

Marathon löparen

ÅRGÅNG 49 NR 252 OKTOBER 4/2016



Löparglädje i Hultsfred

- 48-timmars i Skövde
- SM 100 km i Norrköping
- Leksand Marathon
- Mariestad 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
utmarkelser@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, Sundbyberg
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

Staffan Wikström, Strömsund
072-700 83 85
staffanw37@gmail.com



Ordföranden har ordet En händelserik höst väntar

Sommaren kom och passerade ganska snabbt. Fast värmen blev precis som tidigare år kvar under hela september månad och gav oss löpare ett idealiskt väder för långlöpning.

Många kanske upplever det som lite väl varmt att springa i 20 grader, men jag tycker det är skönt och bra för musklerna.

SEPTEMBER MÅNADS loppkalender är full med trevliga lopp och i år valde jag att springa Midnattsloppet i Helsingfors. Ett trevligt arrangemang som arrangeras i fyra städer och jag har nu sprungit i samtliga. Jag tycker det är trevligt att springa på kvällen och stämningen kring banan brukar vara bra. Dock bjöd Helsingfors denna kväll på mycket regn, vilket skrämde iväg en del åskådare. Själv tycker jag löpning i regn är ok om det inte är för kallt.

Kvällen i Helsingfors bjöd på ca 15 grader och då spelar regnet inte så stor roll. Regn vid maraton är mer lurigt då blöta kläder kan ge upphov till skavsår vid löpning under lång tid.

DET GLÄDER MIG att trenden med nya svenska maratonlopp fortsätter.

Jönköping och Västerås är två större svenska städer där det under 2017 kommer att arrangeras maratonlopp.

Detta trots att antalet arrangemang är stort och antalet deltagare i de större loppen minskat sedan 2014.

SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPET kommer under en helg i höst att erbjuda en höstjogg i samma anda som mars månads födelsedagsjogg.

I år arrangeras den helgen 15-16 oktober och för att delta så springer hen minst 10 km på valfri plats och rapporterar sin insats via Svenska Marathonsällskapets hemsida.

Där kommer också mer information att finnas.

TA GÄRNA BILDER och lägg upp på vår facebookgrupp. Glöm inte att sprida information om och att hjälpa till att värva nya medlemmar till Sällskapet.

Vi kommer inom kort att erbjuda våra medlemmar nya utmärkelser att kämpa för. Vi tycker att det finns ett gap mellan vår utmärkelse för fem maratonlopp och för tjugofem.

ROGER ANDERSSON

ordforande@marathonsallskapet.se

Innehåll

West Highland Way	4
Lurs Backyard Ultra	6
Europeiska åldersrekord	7
SM 100 km i Norrköping	8
Bokrecension "Konsten att orka"	9
Leksand kvällsmarathon	10
Skövde Ultrafestival	12
Kongsvinger Marathon	14
Hultsfred Marathon	16
VSM i halvmaraton	18
Frågesport	19
Mariestad Marathon	20
Resultat	22
Årets lopp	24



Sid 21. Kurt Gustavsson, Hultsfred LK, laddar inför Skövde Ultrafestival.

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: Annika Askengren Berg, Stig Samuelsson, Kerstin Sandh, Sofia Kay och Niclas Dia före start i Hultsfred.

FOTO: CHRISTER SVENSSON

Redaktören har ordet

Att skriva eller inte skriva...

... Det är den stora frågan. Antalet medlemmar i Marathonsallskapet kunde vara flera. För vi har plats för fler. Och en gång i tiden var vi betydligt större än vad vi är idag.

Många av er springer minst en tävling om året. Ofta handlar det då om ett maratonlopp. Allt för många är dock för blyga för bidra med sina upplevelser.

Om ni inte vill skriva själv tar jag tacksamt emot tips om nya skribenter som kan, vågar och behärskar det skrivna ordet. Övning ger färdighet.

MARATHONLÖPAREN ÄR medlems-tidningen som görs av medlemmar för medlemmar. Vill vi att tidningen skall fortsätta komma ut med fem nummer om året?

Kan ni inte skriva är mitt andra önskemål att ni värvar fler medlemmar för att få ekonomi att fortsätta ge ut Marathonlöparen.

Någon kanske klagar på att det skrivs för mycket om ultralopp (eller lopp kortare än maraton). Hellre det än att ge ut tomma sidor. Vad vill ni läsa om i kommande nummer?

GLÄDJANDE NOG har vi två nya skribenter som gör sin debut här i nummer 252. Vi hälsar Emir Halalkic, som skriver om Lurs Backyard Ultra, samt Niclas Dia, som skriver om Kongsvinger Marathon och

Mariestad Marathon. Niclas Di har nu sprungit maraton i tio olika länder i och med sitt Norge-äventyr. Han gjorde även en förtjänstfull insats när han överlämnade statyetten för 50 fullföljda maratonlopp till Anders Jämtalen i samband med Mariestad Marathon.

FRIDA SÖDERMARK OCH CECILIA PETERSSON är två tjejer som gillar att springa långt.

Frida blev svensk mästarinna på 100 km i sin hemstad Norrköping medan Cecilia har sprungit ännu längre i Skottland. Mer om deras bravader finner ni längre in i tidningen.

I MIN FÖRRA LEDARE skrev jag om Ingvar Nykvist, som slog svenskt rekord i 85-årsklassen vid Stockholm Marathon.

Det stämmer, men Hans Dahlén påpekar att Ingvar inte är äldste löparen: Knut Ångström, född 1927 (!), Haninge, fullföljde på tiden 6.13.23 netto/6.16.14 brutto.

Han blev därmed den äldsta svensken någonsin som fullföljt ett maraton. Knut fullföljde Stockholm Marathon även 2014 och 2015, men har inte slagit något rekord i klassen M 85 eftersom han är klubblös.

CHRISTER SVENSSON

Redaktör

chistersvensson615@hotmail.com



Stig Hörberg och Christer Svensson vid Toftasjön i Växjö. FOTO: KERSTIN SANDH

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>

Skottland är generöst!



"Är du säker på att du står vid rätt hållplats?", sa den äldre mannen med en mjuk skotsk dialekt. "De byter plats ibland, de där bussarna." Och mycket riktigt, jag hade stått och väntat på bussen från Glasgow till Milngavie på utsatt hållplats, men den avgick i själva verket från hållplatsen bredvid.

Tack vare mannens uppmärksamhet och vänlighet kunde jag börja mitt äventyr som planerat och inte en timme senare. Kanske förstod han av min klädsel, löparshorts och t-shirt, samt en rygga på strax över 5 kilo, vart jag var på väg.

IMilngavie startar nämligen West Highland Way, en vandringsled på drygt 15 mil, som sträcker sig genom lummiga skogar, längs den vidsträckta Loch Lomond, över mjuka kullar och mindre berg, upp till den lilla orten Fort William. Efter några timmars planerande med hjälp av utmärkta www.west-highland-way.co.uk hade jag kommit fram till att jag skulle ta ett tidigt flyg till Edinburgh och sedan ta mig till Milngavie med buss.

På så sätt skulle jag kunna avverka de tre första etapperna på sammanlagt drygt tre mil redan den första dagen, och de följande tre dagarna skulle jag springa ungefär fyra mil per dag.

Ända sedan jag vandrade några sträckor på den här leden för ett antal år sedan har jag velat avverka hela, och nu är jag här!

LEDENS SYMBOL ÄR TISTELN, och även om jag hade vissa besvär att hitta ut ur Milngavie, är den för det allra mesta utmärkt utmärkt (!). Inledningen går genom lummig, nästan parkliknande, vegetation, och jag drar med välbehag in den syrerika luften.

Snart breder dock landskapet ut sig, och den karga skönhet som är så typisk för Skottland blir mer och mer påtaglig. Skottland vore naturligtvis inte Skottland utan sina whiskydestillerier, och mycket riktigt, efter någon mil dyker Glengoynes vitkalkade fasad upp. Självklart tar jag den lilla omvägen för en "wee dram"!

Snart ser jag en annan av Skottlands skatter – ljungen, som just börjat blomma; den blomma som är så skir och ljuslila hos oss, men som i Skottland slår ut i fylliga, nästan rosa, blommor.

Den väcker den annalkande höstens vemod, men den ger mig skönhet i nuet. Jag får Blooming Heather i huvudet och tårar i ögonen: "And we'll all go together, To pluck wild mountain thyme, All around the blooming heather, Will ye go, Lassie go?" Och "Aye, here we go, Lassie, we go!"



OCH SNART ÄR DET DAGS för ytterligare en av de saker man förknippar med Skottland – regnet! Mitt mål för dagen är det lilla Balmaha, men innan jag når dit ska jag ta mig över Conic Hill, en stigning på ca 200 meter. I det tilltagande regnet samsas jag med några får på den lilla stigen; några vandrare syns inte till, och klockan har hunnit bli tidig kväll.

Jag har inte sett några markeringar på ett bra tag, men det kan väl inte finnas någon annan väg – eller? Även om jag är hyfsat komfortabel i min lätta regnjacka har jag inte lust att irra runt uppe på berget någon längre tid. Men där!

När jag kommer runt kröken ser jag Loch Lomond breda ut sig – och en trästolpe med en tistel! Jag böjer mig ner och kysser den och fortsätter neråt, försiktigt på den branta, steniga och regnblöta stigen. Och strax därefter dyker Oak Tree Inn, som fått utmärkelsen "Best Independent Pub in Scotland", upp.

Drypande våt går jag in i receptionen och efter en varm dusch gör jag såväl köket som de maltbaserade lokala dryckerna full rättvisa.

NÄSTA MORGON GRYR med mycket blå himmel och en del sol! På gott humör ger jag mig i kast med min längsta dagsetapp, ca 45 km. Här är det lätt att navigera eftersom leden följer Loch Lomonds östra strand.

Morgonens två mil är ganska lätt-

sprungna, men det tar ändå sin tid eftersom jag håller ett lugnt tempo och ofta stannar för att fota eller bara ta in vyerna.

Jag springer om uppskattningsvis 50 vandrare per dag. Två av dem, en ung man och en äldre, stannar kvar i minnet. Den yngre av dem bär en artilleripjäs på axeln. Jag är förstås tvungen att stanna och prata med dem. Han ska, med olika följeslagare, gå hela leden och samla in pengar till välgörenhet med denna pjäs, som väger 27 kg, på fyra dagar – mot mina 3,5 dagars löpning!

Jag är imponerad!

OCH MIN BEUNDRAN blir inte mindre när jag på eftermiddagen kommer in på betydligt stenigare sträckningar än tidigare. Nu är det mycket gång och vid något tillfälle kravlande.

Jag belönas dock snart med magiska vyer över Loch Lomond i ett dis som träffar mig som ett mycket fint regn, en strålände regnbåge och de mest enorma ormbunkar. Men dagens etapp är totalt sett både lång och tidskrävande.

Nedanför mig ser jag den väg som jag inser leder till Crianlarich där jag ska bo, men var är byn egentligen? När jag väl får syn på mitt B&B ser jag strax dessförinnan en pub, och jag går in och tar en ölprovarbricka och en påse chips innan jag på stela ben går bort till mitt nattlogi.

MORGONEN DÄRPÅ är klar men lite kylig. På vägen ut från Crianlarich stöter jag på den artilleripjäsbärande killens kompis som är ute för att skaffa frukost åt dem, och han vittnar om att deras gårdag var lång och hård – jag har inga problem att föreställa mig det!

Mina ben är också ganska tunga och jag är inte speciellt löpsugen. Inledningen på den här etappen innebär en lång stigning, och det känns väldigt bra att ha en anledning att gå!

Men sedan planar det ut och stig blir till lättloft grusväg. Och som så många gånger förr vaknar ben som jag trodde var slut till liv, och jag fylls åter av löpglädje, inte minst i nerförsbacken ner mot Bridge of Orchy, där jag stannar för lunch.

I STORBRITANNIEN FINNS många bra öl med låg alkoholhalt, så jag njuter en lokal pint till hamburgaren. Och att magen är full är inga problem, eftersom även eftermiddagen inleds med en gånlig stigning.

Därefter väntar ännu ett par lättloft mil genom ett öppet, mjukt böljande och



Loch Lomond.

solbelyst landskap. Redan innan fem är jag framme vid Glencoe Ski Resort, där jag ska tillbringa natten i en s.k. hobbit lodge, en ministuga med 4 bäddar med madrass och inget mer. Men madrassen är bekväm och sovsäcken kostade bara 550 g extra att bära, så det räcker utmärkt för mina behov!

FRUKOSTEN SERVERAS dock först klockan nio, vilket är för sent för mig, så jag tar en morgonjogg till det närbelägna hotellet och intar dagens första mål där. Leden fortsätter i nordnordvästlig riktning, och där det tidigare varit mjuka kullar är det nu mer och mer berg.

Inga jättehöga sådana, men jag omges av ett antal s.k. munros, toppar över 300 fot. Även idag har jag vädret på min sida, och stigarna fram till lunchstoppet i Kinlochleven är mycket löpvänliga. Jag äter en tidig lunch på ett klättringscenter och gör mig redo för

den sista etappen, som också är ledens längsta: 24 km utan någonstans att stanna och äta.

DÅ DEN NÄST SISTA etappen är 16 km innebär det att väldigt få vandrare tar sig an båda på en dag. Alltså är de som på morgonen gav sig av från Kinlochleven en bra bit före mig – och efter att i inledningen ha passerat några lokalbor har jag hela det grandiosa sceneriet som nu breder ut sig framför mig alldeles för mig själv!

Molnen hänger tungt men inte hotande, solen bryter ofta igenom, mina ben dansar fram på stigen. Jag är omgiven av mjuka välkomnande berg, luften är frisk som de många s.k. burns, strömmar, som jag ser, och framför mig ser jag stigen slingra sig kilometer efter kilometer – utan en själ i sikte. Löpareufori.

Plötsligt hör jag ett dån. Ut ur en dal skjuter två jaktplan, och ett par rovfåglar flyger skrämde upp. Det är mäktigt. Jag är som så ofta när jag är ute på långlöpningsäventyr ödmjuk och djupt tacksam, att jag får vara här och nu.

ETT PAR TIMMAR SENARE når jag målet i Fort William, passande nog en staty av en vandrare som sitter på en bänk. Jag sätter mig bredvid och ber en annan, mindre förstenad, vandrare ta ett foto, ett i raden av många under denna tur.

Men ingen kamera kan ge känslan av rymd, av frisk luft i lungorna, av glädjen att vara i en stark kropp, av att få tillfredsställa hunger och törst – den måste man framkalla själv.

Och det är det jag just gjort.

TEXT OCH FOTO:
CECILIA PETERSSON



Fåren på väg uppför Conic Hill.

9 juli 2016

Lurs Backyard Ultra

Hur länge kommer jag orka? Kroppen blir oundvikligen trött framåt natten, det gäller att hålla igång men ändå spara krafter till söndagen. Dessa funderingar hör till loppet Lurs Backyard Ultra.

I premiären förra året maktade jag med 29 varv på en något kortare bana, vilket gav en andraplats. Sedan dess har tankar och funderingar funnits, vad kan jag göra annorlunda? Hur ska taktiken läggas upp?

Jag tillsammans med dussintalet andra nyttjar möjligheten till övernattnings vid Lurs Bygdegård och kvällen innan infinner sig loppkänslan. Många var med redan i fjol. Hur har din träning gått? Vad har du för målsättningar i år? Det är alltid lika roligt att träffa människor med gemensamma intressen, förväntningar och tankar.

TILL START KOM nästan 100 förvåntansfulla löpare. Starten går och de första 6,2 kilometerna är samma som förra året, tilläggsdistansten är i slutet. Extrasvängen gick på gräs och grus samt var rejält kuperad. En väl vald plats då publiken nu får chansen att se oss löpare under nästan hela denna sväng. Ett varv på denna är hanterbart, men hur påverkar den efter ett dygn?

Banan i stort går genom varierad sydsvensk landsbygd. Grusvägar, gräspartier, samt en del asfalt. Banan innehåller sex backar varav tre mer rejäla.

I fjol var min taktik att springa till 5 km-markeringen för att därifrån gå snabbt samtidigt som jag intog energi. Sagt och gjort, denna taktik fick prövas även i år.

MIN AMBITION VAR att ha 15-20 minuter i depå för att kunna få i mig rejält med mat vid bestämda varv.

Springa med bromsen i upplever jag som en av de stora utmaningarna. 6,7 km/h är klart hanterbart, men att kombinera detta med tvånget att inta energi samt vårda kroppen under tidspress, gör det flera dimensioner klurigare.

Till natten blir det tuffare, vi är ett femtontal löpare kvar på banan och alla går mer in i sig själva. Jag springer flera varv med Andreas Falk och vi talar om allt och inget.

Framåt gryningen är jag den löpare som går ut hårdast och kommer oftare och oftare först till målgången. Min taktik har nu förändrats något och i flera av de brantare partierna går jag fort för att sedan springa på plattan efter 5 km-markeringen.

Denna förändring tas upp positivt av kroppen och jag känner att den är fylld av styrka. Vid morgontimmarnas depåstopp får jag mycket fin pepp och support av flera löpare.

"Med små delmål tar jag mig framåt"

BLAND DAMERNA SEGRAR efter 21 varv Annika Nilrud från Hälle IF. Hon väljer att springa vidare med oss kvarvarande herrar.

När vi startar varv 25 är vi tre kvar. Jag, Andreas Falk och Fredrik Forsström. Nu byter loppet skepnad och blir mer tävlingsinriktat. Jag går ut snabbast, Annika och Andreas i mitten och Fredrik öppnar lugnast. Vid den 26:e uppställningen kommer inte Andreas till start och finalen är ett faktum.

Nu börjar den mentala matchen, ett varv i taget. Med fina målpunkter, 28 varv = längdpers, 29 varv = tangerat med 2015, 30 varv = 200 km samt nytt varvpers.

Med små delmål tar jag mig framåt. "Bara en kilometer kvar till varvning och en god yoghurt", tankar likt denna fyllde mig mer än en gång. Ute på det 30:e varvet hade jag mentalt uppnått flera hållpunkter, och att starta varv 31 skulle bli tufft.

MINA VARVTIDER låg nu uppåt 53 minuter och kroppen började bli urlakad. Vid extrasvängen kommer Annika ikapp mig och min support ropar till mig att vi ska springa i mål ihop.

Jag uppfattar inte varför utan utgick från att detta var kopplat till att 30 varv var en distans jag var nöjd med och jag var beredd att tacka för mig.

När vi passerar mållinjen joggandes välkomnas segrarna i mål! Under varvet hade Fredrik brutit och jag var ensam kvar! Vilken överraskning.



Emir Halakic redo för start.

En underbar känsla infinner sig i min kropp. Jag vann! Förra årets andra plats byttes mot första. Dryga 30 timmar efter starten var vi färdiga, loppet utan mållinje var slut.

ETT STORT TACK till alla deltagare och arrangörer för ett mycket välorganiserat och trevligt lopp. En jultid i Lur rekommenderas alla som vill ha en utmanande start på semestern, kanske syns vi där nästa år...?!

EMIR HALAKIC
resultat sid 22

Veteranstatistik

Europeiska åldersrekord från juni 2016

Topp tre, plus svenskar, från 35 år och uppåt

Män

Tid	Namn	Land	Född	Plats	Datum
Marathon M35-39					
2:07:12	Carlos Lopes	POR	18.02.1947	Rotterdam	20.04.1985
2:07:30	Patrick Tambwé	FRA	05.05.1975	Tiberias	12.01.2012
2:07:57	Abel Anton	ESP	24.10.1962	London	26.04.1998

Marathon M40-44

2:10:32	Mohammed Ezzher	FRA	26.04.1960	Paris	08.04.2001
2:10:35	Abdelhadi El Hachimi	BEL	15.12.1974	Gold Coast	03.07.2016
2:12:17	Ruggero Pertile	ITA	08.08.1974	Padova	17.04.2016
2:12:33	Kjell Erik Stahl	SWE	17.02.1946	Stockholm	07.06.1986

Marathon M45-49

2:15:51	Kjell-Erik Stahl	SWE	17.02.1946	Berlin	29.09.1991
2:18:55	Filip Van Haecke	BEL	13.06.1959	Brugge	04.07.2004
2:19:01	Donald MacGregor	GBR	23.07.1939	Glasgow	30.09.1984
2:20:12	Erik Östbye	SWE	25.01.1921	Haninge	26.11.1967

Marathon M50-54

2:22:14	Piet Van Alphen	NED	16.08.1930	Rotterdam	09.04.1983
2:24:26	Kjell-Erik Stahl	SWE	17.02.1946	Stockholm	01.06.1996
2:24:58	Derek Lawson	GBR	04.12.1934	London	20.04.1986
2:25:19	Erik Östbye	SWE	25.01.1921	Cologne	01.09.1972

Marathon M55-59

2:25:56	Piet Van Alphen	NED	16.08.1930	Rotterdam	19.04.1986
2:26:35	Erik Östbye	SWE	25.01.1921	Gothenburg	19.09.1976
2:32:26	Manuel Rosales Touza	ESP	04.08.1935	London	12.04.1992

Marathon M60-64

2:38:15	Luciano Acquarone	ITA	04.10.1930	Turku	28.07.1991
2:38:32	Will Van der Lee	NED	23.10.1929	Amsterdam	15.09.1991
2:39:49	Heinz Steiner	AUT	07.11.1944	Hamburg	24.04.2005
2:41:36	Erik Östbye	SWE	25.01.1921	Landskrona	09.09.1981

Marathon M65-69

2:42:22	Jean Rannou	FRA	24.04.1935	Reims	22.10.2000
2:44:45	Wil Van der Lee	NED	23.10.1929	Rotterdam	23.04.1995
2:47:41	Walter Koch	GER	25.11.1939	Kandel	13.03.2005

Marathon M70-74

3:02:37	Luciano Acquarone	ITA	04.10.1930	Potsdam	25.08.2002
3:02:47	Sergio Agnoli	ITA	02.03.1926	Malmö	27.07.1996
3:02:49	Joop Ruter	NED	19.04.1933	Rotterdam	04.04.2004
3:08:45	Einar Nordin	SWE	03.07.1906	Coventry	15.08.1976

Marathon M75-79

3:10:57	Luciano Acquarone	ITA	04.10.1930	Carpi	16.10.2005
3:17:33	Klemens Wittig	GER	11.08.2012	München	14.10.2012
3:23:12	Gordon Porteous	GBR	20.02.1914	Brugge	25.06.1989

Marathon M80-84

3:46:03	Antonino Caponetto	ITA	11.12.1931	Reggio Emilia	11.12.2011
3:47:04	Gordon Porteous	GBR	20.02.1914	Greenock	10.09.1995
3:50:23	Claude Jacquet	FRA	25.04.1933	La rochelle	30.11.2014

Marathon M85-89

4:47:50	Josef Galia	GER	20.02.1898	Rodenbach	06.10.1984
5:09:27	Charles Bancarel	FRA	12.08.1929	Toulouse	26.10.2014
5:20:40	Horst Krieg	GER	03.05.1928	Gelsenkirchen	12.05.2013
5:53:38	Ingvar Nyqvist	SWE	29.04.1931	Stockholm	04.06.2016

Marathon M90+

5:40:04	Fauja Singh	GBR	01.04.1911	Toronto	28.09.2003
6:48:55	Aibert Stricker	SUI	22.10.1923	Luzern	27.10.2013

Kvinnor

Tid	Namn	Land	Född	Plats	Datum
Marathon W35-39					
2:19:19	Irina Mikitenko	GER	23.08.1972	Berlin	28.09.2008
2:21:29	Lyudmila Petrova	RUS	07.10.1968	London	23.04.2006
2:21:30	Constantina Tomescu	ROU	23.01.1970	London	22.04.2007

Marathon W40-44

2:24:54	Irina Mikitenko	GER	23.08.1972	Berlin	29.09.2013
2:25:43	Lyudmila Petrova	RUS	07.10.1968	New York	02.11.2008
2:26:51	Priscilla Welch	GBR	22.11.1944	London	10.05.1987

Marathon W45-49

2:29:00	Tatyana Pozdniakova	UKR	04.03.1955	Providence	13.10.2002
2:31:05	Evy Palm	SWE	31.01.1942	London	23.04.1989
2:32:48	Joyce Smith	GBR	26.10.1937	Los Angeles	05.08.1984
2:34:49	Birgit Bringslid	SWE	06.12.1945	Berlin	29.09.1991

Marathon W50-54

2:31:05	Tatyana Pozdniakova	UKR	04.03.1955	Los Angeles	06.03.2005
2:48:47	Edeltraud Pohl	GER	14.07.1936	Frankfurt	30.10.1988
2:49:55	Brigitte Van Dijk	NED	1950	Berlin	30.09.2001

Marathon W55-59

2:51:40	Christine Kennedy	IRL	29.12.1954	St. George	02.10.2010
2:57:47	Joelle Chorin	FRA	03.04.1955	Cannes	20.11.2011
2:57:53	Angharad Mair	GBR	30.03.1961	London	24.04.2016

Marathon W60-64

3:00:28	Chantal Langlace	FRA	06.01.1955	Rennes	25.10.2015
3:02:50	Claudine Marchadier	FRA	30.08.1947	La Rochelle	25.11.2007
3:07:47	Grels Wikman	FIN	03.03.1951	Seinäjoki	30.04.2011

Marathon W65-69

3:12:57	Emmi Lüthi	SUI	01.03.1944	Zürich	26.04.2009
3:19:05	Angela Copson	GBR	20.04.1947	Berlin	02.09.2013
3:22:54	Jane Davies	GBR	07.09.1948	London	13.04.2014

Marathon W70-74

3:35:15	Helga Miketta	GER	23.03.1941	Essen	13.10.2013
3:36:10	Bibbi Lind	SWE	22.05.1944	Växjö	18.10.2014
3:42:05	Rimma Vasina	RUS	23.10.1940	Moscow	14.07.2012

Marathon W75-79

4:08:11	Helga Miketta	GER	23.03.1941	Hamburg	17.04.2016
4:15:41	Renate Hoffmann	GER	26.12.1939	Muenster	06.09.2015
4:18:02	Odette Maisongrosse	FRA	04.02.1936	Tolosa	23.10.2011

Marathon W80-84

5:24:42	Agnes Roest-Bomers	NED	1931	New York	03.11.2013
5:36:07	Eleanor Draper	GBR	01.05.1935	Chelmsford	18.10.2015
5:31:34	Giuseppina Gurtner	SUI	05.06.1925	Portland	09.10.2005

Marathon W85-89

6:28:04	Helga Maria Kuendig	SUI	28.06.1928	Berlin	29.09.2013
6:59:26	Janny Wood-Allen	GBR	21.11.1911	London	13.04.1997
7:50:57	Friedegard Liedtke	GER	12.03.1916	New York	03.11.2002

Marathon W90+

11:34:00	Janny Wood-Allen	GBR	21.11.1911	London	14.04.2002
----------	------------------	-----	------------	--------	------------

<http://www.european-masters-athletics.org/>
Ett tips från Hans Dahlén

13 juli 2016

Längsta SM-tävlingen under SM-veckan



Starten på SM 100 km i Norrköping med Nr 26 Sophia Sundberg och Nr 24 Frida Södermark Nr 24 närmast kameran. FOTO MÅD THORSELL

Till slut blev det att klart att ett SM på 100 km skulle hållas i Norrköping under den officiella SM-veckan. Den 13 juli 2016. SM i min stad. Fantastiskt. Förhoppningsvis ville många komma och springa.

Nu är det dock så att man inte gör så många lopp på den här distansen samma sommar och många hade redan planerat in sina lopp.

Men till start kom närmare 40 löpare, varav några valt den kortare distansen 50 km som erbjöds som motionsklass.

50 varv på en två kilometer lång bana genom ett bostadsområde. Kan låta fruktansvärt för den oinvigde, men bra för oss då vi skulle ha tillgång till energi och support ofta, se mycket av våra medlöpare, och dessutom tangera start- och målområdet varje kilometer. Detta kändes tryggt och fint.

NI FÅR HÄNGA MED ett varv. Först förbi den allmänna energistationen där det fanns vatten, cola, sportdryck och ett blandat utbud av ätbara saker. Även pannkakor vid lunchtid. Men dit hade vi inte kommit än, utan vi springer vidare förbi borden där deltagarna fick placera ut sina egna grejer.

Där står supportande pojkvänner, flickvänner, fruar, äkta män, kompisar, föräldrar och tränare. Sedan kommer vi till en några hundra meter lång raksträcka på en cykelväg kantad av ett stort fält och några träd och som därefter svänger av vänster mot en högersväng in på vanlig väg där ångtvättbilen står placerad och sprutar en jämn dusch på den som vill.

Jag tar ett steg ned för en trottoarkant för att undvika vattenpölen. Ingen fara nu, men kanske kan bli. Vi får se. I nästa vänstersväng sitter en man på sin garageinfart. Han har tillverkat ett litet

bord av en pall och kommer att sitta och heja hela loppet förutom en timme då han blir tvungen att göra ett ärende.

På andra sidan gatan har en snigel börjat ta sig över vägen. Ett självmordsprojekt kommer det visa sig.

RAKSTRÄCKA IGEN innan vi svänger ut på Kärrhagsgatan ivrigt påhejade av de entusiastiska flaggvakterna. Efter att vi svänger vänster igen börjar vi närma oss start- och målområdet. Glada flaggvakter är ett signum för denna tävling och vi passerar ytterligare en.

På området har många vikt sin dag för att heja på oss i sällskap av ännu fler som har tagit kortare men lika värdefulla skift.

Vi hör lite musik. Kanske ropar något ord till supporten om vad vi vill ha oss till livs i varvningen. Springer vidare höger och får hejarop och analyser av människor i trädgårdarna.



Josephine Ambjörnsson vinnare av 50 km (ej SM). I bakgrunden SM-2:an Elov Olsson i gult och André Rangelind i rött. FOTO MÅD THORSELL

De blir fler under dagen. Fler stolar bärs ut. Bara 48 varv kvar. Bara 43 varv kvar. Varför springer vi? Vill vi ha en öl? Skämten haglar. Men de sitter där. Hela dagen. Wow. Vilket stöd.

NÄR VI KOMMER UT på Kärrhagsgatan igen ser vi att en familj med vänner åter frukost i trädgården. De kommer också att spendera hela sin dag på tomten och ute på gatan.

Barnen frågar om jag vill att de kastar en vattenballong på mig. Jag är inte sugen men ger en "high five". Andra har tackat ja. Det ser man på backen. I slutet av gatan sitter tre damer i brassestolar. Men varje varv ställer de sig upp och gör vågen.

Vi svänger vänster in på sista gatan längs koloniträdgårdarna och passerar av en och annan buss. Till slut är det vänster in på cykelvägen. En trottoarkant som kan bli jobbig senare in i loppet, men går att undvika genom att ta en lite vidare sväng in. Nu är det bara de sista hundra meterna.

Över ett gräsområde kantat med buskar och parkbänkar. På bänkarna hejar folk. En dagisklass ivrigt hejande tillsammans med sina fröknar står där också.

Nu ser vi målområdet. Under dagen ansluter fler och fler människor. Väldigt många människor. Musiken ökar i styrka. Kameror. Speakern rapporterar ställningarna. Det är fest. Löparfest. Vi fick njuta av den länge. 50 varv.

SOPHIA SUNDBERG OCH JAG utmanade varandra i damklassen. I herrklassen var det en precis lika jämn strid mellan André Rangelind och Elov Olsson. Jag hade Sophia pre-

cis bakom mig i princip hela tiden de första 50 kilometerna. Vi sprang väldigt jämt. Men vid 70 km hände något. Kroppen ville inte samma sak som jag. Det gjorde ont i båda knäna och benen var sega. Huvudet var med men inte kroppen. För mig brukar det vara tvärt om.

Fram till 65 km hade jag snittat 4:40 per kilometer men nu sackade jag. Ungefär vid denna tidpunkt kom jag ikapp Sophia för en varvning. Jag sa till henne att nu var vårt mål både hon och jag under 8 timmar, och fokus på VM 4 december.

Både hon och jag kan springa fortare. Hon höll i. Jag höll i. Men det blev ingen tid under 8 timmar för någon av oss. Men för min del blev det ett av de roligaste ultraloppen jag genomfört.

TACK ALLA NI fantastiska människor som hejade på oss både längs banan och i sociala medier. Ni betyder oerhört mycket. Tack alla ni som kom och sprang i min stad. Tack tävlingsledare David Panzare och alla funktionärer. Tack.

FRIDA SÖDERMARK
resultat sid 22



Glad silvermedaljör Elov Olsson.
FOTO MÅD THORSELL



Konsten att Orka!

Ultralöperskan och flerfaldiga SM-vinnaren och VM-deltagaren på 100 km Frida Södermark har under 2016 kommit ut med sin första bok som heter: Orka! Träning och äventyr i vardagen.

I den lilla behändiga pocketboken på 80 sidor får läsaren tips och idéer hur just han/hon ska göra för att hitta inspiration för att orka. Inte enbart i inom löpning utan ännu mer i vardagen. Författaren varvar sina råd till läsaren med att flika in sina egna erfarenheter.

Fridas sätt att varva så att inte boken enbart är för nybörjare utan även för oss vana "året runt-löpare" gör den läsvärd för oss maratonlöpare, som ju Marathonlöparen vänder sig till.

Här får du konkreta råd för att hitta tiden att träna, hur du kan sätta upp mål, hitta motivation. Men också hur du skall tackla motgångar och gå starkt ur dem. Sista kapitlet, som är överkurs, tilltalade mig mycket. Frida tog ut sig till bristningsgränsen på ett ultralopp i Sydafrika, där hon gick över gränsen och fick ta fram det berömda pannbenet för att överhuvudtaget ta sig i mål. Det är så fint berättat hur hon kollapsar och får bäras ut på bår efter att ha kräkt under direktsändning - det berörde mig djupt. Det är händelser som jag själv kan relatera till då det inte är alla gånger man klarar av att spy diskret.

Frida har inte det minsta ångnat att hon sade upp sig från sitt jobb utan lever på sin idrott idag. Hon håller i föreläsningar och resor. Närmast arrangerar hon en resa till Irak 28 oktober med träning och tävling. Mer information om boken och hennes äventyr hittar du på: www.loparaventyr.se

Boken ges ut av Eget Förlag (www.egetforlag.se) och Frida signerade mitt exemplar i samband med SM 100 km i Norrköping.

CHRISTER SVENSSON
REDAKTÖR

16 juli 2016

Leksand Sommarland



Löparna står redo för start, bland annat Kjell Åström (54), Stig Söderström (48), Hasse Byrén (39) och Jan Billy Aas (64).

Under de två decennier som jag hållit på med maraton- och ultralöpning har jag tävlat på en rad olika platser och underlag; i stora och små städer, på landsvägar, motionsspår, längs vandringsleder, i skogar, berg, löparbanor såväl inom- som utomhus, gruvor, fängelser och uppe i ett vattentorn. Lördagen den 16 juli 2016 sprang jag för första gången i en nöjespark. Då arrangerade nämligen IF 114 sport med tävlingsledaren Ola Nordahl i spetsen Leksand Sommarland Kvällsmarathon på en 1 263 meter lång bana inne på Leksand Sommarland, vackert beläget vid Siljan strax norr om Leksand i Dalarna.

Jag gjorde en drygt tre timmar lång tågresa från Stockholm till Leksand på tävlingsdagen och anlände till Leksand Sommarland vid femtiden på eftermiddagen. Innanför entrén stod Ola och delade ut nummerlappar samt tidtagningschip. Eftersom det var en ganska varm, om än lite blåsigt, sommar dag var det full aktivitet inne på nöjesparken med alla dess vattenrutschbanor, linbanor, karuseller, berg- och

dalbanor med flera attraktioner. Jag drabbades av en härlig nostalgikänsla och tänkte tillbaka på barnomens besök på Skara Sommarland, Gröna Land och andra nöjesparker.

DET FANNS MÖJLIGHET att byta om och duscha i badanläggningens omklädningsrum. Där träffade jag flera välkända ansikten. Varvningen skedde vid en bassäng i närheten av entrén. Bredvid bassängen fanns det stolar och bord under tak där vi löpare kunde förvara vår utrustning under loppet.

En kvart innan start blev det gemensam jogg/promenad till starten, som var belägen vid en liten indianby 516 meter från varvningen.

Ola hälsade oss välkomna och informerade bland annat om att vi skulle springa fram till varvningen och därefter 33 hela varv på den 1 263 meter långa banan för att komma upp i maratondistansen.

Klockan 18.30 gick starten och under tecknad gav sig iväg tillsammans med 20 andra förväntansfulla deltagare i maratonklassen. Därutöver deltog sex tvåtimmars- och fyra entimmeslöpare.

Därtill sprang drygt tio barn det så kallade Barnvarvet, som gick ut på att utan tidtagning springa till varvningen och därefter eventuellt även ett helt varv på maratonbanan.



Tävlingsledaren Ola Nordahl hälsar deltagarna välkomna.

Kvällsmarathon

BANAN GICK I EN ÅTTA inne på Leksand Sommarland och i mitten fanns ett ungefär 200 meter långt parti som man sprang i båda riktningarna; ett utmärkt tillfälle att heja på sina medtävlare.

Varje varv innehöll ungefär 300 meter grusväg och resten var asfalt. Banans enda uppförsbacke kom direkt efter varvningen och den följdes av ett kort parti med ojämn asfalt.

Jag gjorde en "mental anteckning" att ta det extra försiktigt här om jag inte hade gått i mål före mörkrets inbrott. Precis innan banans grusparti fanns det en nedförsbacke som följdes av en tvärkurva.

För egen del hade jag lagt alla tidsmål åt sidan och bestämt mig för att se detta lopp som ett långpass. Huvudorsaken var att jag några dagar innan tävlingen drabbades av skadekänningar i min vänstra vad. Jag ansträngde mig för att titta på klockan så sällan som möjligt och i stället lyssna på kroppen.

Den kändes tack och lov OK och jag klarade till och med att springa i banans nedförsbacke. Efter två timmar, då "målskottet" för tvåtimmarslöparna sköts, hade jag till min förvåning redan avverkat ganska exakt halva loppet.

TEMPERATUREN VAR BEHAGLIG redan från start. Det enda man möjligtvis kunde klaga på var att det blåste motvind på ett av banans mer öppna och vindkänsliga partier (dessutom i ett svagt motlut), men tack och lov mönade vinden något efter en timme.

När jag hade tio varv kvar kände jag några regnstänk, men det blev aldrig något ihållande regn under min korta vistelse i Leksand.

Vid varvningen fanns det en välförsedd vätske- och energidepå där det bland annat serverades vatten, sportdryck, coca-cola, kaffe, bananbitar, rusin, smågodis och chips. Peter Eriksson från Team UltraSweden skötte tidtagning och varvräkning på ett förtjänstfullt sätt.

Deltagarna kunde själva läsa av hur många varv de sprungit på en stor datorskärm.

I HERRARNAS MARATONKLASS segrade Jörgen Stagreus, Goif Kåre, på tiden 3.25.07, knappt två minuter före tvåan Håkan Svedberg, Brunflo IF. Totalt full-



Sigvard Koplimäe vinkar glatt till sina medtävlare.

följde 18 herrar loppet inom maxtiden sex timmar.

Damernas maratonklass hade tyvärr bara en deltagare, Lena Koss från Örebro AIK, som kom i mål på tiden 5.16.32. Kompletta resultatlistor samt ytterligare information om loppet återfinns på IF 114 sports hemsida, <http://if114sport.vpsite.se/leksand-sommarland>.

UNDERTECKNAD PASSERADE MÅLLINJEN som åtta efter 4.01.18. Jag var nöjd och lättad över att kroppen hade hållit för påfrestningen. Att jag missat fyratimmarsgränsen ganska hårfint var inget jag grämde mig över denna gång.

När jag gick i mål var det fortfarande någorlunda ljus, men kort därefter blev det mörkt och de löpare som ännu inte hade gått i mål fick använda pannlampa de sista varven.

Samtliga fullföljande i maratonklassen fick en stor guldmedalj i choklad samt ett varupris. Jag fick ett par vattentäta strumpor som jag ska använda i höst och i vinter. Efter att jag duschat och bytt om återvände jag till varvningen för att heja fram de sista maratonlöparna, vilka gick i mål strax efter midnatt.

SAMMANFATTNINGSVIS GER JAG Leksand Sommarland Kvällsmarathon gott betyg. Det är roligt att då och då springa i annorlunda miljöer. Det rådde en familjär stämning såväl före, under som efter tävlingen i och med att de flesta löparna kände varandra sedan tidigare. Tyvärr var det få deltagare,

men eftersom loppet gick på en förhållandevis kort varvbana såg man alltid andra löpare.

PÅ TAL OM MARATONLOPP på ovanliga platser kommer IF 114 sport att arrangera ett maratonlopp på en 350 meter lång bana inne i Marieberg Galleria söder om Örebro söndagen den 19 februari 2017 klockan 06.00.

TEXT OCH FOTO:

MATS LILJEGREN

sekreterare@marathonsallskapet.se



I samband med Leksand Sommarland Kvällsmarathon överlämnade Mats Liljegen Viking nr 2 till Kjell Åström, Månkarbo IF, som sprungit maraton på 2 X 20 = 40 orter i Sverige under 2000-talet.

29-31 juli 2016



Skövde

– en ultrafestival i över 23 000 varv

Gräsligt många varv genomfördes men enbart starten skedde på gräs. FOTO: MÅD THORSSSELL

Team Ultra Sweden med Reima Hartikainen och Peter Eriksson arrangerade i år Skövde ultrafestival för åttonde året. Många framstående prestationer har gjorts på Södermalms IP där tävlingen gått alla år.

Det är ett lopp i 48 delar eller i alla fall 48 timmar om man väljer den längsta sträckan.

Som någon sa är det galet att springa i flera dygn men man får inte vara dum för att klara det. Vi som startade fredagen den 29 juli och gick i mål söndagen den 31 juli var ensamma på banan sista sex timmarna.

Första 24 timmarna har vi sällskap av 24-timmarslöparna och när deras dygn är över kommer sextimmarslöparna in och gör sina timmar. Nattpatrullen utgörs av tolv timmar.

På den 43:e timmen och fram till slutsignalen är det bara de hårda killarna och tjejerna som är kvar, som jag sa till Bengt-Åke Permats. Då skrattade han glatt och höll med.

BENGT-ÅKES FRU ANNILL lade jag knappt märke till de första 42 timmarna. Inte så hon stack ut i mängden i alla fall.

Men sista timmarna märkte jag vilket starkt psyke den kvinnan har. En mästare på att hitta nya mål för att kunna forcera sluttampen.

Långspurt i sex timmar! Läs hennes berättelse här intill.

ÅTERIGEN HADE SKÖVDE äran att få arrangera RM i 24-timmars. Herrarnas resultat var de bästa som presterats på RM. Dan Välitälo, Västerås LK, vann på 240 417 m och kvalade därmed in i landslaget och EM-truppen senare i höst.

Glädjande att Anders Tysk, Team Ultrasweden, är tillbaka. Hans närvaro på 24-timmars behövs. Med 231 881 m kom Anders tvåa.

Staffan Blixt låg trea hela tiden och tog faktiskt in på täten på slutet. Ett nytt pers med 225 315 m och bronset gick till Stockholms Långdistansklubb.

PÅ DAMSIDAN fick vi se tre nya medaljörer på RM. Här vann 56-åriga Lisa Amundsson före Nina Eibring och Anna-Maria Trollsfjord. De två senare debuterade på 24-timmars och frågan

är om det inte också var debut på Lisa också. Ett mycket bra segrarresultat stod Jessica Aideborn för med 113 219 m på 12-timmars.

ÄVEN HERRARNAS 12-timmars fick ett bra vinnarresultat med 110 452 m genom Jarmo Riihinen.

Motionären Sofia Smedman vann 6-timmars på fina 72 287 m. Hög tid att gå med i en klubb Sofia!

IF Linnéas Ken Hakata fick till det och vann på 73 771 m. På undertecknades 509:e varv hängde jag på Ken i 500 m och där fick jag mitt snabbaste varv för helgen.

Fjorton löpare passade på att springa 1-timmars. Där kom Sven-Gunnar Holmen, MAIF, längst med 12 625 m.

SOM AVSLUTNING kan nämnas Thomas Alm och Owe Gustavsson, som gjorde inte mindre än tre starter. Först 24-timmars, följt av 6-timmars och som avslutning 12-timmars.

Visserligen fick Owe ihop ett par kilometer mer än Thomas totalt sett, men Owe klarade inte maratondistansen på 6-timmars vilket så klart grämde Owe.

Hans-Inge Lindeskov var inte mycket sämre då han sprang både 24- och 12-timmars. Räknar man alla löpars varv fick vi ihop över 23 000 varv.

Galet imponerande!

CHRISTER SVENSSON

REDAKTÖR

resultat sid 22



Anders Tysk (t.v.) och Dan Välitälo före start. FOTO: CHRISTER SVENSSON

48-timmars i Skövde

– Före, under och efter loppet

Jag var osäker om jag skulle anmäla mig till 48-timmars i Skövde, då jag inte sprungit sedan 2009. Jag har bara varit ute och gått en mil c:a 5 dagar i veckan.

Eftersom min man Bengt-Åke skulle vara med, så tänkte jag att jag kan väl lika gärna vara i Skövde och gå en mil på fredag, lördag samt söndag i stället för här hemma i Dala-Floda. Jag anmälde mig därför fyra dagar före loppet.

På fredag morgon tog vi var sin bil, eftersom vi skulle ha möjlighet att sova ostörda. Lite svårt att sova två stycken i samma bil och dessutom kanske på olika tider. Jag var inte alls förberedd för ett lopp utan tog det som en utflykt.

Loppet startade kl 12.00 och timme efter timme gick och det blev varv på varv. Det var kul att prata med de andra löparna under loppet.

På fredagskvällen började jag bli stum i vaderna. Jag hade ju inte en tanke på att man skulle ha liniment med sig, då jag bara skulle promenera runt några timmar.

Då kom en räddande ängel, Lisa Amundsson. Hon sa att hon hade ormsalva i sin väska som jag kunde smörja in vaderna med. Det gjorde jag och det gick över nästan på en gång.

Berättade för min man att jag har fått ormsalva och då fick jag reda på att han hade en burk liniment i sin bil som jag kunde hämta. Så dagen efter smörjde jag in vaderna i liniment i förebyggande syfte.

DET BLEV MER än en mil första dagen, det blev 6 mil. Gick och la mig en stund på fredag natt, men det var svårt att sova. Det blev ca en timmes sömn, men jag låg och vilade några timmar i alla fall.

Lördag slutade också med 6 mil så nu var jag uppe i 12 mil. Då upptäckte jag att jag plötsligt var två mil före Bengt-Åke, men sedan på natten hade han gått upp mer än två timmar före mig och tagit in 1,4 mil, så jag låg bara 6 km före honom. Nu var mitt mål att det skulle bli mer än en mil mellan oss.

Så blev det också. Eftersom jag var ensam dam så var det inte så roligt, när



Annlill Permats redo för start.
FOTO: CHRISTER SVENSSON

jag inte hade någon att tävla mot, så jag började fundera hur många startande herrar det var som sprang 48-timmars.

JAG VISSTE ATT en annan löpare hade drygt 11 mil och just då var Bengt-Åke 1,5 mil efter mig, så trea från slutet skulle jag kanske bli, om jag räknade in mig bland herrarna.

Jag fick då reda på att det var sju herrar och att tvåan var 2 mil före mig. Jag visste inte vem han var och jag visste inte om han låg och vilade och snart skulle komma ut på banan igen.

I alla fall fick jag en adrenalinkick och började springa. Ja, springa i era ögon är ju inte det rätta ordet men i min värld var det att springa. Hörde några kommentarer från Christer Svensson, vad det tagit åt mig, som fick så bråttom de sista timmarna.

I ALLA FALL SLUTADE det med 17,4 mil, så att jag passerade herrarnas tvåa och slog min man med 1,5 mil. Efter loppet åt vi pizza och hade en trevlig stund tillsammans. Konstigt nog hade jag inga

skavsår och inga blåsor på fötterna. Inte ont alls i fötterna. Bengt-Åke och jag packade in i våra bilar och körde de dryga 30 milen hem.

KÄNDE INGET I BENEN heller, utan det gick bra att köra men eftersom jag hängt benen i flera timmar i bilen hem, hade höger fotled och vänster knä svullnat, så det var lite svårt att komma igång då jag klev ur bilen. Det gällde bara att inte sätta sig ner igen utan hålla igång, för då kändes inget.

För en tid sedan sa min man att den dagen du slår mig i ett lopp skall jag lägga springskorna på hyllan. Lite senare på kvällen när vi kom hem, smög jag lite försiktigt upp bredvid honom och frågade om han minns vad han en gång sagt. Det gjorde han. Han lade skorna på hyllan men åkte dagen efter och köpte nya.

Jag vill passa på att tacka för ett bra arrangerat lopp. Nästa år fyller jag 70 år och då hoppas jag det blir ett 6-dagars i Skövde.

ANNLILL PERMATS

6 augusti 2016

Rapport från Kongsvinger

”Norske gutter og jenter er vi alle”.

Ja, enligt både start- och resultatlistan så var vi norrmän: Jag, Christer, Kent-Åke samt en tysk. En liten norsk flagga bredvid våra namn och så landtillhörighet Norge.

Kul tycker jag som tidigare fått vara dansk i H.C. Andersen Maratons resultatlista trots protester.

Kent-Åke Eriksson från Arvika LK sprang detta lopp för nionde gången, fantastiskt.

Första helgen i augusti skulle vara vikt åt Sthlm Ultra Marathon, men det blev ingen fjärde upplaga och Kongsvinger seglade upp som ett alternativ. För mig som bor i Värmland borde det inte vara långt bort och Norge kan bli mitt tionde maratonland.

Jag anmälde mig och frågade Christer Svensson, Växjö AIS, om han ville komma till Kristinehamn och slå följe. Månaden innan hade Christer och jag gjort sällskap på Kustmaran i Kristianopel då han, som normalt är en snabbare löpare, istället siktade på SM i Norrköping fyra dagar senare.

Visst var det ett fin-fint förslag, men det vore väl idiotiskt av Christer att nappa på det efter att han gjort toppresultat och vunnit Skövde 48h Ultrafestival sex dagar innan.

Christer berättade om sina kroppsliga vedermödor. Och så skriver han att han nu också är anmäld till Kongsvinger!

JAG SKA ERKÄNNA att jag själv inte var i bästa skick. Akutoperation, gallsten, i mitten av juli. Men jag visste att jag var återställd då också jag hade deltagit i Skövde, men på ett kortare tidslopp än Christer. Dock hade jag fått punktera blåsor på fötterna, hade ”knosade” lilltår och var sliten.

Nu måste vi planera. Oj, det är nästan tre timmars bilfärd till Kongsvinger, längre än vad jag trodde. Vi måste ge oss av i ottan. Hujeda mig när vi tittade på banprofilen. Steinbitberget på 315 m höjd ska bestigas, och det två gånger, och det fanns fler toppar.

Vad har vi gett oss in på?

MEN VI HADE receptet. Fel att använda ordet idiotiskt tidigare, vi är nog ändå ganska smarta egentligen! Vi hade lösningen, vi ska ta det lugnt och fullfölja.



Niclas Dia och Christer Svensson på första varvet.

Vi får inte gå sönder, det ska finnas ett löparliv efter Kongsvinger. Hur det än går så kan vi vara nöjda med vad vi presterar i ett längre perspektiv.

Och vi tog det ’piano’. Efter fyra timmar och femtio minuter så korsade vi mållinjen. För min egen del är jag faktiskt stolt över denna mediokra tid med tanke på hur kuperat det varit.

ÄR DÅ Kongsvinger Marathon något att rekommendera? Javisst, kanske inte förstahandsvalet och det lopp man kommer hålla tio-i-topp, men väl värt att beakta om det passar in i agendan.

Jag frågade en gång vår vän Stig Samuelsson, GoIF Tjalve, om tips på bra maratonlopp och han sa att alla maratonlopp är bra. Så svarar en riktig maratonlöpare!

Så jag vill påstå att Kongsvinger Marathon är ett bra lopp.

LÅT MIG FÅ BERÄTTA: Loppet gick tidigare i city och lär vara uppstartat av en svensk. Sedan många år är start och mål nu beläget på Säter Gård norr om Kongsvinger och går i huvudsak i skogen nordöst om staden.

Loppet är ett s.k. traillopp, ett av två (Nordmarka är det andra) i Norge.

Maratondistans löper en slinga två gånger som också har två avstickare från rundsträckan.

VILL NI SLÅ höjdmeter-rekord? Då är detta loppet. Mycket upp-o-ner och några enstaka partier var rejält branta. Vi skämtade vid ett tillfälle om att vi skulle tagit med oss rep och spikskor. Men jag tycker inte man ska bli försträckt av sådan beskrivning.

Själv är jag trött på lopp som utger sig för att vara lättsprungna, plana och snabba. Blev väldigt förtjust i Nora Marathon i våras där man fick variera löpstilen.

Trevligt med lite omväxling och kontrast till det vi sprang senast, helt plant på en fyrahundrametersbana. Så kul att ibland göra ett tuffare lopp om än ansträngande.

TRAIL OCH HÖJDMETRAR, då får man räkna med att tiden måste bli längre och inte ska jämföras med ett asfaltlopp. Vid ett tufft lopp kan det också vara skönt att tvingas lägga in en kort

Maraton i Norge

promenad och ändra kroppsställning, så de riktigt branta partierna är faktiskt välkomna.

VARJE VARV har nio vätskestationer, vilket blir arton stationer på maran. Riktigt bra tycker jag. Nu blev det inte det värmelopp som det skulle kunna bli vid den här tiden, men när banan är så tuff är det skönt att veta att det finns en station snart, som längst mindre än 2 1/2 km bort.

Det hjälpte till att dela upp ett långt, hårt lopp i kortare etapper. Varje station hade vatten, maxim sportdryck, cola samt russin och bananbitar. Lite enfarmigt med samma överallt men fullt godtagbart utbud tycker jag.

Vid en depå fick Christer och jag en halv matsäcks-lax-smörgås av en funktionär, generöst, den glufsade vi i oss.

BANANS FÖRSTA FYRA kilometer var riktig trail, höga rötter, stenar, en del brädspångar och man fick verkligen hålla koll. Jag älskar sådan här stiglöpning på träning men tycker inte det hör hemma på en maratondistans även om det är ett skogsmaraton.

Det är rent av farligt då man är trött, lätt att vricka sig, och dessa brädspångar blir nästan såphala när de är blöta. Det hade regnat natten innan och det kom två skurar under loppet.

Sedan var det mest skogsvägar där ett parti hade grovt väggrus som inte var tillplattat vilket var riktigt tungjobbat. Några hundra meter, i slutet av slingan, fick vi använda den smala vägrenen på riksvägen där bilarna dundrade fram.

JAG HADE FÖRVÄNTAT MIG en vidunderlig naturupplevelse. Norge kan ju vara kolossalt vackert. Men jag blev besviken över skogsbruk. Höjderna var skogsbeklädda och vi fick aldrig de långa utkiksyverna. Dock fanns det ett fåtal fina partier med trolldskog, hyttor och porlande bäckar.

Banan var väl utmärkt, skyltar, snitslar och en del avspärningar. Varje kilometer var väl skyltad. Men vid varvning blev jag osäker, blev övertygad om att vi sprungit fel, nu blir vi diskade eftersom vi inte passerar målområdet innan nästa varv. Trodde vi skulle få springa tillbaka men det visade sig att vi var på rätt spår. Fast kanske var det min egen uppmärksamhet som brast.

PUBLIKEN VAR obefintlig. Inte ens vid start och mål fanns särskilt många. Brukar ju vara en del bekanta och släktingar till lokala löpare som närvarar och som kan kosta på och heja på oss långväga, men icke. Dock var funktionärerna vid de många depåerna hjärtliga och manade på.



Blivande segraren på minimaran, 4,2 km, passerar Niclas Dia i terrängen.

VÄLARRANGERAT SKA MAN väl säga. En fadäs var svårigheten att hitta till omklädningsrum trots flera frågor, 'följ skyltarna' som inte fanns. En del letande och 'känna på dörrar' vilket vi kunde göra eftersom vi var i god tid men oacceptabelt om man är just-in-time med den anspänning som alltid infinner sig.

Trångt omklädningsrum och endast tre fungerande duschar hos herrarna. Jag som vill sprida ut mina grejor bytte om i närliggande rum.

Dålig tajming, eller var det vi som var långsamma, då fartkanonerna i täten för i ett kortlopp passerade oss just när vi befann oss på de smala brädplankorna. Alltid ska man ge väg för snabbare tävlar i täten men inte kul att få kliva åt sidan i våtmark.

45 STARTADE och 44 som tog sig i mål på maraton, varav 7 damer. Halvmaraton som startade två timmar efter oss hade desto fler, 113 fullföljande. Det fanns också stafett och minimaran.

Segrade gjorde en norrmann, ja alla var vi ju från Norge denna dag, Trond Hansen från SK Vidar på 3:01:18.

I Norge kjører vi opp og ned det er så kupierat. Ta vare på deg ønske Niclas Dia, Rolls-Royce IF, Kristinehamn

TEXT: NICLAS DIA

FOTO: CHRISTER SVENSSON



Niclas Dia (Nr 24) och Kent-Åke Eriksson (Nr 36) före start.

Resultat Kongsvinger Skogsmarathon

Plac	Namn	Klubb	Tid
1	Trond Hansen	Norge	03:01:18
33	Christer Svensson	Växjö AIS	04:50:25
34	Niclas Dia	Rolls-Royce IF	04:50:26
38	Kent-Åke Eriksson	Arvika	05:20:16

3 september 2016

Hultsfred Marathon

Tidig uppstigning på lördagsmorgon för idag går färden till Hultsfred för ytterligare ett maratonlopp att lägga till de andra. Väskan är packad och eftersom väderprognosen talade för att det var risk för regn under dagen har jag med kläder för alla eventualliteter. Det sista jag packar ner är lite frukost som skall intas någonstans utefter vägen.

Jag har lite drygt tre timmar i bilen framför mig och åker i god tid. Ingen trafik och lugnt på vägen så milerna rullar på och jag stannar någonstans mellan Kisa och Hultsfred och njuter förutom av min frukost av den vackra naturen runt omkring mig.

Sjön ligger spegelblank och det är tyst och stillsamt. Resan går som planerat och jag anländer till Hultsfred strax före halv nio. Att hitta start- och målområdet var inga problem då det var bra skyltat från stora vägen och ända fram.

Jag hämtade ut nummerlapp och gick till omklädningsrummet som successivt fylldes av förväntansfulla löpare, var och en med sina egna rutiner inför ett lopp. Det blir mycket prat och roligt att träffa löparvänner från runt om i landet som man egentligen bara träffar vid dessa tillfällen.

SPRING HULTSFRED bygger på ett koncept med ett flertal lopp från marathon till knattelopp under hela dagen, så det var mycket folk i rörelse.

I år hade dessutom Hultsfreds LK förärats att arrangera VSM i halvmaraton förutom DM och VDM för Småland med stort startfält. Bland de löparna la jag märke till flera som jag annars ser springa maraton som Christer Svensson, Örjan Olsson och Kjell Kvarfort.

Maratongruppen var betydligt mindre. I mål kom så småningom 5 kvinnor och 22 män. Maratonloppet springs på en fyrvarvsbana och enligt arrangören gick banan på 70 % grusvägar och 30 % asfalt.

Förutom en liten backe upplevde jag den som helt flack. Några som sprungit loppet förut hade lite oro inför att man vänt löprikning, men för min del som sprang här för första gången hade jag inga tankar på det. Det är väl bara att ta det som det är, men även de som



Stig Hörberg, Växjö Norra IF, startar sin klocka i Hultsfred Marathon. Efter 4:29.40 vann Stig M70.

varit skeptiska tyckte det var bra när vi pratade om det efter loppet. Det är inte farligt att bryta gamla vanor.

DÅ BANAN HAR en vändpunkt möter man löpare och det är så härligt med pep och hejarop från medtävlare. De första varven med klara och tydliga röster och under de sista mötena en nick, en handrörelse och något mumlande näst intill ohörbart med lätt kutande rygg och kämpaglöd i glansiga ögon.

Loppet tar ju ut sin rätt. I start- och målområdet höll Kurt Gustavsson igång med positiva tillrop och höll reda på vilka som varvade samtidigt som han annonserade målgång för de som sprang lite kortare. Han har verkligen splitvision den gode Kurt.

FÖR MIN DEL gick loppet ungefär som förväntat. Jag startade långsamt och avslutade ännu långsammare.

Jag tillhör ju numera gruppen som ligger på över fem timmar men som en känd redaktör och veterangångare/

löpare en gång sa till mig att "målgång är framgång" har jag tagit det som ledord. Jag tycker det är roligt oavsett tid, men när Owe Gustavsson och jag fick frågan "Vad är det som är så roligt med att springa maraton?" från debuterande Andreas Hagejård från Nässjö som sprang sitt första maratonlopp med den äran blev det lite svårt att svara till och med för annars talföre Owe.

Vi kom fram till att det handlar om att utmana sig själv och flytta gränser, att det är en vana och livsstil som man vill behålla så länge och gott det går och inte minst för det goda kamratskapet som råder bland veteranlöpare i allmänhet. Jag fick uppfattningen att vi kommer att träffa unge Andreas vid fler tävlingar i framtiden.

ANDREAS GJORDE SITT första och Stig Söderström skar mållinjen med sin 811:e målgång.

Vann loppet i damklassen gjorde Emmy Johansson från Linköping KS med tiden 3:25.17. 2:a och 3:a kom



Smälänningen Owe Gustavsson varvar i målområdet.



Segraren hoppar in i mål och landar på en bra sluttid.



En glad Kerstin Sandh, Växjö LK, i sin 49:e målgång på maratondistansen.

Sofia Kay och Annika Askengren Berg på 3:55.06 respektive 4:21.10.

I herrklassen segrade Daniel Öberg, Västervik, på tiden 3:10.14 med Per Nilsson, Team Blekinge, på andra platsen med sluttiden 3:16.15.

På tredje plats kom Fredrik Hallberg, Tjust Bike & Running, 3:23.05.

SLUTLIGEN VILL JAG TACKA alla i Hultsfreds LK för ett bra arrangemang, inte minst flaggvakterna och vätskelängarna som stod ensamma och övergivna och tålmodigt peppade på femtimmarsgubbarna ända till slutet.

Visst ja, vädret, jo det var bra det blev inget regn. Lite molnigt till en början och solen tittade fram emellanåt. Det var lite blåsigt, men det svalkade gott.

Inget regn på hela dagen, det fick jag dock med råge när jag efter loppet körde hem igen.

TEXT: HANS-INGE LINDESKOV
FOTO: CHRISTER SVENSSON

Textförfattaren Hans-Inge Lindeskov t.h.



Veteran-SM i halvmaraton i Hultsfred

Spring Hultsfred lockade 253 deltagare, vilket tävlingsledare Martin Hed kan vara nöjd med. Vädret över Knektavallen som mötte löparna var moln och bitvis sol och 16-20 grader.

Hans-Inge Lindeskov har beskrivit maratonloppet på annan plats här i Marathonlöparen. Som Hans-Inge konstaterar lockar alltid DM och VDM för Småland fler löpare än själva maratonloppet gör.

En fjäder i hatten för Hultsfred är att i år var det dessutom VSM i halvmaraton.

Av 106 herrar kom 100 i mål och samtliga 38 damer tog sig i mål. Den som blev rikligast belönad var tvåan Fredrik Linqvist, IK Sisu Nässjö, som sprang på 1:16.52.

Fredrik vann 35-årsklassen både för DM och SM. Fyra medaljer plus en deltagarplakett är inte illa.

Högby IF skötte tidtagningen och det var Högby-löparen Oliver Wykman som med tiden 1:16.28 vann hela loppet. Sjuan i loppet Claes Hydvall tog hand om DM-bronset på 1:21.02 för Ocab RC, en tid jag själv tycker inte borde räcka till medalj.

ALLTID KUL MED stora startfält (läs lagom stora) där man får tampas med löpare som man inte känner på förhand.

Inspirerande att springa i en stor klunga på 7-8 man där ovissheten råder vem som är starkast för dagen. Mjölksyran sprutar ut öronen och det är halva sträckan kvar. Vem ska ge sig först?

Strax före det att man själv är på väg att kasta in handduken och låta klungan löpa iväg är det killen som nyss såg starkast ut som släpper. Nya krafter kommer plötsligt åter och min långspurt sista 7 km ger utslag.

PASSERAR TRÖTTA LÖPARE som öppnat för optimistiskt. Räknar jag rätt plockade jag 18-19 gubbar sista 19 km. Men som vanligt förlorar jag en spurtduell.

Kommer ifatt den slutgiltiga tvåan i M55 Anders Toll, Uppsala LK, med drygt en kilometer kvar. Jag går om men blir inte av med Anders utan han hakar på som en igel i ryggen. Och när han lägger in överväxeln på upploppet står jag still.



Starten på halvmaran med Nr 145 Lennart Pettersson, MM Ski, 1:32.34, Nr 100 Alexander Leskovec, Glasrikets RC, 1:31.59, Christer Svensson, Växjö AIS, Nr 115, 1:27.09 och Nr 171 Per Rollmark, IS Göta, 1:27.26. FOTO: ANNILIS HELLSTEN

SEXA PÅ VSM och brons på VDM med 1:27.09 är ok. Vann M55 gjorde förresten Per-Anders Ottersten, IF Göta Karlstad. Ottersten blev för en månad sedan blev svensk mästare på 10 000 m.

"Gubbar" som är värda att lyftas fram är segraren i M70 Anders Hansson, Vilsta IK, som vann sin klass på 1:34.11. Hans Eriksson M65, Eksjö Södra IK, 1:32.03 sprang liksom under-tecknad två jämna halvvar och plockade placeringar.

Niklas Wikner, Tranås AIF, har tillhört Smålandseliten i över 30 år. Nu vann han M50 på 1:21.21. Segermarginalen var dock inte stor till Jonas Lundqvist, IK Akele, 1.21.57.

ETT STORT FENOMEN är Karin Schön, IK Kville, som inte bara vann K50 utan var först i mål av samtliga damer på 1:25.50. Tvåa i mål och Smålandsmästare blev Jessica Kihlström, Högby IF, 1:27.44. Jessica var halvskadad och är inte säker på om hon kan försvara segern i Växjö Marathon till hösten.

En som gått framåt är IFK Växjö Emma Ahlström på 1:29.21. Emma blev totaltrea. En stark prestation gjorde också K55-vinnaren Lotta Frenander, Uppsala LK, på 1:38.55.

VÄNTAN PÅ ATT maratonlöparna skulle komma i mål blev inte vidare lång då det är flera klasser som ska få sina priser i de olika mästerskapen.

Ostkaka och banan hann också avnjutas i det fina vädret. Nja, som löpare i varmaste laget men som publik idealiskt.

CHRISTER SVENSSON
VÄXJÖ AIS OCH REDAKTÖR
Resultat sid 22



Slutkörda löpare på 1.25-1.27 i sluttid med nr 105 Anders Toll, Uppsala LK, närmast kameran. Sittande i gräset syns Jessica Kihlström, Högby IF. FOTO: ANNILIS HELLSTEN

Höstsportfrågor

Hur mycket vet du om idrottens profiler och stofiler?

Fråga 1

Vem tillhör bilen på bilden?

- 1 Owe Gustavsson
- X Gunilla Franzén
- 2 Lennart Skoog



Fråga 2

Mikael Ekvall sprang på 2:12.07 i Frankfurt 2015, men SOK tog ändå inte ut honom till OS i Rio. Hur många löpare i startfältet på OS 2016 var Mikael snabbare än med sina 2:12.07?

- 1 Ca 75 %
- x Ca 97-99 %
- 2 Ca 1-2 %

Fråga 3

Tävlingsregler för friidrott: Vad står det om nummerlappar i kapitel E om allmänna tävlingsbestämmelser?

- 1 Nummerlappen skall bäras synligt på bröstet och reklam får ej vikas in
- x Det finns inga regler om nummerlappar
- 2 Du får placera nummerlappen var du vill och dölj gärna reklamen

Fråga 4

Mer tävlingsregler: Kapitel G utanför idrottsplats handlar om vätskekontroller. Vad gäller vid drickangning på maratonlopp?

- 1 Egen dryck får endast mottas vid officiell vätskestation
- x Det finns inga regler om vätska
- 2 Du får överhuvudtaget inte dricka på maratonlopp

Fråga 5

Första tjej i mål på Växjö Marathon tilldelades ett år inte segern. Varför?

- 1 Hon sprang i motionsklassen
- x Hon vek in reklamen på nummerlappen
- 2 Hon tog emot dryck på otillåten plats längs banan

Fråga 6

Redaktören för Marathonlöparen och övriga tävlande på inomhus-VM för veteraner i Kanada råkade ut för en märklig sak före start (på g a arrangörernas tolkningar av regler)

- 1 Vi fick inte ha med egen klocka (på armen) under 3 000 m
- x Vi var tvungna att tävla barfota
- 2 Eftersom starten blev försenad 17 timmar kortades distansen ner

Fråga 7

Årets hel- och halvmaraton i Hultsfred blev framflyttad 5 min. Varför?

- 1 För att inte kollidera med tåget
- x Tävlingsledare Kurt Gustavsson fastnade på toaletten
- 2 Betande får blockerade startplatsen

Fråga 8

Olympiska Spelen 1908 skulle ha arrangerats i Rom, Italien, men så blev det aldrig. Vilken händelse fick spelen att flyttas?

- 1 Mount Vesuvius fick ett utbrott och spelen flyttades till London.
- X Det annalkande första världskriget stoppade italienarna från OS
- 2 Överste "Den svenska Idrottens Fader" Viktor Balck spelade sina kort rätt och övertalade medlemmarna i IOK att flytta spelen till Stockholm.

Fråga 9

Röda korset organiserade sjukvården vid OS i Stockholm 1912. Enligt sjukrapporten råkade en löpare och en brottare ut för tandvärk. En gymnast råkade ut för en märklig skada. Vad för någonting?

- 1 Stucken av en dams hattnål
- x Biten av truppelarens hund i baken.
- 2 Blev påkörd av Stockholms första och enda automobil 1912.

CHRISTER SVENSSON

Rätt rad på sid 24

20 augusti 2016

Succé i Mariestad, så väl arrangerat!

Ja, då var det dags för Mariestads Maraton. Efter rekommendationer hade jag velat delta i Reykjavik men på agendan står andra utlandslopp detta halvår.

Så denna helg blev vikt åt ännu en start i Mariestad, som det inte är så lång bilfärd till för mig.

Mariestads Marathon utger sig för att vara en snabb och naturskön bana. Jag säger inte emot, fint är det, men min egen prestation har de tidigare två åren varit skral.

Efter uppmaning från redaktören så bejakade jag att dokumentera och skriva några rader.

Sex dagar innan loppet så tittade jag på deltagarlistan, oj det var bara tjugofyra anmälda till Maraton, fyra till Halvan och två till Kvarten.

Hoppsan, då det var 119 fullföljande bara på maran år 2014 och 69 året därpå.

Ska rubriken och artikeln handla om en förestående lopp-död? Vi har haft en del varningstecken på sviktande deltagarantal och lopp som läggs ned.

Men bättring kom, innan loppet var hela 45 löpare föranmälda till maraton och övriga distanser fylldes på rikligt.

NÅGOT JAG SÅG FRAM EMOT var att möta dessa trogna resenärer som så ofta kommer. Jag är ganska ny i sammanhanget, men har redan lärt känna flera av dessa månglöpare.

Visst fanns en del kända namn i startfältet, trotjänare, kul att återse. Men i år var faktiskt flera saknade.

Start, vändning och målgång sker i naturvackra fritidsområdet Snapen norr om Mariestad. Man löper en bana utmed Väneren, fin omgivning hela tiden, cykelbanor, grusgångar, genom en park, utmed gästhamnen och vändning i city efter att fått korsa en bro.

EN STRÄCKA UT är drygt fem kilometer och man får då göra åtta vändor eller fyra varv då tillbakavägen är samma som utvägen. Trevligt då man inte blir helt ensam om man råkar springa i sitt eget tempo.

Bra också med depå vid vändningarna och mitt på, så man får vätska efter drygt två och en halv kilometer vilket verkligen behövdes en dag som denna.



Titta så vackert det är, och då syftar vi inte bara på Owe Gustavsson och Lennart Skoog.

VAD SOM SAKNADES i år var den orkester som tidigare spelat vid brofästet, ett trevligt inslag som saknades men vi blev istället extra påhejade av lördagsflanörer och turister som var frikostiga med hejarop och uppmaningar.

Varmt blev det. Solen skuggades tidvis av moln men det kändes som det inte hjälpte att svertas floder då avdunstningen från kroppen hindrades av den höga luftfuktigheten. Jag drack som en häst, nej som en kamel, och efteråt i omklädningsrummet så fick jag frossa av vätskebrist och/eller rubbad saltbalsam.

PÅ MANLIGA SIDAN blev det hemmaseger av Per Carlsson och bland damerna segrade Therese Fredriksson från SOK Knallen.

Jag själv kroknade på slutet och fick bita ihop. Det var en fantastisk tillställning. Jag måste lovorda arrangörerna, så bra service före, under och efter loppet. Men det som lyfter mest är alla vi sällskapliga löpare och allt 'tugg' före och efter loppet.

Arrangörerna i all ära, viktigt, men det är vi löpare som gör tillställningen fulländad med prick över i:et.

PÅ ANDRA VARVET tog jag med mig kameran. Många kort blev suddiga i flykten, men jag lyckades med en del som finns på Sällskapetets hemsida. Snälla titta gärna och njut av fina vyer bakom personporträtten.

Vi var 38 som fullföljde maran, flera på lite längre tid än vanligt men ändå kanske en prestation utöver det vanliga då det var så varmt.

Av oss duktiga så var det två personer som utmärkte sig extra denna dag och måste lyftas fram, båda från Team Ultrasweden LK.

FÖRST ANDERS JÄMTDALEN, som denna dag tog emot en statyett. Fint att Anders fick äras av vår flitiga Stig Söderström som överlämnare.

Tack Stig, uppskattad av Anders och oss i Sällskapet. Faktiskt i senaste laget då Anders gjort så många fler lopp än de femtio som vårt hederspris uppmärksammar.

Anders är inte bara en flitig löpare, han är snabb och ställer höga tidskrav. Idag gick det inte så fort som han hade planerat. Men han var glad efteråt och med lite distans måste han vara mer än nöjd med sin prestation med tanke på



Här ser vi ryggtavlan på Peter Svensson som jag tidvis höll sällskap med. Vi ska avsluta vårt andra varv och möter Bengt Göransson som redan är ute på sitt tredje.



Anders Jämtdalen gör tummen upp.

omständigheterna och att han i senare delen av loppet tog det väldigt lugnt när inte måltiden kunde nås.

DEN ANDRE HJÄLTEN för dagen var Hans-Inge Lindeskov. Det uppmärksammades av speakern då loppet arrangerades för tolfte gången och det är bara en, ja just bara en, som fullföljt alla. Och det är Hans-Inge.

Denna dag var han småskadad, rejält upptejpad och fick problem med skor, tejp som lossnade med mera, men tappert kämpande och trots löfte om att han skulle väntas in så kom han i mål med god marginal till maxtiden.

Jag själv åkte från Mariestad med ett leende på läpparna. Först i år har jag uppmärksammat hur fin banan är. Tiden kunde varit snabbare men var bättre än föregående år.

HOPPAS ATT INTE REYKJAVIK krockar med Mariestad nästa år. För som det känns nu så vill jag tillbaka till Mariestad, absolut. (psst, senaste info är att Mariestad kommer förskjutas en vecka nästa år p g a ny-uppstart av Jönköping Marathon nästa år. Bra att det koordineras tycker vi löpare!)

Grattis till alla oss duktiga, vi tappar, och extra grattis till de två SMS-kamrater som utmärkte sig extra i år.

TEXT OCH FOTO:

NICLAS DIA,

ROLLS-ROYCE IF, KRISTINEHAMN

Resultat sid 22



Mycket erfarna gamla rävar: Örjan Ohlsson, Hans-Inge Lindeskov och Stig Söderström Nr 36.

Resultat

Lurs Backyard Ultra 2016-07-09

Plac	Namn	Klubb/Ort	Varv	Km
1	Annika Nilrud	Hälle IF	30	201,0
	Emir Halalick	Torslanda	30	201,0
3	Fredrik Forsström	Yxsjöbergs IK	29	194,3
4	Andreas Falk	JA Träning	25	167,5
5	Jessica Aideborn	Lonesome Runners	21	140,7
6	Mats Liljegren	Team Skavsåret	19	127,3
7	Nina Eibring	Lonesome Runners	17	113,9
8	Pernilla Josefsson	TSM Running	16	107,2
	Mattias Johansson	Lonesome Runners	16	107,2
	Fredrik Dahlberg	Saltsjö-Boo	16	107,2
11	Mikael Olsson		15	100,5
	Maria Broström	OK Denseln	15	100,5
	Pär Josefsson		15	100,5
	Jonas Birgersson		15	100,5

SM 100 km och 50 km Norrköping 2016-07-13

Plats	Namn	Klubb	Tid
100 km herrar			
1	André Rangeling	IF Göta Karlstad	06:51:27
2	Elov Olsson	Ockelbo SK	06:57:44
3	Jimmy Voxek	Hälle IF	07:54:39
4	Daniel Nilsson	FK Studenterna	08:18:46
5	Anders Hällberg	IFK Lidingö friidrott	08:29:41
6	Robert Galic	IK Hakarpspojarna	08:55:25
7	Thomas Sandell	Runacademy IF	09:12:36
8	Daniel Assarjö	SOK Knallen	09:18:31
9	Christer Svensson	Växjö AIS	09:21:19
10	Göran Palmgren	Västerås LK	09:42:15
11	Henrik Pehrson	IF Linnéa	09:57:34
12	Claes Lagerström	Garphyttans IF	10:26:44
13	Fredrik Olsson	Coventry City	10:37:27
14	Joe Walfridsson	IK Sisu Nässjö	11:09:28
15	Fredrik Widfeldt	IK Norrköping Friidrott	11:19:32

100 km kvinnor

1	Frida Södermark	Tjalve IF Norrköping	08:03:26
2	Sophia Sundberg	Väsby IK	08:13:52

50 km män

1	Andreas Ekström	Trappsniqlarna	04:54:48
2	Juha Kampainen	-	04:54:48
3	Bengt Göransson	Falu IK	04:55:11
4	Kjell Kvarfordt	Fredrikshovs FIF	04:56:42
5	Alexander Ulltjärn	Linköpings LK	05:01:16
6	Stig Samuelsson	Tjalve IF Norrköping	06:02:42
7	Stig Söderström	Kvarnsvedens FIK	06:29:11
8	Göran Lennström	Hultsfreds LK	07:04:26
9	Thomas Franzen		07:15:51

50 km kvinnor

1	Josephine Ambjörnsson	Hässelby SK	03:49:00
2	Nina Rolfssdotter		05:17:04

Leksand Sommarland Kvällsmarathon 2016-07-16

Plac	Namn	Klubb	Tid
Kvinnor 33 varv			
1	Lena Koss	Örebro AIK	5:16:32

Herrar 33 varv

1	Jörgen Stagreus	Goif Kåre	3:25:07
2	Håkan Svedberg	Brunflo IF	3:26:54
3	Hasse Byrén	IF Spartacus	3:42:31
4	Jan Billy Aas	Oppegård IL friidrett	3:51:36
5	Joakim Oskarsson	IFK Nora Långl	3:55:50
6	Niklas Huhtala	Örebro AIK	3:57:59
7	Jimmy Thörnberg	IK NocOut.se	4:00:56
8	Mats Liljegren	Team Skavsåret IF	4:01:18
9	Bengt Göransson	Falu IK	4:07:14
10	Roger Jarl	Häfreströms IF	4:28:44
11	Lars Agnezon	Kongahälla AIK	4:39:15
12	Tomas Hörngqvist	Vi som springer	4:53:13
13	Henrik Aasbø	Rindal IL	5:09:23
14	Jarle Hammer	Nittedal I.L.	5:18:57
15	Owe Gustavsson	Apladalens LK	5:25:09
16	Sigvard Koplimae	Vattudalens LDK	5:45:46
17	Stig Söderström	Kvarnsvedens FIK	5:50:58
18	Göran Lennström	Hultsfreds LK	5:54:45

Skövde Ultrafestival 2016-07-29 -- 2016-07-31

Plac	Namn	Klubb	Distans
48-tim Kvinnor			
1	Annlill Permts	Dala-Floda IF	174 045

48-tim Män

1	Christer Svensson	Växjö AIS	314 617
2	Tommy Tedelund	Sth Långdistanskl	169 600
3	Bengt-Åke Permts	Dala-Floda IF	160 615
4	PerOla Axelsson	Sth Långdistanskl	129 600
5	Kari Sulonen	Team Ultrasweden	112 400
6	Lars Linblom	SOK Knallen	74 000
7	Hans Nyberg	Team Ultrasweden	50 000

RM 24-tim Kvinnor

1	Lisa Amundsson	Strömstad Löparkl	176 641
2	Nina Eibring	Kristinehamn Multisport	160 457
3	Anna-Maria Trollsfjord	SOK Knallen	140 132

4	Camilla Lundberg	SOK Knallen	118 932
5	Annlill Permts	Dala-Floda IF	93 223
6	Britt Sulonen	Team Ultrasweden	60 000
7	Berit Lundström	IFK Borgholm	44 000

RM 24-tim Män

1	Dan Väitalo	Västerås LK	240 417
2	Anders Tysk	Team Ultrasweden	231 881
3	Staffan Blixt	Sth Långdistanskl	225 315
4	Olof Torbrand	IFK Skövde FIK	188 953
5	Mats Liljegren	Team Skavsåret IF	186 634
6	Christer Svensson	Växjö AIS	184 156
7	Rasmus Stenemo	Axa Sports Club	182 977
8	Alexander Levin	Vegan Runners IK	181 865
9	Tommy Tedelund	Sth Långdistanskl	165 200
10	Göran Palmgren	Västerås LK	162 400
11	PerOla Axelsson	Sth Långdistanskl	129 600
12	Bo Pelander	Enhörna IF	127 263
13	Georg Hållstorp	Vi som Springer	109 796
14	Hasse Byrén	IF Spartacus	100 000
15	Kari Sulonen	Team Ultrasweden	99 221
16	Bengt-Åke Permts	Dala-Floda IF	86 021
17	Hans-Inge Lindeskov	Team Ultrasweden	79 332
18	Daniel Elowson	IK Granit	70 000
19	Owe Gustavsson	Apladalens LK	50 000
20	Hans Nyberg	Team Ultrasweden	50 000
21	Miguel Pena	Vi som springer	48 800
22	Kurt Gustavsson	Hultsfreds LK	44 000
23	Thomas Alm	Hammarby IF	42 400

12-tim Kvinnor

1	Jessica Aideborn	IK jogg	113 219
2	Carina Ekring	Team Snigel	73 289
3	Caroline Aronsson	Hälle IF	70 420
4	Giesela Bergh	Lonesome runners	64 589

12-tim Män

1	Jarmo Riihinen	Örebro AIK	110 452
2	Per Persson	Stockholm	104 615
3	Peter Karlsson	I.form	86 651
4	Niclas Dia	Rolls-Royce IF	82 400
5	Stefan Holmgren	Töreboda	64 007
6	Mikael Jonsson	VLK	54 400
7	Hasse Ursfält	Ursults IF	50 000
8	Hans-Inge Lindeskov	Team Ultrasweden	45 833
9	Owe Gustavsson	Apladalens LK	42 800
10	Thomas Alm	Hammarby IF	42 400

6-tim Kvinnor

1	Sofia Smedman	Skövde	72 287
2	Victoria Borg	Team Ultrasweden	69 045
3	Anna Nyström	IF Göta Karlstad	65 287
4	Kajsa Waldenvik	3Citytriathlon	57 934
5	Gunilla Holmgren	Töreboda	54 509
6	Sofia Kay	LK TV88	52 063
7	Sara Harrysson	Vegan Runners IK	51 012
8	Therese Sundén	Lonesome runners	50 481
9	Elin Engström	Axa Sports Club	50 051
10	Ann-Charlotte Lundquist	Lonesome Runners	49 960
11	Danijela Wolfstam	Tibro	49 795
12	Annika Askengren-Berg	LK TV88	48 209
13	Anne-Lie Nielsen	Kimstad	47 855
14	Agneta Roos	Scania Road Runners	45 753
15	Maritha Larsson	Team Ultrasweden	44 839
16	Siw Hedlin	Bor	44 388
17	Catharina Henriksson	Gemensam Löpning	43 726

6-tim Män

1	Ken Hakata	IF Linnéa	73 771
2	Ulf Christiansson	Lonesome Runners	69 858
3	Henrik Roos	Scania Road Runners	63 830
4	Marcus Lundqvist	Lonesome Runners	59 795
5	Marcus Hansander	Lifetime Runners	59 045
7	Bengt Göransson	Falu IK	54 195
8	Andreas Leo Ekdahl	Lonesome Runners	53 600
9	Lars-Åke Johansson	Solvikingarna	53 395
10	Andreas Thorn	Scania Road Runners	51 322
11	Robert Karlsson	OK Norrvirdarna	50 195
12	Leif Harrysson	Vegan Runners IK	49 094
13	Magnus Frisér	Peab	46 995
14	Roger Jarl	Häfreströms IF	46 595
15	Niklas Fredlund	Team Ultrasweden	45 865
16	Stig Söderström	Kvarnsvedens FIK	45 395
17	Leif Karlsson	V. Frölunda	44 195
18	Kurt Gustavsson	Hultsfreds LK	44 195
19	Calle Rasmussen	Lonesome Runners	43 889
20	Stig Samuelsson	Tjalve IF	43 795

Mariestad Marathon 2016-08-20

Plac	Namn	Klubb	Tid
1	Per Carlsson	Mariestads AIF	3:05:04
2	Daniel Assarjö	SOK Knallen	3:11:37
3	Wolfgang Malik	Mariestads AIF	3:22:04
4	Emil Falkek	Falkenberg RR/VI som springer	3:24:16
5	Fredrik Olsson	Coventry	3:37:18
6	Leif Karlsson	Frölunda	3:43:50
7	Nils Diehm	IFK Skövde FIK	3:45:39
8	Erik Fries	IK Jogg	3:49:14

9	Zlatan Basic	Tibro	3:53:18
10	Stefan Petersson	Linköpings Löparklubb	3:56:47
11	Zdenko Wolfstam	Tibro	3:58:06
12	Anders Jämtaldalen	Team Ultrasweden LK	4:00:15
13	Roger Jarl	Häfreströms IF	4:06:24
14	Niklas Fredlund	Team Ultrasweden LK	4:07:19
15	Bengt Göransson	Falu IK	4:07:46
16	Alexander Ulltjärn	Linköping LK	4:08:21
17	Mikael Johansson	Mariestads AIF	4:20:49
18	Per Brandström	OK Skogsstjärnan	4:28:15
19	Niclas Dia	RollsRoyce IF	4:30:09
20	Bengt Arne Palm	Halmstad	4:39:40
21	Peter Svensson	IFK Skövde FIK	4:41:51
22	Peter Dalebjörk	Team Ultra Sweden	4:45:28
23	Ingeman Johansson	Vi som springer	4:46:07
24	Svante Lundgren	Göteborg	4:55:13
25	Lennart Skoog	Stenungsunds OK	4:57:04
26	Stig Söderström	Kvarnsvedens Golf FIK	5:02:32
27	Owe Gustavsson	Apladalens LK	5:17:16
28	Örjan Ohlsson	Stensjöns IF	5:34:04
29	Erik Karlsson	Halmstad	5:40:49
30	Hansinge Lindeskov	Team Ultrasweden LK	5:59:14

Kvinnor

1	Therese Fredriksson	SOK Knallen	3:14:56
2	Åsa Blom	Mariestads AIF	3:37:15
3	Sandra Andersson	IF Hagen FIK	4:02:49
4	Danijela Wolfstam	IF Hagen FIK	4:05:00
5	Charlotta Göthe	Lidöpings VSK	4:19:53
6	Camilla Nordin	SOK Knallen	4:46:18
7	Erika Eriksson	Tidan	4:46:19
8	Anna Persson	Mariestad	4:57:18

Hultsfred Marathon 2016-09-03

Plac	Namn	Klubb	Tid
Män			
1	Daniel Öberg	Västervik	3:10:14
2	Per Nilsson	Team Blekinge	3:16:15
3	Fredrik Hallberg	Tjust Bike & Running Club	3:23:05
4	Robert Bellinger	Linköping	3:47:50
5	Jerker Stenierland	Dalaportens OL	3:49:01
6	Gert-Inge Tapper	Björntorps IF	3:54:43
7	Christer Bergström	Motala	4:03:36
8	Peter Broström	Kalmar	4:04:29
9	Niclas Dia	Rolls Royce IF	4:17:49
10	Johan Zackrisson	Linköping	4:20:27
11	Mikael Axelsson	Tjust Bike & Running Club	4:26:47
12	Keith Gröqvist	Norrköping	4:27:12
13	Matti Pykkänen	Gamleby OK	4:28:14
14	Stig Hörberg	Växjö Norra IF	4:29:40
15	Pauli Sulonen	Hässelby SK	4:30:49
16	Stig Samuelsson	Tjalve IF	4:42:26
17	Andreas Hagejård	Nässjö	4:46:47
18	Bo Pelander	Enhörna IF	4:57:50
19	P-O Hvitfeldt	IFK Mora	5:06:17
20	Owe Gustavsson	Apladalens LK	5:08:47
21	Hans-Inge Lindeskov	Team Ultra Sweden LK	5:15:25
22	Stig Söderström	Kvarnsveden GOLF FIK	5:34:19

Kvinnor

1	Emmy Johansson	Linköping	3:25:17
2	Sofia Kay	LK TV 88	3:55:06
3	Annikka Askengren Berg	LK TV 88	4:21:10
4	Kerstin Sandh	Växjö Löparklubb	4:36:50

Skärcklanmaran 2016-09-10

Plac	Namn	Klubb	Tid
Män			
1	Markus Norberger	Vänersborgs Gymnastikför.	3:25:59
2	Christian Apelqvist	Göteborg	3:28:25
3	Keijo Kauranen	FpolK	3:39:42
4	Martin Gustavsson	Solvikingarna	3:45:53
5	Axel Samuelsson	LK TV88	3:50:31
6	Tommy Carlsson	Lonesome Runners	3:54:41
7	Nicklas Fredlund	Team Ultrasweden	4:03:41
8	Mikael Bergqvist	IK Granit Marathon	4:12:37
9	Roger Jarl	Häfreströms IF	4:19:35
10	Magnus Göting	Mölnådal	4:22:15
11	Niclas Dia	Rolls Royce IF	4:28:11
12	Håkan Karlsson	Trollhättan	4:33:22
13	Emil Björkander	Göteborg	4:36:35
14	Magnus Vetter	Vi som Springer	4:37:01
15	Thomas Schmidt	Moroten	4:38:25
16	Lennart Bengtsson	Solvikingarna	4:41:45
17	Anton Karlsson	Göteborg	4:58:31
18	Anders Wennergren	Trollhättan	5:12:59
19	Mats Tolfsson	SOK Knallen	5:14:18
20	Lennart Skoog	Stenungsunds OK	5:23:56
21	Kent-Åke Eriksson	Arvika LK	5:27:21
22	Krister Wilhelmsson	Trollhättan	5:29:02
23	Göran Ingebrand	Vattudalens LDK	5:39:11

Kvinnor

1	Sofia Kay	LK TV88	4:12:14
2	Anna Eliasson	Göteborg	4:13:27
3	Camilla Lundberg	SOK Knallen	4:27:03
4	Kicki Forsström	Trollhättan	5:11:20

Fler resultat finns på www.marathonsallskapet.se

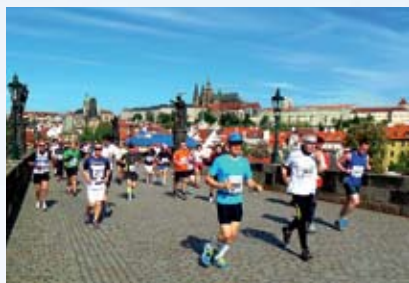
PRAG OCH PARIS MARATHON

TVÅ VÅRLIGA MARATON



PARIS MARATHON - 9 APRIL 2017

Paris är inte bara romantik, kaféer och kultur. Här går också ett riktigt stort maraton med 40 000 löpare i april. Nu är bokningen till nästa års lopp öppen. Du springer genom centrala Paris, förbi klassiska sevärdheter som Eiffeltornet, Louvren och Triumfbågen. Under resan får du givetvis också möjlighet att uppleva allt det som vackra Paris har att erbjuda!



PRAG MARATHON - 7 MAJ 2017

Följ med oss till härliga Prag och spring ett av Europas finaste maratonlopp. Det sägs vara ett av världens mest internationella lopp då det finns löpare från drygt 90 olika nationer. Loppet har en snabb och vacker bana som tar dig genom stadens historiska platser. Start och mål är på det berömda torget Staromestske Namesti i gamla stan precis under den astronomiska klockan.

Resekalender 2016/2017

2016

- 6 nov** New York Marathon
- 13 nov** Nice Marathon
- 13 nov** Saint Barthélemy

2017

- 26 feb** Tokyo Marathon
- 19 mars** New York half
- 9 april** Paris Marathon
- 17 april** Boston Marathon
- 23 april** London Marathon

- 7 maj** Prag Marathon
- 20 maj** Brooklyn half
- 10 juni** New York Tjejmil
- 17 juni** Anchorage Marathon
- 29 juli** Swiss Alpine
- 19 aug** Reykjavik

Vår huvudsponsor:



Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm

Maraton- och ultralopp 2016

Datum	Lopp	Beskrivning	Arrangör/Webb	Rabatt
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 Tävling	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.

Rätt rad från sid 19:
111 111 111

Efter målgång



En maratonlöpares belöning;
Sofia Kay, LK TV88; njuter av ost-
kaka, banan och Coca-Cola efter
3.55.06 i Hultsfred.

FOTO: CHRISTER SVENSSON