

Marathon

ÅRGÅNG 49 NR 253 DECEMBER 5/2016

löparen



44:e Umemaran



- Oxelösund 6-timmars
- Växjö Marathon
- Budapest Marathon
- Ston Wall 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
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

Styrelsen lanserar nya utmärkelser

Ett löparår tar slut och det är dags att summera det gångna året. Gick det som du tänkte dig?

Det är nu du ska reflektera över det och dra lärdomar. Glöm inte återhämtning och om snö finns så kanske det kan vara läge att ta fram skidorna.

Det är lätt att träna på och springa lopp efter lopp men glömma att kroppen behöver återhämtning och omväxling. Passa då på att njuta och låt kroppen få vila.

SÄLLSKAPET HAR TAGIT FRAM tre nya utmärkelser för 10, 15 och 20 maratonlopp som vi lanserar nu. Detta för att fylla en lucka bland utmärkelserna för de som sprungit fler än 5 maraton men inte 25. Syftet är att inspirera och få fler att springa fler maraton. Steget ifrån 5 till 25 lopp kan kännas långt.

DENNA HÖST har jag sprungit en trevlig och välarrangerad maraton i Ljubljana, Slovenien, som jag kan rekommendera. Ett trevligt land och en fin stad med mysigt centrum. Låg startavgift i ett land som är överlag ganska billigt och där man ändå fick ryggsäck och två tröjor för startavgiften.

SJÄLV KOMMER JAG SPRINGA en del maratonlopp då jag har som målsättning att springa min 100:e maraton vid Stockholm marathon i juni 2017.

Årets första maratonlopp kommer för min del att gå av stapeln på samma ställe i Stockholm, för där går nämligen Stadionmaran i januari 2017.

Löpning vintertid kan ge nya upplevelser och försök att komma ut på dagtid under de lediga dagarna.

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

Glöm inte att betala in din medlemsavgift för 2017 och boka in vårt årsmöte i Västerås den 22 april 2017. Följ oss på sociala medier och på vår hemsida.

ROGER ANDERSSON

ordforande@marathonsallskapet.se



Innehåll

Fokus Thailand	4
Kulturmaraton i Uppsala	7
Ston Wall Marathon	8
Umemaran	10
Budapest Marathon	12
Oxelösund 6-timmars	14
Bh-maratonlöparen	16
Staffan Wikström, ny ambassadör	17
Ultralöparen Björn Suneson	18
Resultat	19
Utmärkelser	20
Julnötter	22
Loppkalendern 2017	24



Sid 10. Frv (203) Jonas Walfridsson, Danderyd, (237) Jenny-Ann Danell, Jalles, (100) K-G Holmberg, Jalles och Eva Blomqvist, Vattudalen FOTO: LEIF STENING

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

Omslag: Starten på Umemaran: (196) Valdas Micus, Litauen, (212) Jarmo Raaterova, Luleå, (103) Erik J Palmér, Saltsjöbadens IF, (221) Jenny Wikedal, IFK Umeå, (231) Maja Gren Skog, Skellefteå AIK. FOTO: LEIF STENING.

Redaktören har ordet

Utan mål blir vägvalet dåligt

När dessa rader skrivs är det ännu någon vecka innan ni läsare får ta del av nummer 252.

Arbetet med nummer 253 påbörjas före 252:an går i tryck. Utan förberedelser är det svårare att klara deadline.

NÄR DESSA RADER LÄSES väntas det mot jul och den rutinerade "maratonräven" har för länge sedan planerat 2017 års tävlingar i stora drag. I alla fall fram till pingst. Därefter får man justera höstens lopp om det blir en mara där eller ett sprintlopp här.

OTALIGA ÄR DE TALANGER redaktören sett blomma ut på hösten för att vara försvunna framåt vårkanten. Att överleva den mörka årstiden är få förunnat.

Ni som läser dessa rader har onekligen talangen att kunna springa maraton år efter år.

ETT SÄTT ATT TACKLA vintermörkret i Norden är att resa på träningsläger som eliten eller springa ett maratonlopp på andra sidan jordklotet som vi "gamla uvar" kan göra.

Att få uppleva sol och värme en eller två veckor är inte helt fel. Och på köpet korta ner vintertiden på hemmaplan.

Måd Thorsell och Hans-Inge Lindeskov är två långlöpare som valt Thailand som bas för att fånga solen och värmen på vinterhalvåret. Deras vägval är intressant att ta del av. Hur de har klarat att ta sig till sina mål får vi ta del av inne i tidningen.

TILL ÅRETS SISTA NUMMER hälsar vi Heike Emmrich välkommen som skribent. Hon bidrar i detta nummer med sin första artikel. Löparen Heike har gått i mål som arrangör av Oxelösunds 6-timmars ultralopp. Heike kan nu stoltsera med att vara både löpare och arrangör, vilket är långt ifrån alla förunnat.

En förtydligande är på sin plats. Annlill Permats och Hans-Inge Lindeskov debuterade som skribenter i förra numret, vilket jag glömde att nämna.

FÖR ÖVRIGT ÄR LEIF STENING en klippa som redaktören har haft ett gott samarbete med i flera år. Att närvara vid prisutdelningen i Umeå och få ta emot en utmärkelse där är värt resan bara det. Visst, Robban Broberg hade en poäng i att "målet är ingenting, vägen är allt". Men utan mål vet vi inte vart vi är på väg.

CHRISTER SVENSSON

Redaktör

chistersvensson615@hotmail.com



Redaktören i mål i Bukarest Marathon.

FOTOÄGARE: CHRISTER SVENSSON

**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>

Fokus Thailand

Hans-Inge Lindeskov och Måd Thorssell njuter av den thailändska värmen och gästfriheten

Väder och vind är ett kärt samtalsämne på våra breddgrader. Som löpare spelar vädret en avgörande roll i val av kläder och hur utgången av ett lopp kan bli.

Hur kul är det att halka omkring i snömodd och is i bitande nordanvind?

En del av oss flyr landet och förlänger tävlingssäsongen med ett maratonlopp vintertid på varmare breddgrader.

Eller så gör man som Måd Thorssell och Hans-Inge Lindeskov och bosätter sig i värmen. Kortbyxor året runt är inte helt fel!

Som läsare kan det vara intressant att ta del av deras erfarenhet. Oss löpare emellan resonerade redaktören och fick en pratstund med våra medlemmar Måd och Hans-Inge som valt Thailand som bas för sin löpning.

Hur länge har du bott i Thailand och vilka tider på året spenderar du i Thailand kontra Sverige?

H-I: Sen 10 år tillbaka. 1-3 månader under vintern i Sverige. Räknar med längre vistelser i framtiden, men som det är nu har jag många uppdrag i mitt arbete trots att jag är pensionär och så länge jag är efterfrågad och tycker det är givande får det bli så här.

Måd: Jag bor 7-8 månader per år i Thailand, från september till maj, sedan 5 år tillbaka.

Bor det andra svenskar och nordbor där du bor? Och vilka är fördelar respektive nackdelar i det?

H-I: Jag bor i en stad i nordvästra delen av Thailand knappt 40 mil norr om Bangkok långt ifrån turistorter och hav som lockar många turister.

Kamphaeng Phet ligger i en jordbruksbygd och här finns inte många européer överhuvudtaget och några svenskar förutom mig känner jag inte till.

Jag kan inte direkt svara på om det finns för- eller nackdelar kring detta, jag tycker det är bra som det är och kontakt med släkt och vänner i Sverige är ju enkelt i dessa dagar med all kommunikation via nätet.

Måd: Min man och jag bor i provinsen Prachuap Khirikahn, i en liten thailändsk fiskeby ca 30 mil söder om Bangkok.

Här bor många skandinaver, men också fransmän, ryssar och tyskar. Vi har skaffat många nya vänner här. Nackdelarna kan vara att man fjärrar sig från det thailändska samhället.

Vi har dock bestämt oss för att också skaffa thailändska vänner i byn.

Svårigheterna är förstås språket, men en del thailändare pratar engelska och vi pluggar så gott vi kan det svåra thailändska språket för att kunna få bättre kontakt. Det upp-

Måd: "På sista året har jag sett att även thailändarna börjat röra på sig."



Hans-Inge före start i Chom Bueng Marathon. FOTO: TING LINDESKOV

skattas verkligen att vi försöker lära oss ord och meningar på Thai.

Vilken boendeform har du valt och hur kom det sig?

H-I: Vi har en egen lite mindre villa i ett lugnt område. Huset köpte min fru för många år sedan och successivt genom åren har vi renoverat från golv till tak så det är riktigt fint nu och har bra standard.

Måd: Vi bor i en lägenhet högst upp på femte våningen med utsikt över Thailändska Gulfen och Burmabergen.

Valet av lägenhet var mer en slump. Det var det fina läget med havet så nära och att bo i en lugn by med thailändare och skandinaver som lockade mest.

Hur är träningsmöjligheterna i din omgivning?

H-I: Träningsmöjligheterna ser jag som goda. Första tiden försökte jag träna som hemma men det visade sig inte så enkelt. I Sverige är det ju bara att klä sig och ge sig iväg oavsett väder och vind.

En tidig erfarenhet var förutom värmen bekymmer att springa på gatorna i omgivningen även om jag blev kompis med en del av de kringströvande hundarna.

Alla hundar var dock inte så positiva till min framfart. Jag blev också varnad att det inte var så smart att springa på stigarna genom risfälten och definitivt inte i mörker.

Så den mesta träningen lägger jag nu inom universitetsområdet, endera runt fotbollsplanen på löparbanor av mjuk sand eller runt den konstgjorda sjön centralt på

universitetsområdet. Det är enkelt att ta sig dit på motorcykeln. Genom åren har jag märkt att intresset för träning ökat. Första timmen, när det fortfarande är väldigt varmt, är jag ensam på den knappt 800 meter långa rundan men när solen snabbt dalar och det blir svalare är det många som springer eller går eller cyklar runt sjön.

Måd: Träningsmöjligheterna kan inte vara bättre. Jag kan välja mellan att löpträna på den drygt 10 km långa sandstranden eller att ta stora eller lilla rundan i byn. Ibland är stranden för gropig och smal och då passar byn bättre.

Det är en upplevelse i sig att se byn vakna upp, se thailändarna äta sin frukost vid någon av matvagnarna eller utanför egna huset. De brukar heja glatt då jag springer förbi.

Många faranger (västerlänningar) tycker om att promenera eller stavgå på stranden och på sista året har jag sett att även thailändarna börjat röra på sig. Det är dock aldrig någon större trängsel på stranden.

Det är fantastiskt att uppleva hur solen stiger upp ur havet under träningen tidigt på morgonen. Många hundar känner igen mig och kommer glatt och viftar med svansen och vill bli kliade bakom öronen. Lite farligare kan en del byhundar vara. Jag har tagit rabieessprutor för att inte råka illa ut.

Vid vår lägenhet ligger ett litet gym med löpband, crosstrainer och hantlar. Vi har också en 35 m lång bassäng att simma i. Vill man ha ett bättre utrustat gym kan man bege sig iväg några kilometer till Chang Corner.

Vilka tävlingar har du deltagit i och har du haft några framgångar eller motgångar i dessa?

H-I: Hittills har jag genomfört sju maratonlopp på tre skilda orter, Khon Kaen i nordöstra delen av landet, Chiang Mai i norr och Chom Bueng i sydvästra Thailand. Jag har genomfört loppet utan större problem och håller mig runt fem timmar.



Starten i River Kwai Marathon i arla morgonstund.

FOTO: MÅD THORSELL



70-åriga Måd vinner andra priset i 50+ klassen i Cha Am. FOTOÄGARE: MÅD THORSELL

Måd: Jag har deltagit i åtta tävlingar hittills i Thailand, från Khon Kaen i norra Thailand 80 mil från byn till Khanom i södra Thailand 45 mil från där vi bor. De övriga tävlingarna har legat vid River Kwai, i Cha-am och i Prachuap Khirikahn.

Tre av loppet har varit halvmaror och de andra kvartsmaror. Midnattsloppet i Bangkok liksom Run for the King-loppet var särskilt minnesvärda. I det sistnämnda stod alla deltagare vid startlinjen med ljus i händerna och sjöng Thailands nationalsång till Kungens ära.

Eftersom jag är 70+ är konkurrensen inte stenhård och jag har fått många priser och t.o.m prispengar vid ett tillfälle.

Hur upplever du organisationen på tävlingarna (tidig start, värme, disciplin på löparna före under och efter tävling)?

H-I: Jag tycker nog att det genomgående fungerar bra organisatoriskt kring de tävlingar jag deltagit i. Det beror kanske lite på vad man själv förväntar sig.

Tidig start är klart fördelaktigt, helst vid fyratiden på morgonen. Det är svalt och skönt men värmen kommer snabbt när solen går upp.

Precis som i loppet hemma är det god stämning löpare emellan och under loppens gång blir det en del prat med medlöpare.

Under loppet finns det rikligt med vätska, energi och frukt. Själv har jag dock med mig gel och energikakor samt brustabletter att lösa upp i medhavd petflaska.

Efter loppet finns det servering med mat i alla tänkbara former och naturligtvis umgänge och jämförelse av loppet mellan löparna. Expo med försäljning av löparutrustning har också växt genom åren.

Första gången var det uteslutande ett kläd- och skomärke som gällde, men nu har fler konkurrenter kommit med i bilden. Som sagt, motionslöpning börjar bli stort i Thailand, och kända märken till reducerade priser efterfrågas.

Måd: Det finns ingenting att klaga på vad gäller organisationen av loppet, varken vad gäller funktionärer, bansträckning, nummerlappsutdelning, prisutdelning etc.

En svårighet kan dock vara anmälan till loppet, som ibland bara står på Thai och kräver betalning i viss bank. Då kommer mina thailändska vänner väl till pass.

Loppet går tidigt på morgonen p.g.a. värmen så ibland är det svårt att se i mörkret innan ljuset kommer.

Vad är det största skillnaderna mot svenska tävlingar?

H-I: Jag vet inte riktigt vad jag ska svara faktiskt. I Sverige är man ju trygg med att man förstår vad som sägs och kan läsa skyltar. Annars tycker jag nog inte det är så stor skillnad egentligen, det är ju lika långt, om man säger så.

Personligen är jag nog mer vaken om starten går kl. 10, 12 eller så. Men det är inga problem att ställa om sig, det är bara att gilla läget. Man gör ju allt av fri vilja för att det är roligt och lite spännande.

Måd: Den största skillnaden som jag upplever det är väl stämningen bland deltagarna.

Forts. sid 6

Den är mycket positiv och påtaglig. Man skrattar, fotar och hejar friskt på varandra före under och efter loppet.

Ingen prestationsångest eller negativ konkurrens. Det är så jag upplever det i alla fall.

Dessutom är priserna mer glänsande, större och fler och prisutdelningarna mycket högtidligare.

De flesta lopp har oftast många distanser att välja på, från maraton till Fun Run, vilket inte är vanligt i Sverige.

Hans-Inge: "Jag tycker nog att det genomgående fungerar bra organisatoriskt kring de tävlingar jag deltagit i"

Vilken är den kortaste respektive längsta sträcka du tagit dig i Thailand för att få springa?

H-I: Det är ungefär 45 mil till respektive stad jag tävlat i från Kamphaeng Phet. Jag har bara sprungit maraton-distans. Jag har två tävlingar inplanerade i januari och februari 2017.

Jag vet att det finns ett stort utbud av tävlingar, Fun Run på 5 km via maraton till Trail Run och Ultralopp och allt däremellan. Dessutom är intresset för cykling stort liksom triathlon. Så det finns möjligheter att hitta något för alla.

Måd: Jag har tagit mig som mest 80 mil till en tävling och den kortaste sträckan var 35 km. Färdmedlen har varit både tåg, buss, bil, skytrain och båt!

Har du tävlat i andra asiatiska länder?

H-I: Nej, det har jag inte gjort, men vem vet eftersom det går många tävlingar i länderna omkring Thailand så kanske det blir aktuellt någon gång.

Måd: Eftersom Bangkok ligger mycket strategiskt till är det lätt att ta sig med flyg till grannländerna.

Jag har sprungit halvmaran i Singapore och Ho Chi Minh City.

Jag planerar att tävla både i Australien och Sydkorea.



Hans-Inge Lindeskov springer Maraton i Chom Bueng.

FOTO: TING LINDESKOV

Redaktören tackar för trevlig pratstund och skall förbereda sig för dagens träningspass med ansiktsmask, dubbla vantar och fodrade kalsonger. Reflexväst ej att förglömna.

Vi ses igen till våren hälsar vi Måd och Hans-Inge.

CHRISTER SVENSSON



Ett av Hans-Inges stora intressen är bilracing. Här syns han på Buri Rams tävlingsbana. FOTO: TING LINDESKOV



Bikiniopp på stranden i Cha Am. FOTO: MÅD THORSELL

9 september 2016

Kul tur i Uppsala

Uppsala Kulturmaraton är ett initiativ av en likabetitlad förening under ledning av kommunalpolitikern och ultralöparen Mohamad Hassan. Man anser att Uppsala behöver ett eget maraton och att det lämpligen kan anordnas dagen före kultureventet Uppsala Kulturnatt andra lördagen i september.

Premiärversionen ägde alltså rum fredagen den 9 september. Trots avisering under bara ett par månader hade så många som 180 löpare hörsammat kallelsen, varav hälften till stafetten.

Visionen är över 1 000 deltagare om några år! Ambitionen var att lägga banan så att den ger deltagarna en bild av Uppsalas kulturhistoria, och samlingen före start var följdriktigt på slottsgården.

Inramningen var nog så festlig med dansuppvissning och instruktörsledd uppvärmning.

STARTEN SKEDDE i södra valvet, och via några stadsgator kom vi snart in på den branta backen upp mot Sturemonumentet.

Därefter följde första milen den s.k. Gula Stigen, som till stor del gick i kuperad och stenig terräng. Vid banans ydspots i småbåtshamnen Skarholmen vände vi norrut och sprang nästa mil på flacka grusvägar längs Fyrisåns västra strand.

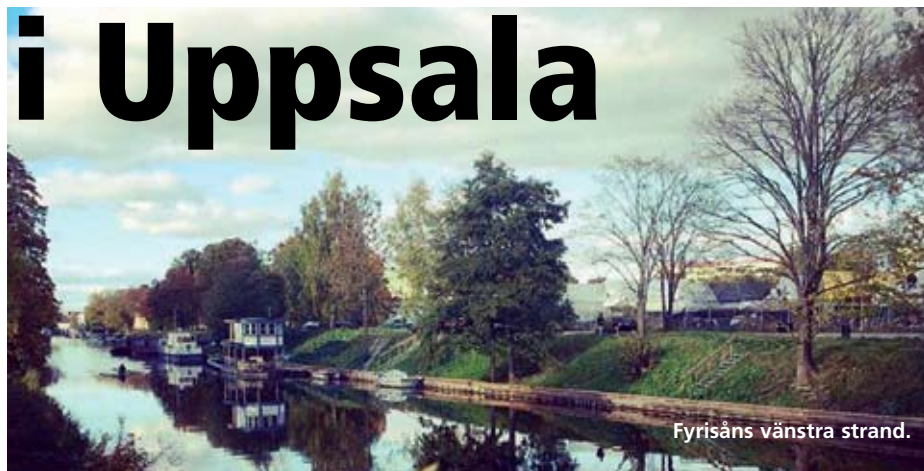
Via en broövergång förpassade vi oss till högra stranden och vätskedepån halvvägs, till vilken det också var reptid 3,5 timmar som dock de flesta verkar ha klarat.

I fortsättningen sprang vi länge på stadsgator med asfalt och bitvis gatsten som underlag. Funkisar i självlysande västar guidade oss norrut.

DEN NORDLIGASTE DELEN var kuperade grusvägar kring Uppsala Högar, som var loppets naturskönaste och väl också mest "kulturella" del.

Åter i staden passerades hållpunkter som Fyrishov, Engelska Parken och Gustavianum samt Slottet igen.

Strandpromenaden på grusväg ledde sedan åter till nämnda bro, men därefter genom en allé till Polacksbacken och så småningom målet vid legendariska gästgiveriet Eklundshof, dit man också ombesörjt bagagetransport.



Fyrisåns vänstra strand.

ARRANGÖRERNA SADE SIG vilja "skämma bort" deltagarna, och till den delen bjöd de på målgång med, förutom flott medalj och dito t-shirt, massage för behövande samt varm mat.

Funkisarnas genomgående glada och uppmuntrande bemötande av de tävlande bidrog till det goda intrycket.

Vad man kan ha synpunkter på är en något otillräcklig vätskesupport samt avsaknaden av egentliga omklädningsfaciliteter, även om jag inser att detta med givet upplägg kan vara svårt att få till.

VIDARE MÅSTE BANMARKERINGEN sägas ha varit tveksam. Principen för den uppgavs vara "spring rakt fram så länge ni inte ser någon markering", och till stor del fungerade detta, men det hade ändå varit till god hjälp om den utförts mera frekvent med hänsyn till deltagare som inte var helt bekanta med staden och dess omgivning.

Den valda markeringen, förutom en del skyltar, var snitsel och på marken sprayade riktningsskyltar med mörkröd färg, vilken var mindre tydlig, särskilt i mörker för dem av oss som tog längre tid på sig; starten skedde så pass sent som kl. 15.

MED DEN RESERVATIONEN måste ändå arrangörerna ges väl godkänt för denna premiärupplaga, särskilt som de signalerat att de tagit åt sig kri-

tiken. Vi kan därför med tillförsikt se fram emot nästa tävling fredagen den 8 september 2017!

SIGVARD KOPLIMÄE

FOTO: UPPSALA KULTURMARATON

Resultat Uppsala Kulturmaraton 2016-09-09

Damer		
1.	Jennie Forsberg	3:49:05
2.	Eva Blomqvist	3:50:21
3.	Julie Dollmayer	3:54:24
4.	Ida Pihl Skog	3:58:41
5.	Jenny Våhlin	4:04:10
6.	Sigrid Landgren	4:06:28
7.	Hanna Wiese	4:07:16
8.	Jessica Wahlström	4:37:14
9.	Karin Artursson	4:43:34
10.	Lisa Ehrengren Rubbetoft	4:43:35
11.	Malin Johansson	4:47:20
12.	Lovisa Ivarsson	4:48:34
13.	Maria Åkerlund	6:46:10
Herrar		
1.	Johan Jafner	3:13:45
2.	Christian Lindberg	3:28:37
3.	Dan Sundberg	3:28:38
4.	Oscar Chirico	3:30:09
5.	Viktor Backemar	3:41:55
6.	Daniel Ljungberg	3:43:08
7.	Andreas Martinsson	3:44:22
8.	Torbjörn Lindqvist	3:46:09
9.	Johan Öhman	3:47:49
10.	Håkan Andersson	3:49:00
11.	Jonas Amneus	3:49:38
12.	Robert Heller	3:50:37
13.	Peo Sundberg	3:57:40
14.	Adam Skoglund	3:57:51
15.	Ronnie Andersson	3:58:00
16.	Anders Jungklo	3:58:12
17.	Jonas Pertoft	3:58:15
18.	Peter Andersson	3:59:00
19.	Darren Annett	4:00:00
20.	Mikael Fritzing	4:04:43
21.	Daniel Carlsson	4:09:05
22.	Markus Eriksson	4:10:55
23.	Erik Klingenberg	4:12:45
24.	Patrik Samuelsson	4:16:18
25.	Andreas Jacobsson	4:16:18
26.	Jonas Svensson	4:17:59
27.	Tommie Sagström	4:20:58
28.	Lars Fahlén	4:20:58
29.	Peter Nygren	4:22:23
30.	Tobias Lindhe	4:28:08
31.	Joakim Svanbeck	4:28:30
32.	Sverker Olsson	4:29:30
33.	Magnus Wallberg	4:30:00
34.	Bengt Göransson	4:30:10
35.	Emanuel Berg	4:34:10
36.	Anders Gardikro	4:40:48
37.	Magnus Ljadas	4:41:29
38.	Eric Wahlgren	4:43:59
39.	Pontus Mattson	4:57:03
40.	Staffan Wikström	5:05:09
41.	Torbjörn Vedung	5:16:10
42.	Kjell Åström	5:32:30
43.	Per Strengbom	5:32:32
44.	Stefan Alfbo	5:36:15
45.	Robin Brownlee	5:58:13
46.	Stig Söderström	6:24:04
47.	Bertil Palmqvist	6:24:04
48.	Sigvard Koplimäe	6:24:04
49.	Ken Hansen	6:46:10



Innan start på slottsgården.

18 september 2016



Det lilla startfältet står redo. I bakgrunden syns den mur vi sprang på.

Söndagen den 18 september 2016 arrangerades Ston Wall Marathon med start och målgång i det lilla samhället Ston fyra mil nordväst om den populära kroatiska turiststaden Dubrovnik vid Adriatiska havet. I början av loppet springer löparna i ungefär tre kilometer uppe på en försvarsmur som byggdes runt Ston på 1 400- och 1 500-talen.

Från starten mitt i Ston till högsta punkten på muren är cirka 130 meters stigning, men även i övrigt bjuder banan på en hel del upp- och nedförsbackar. Den fantastiskt vackra naturen och den familjära stämningen kompenserar dock mer än väl för alla vedermödor.

Jag flög från Stockholm till Dubrovnik tidigt lördag morgon och tog en flygbuss in till busstationen vid Dubrovniks hamn. Därifrån skulle jag göra en ungefär en timme lång bussresa till Ston. Tyvärr fastnade flygbussen i en bilkö, så jag missade den buss till Ston jag hade tänkt åka med. Det blev ett par timmars sightseeing i Dubrovniks vackra hamnområde i väntan på nästa buss.

Bussresan längs med Adriatiska havet till Ston var en vacker naturupplevelse.

Jag klev av bussen i Mali Ston ett par kilometer före huvudorten Ston och hade sedan bara några hundra meters promenad till det lilla hotell där jag bokat ett rum.

EFTER INCHECKNING begav jag mig till fots till Ston. Där var startbanderollen redan på plats och den anspråkslösa nummerlappsutdelningen på ett torg i närheten var enkel att lokalisera.

Utöver nummerlappen fick jag ett neongult linne i funktionsmaterial, en flaska lokalproducerat rödvin samt en påse havssalt utvunnet i närheten av Ston. Vid sjutiden på kvällen anordnade arrangörerna ett enkelt men trevligt pastaparty i Ston som var väl värt ett besök. Mätt och belåten återvände jag därefter till hotellet för att klara av de praktiska förberedelserna innan jag gick till sängs tidigt.

Under hela lördagen hade det varit strålände solsken och högsommarvärme (åtminstone med svenska mått mätt), men under natten till söndagen bröt ett kraftigt regn ut. Lagom till att jag skulle lämna hotellet för att bege mig till starten, som skulle äga rum klockan 07.30, upphörde dock regnet och temperaturen steg snabbt igen. På det lilla torget var det nu mycket folk

i rörelse som hämtade nummerlappar, tog av sig överdragskläder och värmdes upp. Utöver maratonloppet, som jag var anmäld till, fanns det även 15- och 4-kilometersklasser.

NÅGRA MINUTER EFTER klockan 07.30 gick starten och vi gav oss iväg. Samtliga klasser hade gemensam start och totalt var vi ett 100-tal deltagare.

Loppet inleddes med drygt en kilometers löpning på asfalt. Precis efter att vi passerat mitt hotell i Mali Ston sprang vi igenom en port som utgjorde en öppning i en stenmur. Direkt därefter gjorde vi en 90-graders vänstersväng och möttes av en brant stentrappa.

Jag gav omedelbart upp försöken att springa uppför trappan utan övergick till rask promenad. Den ena trappan avlöste den andra på vägen upp mot själva muren. Det gällde att se var man satte fötterna, men lyckligtvis undvek jag att snubbla.

När vi äntligen kom upp på muren blev det flack löpning ett hundratal meter (om än på ojämnt underlag), men sedan började stigningen. Till början var det inte så brant, men lutningen tilltog successivt. Till slut nådde jag murens högsta punkt där en kroatisk flagga är hissad.

Sedan följde en smal och brant trappa nerför. Detta var i mitt tycke det svåraste partiet av murlöpningen. När vi nästan var nere i Ston vände muren snett uppåt till höger. Efter ett tag kom jag till en avsats vid ett litet torn. Sedan gick det utför igen, fast lutningen var nu inte lika brant som tidigare.

VIA NÅGRA TRAPPOR och borggårdar kom man ner i Ston, som man därefter sprang igenom. 4-kilometerslöparna vek av till vänster och gick i mål på stadens torg, medan 15-kilometers- och maratonlöparna svängde höger och sprang ut ur staden i riktning mot Broce.

Nu följde ett några kilometer helt flackt parti, vilket kändes skönt efter "löpningen" uppe på muren. Man sprang på en smal asfalterad bilväg som till en början omgavs av vatten på båda sidor och därefter enbart på den vänstra.

En halv kilometer utanför Ston kom loppets första vätskekontroll. Vid dessa serverades det vatten, sportdryck, bananbitar, citronklyftor samt ibland även småkakor. Under resten av loppet var det aldrig mer än fyra kilometer mellan vätskekontrollerna, vilket var tur med tanke på värmen.

Strax innan Broce lämnade vi vägen som gick längs med vattnet och sprang i stället inåt land, först förbi några gårdar och därefter upp i bergen. Lutningen på backarna tilltog successivt och i en backe valde jag att gå för att inte dra på mig mjölksyra i detta tidiga skede av loppet.

EFTER DRYGT 8 KILOMETER vände 15-kilometerslöparna och sprang tillbaka till Ston, medan vi maratonlöpare fortsatte i riktning mot Przina. När jag sprungit drygt en mil kom jag till en lång, brant utförlöpa som kort därefter följdes av ytterligare en brant backe nerför en serpentinväg. När det planade ut övergick underlaget från asfalt till grus. Bitvis var vägen sönderregnad och det gällde att se sig för så att man inte snubblade.

Efter knappt 14 kilometer kom jag till en vändpunkt där en funktionär delade ut vattenflaskor. Den passade jag på att dricka upp när jag gick upp för en brant backe någon kilometer efter vändningen. På vägen tillbaka till Ston kunde jag konstatera att jag befann mig ungefär i mitten av det 24 löpare starka startfältet i maratonklassen.

Jag gick mycket i de branta backar som jag tidigare sprungit nedför. Efter 18 kilometer planade det ut och kort därefter blev det utförlöping. Resten



På muren blev det trapplöpning uppför...



...såväl som nedför.

av löpningen tillbaka till Ston, dit man kom efter 24 kilometer, gick lätt för mig. Efter en kilometers otäck löpning på en bred bilväg följde några kilometer på grusväg.

Strax före 28-kilometersskylten kämpade jag mig upp för en backe som vid en första anblick inte såg så jobbig ut. När jag kom ut på asfalten igen kändes det dock lättare.

SNART VÄNDE BANAN i riktning mot Duba-Stonska. På vägen dit passerade vi de mindre samhällena Hodilje och Luka. Detta parti av banan var mindre kuperat än de tidigare, men innehöll ändå några rejäla backar. Jag gjorde mitt bästa för njuta av den vackra utsikten, men de många backarna och värmen började vid det här laget ta ut sin rätt. Flera av mina medtävlare hade dock påverkats minst lika mycket och jag sprang om några löpare sista milen.

Efter 35 kilometer kom jag äntligen till vändpunkten och vid denna fanns det en vätskekontroll. På vägen tillbaka till Ston kändes det lättare på det mentala planet, men det gick tungt i uppförbackarna och jag valde att gå upp för de brantaste partierna.

Sista kilometern ökade jag farten något för att komma under 4:30, vilket jag gjorde med 35 sekunders marginal. Min tid gav en 9:e plats av 21 fullföljande löpare i maratonklassen.

SPANJOREN ANTONI PUIG IZQUIERDO vann herrklassen överlägset på tiden 3:24:33, 20 minuter före Daniel Gajos, Polen. I damklassen segrade kroatiskan Maja Bonacic på tiden 4:32:32. Hennes segermarginal till Ulli Baars, Tyskland, uppgick till 15 minuter.

Direkt efter målgång fick jag en fin medalj och blev bjuden på vatten, coca-cola och en banan. Samtliga löpare bjöds även på en lätt lunch på en av Stons restauranger. Eftermiddagen ägnade jag åt att promenera uppe på muren ungefär samma väg som vi hade sprungit på morgonen.

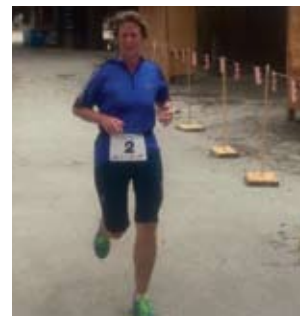
Den här gången gick det lättare att njuta av utsikten och att fotografera. Dagen avslutades med middag på restaurangen på mitt hotell. Tidigt på måndagsmorgonen tog jag bussen tillbaka till Dubrovnik och på eftermiddagen flög jag hem till Sverige.

STON WALL MARATHON är ett lopp som jag varmt kan rekommendera till alla som är på jakt efter ett litet familjärt äventyrslopp med en naturskön bana. Enbart löpningen uppe på muren de inledande kilometerna gör loppet värt att springa, men även på resten av banan bjöds deltagarna på vackra vyer och tuffa utmaningar i form av branta och långa backar. Helmaratonklassen förtjänar verkligen fler deltagare.

Ytterligare information om Ston Wall Marathon återfinns på tävlingens hemsida, www.ston-wall-marathon.com.

TEXT OCH FOTO:
MATS LJLJEGREN

sekreterare@marathonsallskapet.se



Tvåan i damklassen, Ulli Baars, Tyskland, spurtar mot mål.

8 oktober 2016



Startern Gustaf Björklund skjuter iväg löparna

Tuff Umemara med löparjubilarer

Årets Umemaran blev en inte alltför enkel utmaning. En pinande motvind från nordost satte löparna på prov. Trots detta stod Tesfaldet Negash, IFK Umeå, för dagens prestation på 21 km - banrekord och personbästa med 1.07.57!

I kvinnliga klassen kämpade Sofia Lindberg, Robertsfors IK, till sig segern med smärtande ben på sista milen.

Maratonloppet över 42 km sattes inledningsvis färg av Jenny Wikedal, IFK Umeå. Hon gick ensam till spets i hela fältet under de nio första kilometerna.

Johan Larsson och Olof Häggström, båda Stöcke TS Järnet, skuggade.

Efter halva loppet hade Johan Larsson tagit över kommandot och varvade på 1.24. Både Jenny Wikedal och Olof Häggström tvingades bryta efter halva

distansen. Johan Larsson kunde, som man säger på sportspråk, defilera de sista milen och segrade på 2.52.15.

Loppets tvåa blev Jarmo Raaterova, Luleå, efter en stark upphämtning. Loppets trea och distriktsmästare blev Niklas Grønning, Vegan Runners IK.

I KVINNLIGA KLASSEN blev det seger för Maja Gren Skog, Skellefteå AIK, 3.16.45. Silverplatsen gick till Charlotte Mäki, Lulekamraterna.

Trea i mål och en mycket bra tid av Eva Blomqvist, Vattudalens LDK, som tillhör klassen K50 – 3.27.

EN PRESTATION AV en annan sorts kaliber levererade Kjell-Göran Holmberg, Jalles TC Umeå. Han fullbordade i god stil sitt 100:e maratonlopp! (se separat artikel). Alf Granvik från Österbotten gjorde sin 25:e Umemara. Han har

totalt sprungit 375 maraton i sin karriär.

Anders Östman, Larsmo IF, Finland, erövrade Umemarans guldmedalj när han för tionde gången klarade de 42 km i Umeå.

SOM VANLIGT VAR den 44:e upplagan en mycket väloljad maskin med professionella funktionärer längs banan. Vid en gemensam prisutdelning fick alla maratonlöpare pris.

Patrik Norberg från jämtländska Trångsvikens IF drog vinstlotten på Team Sportias cykel. Det lär bli en dryg hemresa att cykla tillbaka – drygt 30 mil.

PÅ WWW.JALLES TC.SE finns över 400 bilder från loppet.

TEXT & FOTO:
LEIF STENING

Resultat

Plac	Namn	Klubb	Tid
1	Johan Larsson	Stöcke TS Järnet	2.52.15
2	Jarmo Raaterova	Luleå	3.00.27
3	Niklas Gröning	Vegan Runners IK	3.02.24
4	Stefan Åberg	Umeå	3.07.46
5	Tobias Jobin	Jalles TC	3.08.07
6	Tobias Jobin	Jalles TC	3.08.07
7	Erik Jansson Palmér	Saltsjöbadens IF	3.08.48
8	David Renman	IKSU	3.11.07
9	Anders Högdal	Jalles TC	3.11.27
10	Mikael Kainulainen	Umeå	3.11.31
11	Bertil Wennström	Jalles TC	3.14.32
12	Per Nordin	Academic Work	3.16.06
13	Maja Gren Skog	Skellefteå AIK	3.16.45
14	Peter Gellerstedt	Norums SK	3.18.05
15	Erik Pettersson	AS Linköping	3.19.02
16	Patrik Norberg	Trångsviken IF	3.22.53
17	Erik Forsgren	Umeå	3.23.42
18	Charlotte Mäki	Lulekamraterna	3.24.39
19	Anders Öhman	Piteå	3.24.48
20	Emil Öhman	IFK Umeå	3.25.28
21	Per-Åke Rosvall	IFK Umeå	3.25.28
22	Eva Blomqvist	Vattudalens LDK	3.27.51
23	Lars Hänström	Umeå	3.29.45
24	Jörgen Högvist	Stöcke TS Järnet	3.31.45
25	Max Sjölin	Team Idjot	3.31.45
26	John Loyd	Team Idjot	3.31.45
27	Anders Sjögren	Sundsvalls OK	3.34.02
28	Mikael Isaksson	Gällivare	3.35.29
29	Lisbeth Rantaniemi	Salsåker Ullånger	3.35.40
30	Jenny-Ann Danell	Jalles TC	3.37.43
31	Valdas Micus	Litauen	3.38.43
32	Frithjof Theens	Stöcke TS Järnet	3.41.14
33	Thomas Tanos Lindström	IF Umeå Långdista	3.42.43
34	Per-Anders Fredriksson	Tavelsjö AIK	3.45.56
35	Jenny Bagglund	Jalles TC	3.47.35
36	Henrik Sundström	Skellefteå	3.48.21
37	Josefine Swärdén	Lemlarnas LK	3.52.37
38	Leif Sundberg	Axa Sports Club	3.53.45
39	Lars-Göran Berggren	Team Skavsåret IF	3.59.02
40	Jonas Walfridsson	Danderyds sjukhus	3.59.20
41	Gustav Ahlström	Umeå	4.00.48
42	Elof Hästbacka	Larsmo IF, FIN	4.01.00
43	Kajsa Persson	Umeå	4.03.42
44	Joachim Dahlberg	Sävar IK	4.05.08
45	Anna Morén	Lövånger/U AIK	4.05.08
46	Viktor Åström	Umeå	4.21.09
47	Kjell-Göran Holmberg	Jalles TC	4.22.33
48	Erika Danielsson	Piteå Runners	4.25.26
49	Staffan Wikström	Vattudalens LDK	4.28.14
50	Sakaya Ito	Danderyds sjukhus	4.34.27
51	Magnus Torrkula	Umeå	4.40.04
52	Sigvard Koplimäe	Vattudalens LDK	5.01.07
53	Reza Zarassi	CSN Umeå	5.02.27
54	Emil Boström	Axa Sports Club	5.11.58
55	Joakim Nölberg	IFK Umeå	5.44.32
56	Tobias Eriksson	RunAcademy	5.44.51
57	Alf Granvik	Jalles TC	7.36.57
58	Anders Östman	Larsmo IF, FIN	7.36.57



Johan Larsson varvar på 1.24 i ledarposition

Kjell-Göran äntligen framme vid 100!



Kjell-Göran Holmberg får glastrofén av Svenska Marathonsällskapets Leif Stening.

FOTO: URBAN BENGTSO

Dataexperten Kjell-Göran Holmberg, Jalles TC Umeå, inledde sitt maratonlöpande redan 1982. Detta hade omgärdats av diverse vadsugning av oss kollegor på Umeå universitet och övertalningar bland träningskamrater.

Elddopet blev rekordvarma Stockholm Marathon (31 grader) och där fick han matchning av tungviktsboxarna Ingemar Johansson och Floyd Patterson.

DET VAR BARA FLOYD som knappt hann undan för den 34-årige debutlöparen. Utan större tränings- eller idrottsbakgrund var vi få som trodde på att Kjell-Göran skulle bli någon långlivad asfaltnötare. Men se där hade vi fel.

Redan samma säsong blev det debut i både Skellefteå Midnight Marathon och Umemaran. Kjell-Göran är den som löpt allra flest gånger i dessa två lopp, 16 gånger i Skellefteå (innan loppet lades ner) och 31 gånger i Umeå.

EFTERHAND BLEV TRÄNINGEN med Jalles TC mera regelbunden och resultaten lät sig inte vänta. Från

debutloppet pressade Kjell-Göran ner tiderna med nästan en och en halv timme till personrekordet 3.17. Marathonresorna blev med tiden allt mera långväga. Kjell-Göran har sprungit i sju länder förutom lopp runt om i Sverige.

Favoriterna är Prag Marathon och New York City Marathon.

VID DEN 44:E UMEMARAN krönte startnummer 100 Holmberg milstolpen – 100 maraton.

Att ta sig dit har tagit halva hans hittillsvarande liv, dvs 34 år.

Vid målgången påhejades han ordentligt av klubbkamrater, löparvänner och hela släkten. Vid den gemensamma efterföljande prisutdelningen förärades Kjell-Göran av Jalles TC en specialdesignad tröja med alla lopp på ryggtavlan och nummerlappen för dagen på bringan. Svenska Marathonsällskapet överlämnade en välförtjänt glastrofé och ett stiligt diplom.

VI LYFTER ALLA PÅ FOTEN för Kjell-Göran och hoppas på ett liv efter 100.

TEXT: LEIF STENING

9 oktober 2016



Nytt deltagarrekor i Budapest marathon. FOTO: CAROLINE ODD

Budapest Marathon

Helgen den 7-10 oktober gjorde vi så äntligen utlandsmaratondebut.

Vi, d.v.s. Micael och Mia Lindqvist (Mia sprang ej loppet) samt Charlotte och Mattias Vejklint lämnade Värnamo fredag förmiddag och tog bilen till Skavsta flygplats. Väl där mötte Barbro och Jan Parniak upp. De fixar helguidade maratonresor utan kommersiellt intresse, se www.marathonguiderna.se.

Fredag och lördag gick åt till att bekanta sig med den fantastiskt vackra staden Budapest. Vi vandrade upp till slottet (tuff backträning), åkte båt i Donau och pastapartajade i målområdet. Att det var soligt och 12-13 grader varmt gjorde inte upplevelsen sämre.

På söndagen var det så dags för loppet. Ca 6 000 löpare sprang maratonsträckan men samtidigt startade också en stafett och ett 30-kilometerslopp så det var gott om folk både på och utmed banan.

CHARLOTTE VEJKLINT 3.37.00

Banan och vädret var fantastiskt men jag fick slita från 20 km. Fötterna värkte, knäna skrek, höfterna gnällde och jag svor... ja, det var ingen dans på rosor! Jag är väldigt glad över att jag kom i mål. Trots mitt gnäll kan jag verkligen rekommendera Budapest Marathon, men har du tänkt sätta PB avråder jag från sightseeing dagen innan.



Charlotte med parlamentet i bakgrunden.

FOTO: CAROLINE ODD

MICAEL LINDQVIST 2.52,21

32:a plats - mycket nöjd. Vacker start runt Hjältarnas torg. Första kilometerna är jag dock orolig för min mage då jag inte hann gå på toa innan. Efter 5 km springer vi över Donau och kroppen börjar kvickna till.

Fram till 30 km befinner jag mig i ett lyckorus och njuter av banan som sträcker sig vackert längs Donaus strand. Efter 30 km är vi tillbaka i Pest, den östra delen och min första lilla svacka kommer då vi tar oss in på kullersten en liten bit.



Selfie uppe från Gallerthöjden.

Vid 33-34 km piggnar jag till igen och resten av loppet känner jag mig pigg och stark. En Hässelbylöpare som passerat mig vid 17 km ger mig extra energi då jag börjar närma mig honom igen. Vid 42 km är jag ikapp och förbi.

Jag lyckas passera mållinjen på nytt årsbästa med hela 41 sek marginal.

MATTIAS VEJKLINT 3.27.11

En perfekt dag för maraton. Hög luft, behaglig temperatur och strålande sol. Började med att irra mig in i led 3 i stället för 2, det var många runt om som gjort samma sak och killarna i insläppet verkade inte kolla så noga för där fanns folk från alla möjliga startled.

Planen var att springa med hyfsat tempo men utan att slita. Tempot första 18-19 km var väl hyfsat, men sen fick jag kämpa omotiverat hårt för att ta mig runt. Jag hade tänkt mig en tid mellan 3.15 och 3.30 och det gick ju bra, men någon njutningsmara blev det inte!

Trots slitet runt Budapest kan jag konstatera att det var en väldigt fin bana (som det går att springa fort på) och ett bra arrangemang. Att det sedan finns ett termalbad runt hörnet efter målgång och en mängd bra och prisvärda restauranger gör inte saken sämre. Det blir fyra löparskor (+ extra skosnören) av fem möjliga!



Mattias Vejklint mot mål. FOTO: CAROLINE ODD



Micke, Charlotte och Mattias efter bad och målgång. FOTO: MIA LINDQVIST

EFTER LOPPET GICK VI till det närbelägna Szechnybadet, ett av Budapests större badhus, och mjukade upp musklerna med varma bad utomhus. Kvällen avslutades med god middag och besök på en lækker ruinbar i de judiska kvarteren.

Måndagen ägnades åt shopping, bl.a. i den storslagna saluhallen ett stenkast från vårt hotell. Jag, Barbro och Janne passade också på att gå upp på Gallertberget, en 140 m platå med bedårande utsikt. Det blev en skön och behaglig tur för de söndriga låren.

Stort tack till Janne och Barbro som tålmodigt guidade runt och hjälpte oss när vi inte hade riktigt koll på läget som ovana löpturister. Som sagt första utlandsmaran, men med all säkerhet inte den sista.

MICAEL LINDQVIST
Apladalens LK och
ambassadör
för Maratonsällskapet



Richard Eklund på språng i sin andra mara. FOTO: CAROLINE ODD

Resultat

Budapest Marathon, 2016-10-09

Plac	Namn	Klubb	Tid
Kvinnor			
1	Staicu Simona	Ungern	2:50:28
25	Gustafsson, Johanna		3:18:04
92	Johansson, Ingmarie	Örebro AIK	3:35:51
95	Thornberg, Anna		3:36:47
97	Vejklint, Charlotte	Apladalens LK	3:37:00
223	Karlsson, Marie		3:52:06
327	Peva, Eva	Örebro AIK	3:59:10
Herrar			
1	Józsa Gábor	Ungern	2:22:36
17	Ramos, Alberto	Huddinge AIS	2:44:58
20	Malk, Johan	Tynningö	2:46:16
21	Forsberg, Linus		2:46:29
32	Lindqvist, Micael	Apladalens LK	2:52:21
33	Tanner-Malmén, Nathan	Enhörna IF	2:52:21
120	Johansson, Jonas		3:04:45
143	Kalen, Markus		3:07:34
222	Tillman, Joakim	Örebro AIK	3:14:14
245	Kimming, Stefan		3:15:33
272	Ulf, Claesson		3:17:30
277	Gustafsson, Tomas	LIDKÖPINGS VSK	3:18:16
363	Kvist, Lars-Ake Kvist	Örebro AIK	3:22:20
404	Bergman, Joakim		3:23:45
443	Norrman, Alexander		3:25:27
469	Holm, Viktor	FK Göingarna	3:26:18
504	Vejklint, Mattias	Apladalens LK	3:27:11
727	Faxén, Jonas		3:34:29
728	Svanholm, Johan	Örebro AIK	3:34:32
867	Pettersson, Anders		3:38:56
1167	Stadig, Ola		3:46:00
1219	Svensson, Jan-Olof	Falkenbergs RR	3:47:16
1303	Andersen, Tommy Schröder	Örebro AIK	3:49:12
1352	Ingemansson, Christian		3:50:23
1447	Eklund, Richard	KFUM Freden	3:52:29
1584	Andersson, Mattias	Linghed	3:55:34
1820	Jaensson, Anders	Elmhults SC	3:59:30
2081	Nylander, Magnus	TEAM NN	4:06:51
2086	Gutgard, Henrik		4:06:57
2116	Axenfalk, Jan		4:07:49
2241	Paraniak, Jan	Team Skavsåret IF	4:10:47

15 oktober 2016

Äntligen 6-timmars i En arrangörs vedermödor

Jag har vid flera tillfällen tänkt tanken, men tiden har aldrig funnits att börja planera.

Men den 11 april 2016 brister ett senfäste på baksidan av mitt ena knä. Efter två dagar inser jag att det kommer dröja länge tills jag springer igen. Så nu har jag all tid i världen att planera ett 6-timmarslopp.

Att det skulle vara runt Ramdalen hade jag redan tänkt ut, och jag visste att banan var ca 1 200 meter. Jag tog kontakt med Peter och Åsa, som är våra tidtagare i klubben, frågade om det var möjligt att vi tillsammans kunde ha en 6-timmarsstävling här ni Oxelösund. Om ja, när fanns det en lucka i deras schema?

När jag fick datumet 15 oktober, ja då var det bara att sätta igång!

HMMM...VAR SKA JAG BÖRJA? Jo, sponsorer behöver vi. Medley tänkte jag genast för ombyte/dusch och el.

Tog kontakt med Tobbe Kock som är chefen för Medley. Han tyckte det var en bra idé med ett lopp runt Ramdalen och varvning precis utanför anläggningen. "Visst får ni använda duscharna och omklädningsrummen, el drar vi ut till Er!" Toppen för oss!

Stärkt av Tobbes positiva respons, så var det bara att fortsätta. Så när jag ändå var ute och "haltade" runt gick jag förbi Aloe Vera-Eva på Ljungholmen, berättade euforiskt vad jag hade tänkt arrangera till hösten.

"Skulle du kunna tänka dej...?". "Jamen, det är ju klart", säger Eva. "Det vill jag vara med på, heat lotion är väl bra priser till löpare?!". "Ja, och ja tack snälla!".

Sen ger hon mej några tips på bra sponsorer som jag kan ta kontakt med. Efter mötet skiner jag som en sol, säkert även när jag sover...

AHA, VI MÅSTE HA en klubb som sanktionerar vårt lopp. Jag fixar ett telefonnummer till ordförande Eva i SLK Oxelösund. Peter tar den kontakten för han vet hur det ska gå till. Aha, vi måste ha ett polistillstånd. Peter fixar även det för han vet även hur det ska gå till.

När vi får tillståndet står det att kommunen kommer ta ut en avgift för användande av gräsytor. Va? För den torra gräsplätten vid sidan om Medley, herrejisse, det kan inte vara sant. Mailar Tobbe och frågar vems gräsmattan utanför är? Kommunens, får jag till svar. Då drar jag i alla "trådar" jag har i Oxelösund för att få reda på om det är sant.

VEM SKA JAG TA kontakt med för att klaga? Nu går min hjärna på högvarv, får ett namn på kommunen, ställer min fråga, och är redo att argumentera, får till svar – nej det gäller inte den gräsytan, utan bara fotbollsplanerna - så där ja!

Lägger energi på att ringa förslagen på sponsorer. Tailwind är med på en gång. Visst sponsrar Alexander med sportdryck! Även med priser. Gococo är också med: "Javisst, det kommer ett paket till dej snart."



Heike förklarar hur tävlingsbanan går för löparna på startlinjen.
FOTO: CHRISTER SVENSSON

Från Glasögonmagasinet fixar Britt sportglasögon. Tält måste fixas, en annan Peter fixar via OK Måsen.

Ju närmare 15 oktober, desto mer fylls min lägenhet av diverse saker, muggar, priser, coca-cola, chips, godis, dunkarna till sportdrycken plus sportdryck, fixar i ordning prispåsar, delegerar ut vätskebordet till familjen Sulonen.

PRICKAR AV SÄKERT 100 gånger på komma-ihåg-listan. Det sista jag gör innan dagen D är att rulla små söta chokladbollar.

Mitt huvud ryker av spänning ...dyker upp en massa frågor i mitt huvud, som inte ens har med loppet att göra... Så äntligen får jag stiga upp och det är 15 oktober.

Oxelösund

Klockan 7.00 är vi på Ramdalen, jag pinnar iväg runt banan och sätter ut markeringar, ritar glada smileys i asfalten, ja alltid piggar det upp någon, drar avspärningsband och sätter ut koner.

Ca 60 anmälda, 54 kom till start. Jag är glad för varenda en!! Åsa tar startpistol till min stora lättnad, jag kände mej inte bekväm med tanken, mer typ tänk om jag skjuter någon...

10.00: PANG, alla är iväg! Då blir jag lugn. Jag är väldigt nöjd med bredden på loppet; nybörjare, en 10-åring, elit, gångare, ultrarävar.

Friska vindar, men i alla fall inget regn. Allt flyter på bra hela dagen; glada löpare, glada funktionärer.

Så kommer då sista timmarna, då en del ovanliga önskingar kommer: "Har ni någon sprit?". "Önskar biffstek med lök". En löpare springer och stirrar på mej och säger: "Hallucinerar jag, har du lila hår eller?". "Det är lugnt, jag har lila hår", svarar jag.

16.00: Pang! Nu är det färdigsprunget. Vilken fantastisk dag det har varit.

KÄRLEK TILL ALLA som kom och deltog i Oxelösunds första 6-timmarslopp. Vi ses nästa år!

HEIKE EMMRICH
TEAM ULTRASWEDEN

6-Timmars Män

Plats	Namn	Klubb	Född	Distans (m)
1	Jonas Brantvall	UT Kolmården		76 107
2	Fredrik Olsson	Coventry City	1972	67 926
3	Mats Liljegren	Team Skavsåret IF	1976	63 539
4	Joakim Rinaldo	LK Nyköpings Runners	1967	63 417
5	Jonas Wängberg	Västerås Löparklubb	1972	62 544
6	Jonnie Nilsson	UT Kolmården	1978	62 414
7	Mikael Sandberg	Huddinge	1962	61 424
8	Björn Suneson	Vallentuna FK	1948	61 287
9	Jan-Erik Ramström	Stockholm Långdistans klubb	1960	60 838
10	Mikael Larsson	SLK Oxelösund		56 821
11	Leif Franzén	LK Nyköpings Runners	1946	56 029
12	Niclas Dia	Rolls-Royce IF	1964	54 153
12	Christer Svensson	Växjö AIS	1969	54 153
14	Fredrik Lindblad	Gustavsberg	1969	51 808
15	Peter Lembke	Team Fakta	1971	50 839
16	Sigvard Koplimäe	Team Ultrasweden LK	1950	49 274
17	Kari Sulonen	Team Ultrasweden	1957	47 438
18	Stig Söderström	Kvarnsvedens FIK	1943	45 235
19	Kurt Gustavsson	Hultfreds LK	1946	44 623
20	Hans-Inge Lindeskov	Team Ultrasweden LK	1949	44 019

6-Timmars Kvinnor

Plats	Namn	Klubb	Född	Distans (m)
1	Jennifer Honek	IF Linnéa	1985	70 626
2	Anna Nyström	IF Göta Karlstad	1981	68 236
3	Anna Grundahl	IF Linnéa	1976	67 883
4	Boel De Geer	Hultfreds LK	1958	51 947
5	Kristina Paltén	Piterunners	1971	51 660
6	Sonja Johansson	Lonesome Runners	1972	47 715

Utmärkelser

IFK Moras Per-Owe Hvitfeldt:
Tallrik för 200 maratonlopp

I samband med Stockholm Marathon fjärde juni i år mottog Per-Owe Svenska Marathonsällskapets utmärkelse för 200 maratonlopp. Något foto på Per-Owe fick inte redaktören fram till Marathonlöparen nummer 251.

Under Ultravasan kom redaktören ifatt Per-Owe, som sprang 45 km, utefter banan och slog följe med honom ett par kilometer. Vi kom överens om att Per-Owe tar ett nytt foto på sig och den fina utmärkelser som vi här stolt kan presentera för läsarna.

När och var sprang du ditt första maratonlopp och har du alltid representerat IFK Mora?

Stockholm Marathon 1987 var min debut och de första åren sprang jag för Hammarby IF.

Som Mora-kille gissar jag att Ultravasan är en speciell upplevelse för dig att springa. Hur många av dina 200 maratonlopp har varit ultralopp?

9 stycken.

För många maratonlöpare, som kommit upp i åren och varit med länge, betyder upplevelsen och kamratskapet mer en prestationen och jakt på tider. Är det så för dig med? Och vad har du för personbästa respektive personsämsta på maran?

Mitt personbästa är på 3:13.45 från Stockholm Marathon och personsämsta från Mariestad Marathon lyder på 5:59.24.

I många maratonlopp ser jag dig springa med Västeråsaren Anders Hidefjäll (som fick sin tallrik för 200 maratonlopp i Hultsfred 2013). Vad har Anders betytt för din löpning och är det andra personer som är värt att lyfta fram som varit betydelsefulla för din maratonkarriär?

Anders och jag har sprungit ihop sedan New York 1987, så utan honom är det något som fattas. Min fru Birgitta, som tog hand om barn och hem när vi sprang maror runtom i Sverige, har också betytt mycket.

Om du får lyfta fram två-tre mindre maratonlopp som är gemytliga (hemtrevliga) att springa, vilka skulle det vara (här bortser vi från Stockholm Marathon och Ultravasan)?

Hultsfred, Växjö och Göteborgs Maraton.

Året lider mitt sitt slut. Hur vill du sammanfatta 2016 och vad ser du fram emot 2017?

2016 har varit ett bra år - inga skador och bättre resultat än på länge. 2017 hoppas jag blir ännu bättre.

Redaktören tackar för trevlig pratstund och önskar Per-Owe gott nytt år och god jul och hoppas på att få ses på kommande lopp även i framtiden.

CHRISTER SVENSSON



FOTO: GÅR: PER-OWE HVITFELDT

Bh-maratonlöparen

När det är top-väder: ok, hur platt kan man vara, jag har ju ändå fött barn! Finns visst push up-bh även i sportvariant. Men nej, hellre platt och bekväm.

Letar alltid efter typ mini-bh:er, tunna och enkla. Inga tjocka band under, inga knäppen. Ingen support! Så lite tyg som möjligt. Bara dölja liksom.

Bh:n ska sitta på så den inte känns. Var finns den? Har en urtvättad som varit helt perfekt. Och den görs inte längre!

Runner in need of a SIMPLE sports-bra.

Har aldrig lyckats vänja mig vid bh. Har oftast inte på mig någon till vardags. Bh ger mig en milt klaustrofobisk känsla och jag vill känna mig bekväm.

Jag är inte helt platt, men småbystad och bh-fritt fungerar utmärkt. Också när jag springer. Så vinterhalvåret skippar jag bh. Men för syns skull använder jag bh när det är linneväder. Det känns mest bekvämt utåt sett så att säga.

Emellanåt är jag på bh-jakt. Egentligen alltid, eftersom jag inte hittar den perfekta bh:n. Mina krav är till synes enkla. Minimalistiska.

Den formmässigt fulländade bh:n görs inte längre. Den är nättaktig, jag har en utsliten och en jag spar på, för att ha när jag tävlar. De är köpta för tio, femton, kanske mer, år sen, märket Swegmark.

STORLEKEN ÄR INTE LÄTT. Mina bröst är små och jag är smal, men ganska bred. Om det finns toppar i small, medium och large, passar ofta S för själva bröstet och M/L för överkroppen.

De flesta bh:ar är för mycket tyg, tjock kant nertill och är allmänt för värmande. Men är det kallt ute kan det vara skönt med en merinoulls-bh.

Fast jag alltså oftast inte använder bh på vintern, så har jag en från Icebreaker som kommer väl till pass när det är kyligt ute.

Mer storbystade har andra krav på support än jag har. Tycke och smak är olika vad gäller form, men att det



görs sport-bh:ar med vaddering (svett-samlare), visserligen ofta uttagbara, är ändå alldeles obegripligt.

"Mina krav är till synes enkla. Minimalistiska"

SPRINGER MAN KORTARE STRÄCKOR spelar det inte så stor roll om det är knäppen och liknande eller inte. Men handlar det om ultramaraton får man se till att inget riskerar att ge skavsår.

Materialet är också viktigare vid löpning som handlar om flera timmar, upp till ett dygn eller mer, än vid t ex ett 10-km-lopp. Vanlig bomull är väl ingen hit när man springer och kanske går ett tag, som man kan göra under ett ultra, och vädret hinner växla mellan värme och kyla.

Funktionsmaterial är att föredra och något de flesta sport-bh:ar görs i. Polyester, polyamid/nylon och elastan/lycra är de vanligaste materialen.

OM ALLA KAN SÄGAS ungefär så här: "Materialet utvinns av plast och kräver precis som alla andra sådana material en mängd kemikalier och lösningsmedel för att tillverkas. Dessutom släpps plastpartiklar ut i naturen när materialet tvättas. Det här påverkar fiskarna som äter upp dem" (Sveriges konsumenter).

Inte skoj och sånt vill man ju inte bidra till. Och hur kul är det att bära kemikaliefyllda tyger på den kropps-

del som är tunnhudig, som blir svettig och där tyget sitter tight?! För att ge en hint om läget har jag gjort ett ytterst slumpmässigt nedslag vad gäller ekologiska bh:ar. Var och en får själv kolla vidare.

- Näva ekotextil i Järna har en sport-bh i 95 % ekologisk bomull, 5 % elastan, ser smidig ut.

- Underklädestillverkaren Swegmark har någon sorts ekologiska bh:ar, Oeko-certifierade. Innebär inte, så vitt jag förstår, kemikaliefrihet (googla för vidare information).

- På Addnature finns märken som Icebreaker, Smartwool, Aclima med flera som gör sportbh:ar och använder merinoull från får som inte utsatts för mulesing. De är inte alltigenom ekologiska, men företagen har en god miljömedveten riktning.

- Houdini, ett svenskt outdoor-företag, har en vision om att göra kläder utan "någon som helst negativ miljöpåverkan". Många av deras produkter är återvinningsbara.

Tyvärr gäller detta för närvarande inte deras Crosstop, men målsättningen är det och materialet kommer från en italiensk tygtillverkare som är miljöcertifierad på flera sätt.

Ekologiskt är komplext. En hållning är att köpa från företag som jobbar mot att bli "renare".

BEHÖVS DÅ BH? Nja, egentligen inte för fler än vi väl tror. Brösten blir inte hängigare utan bh, tvärtom, muskulatur och vävnad i och kring bröstet blir fastare när de får användas/tränas och inte stängs in. Tight bh kan också påverka andningen. Men säger sig självt att har man något större bröst kan det vara skönt, rent av nödvändigt, med bh, om springandet ska vara en njutning.

Sen är det där med att få av sig en svettig, tightsittande bh/top som täcker halva överkroppen. Kan vara en konst i utbrytning à la Houdini.

OUMBÄRLIG ELLER FÖR SYNS SKULL, frågan kvarstår: en enkel bh, hur svårt kan det vara?!

MARIA SOLLERMAN



FOTO: PERNILLA GUNNARSDOTTER PERSSON.

Staffan Wikström, ny ambassadör

Jag heter Staffan Wikström, är 60 år, född i och bor i Strömsund i härliga Jämtland. Jag har förmånen att kunna ta på mig skidorna (hemma), ge mig in i skogen och där finns ett elljusspår. Det finns även möjlighet till skating på isen.

På somrarna har jag cyklat långloppstävlingar på MTB sedan den uppfanns. Många av mina cykelkompisar flyttade från orten på grund av jobb. Det blev tråkigt att cykla ensam.

En från Vattudalens LDK frågade om jag inte skulle springa Stockholm marathon. Va, nej nej, jag som springer bara lite sporadiskt på vintern. Han tjtade och tjtade och till slut sa jag att jag skulle göra ett försök.

Jag började med mer löpträning. Passen blev längre och längre.

När jag kunde springa i tre timmar skulle jag anmäla mig till Stockholm.

SÅ 2007 SKULLE JAG springa mitt livs första mara. Det året var det supervarmt. Jag som jämtlänning var inte van hettan i storstan, men det var bara att gilla läget.

Jag ville få det avklarat så fort som möjligt, men det upplägget slutade med att jag inte hade druckit nog mycket. Jag kände mig yr och så fick jag inte fortsätta efter första varvet.

Det var bara hem och träna, och träna. Roligare och roligare blev det.

NYTT FÖRSÖK 2008. Då gjorde jag mitt livs första mara. Vilken känsla att få springa in på Stadion. Den lyckan var stor. Sen har det bara rullat på och i skrivande stund har jag gjort 69 maror

inklusive några ultror. Springer gärna lite udda maror som 700 m ner i en saltgruva eller att springa med fångar i ett fängelse eller den snurrigaste maran på vattentornet Svampen i Örebro (453 varv!).

Brukar följa med Marathon-guiderna, som hittar de där lite udda marorna, runt i Europa.

TIDER BRYR JAG MIG INTE OM, utan det är upplevelserna och att få träffa så många likasinnade löpare som är viktigast.

I skrivande stund packar jag resväskan som tar mig till Warszawa marathon. Samtidigt går Vattudalsmaran här i Strömsund. Loppet arrangeras av Vattudalens LDK, klubben som jag är kassör i.

STAFFAN WIKSTRÖM



Ultralöparen Björn Suneson

Björn framme i Nyköping efter 42 kilometers dagsverke från Tullgarn.

Björn Suneson var inte så bekant för mig tidigare, men jag visste att han var en bra löpare och att han stod för den svenska veteranstatistiken.

I Malaga, förra året, träffades vi som hastigast, där vi båda sprang maraton. Han var tvungen att springa under 3.30 för att hinna med en väntande taxi, som skulle föra honom till ett flyg, som inte väntade på honom. Han lyckades hinna och han kunde kamma hem ett svenskt maratonårsbästa i klassen H 65 med tiden 3.24.37.

Isomras sprang Björn, med sin smäckra baby-jogger, sitt femte kusttill kust-lopp rakt över USA och slog därmed ett nytt rekord. Ingen hade sprungit över kontinenten så många gånger.

Den 22 juli gick han i mål i Boston efter 93 dagar och 500 mil, i snitt 54 km per dag. Eftersom jag själv är en

hängiven långlöpare och mycket väl skulle kunna tänka mig att springa över USA. Problemet är förstås att jag skulle kommit på det för 15 år sedan, innan alla krämpor hopade sig.

ATT PENSIONÄREN BJÖRN klarar det är ett fenomen. Två lopp har han sprungit efter 65. De övriga tre vid 59, 62 och 64 års ålder. Jag började läsa Björns blogg, skrev lite i den, och vi fick kontakt. Så småningom frågade jag om Björn skulle kunna tänka sig att berätta om sina "resor" för vår klubb. Det kunde han och vi bestämde tid och plats.

Generöst nog ville han inte ha något arvode, till skillnad från Rune Larssons femsiffriga belopp. Björn ville bara ha skjuts till bussen efter träffen.

DEN 12 OKTOBER kom Björn springande från Trosa till Ekensberg efter att dagen innan ha avverkat Stockholm-Trosa.

Vi fikade och Björn visade bilder och karta med loppet infogade.

Varje år fick loppet en ny sträckning. Han berättade om sina äventyr och erfarenheter och framför allt ställde vi en massa frågor till honom. Jag längtade mig bort och 15 år tillbaka i tiden och jag ser min make Leif och mig med våra "strollers" korsa USA. Undrar just om det var fler i publiken som blev inspirerade?

Tre dagar senare skulle vi få träffa Björn igen, då han deltog i sin första ultra. Efter den kunde han lägga ytterligare 61,3 km till sin statistik, som i år ska uppgå till 1 000 mil, dvs 27,4 km per dag!

Dessutom blev det 110 km plus, med hans löptur till Nyköping, varifrån han dock tog sig hem till Stockholm med buss.

**TEXT OCH FOTO:
GUNILLA FRANZÉN**



"Ingen hade sprungit över kontinenten så många gånger"

Oxelösund 6-timmars

Oxelösund 6-timmars arrangerades i år för första gången. Att Team Ultrasweden valde att lägga loppet i Oxelösund är mycket Heike Emmrich samt Kari och Britt Sulonens förtjänst. Heike var tävlingsledare och Peter Eriksson ensam resultatansvarig, då parhåsten Reima Hartikainen sprang maran i Palma de Mallorca.

Så roligt att vi fått ett ultralopp till vår del av Sörmland! Jag hoppas verkligen att det blir repris nästa år, då jag absolut vill vara med. En blåsig halvmara i Göteborg veckan innan "golvade" mig. Jag orkade inte ens vara med och heja förutom en stund innan slutsignalen.

Vår vän Björn var som nämnts med och jag hoppas och tror att han fått mersmak av ultras, som han tidigare tyckte var bara ett dum påhitt. Självt tycker jag att det är en utmärkt tävlingsvariant, då alla kan vara med. 54 personer tog sig i mål, 5 valde att sluta vid 42 195 meter.

Bara 12 löpare valde en- eller tretimmarsvarianten, där Nyköpings Runners Jimmy Karlsson kom längst och Joel Arvstrand tvåa av de tre löparna. Nyköpings Runners hade tyvärr bara två löpare med i huvudloppet, då Hans-Inge Lindeskov numera springer för Team Ultrasweden.

Till sist ett stort grattis till Joakim Rinaldo, som kom fyra, och Leif som var bästa 70-åring av de tre gubbarna som ställde upp. Nästa år hoppas vi på stor uppslutning kring Oxelösunds nya attraktion, inte minst från oss hemmalöpare.

ULTRAÄLSKAREN
GUNILLA FRANZÉN

Resultat

Göteborg Marathon, 2016-10-08

Plac	Namn	Klubb	Tid
Kvinnor			
1	Therese Fredriksson	Sok Knallen	3:10:52
2	Malin Svahnström	Twinpeaks Triathlonkl	3:15:29
3	Karin Fornell	Falkenberg	3:16:55
4	Lina Karlsson	En Av Tre	3:19:07
5	Johanna Johansson	If Rigor	3:20:30
6	Karin Ahlstedt	Coach K Runners	3:21:48
7	Jaana Jobe	Solvikingarna	3:23:21
8	Jennifer Friman	If Rigor	3:23:33
9	Petra Kinnerberg	Linköpings LK	3:24:21
10	Saara Mikkonen	If Linnéa	3:26:00
Män			
1	Tobias Johansson	Falkenberg Allstars	2:39:50
2	Joar EdlundVäsby IK	Friidrott	2:42:07
3	Linus Wirén	Ik Ymer	2:43:33
4	Ted Ås	Team Salming	2:46:19
5	David André Aasen	Melhus II / Opil / Cubastolen	2:47:16
6	Jens Eriksson	Hovås	2:47:28
7	Albin Ingmarsson	Kyrkhults SK	2:48:08
8	Ashkan Fivrin	Triathlon Väst	2:50:20
9	Christian Gjertveit	Driv IL	2:51:49
10	Per Roslund	Twinpeaks Triathlonklubb	2:53:30
11	Andreas Pettersson	Lonesome Runners	2:55:56
12	Pontus Sjöqvist	Lonesome Runners	2:56:03
13	Direnc Özdemir	Cinqore AB	2:56:06
14	Joakim Isendahl	If Ski Team Skåne	2:57:23
15	Mikael Ström	Mölnadal Outdoor If	2:57:25
16	Magnus Wik	F & S Örnköldsvik	2:57:34
17	Markus Hedfors	Triathlon Väst	2:57:42
18	Linus Peterson	Peking Athletes	2:58:08
19	Mattias Gynäs	Uddevalla CK	2:58:51
20	Jerker Aspgård	Mölnadal Outdoor If	3:00:05

München Marathon 2016-10-08

Plac	Namn	Klubb	Tid
Kvinnor			
1	Schuster, Latifa	Frankrike	2:56:20
164	Adriansson, Agneta	Dala XC Ski Team	3:47:16
221	Karlberg, Kristin		3:52:31
238	Gustavsson, Anneli		3:53:33
Män			
1	Herrmann, Oliver (GER)		2:27:10
25	Wennerström, Per	PFC Ultra	2:45:02
107	Laestadius, Daniel	Bodens sk	2:58:07
377	Carpentier, Fredrik	PFC Ultra	3:13:45

Chicago Marathon, 2016-10-09

Plac	Namn	Tid
1	Kirui, Abel, Kenya	2:11:23
21	Nilsson, David	2:20:25
157	Zetterquist, Victor, Bromma	2:40:35
237	Elinder, Daniel, Stockholm	2:45:53
449	Palmbäck, Magnus, Enskededalen	2:52:27
623	Wahlberg, Björn, Stockholm	2:56:14
706	Wrane, Kalle, Borås	2:57:38
913	Nordling, Karl-Martin, Karlstad	2:59:42
1059	Sem, Alexander, Stockholm	3:01:47
1066	Borjesson, Mikael, Molndal	3:01:53
1088	Ryden, Magnus, Stockholm	3:02:12

Kiev Marathon, 2016-10-09

Plac	Namn	Klubb	Tid
467	Curt Sandberg	Arlanda-Märsta SK	4.28.02
585	Rolf Halde	Vi som springer	5.01.31
696 löpare fullföljde loppet, varav 2 svenskar			

Lübeck Marathon 2016-10-09

Plac	Namn	Klubb	Tid
1	Sören Bach	Hamburg	2.35.18
212	Bo Tillander	Linköping	4.10.29
252	Lars Agnezon	Kongahälla AIK	4.22.10
320 löpare fullföljde loppet, varav 2 svenskar			

Raiffeisen Bank Bucharest Marathon 2016-10-09

Plac	Namn	Tid
59	Karnfält Anders	3:11:56
121	Laine Minna	3:26:54
198	Holmqvist Märten	3:41:03
239	Eklund Jakobsson Rasmus	3:47:39
246	Adolfsson Anders	3:48:18
248	Nymberg Pernilla	3:45:48
277	Gustavsson Glenn	3:52:31
383	Nymberg Peter	4:01:01
483	Edling Rolf	4:16:35
515	Svensson Christer	4:23:26
577	Rogers Svensson Sarah	4:28:51
639	Nilsson Bengt	4:38:12

Sofia Marathon, 2016-10-09

Plac	Namn	Klubb	Tid
1	Gudeta Biratu	Etiopen	2.15.45
72	Magnus Björklund	Göteborg	3.34.25
97	Martin Klerby Blomqvist	Stockholm	3.44.12

326 fullföljde loppet, varav 2 svenska

Fler resultat finns på www.marathonsallskapet.se

Utmärkelser i samband med



Vi gratulerar Kerstin Sandh, Växjö Löparklubb, till Statyetten för 50 genomförda maratonlopp.

Hur känns det?

Härligt! Så nöjd och glad.

När började du "jaga" utmärkelsen Statyetten?

När jag under 2016 hade 3 maratonlopp kvar, och den 50:e skulle bli på hemmaplan i Växjö.

Vilka personer vill du lyfta fram i din omgivning som betytt mycket för din löpning?

Min familj och bästa löparkompisarna Susanne Johansson och Britt-Marie Mellgården.

Vilka tre maratonlopp rankar du som dina bästa?

Stockholm Marathon 2004 och 2005. Kristianopol 2004.

Åker du helst själv eller i grupp till dina maratonresor?

Jag åker helst med löparkompisar!

Debuten skedde i Stockholm Marathon 2001. Hur upplevde du din första maraton?

Första maran var en upplevelse jag aldrig glömmer. Sol, hagel, glädje och jobbig, och som lockade till fler maratonlopp.

Hur vill du summera 2016 och vad ser du fram emot att få uppleva 2017?

Ett ganska bra år! Inte många tävlingar, men jag hoppas på fler 2017 med glädje och att få vara skadefri.

Marathonlöparen tackar för pratstunden och passar på att önska god jul och gott nytt år.



Vi gratulerar Emil Falkek, Falkenbergs Road Runners, till Statyetten för 50 genomförda maraton- och ultralopp.

Hur känns det?

Det känns väldigt bra.

Du har på kort tid klarat av 50 maraton. Din första ägde rum 21 april 2012 i Kungsbacka (i samband med Sällskapets årsmöte).

Hur upplevde du maratondebuten?

Planen vara att springa Stockholm Marathon 2012 som debut, men jag tyckte det var bäst att prova på något annat lopp först. Det gick bättre än jag hade föreställt mig.

Växjö Marathon 22 oktober

DEBUTÅRET 2012 sprang Emil tre maratonlopp.

Och redan 2013 i sin sjunde start gjorde han sin ultradebut vid Stockholm Ultra 50 km.

Hur upplevde du steget från maraton till ultra?

Jag tänkte hålla mig lugn och bara genomföra loppet, vilket jag gjorde.

Vilka personer vill du lyfta fram i din omgivning som betytt mycket för din löpning?

Marika, min fru, alla i Falkenbergs RR och så Fevergym med Georg Hällstorp och Yudith Hernandez som inspiratörer.

Vilka tre maraton- respektive tre ultralopp rankar du som dina bästa?

1. Stockholm Marathon 2015 - mitt PB
2. Köpenhamn Marathon, p.g.a. av en operation i foten i början av mars 2014
3. Knast Marathon 2016 med trevligt resesällskap och en häftig upplevelse.
1. Ultravasan 2015, ett lopp att minnas för alla intryck och för att kroppen ville hela vägen till Mora.
2. Stockholm Ultra 50 km, 2015 känslan att vara med när en vän (Yudith Hernandez) springer hem ett SM-brons på 100 km.
3. Lindesbergs 6-timmars, hade en "go" känsla hela loppet.

Hur vill du summera 2016 och vad ser du fram emot att få uppleva 2017?

2016 blev ett helt okej löparår. 2017 hoppas jag kunna springa några bra maraton/ultror.

Vad gör du i Luciahelgen?

Vi har planer på att löpa lite inomhus på Personliga Rekordens Tävling i Växjö 17-18 december.

Marathonlöparen tackar för pratstunden och passar på att önska god jul och gott nytt år.

Vi gratulerar Anders Wahlberg, Glasrikets RC, till Svettdroppen för 25 genomförda maratonlopp i 25 olika europeiska länder.

Hur känns det?

Det känns bra, jag har sett många städer och träffat många härliga människor.

När började du "jaga" utmärkelsen Svettdroppen?

På allvar när jag anmälde mig till Malta marathon 2012, innan dess hade jag sprungit i 14 olika europeiska länder, men av andra anledningar.

Vilka personer vill du lyfta fram i din omgivning som betytt mycket för din löpning?

Göran Holmqvist och Dag Nilsson, Växjö löparklubb. Jag sprang mitt första maratonlopp i Stockholm 1990, efter att jag tagit mig i mål, sa jag att jag ska springa ett maratonlopp till i mitt liv och det ska vara i New York.

Det dröjde till 2001, där träffade jag Dag och Göran som jag delade lägenhet med på ett hotell i staden.

Blev så inspirerad av deras berättelse om lopp de sprungit och stämningen som var i New York, drygt en månad efter terrorattacken mot WTC.

Så där och då bestämde jag mig för att fortsätta springa maratonlopp.

Vilka tre maratonlopp rankar du som dina bästa (av de 25)?

Jag är ingen snabb löpare (Anders har ett PB på 3:45.42 ML anm.), så här rankar jag de efter den totala upplevelsen. Aten, Bratislava och St. Petersburg.

Åker du helst själv eller i grupp till dina maratonresor?

De första åren åkte jag alltid i grupp, nu för tiden är det övervägande själv. Dels för att jag åker till ställen dit det inte går några gruppresor, dels för att man ändå träffar maratonlöpare på resmålet som man lärt känna sen tidigare.

Brukar du springa i Sverige linne?

Ja, får mycket hejarop, sen upptäcks



man av andra svenskar som också springer.

Var finner du information om maratonloppen och hur länge brukar du stanna i länderna du besöker?

I Marathonsällskapets tidning Marathonlöparen och på Internet. Brukar stanna 3-4 dagar.

Hur vill du summera 2016 och vad ser du fram emot att få uppleva 2017?

Fick ställa in tre maratonlopp, som jag var anmäld till i våras p.g.a. att min avbytare i ladugården blev sjuk. I somras avvecklade jag min mjölkproduktion efter 25 år som mjölkbonde, det var inte lönsamt längre. Så på hösten kom jag igång igen och sprang sex maratonlopp. 2017 har jag åtta maratonlopp inplanerade, bl.a. Wrexham, Manchester, Prag och Torshavn.

Marathonlöparen tackar för pratstunden och passar på att önska god jul och gott nytt år.

**TEXTER OCH BILDER:
CHRISTER SVENSSON**

Julnötter

Förra numrets frågor var uppskattade.

Här kommer nya frågor att klura över i julstöket.

Fråga 1

Vilken dag är den viktigaste för Svenska Marathonsällskapet?

- 1 Julafton
- x Årsmötet
- 2 Ordförandes födelsedag

Fråga 2

Eina Roxström, Sollentuna, rekord i K75 på Stockholm Marathon godkändes aldrig. Varför?

- 1 En funktionärsmiss gjorde att Eina aldrig dopingtestades efter mågång.
- x För rekord krävs minst tre startande
- 2 Därför att Eina är klubblös.

Fråga 3

Landsvägslöpning sker i regel på allmän väg eller gata. Hos vem ansöker tävlingsklubben om tillstånd för att få arrangera tävling?

- 1 Kommunen
- x Landshövdingen
- 2 Polisen

Fråga 4

Vilken funktionär ansvarar för och övervakar att tävlande ej avviker från tävlingsutrymme?

- 1 Banvakten
- x Banchefen
- 2 En av vätskekontrollchefen, målchefen eller startchefen.

Fråga 5

En skandal inträffade under damernas maratonlopp 1995 i VM i Göteborg. Vad hände?

- 1 De sprang ett varv för lite inne på stadion (400 m) innan de sprang ut på tävlingsbanan. Felet kunde rättats till före målgång, men gjordes aldrig med ett extra varv.
- x Ledarbilen ledde täten in på fel väg, vilket blev en genväg på 730 m.
- 2 Otillåten reklam på nummerlapparna gjorde att SVT vägrade sända loppet.

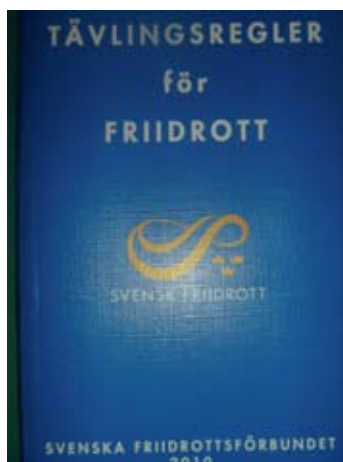


FOTO: CHRISTER SVENSSON

Fråga 6

Vad minns vi från mina föregångare på redaktörsfronten?

Vilken av följande redaktörer har poserat på häst och motorcykel på sin ledarsida?

- 1 Dennis Danneholt
- x Anette Grinde
- 2 Rebecka Gräsman

Fråga 7

Vem tände den olympiska elden i Berlin 1936?

- 1 Adolf Hitler
- x Spiridon Louis, greken som vann OS-maran 1896 i Aten.
- 2 Tiokamparen Ian Thorpe med guldmedaljer från 1912.

Fråga 8

Vad fick medaljörerna i pris vid OS i Paris år 1900?

- 1 Samtliga fick prispengar som i dagens penningvärde är värda ca 90 000 kr
- x Segraren fick silvermedalj
- 2 Ettan och tvåan fick medaljer, medan trean fick en kam, en portmonnä, en spatserkäpp etc.

Fråga 9

Vi avslutar med en regelfråga från år 1904.

Vad hände med dem som tjuvstartade (i sprintloppen) i St. Louis OS 1904?

- 1 Först efter 8 tjuvstarter blev vederbörande utesluten, vilket gjorde att finalen på 100 m tog 2.35 h att genomföra.
- x Vid omstarten fick man stå en Yard (0,9144 meter) bakom startlinjen.
- 2 Som straff fick löparen springa baklänges mot målet.

CHRISTER SVENSSON
Rätt rad på sid 24

God Jul & Gott Nytt År



www.facebook.com
/SpringtimeTravel

HIMMELSKA HÖJDER

SWISS ALPINE I KOMBINATION MED DAVOS TRAINING CAMP



Foto: Swiss-Image

SWISS ALPINE - 29 JULI 2017

Kombinera en en härlig träningsresa i Davos med valfritt lopp i Swiss Alpine. Välj mellan 7 distanser. Resan präglas av storslagen natur, frisk luft, gemenskap, långa och korta vandringar. Vi mixar vandring med yoga, styrkepass med föreläsningar och där-mellan umgås vi och äter god mat.

Springtime har arrangerat resor till Davos sedan 1989 och den spektakulärt vackra naturen gör Davos till den perfekta destinationen för en aktiv semester.

Swiss Alpines olika sträckor:

- 10 km vandring.
- K10 - 10 km löpning.
- K21 - 21 km, halvmaraton, stigning 860 m.
- K30 - 30 km, stigning 380 m.
- K42 - Maraton, stigning 1840 m – Europas högst belägna maraton.
- S42 - Maraton, stigning 1010 m.
- K78 - 77,5 km, stigning 2650 m – Världens största ultramaraton.

Vår huvudpartner:



FÖR FLER RESOR, INFORMATION OCH BOKNING:
SPRINGTIME.SE ELLER RING **08-545 535 40**



Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm

Maraton- och ultralopp 2017

Datum	Lopp	Beskrivning	Arrangör/Webb	Rabatt
14 jan	Stadion maraton	varvlopp	Team Ultra Sweden/Team Skavsåret	rabatt 30 kr
28 jan	Karlstad 6-tim	Voxnåshallen	IF Göta	
19 feb	Marieberg Galleria Marathon	varvlopp inomhus, halvmarathon och 1 tim	IF114sport	
11 mars	Skövde 6-tim	Team Ultra Sweden		
18 mars	Nora Marathon		IFK Nora	
18-19 mars	Födelsedagsjoggen		Marathonsällskapet	
25 mars	Loxodonta Borlänge Ultra		Borlänge LK	
1 apr	Ursvik Ultra			
21-23 apr	Taby Extreme Challenge	50,100 och 200 miles		
22 apr	Atea Mälarmaraton	Västerås, Längs Svartån och Mälaren	Västerås LK	rabatt
30 apr	Svampen Marathon	varvlopp, Örebro	IF114sport	
6 maj	Säter marathon		IF Säter	
6 maj	Vattudalsloppet	varvbana, Strömsund	Vattudalens LDK	rabatt 30 kr
6 maj	Soteleden Terräng Marathon	44 km, Bovallstrand	IK Granit	
7 maj	Lidingö Ultra	50 km	IFK Lidingö	
3 jun	Stockholm Marathon	varvlopp		
17 jun	High Cost Ultra Ultra	Örnsköldsvik		
17-18 jun	Örebro Backyard Ultra	6,7 km lång rundbana, start varje hel tim	IF114sport	
8 jul	Kustmaran	Kristianopel	Team Blekinge	
15-jul	Lurs backyard Ultra	6,7 km lång rundbana, start varje hel tim	Team Mo To	
19 aug	Jönköping marathon			rabatt 30 kr
19 aug	UltraVasan	90/45 km	IFK Mora	
26 aug	Vattudalsmaran	varvbana, Strömsund	Vattudalens LDK	rabatt 30 kr
2 sep	Helsingborg Marathon			
2-3 sep	Kramfors Ultrafestival	24/12/6-timmars Kramfors IP	High Coast Ultra RC	
14 okt	Göteborg Marathon	maraton och halvmaraton, Slottskogsvallen	Solvikingarna	rabatt
16 dec	Staffansjoggen	varvbana, Strömsund	Vattudalens LDK	rabatt 30 kr

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.

Julkappstips och december månads råd

Ordförande Roger Andersson skriver i sin ledare om vikten av alternativ träning såsom längdskidor på vintern. Här kommer ett råd hur du sparar slantar på skidan. Att köpa utrustning är inte billigt, men det går att spara tusenlappar. Privata affärer skriver om detta i sitt novembernummer. Som källa har man använt Prisjakt.se den 4 oktober 2016.

Exempel på längdskidor: Atomic Redster Skintec
 Sajt Pris, kr (inkl. frakt)
 Xxl.se 2 499
 Lannasport.se 2 995
 Snowinn.com 3 671

Exempel på skidpjäxa: Alpina CCL/Marathon 14/15
 Sajt Pris, kr (inkl. frakt)
 Lindellsport.se 2 290
 Xxl.se 2 449
 Sevensports.se 2 999

Rätt rad från sid 22: X22 112 X2X

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