

Marathon löparen

ÅRGÅNG 50 NR 254 MARS 1/2017



Apladalens LK har god (läs) smak

- Quebec Marathon
- Löpning i Höga Kusten
- Erbil Marathon
- New York 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
christersvensson615@hotmail.com

Layout, repro:

Springtime Publishing AB, Ann Lodin

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

Roger Andersson
ordforande@marathonsallskapet.se

Vice ordförande, Sekreterare

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

Medlemssekreterare

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

Kassör

Lars-Eric Andersson
kassor@marathonsallskapet.se

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 Carlson, 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 2017 – ett år fyllt av jubileer

Vintern har när detta skrivs inte stannat någon längre tid i Stockholmsområdet. Detta är kanske till glädje för många löpare. Snö, halka och låga temperaturer kan vara nya utmaningar för oss löpare, men finns det något finare än ett orört vinterlandskap där snön ligger vit?

För en del kanske vintern innebär färre pass löpning och istället mer vila och alternativ träning. Det tror jag är bra och viktigt. Själv består min alternativa träning av att få in några mil med längdskidåkning.

Jag har som mål att åka mitt tjugonde Vasalopp i mars. Det känns rätt otroligt att jag tagit mig igenom så många lopp då jag inte har någon vidare skidteknik eller överkroppsstyrka.

2017 ÄR ETT ÅR där jag personligen kommer att fira många lopprelaterade jubileer. Det är i år trettio år sedan jag började springa och träna regelbundet. Det skedde i en mindre stad i Texas, USA, där jag då var utbytesstudent.

I år planerar jag också att, om allt går som jag vill, springa min hund-

rade maraton. För mig personligen har Göteborgsvarvet varit ett favoritlopp som betytt mycket för min löpning. Det loppet sprang jag första gången 1988 och i år blir det alltså trettiönde gången i rad som jag springer Göteborgsvarvet.

VÅRT SÄLLSKAP fyller i år 65 år och vi firar det med en födelsedagsjogg. I år gäller det att springa minst 6,5 km under helgen 18-19 mars. Registrera ditt deltagande på Sällskapets hemsida och du kan vinna priser.

Sällskapet kommer lördagen den 22 april att ha årsmöte i Västerås. Planera in det i kalendern och passa på att springa Atea Mälarmaraton som går samma dag.

Jag vill slutligen ta tillfället i akt att tacka alla som varit verksamma inom Sällskapet för det senaste verksamhetsåret. Det gäller inte bara styrelseledamöterna utan även exempelvis ambassadörer, valberedning och revisorer. Utan er blir det inget Sällskap.

ROGER ANDERSSON

ordforande@marathonsallskapet.se

Innehåll

Nytt maratonlopp i Jönköping	4
Löpning i Höga Kusten	6
Quebec Marathon	9
Erbil International Marathon	10
Debut i Växjö Marathon	13
Jersey Marathon	14
New York Marathon	16
Kallelse årsmöte	17
Helping Hand i Helsingborg	18
Maratona di Crevalcore	19
Veteranstatistik	20
Tina Forsberg – över 200 mil 2016	22
Årets lopp	24



Sid 19. Målgång i Maratona di Crevalcore för Luciano Lancetti efter 3:49.

FOTO: MATS LILJEGREN

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

Omslag: Fr v Stefan Molin, Per Skarstedt, Mattias Ekman, Anders Linusson, Micael Lindqvist och Thomas Ohlsson.

FOTO: FREDRIK SVENSSON.

Redaktören har ordet

50 år i läsarnas tjänst

Svenska Marathonsällskapet närmar sig pensionsåldern, även om det dock är lite oklart när den kan tänkas infalla, men med en förhållandevis ung styrelse är det ett piggt sällskap.

Samtidigt som årsmötet i Västerås närmar sig fyller vår tidning Marathonlöparen 50 år i år. Det har ni säkert uppmärksammat på framsidan.

VILKEN MEDLEM har varit med längst? Ni som varit medlemmar i över 40 år är välkomna att höra av er till redaktören så kanske vi kan få till en artikel senare i sommar/höst. Hur länge kan vi fortsätta med att komma ut i pappersformat när allt fler förbundstidningar numera enbart kommer ut digitalt?

Vi behöver alla hjälpas åt att få in nya medlemmar i Sällskapet. Fortsätter den nedåtgående trenden med färre medlemmar är risken att Marathonlöparens dagar är räknade. Färre medlemmar har redan resulterat i att Sällskapets utmärkelser inte längre är gratis och att medlemskategorin ständig medlem är borttagen.

NYA SKRIBENTER är alltid välkomna, liksom gamla. Positivt är att undertecknad klarade deadline med marginal till det här numret,

vilket inte alltid är fallet. Själv har jag varit i idrottens tjänst i 30 år nu. Jag började som skidåkare innan löpning och gång kom in i bilden.

I somras var jag och tävlade i Filipstad. Där fick jag tag i en lokaltidning, vilket så småningom resulterade i Tina Forsbergs artikel på sidan 22. Missa inte den!

PÅ 50 ÅR hinner mycket hända. Gamla maratonlopp läggs ner och nya tillkommer. Det gäller helt enkelt att ta tillvara möjligheten att springa maratonloppet innan det läggs ner. Om arrangören orkar driva tävlingen nästa år vet vi inte.

Ni som förbannat er själva att ni inte sprang Jönköping Marathon på 1980-talet får i år en ny chans. Alltid trevligt med nygamla maraton som gör comeback efter lång tids vila.

Själv hann jag springa ett par halvmaratonlopp i Jönköping innan även de försvann. Tony Hatefejnad fick jag kontakt med på facebook i höstas och jag kommer att vara farthållare den 19 augusti.

CHRISTER SVENSSON
Redaktör

christersvensson615@hotmail.com



30 år i idrottens tjänst. FOTO: MÅD THORSSÉLL

**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>

Nytt Maratonlopp på väg till Sverigekartan 2017



FOTO JÖNKÖPING MARATHONGRUPPEN

Jönköping berikas med ett nytt maraton 19 augusti

Småland berikas med ytterligare ett maratonlopp 2017. I början på 1980-talet genomfördes fyra upplagor av Jönköping Marathon.

Premiärråret 1981 ställde 169 personer upp och IK Sisus Lars Ydreborg vann på 2:27.19, vilket var en segermarginal på över 5 minuter.

Tävlingen genomfördes 30 maj och hela 29 löpare kom under 3 timmar.

Aila Teppola, IK Hakarpspojarna, vann damklassen på 3:49.39. Aila var också enda dam i mål medan 142 herrar nådde målet. Samtliga kom i mål under 5 timmar utom siste man som missade med 24 sekunder. Detta finns att läsa i Marathonlöparen nr 58.

Nu efter att ha legat i dvala i 33 år gör Jönköping Marathon comeback, vilket Marathonlöparen tycker är på sin plats att uppmärksamma. Initiativtagare är elitlöparen Tony Hatefnejad och Per Selskog. Arrangörsklubb är Team Runners High IF.

Starten kommer ske vid Knektaparken och målgång mitt på Munksjöbron som givetvis är avstängd. Dessutom ingår en lagtävling där de tre främsta tiderna räknas. Även ett halvmaratonlopp kommer att erbjudas, liksom ett knattelopp för barn dagen före.

Anmälningarna har strömmat in under 2016 och nu hoppas arrangören på 1 500 startande. Frågan är om segrartiden från 1981 kommer att slås?

I SAMARBETE MED Polar kommer det att finnas farthållare i åtta olika grupper från 3.15-tempo till 5.00-tempo med 15 minuters mellanrum.

Hållå där Tony Hatefnejad

Marathonlöparen gratulerar till återuppståndelsen av Jönköping Marathon.

Hur har förberedelserna gått så här långt?

– Hej! Stort tack!

Vi är alla väldigt glada för detta och det märks att staden tagit emot detta med öppna armar samt väntat på detta. Det har även synts på anmälningarna som strömmat in bra trots att det är flera månader fram tills loppet går av stapeln.

Extra roligt också att många som var med och sprang på 80-talet anmält sig för att springa även denna upplaga. Samt anmälningar från hela vårt avlångs land men även från andra länder.

Förberedelserna har gått väldigt bra. Jag och Per har verkligen ansträngt oss för att alla löpare skall känna sig väl mottagna innan, under och även efter loppet.

Samtidigt som servicen, säkerheten och allt annat runtomkring är på topp.

Som löpare vill man veta detaljer som; hur många varv är det?

Hur ofta finns det vätskestationer och vad serveras på dem? Kommer det att finnas 42 utplacerade kilometerskyltar?

– Självklart har vi tänkt även på detta. Det är en envägsbana där löparna får möjlighet att se den vackra staden och dess härligheter. Banan är väldigt publikvänlig och vi kommer se till så att staden är mer än redo när loppet går av stapeln.

För både hel- och halvmaraton finns vätskestationer minst var 5:e kilometer och även några extra vid vissa utvalda platser där vi även har så kallade "powerzones".

Här bjuds det på musik, "pepp" och förtäring i form av vätska, sportdryck samt även något att tugga på för den som önskar.

När det gäller sportdryck, vatten m.m. så har vi det gärna lite

oftare. Alla löpare skall känna sig väl omhändertagna. Även sjukvård finns självfallet på plats.

Vi har även lagt ner väldigt mycket tid på vår maraton EXPO. För att den ska bli så bra som möjligt och att man känner att det finns en hel del att titta på, handla och samtidigt ha roligt. Du kommer här även kunna hitta något gott som passar dig och din mage. Bland annat kommer det finnas några food-trucks m.m. på plats.

Något för hela familjen helt enkelt. I och med att det är några som åker till Jönköping och deltar i det mesta, barnloppet samt hel-/halvmaraton.

Det kommer givetvis finnas skyltar utplacerade efter varje kilometer, både för hel- och halvmaraton.

Och en finisher t-shirt samt väldigt läcker medalj till alla deltagare!

Har ni satt ett tak på hur många som kommer att få starta och när sker starten?

– Det som vi prioriterar mest i denna fråga är just säkerheten för alla löpare men även att alla får den bästa tänkbara servicen utmed banan.

Max 2 000 löpare tror vi vore bra just detta första år. Men vi kan hantera fler. Starten sker 09:00 lördagen den 19:e augusti 2017.

"Mycket inspiration för just detta lopp kommer ifrån New York Marathon"

Vilka sevärdheter kommer löparna att passera längs sträckan?

– Bortsett från de olika energigivande zonerna runt om i banan så är vi mycket stolta över vår vackra stad. Som löpare kommer man att få färdas runt de vackra sjöarna som vi har i staden men även passera någon utsiktsplats där man får blicka över staden.

Löparna kommer också att få uppleva en hel del musik utmed loppet, dans och kanske till och med lite party-känsla för att samla energi.

Vi avslutar loppet på bästa tänkbara sätt. Som löpare oavsett vilken distans du springer kommer du att få springa i mål mitt på en bro som är placerad centralt i staden. Där omfamnars du av ett publikhav på bägge sidorna samtidigt som du ser dig själv på storbild.

Målet för oss arrangörer är att håret skall resa sig på armarna och att man redan nu vill uppleva det hela igen.



Per Selskog med nummerlapp för halvmaraton och Tony

Hatefnejad med maratonnummerlapp. FOTO JÖNKÖPING MARATHONGRUPPEN

Hur kom du på iden att starta upp maratonloppet i Jönköping och kommer du springa själv?

– Jag och Per har bägge sprungit en hel del lopp både i Sverige och utanför och det visade sig att bägge alltid hade önskat att även vår stad borde ha haft ett maraton, men även ett större halvmaratonlopp.

Har även under flera år som aktiv löpare fått höra från folket i Jönköping att jag borde ha levt just i början av 80-talet då vi hade ett maraton i staden. Nu har vi det äntligen igen!

Mycket inspiration för just detta lopp kommer ifrån New York maraton som bägge sprungit. Där du även här får uppleva olika stadsdelar men även en pampig avslutning.

Tyvärr kommer jag själv inte att springa loppet. En dag kanske vi bägge får denna möjlighet. Hade varit en dröm att få springa ett sådant här lopp i sin egen stad.

Mitt mål är att jag personligen skall heja på löparna och se till att de får det absolut bästa tänkbara stödet och upplevelsen. Jag kommer personligen att peppa dem in i mål den sista biten.

Något mer du vill tillägga Tony som kan vara intressant för läsarna att ta del av?

– Jag vill framförallt passa på att tacka till dem som redan nu anmält sig och till er som kommer att anmäla er till hel-/halvmaratonloppet. Hoppas ni ser fram emot denna folkfest lika mycket som vi gör. Vi lovar er alla en härlig upplevelse runt om banan men framförallt vid målgången. Ni kommer alla bli positivt förvånade över stämningen och inramningen.

Följ oss gärna på sociala medier så som Facebook: Jönköping Marathon för mer kontinuerlig uppdatering samt vår hemsida: jonkopingmarathon.se

Staden är redo, hälsar Tony Hatefnejad.

CHRISTER SVENSSON

Banprofil helmaraton



Löpning i Höga Kusten



Vågsfjärden, High Coast Ultra. FOTO: SOILI SALO

Höga Kusten har blivit något av ett långloppscentrum med tre tuffa utmaningar under sommaren. Här följer ett reportage från dessa 2016.

HIGH COAST ULTRA

Lördagen den 18 juni, går från Örnköldsvik till Hornöberget (Höga Kusten-brons norra fäste). Loppet arrangeras för 4:e året med ökat deltagarantal för varje år.

Veckan före midsommar är det ljus dygnet runt och temperaturen är garanterat löpvänlig på dessa breddgrader.

Starten för 129 km löpning går från Ö-viks Torg vid midnatt. Ett 50-tal löpare ger sig ut på den långa färden som nog är det tuffaste man kan springa i Sverige.

Banan består av 3 800 meters höjdtäkning, några 200-metersstigningar och otroligt mycket oländig terräng i form av rötter, klapperstenar, klippblock men också inslag av asfalt och fina grusvägar.

Efter 5 km är man i Vildmarken och efter ytterligare ca 10 km springer man in i UNESCO:s Världsarv Höga kusten. De tappra löparna får avnjuta den vack-

ra naturen runt Balesudde och springa igenom vidunderliga men svårsprungna Skuleskogens Nationalpark innan man kommer till själva Skuleberget efter 54 km löpning.

Man har i detta lopp även möjlighet att springa 75 km, vilket är mer lämpat för mig. Starten går kl. 9 då de flesta från Ö-vik har passerat. Vi är nu tillsammans ca 100 löpare med ett mål i sikte.

"När det 'bara' är en mil kvar i Lövvik har mina krafter lämnat mig. Vägg!!"

Efter 13 km löpning kommer vi till välsköta skogsoasen Mäja Fäbodar där man kan fylla på med vatten.

Det är viktigt att ta till vara den service som finns vid de officiella mat- och vätskestationerna eftersom hjälp utanför dessa ej är tillåten och medför diskvalifikation.

De första två milerna från Skule är relativt lättsprungna, det finns två 100 m-stigningar men stigningen upp förbi Erikskojan frestar på kroppen desto mer, vilket visar sig framförallt för de som sprungit 7 mil.

Efter uppförsbackar bär det oftast nedåt igen vilket kan vara väl så jobbigt för trötta ben som löper den längre distansen.

INNAN VI 75 KM-LÖPARE når vår första matstation i Nordingrå kommer den branta mustkramande stigningen uppför Körningsberget. I Nordingrå får man vila och välja och vraka mellan läckerheter i form av kaffe, godis, fika, korv m m. 30 km avverkade för mig, 84 för Ö-vikslöparna.

Efter detta följer ca 7 km vacker, böljande och relativt enkel väglöpning genom Nordingrå. Jag försöker lyssna på kroppen, jag går när det är för brant och när det är för tekniskt svårt att springa, när terrängen är en blandning mellan stenar, rötter och stigning får kroppen och inte hjärnan vara sensorn.

Till nästa obemannade vätskestation i Gavik efter 43 km går det bra och



Nyland, Höga Kusten Marathon. FOTO: TOMMY KJELLSSON

HÖGA KUSTEN MARATHON

Nordingrå, 6:e augusti.

Efter att ha följt väderprognoserna veckan innan var jag och många med mig ganska nöjda när vi stod på startlinjen denna augustimorgon i Nordingrå. Vid den här tiden på året kan det vara riktigt varmt. Efter några veckors hög värme var det nu svalt och molnigt.

Maratonloppet består av 4 varv på en kuperad bana. Skillnaden mellan lägsta och högsta punkt är 119 m.

Deltagarantalet i maratonloppet har varit 30-50 de senaste 20 åren. Rekordtid på denna bansträckning är 2.40. Loppet har få deltagare men man är långt ifrån ensam eftersom det försiggår både kvartsmaratonlopp, halvmaratonlopp samt multilopp och minimara. Sammanlagt ligger deltagarantalet omkring 500.

Loppet i år blev blött – ett varmt regn med emellanåt ganska hårda skurar föll över oss alla denna dag.

Att titta på under loppet finns lantliga vyer med kossor, böljande fält, höga berg och djupa dalar. Min personliga favorit är att i stigningen mot toppen av Körningsbacken spana efter den dramatiska konturen av berget Ringkallen, när man ser hela berget är man på toppen och får belöna sig med en "gratiskilometer" i nedförsbacke.

Jag tycker efter att ha sprungit detta lopp 18 gånger att det vore trevligt om man kunde dela med sig mer av denna fina del av Sverige och lägga just maratonloppet på en längre bana vilket

man tidigare haft under 80-90-talet. Ur arrangörssynpunkt är det förstås smidigare att ha loppet på en 4-varvsbana. Det skall sägas att loppet är mycket välarrangerat; vägvisare, vätskestationer, starter och speaker utgör tillsammans en mycket väloljad organisation.

Detta gör loppet till en riktig pärla i idrottssverige med ideellt arbetande människor till stöd för idrottsrörelse och en levande landsbygd med världsstjärnor, glada motionärer och barn, det gör detta till ett lopp jag kommer att återkomma till så länge jag kan ta mig framåt.

"Under loppet finns lantliga vyer med kossor, böljande fält, höga berg och djupa dalar."

Årets lopp vanns av den allroundkunnige skidåkaren Robin Bryntesson med meriter som topplacering både i vasalopp och sprintvärldscup. Tiden för debutanten i maratonsammanhang blev 2,58.

Själv hittade jag en placering efter ca 5 km av loppet som jag höll in i mål. Dramatiken för undertecknad bestod i att jag fann för gott att springa med bar överkropp i ösregnet och det var inte pur exhibitionism utan blödande bröstvårtor som var orsaken.

jag har på förhand bestämt mig för att gå ca 2 km uppför den tekniskt svåra och branta delen till Lidnipsans topp, även löpningen på toppen och nedför densamma är tröttande eftersom det är extremt mycket stenar och rötter och det har nu regnat lätt sedan Nordingrå.

Vid Fjärdbottens matstation får jag äntligen sätta mig och vila och stoppa i mig ytterligare av det dignande energiutbudet. Jag får litet energi och orkar trippa igenom klippblocken vid Grönviksfjärden, men när det "bara" är en mil kvar i Lövvik har mina krafter lämnat mig. Väggen!!

JAG TAR EN MASSA DUMMA BESLUT som att lyssna på min mage som mår illa och inte vill äta eller dricka samt att ta mig stapplande framåt istället för att vila en stund.

Hursomhelst, det är viljan som driver mig fram, jag har en snitt-km-tid på 15 minuter sista milen. Jag får krypa den sista branta backen upp till målgången.

Jag har trots allt haft en till största delen härlig dag i underbar natur och likasinnade härliga människor runtomkring mig i detta äventyr till Ultralopp.

HÖGA KUSTEN TRAIL

3:e september.

Är du en inspirationslöpare är detta loppet för dig. Med en sådan vidunderlig natur är det svårt att inte bli annat. Detta tillsammans med den tuffa utmaningen gör även att stämningen blir otroligt familjär och god.

Det är tredje året detta tuffa lopp genomförs, banan mäter utan att vara officiellt kontrollmätt enligt samstämmiga GPS-innehavare 43,5km och går av stapeln i Skuleskogens nationalpark och avslutas därefter upp och ner och upp igen på det branta Skuleberget som ligger 296 möh. Ingen annanstans i hela världen har förresten havsnivån varit högre än just här.

Loppet startar kl. 9 på morgonen och det är en bra mix av motionärer, snabbskubbare och även en och annan elitlöpare.

Starten går på en grusväg vid E4:an på 200 m höjd. Det börjar direkt med en stigning på ca 60 m på en lättsprung-en grusväg innan man springer in vid nationalparkens Entré Öst. Därefter blir det lätt nedför för att sedan bära av uppför Stampberget. Löpningen uppför detta berg är inte besvärande eftersom den ligger så pass tidigt i loppet.

UTSIKTEN HÄRIFRÅN är fantastisk klockan är tio en septembermorgon. Tittar man mot öster ser man Slätterdalsberget med Bottenhavet och hela Örnköldsviks höga skärgård med öarna Trysunda och Skrubban i horisonten. Många kan inte motstå vyn och ljuset utan att föreviga denna vy med sina mobiler. Efter Stampberget blir det brant nedför och litet jobbigare denna gång att ta sig upp för Slätterdalsberget med en ännu en hänförande utsikt ännu närmare havet.

Nu bär det av nerför, igenom Slätterdalsskrevan till Tärnättjärnarna och därefter nedför till havsnivån, denna nedförslöpa går till stor del på svårlopt klappersten som gör det hela mycket svårsprunget. Vid havsnivån följer relativt lättlopt terräng i ca 5 km med första depån längst ut på yttersta Tärnättön.

Efter denna vilsamma löpning har man sprungit nästan halva loppet, ca 20 km, och nu blir det brant lutning uppför Slätterdalsberget genom skrevan igen. Jag tar det rejält lugnt uppför och sätter mig ner och dricker och äter en stund halvvägs uppför stigningen. Efter detta blir jag piggare och springer för första gången i loppet förbi löpare. När jag når toppen av Slätterdalsberget



Löpning på den röda Nordingrå-Graniten, Höga kusten Trail. FOTO: TOMMY KJELLSSON

blir jag tillfrågad av en fotograf om jag vill ställa upp på en reklamfilm för ett skomärke vars skor jag råkar bära. Jag poserar en stund med mina fötter och passar på att vila samtidigt.

”Nu bär det nedför och jag är rejält pigg och springer på glädje och inspiration; benen går som lärkvingar och endorfinet flödar.”

Nu bär det nedför och jag är rejält pigg och springer på glädje och inspiration; benen går som lärkvingar och endorfinet flödar. Denna del av nationalparken har många besökare en solig septemberdag och vi får hejarop. Annars är det inte mycket av den varan i detta vildmarkslopp. Jag springer tryggt över stigar täckta med frilagda rötter, klapperstenar och träspångar och kommer fräsch fram till Entré Syd vid byn Käl.

Nu följer 10 lättlöpta kilometer med vägar och enkla stigar utan större stigningar.

Relativt välbehållen tar jag mig till det 3:e depåstoppet vid Skulebergets fot. Mängden tillrugg vid depåerna är inte stort men tillräckligt. Jag har egen matsäck med mig som jag här belönar mig med.

Efter 1 km löpning kommer stigningen upp till Skulebergets topp. Vi är redan på ca 100 m höjd så stigningen blir ca 200 m som tas inom en kilometer. En taktik jag hittat är att ta det rejält lugnt när sådana här stigningar börjar, nästan

stanna, för att när pulsen återgått till det normala kunna gå i hyfsat tempo framåt/uppför. Vid toppen springer vi förbi målgången, publik, toppstugan och utsikten över en stor del av Höga kusten. Nu går det brant nedför och jag springer ganska lätt nedför den tekniska och branta gula leden ner mot Sörgällsta och liftstationen. Väl där nere väntar en slinga på ca 4 km som är platt och asfalterad och skön att sträcka ut benen på. Den sista kilometern återstår strax men den går rakt upp mot målet, ytterligare en extremt brant stigning mot målet. Jag går med knapp styrfart men behåller min plats i kön. Min taktik med att vila och låta pulsen gå ned fungerar inte, Jag tar några stopp men ingenting händer, pulsen är maximal!!

TROTS ATT DET PLANAR UT något de sista 200 meterna klarar jag inte av att spurtat eller skynda mig, jag kryper under målbanderollen med 2 minuters marginal till 7 timmar och trots min trötthet på slutet kan jag vara nöjd och gå till ”scream zone” och känna mig nöjd med att ha disponerat loppet rätt.

Detta lopp är ett måste för dig som tycker om att springa tuff trail. Loppet i kombination med de vackra utsikterna och den härligt prunkande Skuleskogen gör även att stämningen oss löpare emellan blir bra. Jag har aldrig sprungit ett lopp med så många ryggdunkar och glada miner. Något som sticker ut ytterligare är att andelen kvinnor är hög, 43 %.

Arrangör är Jerry Sundström som skapat en löparupplevelse utöver det vanliga.

**TOMMY KJELLSSON
TEAM SKAVSÅRET IF**

28 augusti 2016

QUEBEC MARATHON

Efter att vi i flera år hade tänkt resa till Kanada, så kom vi till skott i augusti 2016. Helst hade vi velat springa det spännande loppet Niagara Falls. Man bor i Kanada, reser med buss på morgonen för att starta i USA, springer tillbaka till Kanada, via Niagara Falls.

Det vore en fantastisk upplevelse, men loppet går i oktober och det var lite väl långt i tid från maken Leifs 70-årsdag i slutet av augusti. Det fick bli en annan mara och då låg Quebec bra till i tiden.

Resan började lite olyckligt, då vi bara ett par dagar innan avfärd fick klart för oss att vi skulle mellanlanda i New York och bara ha några timmar på oss för att ta oss från en flygplats till en annan, flera mil bort.

Det blev långa och många köer i NY. Först för att komma in i USA och därefter att ta oss ut ur landet. Vi hade förbokat taxi och det fungerade ok bortsett från att man skulle betala bortåt hundra dollar extra för bro- och tunnelavgifter.

Vi hade aldrig hunnit med planet om inte firman, som hade bokat in oss, Travelstart, hade tagit fel på en timme. Åt rätt håll – vi fick en bonustimme och kunde äntligen pusta ut i planet mot Toronto. Att ta sig vidare var inga problem, men vi hade förstås visum, både till USA och Kanada.

MED SINA 2,5 MILJONER invånare är Toronto största staden i världens, till ytan, näst största land. Här byggs det på höjden och man hade i 34 år världens högsta torn, Toronto Tower, 553 meter högt. Skyskraporna är i majoritet, långt ut på landsbygden, trots att man borde ha plats att breda ut sig.

Att landet är enormt fick vi snart klart för oss. Vi hyrde bil i Toronto och körde totalt 2 120 km. Till Quebec hade vi 850 km. Under sju resdagar med bil blev det ca 300 km per dag.

Att besöka Niagara Falls var givet. Där skulle maken fira sin 70-årsdag. Oturligt nog fick vi här resans allra sämsta hotell, plus att han åkte på en rejäl förkylning med feber.

Han orkade i alla fall ta sig till fallen, men när jag njöt av den mäktiga synen i nattljus, låg firaren till sängs. Det grejade sig i alla fall till slut, han tillfrisknade



Franzéns vid Niagara Falls.

och kunde starta i maran några dagar senare och åtskilliga mil österut.

Ända sedan vi anlände till Kanada hade det varit typiskt inlandsklimat, mycket varmt och tryckande. Vintrarna är mycket kalla och det händer att fal- len fryser till is.

QUEBEC ÄR EN självständig provins med franska som enda officiella språk och med vissa egna lagar och bestämmelser. De flesta talar både franska och engelska. Provinsens huvudstad heter också Quebec. Vi bodde centralt i Quebec, inte långt från bussarna som skulle ta oss till Levis, en förstad på andra sidan den mäktiga St Lawrencefloden. Redan klockan fem gick bussarna för oss som skulle starta klockan sju.

Vi långsamma löpare fick starta 30 minuter före det stora fältet och det var så bra ordnat att ingen fick passera ledarcykeln, som höll mycket lugnt tempo. Bra lösning på problemet med snabba löpare, som startar i fel grupp. Detta blev inte minst problematiskt i årets Sunnemara.

Mycket snart blev vi omsprungna av hundratals snabba löpare. Inga problem, då startfältet är måttligt med 1 074 löpare i mål i år. Man springer plant längs St Lawrencefloden, korsar en bro efter 25 km och ändrar sen riktning 180 grader. Springer fortfarande längs floden.

Från och med bron är banan ordentligt kuperad, men man kan börja räkna

ner och man närmar sig stadens centrum och målet där. Vi hade en väldig tur med vädret, resans enda dag med temperatur 17-20 grader och ingen gasande sol.

TACK VARE DETTA gick det någorlunda och jag lyckades vinna D70. Förutom en maffig medalj, med blinkande grönt ljus, vann jag en startplats till nästa års mara. Endast 14 damer var över 60 år. Över 70 år var vi bara två. Även om det är frestande, tror jag inte att jag ska utnyttja min vinst. Leif fick nöja sig med en femteplats med tiden 4.24.45. Nästan 3 000 sprang halvmaran. 10 km hade 2 000 löpare i mål, de flesta kvinnor.

I stort kan jag rekommendera ett bra arrangerat och någorlunda lättsprunget lopp. Inte så stor publik, men mycket entusiastisk. Jag fick hela tiden höra "Bravo Madame" och det var så artigt stimulerande att jag sträckte på mig och kämpade vidare, för att komma i mål på 5.43.45 med åtminstone 21 personer efter mig. Så räknar jag nuförtiden. Mara/ultra nr 341 var avklarad. Det blir nog inte så många fler långlopp för min del.

Att komma in i och ut ur Kanada är inga problem. Vår hemresa via Köpenhamn tog 12 timmar och avlöpte helt smärtfritt.

TEXT OCH FOTO:
GUNILLA FRANZÉN
LK NYKÖPINGS RUNNERS

28 oktober 2016

Erbil International Marathon



Frida Södermark blickar ut över storslagna vyer.

Att resa är ett äventyr. Det blir det äventyr du själv gör det till. Men att åka på löparresa till irakiska Erbil är en upplevelse utöver det vanliga.

Islutet av oktober anordnas Erbil International Marathon och har så gjort sedan 2011. Ett löparevent där det förutom marathon anordnas kortare lopp på 10 respektive 5 km. Löpare från 49 länder har sprungit loppet som går under parollen An international sportevent in order to establish love, peace and non-violence in Iraq. Detta blev än mer aktuellt oktober 2016 då Irakiska trupper och kurdiska Peshmergastyrkor började sin offensiv mot Mosul för att befria staden från IS (Islamiska statens)

belägring. Trots detta gjorde jag och en grupp löpare från Sverige och Norge oss beredda att åka till den kurdistanska delen av Irak för att springa.

ERBIL SOM LIGGER 8 mil från Mosul har en högre säkerhet än övriga Irak och är även den plats på jorden där människor bott längs i obruten följd.

Ända sedan 6 000 år fKr har staden varit befolkad och i regionen finns över 1 300 arkeologiska fyndplatser. UD har aldrig avrått från att åka till Erbil och gjorde det inte heller vid tiden för avresa.

Frukosten på morgonen efter att ha landat en bit efter midnatt och dess starka kaffe gjorde att krafterna kom

tillbaka trots för lite sömn. Citadellet, ett antikt bad och basaren betades av under dagen.

När vi satt på en uteservering kom ett kurdiskt TV-team förbi och ville ha med oss i dagens sändning. Lunchen intogs på en traditionell restaurang och det var ingen ände på faten som bars in med grillspett, grönsaker, ris, bönor och bröd.

I Sami Abdulrahman park fanns en tartanbana som mätte 1,5 km. Toppen. Det tyckte inte bara vi utan farmödrar, barnfamiljer och andra löpare. Vi körde några varv och en liten intervallvariant innan vi kände på kvällspulsen längs Iskan street.

DAGEN EFTER besöktes bland annat ett flyktingläger i Ankawa som är en stadsdel i Erbil. Med oss hade vi mat, kläder och andra förbrukningsartiklar. Glädjen att kunna bidra med något. En situation som ger perspektiv på tillvaron.

Flera av dessa människors hembyar hade irakiska trupper redan tagit tillbaka under sin framryckning mot Mosul city. Men det fanns inte särskilt mycket att vända tillbaka till. På kvällen blev det ett antiklimax. Ett antiklimax som egentligen känns futtigt i detta sammanhang.

Marathonloppet dagen efter ställdes in med kort varsel. En av vägarna behövde vara fri för eventuella trupp- förflyttningar. Något sådant kan man inte säga emot. Men det är bättre att vara lösningsfokuserad än deppig. Efter några timmar av ovisshet hade vårt förslag om att lägga tävlingen som en varvbana runt parken godkänts av högsta instans.

PÅ MORGONEN gick vi de några hundra metrarna till starten och där var det fullt med folk i de gröna kepsarna och t-shirtarna från oljebolaget. Faktum är att det var vad i princip alla hade på sig. Eftersom att det är helgdag på fredagar så deltog alla skolbarn. Underlag för kaos visade det sig.

Starten skulle gå vid halv tio men redan en halvtimme innan var det packat med folk som höll på att välta avspärningen framför startfällan.

Alla distanser skulle springas samtidigt. 5, 10 och 42 kilometer. Barnen och ungdomarna var övertaggade.



Ståtliga palats fick Frida och resgruppen beskåda i Erbil.

Volontärerna lyckades inte hålla dem i schack. Tio minuter innan kunde de inte annat än släppa på dem. Bara att gilla läget och försöka undvika att bli översprungen. Läskigt.

Vi skulle springa en varvbana på sju och ett halvt varv och det tog inte lång tid innan man såg deltagare frustande ligga längs kanten på banan. Även på banan. Somliga kräkandes i buskar. Andra kastandes vattenflaskor på varandra.

Jag kryssade mig framåt på den platta banan och konstaterade att det skulle bli varmt. Det var varmt. Hade ingen aning om min position, men hade inte sett så många tjejer i starten förutom skolbarn.

Jag körde på och lade mig i komfortzonen och inväntade någon som kunde ge mig positionsbesked. Folk hejade längs banan. Vuxna, barn, polisen, volontärer och peshmergasoldater. Beväpnade. Aldrig sett så mycket vapen vid ett lopp. Har nog aldrig sett så mycket vapen. Men på något sätt kändes det tryggt.

EN MARA ÄR EN MARA och man hinner tänka och se mycket. Fick stundom sällskap av folk som ville ta selfies. Glatt hojtande ambulansmän. Någon tappade sin peruk. Någon såg ut att vara på väg åt fel håll.

Vid varvningen var det mycket kame-ramän och folk som hejade. Jag sprang om några tjejer. Några slöjklädda. Några utan. Vid halva loppet insåg jag

att detta skulle bli ett ultramarathon. Insåg också att jag ledde. Fokuserade på att ha roligt och inte bli sliten inför nästa hårda träningsvecka. Också svårt och onödigt att pressa sig när man ligger bra till.

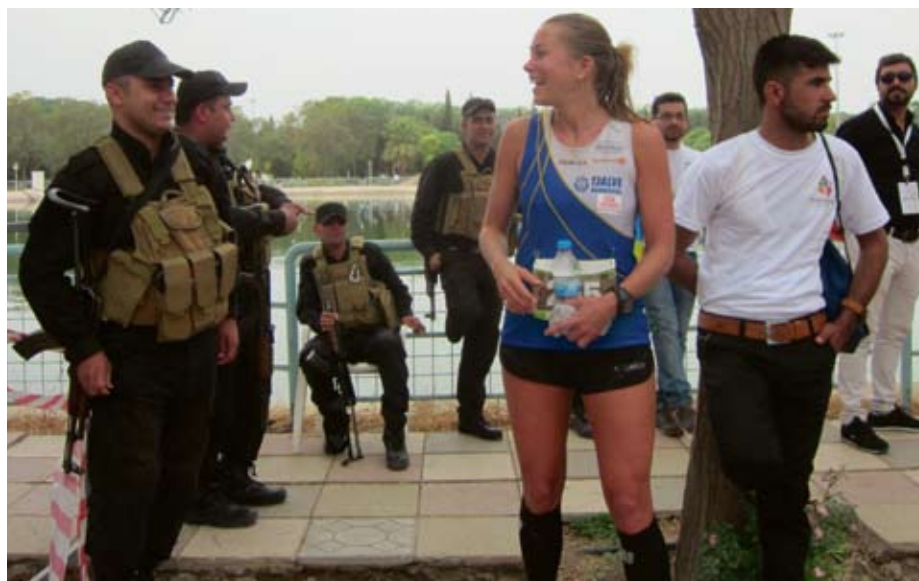
Jag hejade glatt på folk och såg hur vissa vätskestationer varken började ha vatten eller volontärer. Det man fick längs banan var vatten eller sprite i plåtburk med sådan där flärp man öppnar med. Nostalgiskt.

EFTER DRYGA TRE och en halv timme och 46 löpta kilometer var det dags för målgång som första tjej. Och vilken

målgång. Vilket pressuppbåd. Det var helt otroligt. Men roligt.

TV, tidningar, privatpersoner, barn, vuxna och soldater. Sedan är det otroligt kul att få in de andra i mål. Så roligt vi hade haft. Så grymma alla hade varit. Alla kom i mål och vid prisutdelningen fick jag bland annat en buckla med hälsning från palestinska regeringen.

Vi promenerade hem till hotellet. Några stelare än andra. Nu var det dags för återhämtning och att fira allas insatser. Vi åkte till Dawa som är en av de finaste restaurangerna i Erbil. Där fick vi äta en fin måltid med alla höjdarna i lopporganisationen.



Frida Södermark med soldater som skyddade löparna i samband med Erbil Marathon.



Gänget som åkte med Frida Södermark till Erbil Marathon. Längst upp till vänster syns bl a Niclas Dia i bakvänd keps och Sören Remar i gult linne i mitten.

SISTA DAGEN I IRAK vaknade vi som vanligt till böneutropet klockan fem men somnade om. Efter frukosten åkte vi ut på en roadtrip med buss mot berget Korek och Bekhal som är utflyktsmål i provinsen och det tog inte lång tid innan vi såg bergen.

Vi började med ett litet vattenfall, men det som egentligen var mer intressant på platsen var den traktor som demolerade dammen och husen som var byggda i plastträ och såg ut som stubbar från Bamses värld på Kolmården. För att inte tala om plastdjuren i buskarna.

Sedan åkte vi till en resort som var helt surrealistisk. Uppe på platån när man åkt in genom gaten var det helt folktomt men det fanns en bergbana, plastsvanor i en damm och något som såg ut som Bamses värld fast smält som stearin. Många av husen var ovanligt nog täckta av konstgräs. Både på väggar och tak.

Jag och några till passade på att ta en joggingtur. Vi sprang först uppåt till en helikopterplattform med fantastiskt fin utsikt över dalen och försökte sedan hitta mer naturnära löpning. Gick att springa ned förbi ett taggtrådsstängsel så att vi kom lite mer off. Blev ett kort men innehållsrikt äventyr.

NÄSTA ANHALT VAR LUNCH och den blev i Bekhal. Saken var dock den att de rev samhället Bekhal. Bokstavligen. En grävska jobbade på och de små affärerna vid ännu ett litet vattenfall var stängda. Men det var spännande att kliva över långa rader av armeringsjärn

och äta på den enda öppna restaurangen.

Guiden och busschauffören gick in i köket för att hjälpa till med maten som liksom alltid var riklig. Platsen visade sig ligga bara 20-30 km från den plats där PKK har sitt fäste och inte långt därifrån hade en av mina medresenärer varit på flykt från Iran med skydd av gerillan i slutet av nittiotalet. På grund av att han var politiskt aktiv. Omgivningar med många historier så långt ifrån den värld vi är vana och trygga med.

VÅRT SISTA STOPP blev linbana upp mot Koreks berg. Där uppe fanns det inte bara natur utan plastdjur, paintball, lekparkar och annat som inte var helt nödvändigt. Vi, i jämförelse med människorna här, har så olika uppfattning om vad som är fint och roligt.

De gillar kitsch och vill ha fullt med aktiviteter på toppen av ett berg medan vi ser naturen och berget som en aktivitet i sig. Vandringsleder och sådant verkade inte heller vara något man använder sig av i detta land. Åtminstone inte här. Och vad gjorde en plastkrokodil uppe vid en skidlift. Eller en röd giraff i naturlig storlek täckt av blå prickar.

Även märkligt att en leopard verkade vara ute efter två får i denna miljö. Men utsikten var storslagen och vi hade roligt. Tog en fika på en terrass till en restaurang som ändå var smakfullt inredd likt en restaurang i Sälen. Satt i solen till den försvann bakom berget. När vi kom ned igen vällde det fram turister från Bagdad för att fota oss.

Alla ville fota oss. Klart vi var på.

På vägen tillbaka stannade vi i en stad som heter Shaklava där kristna och muslimer lever sida vid sida i fred vilket är ovanligt i dessa regioner. Köpte frukt och nötter trots att strömmen hade gått i hela stan.

JAG ÄR OTROLIGT GLAD att jag har fått vara med om detta fantastiska äventyr tillsammans med mina härliga medresenärer och numera kompisar. Jag är glad att människorna vi träffat är glada att vi kom till Irak trots oroligheterna i landet.

En av frågorna vi fick var hur loppet vi sprang skiljer sig från andra lopp vi sprungit i Sverige och utomlands. Faktum är att det är just loppet och löpningen som är det som inte skiljer sig något särskilt. Resten av upplevelserna är mer unika.

LÖPNING FÖRENAR och jag hoppas att fler kommer att springa i Erbil nästa år och åren efter det. Framförallt hoppas jag att vår och min närvaro kan få fler kvinnor i landet att börja springa.

Åk till Erbil. Åk till Kurdistan. Åk till Irak. Just nu händer det fruktansvärda saker i Mosul. Men samtidigt pågår livet. Tillsammans med våra fantastiska upplevelser är det detta vi tar med oss hem och vill berätta om. Vi har varit på äventyr. På löparäventyr.

Tänk om man kunde rädda världen genom att springa.

**TEXT OCH FOTO:
FRIDA SÖDERMARK**

22 oktober 2016

Växjö Marathon

– en positiv upplevelse

Maratondebutanten Monika Karlsson berättar här om sina intryck från sitt första maraton. Vi var en klunga på inledningsvis 7-8 man som reducerades efter hand. Alltid lika kul att kunna hjälpa löpare under lopp och Monika var tillräckligt pigg på slutet för att kunna svara på de uppmuntrande orden. Alltid lika fascinerande att se krafter komma åter på slutet. Sista biten in mot mål var de klart snabbaste för dagen som Monika presterade. Antagligen därför som pizzan var svår att få ner efter målgång.

CHRISTER SVENSSON
Redaktör

Tanken var från början att jag bara skulle följa med som publik under Växjö Marathon 2016 och stötta och heja på Magnus Lövgren, som skulle vara med och springa.

Några veckor innan loppet började tanken att dyka upp att jag själv kanske skulle vara med. Jag har sprungit ganska många halvmaror och kanske var det nu dags att göra min debut som maratonlöpare.

Jag började förbereda mig en vecka innan loppet. Jag sökte information på nätet och läste att man skulle äta lite extra i veckan innan och även få i sig extra magnesium. Träningen var det bra att vara lite sparsam med.

Jag pratade med en kompis som arbetar på Apoteket om att använda Ice power på benen i förebyggande syfte så det smorde jag in mig med på nät-



Monika varvar med Krister och Christer i bakgrunden.

terna. Det gjorde att jag fick kramp så det fick jag sluta med efter tre dagar. Jag bestämde mig helt dagen innan. Jag kör!

MIN STRATEGI VAR att ta ett varv i taget (åtta varv på samma bana totalt) och att det inte gör något om jag blir tvungen att bryta loppet. På tävlingsdagen gick jag upp kl. 06.30 och åt en stadig frukost bestående av havregrynsgröt och ägg.

Kl. 8.00 gick bilen mot Växjö och i Åseda, som är ungefär halvvägs, låg det snö. När vi kom fram fick jag efteranmäla mig och hela tiden snurrade tankarna i huvudet - Ska JAG springa ett maraton!?

Det längsta jag någonsin har sprungit är ju loppet på Böda i somras på 26 km. Klockan började närma sig start och toalettbesöket var avklarat och kläderna på - underställ, tröja och en t-shirt över, långa tights, mössa och vantar.

STARTSKOTTET GICK kl.11.00. Åtta varv runt sjön. Efter halva första varvet hörde jag några prata bakom mig och det kändes bra att lyssna på dem. När jag vände mig om fick jag se att en av de två gick.

Första, andra, tredje och fjärde varvet gick bra och flöt på. Då tänkte jag att jag har redan sprungit 20 km. Det här går ju lätt, bara hälften kvar. Christer Svensson och Krister Karlsson (de två bakom mig) pratade mycket och jag försökte också att föra en konversation.

Det kändes som om de hade koll på mig. Jag drack varje varv vid vätskestationen där jag gick några steg för att sedan sakta rulla igång igen. Vilken känsla det var när klockan visade att jag hade sprungit 30 km.

VID 32 KM var det två varv kvar och då kändes det i benen. Jag fick tänka varje gång jag skulle lyfta på benen och Christer peppade mig - Kom igen nu! Sedan kom den efterlängtnade skylten där det stod 40 km, bara två km kvar. Då var jag faktiskt pigg så jag kunde öka lite och vilken känsla det var. Snart, alldeles snart, har jag klarat ett maraton.



Stolt Monika Karlsson efter att hon fullföljt sitt första maratonlopp.

Känslan när jag sprang över mållinjen och fick medaljen runt halsen var obeskrivlig. Kroppen kändes bra och jag gick på moln!

Efter målgången tog vi oss till hotellet för en varm dusch och en välförtjänt måltid. Jag var jättehungrig men när jag fick in pizzan som jag beställt kunde jag knappt äta. Jag lyckades få i mig halva i alla fall och tillbaka på hotellet blev det ett glas vin för att fira.

Benen var stela och jag var trött så klockan åtta träffade huvudet kudden och jag sov som en stock hela natten. Frukosten dagen därpå var en ren njutning och helt underbar.

Maraton kommer det definitivt att bli igen.

TEXT OCH FOTO:
MONIKA KARLSSON
SLIMOS LÖPARKLUBB

Resultat

1	Grönwall	Fred	Roma IF	2:29:36
2	Levin	Johan	Halmstad	2:35:43
3	Morén	Björn	IK Akele	2:37:00
4	Karlsson	Simon	Ärla IF	2:37:10
5	Gustavsson	Patrik	Tranemo IF Skidor	2:43:06
6	Petersén	Fredrik	Sankt Olofs IF	2:48:37
7	Rooth	Olof	Brittatorps TK	2:48:57
8	Åhsberg	Magnus	Apladalens LK	2:50:30
9	Andersson	Peter	Axa Sportclub	2:51:27
10	Lindqvist	Micael	Apladalens LK	2:53:37
248	Karlsson	Monika	Slimos Löparklubb	4:34:21
249	Karlsson	Krister	Växjö Löparklubb	4:34:29
250	Svensson	Christer	Växjö AIS	4:34:43
251	Mellgården	Britt-Marie	Växjö Löparklubb	4:34:54

2 oktober 2016

Jersey Marathon



Anders Wahlberg (421) och Peter Wiesler (436) efter målgång.

Söndagen den 2 oktober 2016 arrangerades Standard Chartered Jersey Marathon med start och målgång i St. Helier på ön Jersey i Engelska kanalen.

Loppets natursköna envärvsbana, som kantades av entusiastiska åskådare och funktionärer, tog löparna runt stora delar av den 116 kvadratkilometer stora ön.

Vädret var bästa tänkbara för årstiden: sol, cirka 18 grader varmt och i det närmaste vindstilla.

Jersey utgör tillsammans med Guernsey och ett antal mindre öar de så kallade Kanalöarna, en ögrupp i Normandiska viken i Engelska kanalen utanför Frankrikes kust. Jersey och Guernsey är självstyrande områden, så kallade kronbesittningar, och ingår varken i EU eller Förenade konungariket Storbritannien och Nordirland.

Storbritannien handhar öarnas utrikespolitik och därför räknas de inte som självständiga länder (tråkigt ur ett sam-larperspektiv!).

Jersey är den största av Kanalöarna och har närmare 100 000 invånare, varav ungefär 30 000 bor i huvudstaden St. Helier. Under andra världskriget ockuperades Kanalöarna av Tyskland.

JAG RESTE MED FLYG från Stockholm till London Heathrow tidigt lördag morgon. Därifrån tog jag en transferbuss till Gatwick och sedan var det drygt en timmes flygtid till Jersey. Från flygplatsen tog det 30 minuter med buss till St. Helier. Jag hade bra utsikt från övervåningen på "double deckern" och under bussresan såg jag delar av den bana vi skulle springa på nästa morgon.

Efter 20 minuters promenad, mestadels längs en vacker strandpromenad, var jag framme vid mitt hotell. Där sammanstrålade jag med Jan och Barbro Paraniak från Marathonguiderna och fyra andra svenskar som hade rest till Jersey en dag tidigare än undertecknad.

Drygt en timme senare begav vi oss ut för att leta efter en bra restaurang med ett ledigt bord för 7 personer. Det visade sig vara en inte helt enkel uppgift, som inte blev lättare av att det kom en rejäl regnskur. Till slut hittade vi dock en bra grekisk restaurang. Mätta och belåtna återvände vi sedan till hotellet för att förbereda oss för söndagens strapatser.

PÅ SÖNDAGSMORNGONEN var himlen molnfri och det blåste betydligt mindre än dagen innan. Efter frukost promenerade vi gemensamt i en kvart till start- och målområdet vid

Weighbridge Place. Där var det mycket folk i rörelse. Förutom maratonloppet anordnades det även en maratonstafett samt ett 3 kilometer långt "fun run".

Stafettlöparna sprang maratonbanan uppdelat på fem sträckor om mellan 5 och 11 kilometer. I ett stort tält ("marathon village") kunde man lämna in sin påse med överdragskläder. Sedan var det bara att promenera ett par hundra meter till startlinjen och invänta startskottet.

KLOCKAN 09.00 gick starten för maratonloppet och jag gav mig iväg tillsammans med närmare 400 andra löpare. Temperaturen var ungefär 15 grader, med andra ord idealiskt för långlöpning.

Första kilometerna gick på små gator inne i St. Helier. Därefter sprang vi på små slingrande och lummiga vägar i riktning mot St. Lawrence. Vi passerade flera vattendrag och detta parti av banan var mycket vackert.

Första milen blev det en hel del uppförlöpnings. Trots detta flöt min löpning på bra och jag kunde hålla ett något högre tempo än vad jag väntat mig. När det sedan planade ut efter drygt en mil kunde jag öka farten ytterligare något.

"Det gick lätt och jag avverkade mile efter mile på den vackra och lättsprungna banan."

UNDER LOPPETS andra mil kom vi ut på landsbygden och vi passerade ett flertal mindre samhällen längs med vägen, bland annat St. Mary och St. Ouen. Det var förvånansvärt mycket publik och många funktionärer längs med banan.

Åskådarna och funktionärerna hejade, liksom stafettlöparna, entusiastiskt fram oss maratonlöpare. Det fanns gott om vätskekontroller och vid dessa serverades det vatten och sportdryck samt ofta även smörgåsar.

Under loppets andra halva gick banan till stora delen på gång- och cykelvägar med grus- och sandunderlag. Det kändes bra i kroppen och jag gjorde ungefär halvvägs ytterligare en fartökning då jag bedömde att jag hade en liten chans att göra min bästa maratontid för året.

Det gick lätt och jag avverkade mile efter mile på den vackra och lättsprungna banan. Temperaturen hade stigit några grader sedan starten, men värmen var inte alls besvärande och blåsten lyste fortfarande med sin frånvaro. På vägen tillbaka mot St. Helier passerade vi bland annat flygplatsen och St. Brelade.

När det återstod ungefär en halv mil kom jag ut på St. Heliers strandpromenad. Det var förvisso helt flackt, men underlaget bestod till stora delar av hårda betongplattor. Benen fick en liten chock efter den behagliga löpningen på de grusade gångvägarna. Jag sprang och sprang, men det kändes inte som att jag kom närmare målet.

Jag fick kämpa för att hålla uppe farten, men det lyckades och jag kom trött i mål på tiden 3:40:24, vilket just då var årsbästa med 12 sekunder. Totalt fullföljde 353 löpare maratonloppet.

I HERRKLASSEN SEGRADE Christopher Zablocki, Polen, på tiden 2:19:53 drygt en minut före kenyanen Dan Tanui.

Snabbast av damerna var irländskan Nollaigh O'Neill, som segrade med tiden 3:01:47 tio minuter före brittiskan Ffion Davies.

EFTER MÅLGÅNG blev jag väl omhändertagen. Jag fick medalj, t-shirt och en liten ryggsäck. Dessutom bjöd arrangörerna på hamburgare och läsk eller öl.

Jag kopplade av i solskenet och när alla i sällskapet sprungit färdigt promenerade vi gemensamt tillbaka till hotellet med ett "depåstopp" på en pub.

Dagen avslutades med en god middag på en trevlig restaurang längs med strandpromenaden. Tidigt nästa morgon återvände vi till Sverige via London.

JERSEY MARATHON är ett lopp jag varmt kan rekommendera. Loppet är såväl välarrangerat som trevligt och den envärsbana man springer på är vacker och omväxlande.

Jersey och dess huvudstad St. Helier är helt klart värd ett besök. Jersey-borna är vänliga och det är fascinerande att se växlingarna mellan ebb och flod.

YTERLIGARE INFORMATION om Jersey Marathon återfinns på loppets hemsida, www.jersey-marathon.com.

TEXT OCH FOTO:
MATS LJJEGREN

Sekreterare@marathonsallskapet.se



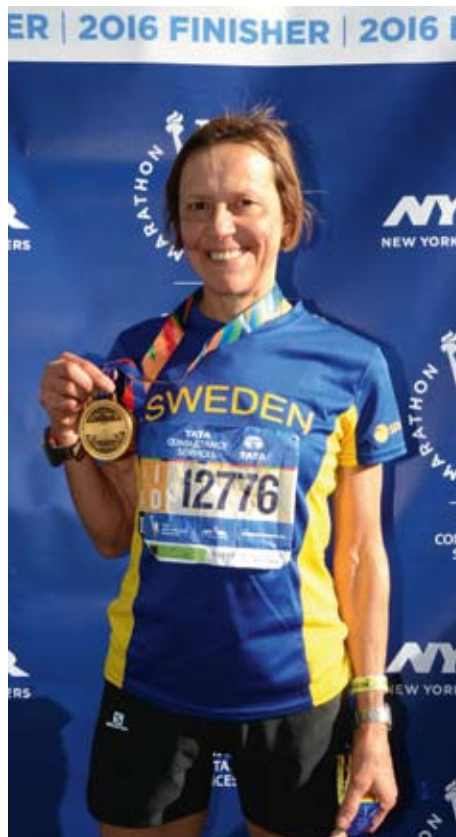
Mats Liljegren innan start.

Svenska resultat

86	Mats Liljegren	Team Skavsåret	3:40:24
93	Göran Casserlov		3:42:31
125	Leif Karlsson		3:50:35
130	Bengt Lindgren	Vallentuna FK	3:51:41
247	Jan Paraniak	Team Skavsåret	4:36:37
266	Joakim Tornell		4:42:49
323	Peter Wiesler	Jalles TC	5:18:31
324	Anders Wahlberg		5:19:45

6 november 2016

New York marathon



Agneta Jonsson. FOTO: NY MARATHON

Strålände sol, ca 50 000 löpare samlade på Staten Island. Så hörs ett ljudligt startskott, Frank Sinatras "New York, New York" dånar ur högtalarna och så har New York marathon startat. Uppför Verrezanobrons branta uppförsläcke.

Eftersom det är början på loppet och trångt med andra löpare gör det inte så mycket att den är högre än Västerbron, då riskerar man inte att gå ut för hårt.

Jag fick en inflammation i ett senfäste vid höger sittknöl i början av oktober och har av min naprapat blivit beordrad att inte löpträna.

Först sista veckan har jag börjat springa lite försiktigt, så jag startar förutsättningslöst och tänker att jag skall lyssna på kroppen och börja gå om det behövs.

När man kommer nerför bron så är det en riklig mängd av människor som hejar och med jämna mellanrum orkestrar.

Så plötsligt är det nästan ingen publik alls och tyst, då har vi kommit till den

judiska delen av Brooklyn. Så fort vi har lämnat den så är det rikligt med publik igen.

MÅNGA AV GATORNA är raka så man kan på gott och ont se långt framför sig. Det är en tämligen slät bana, det är mest på broarna mellan de olika stadsdelarna som det är lite motlut.

Efter Brooklyn kommer vi in i Queens sedan och över Queensboro bridge in på Manhattan och First avenue. Nu har jag sprungit 26 km och det börjar kännas.

Jag har då och då fått hejarop "go Sweden go" eftersom jag har en gul-blå tröja med "Sweden" på, och som en liten kuriositet så har även funktionärerna jackor som är gula och blåa så det är en utmaning att se sina svenska vänner!

Men på First avenue står de på bestämd plats och hejar så jag får ny energi.

FIRST AVENUE ÄR väldigt rak och väldigt lång, och man ser i princip hela vägen ända till The Bronx dit man når efter 32 km. Nu börjar jag känna av krampkän-

Om artikelförfattaren

Agneta Jonsson debuterade med 4.06 i sin första maraton 1988 och sprang då för IBM. Agneta representerade därefter Dun & Bradstreet innan hon började springa för Team Skavsåret.

På sina 66 maraton har hon ett personbästa på 3:11.17 från Stockholm Marathon 2006 som gav en tionde plats på SM.

Tretton maratonsgrar har det blivit fördelat på fem i Mänkarbo, fyra i Östergarn, tre på Åland och en i Umemaran. Årsbästat från Stockholm på 3:40.01 gav en seger i K60-klassen.

Förutom all löpning har hon hunnit med 13 Vasalopp, Cykelvasan 90 km fyra gånger och ett antal kortare triathlontävlingar.

Agneta Jonsson var på omslaget till nr 199 och här debuterar hon som artikelförfattare.

CHRISTER SVENSSON

Lite fakta:

<http://www.tcsnycmarathon.org/>

Det är många fler som vill springa än arrangörerna kan ta emot. Som svensk så måste man åka med en svensk researrangör som har startplatser, till exempel Springtime (<http://springtime.se/rese-kategorier/loparresor/>) eller Stockholm RoadRunners Club (<http://www.srrc-marathonresor.se/>).

Starten går på förmiddagen, men eftersom New York ligger 6-7 timmar efter svensk tid så är det svensk eftermiddag. Vi åkte dit fredag lunch och kom fram på eftermiddagen New York-tid. Sedan hade jag inga problem att hålla mig vaken tills det var dags för tidigt sänggående. Jag vaknade visserligen tidigt, men eftersom vi på tävlingsdagen skulle gå upp så tidigt var det väldigt bra att ha svensktiden kvar i kroppen.

På tävlingsdagen åkte vi från hotellet 05:30 och kom fram till startområdet 06:30, så det var bra att jag tagit med mig varma kläder. Solen hade knappt gått upp

och det blåste kallt från havet.

Det är tre olika samlingsfält (Village), grönt, blått och orange. Dessa startar från olika filer på bron. Blått och orange från övre delen och grönt från nedre delen. I dessa samlingsfält fanns det powerbar, Gatorade Endurance sportdryck, samma som det sedan fanns i vätskekontrollerna längs banan, bananer, bagels, PowerBars, kaffe, te, choklad och vatten. Dunkin' donut delade ut mössor!

Det finns fyra olika starttider (Wave): 09:50, 10:15, 10:40 och 11:00. Dessa starttider är gemensamma för de olika färgerna. Varje färg har 6 olika startfällor (Corral).

Wave 1 corral öppnade 08:30 och stängde 09:00. Cirka 15 min innan starten 09:50 fick vi sedan gå upp på bron.

Det fanns bajamajor vid samlingsfälten och även i startfällorna. Tydligt hade det tidigare varit löpare från övre delen av bron som hade lättat på trycket så att de på nedre delen av bron hade klagat, så

2016

ning i framsidan av låren och muskler som jag inte har använt när jag kört alternativ träning.

Glest med publik är det också, men de står och delar ut PowerGel, och det hjälper mig att orka lite till.

EN LITEN VÄNDA i The Bronx och så tillbaka på Manhattan. "Milesen" känns längre och längre och jag börjar gå långs med varje vätskekontroll. Äntligen skymtar Guggenheimmuseet och vi får svänga in i Central Park.

Några backar, jobbigt både uppför och nerför. Sedan kommer vi ut på Central park south, och når så Columbus circle, och slutligen backen upp mot målet.

Den som jag tyckte var så kort när vi joggade där i går, nu verkar den aldrig ta slut.

MEN TILL SLUT når jag mållinjen.

Mitt 66:e maratonlopp.

Tid: 3.51.36, Overall place: 9 885, Gender place: 2 114, Age place: 5

AGNETA JONSSON

nu upprepade de på engelska, tyska, franska och italienska ett flertal gånger att om vi urinerade någon annanstans än i bajamajorna så kunde vi bli diskvalificerade.

Man kunde välja om man ville ge bort sina överdragskläder till hemlösa eller få dem transporterade till målområdet. Om man valde att ge bort dem så fick man efter målgång en poncho, och fick lämna målområdet en kortare sträcka efter mål. Man skulle hämta sina kläder så fick man gå längre, två miles.

Jag hade tagit med mig två tröjor, ett par gamla jeans och en filt som jag skänkte till de hemlösa. Filten var väldigt bra att ha före start så att jag kunde sitta ner och inte trötta benen med att gå runt innan start.

Det var vätskekontroller varje mile, och tidtagningsmattor var femte kilometer. Man fick en tröja innan start och så fanns möjlighet att köpa en "finisher" tröja både före och efter loppet.

Svenska Marathonsällskapet årsmöte 2017



Datum: Lördagen den 22 april 2017

Plats: First Hotel Plaza, Kopparbergsvägen 10, Västerås

Tid: 19.00

Det är dags för Svenska Marathonsällskapet årsmöte som 2017 arrangeras i Västerås i samband med Atea Mälarmaraton. Datumet är lördagen den 22 april och årsmötet ligger på kvällen så att alla ska ha möjlighet att både springa loppet och gå på årsmötet.

Anmälan

För att kunna planera utrymme, mat och dryck till årsmötet ser vi tacksamt att du anmäler ditt deltagande i förväg. Det görs per e-mail till ordforande@marathonsallskapet.se eller per post (se adress nedan) **senast den 8 april 2017.**

Motioner till årsmötet

Varje medlem har rätt att inkomma med motioner till årsmötet. Motionerna skall behandlas på årsmötet. Motioner skall vara i skriftlig form och inkomna till styrelsen senast den 25 mars 2017. De sänds antingen per e-mail till motioner@marathonsallskapet.se eller per post (se adress nedan).

Förslag till val av styrelseledamöter och övriga funktionärer

Förslag till val av styrelseledamöter, revisorer och andra funktionärer skall framföras till Svenska Marathonsällskapet valberedning, som består av Robert Oldén (sammankallande), Tommy Lacandler och Peter Svensson. Valberedningen kan kontaktas per e-mail, valberedningen@marathonsallskapet.se, post (Robert Oldén, Finnebjersgatan 1, 233 63 Bara) eller per telefon, 073-09 77 803 (Robert Oldén).

Förslag till val av funktionärer skall vara valberedningen tillhanda senast den 31 mars 2017.

Svenska Marathonsällskapet och dess styrelse har följande postadress:

Svenska Marathonsällskapet
Box 218
101 24 Stockholm

Atea Mälarmaraton arrangeras samma dag i Västerås. Passa på och planera in en heldag i löpningens tecken.

Varmt välkomna till årsmötet den 22 april!

STYRELSEN

3 december 2016

En hjälpande hand i Helsingborg



I väntan på starten. FOTO: HANSERIC ORRE

När jag deltog i Helsingborgs Marathon 2014 blev jag längs banan varse en skylt med texten Helping Hand Marathon. Nätet gav vidare information. Helping Hand är en ideell förening som driver en skola i Kenya för barn vars föräldrar dött i AIDS.

Klubb Sisu, en multisport- och triathlonförening i Helsingborg grundad 2006, arrangerar sedan 2007 ett maraton i början av december där anmälningsavgiften går oavkortat till detta behjärtansvärda ändamål.

Två gånger har loppet måst ställas in p.g.a. snö hinder, men i år var det dock helt snöfritt. De första åren använde man en vändbana på 21 km som gick österut från Helsingborg.

Sedan 2014 kan man disponera fotbollsklubben Fortuna FF:s lokaler i Råå söder om staden, med banan i anslutning därtill. Det finns omklädningsrum och t.o.m. bastu att tillgå.

I ÅR HADE JAG äntligen kommit mig för att delta. Anlände Knutpunkten 07:30, hann med Pressbyråfrukost och laddning av busskort innan det var dags att ta Landskronapendeln vid 08-tiden till hållplatsen Sundsgården, varifrån det är 20 minuters gångväg till starten.

Banan går på asfalt med inslag av grus och är i stort sett flack, med bara ett kortare uppförslut.

MAN LÖPER ETT VARV på 7 km, som börjar med en 2 km:s runda omkring naturreservatet Örby Ängar samt en idrottsplats, och fortsätter med en 2,5 km:s vändbana söderut.

Sträckningen är till större delen strandnära, med fin utsikt över sundet och mot Ven. En golfbana, med skyddsräcken, och en herrgård passerar.

Vid starten finns en vätskedepå som passerar två gånger per varv och erbjuder sportdryck, blåbärssoppa, energikakor och bananer; allt sponsrat av en lokal livsmedelsaffär och företaget Umara.

TÄVLINGEN SAMLADE I ÅR cirka 40 deltagare på de olika distanserna (hel- och halvmara samt 14 km). Vädret var mestadels klart, med 2-3 plusgrader och en något kylig sidvind från havet.

Efteråt bjöds på välbehövligt kaffe och varmkorv. Funktionärsstaben under ledning av Hanseric Orre uppmunttrade hela tiden deltagarna med glada hejarop. Arrangemanget är i alla avseenden värt de bästa lovord!

FÖR VIDARE INFORMATION, SE www.helpinghand.nu och www.klubbssisu.se.

SIGVARD KOPLIMÄE



Sigvard Koplimäe längs med banan. FOTO: HANSERIC ORRE

Resultatlista helmaraton

1. Paul Franks		3:20:58
2. Lotta Sjöberg	Helsingborgs SOK	3:47:52
3. Andre' Fält	Primalcoaching	3:56:44
4. Johan Hallberg	Klubb Sisu	4:41:00
5. Sigvard Koplimäe	Vattudalens LDK	5:27:37

5 januari 2017

Maratona di Crevalcore

– italiensk löparglädje trots vinterkyla

I Italien arrangeras det många trevliga löpartävlingar under vinterhalvåret. När jag i nyårshelgen 2015/2016 sprang två maratonlopp i Calderara di Reno i närheten av Bolognas flygplats hörde jag talas om att det på Trettondagen anordnas ett maratonlopp i samma trakter.

Efter en del efterforskningar kom jag fram till att loppet äger rum i Crevalcore, ett mindre samhälle beläget 30 kilometer nordväst om Bologna.

När jag i december 2016 letade efter ett utlandslopp i januari 2017 beslutade jag mig för att undersöka Maratona di Crevalcore, som tävlingen heter.

Informationen på hemsidan var bara på italienska, men jag mailade tävlingsledaren och fick ett såväl snabbt som utförligt svar.

Dagen efter anmälde jag mig samt bokade flyg från Stockholm till Bologna med mellanlandning i Frankfurt.

DEN 5 JANUARI var det äntligen dags för avresa. Flygresan gick bra. Från Bolognas flygplats tog jag flygbussen till järnvägsstationen i centrala Bologna. Därifrån åkte jag med lokaltåg till Crevalcore, vilket tog en halvtimme.

Från den förvånansvärt stora tågstationen var det bara några minuters promenad till mitt hotell. Efter en del språkförbistring lyckades jag checka in. Kvällen avslutades med en god middag på en närbelägen restaurang som hotellreceptionisten tipsat om.

PÅ TÄVLINGSDAGEN hängde jag på låset när nummerlappsutdelningen öppnade klockan 7. Denna ägde rum i en gymnastiksal belägen ett stenkast från den idrottsplats där vi skulle starta två timmar senare och sedermera även gå i mål. Sedan promenerade jag tillbaka till hotellet, åt en enkel frukost, bytte om till tävlingskläder och återvände därefter till startområdet.

Där var det nu mycket folk i rörelse. Förutom maratonloppet anordnades även 10-kilometersloppet ”10 000 Della Befana”. Jag lämnade min påse med överdragskläder i ett omklädningsrum och gav mig ut på en kort upp-



Klart för start i ett soligt men kallt Crevalcore.

värmningsjogg för att sedan bege mig till starten inne på idrottsplatsen. För att vara i Italien var det mycket kallt, ungefär tre minusgrader, men solen sken och det var helt vindstilla. Kylan till trots låg det ingen snö och nästan ingen is på marken.

KLOCKAN 09.02 gick starten. Vi inledde med ett varv inne på löparbanan innan vi gav oss ut på det första av de två varven i Crevalcore med omnejd.

Jag hade som plan att hålla ett tempo som skulle ge en sluttid strax under fyra timmar, men på den flacka banan och i det fina vädret kom jag ganska snart in i ett något högre tempo.

Banan gick på små landsvägar och bjöd på många vackra vyer och det var förvånansvärt grönt trots vinterkylan. Vi sprang ute på landsbygden och genom flera mindre samhällen.

Ungefär två kilometer per varv gick på grusväg och i övrigt var underlaget asfalt. Banans enda backe kom efter 14 respektive 35 kilometer och utgjordes av en viadukt över järnvägen.

I slutet av varje varv sprang man genom centrala Crevalcore. Det fanns vätskekontroller ungefär var femte kilometer (fyra per varv) och vid dessa serverades bland annat vatten, sportdryck, coca-cola, varmt te, bananbitar, apelsin- och citronklyftor, bröd med marmelad samt mandlar.

MITT EGET LOPP blev ganska odramatiskt. Jag drabbades inte av några allvarliga svackor och lyckades till och med öka farten något på andra varvet.

Efter 3:47:06 gick jag i mål inne på idrottsplatsen i Crevalcore. Jag fick en fin medalj och i egenskap av utländsk löpare blev jag intervjuad av speakern.

Då tog jag tillfället i akt att berömma arrangemanget, banan och vädret. Totalt fullföljde 273 löpare den sjätte upplagan av Maratona di Crevalcore. I damklassen segrade Federica Moroni på tiden 2:54:31, medan herrklassen vanns av Stefano Velatta på tiden 2:41:57.

Inne i gymnastiksalen fick jag sedan en ”finisher-påse” som bland annat innehöll en handduk och ett par solglasögon med loppets logotyp på. Arrangören bjöd även på pasta och, för den som så önskade, ett glas rödvin.

JAG KAN REKOMMENDERA Maratona di Crevalcore till den som söker ett välarangerat maratonlopp i mindre format under vinterhalvåret. Tack vare den flacka banan går det att göra en bra tid, men man ska inte räkna med någon värme.

Crevalcore är en idyllisk småstad som det gick förvånansvärt lätt att ta sig till och från.

TEXT OCH FOTO:
MATS LJJEGREN

Sekreterare@marathonsallskapet.se

Bibbi Lind i topp mara

Maratonåret 2016 blev resultatmässigt ett relativt bra år. Det gäller särskilt de lite yngre kvinnorna i veteranklasserna. Men bäst av alla var en relativt okänd 72-åring!

Liksom i fjol var Mikael Ekvall med 2.13.16 i Berlin och Isabellah Andersson med 2.30.02 i Tokyo Sveriges snabbaste man respektive kvinna på maraton-distansen.

Men utförde dessa två stjärnor också den bästa prestationen bland Sveriges alla maratonlöpare? Svaret är nej.

2016 ÅRS veteranstatistik för maraton och halvmaraton är klar. Under många år har jag sammanställt dessa åldersindelade tiobäсталistor över veteranernas resultat, alltså löpare 35 år eller äldre.

Under senare år har jag utökat listorna med resultat också från seniorerna. Av utrymmesskal tas inte halvmaratonresultaten med i tidningen. Dessa liksom de kompletta maratonlistorna med de tio främsta i varje åldersklass hittar du på min hemsida www.suneson.se.

Statistiken sträcker sig nu tolv år tillbaka och därmed går det att se vissa trender:

De nedåtgående resultaten vände för några år sedan och nu blir tiderna något bättre, men det är långt kvar till 70- och 80-talsklass.

Allt fler äldre löpare springer maraton och numera är det inga problem att fylla tabellerna med 70- och 75-åringar, undantaget K75.

Veteraneliten presterar bäst utomlands. För löpare som är 35-54 år är mer än vartannat resultat på listorna från ett lopp i utlandet.

VAD UTMÄRKER just maratonåret 2016? Ja, det skulle kunna vara att kvinnorna är på frammarsch. Detta gäller särskilt i klasserna K35, K40 och K50. Här har resultatnivån höjts. Mediantiden i dessa klasser är den bästa under den senaste femårsperioden.

I år får man till exempel gå ända ner till löpare nummer sju i K40 för att hitta den första tiden över tre timmar.

Män

Namn	Född	Klubb	Lopp	Datum	Nettotid	WMA %
Mikael Ekvall	89	Strömstads LK	Berlin GER	25-sep	2.13.16	92,26
Mustafa Mohamed	79	Hälle IF	Stockholm	4-jun	2.20.01	
David Nilsson	87	Högbys IF	Chicago USA	9-okt	2.20.25	
Anders Kleist	80	IK Akele	Valencia, ESP	20-nov	2.22.59	
Linus Hultegård	90	Sävedalens AIK	Frankfurt GER	30-okt	2.24.45	

M35

Mustafa Mohamed	79	Hälle IF	Stockholm	4-jun	2.20.01	88,86
Anders Kleist	80	IK Akele	Valencia, ESP	20-nov	2.22.59	
Martin Öhman	81	Hässelby SK	Hamburg GER	17-apr	2.26.30	
Anders Fransson	81	Rånäs 4 H	Charlton USA	16-jan	2.27.14	
Fred Grönvall	81	Roma IF	Växjö	22-okt	2.29.36	

M40

Erik Anfält	76	Örebro AIK	Rotterdam NED	10-apr	2.25.50	86,7
Jonas Buud	74	ASICS Team	Frankfurt GER	30-okt	2.29.22	
Anders Österlund	73	Västerås SOK	Rotterdam NED	10-apr	2.29.48	
Henrik Orre	76	Björnsörps IF	Frankfurt GER	30-okt	2.31.38	
Paul Krochak	75	FK Studenterna	Wien, AUT	16-okt	2.31.42	

M45

Fredrik Tedborn	67	Täby IS	Stockholm	4-jun	2.36.22	86,99
Bo Torstensson	69	Falkenbergs Allstars	Dublin IRL	30-okt	2.39.30	
Patrik Nyström	70	Ullevi FK	Hamburg GER	17-apr	2.39.34	
Johan Eriksson	68	Kopparbergs IF	Stockholm	4-jun	2.45.21	
Johan Malk	71	Tynningö	Budapest HUN	9-okt	2.46.16	

M50

Fredrik Arthursson	63	Hässelby SK	Valencia ESP	20-nov	2.45.59	84,87
Sören Forsberg	63	IF Start	Berlin GER	25-sep	2.47.00	
Ulf Yngvesson	64	FK Studenterna	Valencia ESP	20-nov	2.49.24	
Mikael Zachrisson	65	Lerum Friidrott	Frankfurt GER	30-okt	2.52.17	
Niklas Wikner	64	Tranås AIF	Stockholm	4-jun	2.52.27	

M55

Martti Mustonen	60	Roslagsbro IF	Stockholm	4-jun	2.50.49	84,73
Göran Nilsson	58	FK Studenterna	Berlin GER	25-sep	2.53.55	
Mikael Ström	59	Mölnadal Outdoor IF	Göteborg	8-okt	2.57.25	
Anders Toll	61	Uppsala LK	Stockholm	4-jun	3.00.36	
Håkan Lius	61	Runacademy IF	Stockholm	4-jun	3.03.11	

M60

Leif Larson	56	Vittsjö GIK	Viby	2-jul	2.58.00	84,41
Jan Olsson	56		Hamburg GER	17-apr	3.05.18	
Bertil Wennström	52	Jalles TC	Hamburg GER	17-apr	3.11.35	
Roger Jern	56	IF Linnea	Stockholm	4-jun	3.12.36	
Håkan Westerblad	56	Spårvägens FK	Stockholm	4-jun	3.13.00	

M65

Slimo A Safouane	51	Oskarshamn	Stockholm	4-jun	3.19.07	79,22
Mamadou Diallo	51	Vilsta IK	Stockholm	4-jun	3.21.19	
Bengt Isgård	51	IF Linnéa	Stockholm	4-jun	3.25.45	
Björn Suneson	48	Vallentuna FK	Milano IT	3-apr	3.26.05	
Edward Smith	51	Stockholm	Stockholm	4-jun	3.32.05	

M70

Anders Hansson	44	Vilsta IK	Stockholm	4-jun	3.20.29	84,75
Åke Palmqvist	46	IK Akele	Reykavik IS	20-aug	3.32.42	
Göran Bengtsson	46	Båstads GIF	Stockholm	4-jun	4.02.38	
Leif Franzén	46	Nyköpings runners	Viby	2-jul	4.07.51	
Christer Backelin	43	Stockholm	Stockholm	4-jun	4.14.13	

M75

Jörgen Larsson	38	IFK Sala	Stockholm	4-jun	4.43.59	66,01
Lennart Svensson	39	SOK Knallen	Budapest HUN	9-okt	4.58.51	
Allan Gottfarb	41	SSSK	Stockholm	4-jun	5.06.04	
Anders Hidefjäll	40	Västerås LK	Viby	2-jul	5 19.33	
Ove Engman	39	Elvans IF	Viby	2-jul	5.21.38	

M85

Ingvar Nyqvist	31	Växjö AIS	Stockholm	4-jun	5.50.49	64,29
Knut Ångström	27	Haninge	Stockholm	4-jun	6.13.23	

tonåret 2016

Genom att åldersomräkna resultaten enligt WMA får man en ungefärlig uppfattning om hur våra svenska maratonlöpare står sig i jämförelse med världens bästa i samma ålder.

En procentsats på 100 innebär att löparen springer på världsrekordtid. Bland de svenska männen toppar Mikael Ekvall med ca 92 procent och bland kvinnorna Isabellah Andersson med 91 procent.

MEN DET FINNS en 72-åring som är aningen vassare. Hon heter Bibbi Lind och tävlar för Göteborgsklubben Solvikingarna. Hon sprang i våras maran i Rom på 3.49.18. Bibbi har sedan tidigare åldersvärldsrekorden för 69- och 70-åringar.

Åldersomräknade resultat kan alltså lyfta fram äldres prestationer. Roligt, eftersom yngre löpare ofta inte förstår att Sverige har många bra veteraner.

En fördel med åldersomräkningen är också att man kan jämföra standarden i de olika åldersklasserna. De svagaste resultaten gjordes 2016 i klasserna M65, M75, K60 och K65.

Resultatsammanställningar av det här slaget kan aldrig bli helt korrekta. Eftersom allt fler tävlar utomlands är det lätt att missa en del resultat. Hör därför av dig till undertecknad om du upptäcker fel eller saknar resultat som skulle platsa på listorna.

BJÖRN SUNESON



Erik Anfält håller upp Marathonlöparen.

FOTO: CHRISTER SVENSSON

Kvinnor

Namn	Född	Klubb	Lopp	Datum	Nettotid	WMA %
Isabellah Andersson	80	Hässelby SK	Tokyo JPN	28-feb	2.30.02	91,24
Louise Wiker	79	Hässelby SK	Amsterdam NED	16-okt	2.36.37	
Lisa Ring	93	IK Nocout.se	Valencia ESP	20-nov	2.40.25	
Mikaela Larsson	85	Spårvägens FK	Berlin GER	25-sep	2.44.15	
Mikaela Kemppi	73	Örebro AIK	Berlin GER	25-sep	2.44.46	

K35

Isabellah Andersson	80	Hässelby SK	Tokyo JPN	28-feb	2.30.02	91,24
Louise Wiker	79	Hässelby SK	Amsterdam NED	16-okt	2.36.37	
Hanna Lindholm	79	Huddinge AIS	Stockholm	4-jun	2.49.01	
Sofia Mattiasson	81	Hönö IF	Genève SUI	8-maj	2.51.34	
Johanna Nilsson	80	Morjärvs SK	Sevilla ESP	21-feb	2.51.56	

K40

Mikaela Kemppi	73	Örebro AIK	Berlin GER	25-sep	2.44.46	86,62
Stina Svensson	73	Fredrikshofs FIF	Marrakech MAR	31-jan	2.57.49	
Anna Salaneck	74	Lidköpings VSK	Berlin GER	25-sep	2.58.23	
Susanne Bornmar	75	IK NocOut.se	Prag CZE	8-maj	2.59.14	
Ingrid Ziegler	76	Örebro AIK	Frankfurt GER	30-okt	2.59.54	

K45

Åsa Lundin	70	Vallentuna FK	Stockholm	4-jun	2.49.56	86,4
Helena Kvapil	71	Klarna	Berlin GER	25-sep	3.04.33	
Karin Brink	71	Team Hybris	Berlin GER	25-sep	3.05.28	
Marlene Persson	70	Vattudalens LK	Miami USA	24-jan	3.07.50	
Åsa Bäck	71	Köping	Berlin GER	25-sep	3.10.07	

K50

Karin Schön	62	IF Kville	Stockholm	4-jun	3.06.35	86,6
Anna Hadenius	66	Lidingö	Stockholm	4-jun	3.17.47	
Catharina Eriksson	66	Huddinge AIS	Stockholm	4-jun	3.18.51	
Eva Blomqvist	65	Vattudalens LDK	Umeå	8-okt	3.27.51	
Ulrika Moström Ägren	66	Uppsala	New York USA	6-nov	3.29.09	

K55

Sophie Heine	60	IF Linnéa	Moskva RUS	26-sep	3.15.47	85,01
Lotta Frenander	61	Uppsala LK	Stockholm	4-jun	3.20.24	
Jaana Jobe	57	Solvikingarna	Göteborg	8-okt	3.20.31	
Ingrid Björk	59	Tranås	Stockholm	4-jun	3.27.28	
Birgitta Lanhede	58	Jalles TC	Nordingrå	6-aug	3.39.33	

K60

Agneta Jonsson	56	Team Skavsåret IF	Stockholm	4-jun	3.40.01	79,97
Barbro Liljequist	54	Elmhults Sport Club	Heleneholm	16-apr	4.00.19	
Inger Sjöström	53	Vindeln	Stockholm	4-jun	4.02.51	
Rita Eriksson	56	Borlänge	Stockholm	4-jun	4.15.24	
Monica Lindgren	56	Gällivare	Stockholm	4-jun	4.16.41	

K65

Eva Frisk Cook	50	Lianelli	Stockholm	4-jun	4.01.29	79,7
Britt Hellmark	50	Lidköpings IS	Stockholm	4-jun	4.13.23	
Britt-Marie Mellgård	51	Växjö LK	Växjö	22-okt	4.34.54	
Ann-Christine Hedström	51	Hedemora	Stockholm	4-jun	4.36.15	

K70

Bibbi Lind	44	Solvikingarna	Rom IT	10-apr	3.49.18	92,62
Anna-Lena Hällgren	44	Bälinge IF	Stockholm	4-jun	4.37.04	
Anita Granberg	42	Vikmanshyttan	Stockholm	4-jun	4.50.33	
Linnéa Nybergh	46	Axa SC	Stockholm	4-jun	4.53.22	
Birgitta Fernström	45	Korpen Kiruna	Stockholm	4-jun	5.17.54	

K75

Eina Roxström	39	Sollentuna	Stockholm	4-jun	5.49.19	66,95
---------------	----	------------	-----------	-------	---------	-------

Över 200 mil det gångna året

Naturen och fjällen med dess lugn, stillhet och mystik är ett stort intresse sedan barnsben och dalkulla som man är så anses det kanske som en självklarhet. Att ta sig fram till fots med packning och tält genom vandring är dock inget som fastnat lika mycket som kärleken till långdistanslöpning. Gärna ett längre äventyr under ett flertal dagar där ryggsäcken på 15 kg följer med.

Träning i olika former har egentligen alltid förgyllt min vardag men som utbildad "Fjäll- och äventyrsledare" blev det ganska lätt att förälska sig i långdistanslöpningen.

Med kunskaper inom fjällsäkerhet, orientering, utrusning, överlevnad och mycket mer så förändrades träningsformerna något ytterligare, nu åt det mer äventyrliga hållet. Likt en enorm flodvåg började idéerna strömma in och rätt som det var hade jag genomfört mitt första egna långdistansprojekt för välgörenhet. En dröm som legat vilande under många år.

I JUNI 2014 var jag en relativt oerfaren löpare när jag genomförde mitt första långa äventyr som bestod av tre dagars löpning runt Siljan.

Under dessa tre dagar löpte jag både min första marathon samt min första ultramarathon, utan att egentligen veta helt säkert vad som skulle komma. Jag var inget vidare förberedd fysiskt när jag ser tillbaka, men med ett stabilt psyke och en enorm nyfikenhet inför projektet klarade jag äventyret och fick minst sagt mersmak.

Efter denna upplevelse, med ett kvitto på att jag klarar mer än jag tror, var det svårt att hejda drömmarna från att bli till verklighet. Nu hade jag kunskaperna, självsäkerheten och fysiken som krävdes för att klara av det jag drömt om. Det var bara jag själv som kunde sätta gränserna.

Även om adrenalinet och glädjen som uppstår under olika lopp är magiskt och inspirerande så är att löpa och genomföra egna äventyr det som får hjärtat att slå som hårdast och det som ständigt ligger i allra största intresse och fokus.

Under kommande år kommer dock en hel del lopp att genomföras då det är ett motiverande och väldigt bra sätt att utvecklas på som löpare. Kortsiktiga



Tina njuter av tillvaron.

mål och något att sikta på för att hålla fokus är något som funkar väldigt bra för mig.

ATT PACKA RYGGSÄCKEN och ge sig ut är ju något speciellt. Friheten att själv kunna välja vart man ska bege sig, hur långa dagsetapperna ska vara, var man ska slå upp sitt tält och hur man ska planera för att få tillgång till mat och hur man går till väga om något riskfyllt sker är otroligt spännande men kräver samtidigt en del erfarenhet och kunskap.

En enorm fördel är ju även att trivas med att spendera tid ensam, att känna sin kropp väl, veta vad man klarar av och minst sagt ha kunskaper om överlevnad. Utöver minnen för livet och fantastiska dagar fyllda med löpning gör ju äventyr som dessa att man lär känna sig själv samtidigt som man växer som person. Man måste våga tro på sig själv.

TIDEN HAR GÅTT fort. Sedan juni år 2014 har löpningen hunnit utvecklas en hel del. 2016 är ett svårslaget år som fyllts med många fantastiska bitar. Framförallt mina två största bedrifter som jag genomförde ensam.

Hann upptäcka både Norges längsta pilgrimsled "Gudbrandsdalsleden" på ca 643 km från Oslo till Trondheim, samt ett varv runt Island längs "Ringvägen" på ca 1400 km.

Två väldigt olika äventyr där större delen av sträckorna bestod av asfalt, många dagar med dåligt väder och nätter i tält. Två helt fantastiska äventyr på många sätt! Att upptäcka Norge och Island genom löpning har varit av stort

intresse under en längre tid men har tidigare inte känt mig erfaren nog att ta mig an ett sådant äventyr ensam.

PÅ ISLAND LÖPTE JAG för första gången med en barnvagn på ca 25 kg då jag inte kom på någon effektivare lösning. Har stött på en hel del personer som sprungit med en sådan tidigare så jag tänkte "ja, varför inte". 140 mil med denna var dock ingen dans på rosor men nog blev vi ett bra team till slut!

I Norge löpte jag med en ryggsäck som jag gjort många gånger tidigare, med en vikt på 15 kg. På Island var detta dock inget hållbart alternativ.

Många kan fråga vad det är som driver en till att utsätta sig för dessa så många gånger eländiga och tuffa äventyr. Men som ni löpare vet så är ju denna sport något helt obeskrivligt. Att dessutom kombinera den med äventyr är något som bör upplevas för att förstå!

LÖPNINGEN GER MIG en enorm känsla av kärlek, frid och frihet som toppas av extrem lycka. Jag skulle säga att det som driver mig är känslan att få se med egna ögon och uppleva vad jag klarar av och att samtidigt kunna hjälpa andra människor genom välgörenhetsprojekt. Jag älskar att springa. Jag älskar att uppleva, så enkelt är det.

Blickar nu framåt mot ännu ett äventyrligt år och ser fram emot vad det har att erbjuda!

TEXT OCH FOTO:
TINA FORSBERG
www.tinaforsberg.se
@tiinaforsberg

PRAG MARATHON

EN AV EUROPAS VACKRASTE STÄDER

PRAG MARATHON - 7 MAJ - Vi har garanterade startplatser!

Följ med oss till vackra 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 länder. 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 2017

19 mars New York Half Marathon - **Fullbokad**
9 april Paris Marathon - **Fåtal platser kvar**
17 april Boston Marathon - **Fullbokad**
23 april London Marathon - **Fullbokad**
7 maj Prag Marathon
20 maj Brooklyn Half Marathon
10 juni New York Tjejmil
17 juni Anchorage Marathon
29 juli Swiss Alpine
19 aug Reykjavik Marathon

9 sept Medoc Marathon - **Fåtal platser kvar**
24 sept Berlin Marathon - **Väntelista**
8 okt Chicago Marathon - **Väntelista**
8 okt London Tjejmil
8 okt Buenos Aires Marathon/Inkaleden
15 okt Palma Marathon
5 nov New York Marathon - **Väntelista**
10 dec Honolulu Marathon

4 nov 2018 - New York Marathon - **Anmälan öppen!**



Vår huvudpartner:



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 mar	Skövde 6-tim		Team Ultra Sweden	
18 mar	Nora Marathon		IFK Nora	
25 mar	Loxodonta Borlänge Ultra	6-timmars	Borlänge LK	
1 apr	Ursvik Ultra	75/45/15 km		
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 jun	Öland Ultra	50 km	Högby IF	
17-18 jun	Örebro Backyard Ultra	6,7 km lång rundbana, start varje hel tim	IF114sport	
1 juli	Viby Marathon		Östansjö SK	
8 jul	Kustmaran	Kristianopel	Team Blekinge	
15 jul	Lurs backyard Ultra	6,7 km lång rundbana, start varje hel tim	Team Mo To	rabatt 30 kr
5 aug	Ölands Marathon		Högby IF	
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 sep	Hultsfred Maraton		Hultsfred LK	
2-3 sep	Kramfors Ultrafestival	24/12/6-timmars Kramfors IP	High Coast Ultra RC	
8 sep	Uppsala Kulturmarathon			
16 sep	Black River Run Ultra	100, 50, 20 miles och maraton		
14 okt	Göteborg Marathon (VSM)	maraton och halvmaraton, Slottskogsvallen	Solvikingarna	rabatt
21 okt	Växjö Marathon		Växjö LK	
4 nov	Bromölla Marathon		Ryssbergets IK	rabatt 30 kr
16 dec	Staffansjoggen	varvbana, Strömsund	Vattudalens LDK	rabatt 30 kr
16-17 dec	Personliga rekordens tävling	24/12/6 timmars Tipshallen Växjö	Växjö AIS	rabatt 50 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.

Rättelse

Birger Fält hörde av sig angående Julnötterna i nr 253 på sidan 22. På fråga sju angående vem som tände den olympiska elden i Berlin 1936 påpekar Birger Fält att det var friidrottaren Fritz Schliegen. Spiridon Louis var hedersgäst men han tände inte elden.

REDAKTÖREN

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