50	4:04.14
19	Oskar Larsson	Örebro AIK	M	3:08.57	65	Lennart Adolfsson	Andersborgs OK	M 50	4:04.54
20	Anders Bagge	IK Åkele	M 55	3:11.02	66	Leif Franzén	Nyköpings Runners	M 70	4:07.51
21	Niklas Rung	Lerum Friidrott	M 40	3:11.59	67	Per Börjesson	Östansjö SK	M 60	4:09.52
22	Anders Modigs	Borlänge LK	M 55	3:14.04	68	Peder Svensson	Hallsbergs Brottarkl	motion	4:11.26
23	Håkan Westerblad	Spårvägen FK	M 60	3:15.48	69	Jan Paraniak	Team Skavsåret IF	M 65	4:13.10
24	Anders Frick	Örebro AIK	M 40	3:15.48	70	Åke Jonsson	Björnstorps IF	M 70	4:14.16
25	Sophia Sundberg	Ekerö Runners LK	K	3:16.21	71	Stig Hörberg	Växjö Norra IF	M 70	4:15.47
26	Åsa Wallin	Ekerö Runners LK	K 40	3:16.21	72	Ove Karasiak	Åsbro Golf	M 60	4:28.22
27	Mikael Persson	IFK Nora	M 45	3:17.13	73	Lars Karlsson	Östansjö SK	M 50	4:29.28
28	Christer Svensson	Växjö AIS	M 45	3:17.55	74	Mats Franzén	Östansjö SK	M 50	4:33.41
29	Jonas Janegren	IF Start	M 35	3:19.09	75	Robert Fahlström	Nya Karlslundssk	motion	4:36.32
30	Peter Jaktlund	Källbottens IK	M 60	3:21.47	76	Daniel Johansson		motion	4:36.35
31	Stefan Kimming	Mölnådal Outdoor IF	M 50	3:26.01	77	Mathias Sevesson	Östansjö SK	M 40	4:40.00
32	Peter Törnqvist	Östansjö SK	M 45	3:26.31	78	Sivert Lignell	IF Start	M 60	4:40.20
33	Helen Belfrage	Ekerö Runners LK	K	3:27.12	79	Kurt Gustafsson	Hultsfreds LK	M 70	4:45.41
34	Ola Norbäck	Örebro AIK	M 50	3:27.28	80	Sture Bodare	Glanhammars IF	M 70	4:52.26
35	Mattias Ekman	Apladalens LK	M	3:27.39	81	Hans Jansson	Eskilstuna Trailkl	motion	4:54.28
36	Tomas Eriksson	Rostfallets IF	motion	3:27.40	82	Barry Gibeay	Västerås	motion	5:07.52
37	Julia Johnsson	Örebro AIK	K 40	3:31.15	83	Kari Sulonen	Team Ultrasweden	M 55	5:12.28
38	Niklas Fredlund	Team Ultrasweden LK	M 50	3:31.27	84	Ove Gustavsson	Apladalens LK	M 60	5:15.41
39	Magnus Liljerås	Östansjö SK	M 45	3:31.37	85	Lennart Skoog	Stenungsunds OK	M 70	5:16.25
40	Bengt Dolk	Norrköping	motion	3:34.06	86	Per-Ove Hvitfeldt	IFK Mora	M 70	5:17.35
41	Anders Norén	Ekerö Runners	M 40	3:35.46	87	Hans-Inge Lindeskov	Team Ultrasweden LK	M 65	5:18.34
42	Patrik Fjällborg	Ekerö Runners	M 40	3:37.27	88	Anders Hidefjäll	Västerås LK	M 75	5:19.33
43	Joakim Oskarsson	IFK Nora	M 55	3:38.57	89	Ove Engman	Elvans IF	M 75	5:21.38
44	Maria Eriksson	IF Start	K 40	3:38.58	90	Peter Wiesler	Jalles TC	M 60	5:23.41
45	Mats Liljegren	Team Skavsåret IF	M 40	3:41.20	91	Stig Söderström	Kvarnsvedens Golf	M 70	5:28.02
46	Karl Kind	Örebro AIK	M	3:42.44	92	Gunilla Franzén	Nyköpings Runners	K 70	5:41.22

Veteran-SM i maraton – Viby Marathon

Fyra herrar från djupaste Småland tog sig de 25 milen upp till Östansjö tidigt på morgonen lördagen den 2 juli för att springa VSM i maraton. Undertecknad tog en pratstund med dem på ditvägen för att kolla pulsen innan loppet och en pratstund på hemvägen för att summera loppet.

Lennart Adolfsson
Klubb: Anderstorps OK
Födelseår: 1962
Antal maraton: 141
Personligt rekord: 2,59,51,
Växjö 1999

Före loppet:
Förberedelser för dagens lopp: Tre löppass sedan Stockholm marathon, sammanlagt 38 km, och 5-6 rullskidpass pga knä- och höftproblem.

Målsättning: Att springa hela vägen och klara 6-minutersfart.

Efter loppet:
Tid: 4,04,54

Kommentar till din insats: Nöjd efter omständigheterna, 5 minuter bättre än i Stockholm.



Magnus Åhsberg
Klubb: Apladalens LK
Födelseår: 1967
Antal maraton: 2
Personligt rekord: 2,53,35,
Stockholm marathon i år

Före loppet:
Förberedelser för dagens lopp: Ligger lite nära in på Stockholm marathon, men har tränat lätt distans samt ett löppass sedan 4 juni (Stockholm marathon).

Målsättning: Ingen direkt målsättning, men får svårt att nå mitt "pers", bör ta mig under 2,57.

Efter loppet:
Tid: 2,53,18 och VSM-guld i M45

Kommentar till din insats: Det var högt tempo i den grupp på fem personer som jag kom med i, men det kändes ok. Nöjd med tiden (Pb) och framförallt med segern i VSM.



Mattias Ekman
Klubb: Apladalens LK
Födelseår: 1982
Antal maraton: 10
Personligt rekord: 3,06,54,
Stockholm vintermarathon 2014

Före loppet:
Förberedelser för dagens lopp: Mycket cykel efter Stockholm marathon (ny cykel kom dagen efter Stockholm marathon) som förberedelser till min andra Ironmanstart i Kalmar i augusti.

Målsättning: 3,15-3,20

Efter loppet:
Tid: 3,27,49

Kommentar till din insats: Det började bra men regnskurerna som kom bromsade upp farten för mig. Känning av höger baksida lår vid 27 km. Ont i knät vid 32 km. Tog det då lite försiktigt med tanke på nästa veckas halvmaraton i Jönköping. Överlag dock nöjd och under min skamgräns 3,30.



Micael Lindqvist
Klubb: Apladalens LK
Födelseår: 1972
Antal maraton: 55
Personligt rekord:
2,47,30, Mariestad 2014

Före loppet:
Förberedelser för dagens lopp: Fungerat ok sedan Stockholm marathon, även om benen varit lite sega, tränat på som vanligt.

Målsättning: VSM-medalj och vad gäller tiden så siktar jag på årsbästa 2,53,41.

Efter loppet:
Tid: 2,53,06, Brons i VSM

Kommentar till din insats: Medalj i VSM- och nytt årsbästa målen infriade, vilket gör att jag är nöjd med loppet.



MICAEL LINDQVIST

9 juli 2016

Irländare förgyllde Kustmaran

Semesterfirare vallfärdar till Kristianopel. Vid start- och målområdet nere i hamnen finns det gott om husbilar och husvagnar uppställda bredvid de stugor som finns att hyra. Det är dock högst oklart om någon sommargäst startade i några av alla klasser som finns att välja på.

Att springa Kustmaran är alltid ett kärt återbesök. Fast alla ettriga flugor kan man vara utan.

De som väljer 5 och 10 km slipper att få flugor på sig då deras bana går in mot centrum.

TEAM BLEKINGE ARRANGERADE maran för 23:e året. Och som alltid finns det gott om funktionärer, men några löpare från hemmaklubben tog sig an maran. Roger Kjellsson såg till att det blev hemmaseger.

Roger, som lagt fotbollsskorna på hyllan, gjorde nu sitt sjätte maraton, vilket resulterade i den första vinsten. Även Roger led i högsommarvärmen. Målet att springa på under tre timmar var kört redan på startlinjen, för det var varmt redan klockan 10.

JOHANNA HOLMBERG, KARLSKRONA SS, vann damklassen komfortabelt. Inte enbart svenskar förlägger sin semester i Kustmaran utan vi kunde räkna in deltagare från Tyskland, Rumänien, Kanada och Irland.

Irländarna kom med en stor trupp, ett tiotal på maran och ytterligare några på de kortare distanserna. Några av löparna hade ett riktigt "fredagsmys" och provsprang hela banan kvällen innan!

Irländarna lovordade tävlingen och kommer tillbaka nästa år, lovade de på stående fot. De var så glada att de till och med gav medaljer till arrangören!

SJÄLV TOG JAG DET LUGNT och slog sällskap med Niclas Dia under loppet. Owe Gustavsson, numera löpande för Apladalens LK, höll oss i gott sällskap den första milen.

Niclas hade förmånen att kunna bo i en av stugorna ett 50-tal meter från mållinjen. Jag hade förberett med att ta med ett par femkronor för att kunna duscha efteråt. Men glädjande nog var myntautomaten borttagen och ersatt med ett kortsystem. Korten gick smidigt att låna av arrangören.



Irländska truppen i Kristianopel. FOTO: SOFIA SWARTZ



Hemmalöparen Roger Kjellsson på väg mot seger i Kustmaran. FOTO: KENNETH JOHNSSON

Av pengarna som blev över passade jag på att äta snitsel med stekta potäter innan hemfärden på 140 km till Växjö.

CHRISTER SVENSSON
VÄXJÖ AIS

Resultatlista finns på sidan 22

Löparglädje



Pocketförlaget
ISBN: 9789175791517

Jag har läst Rune Larssons bok "Löparglädje - från motion till ultradistans". Det är en bok jag hade delade förväntningar inför.

Jag gillar Rune och jag gillar löpning, speciellt längre distanser, så boken borde å ena sidan passa mig som handen i handsken. Men å andra sidan fanns det en oro att boken skulle vara en snuttifiering av löpning och träning, en bok endast riktad mot motionärer som vill testa på ett maraton och kanske uppleva ett äventyr i form av ultradistans.

Det senare är knappast intressant för mig, en gammal elitlöpare som slukar artiklar om träningsfysiologi och omöjligt kan sluta kuta och dessutom bara måste tävla för att finna mening med min träning.

Hur som helst så övervann min nyfikenhet oron. Min nyfikenhet handlade om hur Rune skulle göra för att förmedla långlöpnings och ultradistansens ädla konst i en liten pocketbok. Och att göra det på ett sätt som är relevant och intressant för såväl nybörjare nyfikna på att klara av att ta sig runt ett maraton som elitsatsande ultralöpare. Svårt, kanske omöjligt, även för en löparlegendar som Rune, tänkte jag.

RUNE ÄR EN FINURLIG MAN, det vet alla som känner honom eller har läst något, lyssnat till något av honom. Och det skulle visa sig även i denna bok. "Löparglädje" är indelad

i fyra delar. Del 1 för den som vill komma igång och börja springa, del 2 för den som vill springa fortare, och kanske även vill prestera på tävling, del 3 med fokus på träningsråd för ultradistanserna och del 4 innehållande en brokig men genomtänkt samling av allmänna råd för löpare. Jag läste alla delar med lika stort intresse och jag ska försöka förmedla varför.

DEN RÖDA TRÅDEN är rätt och slätt "löparglädje". En tanke som slår mig är att Rune nog försöker få oss att fatta att Löpning ska byggas utav glädje, att det är i löpglädjen som lusten och orken att träna föds och att det är genom samma glädje som den topppresterande löparen rustar sig både fysiskt och mentalt.

Rune är en berättare av rang och det är mycket underhållande, och dessutom otroligt lärorikt, att ta del av hans erfarenheter genom målande berättelser och underbara anekdoter. Men boken är inte bara en samling historier utan den är fylld av konkreta tips och råd.

Det konkreta handlar om att det finns en verklig upplevd händelse kopplat till varje råd och varje tips. Det känns beprövat och trovärdigt, även för en forskningsrapportsnörd som jag.

I BOKEN AVHANDLAS sport-BH:ar, wienerbröd som proviant under långlopp, pulsklockor och tester, träningsmetoder, kost, taktik under ett lopp, äventyrlöpning, utflykter i löparskor och skotips. Jag tycker om Runes sätt att göra det enkelt, att inte krångla till det.

Visst är det bra med pulsklockor och laktattester, men man ska kanske ta de där resultaten och klockorna med en nypa salt. Lära sig känna sin kropp och våga lita på det man känner såväl i kropp som knopp.

Alla som läser boken får receptet på Runes energikakor, världens godaste kakor alla kategorier och jag får en bekräftelse att om det är så att jag gillar att köra intervaller i min träning, då ska jag ha intervaller på mitt program. Alla får sitt på något vis, gammal som ung, motionär som elit. Det känns som om Rune ger råd i allra största förtrolighet, som om jag vore hans vän, som om alla vi som springer är hans vänner. Och kanske är det så?

JAG BLIR VÄLDIGT GLAD av att läsa boken, och sugen på att träna och tävla. Jag känner hur det spritter i benen och jag kommer på mig själv med att sitta och planera nästa långpass som en utflykt. Jag känner löparglädje och det är väl det som är meningen?

MARIA LUNDGREN.

Maria Lundgren är en elitlöpare. Började som ban- och landsväglöpare. Sprang fort på 90-talet. På äldre dar har det blivit mer terränglopp för att det är skonsammare än asfalt. Testade ultralöpning, 6-timmars och 100 km och en hel del andra lopp framförallt i terräng, dock inget längre än 100 km. Springer nu sällan längre än 50 km men det händer att det blir längre lopp. Tävla långt är kul. Gillar bara inte att träna så långa och långsamma pass. Intervaller är min last. Favoritdistansen är fortfarande 10 km landsväg. Köra så det ryker i 36 minuter (helst snabbare) och sen bara ramla ihop i en hög. Kan tyvärr inte springa så fort längre.

Vägen till en ny tatuering

The Swedish 100 miles Challenge

– Grand Slam Finisher

(Vad gör man inte för att få göra en ny tatuering egentligen?)

Jag tror det började med att jag fick en inbjudan till GAX 100 miles av kamraten Jan-Erik Ramström. Naturligtvis nappade jag på den och anmälde mig till loppet. Dagen före starten flexade jag ut tidigt från jobbet och gav mig iväg till Ystad, för att vara på plats. Det var tryckande varmt när jag kom ner till Ystad på fredagskvällen. Jag checkade in på hotellet, ett stenkast från starten, och gav mig sedan iväg till pizzerian där några av deltagarna hade för avsikt att pizzaladda. Det blev ett kärt återseende av några av mina tidigare ultrakamrater och jag fick dessutom lära känna några nya trevliga. Efter pizzaladdningen bar det iväg till hotellet för lite skönhetsömn.

Så var det då dags för mitt första 100 miles-lopp. Någon frukost hann inte hotellet fixa så tidigt som jag önskade, så det var tur att jag hade lite eget med mig. Efter frukost bar det iväg till startplatsen. Där väntade ett härligt gäng på att få ge sig iväg.

Banan för loppet följer Skåneleden/Österleden, med start och målgång i Ystad. Tre depåer finns längs banan, dit man kan skicka iväg sina dropbags. Den första är vid Magleberg (efter 44 km), den andra vid Haväng (efter 80 km) och den tredje vid Sandhammaren (efter 131 km). En fantastisk naturupplevelse väntar deltagarna.

SÅ GICK STARTEN. Det var en helt underbar morgon. Varmt och skönt. Jag gillar ju värme. Att det sedan blev årets varmaste dagar, just de här två som GAX ägde rum, var kanske lite i lyxigaste laget... (28 grader i skuggan). Hur som helst. Jag gick ut lugnt och bestämde mig för att fortsätta så. Jag hade inget tidsmål eller placeringsmål. Mitt mål var att genomföra och att klara maxtiden för att få det snygga bältesspannet.

Efter en liten stund började jag snacka lite med en annan deltagare, Frederic Rambaud, som jag lärt känna under KUL-helgen i Västerås året innan. Han hade samma inställning och mål som jag och vi bestämde oss för att fixa det här tillsammans och så blev det. De här 27 timmarna, som det tog för oss, skulle jag kunna utveckla hur mycket som helst.

GAX 2015 är det mest fantastiska jag har genomfört. Samarbetet och kamratskapen under loppet är svårt att beskriva. Känslan då vi kom fram vid Sandhammaren efter 131 km, efter strandlöpning i soluppgång, är obeskrivbar. Fotot som Maria Wiberg tog på oss där väcker minnen. När vi 3 mil senare gled in på torget i Ystad så kändes det helt underbart.



Gerts bedrifter på högerbenet.

FOTO: ANN GUSTAVSSON

EFTER ATT JAG GENOMFÖRT GAX upptäckte jag att det fanns något som heter The Swedish 100 miles Challenge. Det innebär att man genomför fyra stycken 100 miles-lopp, ett i varje årstid, under loppet av ett år. Lyckas man med alla inom ett år så förs man upp på diamantlistan och föräras en grand slam finisher-väst. En sådan snygg (och sällsynt) väst ville jag ju ha.

Sommarloppet GAX hade jag ju redan genomfört, så det var ju bara att se till att anmäla sig till höstloppet (Black River Run i Västerås), vinterloppet (Arctic Ultra i Arvika) och vårloppet (TEC i Täby). Sedan var det fullt fokus och tunnelseende på att genomföra. Placeringar och tider var inte så viktigt nu. Tiderna kan man ju alltid bättra på nästa gång.

UPPLÄGGET INFÖR HÖSTLOPPET Black River Run i Västerås var väl inte det bästa. Att genomföra tre maratonlopp de tre helgerna före ett 100 miles-lopp kanske funkar för en del, men det blev ganska tufft för mig visade det sig.

Här var det en 10 varvsbana, med 16 km per varv. Banan innehåller en del tekniska partier, med lera, stenar och rötter, men består också av en hel del löpning längs med Svartån, på cykel-/gångvägar. Min kamrat Frederic fanns på plats även här och vi bestämde oss för att köra det här loppet också tillsammans.

Det hade regnat före loppet och det kom även en skur under själva loppet, så redan efter första varvet så var det rejält geggigt på de leriga partierna. Efter 9,6 mil kände jag att jag tappade för mycket fart för att klara vårt mål SUB 24 h (vi låg då på SUB 20 h) och jag bad min kamrat köra vidare på egen hand för att klara tidsmålet för bältesspannet här (24 h). Jag hade ju gott om tid till maxtiden (30 h), så avslutningen blev mycket promenad för min del.

MINDRE PANIK UPPSTOD, när jag ensam i mörkret, vid 13 mil, upptäckte att jag hade tappat chippet... I pannlampans sken vände jag för att leta. Efter ett par hundra meter fann jag chippet. Det var inte utan att jag började tro på högre makter plötsligt. Det blev dock en tuff avslutning. Jag hade blivit sned i ryggen och hade knappt styrfart när jag gick i mål. Faktum är att jag aldrig har varit så nerkörd någon gång i mitt liv.

Fast man glömmer snabbt. Nu var jag ju halvvägs mot mitt mål. Två av loppen var genomförda. Dags för Arctic Ultra i Arvika i februari (vinterloppet)... Det lät kallt. Kyla och Gert Gustavsson funkar inte alls. Det var inte utan att jag hade lite ångest inför detta lopp. Mina hälsoporreproblem och begynnande problem med en ljumske gjorde det också till en lite

speciell utmaning. Ny utrustning inskaffades för att klara kylan och den fick jag verkligen användning för under loppet.

ARCTIC ULTRAS BANA var en 16-varvsbana, med 10 km per varv. Banan var inte så teknisk, utan gick till största delen på asfalt. Däremot fanns det en hel del backar som sög musten ur en. Isiga partier, dolda av snö, var också en ingrediens.

Även här fanns min kamrat Frederic på plats och vi bestämde oss för att hjälpas åt. Frederic fick dock tyvärr problem med sina knän och valde att avsluta efter 50 miles.

Vinterloppet i Arvika, som jag bävat mest för, blev faktiskt mitt bästa av de fyra. Men i vanlig ordning vek jag ner mig på slutet när jag såg att jag skulle klara maxtiden med god marginal och avslutade med att promenera in på 24 h och 1 sekund. Med det blev jag totaltrea och tvåa i herrklassen efter Martin Scharp. Cecilia Kallin, som blev tvåa i damklassen var precis i hälarna på mig och gick in på samma tid.

Nya kamrater härifrån blev just Cecilia, Martin och hans bror Anders. Cecilia har förresten möjlighet att bli Grand Slam Finisher nr 11 nu under GAX i sommar och bröderna Scharp kan bli nr 12 och 13 i Västerås i höst.

EFTER ATT HA GENOMFÖRT tre av fyra så fanns det ingen återvändo. TEC närmade sig. Hålfötterna och ljumsken jämrade sig allt mer och jag fick dra ner på träningen för att vara säker på att komma till start. Bara jag nu inte fick influensa eller något annat dumt. Det klarade sig och jag kom till start.

Vårloppet TEC 100 miles bestod av en 14-varvsbana (11,5 km per varv). Senare halvan av varvet innehåller en hel del tekniska partier, med stenar och rötter.

Starten gick och det flöt på bra för mig så länge det var ljust. 50 miles passerades strax under 10 h och jag låg på en 7:e plats. I mörkret fick jag dock problem med mina linser och jag lyckades snubbla över varenda sten och rot i de tekniska partierna. Jag fick dra ner på tempot.

Här var det viktigare att genomföra och klara maxtiden och att inte bli tvungen att bryta än att göra en bra tid. Tiden blev därför inte så märkvärdig (drygt 26 h), men vad gjorde väl det. Det var en lycklig Gert som passerade mållinjen. De fyra var genomförda med en totaltid på 103:10:59 och en snygg finisher-väst väntade. En väst som inte går att köpa.

TATUERINGEN JA. Jo. Jag har ju ett par med löpartema sedan tidigare, så det kändes naturligt att belöna mig med en ny efter att ha lyckats genomföra det här. Min granne, Caroline, har en tatuerarstudio här i Karlskrona och hon tog sig an mitt högerlår och gaddade in minnet.

Tre timmar tog det och jag är helnöjd med resultatet. Den funkar ju dessutom rätt bra ihop med den jag har på smalbenet (Vad jag pratar om när jag pratar om löpning).

GERT GUSTAVSSON



Den åtråvärda Grand Slam Finisher västen.

FOTO: ANN GUSTAVSSON

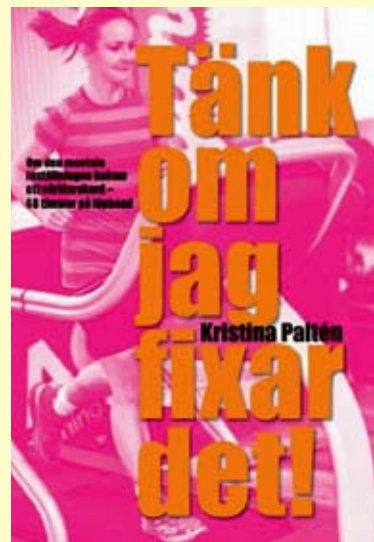
De andra som genomfört det här och har fått den åtråvärda västen är:

Fredrik Engdahl
Fredrik Norlin
Kristian Ekfors
Peter Bengtsson
Timo Marjomäki

Jonas Brantvall
Mikael Jonsson
Carina Borén
Richard Andersson

Recension av Kristina Palténs "Tänk om jag fixar det"

Kristina Paltén har skrivit en bok som heter "Tänk om jag fixar det" som kom ut tidigare i år. Boken handlar om Kristinas världsrekord på 48 timmar på löpband och den mentala inställningen bakom världsrekordet.



Vi får i boken följa hur Kristina förbereder sig för ett världsrekordförsök, men också om löparglädjen och hur man klarar denna utmaning mentalt. Spänningen byggs upp successivt i boken och parallellt med nedräkningen berättar Kristina om sin löparhistoria.

Detta är en mycket lättläst och spännande bok. Det är inspirerande att följa hur Kristina hela tiden sätter nya mål allteftersom hon klarar längre och längre distanser och hur hon utvecklas som ultralöpare. Man kan mer än man tror. Rune Larsson sa till Kristina "Du ska aldrig springa längre än att du vill springa i morgon också". Detta tar Kristina fasta på och skriver "Jag vill alltid se om jag kan springa lite längre. Snabbare är inte intressant, det är ju jobbigt".

Det som nästan var mest spännande tycker jag var att läsa om hur Kristina mår när löpbandet stannar. Hur känns det i kroppen, fötterna och magen? Är man trött och hungrig? Kan man sova? När kan man börja springa igen? Flera gånger känner man igen sig själv i det som Kristina beskriver. Ett exempel: "Det är märkligt det där med utmaningar; det går utmärkt att hålla på så länge som det behövs, men sekunden efter att målsignalen har ljudit så är det nästan hopplöst att göra något mer. Allt måste sitta i det mentala". Här tror jag många känner igen sig själva.

Man blir så peppad att ge sig ut och springa långt, att flytta fram sina egna gränser. Som ultralöpare måste man läsa denna bok, så inspirerande är den. Hur det går med själva världsrekordet avslöjas inte här. Köp boken och läs själv! Boken är på 141 sidor och kostar 150 kr plus eventuell frakt 50 kr.

Boken avslutas med flera sidor "Kokbokstips – Mental inställning". Kristina kan anlitas som föredragshållare och coach. Hon är civilingenjör i materialfysik med 18 års erfarenhet som chef och projektledare.

ANNIKA ROSENGREN

Resultat

Soteleden Terrängmarathon 2016-05-07

Resultat

Damer 44 km (28)

	Namn	Klubb	Tid
1	Lisa Elowson	IK Granit	5:02:20
2	Malin Attlin	Stockholm City Triathlon	5:16:24
3	Mirella Carlsson	Team Kungälv IS	5:31:13
4	Camilla Karlsson	Strömstad Löparklubb	5:50:06
5	Sofia Kay	LK TV88	5:59:15
6	Johanna Edman	DRT Kungsbacka	6:02:29
7	Emmy Karnerud	The persistent few	6:42:25
8	Emelie Lindahl Wesén	Team Nordic Trail	6:49:18
9	Katarina Hildingsdotter	Team Nordic Trail	6:52:38
10	Susanne Svedberg	IK Trasten	6:56:19
11	Fredrika Walters	DRT Kungsbacka	6:58:13
12	Mariana Edvinsson	Uddevalla	6:59:55
13	Berit Hugoson	Kvillebyns SK	7:04:49
14	Mette Synnerström	Skiløperne	7:17:34
15	Malin Boltorp	Tigeranda Movement	7:40:31
16	Jessica Boltorp	Dals-Ed	7:40:34
17	Anna Torstensson	Ljungkile	7:40:36

Herrar 44 km (119)

		Tid
1	Sebastian Ljungdahl	Team Salming 3:55:09
2	Enar Andersson	Activitus SC 4:12:44
3	Mikael Gard	Räddningstjänsten MittB 4:13:49
3	Petter Restorp	Mellersta Bohusläns själ 4:13:49
5	Patrik Brants	Altra/Gore Running Wear 4:18:24
6	Fredrik Ottosson	Högländets Triathlon 4:34:24
7	Jim Lee	IK Granit 4:43:39
8	Per Nyqvist	Göteborg 4:52:43
9	Jonas Henriksson	Gbgkk 4:53:33
10	Håkan Eriksson	Vegan Runners 4:56:09
11	Andreas Petersson	Göteborgs Skidklubb 4:59:09
12	Erik Billerby	Lonesome Runners 5:01:44
13	Terje Jansson Timan	FVD 5:06:47
13	Jimmy Herdberg	Running for Gull-Britt 5:06:47
15	Daniel Holmberg	Bergslöparna 5:11:13
16	Torbjörn Pettersson	Växjö 5:13:48
17	Jesper Fägersten	Uddevalla SK 5:15:40

Stockholm Marathon Svenskt Mästerskap 2016-06-04

36 Män fullföljde SM

	Namn	Förening	Sluttid
1	Mustafa Mohamed	Hälle IF	02:20:01
2	Lars Södergård	Spårvägens FK	02:25:37
3	Anders Fransson	Rånäs 4H	02:27:51
4	Erik Anfält	Örebro AIK	02:31:28
5	Anders Dahlman	IK Trasten	02:32:19
6	Fredrik Johansson	Ullevi FK	02:32:38
7	Anders Österlund	Västerås SOK	02:32:56
8	Elov Olsson	Ockelbo SK	02:33:30
9	Fredrik Lundqvist	IK Sisu	02:34:05
10	Andreas Magnusson	Mariestads AIF	02:34:21
11	Niklas Andersson	Hässelby SK	02:34:46
12	Nuray Yassin	Ullevi FK	02:34:59
13	Mattias Karlsson	Stockholm LDK	02:35:13
14	Fredrik Tedborn	Täby IS	02:36:22
15	Kristofer Tilderkvist	Ryssbergets IK	02:38:09
16	Daniel Nilsson	FK Studenterna	02:38:17
17	Albin Jonsson	Ockelbo SK	02:38:23
18	Patrik Wikström	IFK Umeå	02:38:56
19	Henrik Andersson	Saltsjöbadens IF	02:39:45
20	Daniel Lindholm	Falu IK	02:41:13
21	Pontus Svensson	Örgryte IS	02:41:46
22	Jonatan Alvaesus	Upsala IF	02:43:01
23	Mattias Nätterlund	Örebro AIK	02:44:19
24	Martin Gidewall	IFK Tumba	02:44:36
25	Johan Eriksson	Kopparbergs IF	02:45:21
26	Jonas Olsson	IK Akele	02:45:44
27	Kenneth Boman	Lulekamraterna	02:45:58

28	Johan Nordström	Runday IF	02:46:16
29	David Olerup	Terrible Tuesdays Triathlon Club	02:46:24
30	Patrik Eklund	FK Studenterna	02:46:52
31	Mathias Ösmark	Fredrikshofs FIF	02:47:09
32	Johannes Erixon	Fredrikshofs FIF	02:47:49
33	Oscar Nelson	IF Linnéa	02:51:50
34	Anders Szalkai	Spårvägens FK	02:53:25
35	Karl Andersson	IK Akele	02:56:24
36	Anders Hultgren	IS Göta	02:58:13

21 Damer fullföljde SM i Marathon 2016

	Namn	Förening	Sluttid
1	Isabellah Andersson	Hässelby SK	02:35:47
2	Charlotte Karlsson	Hässelby SK	02:46:29
3	Hanna Lindholm	Huddinge AIS	02:49:01
4	Åsa Lundin	Vallentuna FK	02:49:56
5	Mikaela Kemppi	Örebro AIK	02:50:03
6	Lisa Ring	IK NocOut.se	02:52:04
7	Johanna Nilsson	Morjärv SK	02:53:09
8	Lena Trillelv	FK Friskus	02:58:25
9	Erica Lech	Örebro AIK	02:59:03
10	Anna Salaneck	Lidköpings VSK	02:59:48
11	Malin Starfelt	Runacademy IF	02:59:55
12	Erika Bergentz	KFUM Örebro	03:02:29
13	Jenny Rutström	Öbacka LK	03:03:14
14	Petra Skiöld	Björnstorps IF	03:03:15
15	Lona Justesen	IF Linnéa	03:04:20
16	Ingrid Ziegler	Örebro AIK	03:05:09
17	Anna Dahlin	Simlångsdalens IF	03:05:34
18	Karin Schön	IF Kville	03:06:35
19	Malin Gibrand	FK Studenterna	03:07:57
20	Marie Sandberg	Sköldinge IF	03:11:40
21	Maria Jansson	Kvarnsveden FIK	03:55:29

Herrar 50-54 år

1	Sören Forsberg	IF Start	02:50:53
2	Niklas Wikner	Tranås AIF	02:52:27
3	Magnus Wik	Friskis&Svettis, Ö-vik	02:55:07

Herrar 55-59 år (bland svenskarna)

1	Martti Mustonen	Roslagsbro IF	02:50:49
2	Göran Nilsson	FK Studenterna	02:59:41
3	Anders Toll	Uppsala LK	03:00:36

Herrar 60-64 år

1	Leif Larson	Vittsjö GIK	03:02:23
2	Roger Jern	IF Linnéa	03:12:36
3	Håkan Westerblad	Spårvägens FK	03:13:00

Herrar 65-89 år (Urval av svenskar)

1	Tore Granbom	Hämösand	03:01:14
2	Slimo Safouane	Slimos löpargrupp Oskarshamn	03:19:07
3	Anders Hansson	Vilsta IK	03:20:29
5	Bengt Isgård	IF Linnéa	03:25:45
13	Birger Karlsson	Vattudalens LDK	03:53:38
16	Ola Bryngelson	Fredrikshof FIF	03:57:29
20	Matti Pyllkänen	Gamleby OK	04:07:42
25	Robert Oldén	Solvikingarna	04:13:39
74	Stig Samuelsson	Golf Tjalve	04:49:15
86	Rolf Halde	Vi som springer	04:56:39
90	Jörgen Nilsson	Vi som springer	04:57:40
99	Ulf Ring	Arlanda/Märsta SK	05:03:47
117	Anders Eriksson	Växjö LK	05:19:16
123	Hans-Inge Lindeskov	Team Ultrasweden LK	05:23:23
128	Per-Owe Hvitfeldt	IFK Mora	05:28:19
137	Anders Hidefjäll	Västerås LK	05:37:53
145	Stig Söderström	Kvarnsvedens Golf FK	05:45:25
146	Curt Sandberg	Arlanda/Märsta SK	05:45:41
151	Ove Engman	Elvans IF	05:47:57
156	Ingvar Nyqvist	Växjö AIS	05:50:49

Damer 50-54 år

1	Karin Schön	IF Kville	03:06:35
2	Anna Hadenius	Lidingö	03:17:47
3	Catharina Eriksson	Huddinge AIS	03:18:51

Damer 55-59 år

1	Lotta Frenander	Uppsala LK	03:20:24
2	Ingrid Björk	Tranås	03:27:28
3	Carina Bertsson	IK Joggi	03:40:05

Damer 60-64 år

1	Agneta Jonsson	Team Skavsåret IF/IBM	03:40:01
2	Inger Sjöström	Vindeln	04:02:51
3	Rita Eriksson	Borlänge	04:15:24

Damer 65-80 år

1	Eva Frisk Cook Llanelli		04:01:29
2	Britt Hellmark	Lidköpings IS	04:13:23
3	Ann-Christine Hedström	Hedemora	04:36:15
4	Anna-Lena Hällgren	Bälinge IF	04:37:04
5	Britt-Marie Mellgården	Växjö LK	04:45:34
15	Gunilla Franzén	LK Nyköpings Runners	05:39:47
17	Eina Roxström	Sollentuna	05:49:19
12.889 st löpare fullföljde loppet, 3.405 kvinnor och 9.482 män			
8.179 st svenskar, varav 5.071 st män och 2.188 st kvinnor			

Kustmaran, Kristianopel, 2016-07-09

Plac	Namn	Klubb	Tid
Herrar			
1	Roger Kjellsson	Team Blekinge	03:12:58
2	Niklas Bratt	OK Orion	03:19:00
3	Johan Roos		03:28:14
4	Thomas Alm	Hammarby IF	03:33:31
5	Eric Zetterfalk	Lonesome Runners	03:34:09
6	Kalle Nilsson		03:40:07
7	Johan Meuller	Kvarnbyns löparsällskap	03:40:17
8	Hans-Åke Hellstaf	Team Ultrasweden LK	03:40:29
9	Magnus Andersson	Umara Sports Club	03:41:30
10	Jonathan Hilliard	Marathon Club Ireland	03:54:29
11	Peter Wagnsjö	Lulekamraterna	03:55:37
12	Aiden Sheridan	Marathon Club Ireland	03:57:28
13	Thomas Dahlgren		04:00:26
14	James Kelly	Marathon Club Ireland	04:00:35
15	Niklas Hanson		04:03:07
16	Anders Sundelin	OK Orion	04:04:19
17	Constantin Prisacariu	Rumänien	04:16:57
18	Per Hermansson		04:23:12
19	Mikael Kenne	Team CRS	04:26:27
20	Namida Aneskans	Team Blekinge LF	04:28:48
21	Mats Quant		04:33:19
22	Ulf Carlsson	IFK Nora	04:40:58
23	Ralf Klink	TSV Goddelau	04:48:45
24	Carlos Lopez		04:54:04
25	Krister Karlsson	Växjö Löparklubb	05:01:49
26	Björn Ulvås	Kalmar RC Triathlon	05:10:04
27	Lars-Ivar Ericson	FK Åsen	05:13:11
28	Niclas Dia	Rolls-Royce IF	05:23:04
29	Christer Svensson	Växjö AIS	05:23:15
30	Conor Cusack	Marathon Club Ireland	05:29:44
31	Owe Gustavsson	Apladalens LK	05:32:55
32	Humphrey Moynihan	Marathon Club Ireland	05:51:50

Damer

1	Johanna Holmberg	Karlskrona SS	03:44:57
2	Siri Hallberg		04:06:35
3	Anita Jönsson	Högbý IF	04:08:35
4	Mikaela Ahlin		04:18:51
5	Maura Morrissey	Marathon Club Ireland	04:40:30
6	Daria Lubinska	Marathon Club Ireland	04:40:38
7	Valerie Fogarty	Marathon Club Ireland	04:43:54
8	Kerstin Löfgren	Tranås	05:12:30
9	Eimear Mulvey	Marathon Club Ireland	05:51:50
10	Ann Moloney	Marathon Club Ireland 100	06:26:20
10	Tena Griffin	Marathon Club Ireland	06:26:20

Fler resultat finns på www.marathonsallskapet.se

VÄRLDSOMSPÄNNANDE LOPP

LÖPARRESOR

LÖPARRESOR

- **MEDOC MARATHON** 10 september 2016 ▶ **Fullbokad!** En av världens längsta mas-kerader som slingrar sig mellan vinodlingarna i Médoc.
- **BERLIN MARATHON** 25 september 2016 ▶ **Fullbokad!** 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 ▶ **Fåtal platser kvar!** 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. Löpning 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 ▶ **Fåtal platser kvar!** 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 ▶ **Fullbokad, väntelista finns!** 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.
- **BOSTON MARATHON** 17 april 2017 ▶ **Fullbokad!** Loppet är världens äldsta årliga maratonlopp och räknas som ett av de "finare" att vinna.
- **LONDON MARATHON** 23 april 2017 ▶ **Förhandsbokning öppen!** Ett av världens största och häftigaste maratonlopp. Imponerande publik och mäktig målgång.

ÖVRIGA PLANERADE RESOR

- **PRAG MARATHON** ▶ 7 maj 2017
- **BROOKLYN HALF-MARATHON** ▶ 20 maj 2017
- **NEW YORK TJEJMIL** ▶ 10 juni 2017
- **ANCHORAGE MARATHON** ▶ 17 juni 2017
- **SWISS ALPINE** ▶ 29 juli 2017
- **REYKJAVIK MARATHON** ▶ 19 augusti 2017

- **NEW YORK MARATHON** 5 november 2017 ▶
Förhandsanmäl dig till nästa års New York Marathon redan idag!

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
20 aug	Mariestads Marathon		Mariestad AIF	
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	Hel- och halvmaraton	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
1 okt	Gotland ultramarathon	51 km		
1 okt	Holavedens ultra	52 km, Tranås - Gränna		
8 okt	Göteborg Marathon		Solvikingarna	
8 okt	Umemaran	varvbana	Jalles TC	
15 okt	Oxelösund 6 timmars	1,3 och 6 h 1200 m långt varv	Team Ultra Sweden	
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	
10 dec	Blåfrusen Ultramarathon	70 km		
17-18 dec	Personliga Rekordens Tävlning	6, 12 och 24 h 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.

Ny medlem Josefine Bonde



Josefine Bonde.

FOTO: PRIVAT

Svenska Marathonsällskapetets färskaste medlem heter Josefine Bonde, är 38 år och bor i Åkersberga. Hon tävlar för IF Linnéa och hon har en egen personlig sida/ blogg: <http://jossanstraning.blogspot.com/>

Även om Josefine tycker att hon började springa sent i livet, genomförde sin första mil 2008. Sedan avancerade hon snabbt upp till sin första mara 2010 via sin första halvmaran 2009. Idag har hon genomfört tre Stockholm Marathon, provat på Stockholm Ultra och genomfört två sextimmars i Skövde. Hennes första utlandsmara kom i München.

Efter att ha fött en son 2015 har Josefine haft svårt att komma igång igen. Klubbkamraterna i IF Linnéa betyder allt för Josefine där hon har stor hjälp av Maria Thomsson som coachar henne för att komma i form igen. Det långsiktiga målet är att springa New York Marathon 2018 när Josefine fyller 40 år. För att hitta ny motivation har hon gått med i Sällskapet och hoppas det kommer att ge den kick som behövs.

Redaktören tycker det är på sin plats att uppmärksamma våra nya medlemmar och hela styrelsen hälsar Josefine Bonde välkommen i Sällskapet.

CHRISTER SVENSSON



Jonas Wincent erhöill statyetten i samband med veteran-SM i Viby. FOTO: CHRISTER SVENSSON