

Marathon löparen

ÅRGÅNG 50 NR 256 JUNI 3/2017



**Redaktörerna
på anrik mark**

- **Pyongyang Marathon**
- **Limassol Marathon**
- **Svampen Marathon**
- **Veteran-OS i Auckland**
- **Atea Mälarmarathon**
- **Årsmötet i Västerås**

**Postadress:**

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

Tidningen Marathonlöparen

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

Roger Andersson, ansvarig utgivare**Redaktör Marathonlöparen**

Christer Svensson
christer.svensson615@hotmail.com

Layout, repro:

Springtime Publishing AB, Ann Lodin

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

Roger Andersson
ordforande@marathonsallskapet.se

Vice ordförande, Sekreterare

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

Medlemssekreterare

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

Kassör

Lars-Eric Andersson
kassor@marathonsallskapet.se

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

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

Ordföranden har ordet

Passa på att njuta av den korta sommaren

”Sommaren är kort” stod det på en skylt som en åskådare höll upp under årets Stockholm Marathon.

Maj månad innehöll vädermässigt här i Stockholmsområdet något ifrån varje årstid. Det bjöds på allt från snö till sol med temperaturer upp emot 30 grader. Vi får hoppas att den korta sommaren inte redan har varit.

DET VÄDER SOM Stockholm bjöd på under helgens maraton var nästan perfekt löpväder. Vi ska vara lyckliga att vi bor i ett område där somrarna oftast bjuder på mycket bra löpväder. Stora delar av vår värld bjuder på mycket varma somrar där löpning kan vara tufft. Passa på att njuta av den ljusa årstiden då löpning kan utföras under större delen av dygnet.

Själv tänker jag hålla mig utomhus mycket i sommar och njuta. Sommaren är tyvärr ganska kort här långt norrut på jordklotet, men vi får istället en period med mycket ljus.

STOCKHOLM MARATHON var min hundrade maraton och jag fick efter målgång på Stockholm Stadion Svenska Marathonsällskapets utmärkelse för 100 maratonlopp. Loppet blev en upplevelse och ett lopp där jag kände mig glad och tämligen pigg hela vägen.

Jag måste passa på att tacka för allt stöd ifrån publiken som jag fick under hela loppet. Ni var grymma! Publiken och stödet jag får vid Stockholm Marathon var orsaken till att det blev just i Stockholm som jag sprang min hundrade maraton. Jag gillar annars att resa och springa lopp på nya platser, men då springer man också en bit ifrån vänner och familj.

FÖR MIG HAR Sällskapets utmärkelser betytt att jag sprungit fler lopp och valt lite olika maraton också. Det är något jag även märker att jag har gemensamt med andra medlemmar inom Sällskapet.

Det är också något som jag brukar föra fram som ett av flera argument för vara medlem i Sällskapet. Vi har nyligen tagit fram tre nya utmärkelser för medlemmar som sprungit 10, 15 och 20 maraton. Jag tycker att vi idag har en ganska bra samling av utmärkelser som vänder sig till olika sorters maratonlöpare.

JAG HAR NU fått utmärkelser för att ha sprungit 25, 50 och 100 maraton samt Svetttdroppen för att ha sprungit i 25 olika europeiska länder. Jag känner mig rätt nöjd med det och känner att utmärkelserna har sporrat mig till att fortsätta springa maraton. Jag hoppas ni instämmer med mig. Sprid gärna det bland maratonlöpare som inte är medlemmar.

Avslutningsvis, även om jag älskar att springa maraton för att det bjuder på en viss utmaning både fysiskt och psykiskt, så tycker jag även att andra lopp över andra distanser är viktiga och trevliga att springa.

UNDER SOMMAREN brukar Sverige bjuda på möjligheter att springa kortare lopp som oftast är mycket trevliga. Passa på för det tänker jag göra.

Jag försöker springa Blodomloppet över 10 km på alla orter i Sverige där det arrangeras och detta utan att det finns någon utmärkelse för det.

Blodomloppet är ett av många trevliga lopp som arrangeras runt om i Sverige och som är viktiga därför att de är för de flesta löpare är en väg in i långlöpningen. Det är inte så många löpare som börjar direkt med att springa maraton.

ROGER ANDERSSON

ordforande@marathonsallskapet.se

Innehåll

Marathon Blues	4
40@40 2016 – ett långt år	5
Limassol Marathon	6
Maraton i Nordkorea	8
OS för veteraner i Auckland	11
Atea Mälarmaraton	12
Svampen Marathon	13
Sällskapets årsmöte	14
Smartare än en femteklassare?	15
Utmärkelser 2017	16
Bilder från Stockholm Marathon	17
Europeiska åldersrekord HM	18
Marathonlöparen i backspegeln	20
Utländska lopp	21
Resultat	22
Årets svenska lopp	24

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

Omslag: Redaktör Christer Svensson och chefredaktören för Runner's World, Anders Szalkai, dagen före Stockholm Marathon.

FOTO: JAN TERNHAG

Redaktören har ordet

Digitalisera årsmötena

Genom åren har jag bevittnat över 100 årsmöten inom idrotten. Svenska Marathonsällskapetets senaste i april i Västerås missade jag dock på grund av en utlandsresa.

ANTALET MEDLEMMAR som är närvarande på årsmöten är allt som oftast försvinnande låg, både i procent och i antal.

Ett undantag var Växjö Löparklubb på 2000-talet. Även om det var fikat efteråt som lockade så var VLK:s medlemmar väl representerade på årsmötet.

Medlemmar ställer frågor och kräver svar från styrelser. De påtalar missförhållanden och driver konkreta förslag, ofta med utgångspunkt att värna den mindre medlemmens rättigheter och att utveckla föreningen positivt.

Det är på årsmötet vi fattar beslut om årets inriktning. Vilken väg skall vi gå? Hur kan vi öka närvaron på årsmötet?

DET ÄR DAGS att på allvar fråga sig om inte årsmötena bör göras mer tillgängliga. Vi lever i en tid när allt från basindustri till banktjänster och deklarationer

digitaliseras och hanteras online. Är det då inte rimligt att idrottens årsmöten moderniseras? Jag anser det. Årsmötena skulle kunna sändas digitalt via webb-tv. Det kostar i princip inget, det ger ökad insyn och det möjliggör för medlemmar att på distans ta del av det som sägs på samma villkor som om man vore på plats.

ÄVEN OMRÖSTNING och att ställa frågor online borde göras möjligt. Tekniken finns och med bank-ID är identifieringen inget problem. En förklaring varför det inte redan är infört kan handla om makt.

Bara den som är närvarande har möjlighet att använda sin rösträtt. Vem av er blir först med att meddela att ert årsmöte även blir digitalt?

MONICA ENKVIST skriver om Sällskapetets årsmöte och Lena Eriksson om Atea Mälarmaraton som föregick själva årsmötet.

Som ny skribent hälsar vi Lena från Västerås välkommen till nummer 256.

CHRISTER SVENSSON

Redaktör

chistersvensson615@hotmail.com



Redaktören i regnskogen utanför Auckland.

FOTO: DAMON NICHOLAS, NYA ZEELAND

**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

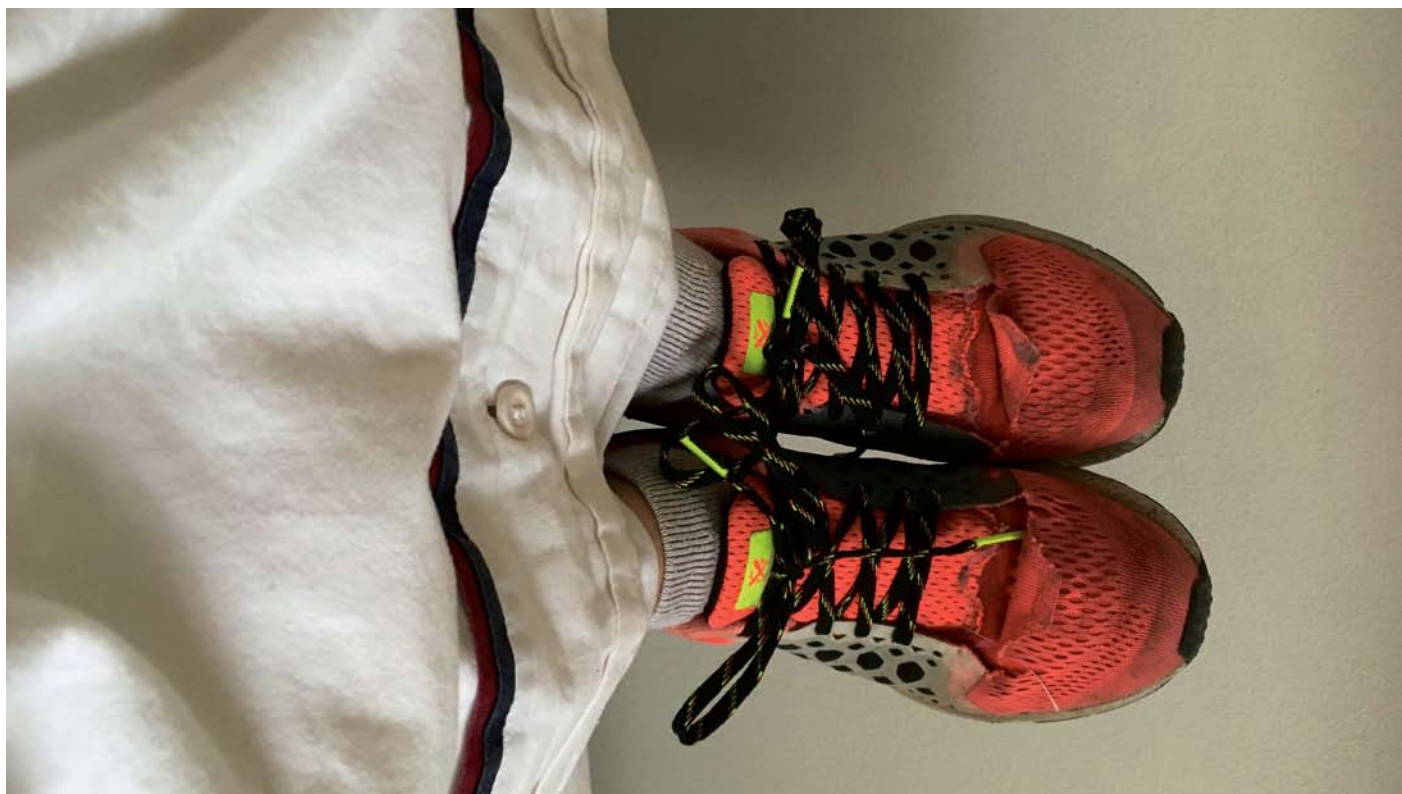
Löparnas plats på Internet

- 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>



Stockholm Marathon Blues

*Det är dan efter maran, höger ben det känns så tungt.
Jo ja' sa just de att det är dan efter maran
Vänster ben känns lika tungt,
när jag ligger här i mina jogging shoes
sjungande The Marathon Blues.*

*Min man har gått på jympa med Friskis Sveltis grupp
Jag ligger kvar i sängen, jag kan inte ta mig upp
Oh, hå, hå, hå, oh ah! De sa till mig att jogging var bra!
De sa att du blir pigg och rapp,
ej längre slö och slapp
Oh, Lasse liten, come help me up!*

*Jag glömmmer ej den gången jag skrev anmälningsta-
longen*

*Det jag ångrat mången mången mången gång sen dess
Dom sa jag skulle inte dricka öl å vin å snaps å bäsk å
grogg*

*å så sa startpistolen pang och alla sprang
och ännu kan jag känna huru fotsulorna bränna
Å mitt skoskav sen, var finns lindringen, jag har kramp!*

*Jag ska köpa nya doxor ty dom gamla har tatt slut,
och jag själv är lika vissen såsom strumporna ser ut,
oh, hå hå, hå, hå, o-hå!*

*Ja, jag mår inte riktigt bra, i-i-i-dag!
Å den där Västerbron, den trotsa' all kalkyl,
och inte sjutton hjälper liniment å magnecyl.*

*Bredvid mig finns medaljen, min värdefulla skatt,
För den har jag fått slita, jag sov ej en blund i natt.*

Oh, hå, hå, hå, hå, hå, vad ska mina vänner tro!

*Det värker i min kropp, och i min huvudknopp
där virvlar mina tankar så här:*

*Kan inte gå i trappor, nej knappast ens på golv,
och jag ska hinna in på Stadion före klockan sex,
och jag ska springa över Gärdet, jag ska kuta runt på
Djurgårn,
jag ska slänga alla muggar i en prydlig liten hög,
och knyta dojan sen, och muta måldomaren,
å så stappla uppför Västerbron igen.*

*Ni förstår, min man är lite sotis så om han får veta att
det var fyra muscle beauties som massera' mig en kvart
oh, hå, hå, hå, hå, hå, då skulle jag bli både gul och
blue.*

*Så här gäller det att springa fort och tortera sej,
för att jag ska nå till Stadion, se det tror de inte, nej.
Hysch, hysch!*

*En nyckel i tamburdörren, min älskare måste det va'
han skulle kommit först i morron å så kommer han i
dag!*

*Hå, hå, hå, hå, hå, hå! Vad ska lilla gubben tro...
Nej älskling, inte idag, men du får sitta här hos
mig och höra Marathon Blues.*

**TEXT OCH FOTO:
CECILIA PETERSSON**

med stort tack till Povel Ramel för lånet av "Gräsänkling Blues"

40@40 2016 – ett långt år

I slutet av 2015 hade jag haft ett med mina mått mätt väldigt bra löparår. Jag hade sprungit mitt hittills längsta lopp när jag under sommaren sprang Vol State 500 km, jag hade slipat mitt PB på maran i Frankfurt till 2:57 och jag hade satt nytt PB på halvmaran när jag i Malmö lyckades kvala in till NYC marathon med minsta möjliga marginal: 1 sekund. Där sprang jag således på 1:22:59.

Nu var den stora frågan vad jag skulle göra 2016?

Kurvan hade varit stigande varje år så det fanns ingen anledning att tro att det inte skulle gå att förbättra ytterligare, men det tilltalade mig inte.

Jag bestämde mig för att det inte skulle göra mig lyckligare att springa snabbare på maran eller vinna något mer lopp, så jag bestämde mig istället för att starta en insamling till Cancerfonden.

JAG BESTÄMDE MIG SNABBT för att genomföra 40 maraton och ultramaraton under 2016, året då jag fyllde 40, skulle vara en lämplig utmaning. Jag gick in på cancerfonden.se och startade insamlingen 40@40. När jag var klar började jag planera in lopp.

Kallt väder är inte min bag, men jag kände ändå att jag ville få in så många lopp som möjligt tidigt på året så att jag inte skulle bli stressad vid årets slut. Därför blev årets första lopp Sandsjöbacka trail, ett mycket välarangerat lopp från Kungsbacka till Göteborg.

Ett lopp på 44 km som dessvärre innehåller en hel del kyla, snö och is... Efter ett långt och segt lopp där jag undrade om jag hade tagit mig vatten över huvudet med hela insamlingen följde skönare lopp på ställen som Dubai, Los Angeles, Malta och Paris, blandat med lopp i Sverige.

DET BLEV TUFFA HELGER, som att bila Stockholm-Kristianopol fredag, sova i bilen, springa maraton där lördag, bila till Mora, sova i bilen igen och sedan springa ultra där på söndagen för att efterföljande vecka stå på tennisbanan som tränare i 30+ timmar och samtidigt dagligen löpträna.



Thomas Alm, Bergslagsleden Ultra 2016.

Tre maraton på tre dagar (London/London/Helsingfors), tre maraton på två dagar (Skövde ultrafestival) är några höjdpunkter. NYC marathon och Honolulu marathon är några andra.

SAMMANFATTNINGSVIS BLEV DET 40 lopp fördelat på 27 maraton och 13 ultra, 1 843,8 km/1 176,9 miles och 1 858 696 steg.

Vad kalaset kostade mig rent ekonomiskt vill jag inte ens tänka på, men som jag tror att de flesta löpare kan relatera till så samlar jag upplevelser och inte saker.

Det är en stark rekommendation att du som läser det här har det i åtanke vid din egen planering!

Många löpare kan göra samma eller liknande saker. Det är ett fantastiskt sätt att se nya platser på och samla erfarenheter och minnen för livet!

TEXT OCH FOTO:
THOMAS ALM



Jessica Almenäs och Thomas Alm efter målgång i Kassel Marathon 2016.

19 MARS 2017

Limassol Marathon

På Cypern arrangeras varje år flera maratonlopp. Söndagen den 19 mars 2017 genomfördes OPAP Limassol Marathon GSO på en flack vändpunktsbana med start och målgång i Limassols hamnområde Molos.

Jag hade i flera år försökt att göra en löparresa till detta land, men lopp på hemmaplan och andra åtaganden hade tidigare alltid grusat dessa planer. När det i år äntligen uppstod en lucka i kalendern var jag snabb att anmäla mig och boka en resa.

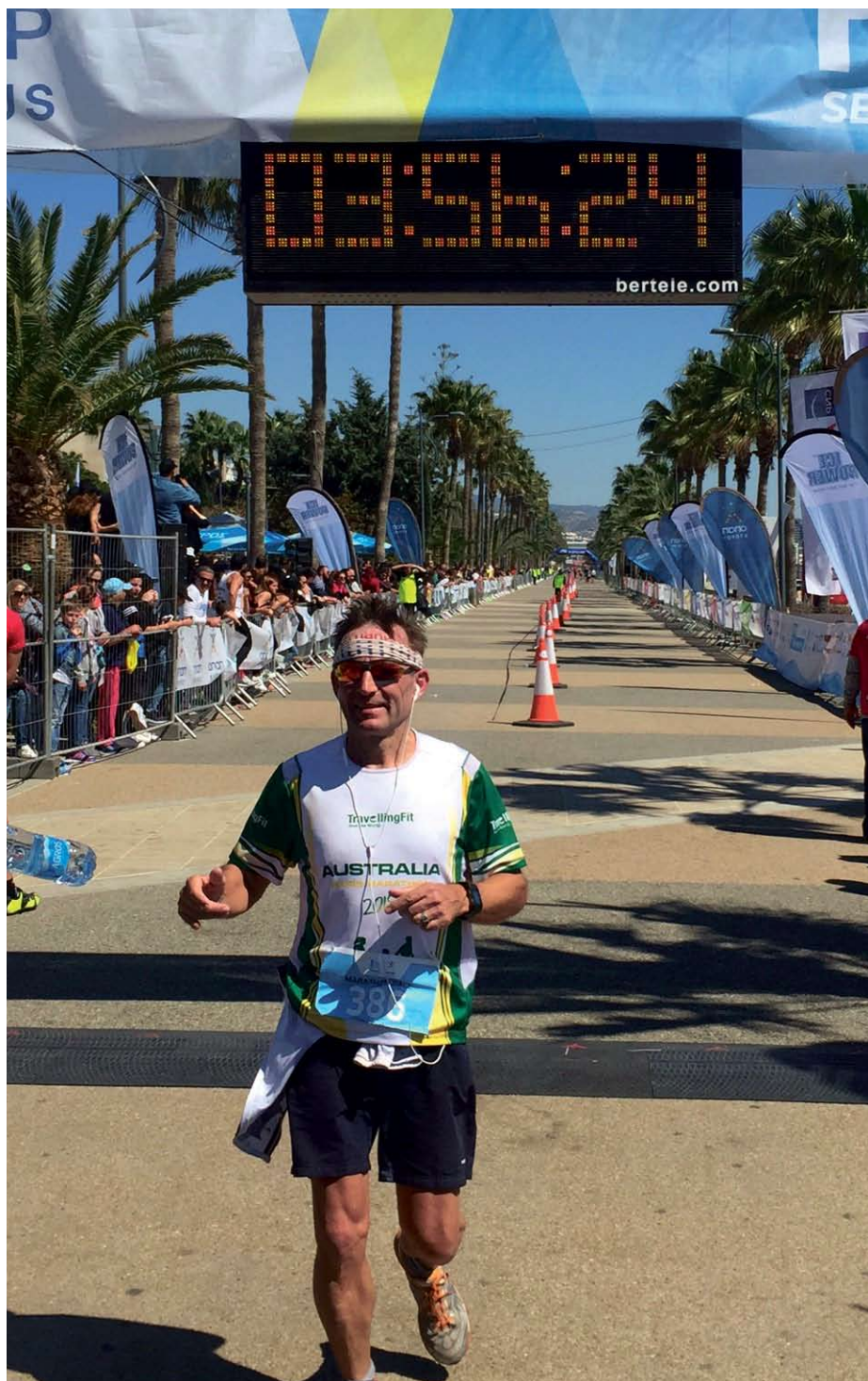
Limassol är en viktig turist- och hamnstad med knappt 200 000 invånare belägen vid Akrotiribukten på Cyperns sydkust. Jag reste dit fredag kväll med mellanlandning i Warszawa och landade på flygplatsen i Larnaca vid tretiden på lördagsmorgonen.

Därifrån åkte jag de ungefär fem mil till Limassol med en förbeställd taxi då det inte gick några flygbussar denna tid på dygnet. Knappt en timme senare var jag incheckad på mitt hotell, som var vackert beläget längs med Limassols strandpromenad. Jag somnade nästan omedelbart.

LÖRDAGEN INLEDDE JAG med en 6,6 kilometer morgonjogg längs med strandpromenaden för att kunna delta i Svenska Marathonsällskapets födelsedagsjogg. Efter frukost och någon timmes ytterligare sömn begav jag mig till nummerlappsutdelningen i hamnområdet Molos, där även start och målgång skulle äga rum på söndagen. Det blev en rejäl promenad, men det var bara att följa kustlinjen och således inga problem att hitta.

Väl framme gick det smidigt att hämta ut nummerlappen (med inbyggt chip) på den lilla men vackert belägna expon. Jag fick även en skopåse, en energikaka samt diverse reklammaterial.

EFTER LUNCH på en mindre restaurang och ett par timmars sightseeing i Limassols gamla stadsbebyggelse var klockan 17 och det var dags att besöka arrangörens pastaparty, som ingick i startavgiften och ägde rum på samma ställe som nummerlappsutdelningen. Maten var god och riklig. Mätt och belåten återvände jag sedan till hotellet



Efter knappt fyra timmar korsar Sven Kunkel, Australien, mållinjen.

för att ombesörja de praktiska förberedelserna inför loppet.

Då starten skulle gå tidigt söndag morgon gick jag till sängs redan vid nio-tiden för att för första gången på länge få en natt med tillräckligt med sömn.

PÅ SÖNDAGEN, TÄVLINGSDAGEN, steg jag upp före klockan 5 för att ha gott om tid att äta frukost och sedan ta mig till starten som skulle äga rum klockan 07.00. Frukosten på mitt hotell skulle serveras klockan 05.30, men redan en

kvart tidigare var det möjligt att komma in i frukostmatsalen och förse sig med kaffe.

ENLIGT TÄVLINGSINFORMATIONEN skulle arrangören tillhandahålla gratisbussar som skulle åka längs med strandpromenaden och plocka upp löpare vid de olika hotellen. En hållplats var belägen ett par hundra meter från mitt hotell.

Jag och några andra löpare från olika länder var ute i god tid och vi ställde oss och väntade vid hållplatsen. Vi väntade och väntade, men det kom ingen buss. När det började bli gränsfall om vi skulle hinna i tid till starten om vi gick till fots kom äntligen bussen.

Den var nästan full, men vi lyckades alla komma ombord. Då krävde chauffören att vi skulle betala 1,50 EUR trots att det stått att det skulle vara gratis, men vår förhandlingsposition var i detta läge ganska dålig så det var bara att betala.

BUSSEN GJORDE många stopp längs med vägen och det var mycket trafik, men till slut var vi framme vid startområdet. Det gick tack och lov fort att lokalisera den lastbil där man kunde lämna in sina överdragskläder.

Jag hann med en kort uppvärmningsjogg innan jag gick in i startfällorna, som var vackert belägna på strandpromenaden. Efter några minuter insåg jag att jag stod i fällan för det 10-kilometerslopp som skulle starta några minuter efter maratonloppet.

Tack och lov var det inga större problem att förflytta sig mellan fällorna och jag kunde avancera till halvmaratonfällan och därifrån till maratonfällan längst fram.

Starten blev förskjuten några minuter och jag tyckte mig höra att det berodde på att några bussar som skulle transportera löpare till starten blivit försenade. Temperaturen var behaglig, så det gick ingen nöd på oss medan vi väntade.

TILL SLUT GICK STARTEN och jag gav mig i väg tillsammans med närmare 400 andra helmaratonlöpare. Den första kilometern sprang vi i östlig riktning längs med strandpromenaden innan banan bytte riktning och vi började springa västerut mot New Port.

Efter drygt en halv mils löpning var vi framme vid banans första vändpunkt. När vi sprungit knappt en mil kom vi tillbaka till startområdet. Vi fortsatte att springa längs med strandpromenaden och passerade en rad hotell, inklu-

sive det jag själv bodde på.

Så småningom lämnade vi stadsbebyggelsen och då blev banan aningen mer kuperad efter att fram till nu ha varit helt platt. Vi passerade bland annat ruinerna av den antika staden Amathus.

MINA FÖRVÄNTNINGAR på min egen tävlingsinsats i detta lopp var lågt ställda på grund av att en skada i min vänstra fot stört träningen i mer än en månad innan resan till Limassol.

Hittills hade dock löpningen gått förvånansvärt bra och mina mellantider indikerade att en sluttid strax under fyra timmar var inom räckhåll under förutsättning att foten skulle hålla hela vägen.

"Om det inte är för varmt eller blåsigt går det att göra en bra tid på denna flacka bana".

EFTER 23 KILOMETER vände banan och vi påbörjade löpningen tillbaka mot målet i hamnområdet Molos. Min fot kändes OK, men efter tre mil började distansen ta ut sin rätt och dessutom hade temperaturen stigit några grader jämfört med den behagliga temperaturen under lopets första 15 kilometer.

Jag bet ihop och avverkade kilometer efter kilometer. Efter drygt 33 kilometer vände banan och vi fick springa tillbaka österut i nästan 3 kilometer innan vi åter började löpa i riktning mot målet.

Detta kändes lite tungt mentalt, men när jag väl sprang åt "rätt" håll igen efter drygt 36 kilometer lättade det.

VÄTSKESERVICEN LÄNGS med banan var god. Den första vätskekontrollen kom man till efter 5 kilometer och därefter var det endast 2,5 kilometer mellan kontrollerna. Vid samtliga vätskestationer serverades vatten och vid flera kontroller fanns det även sportdryck samt vid ett par tillfällen även energigel.

Sista halvmilen gick tungt, men till slut svängde jag in på den långa upploppsraken. Efter 3:54:30 korsade jag mållinjen och belönades med en fin medalj. Jag fick även en banan och en flaska vatten.

Vänsterfoten var lite öm, men jag hade kunnat springa hela loppet utan att behöva ta gångpauser för att ge

foten vila och att jag gjort en tid under fyra timmar var verkligen en positiv överraskning.

TOTALT FULLFÖLJDE 354 löpare maratonloppet. I damklassen segrade kenyanska Gladys Jepkurui Biwott på tiden 2:40:41. Hon hade en segermarginal om närmare två minuter till cypriotiskan Anna Dagmara Handzlik.

Herrklassen vanns av kenyanen Edwin Kiyeng Kiprop på tiden 2:15:04, 36 sekunder före landsmannen Wycliffe Kip Biwot.

Efter att jag pustat ut ett tag i solskenet och tittat på när andra löpare gick i mål hämtade jag mina överdragskläder och promenerade tillbaka till hotellet.

Tack vare den tidiga starten hade jag hela eftermiddagen till förfogande för vila samt för lite sightseeing. Kvällen avslutade jag med en middag på en rysk restaurang i närheten av hotellet.

MÅNDAG FÖRMIDDAG återvände jag till Sverige. På hemvägen blev det mellanlandning i Bryssel i stället för Warszawa. Det hade varit en kort men lyckad resa. Jag hade fått njuta av sol och värme samt fått uppleva en ny stad och ett nytt land.

Jag kan rekommendera Limassol Maraton till alla löpare som vill ha ett trevligt avbrott i vinterträningen hemma i Sverige. Banan är vacker, om än stundtals lite monoton.

Om det inte är för varmt eller blåsigt går det att göra en bra tid på denna flacka bana. Med undantag för den dåligt fungerande busstransporten till starten har jag ingenting att anmärka på vad gäller arrangemanget.

Ön Cypren och staden Limassol är definitivt värda ett besök.

YTTERLIGARE INFORMATION om Limassol Marathon återfinns på tävlingens hemsida, www.limassolmarathon.com.

TEXT OCH FOTO:
MATS LJJEGREN

sekreterare@marathonsallskapet.se

Resultat Limassol Marathon

Plac	Namn	Tid
1	Kiyeng Edwin Kiprop, Kenya	2:15:04
148	Mats Liljegren	3:54:30
227	Robin Svensson	4:20:39
305	Rolf Svedberg	4:50:39
311	Birgitta Waagberg	4:57:19

354 löpare fullföljde loppet, varav 4 svenskar

Nordkorea satsar på att locka utländska maratonlöpare

Min resa började med inomhus-VM i friidrott i Daegu i Sydkorea 19-25 mars. Där tog jag två silver på 3 000 m och 10 km gång i H45-49 år.

I Daegu mötte jag enbart koreanska tecken på alla skyltar vart jag än gick i staden varför det inte var lätt att hitta första dagarna.

Koreanerna är ett vänligt och hjälpsamt folk som gärna visar en vilken turist rätt. Vilket hände mig mer än en gång.

Då World masters games gick i Auckland, Nya Zeeland, i slutet på april var jag även pigg på att vara med där. Frågan var om jag skulle åka hem emellan eller stanna borta ett par veckor till?

På nätet hittade jag en 100 km tävling i Se Jong som visade sig ligga enbart en timmes tågresor från Daegu 1-2 april och veckan efter skulle Koryo Tours anordna resa till Pyongyang Marathon i Nordkorea. Jag ångrar inte en sekund att jag åkte till Nordkorea och sex veckor utomlands gick rekordfort.

DET KRÄVS en hel del logistik med logi och resor för att allt ska fungera. När jag är ute och reser och det är strul någonstans så är det ofta i Sverige man drabbas av förseningar och då allt som oftast med tågen.

Bra ställen att träna på är ofta vid en flod. Där finns allt som oftast tillgång till bra cykelvägar. Och du slipper stanna för mötande trafik.

Både i Daegu och Auckland hittade jag utmärkta träningsvägar vid flod respektive strandkant. Efter IVVM i Daegu lade jag in en träningsvecka där jag fick ihop 100 km måndag till fredag och att avsluta veckan med 100 km tävling är väl inte helt optimalt.

VI VAR CA 100 AKTIVA på startlinjen. En svensk och 99 sydkoreaner. Många såg vältränade ut på startlinjen. Men som i de flesta lopp tar de flesta slut på andra halvan. Tyvärr jag med.

Starten skedde klockan 18 och efter två timmar blev det mörkt. Och att springa i mörker på de koreanska vägarna är inte lätt.



Redaktören och Mattias Sunneborn framför statyn av Bolt från inomhus-VM 2011 i Daegu. Ett 20-tal svenskar tävlade på IVVM och Mattias blev som väntat den mest framgångsrike svenske deltagaren.

Flera hade pannlampor med sig. Det var en detalj jag hade missat men jag slapp felspringningar som tur var. Det gällde att vatska upp sig före start för det serverades enbart dryck och mat vid 50 km.

VID VÄNDNINGEN efter 50 km fick vi en skål med ris och en flaska vatten. Dessutom hade arrangören placerat ut vatten vid 25 km som vi med svårigheter hittade på hemvägen vid 75 km.

Mina krafter tröt redan vid 30 km, men då jag såg ett par pannlampor vid 80 km fick jag nya krafter att jaga ifatt. Bytet var infångat i god tid före mål.

Jag var övertygad om att jag gick i mål som åttonde man, men blev sju upplyste arrangören mig om. Antar att en kille före mig sprungit fel eller så bröt han loppet.

På natten var det inte många plusgrader. Att bli bjuden på bastu efteråt av arrangören var välkommet.

Efter frukost tog jag tåget tillbaka till Daegu med ytterligare ett diplom och en medalj i min digra samling. Det har ju blivit en och annan genom åren!

FÖR ATT TA SIG IN I NORDKOREA var jag tvungen att ta mig till Kina. Visum till Kina fick jag ordna själv men visumet till Nordkorea fixade researrangören Koryo. Det visumet fick jag på flygplatsen.

Under hela vistelsen fanns visumet i förvar i hotellreceptionen. Vid hemre-



En vanlig syn i Daegu med försäljning på gatan.

san lade den koreanska passkontrollen beslag på våra visumhandlingar.

Många med mig valde att åka tåg tillbaka från Pyongyang till Peking. Det var en upplevelse i sig som tog 22 h. Sovkupéerna bestod av öppna landskap. Inga dörrar i andra klass inte utan enbart i första klass.

JAG HADE FÖRESTÄLLT MIG att det är enbart rutinerade maratonrövar som jag som gjort över 100 maror som vågar resa för att springa maraton i Nordkorea. Max ett tjugotal blir vi, tänkte jag, och ensam svensk är jag garanterat. Men jag hade fullkomligt fel visade det sig.

Vi var över 20 grupper med ca 20 i varje. Plus att Koryo inte var ensam researrangör. Minst 15 andra svenskar träffade jag som sprang 10, 21 eller 42 km. Sammanlagt var vi 1 100 utländska löpare som tågade in på en fullsatt stadion som applåderade när vi marscherade in på fotbollsplanen för invigningen.

Jag och den stora massan tillhörde amatör 1 och det var vi som gick in först. Det gällde att gilla läget för mycket blev ändrat mest hela tiden. Maxtiden ändrades med kort varsel från 4.30 till 4 h blankt. Liksom starttiderna. Det normala är 6 h som maxtid i maraton.

forts. nästa sida



Inga problem att samla alla 100 ultralöpare till gruppfoto strax före start på 100 km i Sejong, Sydkorea.



I väntan på inmarschen på den fullsatta stadion med koreaner. Under själva maratonloppet var det förbjudet att ta med kamera och fota, vilket långt ifrån alla följde.

EN HEL DEL BYTTE ner sig till halvmaran som jag tror hade 3 h som maxtid. Men än fler hade behövt byta ner sig. Var det tidigare en fyravarsbana var det i år ändrat till att vi sprang 21 km ut och samma väg hem. Sista 5 km innan vändningen var på betong vilket slet på benen.

Vid vändningen, då jag själv började tappa fart, såg jag att flera inte skulle klara maxtiden. Flera blev också upplockade av brytbussen vid 30-35 km. Dagarna före loppet var det kyligt varför man gick omkring och frös. Men lagom till start kom värmen vilket vi inte var beredda på. Jag brände mig på rygg och axlar av solen.

Med kraflösa ben staplade jag i mål på 3.40 h efter att ha tappat över 20 min på hemvägen. Det enda vi fick under loppet var vatten och på slutet tog vattnet slut för de sista löparna. Efter målgång fick vi en handduk. Den var bra mot solen. Men hade gärna sett att vi fått något att äta och dricka.

FÖRE LOPPET FANNS det 2 toaletter. De fanns uppe på läktaren. Och med 2 000 löpare blev det kö. Tur man var först i den. Enda tillåtna uppvärmningen var inmarschen och kön till toan. Det trotsade jag och sprang några meter framför läktaren fram och tillbaka ett par vändor, vilket inte uppskattades av damen som försökte hålla koll på alla löpare.

Sista milen när det var som tyngst försökte jag hålla modet uppe genom att

tänka att det kommer bli en fantastisk målgång med fullsatta läktare där alla i publiken hejar på mig då jag springer de ca 350 m inne på stadion.

Och mycket riktigt satt alla koreaner kvar på läktaren. Men de var knäpptysta. De flesta satt och sov. Förmodligen hade de enbart fått i uppdrag att heja före start.

Inte ens halvmaratonlöparna som sprang på 2 h fick några applåder vid målgång. Av de 20 i min grupp var vi tre som sprang maran, varav en sprang sin första mara. De andra sprang 10 eller 21,1 km där flera av dem sprang sin första löptävling. Och så visade det sig vara i flera av de andra grupperna med.

MEDELÅLDERN PÅ OSS utlänningar var knappt över 30 år och hälften var nog tjejer. Den tredje maratonlöparen i vår grupp var en engelsman som jag delade rum med. Han blev avplockad från banan vid ca 30 km och fick åka buss tillbaka till stadion.

När han blev avsläppt sprang han in på stadion och kom i mål en minut efter mig och fick medalj och placering. Undrar hur många andra löpare som gjorde som engelsmannen och fuskade?

Det resultatet hade inneburit ett personbästa med 30 min och kanske en topp 20-placering när man summerar 2017 över engelska resultat för hans åldersklass. En kul grej tyckte han och det kan man kanske tycka som första intryck.

MIN KLOCKA MED GPS fungerade smärtfritt under hela maran. Annars var oron stor oss löpare emellan att det inte finns satelliter över Nordkorea som fångar upp klockans signaler.

Någon i gruppen hade sett på TV att det var ett terrorattentat i Stockholm dagarna före vi sprang maran. Säger vad man vill om diktaturen i Nordkorea men några terrorister har man inte haft vad jag vet.

Våra guider agerade mer som livvakter åt oss. Ofta var det tidig avfärd från hotellet och sen hemkomst, varför vi var för trötta för att hitta på något. Det var knappt vi fick gå utanför hotellet och lämnade vi bussen var det i samlad trupp. Vad vi fick och inte fick fotografera reglerades hårt. Vid militärzoner var det fotoförbud.

VAR VI ÄN KOM fanns det bilder och statyer på folkets käre ledare. Att visa respekt och buga för varenda staty vi sprang på var ett måste. Att åka tunnelbanan var en upplevelse i sig. Den fungerar också som skyddsrum.

Två skolklasser besökte vi. Det var säkert eliten av mellanstadiet och högstadiet vi fick se. Eleverna uppträdde med musik och dans. Och sina kunskaper i engelska. Rektorn var nöjd med att det fanns kameror i varje klassrum så hon kan övervaka vad som sker.

Vi fick se en monitor som visade bilder från femton olika klassrum. Som det är idag är Pyongyang Marathon den största inkomstkällan för landet. Vi maratonlöpare betalar hårdvaluta för upplevelsen i landet. Nu planeras det för en mara även på hösten.

Om målsättningen att locka en miljon turister varje år infrias är en fråga framtiden får utvisa.

TEXT OCH FOTO:
CHRISTER SVENSSON



"Vår ledare är perfekt i varje detalj. Därför älskar alla honom", säger guiden. En halvgud som man måste buga inför och visa respekt. Kim Jong Il (1941-2011) och Kim Jong Un (1984-).



En vanlig syn i Auckland var alla ovanliga träd i parkerna. Rötterna växte uppåt och grenarna neråt.

OS för veteraner i Auckland

Blott en natt tyckte jag fick räcka i Peking, då jag tidigare sprungit Peking Marathon, innan avfärd till

Nya Zeeland och World Masters Games i Auckland. OS för veteraner kan man översätta det till. 28 olika idrotter med ca 25 000 aktiva gör det till en av årets största idrottshändelser.

Vi var 450 svenskar varav 350 var orienterare. Flera av de svenska orienterarna hade tävlat i över 80 länder. Där ligger jag långt efter även om jag nu passerat 50 länder.

Finns det ingen tävling arrangerar de en i landet de kommer till fick jag mig berättat. Den längsta löpgrenen var på halvmaraton och den avgjordes första dagen.

LJUMSKARNA KRÅNGLADE och det blev inte bättre än 1.29 h. De tre gångdistanserna jag gick var ovanligt korta. Det var första gången jag tävlade på 1 500 m i gång. Jag fick med mig två silver på 1 500 m och 3 000 m.

På 5 000 m låg jag tvåa och var avhängd men då ryssen kroknade vid

3 500 m kunde jag vinna avslutande 5 000 m.

DET FINNS MYCKET att se och vacker natur även om det byggs mycket på liten yta. Liksom i Australien finns det gott om hemlösa och tiggare i Nya Zeeland. I Korea såg jag inte röken av några tiggare.

En del undrar hur jag har råd med mina resor och svaret är uteslutande goda avkastningar på börsen. Mina aktier har gått bra helt enkelt.

TEXT OCH FOTO:
CHRISTER SVENSSON



Äldsta deltagare i World Masters Games i Auckland var indisk Man Kaur 101 år ung. Hon började sin friidrottskarriär som 94 åring. Nästa WMG hålls i Kensai, Japan, 2021 i slutet på maj månad.

Fakta Christers tävlingar

Sydkorea: Land nr 50

20-mar	Inomhus VM för veteraner	Daegu	3000 m gång	Silver H45	14.04,27
24-mar	Inomhus VM för veteraner	Daegu	10 km gång	Silver H45	48.09
25-mar	Inomhus VM för veteraner	Daegu	21 095 m	11:a H45	1:27.43
1-2 april	Nationel tävling	Sejong	100 km	7:a	10.29

Nordkorea: Land nr 51

9-apr	Mangyongdae Prize International Marathon	Pyongyang, 42 195 m	216:e		3:40.06
-------	--	---------------------	-------	--	---------

Nya Zeeland: Land nr 52

16-apr	Run Out West	Auckland	10 km Löpning	3:a	42.55
22-apr	World Masters Games	Auckland	21 095 m	11:a H45	1:29.37
25-apr	World Masters Games	Auckland	1500 m gång	Silver H45	6.42.04
26-apr	World Masters Games	Auckland	3000 m gång	Silver H45	13.45,54
28-apr	World Masters Games	Auckland	5000 m gång	Guld H45	23.42,05

22 april 2017

Atea Mälarmaraton

Äntligen, ett maratonlopp på hemmaplan! Lördagen den 22 april 2017 gick startskottet för ett av Sveriges nyaste maratonlopp: Atea mälarmaraton i Västerås. Det blev en blåsig solskenshistoria där en bra bit över 800 personer kom till start.

Loppet bestod av två distanser, halvmaraton och helmaraton. De som anmält sig till halvmaraton löpte ett varv och helmaratonlöparna sprang två varv.

Klockan 11.30 gick startskottet för halvmaraton och en halvtimme senare släpptes vi maratonlöpare iväg.

Start och mål var på Fiskartorget, mitt i centrala Västerås. Vi började med att springa norrut, mot Rocklunda-området. Strålände sol men lite kyliga vindar. Första 5 km bjöd på en ganska stark motvind, som snart byttes ut mot en skön medvind, då banan vände och vi sprang längs Svartån ner mot stan igen.

Vi fortsatte ut förbi Lögarängsbadet, och sprang sedan längs Mälaren, ända bort till Östermälarsstrand, innan banan åter vände in mot stan.

DET VAR DAGS att ge sig ut på andra varvet. Benen började protestera något, men den största utmaningen var nog ändå psyket. Jag var nästan säker på att jag skulle bli varvad av segraren i maratonloppet.

Jag hann dock precis ge mig iväg ut på andra varvet, innan jag hörde speakern prata om att segraren började närma sig målgång.

Det var ingen mindre än göteborgaren Patrik Brants, som sprang i mål på tiden 2,38,06. I damklassen segrade ultralöparen Frida Södermark, på tiden 3,02,53.

Efter ca 1,5 km in på andra varvet så passerade jag min lägenhet, och hemlängtan började bli ganska stor. Den blev inte mindre av att motvinden ut mot Rocklunda och Apalby nu hade ökat. Vinden ville verkligen inte att jag skulle fortsätta. Den försökte med alla medel stoppa mig, men jag var starkare!

Och efter ytterligare några kilometer så blev det åter igen medvind då vi vände ner mot stan igen.



Äntligen fick artikelförfattarinnan springa maraton på hemmaplan.

FOTO: PER ERIKSSON

KLOCKAN VAR 15.50 då jag passerade strax utanför polishuset. På andra sidan Svartån ligger Fiskartorget, och man hörde tydligt speakerns röst då en strid ström av löpare närmade sig målgång.

Ojoj vad jag önskade att jag var där då, men jag är en riktig "sköldpadda" och vid denna tid hade jag mer än en mil kvar att löpa. Benen började verkligen ge sig till känna nu, jag gick och sprang om vartannat. Det gjorde egentligen inte mindre ont att gå än att springa, så då kunde jag ju lika gärna springa.

Klockan tickade på, jag närmade mig mål, en man som jag inte sett på hela loppet började plötsligt närma sig bakom mig och det blev en riktig spurtstrid över mållinjen. Jag lyckades vinna med några få meter. Klockan var ca 17:30 när jag gick i mål. Publiken hade för länge sedan gått hem. Enligt speakern var det ca 15 personer kvar ute på banan. Maxtiden var 6 timmar.

JAG HÖRDE FRÅN flera deltagare att detta var ett uppskattat arrangemang. Vi får hoppas att detta kommer bli ett återkommande lopp.

Ett stort tack till Västerås Löparklubb, som stod bakom arrangemanget.

LENA ERIKSSON

Resultat Atea Mälarmaraton

1	Patrik Brants	Kongahälla AIK	2:38:06
2	Alexander Fedyushkin	Västerås CK/ABB	2:50:00
3	Erik Eng	Åkersberga Spring	2:53:31
4	Rasmus Enlund		2:57:59
5	Daniel Överfjord	Västerås	3:01:54
6	Roger Carlsson	Västerås IK	3:03:41
7	Daniel Henriksson	Linköping	3:07:18
8	Yavar Biranvand	Västerås LK	3:08:02
9	Rickard Andersson	IF Linnéa	3:11:13
10	Ilch Vera	Westeros Trail Running Soc.	3:11:17
11	Magnus Sandström	Tjälve IF Norrköping	3:15:42
12	Göran Johanson	Bålsta IK	3:17:20
13	Robert Svallin		3:18:30
14	Carl-johan Burström		3:19:27
15	Anders Lång		3:22:23
16	Jonas Collén	Westeros Trail Running Soc.	3:22:35
17	Tomas Eriksson	ABB IF Ludvika	3:23:18
18	Darren Schwab		3:24:26
19	Peter Bergermark	Väsby SS triathlon	3:25:25
20	Patrik Wallon		3:25:27
21	Anders Halldin		3:26:34
135	Niclas Larsson	Torshälla	5:36:45
136	Timo Marjomäki	100mc.fi	5:37:00
137	Gustaf Risling	Stockholm City Triathlon	5:41:25

Damer

1	Frida Södermark	Tjälve IF	3:02:53
2	Rebecca Landquist		3:19:25
3	Victoria Borg	Team ultrasweden LK	3:19:57
4	Ann Braneby		3:22:19
12	Lena Eriksson	Västerås	5:27:01
35	Fanny Norén		5:33:37
36	Julia Norén		5:33:39
37	Anne Marjomäki	Häyt Finland	5:37:00

30 april 2017

Svampen Marathon

Detta måste vara världens "snurri-gaste" maratonlopp: 453 varv på en 93 meters bana.

En ganska så galen idé kan tyckas. Men ännu galnare är väl deltagarna som ställer upp på något dylikt?

Bakom arrangemanget stod idrottsföreningen 114sport. Loppet arrangerades i år för andra gången. Tyvärr troligen också för sista gången om man får tro arrangörens ord.

Första året lockades ett 60-tal löpare upp på vattentornet "Svampen" i Örebro. I år var vi ca 25 personer som sprang. Möjlighet fanns att springa både halvmaraton och helmaraton. Maxtiden för helmaraton var 6 timmar.

DET VAR PERFEKTA väderförhållanden: sol, lite vind och ca 13 plusgrader. Jag hade laddat med hotellfrukost, fick skjuts ut till vattentornet av en vän. "Ja, ja spring runt där uppe du, så kommer jag väl å hämtar dig om 5 timmar eller nåt."

Min vän är mer intresserad av att skåda fåglar än att kika på nån som springer runt, runt, runt... Av någon anledning kan jag förstå det.

Hur som helst, jag hade laddat med hotellfrukost, och klockan 10.00 gick starten. Nu kan man ju tro att detta skulle bli ett ganska enformigt och ganska tråkigt lopp, bara springa runt, runt, runt. Men jag blev förvånad, jag upplevde det helt tvärt om.

DET BLEV ETT otroligt socialt och trevligt arrangemang. I ett vanligt maratonlopp ser du ju aldrig skymten av dem som springer snabbare än du själv. Här hade man koll på alla, vissa varvade man flera gånger, men det vanligaste i mitt fall var att jag själv blev varvad om och om igen.

Segraren i loppet varvade mig nog minst 150 gånger; jag tappade räkningen efter tre. Alla var så glada å trevliga, alla hejade på alla, vilket upplevdes mycket tillfredsställande. Eftersom vi bara var ca 25 personer som sprang däruppe, så upplevde man sällan någon trängsel. Det hade tydligen varit lite problem första upplagan av loppet, då det var ca 60 personer.



Svampen Marathon, here I come. FOTOÄGARE: LENA ERIKSSON

Som tur var behövde man själv inte hålla koll på sina varv. Varje löpare fick ett chip att sätta på skon. Varje gång man sprang över en matta så registrerades antalet varv, tid och kilometer. Man kunde själv följa på en tv-skärm hur man låg till. Jag hade bestämt mig för att springa non stop de första 200 varven. Efter det kunde jag unna mig själv att gå lite, då var jag ändå säker på att jag skulle klara maxtiden på 6 timmar.

ATT ARRANGERA ett varvlopp på detta sätt är nog inte så tokigt ändå! Som arrangör går det ju åt minimalt med funktionärer, och som deltagare har du tillgång till vätska och diverse tilltugg var 93:e meter. Finns nog inget annat lopp som slår den servicen.

Behövde man uträtta vissa behov så var det ju bara att kliva av banan och gå in, där det fanns riktiga toaletter att tillgå. Det finns en restaurang uppe i

vattentornet som sponsrade alla löpare med en matbiljett, så efter loppet var det bara att sätta sig och äta en fantastisk fin måltid.

RESTAURANGENS GÄSTER hade ju också underhållning under sin middag. Utanför fönstren var det människor som sprang runt, runt, timme ut å timme in. Måste erkänna att jag tror vi fick många konstiga blickar och kommentarer. Men, det sägs ju att löpare är ett släkte för sig och det kan nog stämma.

Jag vill på detta sätt tacka arrangören för ett otroligt trevligt lopp, och om ni får för er att fortsätta arrangera detta lopp så kommer i alla fall jag tillbaka och ska se om jag inte kan få med mig några fler.

**LENA ERIKSSON
VÄSTERÅS**

Resultat sid 22



Bruno Oredsson och (t.v.) Jesper Sjölander, två rutinerade årsmötesdeltagare på Sällskapets årsmöten.

Svenska Marathonsällskapets årsmöte i Västerås

Svenska Marathonsällskapets årsmöte 2017 hölls i Västerås i anslutning till premiären av ATEA Mälarmaraton.

Årsmötet inleddes med att ordföranden Roger Andersson hälsade alla välkomna, presenterade dagordningen och öppnade upp för övriga frågor bland de närvarande. Vi var ca 20 medlemmar som deltog och stämningen var glad och positiv.

Efter inledningen serverades det mat i form av diverse mexikanska smårätter på plats i möteslokalen, vilket var välkommet för alla som sprungit eller åkt långt för att delta på mötet.

ÅRSMÖTET FÖLJDE den dagordningen som gått ut. Styrelsen redogjorde för verksamhetsberättelsen, bokslutet och kommande års budget. Revisorernas berättelse lästes upp och styrelsen beviljades ansvarsfrihet för det gångna verksamhetsåret.

Därefter var det dags för valberedningen, som representerades av Tommy Lacandler och Peter Svensson, att redogöra för sitt förslag på ledamöter, suppleanter och revisorer.

Till ordförande för ett år valdes Roger Andersson och till ordinarie styrelseledamöter på två år valdes Mats Liljegren, Lars-Eric Andersson och Christer Svensson. Samtliga var omval.

Revisorerna Robert Alnebring och Bertil Jansson, revisorssuppleanten Hans Ursfält och styrelsesuppleanten Susanne Gren valdes också om på vardera ett år. En ny styrelsesuppleant, Ferike Pasthy, valdes på ett år.

Medlemsavgiften för 2018 beslutades vara oförändrad, d v s 300 kr för ordinarie medlemmar och 125 kr för familjemedlemmar, folkbokförda på samma adress som den ordinarie medlemmen.



Monica och Roger presenterar verksamhetsberättelsen.

ROGER ANDERSSON BJÖD IN mötesdeltagarna till en diskussion som underlag till verksamhetsplanen för 2017. De punkter som kom fram som viktiga att arbeta med under det kommande verksamhetsåret var i huvudsak:

- Gemensamt verka för att öka antalet medlemmar i Sällskapet
- Utveckla Sällskapets närvaro/synlighet på sociala medier
- Utveckla samarbetet med Runners World
- Hålla kontakt med medlemmarna
- Verka för fler rabatter på startavgifter och andra medlemsförmåner
- Anordna Födelsdagsjoggen och Höstjoggen
- Anordna ett nytt framtidsseminarium och/eller skicka ut enkäter till nya och gamla medlemmar

VIDARE DISKUTERADES "Vintermarathon till Jan Linds minne" och problematiken kring arrangerandet av detta lopp i framtiden.

Vi behöver ta fram nya riktlinjer för detta då det inte längre fungerar med att den förening som vinner lagtävlingen får äran att arrangera loppet två år senare. Ett beslut har fattats i styrelsen att den regeln inte längre gäller från och med 2019. Det framkom också vid årsmötet med all tydlighet att medlemmarna anser att Sällskapet ska värna om att loppet ska bevaras och åka runt i landet.

EN ANNAN VIKTIG SAK som framfördes var vikten av att uppmärksamma medlemmar som kvalificerar sig för utmärkelser vid det tillfälle när de som springer sitt X:te lopp. Det blir en viktig nöt för Sällskapet att försöka hitta fungerande lösningar för det.

När så själva årsmötet var avslutat kom höjdpunkterna där Eva Porserud fick motta standaret för 25 genomförda marathonlopp och Roger Andersson föräddades Svettdroppen. Svettdroppen förtjänar den som har sprungit 25 marathonlopp i 25 europeiska länder.

Med applåder och gratulationer avslutades mötet. Timmen var nu sen och för dem som inte övernattade i Västerås väntade hemfärden.

TEXT: MONICA ENKVIST
FOTO: JAN TERNHAG



Mötesdeltagarna koncentrerade under årsmötets gång.

Marathonlöpare kan vara smartare än en femteklassare!

Nu är det bevisat om ingen råkade tro motsatsen.

Maratonlöpare har inte allt i benen. I början av maj sände SVT "Smartare än en femteklassare". I programmet uppträdde maratonlöparen Bertil Blues Johansson och kammade hem full pott, dvs en kvarts miljon kronor!

Vaduz, huvudstad i Liechtenstein, blev det sista förlösande svaret på kluriga frågor från Lasse Kronér.

Bertil har tidigare även goda meriter från "Jeopardy" och "Vem vet mest?"!

Bertil Blues Johansson fick sitt tilläggsnamn pga hans "flow" i vissa maratonlopp. Nu blir det kanske Blues-Vaduz. Personrekordet lyder på goda 2.52 och han har bortemot 25 fullföljda maror.

Bertil Blues började sin löparkarriär i Umeå och Jalles TC. Han var under många år under 1990-talet en nyckelfigur i Vindelälvsloppet och klubbens stafettlag. Senare blev klubbadressen IKSU.

Därefter blev det flytt till Kärrtorp, Stockholm, och lärarjobb. Efterhand gled yrkeskarriären alltmer över till korsordsproduktion. Det är numera hans heltidssyssla.

Bertil Blues flyttade för några år sedan tillbaka till Umeå och kanske får vi på nytt se honom dra på sig nummerlappen.

TEXT OCH FOTO:
LEIF STENING



Bertil Blues Johansson, IKSU, efter avverkad stafettsträcka i Vindelälvsloppet 2002.

Utmärkelser utdelade i samband med Stockholm Marathon 2017



Mats Zetterlund, Vattudalens LDK, tar emot en Tallrik för 250 lopp av Ferike Pasthy.



Thomas Svanström, Lidköping VSK, tog emot en Silvernål som tilldelas män som löpt maraton på tiden 2.40 eller bättre tid (åldersomräknat med WAVA-tabell).



Roger Andersson, Södertälje, tog emot en Glastrofé för 100 lopp.



Karin Schön, Kville, tog emot ett Standar för 25 lopp.

Jan Ternhags bildkavalkad från Stockholm Marathon 2017



En ballongförsedd Annika Rosengren, TSM Running, passerade tillsammans med Coynta Sedvall, Åtvidaberg, som farthållare för 5.30.00.



En glad Jeanette Ceder stannade till på andra varvet.



Sören Fransson, Nässjö, firar sina 5:25.50 och sin 24:e målgång i Stockholm Marathon med alkoholfri öl och korv på Östermalms IP.



Två rutinerade maratonlöpare möts efter mållinjen, Ingemar Fritz (t.v.), Vattudalens LDK, och Ove Engman, Elvans IF. Ove har sprungit samtliga 39 lopp sedan 1979.

Europiska åldersrekord

Män

Tid	Namn	Land	Född	Plats	Datum				
M35-39						M65-69			
1:01:00	Brahim Lahlafi	FRA	15.04.1968	Paris	11.03.2007	1:11:31	Martin Rees	GBR	28.02.1953 Bath 03.03.2013
1:01:06	Antonio Pinto	POR	22.03.1966	Lisboa	24.03.2002	1:13:29	Sergio Fernández Infestas	ESP	30.07.1955 Santa Pola 24.01.2016
1:01:18	Paul Evans	GBR	13.04.1961	South Shields	14.09.1997	1:14:15	Patrick Roussel	FRA	19.03.1947 Lyon 21.09.2008
1:01:26	Stéphane Schweickhardt	SUI	14.09.1960	Kosice	04.10.1997	1:14:18	Manuel Rosales Touza	ESP	04.08.1935 Lisboa 19.03.1996
1:01:29	Luis Jesús	POR	19.11.1968	Lisboa	26.03.2006	1:14:22	Luciano Acqarone	ITA	04.10.1930 Gorizia 12.05.1991
M40-44						1:15:18	Lars Strandh	SWE	21.06.1930 Stockholm 24.08.1991
1:02:55	Paulo Catarino	POR	30.09.1963	Lisboa	28.03.2004	M70-74			
1:02:55	Jose Manuel Martinez	ESP	22.10.1971	Santander	04.03.2012	1:23:31	Robert Newell	GBR	09.03.1936 Doncaster 19.03.2006
1:03:12	Mohamed Youkmane	FRA	08.09.1952	Belfort	04.10.1992	1:24:09	Luciano Acquarone	ITA	04.10.1930 Alba 29.04.2001
1:03:15	Paul Evans	GBR	13.04.1961	South Shields	16.09.2001	1:25:04	John Keston	GBR	05.12.1924 Las vegas 17.12.1994
1:03:22	Jean Joseph	FRA	09.07.1961	Morlaix	27.10.2002	1:25:10	Martin Ford	GBR	13.08.1943 Stroud 27.10.2013
M45-49						1:25:11	Albert Anderegg	SUI	16.06.1945 Lyon 16.08.2015
1:04:46	Aleksandras Antipovas	LTU	09.03.195	La Grande Motte	12.03.2000	M75-79			
1:04:57	Alexandre Gonzalez	FRA	16.03.195	Seissan	17.03.1996	1:30:14	Karl Walter Trümper	GER	07.10.1939 Essen 22.11.2014
1:05:40	William Venus	GBR	21.10.193	Gateshead	06.04.1986	1:31:03	Klemens Wittig	GER	11.08.1937 Essen 24.11.2012
1:05:49	Kjell Erik Stahl	SWE	17.02.194	Den Haag	24.03.1991	1:32:32	Remo Andreolli	ITA	20.10.1936 Vigeveno 18.03.2012
1:05:50	Pierre Levisse	FRA	21.02.195	Yerres	16.03.1997	1:32:58	Luciano Acquarone	ITA	04.10.1930 Vado Ligure 04.06.2006
M50-54						1:33:51	Tony Berry	GBR	11.09.1935 Melbourne 10.10.2010
1:06:42	David Martin Rees	GBR	28.02.1953	Stroud	26.10.2003	M80-84			
1:07:09	Tecwyn Davis	GBR	05.05.1938	Stroud	30.09.1988	1:39:28	John Keston	GBR	05.12.1924 Saint Cloud 16.04.2005
1:08:28	Ion Damian	BEL	07.02.1953	Eindhoven	12.10.2003	1:39:47	Luciano Acquarone	ITA	04.10.1930 San Benedetto 17.04.2011
1:08:52	Dominique Chauvelier	FRA	03.08.1956	Clermont Ferr.	15.03.2008	1:41:35	Gordon Porteous	GBR	20.02.1914 Glasgow 21.08.1994
1:09:33	Juan Vazquez Sanchez	ESP	21.10.1961	Granada	06.11.2011	1:42:24	Sergio Agnoli	ITA	02.03.1926 Ostia 05.03.2006
M55-59						1:46:59	Antonino Caponnetto	ITA	11.12.1931 Reggio Emilia 11.12.2011
1:10:29	Mike Hager	GBR	06.09.1950	Linz	19.03.2006	1:48:42	Torsten Ståle	SWE	06.04.1917 Täby 20.09.1997
1:11:16	David Martin Rees	GBR	28.02.1953	Bath	16.03.2008	M85-89			
1:11:45	Sergio Fernández Infestas	ESP	30.07.1955	Granollers	05.02.2012	1:58:32	Luciano Acquarone	ITA	04.10.1930 San Remo 06.12.2015
1:12:26	Milos Smrcka	CZE	21.07.1954	Pardubice	17.04.2010	2:00:05	Georg Gabriel	GER	17.02.1921 Nettetal 28.10.2006
1:12:33	Piet Van Alphen	NED	16.08.1930	Leersum	30.08.1986	2:09:16	Charles Bancarel	FRA	12.08.1929 Villeneuve de Marsan 27.09.2015
M60-64						2:11:03	Christian Larcher	FRA	03.06.1930 Lyon 16.08.2015
1:11:31	Martin Rees	GBR	28.02.1953	Bath	03.03.2013	2:17:36	John Farrel	GBR	12.06.1909 Glasgow 21.08.1994
1:13:29	Sergio Fernández Infestas	ESP	30.07.1955	Santa Pola	24.01.2016	M90+			
1:14:15	Patrick Roussel	FRA	19.03.1947	Lyon	21.09.2008	3:07:50	Albert Stricker	SUI	22.10.1923 Breganz 04.10.2015
1:14:18	Manuel Rosales Touza	ESP	04.08.1935	Lisboa	19.03.1996	3:21:27	Wiktor Burgren	SWE	14.04.1912 Göteborg 25.05.2002
1:14:22	Luciano Acqarone	ITA	04.10.1930	Gorizia	12.05.1991				
1:15:18	Lars Strandh	SWE	21.06.1930	Stockholm	24.08.1991				

på halvmaraton

Kvinnor

Tid	Namn	Land	Född	Plats	Datum
W35-39					
1:07:47	Valeria Straneo	ITA	05.04.1976	Ostia	26.02.2012
1:08:07	Constantina Tomescu	ROU	23.01.1970	Chicago	22.10.2006
1:08:09	Jelena Prokopcuka	LAT	21.09.1976	South Shields	16.09.2012
1:08:29	Mara Yamauchi	GBR	13.08.1973	Marugame	01.02.2009
1:08:34	Christelle Daunay	FRA	05.12.1974	Reims	17.10.2010

W40-44

1:09:56	Irina Permitina	RUS	03.02.1968	Novosibirsk	13.09.2008
1:09:57	Christelle Daunay	FRA	05.12.1974	Copenhagen	13.09.2015
1:09:58	Joanne Pavey	GBR	20.09.1973	Glasgow	04.10.2015
1:10:32	Helena Javornik	SLO	26.03.1966	Klagenfurt	19.08.2007
1:11:09	Gitte Karlshøj	DEN	14.05.1959	Krems	15.09.2002

W45-49

1:11:18	Evy Palm	SWE	31.01.1942	Östnor	16.07.1988
1:12:04	Nicole Leveque	FRA	27.01.1951	Paris	17.03.1996
1:12:53	Birgit Bringslid	SWE	06.12.1945	Vara	29.06.1991
1:13:06	Joyce Smith	GBR	26.10.1937	Cambridge	15.07.1984
1:13:22	Priscilla Welch	GBR	22.11.1944	Philadelphia	16.09.1990

W50-54

1:16:07	Tatyana Pozdniakova	UKR	04.03.1956	New York	26.03.2006
1:18:26	Fiona Matheson	GBR	25.04.1961	Glasgow	04.09.2011
1:18:45	Jutta Pedersen	SWE	06.12.1946	Kungsbacka	08.05.1997
1:18:47	Nicole Leveque	FRA	27.01.1951	Tulle	01.04.2001
1:19:39	Paula Fudge	GBR	30.03.1952	Fleet	16.03.2003

W55-59

1:19:39	Silke Schmidt	GER	07.08.1959	Den Haag	08.03.2015
1:21:16	Anna Luke	GBR	22.02.1957	Taunton	01.04.2012
1:21:28	Sue Brigden	GBR	20.04.1957	Reading	03.04.2016
1:23:30	Sabine Hofer	AUT	11.09.1961	Salzburg	02.10.2016
1:23:34	Houria Frechou	FRA	09.01.1960	Toulouse	18.09.2016

W60-64

1:26:31	Chantal Langlace	FRA	06.01.1955	Salouel	06.03.2016
1:26:53	Stefica Gajic	SUI	12.11.1948	Thionville/Yutz	15.05.2011
1:27:02	Nicole Leveque	FRA	27.01.1951	Mesley du Maine	21.10.2012
1:27:40	Heidrun Besler	GER	04.03.1956	Kempten	10.04.2016
1:27:57	Angela Copson	GBR	20.04.1947	Bath	06.03.2011

W65-69

1:32:56	Emmi Lüthi	SUI	01.03.1944	Arhus	31.05.2009
1:34:44	Angela Copson	GBR	20.04.1947	Bath	02.03.2014
1:34:45	Jane Davies	GBR	07.09.1948	Fleet	22.03.2015
1:34:51	Karin Risch	GER	01.04.1946	Thionville	13.05.2011
1:35:12	Stefica Gajic	SUI	12.11.1948	Colombier	12.10.2014

W70-74

1:40:31	Helga Miketta	GER	23.03.1941	Essen	13.10.2013
1:41:42	Rimma Vasina	RUS	23.10.1940	Moscow	14.07.2012
1:42:23	Bibbi Lind	SWE	22.05.1944	Växjö	18.10.2014
1:43:26	Ruth Schlager	GER	08.06.1942	Katzwang	10.06.2012
1:43:41	Louise Gilchrist	GBR	07.03.1933	Manchester	23.07.2003

W75-79

1:51:39	Louise Gilchrist	GBR	07.03.1933	Wilmslow	30.03.2008
1:51:49	Heide Bock	GER	1940	Kandel	13.03.2016
1:56:20	Doris Dalgård	DEN	10.11.1930	Nærum	30.04.2006
1:56:35	Pamela Jones	GBR	07.07.1936	Llanwddyn	11.09.2011
1:58:05	Helga Miketta	GER	23.03.1941	Hamburg	17.04.2016

W80-84

2:07:17	Odette Maisongrosse	FRA	04.02.1936	Oloron	05.06.2016
2:12:27	Denise Leclerc	FRA	10.10.1933	Budapest	30.03.2014
2:16:44	Erika Keller	SUI	27.02.1935	Grosseto	17.05.2015
2:21:45	Helen Lavery	GBR	01.02.1934	South Shields	13.09.2015
2:29:52	Eileen Quinton	GBR	30.08.1929	Barns Green	01.11.2009

W85+

3:07:48	Zdenka Kirsch	GER	16.11.1929	Grosseto	17.05.2015
---------	---------------	-----	------------	----------	------------

Källa: <http://www.european-masters-athletics.org/>



Äldsta deltagaren i Stockholm Marathon 2017, Ingvar Nykvist (f. 1931), 86 år från Växjö AIS nervös men laddad inför maran. Tiden 5:58.30 räckte till en 221 plats i M65 (äldsta klassen).

Marathonlöparen i backspegeln

Tidigare i år sprang undertecknad Mariebergs Galleria Marathon. Ett annorlunda maratonlopp som lockade inte enbart svenska löpare. Ett lyckat evenemang helt klart. Men hur var det att springa i en galleria år 1979?

Vår mångårige medlem Göte Ivarsson vet svaret och har sänt mig utdrag ur Friidrott nr 2 och 3, 1979 samt styrelseprotokoll från Sällskapets årsmöte 1979 som finns med i nr 48 av Marathonlöparen. Det är av historiska skäl intressant att ta del av hur klimatet var för snart 40 år sedan inom svensk långlöpning.

Händelsen utspelar sig samma år som första upplagan av Stockholm Marathon men likväl ett antal månader före. Det här var före inomhus-SM fått sin status varför det hette Riksmästerskap (RM). Samtidigt som Riksmästerskapen avgjordes arrangerade Solvikingarna ett maratonlopp ute i gallerian med namnet Scandinaviumloppet.

Varvet innehöll 138 m och bestod av en hel del höjdskillnader. En uppförsbacke med tio trappsteg följdes av en nerförsbacke med 10 trappsteg. Johnny Nylén från Ymer vann på ca 2.28, ungefär sju min före näste man. Imponerande tider på det blankmålade betonggolvet.

PÅ SID 3 i nr 48 av Marathonlöparen 1979 kan man läsa att Lennart Julin undanbett sig omval som ledamot i Sällskapets styrelse eftersom han fått en deltidсанställning hos Svenska Friidrottsförbundet.

Under rubriken "Oförsvarlig maraton" totalsågar Lennart Julin Scandinaviumloppet där han skriver att "...må gud bevara oss från en upprepning. Maratonlöpning skär på landsväg punkt slut. Låt oss verkligen hoppas

att det inte bara var premiär utan även avskedsföreställning för 42 195 m inne i Scandinavium. Arrangemang av den här typen befäster allmänhetens inställning att maraton inte är en seriös idrottsgren utan ett smått löjligt jippo för mer eller mindre vansinniga fanatiker, för vem skulle för nöjes skull flänga runt ett otroligt antal varv i dessa 'katakomber'?" "Vad som skedde i Scandinavium har inget med seriös maratonlöpning att göra", avslutar Julin.

Hans Byström, som kläckte idén till loppet, skriver i ett öppet brev till Lennart Julin på sid 32 i Friidrott nr 3, 1979 och där Julin svarar. Det hela rymms på en helsida. Med facit i hand kan vi konstatera att Hans Byström fick rätt och att maraton i gallerior fått en fortsättning.

I Scandinavium 1979 stod löparna i kö för att komma med där det fanns en kvot som fylldes. "Grundprincipen att landsvägslöpning sker på landsväg bör vara helig. Faktiskt.", avslutar Julin. Både Göte och jag undrar vad Julin tänker om utvecklingen som sprang ifrån honom.

STYRELSEN I SÄLLSKAPET verkade vara lite kluven hur man skulle agera och löste det genom att bestämma följande: Inomhusloppet skulle inte godkännas som kvalifikation till prestationsnål m.m., men däremot räknas som maratonlopp vad gäller utmärkelser för antal genomförda lopp.

Styrelsen konstaterade att inomhusloppet i Göteborg hade Solvikingarna arrangerat på ett mycket tillfredsställande sätt, men det rådde delade meningar om huruvida loppet var bra PR för maratonlöpning eller inte.

Massmedia var mer intresserat av loppet som en kuriositet än som ett seriöst maratonlopp och att även idégi-



Redaktören och Niclas Dia på språng i Marieberg Galleria Marathon.

FOTO: JOAKIM HJORTSBERG/WWW.TEAMJOE.SE

varen hade sett loppet som ett medvetet jippo. I detta sammanhang påpekades det att det är viktigt att det planerade Stockholm Marathon genomförs på ett sätt som ger bra PR för maratonlöpning.

OCH NOG BLEV DET succé för första upplagan av Stockholm Marathon. I Marieberg sprang (eller "ekorrhjulsjagade" som Lennart Julin skriver) vi nästan 121 varv. Och idag skriver massmedia seriöst om maratonlopp.

Däremot har massmedia fortfarande på för många håll svårt att ta ultralöpning för seriöst, vilket undertecknad har råkat ut för. Men med större spridning vänder även vindarna för ultralöpning till det positiva.

**CHRISTER SVENSSON
REDAKTÖR**

Kunglig smäll gav hörselskador

... den belgiska premiärministern Charles Michel stod alldeles intill prinsessan Astrid när hon avfyrade startpistolen vid en löpartävling i Bryssel söndagen den 28 maj. Smällen var så kraftig att han drabbades av hörselbortfall och tinnitus.

Premiärministern tvingades ägna måndagen åt att göra hörselundersökningar och fick på tisdagen avstå från ett planerat framträdande i parlamentet på grund av skadorna, enligt hans talesperson Fredric Cauderlier. Det belgiska hovet har inte kommenterat händelsen.

Källa: TT-AFP 31 maj 2017

Löpning kan ge hörselskador, välj din startposition med omsorg

Som arrangör gäller det att tillsätta funktionärer till tävlingar. Hur det är i Belgien vet jag inte, men i Sverige anordnar friidrottsförbundet utbildningar för starters. Det är tveksamt om prinsessan Astrid fick någon utbildning. Även som publik gäller det att vara med i starten, antingen genom att starta klockan eller hålla för öronen om man står för nära skjutglada prinsessor.

REDAKTÖRN

Utländska lopp september-oktober 2017

September

3	Medio Maratón Atlas de Guadalajara	MEX H
3	Knarvikmila – The Great Fjord Run	NOR H
8–10	Running Festival of the Economic Forum	POL M
8–10	SEB Tallinn Marathon, Half & 10k	EST M,H,R
9	Jungfrau-Marathon M	SUI
10	Ladakh Marathon	IND M,H,R,U
10	Minsk Half Marathon	BLR H,R
10	Volksbank-Münster-Marathon	GER M
10	Danske Bank Vilnius Marathon	LTU M,H
10	35th PKO Wroclaw Maraton	POL M
15–16	BMW Oslo Marathon	NOR M,H,R
16	Tamarindo Beach Marathon	CRC M,H,R
17	Beijing Marathon	CHN M,H
17	Sanlam Cape Town Marathon	RSA M
17	Maratón de las Flores Medellín	COL M,H,R
17	Blackmores Sydney Running Festival (incl. Sydney Marathon)	AUS M
17	20th International WACHAUmarathon	AUT M
23	Mykonos Run	GRE M
24	BMW Berlin Marathon	GER M
24	Legends Marathon	RSA U,H
24	Maratón León	MEX M,H,R
24	Baxters Loch Ness Marathon & Festival of Running	GBR M
24	Promsvyazbank Moscow Marathon	RUS M,R
24	Ston Wall Marathon	CRO M,R
24	39th PZU Warsaw Marathon	POL M,R

Oktober

1	H.C. Andersen Marathon	DEN M
1	Bila Tserkva Marathon	UKR M
1	Belfius Brussels Marathon & Half Marathon	BEL M,H
1	Chisinau International Marathon	MDA M,H,R
1	21st RheinEnergieMarathon Cologne	GER M,H
1	Incheon Songdo International Marathon	KOR M,H,R
1	Košice Peace Marathon	SVK M
1	Silesia Marathon	POL M,H,R
7–8	Bournemouth Marathon Festival	GBR M,H,R
7–8	Marathon Eindhoven	NED M
7	Tartu City Marathon	EST M,H,R
8	3 Country Sparkasse Marathon	AUT M,H
8	Buenos Aires International Marathon	ARG M
8	Bank of America Chicago Marathon	USA M
8	LSR Colombo Marathon	SRI M
8	Wizz Air Kyiv City Marathon	UKR M,H,R
8	Munich Marathon	GER M,H,R
8	BMO Okanagan Marathon	CAN M
8	Portland Marathon	USA M
8	GoodLife Fitness Victoria Marathon	CAN M
8	Zagreb Marathon & Half	CRO M,H
13	Samsung Amman International Marathon	JOR M,H,R
14–15	Raiffeisen Bank Bucharest Marathon	ROU M,H
14–15	32nd SPAR Budapest Marathon Festival	HUN M
14	International Thessaloniki Night Half Marathon & 5km	GRE H,R
15	TCS Amsterdam Marathon	NED M
15	Sriram Properties Bengaluru Marathon	IND M,H
15	Rock'n'Roll Lisbon Marathon	POR M,H
15	Medibank Melbourne Marathon Festival	AUS M
15	Niagara Falls International Marathon	CAN M,H,R
15	Palma de Mallorca Marathon	ESP M,H,R
15	18th PKO Poznan Marathon	POL M

Källa: aimsworldrunning.org/

Resultat

Antwerpen marathon, 2017-04-23

Plac	Namn	Klubb	Tid
1	David Cherop	Uganda	2:17.13
1438	Tord Blücher	Storå	4:25:13
1978	Stig Samuelsson	Norrköping	5.12.11

1.991 löpare fullföljde loppet, vara 2 svenskar

Heleneholm maraton 2017-04-29

Plac	Namn	Klubb	Tid
1	Micael Lindqvist	Apladalens LK	2,51,55
2	Måns Modéer	Malmö AI	2,52,42
3	Tobias Jansson	Team Trelleborg Tria	2,54,44
4	Miguel Pena	Vi som springer	2,54,52
5	Tomas Olsund	GF Idrott	2,55,11
6	Jonas Olsson	Scania Road Runn	2,55,36
7	Ola Cederfeldt	IF Malmö Löp	2,56,26
8	Sveinung Berge	GTI Stavanger, NOR	2,56,55
9	Dan Johnsson	Apladalens LK	2,57,47
10	Mattias Andersson	Solvikingarna	3,03,57
11	Daniel Cefalk	Vinslöv	3,11,42
12	Mika Valkama	Heleneholms IF	3,11,55
13	Kristoffer Loo	Lund	3,12,13
14	Linus Ankarberg	Malmö	3,13,54
15	Mattias Ekman	Apladalens LK	3,17,03
16	Jan Junker	Borup Løbeklub, DEN	3,17,31
17	Emil Falkek	Vi som springer	3,17,36
18	Patrik Persson	Ystads IF Friidrott	3,18,00
19	Jan Videfors	GF Idrott	3,18,48
20	Peter Karlström	Heleneholms IF	3,19,16
21	Anders Holm	Heleneholms IF	3,19,51
22	Jan Lövestrand	Apladalens LK	3,21,05
23	Mads Lauritzen	Heleneholms IF	3,22,37
24	Ole Nielsen	Borup, DEN	3,24,14
25	Maria Göransson	LK Myran	3,24,18
26	Johan Melin	Malmö	3,24,53
27	Håkan Torstensson	Heleneholms IF	3,25,13
28	Sylvester Pagmert	Stegah	3,25,28
29	David Hall	Heleneholms IF	3,27,05
30	Jesper Korpås		3,28,02
31	Lionel Rieloff	Heleneholms IF	3,28,18
32	Philip Mellberg	Lomma	3,29,03
33	Stefan Petersson	Linköpings Motorsällsk	3,29,13
34	Fredrik Helmer	Lund	3,31,23
35	Adam Lindh	Limhamn	3,32,43
36	Johan Nilsson	Ryssbergets IK	3,33,08
37	Robert Medralla	Falkenbergs RR	3,33,21
38	Jari Heiskanen	Malmö	3,39,06
39	Thomas Gunnarsson	Team Trelleborg Triathlon	3,39,07
40	Bo Andersson	Genarps IF	3,39,12
41	Ross Nugent	Tyringe	3,44,21
42	Emil Segerstein	Malmö	3,46,21
43	Lis Örnhed	Heleneholms IF	3,46,26
44	Mikael Andersson	GF Idrott	3,47,50
45	Lars-Åke Engdahl	GF Idrott	3,52,34
46	Johan Andersson	Tingsryd	3,55,49
47	Gert-Inge Tapper	Björnstorps IF	3,56,37
48	Martin Sandgren	Malmö Borgarskola	3,57,28
49	Jerry Olsson	Björnstorps IF	4,01,36
50	Johan Åkesson Rempe	Malmö	4,01,54

51	Nils Persson	Heleneholms IF	4,05,21
52	Göran Friman	Heleneholms IF	4,05,31
53	Juan Catalan	Malmö	4,07,44
54	Marisa Catalan	Malmö	4,07,46
55	Panagiotis Kotidis	Malmö	4,07,50
56	Simon Bellander	Malmö	4,10,59
57	Håkan Lindström		4,13,15
58	Bo Bernhardsson	Lund	4,13,43
59	Lennart Hagmar	Heleneholms IF	4,15,33
60	Tom Larsoon	Näsum	4,17,01
61	Jörgen Nilsson	Vi som springer	4,17,34
62	Jesper Sjölander	Björnstorps IF	4,19,33
63	Per Lilja	Lund	4,26,22
64	Olle Halldén	Malmö	4,29,26
65	Åke Johnson	Heleneholms IF	4,30,32
66	Albert Tumusüme	Malmö	4,34,18
67	Ola Mårtensson	Otrånade hjältar	4,48,10
68	Magnus Frisén	MFF	4,48,12
69	Anna Lepisova	Malmö	4,48,19
70	James Ralphs	Malmö	4,48,20
71	Jonathan Bäckstrand	MKK	4,48,54

Svampen Marathon, Örebro 2017-04-30

Herrar			
1	André Ragnelind	IF Göta	2:58:18
2	Hasse Byrén	IF Start	3:49:00
3	Alexander Ulltjärn	Linköpings LK	3:54:06
4	Timo Marjomäki	100mc.fi, FIN	4:07:19
5	Lars-G Berggren	Team Skavsåret IF	4:32:38
6	Anders Johansson	LK-TV 88	4:52:41
7	Owe Gustavsson	Apladalens LK	5:22:31
8	Janne Rehnberg	TSM	5:26:44
9	Stig Söderström	Kvarnsvedens Goif	6:14:40

Damer			
1	Victoria Borg	Team UltraSweden LK	3:50:17
2	Cecilia Kallin	Västerås LK	4:14:07

Marathon motion			
1	Peter Witschard		3:57:32
2	Marcus Hansander	Lifetime runners	3:58:21
3	Johan Haglund	Lonesome runners	4:32:37
4	Magnus Kristiansson	Lonesome runners	4:35:01
5	Eva Arvidsson	Karlstad	5:19:03
6	Lena Eriksson	Västerås	5:28:24
7	Lena Enberg	Borlänge	5:36:30

Sätermaran, 2017-05-06

Plac	Namn	Klubb	Tid
1	Johan Eriksson	Röddningstjänst Dala Mitt	2:50:02
2	Barbro Näsström	Koberga Runners	3:05:26
3	Jenny Björnberg	Falu IK	3:10:58
4	Jonas Fors	Ludvika Kommun IF	3:12:18
5	Maria Jansson	Kvarnsvedens GOIF	3:14:12
6	Tomas Eriksson	ABB IF	3:17:50
7	Magnus Hollander	IFK Dubbeldusch	3:24:55
8	Tobias Olmats	Röddningstjänst Dala Mitt	3:30:04
9	Peter Jaktlund	Källbottens IK	3:30:18
10	Bengt Dolk		3:32:25

11	Andreas Forsberg		3:45:05
12	Sverker Olsson	Uppsala	3:50:13
13	Bengt Lindgren	Vallentuna FK	3:52:46
14	Jenny Haglöf	Djurmo Sifferbo IF	4:03:22
15	Kristina Broman	Borlänge LK	4:08:04
16	Jeanette Hejnonen	Borlänge LK	4:08:07
17	Jonny Hedberg	Sollerö IF	4:10:15
18	Jonas Jansson	Falu Stigcyklister	4:17:33
19	Malin Hammerin	Borlänge LK	4:17:57
20	Mats Hammerin	Borlänge LK	4:18:00
21	Stig Åsberg	IFK Nyland	4:45:05

Vattudalsloppet, 2017-05-06

Plac	Namn	Klubb	Tid
1	Marcus Carlen	Sportsgym	3:07:30
2	Lars Johansson	Brunflo IF	3:14:47
3	Anders Zakrisson	IFK Sala	3:47:06
4	Sigvard Koplimäe	Vattudalens LDK	4:52:01
5	Mats Zetterlund	Vattudalens LDK	4:57:47

Damer			
1	Eva Blomqvist	VLDK	3:47:06

Shakespeare marathon, Stratford upon Avon, 2017-05-07

Plac	Namn	Klubb	Tid
1	Noel Kindon	Cornwall AC	2:46:56
417	Lars Agnezon	Kongahälla AIK	4:31:43

616 löpare fullföljde loppet, varav 1 svensk

Skopje marathon 2017-05-07

Plac	Namn	Klubb	Tid
1	Stellah Barsosio	KEN	2:33:42
12	Katarina Lesovska	SWE	4:22:18
20	Susanne Gren	SWE	5:13:43
42	Hasan Mosaddegh	SWE	3:37:45
61	Bruno Pålsson	SWE	3:55:18
101	Tony Gren	SWE	4:23:30

169 löpare fullföljde loppet, varav 5 svenskar

Riga marathon, 2017-05-14

Plac	Namn	Klubb	Tid
1	Joseph Kyengo	Kenya	2:12:14,7
103	Marcus Hoglund	Uppsala LK	3:06:30,5
162	Hugo Hehn		3:15:35,6
478	René Koller		3:39:48,6
735	Ivan Marino	TSM-running	3:53:56,2
894	Cecilia Kennbäck		4:02:07,0
986	Konstantins Abrazajs		4:10:58,3
1038	Robin Gustavsson		4:14:38,8
1322	Eva Danielsson		4:38:20,6
1406	Mats Dänsel	Swedbank	4:46:55,8

1.640 löpare fullföljde loppet, varav 9 svenskar

Fler resultat finns på www.marathonsallskapet.se

Skatås 5-dagars 24-28 maj

Namn	Klubb	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Summa
Damer							
1 Aideborn Jessica	Team Ultrasweden	3:42.43	3:55.59	4:06.56	3:52:33	3:51:03	19:29:13
Herrar							
1 Sterneland Jerker	Dalaporstens OL	3:45:29	3:54:50	3:52:29	3:55.11	3:46:35	19:14:34
2 Pena Miguel	Vi som springer	3:48:27	4:03:14	4:02.26	3:56:54	3:38:39	19:29:41
2 Falkek Emil	Falkenbergs RR	3:48:27	4:03:14	4:02.26	3:56.54	3:38:39	19:29:41
4 Gren Tony	Friskis o Sveltis	4:30:24	4:48:22	4:51.56	4:59.50	4:59:35	24:10:07
5 Marjomäki Timo	100mc.fi	4:55:09	5:22:48	5:02.03	5:00.54	5:05:22	25:26:15
6 Nilsson Jörgen	Vi som Springer	4:47:18	5:11:56	5:13.30	5:15.31	5:29:05	25:57:20

Vi har 24 års
erfarenhet av
resor till
Honolulu!



EN LÖPARES DRÖMRESA

LOS ANGELES - HONOLULU - MAUI - SAN FRANCISCO

HONOLULU MARATHON ELLER 10 KM - 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 kabelspårvagnar. Häng med på ett äventyr!

PARIS MARATHON - 8 APRIL 2018

Paris är inte bara romantik, kaféer och kultur. Här går också ett riktigt stort maraton med 40 000 löpare i april. Spring genom centrala Paris, förbi klassiska sevärdheter som Eiffeltornet, Louvren och Triumfbågen. Här sprang Anders Szalkai sitt första maraton-lopp. Nu har du chansen att följa med honom dit där hans löparkarriär startade!

ÅK SJÄLV
TILLSAMMANS
MED OSS!

SZALKAIS
PREMIÄRMARA
1989.



Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm

Svenska maraton- och ultralopp 2017

Datum	Lopp	Beskrivning	Arrangör/Webb	Rabatt
1 juli	Båstad Marathon			
1 juli	Viby Marathon		Östansjö SK	
2 juli	Vindelälvsmaran		Vindelälvsloppet IF	
8 juli	Kustmaran	Kristianopel	Team Blekinge	
15 juli	Lurs backyard Ultra	6,7 km lång rundbana, start varje hel tim	Team Mo To	rabatt 30 kr
28-30 juli	Ultrafestival Skövde	48 tim/24 tim/12 tim/100 km	Team UltraSweden	
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		
14 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.

Marathonlöparen firar 50 år 2017

Redaktörer sedan 1968 har varit:

1968-1969	Per-I Johansson
1969-1971	Olle Wallin
1971-1993	Tony Bristow
1993-1995	Michael och Maria Notrica
1995-2007	Jan Lind
2007-2012	Rebecka Gräsman
2012	Dennis Danneholt
2012-2014	Anette Grinde
2014-	Christer Svensson

Ordförande sedan 1952 har varit:

1952-1961	Axel Öhrbom
1962-1966	Birger Bergvall
1966-1969	P-I Johansson
1969-1971	Bertil Malmström
1971-1973	Kaj Sandell
1973-1979	Konrad Hernelin
1979-1984	Axel Sundebrant
1984-1986	Bertel Österdahl
1986-1995	Lennart Granberg
1995-1998	Sanne Hermelin
1998-2001	Mikael Hill
2001-2010	Per-Arne Allensten
2010-	Roger Andersson