

Marathon löparen

ÅRGÅNG 50 NR 255 APRIL 2/2017



VVM i Perth

- Marieberg Galleria Marathon
- Möt Halfdan Mustad och Anders Hansson
- Legenden Meeri Bodelid



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
08-667 58 36
ola.bryngelson1@gmail.com

Samordnare ambassadörer
Monica Engkvist
monica.engkvist@telia.com

Ambassadörer
Reima Hartikainen, Göteborg
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 2017 – ett år med många nya lopp

Det börjar bli en "trend" att den vinter vi får i södra Sverige kommer efter nyår och sedan inte varar så länge. Jag älskar verkligen ljuset och de längre dagarna. Det är skönt med vår och en tid då hela sommaren ligger framför oss.

Själv har jag under den korta vintern hunnit med två maraton på lite sydligare breddgrader i temperaturer över 20 grader. Jag tänkte försöka att i kommande nummer skriva lite mer om Kaohsiung International marathon i Taiwan och Los Angeles marathon.

Jag håller på att jaga mitt hundra maraton och om allt går som jag vill så kommer jag springa det hundra loppet i Stockholm i år 2017.

SÄLLSKAPETS ÅRSMÖTE ligger detta året lite senare och har vid skrivande stund inte hållits. Det kommer att hållas i Västerås den 22 april, där ett av årets nya svenska maratonlopp går av stapeln samma dag. En riktig stadsmara som går genom hela staden och längs Mälaren. Det ska bli spännande att springa den.

En annan intressant nykomling bland svenska maratonlopp är Jönköping marathon i augusti månad. Den går i en stad där, liksom i Västerås, vatten är en central del. Där kommer nog vissa delar att bli lite tuffare med motlut. Dock tror jag inte att det är frågan om några skrämmande backar.

SÄLLSKAPETS STYRELSE har under det senaste året tagit fram tre nya utmärkelser för löpare som sprungit 10, 15 och 20 maratonlopp.

Vi har därmed fyllt luckan mellan 5 och 25 lopp som tidigare funnits.

VINTERMARATHON TILL Jan Linds minne, som är ett av Sveriges äldsta maratonlopp och som varit ett lopp där Svenska Marathonsällskapet varit involverat, är ett annat ärende vi jobbat med under året. Styrelsen hoppas på att hitta en framtid för loppet och en form för hur det ska se ut i framtiden.

VI HOPPAS ATT NI precis som jag uppskattar vår medlemstidning Marathonlöparen. Jag längtar alltid efter nästa nummer och vill passa på att tacka Christer Svensson och Mats Liljegren för deras arbete med tidningen.

Sällskapet klarar sig inte heller utan Thomas Svensson, Lars-Eric Andersson, Ola Bryngelson och Monica Engkvist, som under året gjort enormt betydande insatser inom styrelsen.

SLUTLIGEN VILL JAG LYFTA FRAM den person i styrelsen som kanske ni haft mest kontakt med och det är vår medlemssekreterare och webmaster Jan Ternhag.

Ute i landet har vi också ett antal ambassadörer som jobbar för att sprida kännedom om vårt Sällskap.

UTAN ALLA JAG NÄMNT ovan så blir det inget Svenska Marathonsällskap och jag sänder ett tack och en tanke till er alla.

ROGER ANDERSSON

ordforande@marathonsallskapet.se

Innehåll

Veteran-VM i Perth	4
Åland Marathon	6
För att vi duger	7
Legenden Meeri Bodelid	8
Bokrecension "Från tbc till OS"	9
Hawaii Marathon	10
Anders Hansson	11
Personliga Rekordens Tävlings	12
Marieberg Galleria Marathon	14
Skövde 6-timmars	16
Utmärkelser	17
Halfdan Mustad	18
Läsarbrev/Nya medlemmar	19
Maratontips	20
OS-annolika historier	21
Resultat	22
Årets lopp	24



Sid 8. Meeri Bodelid med Marathonlöparen i handen. FOTO: CHRISTER SVENSSON

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

Omslag: Karin Schön dubbel silvermedaljör på Veteran-VM. FOTO: CHRISTER SVENSSON

Redaktören har ordet

Om löparen får välja: Start klockan 11.00

Förutom att vara redaktör har jag flera andra ideella uppdrag inom idrottsrörelsen. Ett av dem är att arrangera ultratävlingen Personliga rekordens tävling.

Där har jag en grupp på Facebook med 471 medlemmar. Av dem svarade 66 på en enkätfråga om när de föredrar att starta. Flest röster fick klockan 11 följt av klockan 10. Det är väl de tider jag själv föredrar att starta.

Tittar man på tävlingskalendern ligger också de flesta maratontarter klockan 10 eller 11. Starttiden kan påverka om löparen kommer till start. Springer du i Asien är du ofta i mål vid klockan 10!

DEN NORSKA TIDSKRIFTEN Kondis kommer ut för 49:e året. Kondis har nu tagit beslut att medlemmar som bor i utlandet får betala en extra avgift på 150 norska kronor i portotillägg för att få pappersutgåvan.

Vill man inte betala den extraavgiften får man skaffa en kod för att kunna logga in på tidningens hemsida för att ta del av Kondis på nätet.

För Svenska Marathonsällskapet är det en icke-fråga eftersom det

är så få medlemmar som bor utanför Sveriges rike. Däremot kan det vara en fråga om man hellre vill ha tidningen att läsa på nätet än att få den utskickad per post. Pappersutgåvan tar ett par veckor längre att få än den på webben.

NUMMER 252 har fått en hel del beröm. Vi hade med extra många bilder i en del artiklar. Till nummer 252 hade jag svårt att få fram texter varför det fick bli fler foton. Och det mottogs enbart positivt.

Tänk på det när ni skriver: skriv inte för mycket och kom ihåg att ett foto lyfter artikeln. Ofta får jag frågan när deadline är. Hellre vill jag ha frågan när första dagen är att skriva. Och det är idag!

Att klara deadline är ingen garanti att få plats om andra har varit snabbare med att skicka in. Räkna dock med 2-3 månaders framförhållning så är vi på säkra sidan.

TILL MINA LEDARE har jag som mål att inte överskrida 2 000 tecken, vilket är en halvsida.

CHRISTER SVENSSON

Redaktör

chistersvensson615@hotmail.com



Redaktören på språng i Marieberg Galleria Maraton.

FOTO: JOAKIM HJORTSBERG/WWW.TEAMJOE.SE

Rättelse: Stefan Hults 2:55.26 från Skagen Marathon 11 oktober 2016 missades i M55 från Björn Sunesons Maratonstatistik 2016 i nummer 254. Stefan Hult placerar sig som nummer tre i M55.

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

6 november 2016



I en inspirerande klunga sprang Kenneth Boman in som femma i M40 på 2:52.37. FOTO: CHRISTER SVENSSON

Veteran-VM i Perth

I oktober-november 2016 gick veteran-VM i friidrott, WMACS, i Australien, närmare bestämt i Perth, WA. Jag bestämde mig förra våren för att delta och anmälde mig till tre olika distanser.

Sammanlagt var vi ett 60-tal svenskar som deltog i olika grenar.

Huvudsträckan för min del var maran, men jag tycker att det är jätteroligt att springa kortare på bana också. Att springa på bana är tyvärr klart underskattat av veterandamerna i Sverige. Därför var det fantastiskt att se startlistan för 5 000 m, hela 26 anmälda bara i K50! På 10 000 m var det 18 stycken och även i de övriga åldersklasserna var det ett högt deltagarantal. Många var från Australien förstås, men ändå.

I stort sett var alla de bästa damerna i världen med och det är otroligt imponerande nivå som de håller. Även 8 km terräng fanns på programmet, men det valde jag bort. Min första sträcka var alltså 5 000 m. Den gick tre dagar efter att

jag kom dit, så det var inga problem med tidsomställning vid det laget.

VÄDRET VAR SOLIGT mest hela tiden, ganska varmt, 20–24 grader, men en ihärdig vind blåste för det mesta, så det kändes sällan för varmt. Kvällarna var faktiskt riktigt kyliga, men som tur var hade jag blivit förvarnad och hade med tjock tröja och jacka.

Sträckorna från 5 000 m och uppåt gick på en stadion som låg på andra sidan av staden jämfört med huvudarenan. Det var lite synd att det var så stora avstånd, eftersom man gärna vill heja på, och bli påhejad av, andra svenskar som deltar.

Nåväl, loppet gick bra. Jag sprang på 18.58, vilket gav en femte plats. Ettan och tvåan drog i väg direkt i ett högt tempo och det visade sig sedan att prispallen fick exakt samma utseende som den hade efter terrängtävlingen. Sally Gibbs från Nya Zeeland drog hela vägen, men blev omspurad på sista varvet av Lucy Elliot från Storbritannien, som vann på 17.31! Jag var själv väldigt nöjd med mitt lopp och med tiden.

TRE DAGAR SENARE var det dags för 10 000 m. Även här var Sally Gibbs med, men inte de övriga som var framför mig på 5 000 m, så jag hade ett litet hopp om medalj.

När starten gick rusade Sally i väg och varvade oss allihop innan vi var halvvägs. Dock kroknade hon lite sedan, så det blev bara en varvning ändå. Jag låg som fyra, sedan efter ett tag, trea, i rygg på en fransyska som verkade stark, så jag började försöka tänka strategi inför en eventuell spurt.

Hon kroknade dock plötsligt med sju varv kvar, så jag gick om, tryckte till och det var en härlig känsla att få en lucka som jag sedan kunde öka ut.

”Jag gick om, tryckte till och det var en härlig känsla att få en lucka som jag sedan kunde öka ut.”

DET BLEV EN SILVERMEDALJ den här gången och man är så himla glad och nöjd med sig själv sedan. Min tid blev 39.07 och Sallys 36.35. Med det var hon bara halvnöjd, eftersom hon varit skadad.

Det var flera svenska löpare i elden men vid olika tider, så jag såg inte så många. Anders Dahls 5 000 m-lopp såg jag dock. Han sprang fantastiskt bra och tog ett silver där på tiden 16.13. Jag såg även Marathonlöparens redaktör i elden!

Jag hade en liten hejarklack bestående av Mats, och hans stämman hördes mest av alla under loppet. Väldigt peppande, även om han räknade fel på varven. Tur att jag inte lyssnade alltför noga på honom, då hade jag stannat ett varv för tidigt.

Vi hade faktiskt chip på oss, så det var aldrig några tveksamheter om hur långt man hade kvar. Det rullade till och med en elektronisk tavla med namn och varv när man passerade mållinjen.

ARRANGEMANGET VAR väldigt bra och framför allt måste jag framhålla speakern. Han pratade till alla lopp och hans engagemang var helt otroligt.

När han inte kommenterade själva tävlingen, kom han med tips om träning och teknik och han var oerhört kunnig. Jag är glad att jag tog mod till mig och gick fram till honom och sa detta. Han blev väldigt glad och jag fick en kram för det. Och det vill man ju gärna ha!

Så var det bara att börja ladda till maran, vilken gick fem dagar senare. Några lättare löppass, lite utflykter, bland annat en tur till Rottneistland, en vacker ö där man cyklade runt och så rödbetsdricka i massor. Helt odrickbart egentligen, men jag har gått på idén om att man blir uthållig av den, så det var bara att blunda och svälja.

STARTEN VAR SATT TILL kl. sex på morgonen, på andra sidan Swan river, så det gick shufflebussar från centrum från kl. halv fem. Som maratonlöpare är man ju härdad men det är inte helt lätt att klämma i sig frukost 03.30. På något sätt går det ändå.

De första jag möter vid bussen är de svenska herrar som också ska springa. Alla är lite pirriga, precis som det ska vara. Värddar för loppet var stadens marathonklubb och vi bussas till deras rätt så exklusiva klubbhus vid vattnet, där start och målgång ligger.

Alla löpare var uppmanade att registrera sitt chip, som var fäst i nummerlappen och det visade sig bli en smått kaotisk historia. Senast tjugo i sex skulle man ha gjort detta men hur visste vi inte.

HALV SEX visste vi fortfarande inte. När jag så småningom kom ut från rummet där man kunde lämna väskan, funktionären hade inte kommit än, så det var obehagligt först, visade det sig att registreringen skedde vid ett bord där det satt en kvinna med startlistan.

Den var utskriven i bokstavsordning, så alla fick bokstavera sitt namn först, sedan fick hon leta upp det så att hon kunde stryka för det med en gul penna. Samtidigt blippade en man på chippet och såg att det fungerade.

Man kan säga att det var lite panik i kön, som inte kunde kallas kö utan en stor hop med stressade löpare. Jag kom fram till bordet kvart i sex och då var jag rätt långt fram ändå. Inte den smartaste organisationen med andra ord men de sköt på starten, så alla fick som tur var vara med.

Med lite olika bud hit och dit, kom vi i väg tjugo minuter för sent. Tydligen var ingen infödd australiensare förvånad, för det var lite i stil med hur det brukar vara, enligt en luttrad tjej i startfällan.

BANAN VAR PLATT och gick längs vattnet med Perths skyline på andra sidan. Så tidigt var det varken särskilt varmt eller blåsigt men det skulle bli, visade det sig...

Vid 7 km blåste det upp rejält med motvind men eftersom vi vände tillbaka samma väg igen efter 10,5 km, kändes inte det partiet så farligt. Tills vi skulle ut på varv två och vinden hade tilltagit, så vi hade motvind hela vägen till vändningen igen. Då blev det rätt tufft.

Solen värmdes på ordentligt, så vi var många som kroknade och tappade fart den sista milen. Dock hade publiken börjat vakna vid det laget, så det var en hel del människor ute och hejade. Och vätskestationerna låg tätt med bra utbud, så stämningen var god trots allt.

JAG VISSTE ATT jag skulle klara andraplatsen, eftersom vi hade bra koll på varandra i och med att det var vändbana.

Danska Ulla Jacobsen, som var trea på femtusen och terräng, var stark och höll tempot bra, och tog därmed guld på 3.02.50. Det var med tunga ben som jag passerade mållinjen på 3.09.37 men ändå med en nöjd känsla av att ha tagit ytterligare ett silver.

Prisutdelningen tog sedan sin tid, och eftersom även halvmarathon gick samtidigt, de startade halv sju, var det många medaljer som skulle delas ut. Det var dessutom lagtävlingar, så alla lag i alla klasser skulle ha sitt. Med andra ord, många nationalsånger blev det...

Under väntetiden kunde vi i alla fall sitta i solen och peta i oss det vi kunde (man är ju inte jättehungrig efter en sådan urladdning, ja - ni vet). Det bjöds på allt möjligt, både att äta och att dricka inne klubbhuset, så bortsett från chipregistreringen, var det ändå ett fint ordnat arrangemang.

TILL SOMMAREN GÅR veteran-EM i Århus. Då har marathon lyfts ut programmet och går senare i september i Polen. 2018 går veteran-VM i Malaga, så det är nära och lite enklare att ta sig dit.

Jag rekommenderar och hoppas att många fler veteraner upptäcker den här tävlingsformen, det är verkligen jätteroligt att vara med och en särskild känsla att tävla i Sverigedräkt!

KARIN SCHÖN

29 oktober 2016

Ny giv på Åland

Åland Marathon & ½ Marathon 29 oktober 2016

Hemsida: www.alandmarathon.ax.

Facebook: Åland Marathon & ½ Marathon

Väder: Mulet, mot en uppkylning;
7 grader; vind N 8-9 m/s.

Åland Marathon var under sin drygt 30-åriga existens ett för många av oss välkänt lopp. Med tidig start och målgång på Wiklöf Holding Arena i centrala Mariehamn var det lätt att efteråt ansluta till färjetransport, och daterat till sista helgen i oktober fungerade det bra som avslutning på säsongen.

2012 lades loppet ner sedan dess grundare avlidit. Det återkom senare utlokaliserat till Godby längre norrut på huvudön, ett mindre optimalt läge varför deltagarantalet blev lägre. (Det har även funnits ett annat maraton i Geta ännu längre upp.)

För 2016 års upplaga hade man åstadkommit en mera lättillgänglig lokalisering.

Ett flertal färjeförbindelser är möjliga, själv använde jag Eckerölinjen med buss från Cityterminalen och färja från Grisslehamn. Inom några timmar efter målgång fanns anslutningar åtminstone med Eckerölinjen och Viking Line Line över Kapellskär.

Övernattning för min del som vanligt på gästhemmet Kronan, ett lite gammeldags och trivsamt ställe. Därifrån var det 15 minuters promenad till tävlingscentret i Hotell Arkipelag, som också är tävlingens huvudsponsor, beläget vid Östra Hamnen.

Här erbjöds också boende till rabatterat pris för tävlande. På övre våningen fanns tävlingskansliet, där man checkade in hos den dynamiska och entusiastiska tävlingsledaren Ia Colerus från arrangörerna Åland Event. Det fanns tacknämligt nog dusch efter loppet samt väskförvaring, dock var utrymmena för omklädning före tävlingen något begränsade.

STARTEN FÖR HELMARATON skedde på gångvägen utanför hotellet kl. 11; startplatserna varierade för övriga anordnade distanser (halvmaraton, 10 och 5 km). Man använde en varvbana med



Ida K. Jansson, Nya Åland. FOTO: ÅLAND MARATHON

längden 4 690 m., vilket efter 9 halvvarv ger maratondistans plus 15 m. Tidtagning skedde även för halvt varv medelst chip som fästes runt vristen.

Banan bestod i princip av två flacka raksträckor längs hamnpartiet, på underlagen asfalt resp. grus, med en något mera kuperad asfaltsträcka däremellan.

Den måste betecknas som mycket lättlöst, vilket i viss mån hämmades av den för dagen ihållande blåsten som gav motvind i nordlig löpriktning.

Man kan se likheter med Kiel Marathon, för dem som är bekanta med det loppet, inte minst genom det havsnära läget. Vid varvning fanns vätskedepå med Gatorade, cola och kaffe samt nötter och bullar etc.

TÄVLINGEN SAMLADE IN ALLES runt 100 deltagare. Maraton fullföljdes av 19, varav 5 svenskar. Det blev svenska segrar på både herr- och damsidan genom Niklas Bitén och Camilla Ahlberg.

Årets relativt låga deltagarantal kan förklaras med den för den nya upplagan korta annonseringstiden, och kommer utan tvivel att öka när tävlingen nu har ett helt år på sig att etableras i medvetandet hos långlöpare i Sverige såväl som övriga Norden.

Tillgänglighet, vänligt bemötande och scenisk bana är härvidlag klara plusfaktorer!

DETKANNÄMNAS att Marathonguiderna erbjuder en resa till nästa års tävling 28 oktober 2017.

SIGVARD KOPLIMÄE
deltagare nr. 23

Deltagande svenskar:

Niklas Bitén	Team Sillkalv	2:49:04
Harri Partanen	Högbo GIF	3:09:24
Camilla Ahlberg	Runacademy IF	3:12:39
Lars Olav Rask	Farsta	4:41:46
Sigvard Koplimäe	Vattudalens LDK	4:57:23

"För att vi duger"

År 2017 var det bestämt att jag skulle försöka klara 100 miles för att kvala in till Trans Scania år 2018.

100 miles.

Kvala in.

Trans Scania.

Stora, coola, respektingivande ord.

Redan i somras bestämde jag det. "Nu kör vi!". "Nu jävlar måste jag ligga i!" Det har i stort sett inte hänt någonting sedan dess.

Jag har fortfarande inte kommit igång med mina långpass, vilket jag hade gjort om jag verkligen hade gått in för det.

Det säger ju sig självt.

I stället sitter jag och kollar efter hästar eller tillbringar min tid i stallet.

SÅ JAG HAR ÄNTLIGEN fattat ett beslut efter att ha funderat länge på det.

Jag ska inte satsa på 100 miles i nästa år.

För mig är det ett stort beslut.

För att det är otroligt svårt när den ena delen av mig liksom försöker dra med den andra delen.

För den andra delen rusar iväg och ropar "Kom igen nu! Fatta vad häftigt att klara Trans Scania!"

Att få stå med i deras lista över hjältar på hemsidan. Att få vara med."

FÖR HELA LIVET ända sedan jag var utanför under skolgången har jag försökt att få vara med, att få synas, att passa in, att vara någon.

Jag får en kick av att höra att jag är grym.

Men nu vet liksom alla att jag springer ultra och så, nu måste jag göra ännu större grejer för att få samma reaktion och/eller uppmärksamhet från omgivningen. Det där bekräftelsebehovet.

Det blir mer press än vad det är roligt, och när det är så, så blir det lite riskabelt för mig.

Hur långt ska man dra det?

JAG ÄLSKAR att springa. Det gör jag. Jag vill och jag kommer att springa TEC, Täby Extreme Challenge, i år, för att jag älskar den banan, loppet, människorna, allt med TEC. Men det kanske räcker med att jag "bara" springer 50 miles, jag behöver inte dra det till yttersta gränsen och springa 100.

För att jag vill behålla kärleken jag har till löpningen, och inte förstöra den.

Och sett det i perspektivet, hur många klarar 50 miles, alltså 8 mil?

DET ÄR INGET FEL med att sikta högt.

Jag är en tävlingsmänniska som älskar att utmana mig själv och att pressa mig till min yttersta gräns, att känna



blodsmak i munnen efter ett intervallpass en regnig torsdagskväll i oktober, att inte kunna sova efter en mara en varm sommardag för att huvudet bultar och det känns som att benen ska gå av.

Men jag anser också att prestationsångest och för höga krav, både från oss själva, vår omgivning och samhället, kan sänka oss totalt och förhindra glädjen i det vi gör.

JAG BEHÖVER INTE klara av Trans Scania, 24 mil, för att vara en hjälte.

För att duga.

Jag är en hjälte oavsett.

Jag duger ändå.

Att förstå det.

Att landa i det.

Det är bland det svåraste jag kan utsätta mig för.

Alla är vi hjältar oavsett.

Det här beslutet känns som en seger just därför, istället för som ett misslyckande.

MITT FOKUS och mitt engagemang kommer att ligga hos hästarna, för det är – uppenbarligen – det jag brinner för.

Någon gång kanske jag klarar 100 miles. Det hade varit häftigt.

Men om jag inte gör det så är det okej ändå.

Gör din grej och gör det bra, men ifrågasätt då och då varför du gör det och för vem.

TEXT OCH FOTO:
AMANDA NOLHAGE

Från OS till Maratondrottning

Intervju med den levande legenden Meeri Bodelid

Få kvinnor har betytt så mycket som Meeri Bodelid för kvinnors idrottande under så lång tid i så många olika idrotter. Sin första friidrottstävling gjorde hon 1949 som 6-åring.

Under 1960-, 70- och 80-talen skördade hon mängder av framgångar. Främst som cyklist, med VM-deltagande 1971, och som längdskidåkare med OS-deltagande 1972, 1976 och 1980.

Tre veckor före Stockholm Marathon 1980 började Meeri träna inför maran. Hon var då 37 år gammal och hade bestämt sig för att lägga av med idrotten efter OS och Kirunaspelet våren 1980. Men här tog en ny karriär vid som löpare.

På den tiden gick Stockholm Marathon i augusti och med minimal träning kom Meeri åtta på 3.08. Någon dans efteråt på de stela benen blev det inte som hon först hade planerat.

Det blev till slut 25 maratonlopp på de tio år hon sprang maraton.



Meeri Bodelid guidar på Stockholm Stadion. FOTO: JAN TERNHAG

Hur bra tror du att du kunnat bli på maraton om du börjat satsa låt oss säga 10-15 år tidigare?

– Svårt att säga men med dåtidens maratonlöpning för tjejer hade det kanske inte varit svårt att utvecklas eftersom det var väldigt få kvinnor som sprang maraton. Annars var det aldrig aktuellt för min del eftersom jag redan tävlade både sommar och vinter.

Har du fått Svenska Marathonsällskapets standar för 25 maratonlopp?

– Det tror jag inte, men jag har blivit utnämnd till "Årets Lejoninna" 1986 av Svenska Marathonsällskapet.

På 1960-talet dömde en ledare i IK Ymer ut dig för ditt dåliga löpsteg. Det måste varit en skön känsla när du trots ditt löpsteg vann Stockholm Marathon.

Kändes det som en revansch när du ser tillbaka på din karriär?

– Nej, det gjorde det inte. Jag tror den ledaren bedömde mitt löpsteg som opassande för banlöpning.

Ett års träning gav en andra plats i Stockholm Marathon efter Ingrid Kristiansen, Norge, på den nya svenska rekordtiden 2.49. En hyfsad

sänkning av personbästa med 19 minuter får man väl säga Meeri?

– Ja, verkligen.

Här fick du uppleva den hårda skolan. En maratonlöparens första budord säger spring inte en mara i nya skor. Det är mäktat imponerande att plåga sig sista 40 km med skoskav och fullkomligt nerblodade fötter och skor.

Vad säger du om den blodiga historien idag? Hur mycket snabbare kunde det blivit utan misshandlade fötter?

– Jag tror att dessa budord har kommit till efteråt. Jag hade i alla fall inte hört talas om då att man inte ska springa maran i nya skor! Kanske hade jag kunnat springa någon minut snabbare om jag inte hade behövt lägga fokus och energi på mina ömmande fötter.

Hur kändes det att bli av med rekordet redan efter en vecka till Midde Hamrins 2,43 i Chicago?

– För jåkligt! När man för en gångs skull gör ett svenskt rekord skall man inte

behöva mista det redan efter en vecka!

Stockholm Marathon fick SM-status 1982 och du kunde då titulera dig svensk mästarinna efter segern. Du har även vunnit SM-guld som skidåkare och cyklist. Det är tre tuffa konditionsidrotter som du blivit svensk mästarinna i.

Vad säger du i dag om den bedriften?

– Jag är mycket stolt över det, att vara enda svenska tjej (eller kille) att ha presterat det känns bra. I och för sig är alla dessa grenar konditionssporter, men jag förstår att det inte är lätt att slå detta "rekord".

Du beskriver Kuala Lumpur Marathon i Malaysia 1986 med flera sidor i boken. En mara med förhinder kan man lugnt säga.

Vad säger du om den resan utan att avslöja för mycket från boken?

– 1986 reste man inte lika mycket som man gör idag. Kuala Lumpur var som en ouppnåelig dröm på den tiden, man ville dit till varje pris. Uppladdningen blev allt annat än perfekt men när jag tänker tillbaka var det absolut värt mödan.

Som 41-åring gick du in i väggen i Örebro Marathon men slog ändå pers med 2.39. Vad löd det svenska rekordet på vid den tiden? Istället för att bli irriterad skulle du lytt din medtävlare att slå av på farten om man är efterklok.

Vi kan konstatera att det är snabba beslut som gäller under tävling eller hur?

– Jag har inte koll om dåtidens svenska rekord. Jag har alltid haft filosofin att ”bäst jag springer medan jag är pigg”. Det är alltid lätt att vara efterklok men det är klart, med facit i hand skulle jag lyssnat på mina medtävlande.

Har du tagit SM-medalj i stövelkastning?

– Ja, faktiskt, jag har ett SM-brons på den grenen!

När passerar du 2000 tävlingar tror du?

– Det rekordet blir nog svårslaget för mig.

Jag brukar skoja och säga att jag bor i ett museum. Du skrev att du bor i ett prisskåp (tror jag får ändra från museum till prisskåp). Har du kvar de silverskedar som du som liten knatte vann på skid- och friidrottstävlingarna?

Och hur kom det sig att du inte började spela tennis när du vann ett fussin racketar?

– Ja, jag har mina silverskedar kvar idag i dagligt bruk. Tennisracketarna var osträngade, kanske därför ... kanske därför... Nä, jag var mitt uppe i min skidkarriär då jag erhöll detta ”specialpris”.

När dessa rader skrivs i början av februari är Meeri på väg till Italien för ett skirace på fem mil. Vad är det för lopp?

– Loppet heter Dobbiaco-Cortina och ingår i Visna's Ski Classics, då alla internationella lopp på fem mil eller över ingår i serien.

Marathonlöparen tackar för en trevlig pratstund och avslutar med att fråga om det blir fler böcker från Bodelidskan?

– Jag får ta en funderare på det!

CHRISTER SVENSSON
REDAKTÖR

Bokrecension

Från tbc till OS

Multisportaren Meeri Bodelid berättar

Producerad av Vulkan Förlag 2016
ISBN: 978-91-639-0515-5

Det är en lättläst bok på 302 sidor. Redan från första sidan rycks man med. Meeri skriver med glimten i ögat om en svunnen tid från hennes svåra barndom till hyllad idrottsskvinna.

Som barn var hon sjuklig och det präglade henne att kämpa hårt i alla lägen. De var elva syskon och fadern fann sig aldrig tillrätta efter krigsslutet 1945 och tog till flaskan och knytnävarna mot Meeris mamma. Det fanns gott om pengar till sprit, men sällan till mat, i familjen.

Meeri fick aldrig någon stöttning i sitt idrottande utan tvärt om fick hon smita iväg för att vara med i skidtävlingar i sin ungdom.

IDAG SKULLE MAN kanske kalla Meeri för en citatmaskin. Hon var alltid snabb i replikerna när journalisterna ställde sina frågor, vilket blir kul för läsaren att ta del av. På frågan hur lång hon var (den kom ofta) blev svaret en och en halv meter utan hatt och fyrtiofem kilo, vilket väckte glada skratt bland pressen.

Hennes första SM-start gav en stark femteplats vilket resulterade i rubriken: ”SM-sensation hasar fram på löv med paraply i näven! Förbereder sig med dans och mellanöl” i Idrottsbladet. Meeri hade flyttat till Borås och tävlade för IK Ymer.

Under intervjuens gång kommer de in på smink där det konstateras att gifta använder kallvalla på läpparna och ogifta klister. Där gav reportern upp för söket att göra en ordnad intervju.

MEERI BODELID FÖDDES 1943, växte upp i finska Tornedalen, och flyttade till Sverige vid 19 års ålder. Hon har idrottat hela sitt liv, tävlat på elitnivå och vunnit svenska mästerskapen i tre olika grenar.

Hon var pionjär i flera olika sporter, bl.a. var hon första dam att representera Sverige i cykel-VM 1971, bästa dam på Vasaloppet 1981, då kvinnorna till sist släpptes fram som deltagare, första dam att vinna RM i triathlon 1984 och hon var med på tre OS och VM i längskid-
dor.

FÖRSTA MAJ

1965 var en hektisk dag för Meeri. Först åkte hon skidlopp i Tranemo, på natursnö i 26 plusgrader och med 300 tävlande, för att på eftermiddagen springa terränglopp i Borås. På den tiden var hon ingen löpare utan blev ”bara” fyra.

Idag kämpar man mot doping. På Meeris tid var det amatörreglerna som var det stora problemet. Deltagare kunde skickas hem mitt under OS för att visat otillåten reklam i TV-rutan. Meeri skrev regelbundna rapporter till en tidning i Borås under OS 1972 i Sapporo. För det fick hon en liten slant, men var nära att bli hemskickad.

BOKEN FÖLJER INTE en kronologisk ordning, men börjar med skidor eftersom det var den idrotten Meeri började med först. Som läsare ser jag det enbart som positivt.

Roland Snell var en ledare i IK Ymer som betydde mycket för Meeri under alla hennes år i Borås. Han var med på de flesta tävlingar och träningar Meeri gjorde, inte bara i Sverige utan ofta utomlands också.

Vid Meeris tre framträdanden i de olympiska spelen fick hon vid samtliga tillfällen genomgå könstest och befanns vara kvinna. Hur de gick till avslöjas i boken.

I Västgötaspelen 1968 på 42 km fick Meeri tillåtelse till att starta som första och enda dam. År 1981 var som sagt första gången damerna fick tillåtelse att starta i Vasaloppet men de togs inte emot med öppna armar av alla och det dröjde sexton år innan damerna fick en egen klass. I landslaget fick damerna ofta sämre villkor än herrarna. Här gick allt som oftast Meeri i bräsch för lika villkor och fick mycket mothugg hela 1970-talet för det. Läs om när Gunder Hägg sågar Meeri i media och när hon slog världsrekord på 10 km gång.

Som läsare blir man verkligen imponerad av Meeris liv både som idrottare och människa. I samband med Stockholm Marathon kan ni i dag stöta på henne som guide på Stockholm Stadion.

CHRISTER SVENSSON
REDAKTÖR



11 december 2016

Hawaii Marathon 2016

Så var det då äntligen dags att resa till paradiset Hawaii, den mytomspunna ögruppen i Stilla Havet.

Vi, två 63-åriga maratonmotionärer vars bäst före datum för länge sedan passerats, reste med våra respektive fruar Eva och Lena.

Från ett decembergrått Halland gick färden via Köpenhamn, London och Vancouver till Maui, som var vår första anhalt på Hawaii. En lång resa över 11 tidszoner. Den amerikanska inresekontrollen låg på Vancouvers flygplats, något som visade sig smidigt vid ankomsten till Maui.

VI KOM ATT TILLBRINGA några härliga dagar på Maui, där vi fick både sol, bad och regn. Med hjälp av hyrbil tog vi oss runt på ön, både upp till vulkanen Haleakala och till den lilla orten Hana på öns nordöstra kust. Hana i sig är ingen aha-upplevelse, utan det är vägen dit som är resan värd.

”Road to Hana” är en synnerligen slingring kustväg, som lätt kan orsaka viss åksjuka för passagerarna. Vägen slingrar fram i regnskogen mellan havet och vulkanens sluttning.

Många löpare väljer att först resa till Honolulu och därefter koppla av några dagar på Maui efter Honolulu Marathon. Vi gjorde alltså tvärt om, vilket kändes bra.

Efter några dagar på Maui bar det därför av till ön O’ahu och Honolulu där loppet skulle genomföras den 11 december.

VI ANLÄNDE TILL HONOLULU onsdagen den 7 december, som sammanföll med 75-årsdagen för japanernas anfall mot Pearl Harbor, vilket uppmärksammades stort. Förutom ceremonier ute på Pearl Harbor, var det naturligtvis en riktig amerikansk parad genom staden på kvällen.

Mycket folk kantade gatorna när gamla Pearl Harbor-veteraner åkte i öppna bilar tillsammans med marscherande orkestrar och andra paraderande. Honolulu är för övrigt en stor stad med otaliga skyskrapor ända ner till stranden, fjärran från vårt svenska strandskydd. Det var därför en stor kontrast till det lugna livet på Maui.



Erik Karlsson och Bengt-Arne medaljhängda efter målgång. FOTO: PRIVAT

Dagen före loppet besökte vi Pearl Harbor. Det är väl ett måste när man är på Hawaii, även om vi svenskar inte har samma förhållande till händelsen som amerikanerna själva har. Pearl Harbor är dock värt ett besök.

RESANS HUVUDPUNKT var naturligtvis Honolulu Marathon med ca 30 000 anmällda, varav hälften japaner. Eftersom starten gick klockan 05:00 på morgonen, lämnade vi vårt hotell Outrigger Reef klockan 03:45.

Vi promenerade i våra löparkläder, shorts och linne, i den behagligt ljumma natten och kom fram till startområdet ca 45 minuter före start. Som ordentliga svenskar ställde vi oss vid skylten som visade beräknad sluttid, men det gjorde dock inte alla andra.

EFTER STARTEN med ett färgsprakande fyrverkeri tog det oss flera kilometer innan vi hade kryssat oss fram och passerat alla vandrare japaner. Först sprang vi en runda genom Downtown Honolulu för att sedan vända österut mot Waikiki.

Vid åtta kilometer blev vi fotograferade av våra enda supportrar, våra fruar, som hade stigit upp i ottan för att se sina hjältar passera på Kalakaua Avenue.

ALLT EFTERSOM KILOMETERNA avverkades fick vi så småningom känna på några sugande backar, och när solen steg upp över bergen blev det riktigt svettigt. Vi som tog god tid på oss fick så klart känna av solen under ganska lång tid. Det var dock väl sörjt med vätskedepåer, där det serverades vatten och sportdryck.

Utöver vätskan fanns inte så mycket att äta. Energigel och någon enstaka apelsinklyfta delades ut, men det är inget som mättar precis. Det var därför härligt att äntligen se målet. Efter målgången fick vi en magnifik medalj, så tung att man nästan säckade ihop.

I MÅLOMRÅDET BJÖDS det, förutom dricka, även på bananer och nybakade donuts. Vad annars i detta land? I övrigt ingen förtäring och därför fick det bli en burgare på väg hem till hotellet. Detta till trots var det ett trevligt lopp, som vi inte vill ha ogjort. Tidsmässigt hade vi inte förväntat oss några bättre tider. Det blev våra sämsta maratontider någonsin, men det betydde ju bara att vi fick njuta av loppet extra länge. Resan som helhet var en upplevelse. Synd bara att det är så långt dit.

**ERIK KARLSSON OCH
BENGT ARNE PALM, HALMSTAD**

Resultat sid 22

2016 års stora veteranprestation i maraton

Anders Hansson, 72 år, sprang förra året Stockholm Marathon på tiden 3:20:29. Det var bästa tiden för M70 i maraton 2016 också om man jämför hans tid med de stora internationella maratonloppen.

I klass M70 var bästa tid på maraton 3:21 i Berlin, 3:22 i London, 3:33 i New York och 3:51 i Chicago. Tiden är bara några minuter från Erik Östbyes svenska rekord för sjuttioåringar som är 3:15:57 från 1991. Anders har från 2014 det svenska rekordet på 10 km för sjuttioåringar med tiden 39:38.

Jag träffar Anders för en intervju hemma i Eskilstuna för att höra honom berätta om sin träning och sitt tävlande.

BAKGRUND: Anders är uppväxt på landet i närheten av Eskilstuna. Han har ingen elitbakgrund utan började träna löpning mer för att ha något att göra när han slutade röka i början på sjuttiotalet. 1977, när Anders var 33 år, började han känna att han hade lätt för löpning. Han gick med i en löparklubb och började skriva träningsdagbok.

De första åren hade han en blygsam träningsmängd på 70 mil per år som successivt ökade till 300 mil. Efter pensioneringen 2010 ökade träningsmängden till idag 350 mil per år.

ANDERS TRÄNAR förutom löpning frisim ett par gånger i veckan. Han tränar mest själv med långpass i naturen. En gång i veckan tränar han intervaller med klubben, Vilsta IK. Den träningen är viktig för det är då han tränar snabbhet.

Anders tycker om att springa på bana och var med i årets IVNM (Nordiskt inomhus veteranmästerskap) i Huddinge 10-12 mars. Där vann han M70-klassen på såväl 3 000 m (11:43:97) som 1 500 m (5:45:83).

"På sjuttiotalet ansågs löpning av många som något underligt och framförallt om man sprang maraton."

MARATONRESULTAT: Anders har sprungit 76 maratonlopp och favoritloppet är New York Marathon. Första maratonloppet var i Köping, 1981, på tiden 3:07 och det första i Stockholm 1982 med tiden 3:27 (samma år som Ingemar Johansson och Floyd Patterson sprang och det var 31 grader varmt). Det har hittills blivit 28 Stockholm Marathon och bästa tiden är 2:53:26 från 1995.

Anders personbästa på maraton är från Berlin Marathon 1991 med tiden 2:49:14.

ÅREN 2008 OCH 2009 sprang han 18 maratonlopp, men Anders kände att det blev för mycket och att han hade svårt att återhämta sig mellan loppen.

De tre senaste åren har han sprungit ett maraton om året och det har varit Stockholm Marathon.



En vanlig syn är Anders Hansson överst på prispallen. Här med seger i M70-klassen i Lidingöloppet. FOTO: LIDINGÖLOPPET

Anders har varit mycket lite skadad under sina 40 år som löpare. Han var tvungen att bryta Stockholm Marathon 2004 p g a ryggont som strålade ner i ischiasnerven.

Han hade då sitt enda träningsuppehåll från löpningen under ett par månader. Mycket har förändrats inom löpningen sen sjuttiotalet när han började.

TRÄNINGEN VAR DÅ ANNORLUNDA och det gällde att springa så fort som möjligt på alla träningar. Idag tränar Anders lugnare och håller en lägre fart på sina långpass.

På sjuttiotalet ansågs löpning av många som något underligt och framförallt om man sprang maraton.

Anders har aldrig haft problem med motivationen utan tycker det idag är lika roligt att tävla och träna som när han började.

PÅ FRÅGAN OM VARFÖR han fortfarande är en så bra löpare säger han att det beror på den mentala biten, sin envishet och att han kan plåga sig själv.

Under 2016 års Stockholm Marathon låg han klart efter klubbkompisen Mamadou Diallo, men på den sista kilometern fick de kontakt. "Hornen växte" på Anders och han uppbadade alla sina krafter för att komma ifatt.

När de var jämsides spurtade han så mycket han kunde för att avskräcka Mamadou att följa med.

Det lyckades och han gick i mål nästan en minut före.

BENGT ISGÅRD

17-18 december 2016

Personliga rekordens tävling –

Det är fredagen den 16 december och jag sitter på tåget till Växjö för att springa 24-timmars. Jag går upp tidigt på tävlingsdagen för att äta en god hotellfrukost. Sedan är det dags att förbereda mat och dryck inför de kommande 24 timmarna. Jag packar allt i lagom stora portioner och blandar energidryck.

Bir hämtad av Arne Lundblad vid hotellet i god tid innan start. Väl framme vid arenan blir jag avprickad av Christer Svensson, som alltid lika glad och positiv. Bara där blir man lugnare, för det pirrar lite i magen.

Jag får min nummerlapp och mitt chip. Därefter letar jag fram en bra plats och plockar fram allt som ska ätas och drickas under dygnet. Jag pratar med många glada och förväntansfulla medlöpare. Energin är på topp och det känns väldigt bra.

NU NÄRMAR DET SIG START och då kommer tankarna: Vad har jag gett mig in på? 24 timmar? Varför tog jag inte bara 6 eller 12 timmar? Har jag nog med energi, har jag laddat rätt? Oj, oj alla dessa tankar. Nu är det bara att köra.

Klockan är 12.00 och startskottet går för oss som ska springa 6 timmar eller 24 timmar. De som springer 12 timmar startar klockan 18.00 samtidigt som de som springer 6 timmar går i mål.

Nu är vi igång och det känns bra. Det är så trevligt att prata med alla. Väldigt positiv stämning, bra underlag, trevlig arena. Jag fyller på med energi hela tiden för att undvika "dipp", men det kommer det vet jag, dippen kommer som ett brev på posten under natten men den varar som tur är under väldigt kort tid; bara in med mer mat så är man igång igen.

Det är väldigt härligt med julmusiken som spelas i högtalarna, publiken som peppar och arrangörerna som håller koll på varven och att det finns mat framme på bordet. Det serveras även god lagad mat. Det smakar gott efter allt sött man trycker i sig.

JAG HAR LÄRT KÄNNA flera glada ultralöpare trots att jag inte sprungit ultra så länge. Det är härligt med alla tips man får; många är som rena uppslagsböcker inom ultra. Jag fick lära mig lite om gåing av Christer S när han gick runt banan och peppade.

Timmarna går och tankarna också; man hinner planera mycket under dessa 24 timmar som man vill göra och inte göra. Snart är det bara en timme kvar. Publiken och arrangörerna hejar fram oss som är på banan. Det betyder så mycket - vilken underbar publik! Pang! Nu är det slut; vart tog detta dygn vägen?

JAG TACKAR ARRANGÖRERNA och några medlöpare. Sedan snabbt in i duschen. Arne L står startklar med bilen utanför hallen för att skjutsa ner mig till tåget.

Tack alla för denna helg. Vi syns 2017.

LISA AMUNDSSON
FOTO: CHRISTER SVENSSON
Resultat sid 22



Jakob Jern nöjd med att ha klarat över 100 km på 24-timmars.



Gert-Inge Tappers ständiga outslitliga supportrar är redo för ytterligare ett långlopp.



Peter Lendrup, Team Blekinge, laddar upp inför 24-timmars. Som slutligen gav en tredjeplats med 178 777 m.

ett lopp som man blir glad av



Ove F Sannervall och Mia Edolfsson, tvåa i damklassen, redo före start på 24 timmars.

19 februari 2017



Lars-Göran Berggren, Team Skavsåret IF, går ut på ett av sina 121:a varv på den 349 m långa banan i Marieberg.

Marieberg Galleria

Ola Nordahl, tidigare elitlöpare i bl.a. terräng, har det senaste decenniet berikat långloppsvärlden med en rad innovativa arrangemang, vilka ofta omnämnts inte minst i dessa spalter.

Många av oss minns med glädje hans Säfsbanan Marathon, som gick på en f.d. banvall i de djupa skogarna öster om Fredriksberg 2006-8.

Genom sin förening If114Sport anordnade han Sveriges veterligen enda maraton inomhus i Tybblelundshallen i Örebro, 5 gånger 2014-16. De föregicks av Sveriges kurvrikaste mara, över 500 kurvor runt ett gym i Lindesberg, i december 2013.

Sista april i fjol kom istället maran med bara en lång kurva men 454 varv à drygt 93 meter runt utsiktsplattformen på vattentornet Svampen i Örebro, av somliga därför ansedd som "Sveriges snurrigaste".

Utöver det anordnade man ett 6-timmars-lopp i Lindesberg 2013-15, under högsommarvärme som ibland ansågs kräva Räddningstjänstens närvaro. Den originella tävlingsformen Backyard Ultra tog man sig an för första gången i Kvinnersta i fjol med fortsättning i år.

SENASTE INSTALLATIONEN kom 19 februari i år. Det var åter ett inomhuslopp, men nu i för ändamålet mindre vanliga omgivningar: en galleria i köpcentret Marieberg söder om Örebro. Liknande tävlingar lär förekomma i andra länder, men har så vitt bekant inte funnits här tidigare.

I juni 2016 ordnade klubben ett lopp i Leksands Sommarland, men efter stängningsdags kl. 18 för att fritt kunna disponera tillgänglig tävlingsbana.

Av motsvarande anledning utfördes nu loppet i Marieberg före affärernas öppnande på söndagen, med start redan kl. 06.

TIDIG VÄCKNING för deltagarna alltså. Redan kl. 05 öppnades lokalerna för oss, och platschefen välkomnade alla personligen. De ovanliga förhållandena krävde en del specialarrangemang såsom väktares närvaro och undertecknande av ansvarsförsäkrar.

Egentliga omklädningsrum fanns inte, men det var gott om toaletter och efteråt fanns tillgång till dusch. En butik med smoothies hade öppet enkom för vår skull!

SJÄLVA BANAN GICK i utrymmet mellan butikerna på nedre planet och var tydligt uppmärkt och avdelad. Varvlängden var 349 m. För maratondistans krävdes alltså 121 varv minus 34 m.

För elektronisk varvräkning och tidtagning anlätades erfarna Team Ultrasweden med Peter Eriksson och Åsa Göransson. Underlaget var klinkers, vilket kändes bara måttligt stumt och gav bra väggrepp. Det fanns en del föremål att se upp med längs vägen, som pelare och displayer samt en rulltrapps-uppgång i den ena av två kurvor.

Genom god löpdisciplin av upp till 71 samtidigt tävlande kunde dock antalet incidenter minimeras.



Med Nr 1 vann Victoria Borg på 3:28.24.



Victoria Borg, överst på prispallen, vann före Elin Durgé och Gunilla Holmgren.

Marathon

Innetemperaturen var naturligtvis svett drivande. Till skillnad mot Stockholm Citys bekanta Galleria var banan helt flack.

I HERRTÄVLINGEN öppnade Andrew Maier hårdast, men han fick se sig slagen av norske ultralöparen Svein-Erik Bakke, som i sin tur var 4 minuter före lokale löparen Elias Zika. Marathonlöparens redaktör tog en solid femteplats.

Damtävlingen vanns överlägset av 6-timmarsspecialisten Victoria Borg. Även halvmaraton och en entimmestävling anordnades, den senare vanns av tävlingsledaren själv. Nästan alla deltagare klarade finish före kundinsläpp, jubbon hade dock inga problem att samsas med shopparna.

Affärerna bestod sedan en rikhaltig goodiebag till var och en samt extra presentkort etc. till segrarna. Lokaltidningen Närkes Allehanda sände live och intervjuade flera deltagare; material därifrån finns på Facebooksidan för Decembermarathon.

SLUTLIGEN VILL JAG FRAMHÅLLA den hjärtliga och inkluderande inställning som tävlingsledaren med team alltid bemödar sig om! Årets tävling avses få en fortsättning nästa år. Vi ser fram emot den liksom närmast Svampen Maraton 30 april!

SIGVARD KOPLIMÄE

FOTO: IF114SPORT

Resultat sid 22



SK Ryes Svein-Erik Bakke vann före hemmahoppet Elias Zika och amerikanen Andrew Maier.

11 mars 2017

Premiär för Apladalens LK i Skövde 6-timmars

Jag, Micael Lindqvist, hämtas upp av min klubbkompis Mattias Ekman klockan 06.30. Måndagens snöstorm är nu ett minne blott. Plusgrader onsdag – fredag och sol från klarblå himmel utlovad gör att vi på uppvägen är hoppfulla om en trevlig dag.

Premiär i Skövde både för Mattias och mig. Tävlingen hålls för 14:e året. Som vanligt har nattsömnen varit sisådär natten innan då jag vaknat och kollat på klockan var och varannan timme. Strax innan Skövde stakar vi upp målsättningen för dagen. Mattias tänker sig att springa 65 km, vilket innebär PB med 1,5 km och undertecknad siktar på ett resultat kring 74-76 km. Väl framme i Skövde blir vi hänvisade till ett hotellrum för att byta om. Det är inget jag upplevt tidigare, men helt ok. Loppet drar igång klockan 10.00.

Micael Lindqvist

Känner mig fräsch i starten och vet att formen är god. Tar rygg på Dan Välitälo och Sophia Sundberg (som går i mål precis över 80 km, vilket visar sig vara svenskt rekord!).

Tvingas släppa efter en kisspaus men passerar maran på 3 h 11 min. Det var kanske lite för snabbt för efter maran fram till fem timmar är jag låååååångt ner i källaren. Vaknar till efter fem timmar och lyckas springa 72 km, totalt missnöjd med distansen men glad att jag inte klev av efter fyra timmar.

Mattias Ekman

God form från start. Jag siktar på att klara maran på 3 h 45 min och passerar på 3.36.56. Eftersom mitt mål är 65 km blir jag lite nöjd och säker på att klara målet, men får liksom Micke tvärstopp efter 4 h 15 min.

Får kämpa stenhårt mot egna huvudet i en timme, men när klockan passerar fem timmar inser att jag kan slå personbästa och krafterna kommer tillbaks och jag går in på 64,29 vilket är PB.

EFTER ATT VÅR STRÄCKA blivit uppmätt går vi tillbaka till hotellrummet för att duscha. Åtta grabbar/gubbar enas om



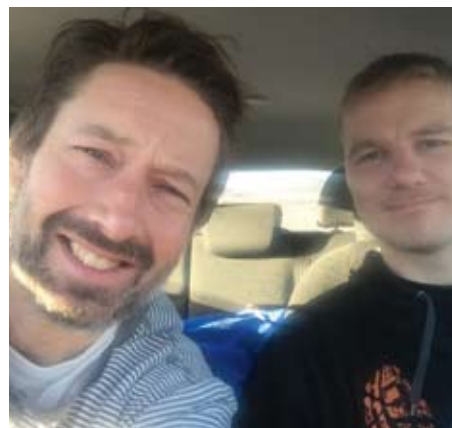
Mattias Ekman (nr 52) och Micael Lindqvist, Apladalens LK, har anlänt Skövde 6 h och är förväntansfulla inför starten. FOTO: MATS LILJEGREN

en dusch, vilket innebär att det blir lite väntan som dock blir trevlig då det fungerar som eftersnack efter loppet.

Som avslutning på Skövdevistelsen serveras en fantastisk välsmakande middag där det också hålls prisutdelning.

SAMMANFATTNINGSVIS VILL VI tacka Reima Hartikainen och övriga arrangörer för ett felfritt och mycket trevligt arrangemang. Att det dessutom var årets hittills vackraste dag gör inte saken sämre.

MATTIAS EKMAN OCH
MICAEL LINDQVIST
APLADALENS LK
Resultat sid 22



På väg mot Skövde med Chaufför Ekman i förarsätet och maratonräven Lindqvist i selfietagen.

Nya utmärkelser



I samband med Skövde 6-timmars hade Mats Liljegren nöjet att dela ut en glastrofé för 100 lopp till Peter Svensson. FOTO: MATS LJLJEGREN



I Skövde fick Marcus Hansander ta emot statyett för 50 lopp och standar för 25 lopp. FOTO: MATS LJLJEGREN

Utmärkelser 2016

25 lopp i Europa (Svettdroppen)

Roger Andersson	IK Stern
Anders Wahlberg	Glasrikets RC

20 lopp i Sverige (Vikingatrofé)

Kjell Åström	Månkarbo IF
--------------	-------------

Tallrik 150 lopp

Jörgen Larsson	IFK Sala
Hans-Inge Lindeskov	Team Ultra Sweden LK

Tallrik 200 lopp

Per-Owe Hvitfeldt	IFK Mora
-------------------	----------

Tallrik 250 lopp

Mats Liljegren	Team Skavsåret IF
----------------	-------------------

Glastrofé 100 lopp

Kjell-Göran Holmberg	Jalles TC
Niklas Fredlund	Team Ultra Sweden LK

Statyett 50 lopp

Gert Gustavsson	Team Blekinge
Sven Molin	Uppsala
Niclas Dia	Rolls-Royce IF
Anders Jämtdalen	Team Ultra Sweden
Jonas Wincent	IFK Sala
Emil Falkek	Falkenberg
Kerstin Sandh	Växjö LK
Pauli Sulonen	Hässelby SK
Christer Bergström	Motala
Lars-Eric Andersson	Stockholm

Standar 25 lopp

Birgitta Welander	Fredrikshofs IF
Jonny Örneholm	Rimbo
Kajsa Friström	Fredrikshofs IF
Maritha Larsson	Team Ultra Sweden LK
Johanna Gren	Helsingborg
Mats Bonnedahl	Uppsala
Håkan Larsson	IFK Trelleborg
Annika Rosengren	Stockholm
Per Busk	Lillhårdals IF
Börje Pettersson	Helsingborg
Niclas Westholm	Örebro AIK
Anders Jämtdalen	Team Ultra Sweden
Jesper Ejresund	IFK Halmstad

Bronsmärke

Maria Göransson	Bjärred
Katarina Rönngren	Sundsvall

Diplom 5 lopp

Peter Karlsson	Högby IF
Kristofer Andersson	Stockholm
Maria Göransson	Bjärred
Katarina Rönngren	Sundsvall
Björn Ulvås	Rödeby



Svenska Marathonsällskapet uppmärksammar äldre medlemmar

Halfdan Mustad



Halfdan Mustad är född och uppväxt i Göteborg med norska föräldrar. Löpningen kom sent in i Mustads liv. Det var efter en vadsplagning våren 1976 om Vasaloppet. En vadsplagning Mustad vann och han hoppas kunna åka många Vasalopp och springa många maraton i framtiden.

Medlem i Sällskapet blev han 1980 och det är lika spännande varje gång det kommer ett nytt nummer av Marathonlöparen i brevlådan, tycker han.

Sällskapets utmärkelser för 25 och 50 maraton har Halfdan erhållit och han vann veteran-SM 2014 i Mariestad på 4:00.40.

Som pensionär bor Mustad vår och höst i södra Frankrike. Där finns det gott om små lokala tävlingar att springa. Ett litet lopp blir mer familjärt, vilket även redaktören uppskattar även om de stora har sin tjusning de med. Om Halfdan får välja blir det ett mindre lopp framför större. Veteranstatistiken i Marathonlöparen är en sida som Halfdan uppskattar att läsa.

Halfdans senaste lopp gick i Avignon i vinområdena utanför staden i vackra landskap. Det var hans 76:e maratonlopp och tiden blev imponerande 4.15. Han blev uppmärksam i lokalpressen för att han var äldste deltagare. Avignon är ett lopp som kan rekommenderas, säger Halfdan.

Att springa på 4.15 som 75-åring är inte dåligt. Vad gjorde du som bäst i fornstora dagar?

– Personbästa är från Göteborg 1984 på 2:59 och bästa tid i 75-årsklassen är från Helsingborg i september 2016 på 4:12.09.

Du bor i Norge vinter och sommar och i Frankrike resten av året. Ett utmärkt pensionärs liv tycker undertecknad.

Vilka fördelar respektive nackdelar finns det att tänka på för den som funderar på att flytta utomlands halvårsvis som du ser det? Hur är träningsmöjligheterna för dig i Norge respektive Frankrike?

– Träningen fungerar bra överallt antingen det är här i Oslo eller Bohuslän eller Frankrike. Det är mest en fråga om klädsel. För tillfället så är det rejält isigt här i Oslo så är jag väldigt nöjd med mina dubbade skor.

Om (och när) du springer veteran-EM och -VM, vilket land representerar du då?

– Veteran-EM och -VM låter frestande om det är någorlunda kort resväg, men jag konstaterar att dessa tävlingar inte är särskilt väl annonserade.

Själv tror jag att du kommer att uppmärksammas än mer i media. Kanske inte enbart för din ålder utan lika mycket för dina goda resultat.

Lycka till med kommande tävlingar.

CHRISTER SVENSSON
REDAKTÖR

Läsarbrev

I min förra ledare uppmanade jag alla som varit medlemmar i Sällskapet i över 40 år att höra av sig. I mitten av mars fick jag följande e-mail från Göte Ivarsson, medlem sedan 1973:

Hej!

Jag blev medlem den 27 augusti 1973. Avgiften var då 25 kronor och redaktör var Tony Bristow. Försök att behålla tidningen i pappersformat, annars blir det helt säkert ett stort antal medlemmar som inte betalar sin avgift. Jag har kvar alla tidningar sedan 1973. Jag sprang 1979 runt inomhus på Scandinaviums åskådarplatser efter att Solvikingarna hade fått OK av Friidrottsförbundet. A. Lennart Julin förutsåg maratonloppens undergång om detta spektakel fick fortsätta. Jag undrar vad han tänker nu när allt räknas, från underlag till tider, exempelvis en halvmara på förmiddagen och resten på eftermiddagen. Jag skulle kunna skriva en hel roman om maratonlöpning men detta får räcka.

GÖTE IVARSSON

Hej Göte!

Tack för ditt e-mail. Så länge Sällskapets ekonomi tillåter och vi har lika många medlemmar som idag strävar styrelsen efter att behålla papperstidningen. Men tappar vi medlemmar kan styrelsen i framtiden tvingas att ta det drastiska beslutet att avsluta Maratonlöparen i pappersformat och enbart ge ut tidningen i en digital utgåva för att rädda ekonomin. Medlemsstapp har redan gjort att utmärkelserna inte längre gratis för medlemmarna och att medlemskategorin ständig medlem är borttagen. Om alla medlemmar anstränger sig för att finna nya medlemmar är Sällskapets överlevnad tryggad.

CHRISTER SVENSSON
REDAKTÖR



Göte Ivarsson flankeras av Leif och Gunilla Franzén. FOTO: CURT SANDBERG

Nya medlemmar 2017

Styrelsen har nöjet att hälsa följande personer välkomna som medlemmar i Svenska Marathonsällskapet:

Frank Ahlberg Stockholm
Anders Eriksson, Örsundsbro
Helena Göransdotter, Skärholmen
Viveca Hansen, Munkedal
Joakim Hansen, Munkedal
Tobias Holmqvist, Vejbystrand

Lars Jutemar, Kinnarumma
Anders Jämtdalen, Skagervik
Monika Karlsson, Oskarshamn
Magnus Kristiansson, Trollhättan
Jimmy Larsson, Eskilstuna
Anders Liljekvist, Hässleholm
Andreas Lindell, Krylbo
Fredrik Malmén, Tyresö
Gustav Mellerup, Genarp
Anders Olsson, Borlänge

Anna Samuelsson, Skövde
Leonard Sandin, Trångsund
Robert Svanberg, Habo
Louise Ulltjärn, Linköping
Julius Ulltjärn, Linköping
Gabriel Ulltjärn, Linköping
Bianca Ulltjärn, Linköping



Maximera maratonresan för dig över 55 år

Här kommer tips för våra läsare som är 55 år eller äldre, vi andra har något att se fram emot när den dagen kommer. Flera löpare har hittat guldskrud på maratonresor världen över och då är det inte helt fel att lära sig att ta del av rabatter som finns runt hörnet.

Även om det är långt kvar till pensionsåldern finns det pengar att spara på seniorrabatter. Enda kravet är att du blir medlem på en sajt med erbjudande för dig över 55 år.

Det gäller dock att vara uppdaterad. Gamla rabatter försvinner snabbt och nya tillkommer.

SMART SENIOR har nära en halv miljon medlemmar över hela Sverige. Här finner ni ett 40-tal rabatterbjudanden på exempelvis hotell, charter och rese-

byråer. Scandichotell och Swebus är två exempel. Där Swebus ger rabatt utöver ordinarie pensionärsrabatt. Medlemmarna själva styr till stor del vilka rabatter som erbjuds. Nya tips är alltid välkomna.

Tipset att dela bil med andra behöver ni inte vara över 55 för att ta del av!

KONKURRENTEN SENIORDEAL.SE har 160 000 medlemmar och den är gratis till skillnad mot smart senior som kostar 199 kr per år.

Även på Club 55, som ligger under en flik på news55.se, hittar du bra rabatter.

DELNINGSEKONOMIN HAR NÅTT nya höjder. Med olika appar i smarta telefoner kan ni låna en bil på gatan. Bilförsäljningen spås minska när allt fler får upp ögonen för att dela bil. En ny aktör är Drive Now, som drivs av BMW och hyrbilsfirman Sixt.

Till skillnad mot bilpooler finns inga fasta parkeringar. Störst i Sverige är Sunfleet som finns på 50 orter med 1 200 bilar för sina medlemmar.

Vid ett maratonlopp i Tyskland går det att kombinera tågresan med en hyrbil genom Flinkster, som är tyska järnvägars koncept. Men fortfarande är det mer traditionens makt än tekniska problem som gör att vi fortsätter gilla att köra egen bil.

Trots höga kostnader. Än så länge.

Källa Privata Affärer 3/2017

CHRISTER SVENSSON

Löparråd

Privata affärer tipsar om hur du sparar pengar på maskinen. Källan är prisjakt.se den 9 januari 2017, som tittar närmare på löparband och roddmaskiner. Det är stora prisskillnader i inköp på olika sajter.

Exempel: Löparband, Master Fitness T 20 där är skillnaden hela 3 800 kr mellan dyrast och billigast.

Sajt	Pris.kr (inkl frakt)
Traningsmaskiner.com	5 190 kr
Tretti.se	5 295 kr
Cdon.com	5 899 kr
Trimdax.se	6 990 kr
Bodystore.com	8 990 kr

Exempel: Roddmaskin, Master Fitness R 610.
Skillnad 1 572 kr

Sajt	Pris.kr (inkl frakt)
Traningsmaskiner.com	2 918 kr
Tretti.se	2 918 kr
Sportfritid.se	3 580 kr
Budofitness.com	3 690 kr
Fyndig.se	4 190 kr
Gymstore.se	4 490 kr



ILLUSTRATION: SHENDART/SHUTTERSTOCK

CHRISTER SVENSSON

I väntan på nästa OS

OS-annolika historier

Vad minns vi från de olympiska spelen?

1. 1965 drev svenskstyrda Internationella femkampsförbundet igenom att allkoster skulle genomföras på skjutmomentet. I México City-OS 1968 åkte femkamparen Hans-Gunnar Liljenwall dit för att ha druckit två öl. Vad innebar det för Sveriges del?

- 1. Sverige gick miste om lagsilvret
- X. Sverige gick miste om lagbronset
- 2. Hans-Gunnar gick miste om individuellt brons

2. En av favoriterna på maran i St. Louis 1904 hette Axel Lentauw. Det förväntade guldet blev till en nionde plats. Vad hände Axel under maran?

- 1. Lentauw anfalls under loppet av två ilska hundar och tvingades gömma sig i ett garage under en halvtimme.
- X. En medtävlare bjöd på konjak vid vändningen efter halva sträckan varvid Lentauw blev trött och dåsig och tappade fart.
- 2. Skoskav av nyinköpta skor OS-dagen till ära var mindre lyckat

3. Amerikanske favoriten till OS-guld på 100 m 1912 i Stockholm var den färgade Howard Drew som imponerade i försöken och tog sig lekande lätt till final. Trots att Drew inte kom till start vann USA alla tre medaljerna, men vad hände Drew?

- 1. Den djupt religiöse Drew vägrade tävla på en söndag som finalen gick på
- X. Dagen före finalen framkom att Drew tagit emot startpengar under ett lopp 1909 och blev avstängd för att ha brutit mot amatörreglerna.
- 2. Drews vita lagkompisar läste in honom eftersom de inte ville få stryk av en svart.

4. Etiopiern Mirutz Yifter tog brons på 10 000 m i München 1972, men missade finalen på 5 000 m. Fyra år senare bojkottade de afrikanska staterna OS, men 1980 tog Yifter dubbla guld på 5000 m och 10 000 m. Vad hände Yifter på 5000 m 1972?

- 1. Ett bombhot gjorde att Yifter och hans lagkompisar hölls kvar på förläggningen.
- X. Efter ett toalettbesök gick Yifter vilse i gångarna under stadion.
- 2. En nitisk funktionär godkände inte tävlingskläderna och reservkläder hann aldrig komma fram i tid.

5. Efter första världskriget letade Frankrikes idrottsmyndigheter talanger i Afrika. I Alger hittade man den då 23-åriga soldaten El Ouafi, som sattes i hårdträning och kom sjua på OS-maran 1920 och vann guld i Amsterdam 1928 på maratonloppet. Hur slutade El Ouafi sina dagar?

- 1. Mördad på ett hotellrum i Paris 1959
- X. Påkörd av ett tåg i Alger 1961 och dog av sviterna en vecka senare
- 2. Trots att El Ouafi var storrökare blev han 98 år gammal.

6. Om Sveriges olympiska kommitté fått bestämma skulle inga damer varit med på OS 1912 i Stockholm. Bordtennis röstades fram 1983 att bli en olympisk gren men ett land röstade nej. Vilket?

- 1. Kina
- X. Sverige
- 2. Norge

7. Att Finländaren Jonni Myyrä vann spjutguld i Antwerpen 1920 var en bedrift (han vann även guld 1924). Vad råkade Myyrä ut för före start?

- 1. Vid kontrollmätning visade det sig att Myyräs spjut vägde mycket mer än hans konkurrenters.
- X. På uppvärmningen fick han en amerikans spjut i armen och när det drogs ut följde en benflisa med.
- 2. En skada från första världskriget gjorde att han fick lära sig kasta med fel hand.

8. Efter många turer fick damerna göra entré i OS-friidrotten 1928 i Antwerpen. Fem grenar ansågs tillräckligt: 100 m, 800 m, 4x100 m, höjd och diskus. SOK vägrade dock anslå pengar till damernas medverkan. SOK vägrade dock anslå pengar till damernas medverkan, en lyckad insamling gjorde det möjligt för en damtrupp att delta.

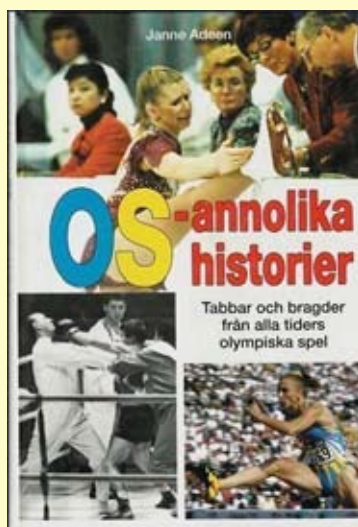
Hur gick det för de svenska damerna?

- 1. Ett brons genom Inga Gentzel på 800 m
- X. Inga medaljer
- 2. Två brons genom nämnda Inga Gentzel och Ruth Svedberg trea i diskus.

CHRISTER SVENSSON

Källa: OS-annolika historier av Janne Adeen

Rätt rad finns på sista sidan.



Resultat

Honolulu marathon, 2016-12-11

(ingen notering om land i resultatlistan, fler kan förekomma)

Plac	Namn	Tid
182	Mats Goldberg, Stockholm	3:22:29
374	Thomas Alm, Stockholm	3:36:59
488	Erik Celander, Stockholm	3:42:20
565	Ulf Landby, London	3:45:53
1948	Kenth Svensson, Bromölla	4:22:34
2803	Thorbjörn Persson, Ewa Beach	4:37:26
4215	Bengt Andersson, Åhus	4:57:31
4771	Bengt Palm, Halmstad	5:06:19
5349	Erik Skoeldh, Stockholm	5:15:27
5412	T Rauden Kallstige, Stockholm	5:16:25
5534	Irene Hildebrandt, Stockholm	5:18:14
7873	Erik Karlsson, Halmstad	5:47:52

21.554 st löpare fullföljde loppet, varav 12 st svenskar

Personliga rekordens tävling 2016-12-17 – 18

Arrangör Växjö AIS Gångsektion

Tävlingsledare: Christer Svensson

Tidtagare: Peter Eriksson, Åsa Oscarsson

Banmätare: Reima Hartikainen

Varvets längd: 373 m. Plats: Tipshallen

6-Timmars Män Tävlning

Plac	Namn	Klubb	Distans
1	Micael Lindqvist	Apladalens LK	75 207
2	Simon Sköld	Västerås LK	70 298
3	Andreas Bohman	Risinge Löparkamrater	68 459
4	Rasmus Stenemo	Axa Sports Club	68 238
5	Mattias Ekman	Apladalens Löparklubb	63 375
6	Daniel Johansson	IK Gränslöst	60 407
7	Thomas Ohlsson	Apladalens LK	60 351
8	Marcus Ottosson	Hässleholms AIS	55 466
9	Stefan Molin	Apladalens LK	54 633
10	Gert-Inge Tapper	Björnstorp IF	52 724
11	Andreas Bolmgren	Växjö	48 863
12	Christer Bröström	OK Denseln	48 490
13	Lasse Jutemar	SOK Knallen	47 401
14	Namida Aneskans	Team Blekinge LF	46 705
15	Owe Gustavsson	Apladalens LK	44 433
16	Peter Dalebjörk	Team Ultrasweden LK	44 081
17	Lars-Göran Olsson	Team Blekinge LF	43 574
18	Georg Hållstorp	Vi som springer	42 941
19	Niklas Fredlund	Team Ultrasweden LK	42 568
20	Eddy Hultgren	Team Blekinge LF	42 195
21	Pelle Janvig	Umara Sports Club	19 815

6-Timmars Män Motion

Plac	Namn	Klubb	Distans
1	Björn Tibbelin	Risinge Löparkamrater	57 785
2	Per Skarstedt	Apladalens LK	54 138
3	Daniel Westergren	Öppna Kanalen Växjö	53 456
4	Alexander Ulltjärn	Linköpings Löparklubb	52 533
5	Anders Linusson	Apladalens LK	46 728
6	Gabriel Ulltjärn	Linköpings Löparklubb	42 612
7	Johan Falk	Umara Sports Club	27 275

6-Timmars Kvinnor Tävlning

Plac	Namn	Klubb	Distans
1	Petra Skiöld	Björnstorp IF	73 995
2	Therese Fredriksson	SOK Knallen	67 347
3	Victoria Borg	Team Ultrasweden LK	66 864
4	Camilla Ahlberg	Runacademy IF	65 855
5	Karoline Alvånger	Växjö LK	62 026
6	Anna Lindgren	SOK Knallen	60 688
7	Anita Jönsson	Högby IF	54 172
8	Camilla Lundberg	SOK Knallen	49 155

6-Timmars Kvinnor Motion

Plac	Namn	Klubb	Distans
1	Lina Karlsson	Uddevalå	71 207
2	Anki Dalebjörk	Lilla Edet	40 353
3	Louise Rydstedt	Fjälkinge	23 545

12-Timmars Män Tävlning

Plac	Namn	Klubb	Distans
1	Roger Kjellson	Team Blekinge LF	103 392
2	Mattias Johansson	Lonesome Runners	92 525
3	Daniel Elowson	IK Granit	72 398
4	Owe Gustavsson	Apladalens LK	58 473
5	Kenneth M Forsberg	Kalmar RC	55 240

12-Timmars Män Motion

Plac	Namn	Klubb	Distans
1	David Bodiroza	Falkenbergs RR	110 245
2	Daniel George	Stockholm	95 151
3	Kristian Ekfors	Insamlingen 1 kr/km	95 023
4	Matthias Köhler	Berber IS	91 547
5	Peter Lembke	Team Fakta	90 675
6	Jonathan Askesjö	Free Nature	75 382
7	Niclas Dia	Rolls-Royce IF	62 327
8	Hasse Ursfält	Urshults IF	48 899

12-Timmars Kvinnor Tävlning

Plac	Namn	Klubb	Distans
1	Diana Kämpe	KFUM Atletik Danmark	106 032
2	Jessica Aideborn	IK Jogg	100 751

3	Annikä Askengren Berg	LK TV88	96 739
4	Sofia Kay	LK TV88	92 263
5	Anna Hagström	Kungsörs SK	74 402

12-Timmars Kvinnor Motion

Plac	Namn	Klubb	Distans
1	Kristina Sörensen	Team Fakta	80 604
2	Ulla Lembke	Team Fakta	75 009
3	Camilla Wellin	Gustavsberg	68 421

24-Timmars Män Tävlning

Plac	Namn	Klubb	Distans
1	Luc De Jaeger-Braet	Belgien Team 24 H	202 518
2	Martin Scharp	Malmö Löp	195 752
3	Peter Lendrop	Team Blekinge LF	178 777
4	Mikael Sandberg	Huddinge	172 415
5	Tommy Tedelund	Stockholm LDK	164 333
6	Henrik Roos	Scania Road Runners	164 323
7	Mikael Jonsson	Västerås LK	161 213
8	Mats Liljegren	Team Skavsåret IF	157 864
9	Emil Falkek	Falkenbergs RR	144 040
10	Bertil Palmqvist	Bälinge IF	130 276
11	Göran Palmgren	Västerås LK	130 254
12	Johnny Hallneby	Vallentuna FK	122 048
13	Kari Sulonen	Team Ultrasweden LK	110 138
14	Hans-Inge Lindeskov	Team Ultrasweden LK	106 679
15	Jörgen Havsgen	Trafikverkets Fritidsför. Gbg	100 797
16	Fredrik Olsson	Tjälve IF	100 041
17	Robert Brinck	Västerås LK	98 176
18	Ove F Sunnervall	Umara Sports Club	93 080
19	Torbjörn Gyllebring	Team Nordic Trail	86 240
20	Robert Karlsson	OK Norrvirdarna	70 201
21	Daniel Roxvret	IK NocOut.se	64 979
22	Jörgen Nilsson	Vi som springer	59 011
23	Hans Nyberg	Team Ultrasweden LK	43 718
24	Håkan Sjöö	Växjö LK	42 599
25	Jörgen Lindvall	Team Ultrasweden LK	29 171

24-Timmars Män Motion

Plac	Namn	Klubb	Distans
1	Ivan Bretan	Sthlm	225 132
2	Henrik Lowemark	Ljusdal	162 412
3	Marc Karlsson	Garphyttan	136 968
4	Jimmie Blomqvist	Katrineholm	103 937
5	Jakob Jern	Real Fighter Muay-Thai Lund	100 041
6	David Rydstedt	Fjälkinge	70 947
7	Jens Rydberg	Växjö LK	42 226
8	Julius Ulltjärn	Linköpings Löparklubb	28 869

24-Timmars Kvinnor Tävlning

Plac	Namn	Klubb	Distans
1	Lisa Amundsson	Strömstads Löparklubb	164 679
2	Mia Edoßson	Team Kungälv IS	157 998
3	Maria Bröström	OK Denseln	142 293
4	Marika Falkek	Falkenbergs RR	100 453
5	Britt Sulonen	Team Ultrasweden LK	83 279
6	Siw Hedlin	Bor	64 233

24-Timmars Kvinnor Motion

Plac	Namn	Klubb	Distans
1	Bianca Ulltjärn	Linköpings Löparklubb	55 698
2	Louise Ulltjärn	Linköpings Löparklubb	46 746

Marieberg Galleria marathon 2017-02-19

Plac	Namn	Klubb	Tid
Kvinnor			
1.	Victoria Borg	Team Ultrasweden LK	3.28.24
1.	Elin Durgé	Axa SC	3.54.47
2.	Gunilla Holmgren	Töreboda	4.02.10
3.	Jennie Grahn	AXA SK	4.32.59

Herrar

1.	Svein Erik Bakke	Sk Rye, N	3.01.28
2.	Elias Zika	IF Start	3.05.46
3.	Andrew Maier	Axa SC, USA	3.10.13
4.	Lars Emanuelsson	Axa SC	3.11.11
5.	Christer Svensson	Växjö AIS	3.21.17
6.	Hasse Byrén	IF Start	3.23.34
7.	Alexander Ulltjärn	Linköpings LK	3.34.39
8.	Thomas Fridh	Stocksätters IF	3.34.41
9.	Jason Knight	Axa SC, USA	3.37.52
10.	Marcus Hansander	Lifetime Runners	3.46.55
11.	Martin Jenssen	Västerås	3.48.09
12.	Gert-Inge Tapper	Björnstorps IF	3.53.09
13.	Kent Ohlsson	Lifetime Runners	3.54.39
14.	Roland Eriksson	IF Start	3.55.05
15.	Lars-Göran Berggren	Team Skavsåret IF	3.59.19
16.	Håkan Svedberg	Brunflo IF	4.07.10
17.	Fredrik Palm	Jönköping	4.08.34
18.	Thomas Elm	IF Start	4.08.53
19.	Mats Liljegren	Team Skavsåret IF	4.10.31
20.	Christer Bergström	Motala	4.15.48
21.	Leif Franzén	LK Nyköpings Runners	4.21.22
22.	Matthias Köhler	Berber IS	4.24.13
23.	Stefan Holmgren	Töreboda	4.27.29
24.	Rickard Möllerström	Shake n Bake	4.28.18

25.	Magnus Kristiansson	LK TV-88	4.28.25
26.	Thomas Hörnqvist	Vi Som Springer	4.28.40
27.	Niclas Dia	Rolls Royce IF	4.37.10
28.	Göran Lennström	Hultsfreds LK	4.48.07
29.	Philip Lundberg	Örebro AIK	4.52.38
30.	David Hjalmarlycka	Götlunda IF	4.55.28
31.	Peter Svensson	IFK Skövde	5.00.13
32.	Sigvard Koplimäe	Vattudalens LDK	5.31.47

Skövde 6-timmars 2017-03-11

Plac	Namn	Klubb	Distans
Kvinnor			
1	Sundberg Sophia	Aktivitus Sport Club	80 099
2	Karlsson Lina	En av tre	70 747
3	Fredriksson Therese	SOK knallen	69 435
4	Trumstedt Magdalena	Lerum	64 755
5	Smedman Sofia	Träningskons. Sports Club	64 057
6	Lindgren Emelie	Ale 90 IK	63 738
7	Aideborn Jessica	Lonesome Runners	62 572
8	Ahman Ann-Sofie	Norråtlje	62 557
9	Henriksson Nousiainen P	Ekerö Runners	61 693
10	Trollsford Anna-Maria	Sok-Knallen	61 072
11	Kay Sofia	LK TV88	60 527
12	Askengren Berg Annika	LK TV88	56 979
13	Jonåker Kristina	IF Linnea	56 146
14	Le Loan	IFK Skövde FIK	56 120
15	Samuelsson Anna	IFK Skövde FIK	55 806
16	Gottberg Noren Sofia	Ekerö runners	55 553
17	Ackerot Maria	Kvarnbyns LS	54 092
18	Töllborg Elin	Team T	53 839
19	Amundsson Lisa	Strömstad Löparklubb	53 522
20	Strid Karin	Kristinehamns Multisport	53 468
21	Lundberg Camilla	SOK Knallen	52 866
22	Nyström Ulrika	LK TV88	51 897
23	Magnusson Inger	IFK Skövde FIK	50 567
24	Larsson Monica	Värgårda	48 175
25	Pihl Kirsj	Tullinge	48 109
26	Sedvall Coynta	Åtväddberg	47 785
27	Josefsson Karina	SOK Knallen Borås	46 979
28	Svensson Ann	Lonesome Runners	46 529
29	Eibring Nina	Kristinehamn multisp.	45 980
30	Sarheim Olsson Pia	Kvillebyns SK	45 275

Män

1	Hellner Anders	Stockholm	79 637
2	Välitalo Dan	Västerås LK	79 104
3	Bengtsson Martin	Åhus	73 299
4	Lindqvist Micael	Apladalens LK	72 023
5	Muir David	Göteborg	70 880
6	Stenemo Rasmus	Team Settlers	70 521
7	Andersson Rickard	IF Linnea	70 057
8	Diehm Nils	IFK Skövde FIK	68 397
9	Pavic Branislav	Lonesome runners	67 901
10	Torbrand Olof	IFK Skövde	67 817
11	Levin Alexander	Team Ultra Sweden	66 498
12	Johansson Daniel	LK Gränslöst	66 115
13	Hultin Marcus	Halmstadtriathleterna	65 254
14	Ekman Mattias	Apladalens Löparklubb	64 286
15	Heskestad Per Audun	Frekhaug løpe- og hostes.	63 977
16	Wängberg Jonas	Västerås LK	63 322
17	Ahmed Omed	Kristinehamn Multisp.	63 155
18	Lund Peter	Täby	62 902
19	Stenqvist Viktor	Axa SC	62 860
20	Benjaminsson Niklas	SOK KNALLEN	62 673
21	Kauranen Keijo	FPoK Vänersborg	61 331
21	Gustavsson Anton	Ingen klubb	61 331
23	Blom Joel	SOK Knallen	61 221
24	Bohlin Kristofer	Uppsala	61 082
25	Kautsky Peter	Degerberga	60 757
26	Larsson Andreas	Team Ultrasweden LK	60 729
27	Steinhoff Jürgen	Frekhaug løpe- og hostes.	60 510
28	Johansson Mathias	IK JOGG	60 479
29	Färnström Henning	IK NorOut.se	60 181
30	Bramstäng Mattias	Halmstad Garnisons IF	60 149
31	Wiktorsson Mikael	Smedby runners	59 326
32	Ohlsson Kent	Lifetime runners	59 305
33	Enqvist Roger	Eslövs AI	59 288
34	Stenfors Fredrik	Lonesome runners	59 278
35	Levin Peter	IK Akele	58 537
36	Kovacs Roger	Solvikaringarna	58 457
37	Davidsson Johan	Alingsås	58 208
38	Eliasson Kenneth	Stockholm LDK	58 091
39	Christensson Lars	IS GÖTA Helsingborg	57 743
40	Johansson Mattias	Lonesome Runners	57 592
41	Jansson Simon	Axa sports club	57 431
42	Hansander Marcus	Lifetime Runners	57 027
43	Forsman Per	SOK Knallen	56 279
44	Karlsson Robert	OK Norrvindarna	54 501
45	Eklund Per	Lifetimerunners	54 164
46	Söderkvist Jan	Täby	54 155
47	Karlsson Peter	Gräbo	53 724
48	Liljegren Mats	Team Skavsåret IF	53 328
49	jansson sven-inge	Mariestad AIF	52 861
50	Hølleland Geir	Frekhaug løpe- og hostes.	52 747

Fler resultat finns på www.marathonsallskapet.se

EN LÖPARES DRÖMRESA

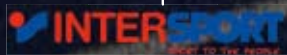
LOS ANGELES - HONOLULU - MAUI - SAN FRANCISCO

HONOLULU MARATHON - 10 DEC

Gör din livs drömresa och spring Honolulu Marathon. Upplev tre härliga dagar i Los Angeles, fem dagar i Honolulu, fyra dagar på Maui och avslutningsvis två dagar i San Francisco. Resan fylls med mängder av oförglömliga upplevelser både för dig som springer loppet och för dig som är med och hejar fram löparna.

I Los Angeles joggar vi längs klassiska Venice Beach, kändisspanar i Beverly Hills, shoppar i Santa Monica och upplever filmens underbara värld i Hollywood och på Universal Studios. I Honolulu springer vi maraton på Waikiki Beach. I Maui kopplar vi av på någon del av den 20 mil långa stranden. Resan avslutas i San Francisco med sina berömda branta kullar, Golden Gate-bron, Alcatraz och kabelspår-vagnar. Häng med på ett äventyr!

Vår huvudpartner:



Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm

Maraton- och ultralopp 2017

Datum	Lopp	Beskrivning	Arrangör/Webb	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 juni	Midnight Marathon	Skellefteå	Skellefteå AIK	
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	Båstad Marathon			
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	Höga Kusten Marathon		Nordingrå SK	
5 aug	Ölands Marathon		Högby IF	
19 aug	Jönköping marathon		Team Running High IF	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	10/21/42 km	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		
7 okt	Umemaran	2-varvsbana	Umeå Jalles TC	
14 okt	Göteborg Marathon (VSM)	maraton och halvmaraton, Slottskogsvallen	Solvikingarna	rabatt
21 okt	Växjö Marathon	8-varvsbana	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.

Rätt rad OS-frågor sid 21: x12 x1x x2

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