

Marathon

ÅRGÅNG 50 NR 257 SEPTEMBER 4/2017

löparen



SM 100 km i Borås

- **Kazan Marathon**
- **Kustmaran**
- **Lurs Backyard Ultra**
- **San Francisco Marathon**

**Postadress:**

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

Tidningen Marathonlöparen

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

Roger Andersson, ansvarig utgivare**Redaktör Marathonlöparen**

Christer Svensson
christer.svensson615@hotmail.com

Layout, repro:

Springtime Publishing AB, Ann Lodin

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

Roger Andersson
ordforande@marathonsallskapet.se

Vice ordförande, Sekreterare

Mats Liljegen, 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 Njut av hösten

Sommaren 2017 kanske inte lämnar spår i våra minnen som en av de varmaste somrarna vi upplevt i Sverige. Jag upplevde den inte heller som särskilt kall eller blöt. Vi har säkert alla olika upplevelser av den. För en löpare så har den troligtvis varit bra och gett bra förutsättningar för löpning.

JAG SPRANG mitt etthundrade marathon vid Stockholm marathon och hade bestämt mig redan före loppet att hålla upp några månader. Det innebar inte att jag skulle ligga på stranden och inte springa, utan att jag tänkte springa lopp kortare än marathon. Så denna sommar har jag fokuserat på lopp mellan 5 km och 21,1 km.

Under en resa i USA med familjen hittade jag tre lämpliga 5 km-lopp. Denna distans kan vara tuff oavsett yttre förutsättningar. Ett för dig hårt tempo under 5 km kräver lite. Det blir inte lättare när kvicksilvret går över 30 grader. När jag sprang med frun i Fort Worth, Texas, så var temperaturen över 34 grader på kvällen och solen hade inte hunnit gå ned före vi startade. Då känns det skönt med 2 vätskekontroller längs banan, mest för att svalka sig.

I AUGUSTI så hade Jönköping marathon (ny)premiär och jag var där och sprang halvmarathonsträckan. Ett mycket bra arrangemang och med överraskande

mycket publik längs banan. En lite tuff bana men publiken lyfte oss löpare fram. Att det dessutom fanns fina vyer utöver Vättern gjorde inte upplevelsen sämre.

Jag hoppas verkligen att Jönköping marathon finner sina löpare och får en plats i den svenska marathonkalendern.

VINTERMARATHON TILL Jan Linds minne är en klassiker i ovan nämnda kalender. Styrelsen har sent omsider lyckats hitta en arrangör till årets upplaga av loppet, Vattudalens LDK. Loppet kommer i år att gå den 16 december i Strömsund. Besök Sällskapets hemsida för mer information.

Jag vill gärna slå ett slag för att Sällskapet finns på sociala medier och inte bara facebook. Använd gärna taggen #svenskamarathonsallskapet på instagram, så bygger vi gemensamt upp en samling av härliga löparbilder. Vi kommer att lyfta den i samband med Sällskapets höstjogg i oktober. Då kommer vi lotta ut priser bland er som använder taggen.

NJUT AV HÖSTEN och glöm inte av att njuta av löpningen. De flesta av oss lever inte för löpningen bara utan springer för att må bra.

ROGER ANDERSSON

ordforande@marathonsallskapet.se

Innehåll

Kazan Marathon	4
Beer Lovers' Marathon	6
Träning i Säfsen	8
SM 100 km och 50 km i Borås	10
Kustmaran, Kristianopel	12
Lurs Backyard Ultra	14
San Francisco Marathon	16
Fredrik Svanfeldt, författare & löpare	18
Bokrecension: Arthur	20
Sverigebästa landsväg	21
Resultat	22
Årets svenska lopp	22



Sid 14.
Gunilla Hurtig
skriver om
Lurs Backyard
Ultra. FOTO:
ANNIKA NILRUD

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

Omslag:

Blivande segraren vid SM 100 km,
André Ragnelind, IF Göta Karlstad,
tar täten tillsammans med blivande
tvåan Linus Wirén, IK Ymer.

FOTO: CHRISTER SVENSSON

Redaktören har ordet

En hyllning till Per-Inge Johansson

Vem var Per-Inge Johansson? Det frågar sig säkert många av dagens läsare.

Per-Inge var upphovsmannen till Marathonlöparen som nu firar 50 år. På det första halvsekllet har vi gått från ett tämligen anspråkslöst stencilerat informationsblad, men den uppskattades omedelbart av medlemmarna.

I JANUARI ÅR 1987 med nummer 86 kom det första numret ut med ett svartvitt foto som föreställande tre damer på en prispall.

Tidigare nummer var det oftast en tecknad löpare som sprang i en lagerkrans. I en del nummer var det en "äkte" löpare i lagerkransen. Åren 1984-1986 kom Marathonlöparen ut som bilaga i Runners World.

Från 1993 var det en blå inramning på framsidan och första numret i färg kom ut 2005.

VID BIRGER BERGVALLS frånfalle 1966 blev Per-Inge Johansson ordförande och Sällskapet upplevde så småningom en generationsväxling inte bara i styrelsen utan även inom medlemskåren.

I slutet av 1968 var Per-Inge Johansson tvungen att p.g.a. studier avsäga sig ordförandeskapet, men hade hunnit göra ytterligare en viktig sak: han hade startat en tidning, "Marathonlöparen", som skulle bli en viktig länk mellan Sveriges maratonlöpare och ett viktigt informationsblad till medlemmarna.

Den innehöll resultatlistor från olika maratontävlingar och information om kommande maratonlopp, tips om kost och träning samt, som återkommande punkt, en omfattande statistik över svensk maratonlöpnig.

Per-Inge gav ut sex nummer som redaktör och hans efterträdare blev Olle Wallin som var redaktör 1969-1970 och kom ut med tio nummer.

"MARATON OLLE" betydde mycket för Sällskapets utveckling under sent 60-tal och tidigt 70-tal. Olle var en av de första medlemmarna som inte var maratonlöpare.

Tony Bristow, redaktör 1971-1992, kom ut med hela 106 nummer. Ett oslagbart rekord!

Hela nummer 118 var ett jubileumsnummer på 36 sidor som Tony skrev då Sällskapet fyllde 40 år. Fast den första delen fram till 1977 skrevs när Sällskapet fyllde 25 år.

I nummer 120 annonserade Tony efter sin efterträdare och fick napp omgående. Det var de två professionella journalisterna Michael och Maria Notrica, som gav ut 10 nummer.

DÄREFTER NÄRMAR VI oss nutid för många av oss minns Jan Lind som gav ut 68 nummer 1995-2006.

Trevlig löparläsning i maratonmånaden september med nummer 257.

CHRISTER SVENSSON
Redaktör

christersvensson615@hotmail.com



Farthållarfamiljen. Redaktören med syster Monica Svensson i Stockholm Marathon 2017.

FOTO: ULF-PETER SJÖHOLM

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

21 MAJ 2017

Kazan Marathon, Ryssland

Att storleken inte har någon betydelse blir man ständigt påmind om i Marathon Globetrotters, klubben vars medlemmars målsättning är att springa maror i så många länder som möjligt.

Klubben gör ju ingen som helst skillnad på hur stor yta länderna förfogar över. Det spelar alltså ingen roll om nationen knappt är större än en bajamaja som i fallet med exempelvis Andorra, eller om landet i sig är en hel kontinent som Australien.

Alla länder är ju lika mycket värda, allt enligt principen "Fem myror är fler än fyra elefanter".

Roar man sig däremot med att färlägga alla besökta maratonsländer på en världskarta så ger det naturligtvis ett betydligt bättre resultat om man drar på sig nummerlappen i Ryssland istället för i exempelvis Liechtenstein. Över tre procent av jordens yta står ju under rysk förvaltning, vilket faktiskt innebär att dess enorma landmassa till och med gör landet större än planeten Pluto!

För att en gång för alla kunna göra detta stora penseldrag på min maratontekarta begav jag mig därför österut i slutet av maj. Målet var Kazan, huvudstaden i delrepubliken Tatarstan, en metropol som geografiskt sett ligger på samma längdgrad som exempelvis Kazakstan och Iran.

ANLEDNINGEN ATT VALET föll på Tatarstan hängde ihop med att jag ett år tidigare hade delat hotellrum med tävlingsledarna för Kazan Marathon i samband med ett långlopp i Tjeckien.

"Du måste springa Kazan Marathon" förklarade de ryska tävlingsledarna. "Kazan är en underbar stad och dessutom får alla som springer loppet Chak-Chak!"

I samma sekund som jag hörde namnet uttalas på den tatariska nationalrätten så hade jag bestämt mig för att springa loppet. De friterade honungskakorna är ju förrädiskt goda och bara det en anledning till att besöka huvudstaden i Tatarstan.

GEOGRAFISKT SETT ligger miljonstaden Kazan ungefär åttio mil öster om Moskva. Det här innebär alltså att



Anders Forselius framför Qolsharifmoskén.

man kan hitta billiga flygresor från Stockholm för typ 2 000 kr tur och retur, resor som tar ungefär fem timmar i anspråk med byte i exempelvis Riga. Det var inte mycket jag kände till om

Kazan när jag landade på det lilla flygfältet i Tatarstan. Faktum var att jag inte ens kände till dess existens förrän fotbollslaget Rubin Kazan dök upp i Champions League för några år sedan

och läxade upp självaste Barcelona. Än viktigare är emellertid att staden även förfogar över de forna ryska bandymästarna Dynamo Kazan. En bandyklubb där bl.a. målvakten Anders Svensson från svenska mästarerna Edsbyn har spelat. Det finns alltså ett enormt sportutbud i den tatariska huvudstaden och än mer blir det nästa år då det ska spelas världsmästerskap i fotboll i Kazan.

VAD GÄLLER ISHOCKEY så kan staden stoltsera med AK Bars Kazan som spelar i den ryska proffsligan KHL. Hockeyintresset är enormt i Kazan, vilket visade sig i samma stund som jag blev upphämtad på flygplatsen.

Den unge chauffören, som var utsänd av arrangören, hann knappt mer än ta mig i hand förrän han med glimten i ögat förklarade att svenskarna skulle bli slaktade av ryssarna senare samma helg.

Maratonloppet i Kazan kolliderade ju med slutspurten av ishockey-VM och senare samma dag skulle både Sverige och Ryssland spela semifinaler. Det var alltså bäddat för en drömfina mellan Sverige och Ryssland direkt efter maratonloppet om allt gick som planerat.

SPORT I ALL ÄRA, men Kazan har så mycket mer att erbjuda alla de turister som besöker staden. En tredjedel av invånarna i Tatarstan är muslimer och av den anledningen finns ett stort inslag av islamsk arkitektur i staden, inte minst den hänförande vackra Qolsharifmoskén. Ett landmärke som arrangören påpassligt kryddade maratonloppet med. Både nummerlappsutdelning samt starten och målet låg rakt nedanför denna byggnad.

NÄSTAN FEMTUSEN var anmälda till tävlingarna i Kazan, varav tusen personer i maratonloppet. En minskning jämfört med föregående år, vilket förklarades med att flera andra ryska arrangörständer hade timat in exakt samma datum för sina respektive maratonlopp.

De långdistansare som fanns på plats i Kazan kunde däremot avnjuta en välorganiserad tävling med utmärkt support utmed hela banan.

UNDER DEN FYRTIOTVÅ kilometer långa sightseeingen genom staden fick löparna uppleva det mesta och bästa som staden hade att erbjuda. Förutom alla sportkomplex, moskéer och kyrkor så passerades bl.a. Kazan Bowl, det mycket udda brölloppspalatset som har en form av en kokande gryta. Loppet gick dess-



Tävlingsledarna Vadim och Vadim tillsammans med Anders Forselius.

utom över Millenium Bridge där man får en utmärkt överblick över miljonstaden. Under den sista tunga milen sprang man dessutom under denna vackra bro då man löpte fram och tillbaka på en cykelväg utmed floden Kazanka.

Vattnet är ju av förklarliga skäl ständigt närvarande i Kazan då staden punktmarkeras av den väldiga floden Volga och dess biflöde Kazanka. Floderna skapade en härlig atmosfär runt banan och bidrog till att loppet gick "snabbt" att genomföra trots att sluttiden avslöjade något helt annat.

KAZAN MARATHON var alltså en mycket trevlig bekantskap som jag väldigt gärna återkommer till. Som utländsk löpare kunde man dessutom glädjas åt extra mycket support under tävlingen, både från publik, funktionärer och övriga löpare. Det kändes som att alla ville ha en pratstund under loppet.

Med facit i hand trivdes jag faktiskt så bra i den tatariska huvudstaden att jag nästan fick dåligt samvete för att Tre Kronor senare samma kväll snuvade ryssarna på det givna VM-guldet i ishockey...

**TEXT OCH FOTO:
ANDERS FORSELIUS**



Resultat Kazan Marathon 2017

Plac	Namn	Tid
1	Herr Alexey Trochkin	2.16.21
1	Dam Tatiana Aryasova	2.31.11

4 juni 2017



Första vätskekontrollen/öltältet, 372 trappsteg.

Maraton med öl på vätskekontrollerna

Man brukar kunna sniffa sig till starten på ett maratonlopp genom att gå på linimentlukten. Det fungerade inte i Liège. Inte minsta pust av den välkända doften kunde anas.

Däremot gick det alldeles utmärkt att följa ett knippe morötter som vandrade mot starten.

Själva var vi utklädda till purjolökar och inställda, inte på att springa så snabbt som möjligt, utan på att ha så kul som möjligt och utnyttja de 6 ½ timmarna till max.

Och att ha kul var inte svårt på Beer Lovers' Marathon. Gillar man löpning och belgisk öl, och om man dessutom är i gott sällskap och vädret är så strålande som det var när vi sprang, då är det snarare ganska svårt att inte

ha kul. 18 belgiska bryggerier, både större och även i Sverige välkända, samt mindre, lokala tillverkare, släckte vår törst under de 42 kilometerna.

I början var det ganska likt en vanlig mara, om man undantar att de allra flesta löparna hade anammat årets kostymtema, Frukt & Grönt.

DEN FÖRSTA vätskekontrollen kom inte förrän efter en dryg halvmil. Den var belägen vid foten av en trappa på 372 steg.

Det var gott att ta sin mugg öl (nåja, den var långtifrån full) och smuttandes börja gå uppåt. Nästa kontroll var efter ca en mil, och även mellan de nästföljande var det ganska glest. Ett smart drag av arrangörerna – risken är att man annars

tappar för mycket tid i början, och förstås att man får i sig för mycket öl för tidigt! Förutom öl serverades det vatten och på några ställen kaffe och cola, men ingen sportdryck alls!

Men för min del funkade ölen tillsammans med lite tilltugg som man fick på några kontroller, t.ex. ost och belgiska våfflor, alldeles utmärkt för att hålla energinivån uppe, även om jag var ute så pass länge.

BANAN VAR OVÄNTAT kuperad och mycket omväxlande. Långa sträckor gick längs floden Maas, och vi gav oss även ut på mindre vägar genom små byar, och t.o.m. några skogstigar!

På några sträckningar mötte man löpare som var på väg åt andra hållet, något som jag tycker är trevligt, inte minst när man är en grupp som reser tillsammans.

Den första halvmaran avverkade vi på ca 2:50, vilket gav oss en god marginal för den avslutande halvan, där vätskekontrollerna blev tätare ju närmare målet vi kom.

Självklart stannade vi en stund på alla kontrollerna, som samtliga serverade mycket bra, och nästan undantagslöst ljus, öl. Det kändes att bryggerierna tyckte det här var lika kul som vi, och de visade verkligen upp sin bästa sida!



Två purjolökar tar en svängom

I början av loppet var fältet samlat, och de fick jobba hårt för att hinna hålla upp öl i samma takt som vi drack, men mot slutet blev det lugnare.

Stämningen, som redan från början var god, steg ytterligare ju längre in i loppet vi kom. På en hel del kontroller spelades det musik, och självklart gick vi upp och tog oss en svängom! Ett av stoppen var förlagt på en båt som låg förtöjd vid kajen, och vi fick klättra upp på övre däck för att få oss en slurk av den åtråvärda maltdrycken. Fullt party även här!

"Bryggerierna tyckte det här var lika kul som vi".

VID 41 KM hade Leffe, ett namn som jag tror de flesta känner igen i ölsammanhang, sin kontroll. Här fick vi öl i riktiga glas, och det fanns flera sorter att välja på. Med en väl uppbyggd buffert mot maxtiden slog vi oss ner på marken och hade picknick, och vi tog oss även tid att fylla på våra glas.

När klockan började gå mot 20 minuter kvar, tyckte vi dock det var dags att börja röra sig mot målet – det fanns ju dessutom en sista kontroll vid 42 km!

Väl i mål, efter 6 timmar och 27 minuter, förädrades vi med en medalj som var i form av en morot och som även fungerade som ölöppnare, samt ett glas och en kupong till den sommarölfestival som så lägligt hölls i målområdet!

DETTA VAR MIN mara/ultra nr 135, och den klev direkt upp på en placering bland de allra bästa. En riktigt rolig och omväxlande bana, härlig partystämning och goda öl, och en väl fungerande logistik gör att jag varmt rekommenderar Liège Beer Lovers' Marathon, om du är mer inriktad på upplevelser än att springa snabbt! Nästa lopp går 20 maj 2018.

TEXT OCH FOTO:
CECILIA PETERSSON



Cecilia utklädd till purjolök.



Vid den välbevarade hembygdsgården fann undertecknad gott om löpstigar.

Träning i Säfsen

Veckan efter midsommar spenderade redaktören i Dalarna. Närmare bestämt i södra Dalarna i Säfsen.

Från Ludvika, dit jag tagit mig med tåg, åkte jag buss knappt en timme. Säfsen Resort AB är främst en vinterort med skidåkning men utbudet ökar på sommarhalvåret.

Nu var det lågsäsong när jag var på plats. Anledningen var att jag vunnit ett semesterstipendie genom Handels som det var hög tid att utnyttja.

Till skillnad mot Småland som hade regn var det solsken var dag under min

vistelse. Att cykla och paddla kanot är två aktiviteter som lockar turister.

Det finns gott om stugor att hyra. Ja, det finns även stugor som det går att köpa. Min stuga låg på Trollberget och hade ett par troll i porslin i fönstren.

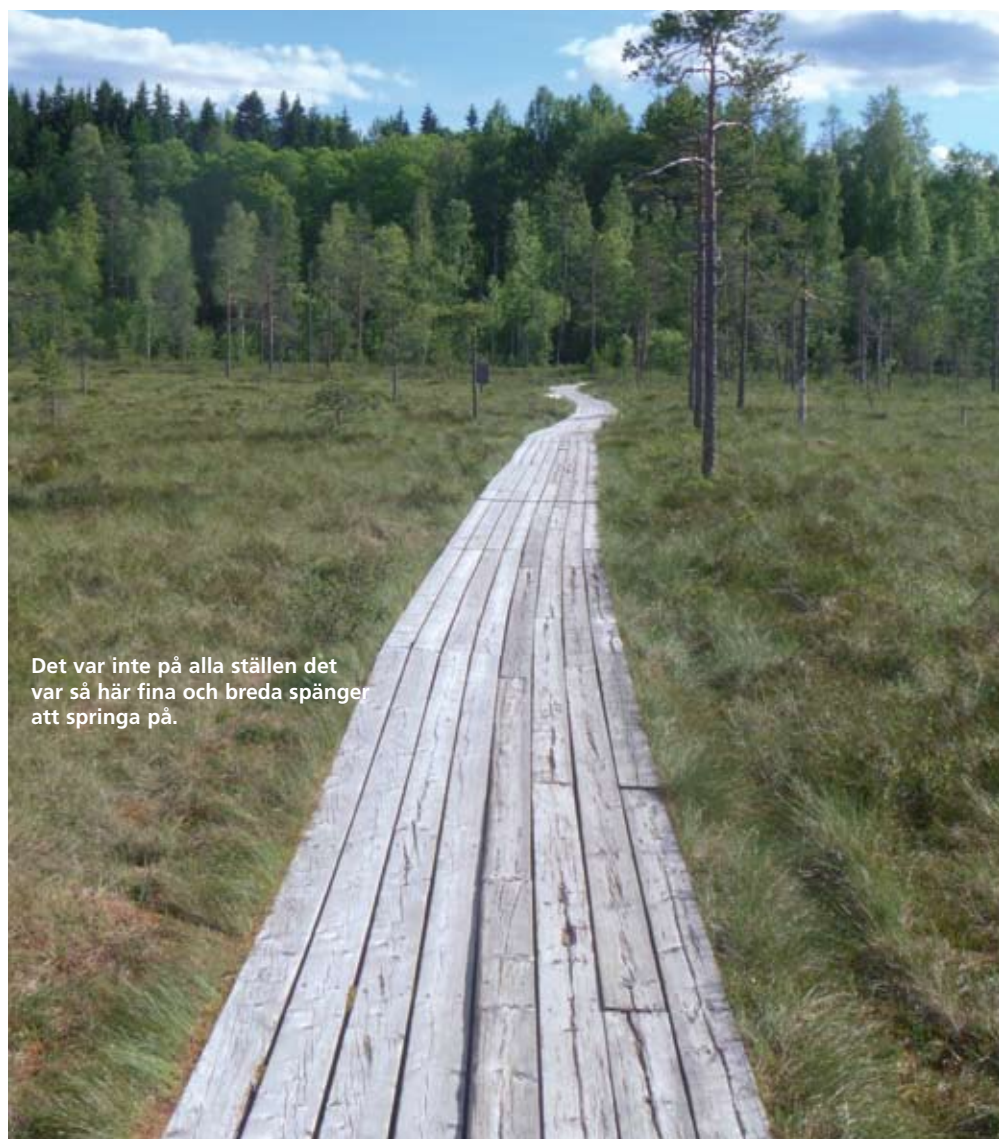
En fantastiskt fin utsikt ner mot Säfssjön mötte mig när jag tittade ut genom fönstren. Att sitta på verandan i solen på eftermiddagarna och höra vinden susa i löven var balsam för själen.

MITT MÅL VAR att träna två pass om dagen. Utöver att läsa, äta och sova. Och målet infriades helt och hållet. Två följeslagare hade jag med mig och

det var ensamheten och tystnaden. Ett bekymmer var alla berg som jag helst sluppit på gångträningarna. För utförsåkare är bergen en förutsättning för deras aktiviteter men i brantaste laget för mig.

Gångträningarna förlade jag till förmiddagarna på asfaltvägar och på eftermiddagarna sprang jag i terrängen.

EFTER 40 KM första hela dagen bestämde jag mig för att gå ett intervallpass dag två. Jag hittade en cykelväg nära stugan som var flack och en km lång. Där fick jag ihop 8 x 1 km. Och som vanligt gick de snabbare och snabbare för var km.



Det var inte på alla ställen det var så här fina och breda spänger att springa på.

Vid löpningen på kvällen räknade jag först fel och vek av på fel väg varför det blev längre än planerat. När jag summerade andra dagen hade jag på nytt bokfört 40 km.

NU BLEV MÅLET att klämma i med 44 km tredje och fjärde dagen för att summera en mara om dagen. Men jag var oerhört sliten tredje dagens gångpass. Knappt styrfart. Är det risk för skada? Kanske bäst vila funderade jag.

Jag sov middag över en timme och var sen pigg igen. Löpningen gick lätt igen och jag tog med kameran för att föreviga de fina utsikterna i och runt Säfsen.

FÖRE VARJE TRÄNING blir det ett rehab och styrketräningsprogram innan jag blandar sportdryck att ha med i vätskebälte på dagens pass. Speciellt vacker natur var det när jag sprang in vid Säfsnäs Hembygdsgård och stigarna in i skogen. Mitt på en skogsväg där jag hade solen i ögonen höll jag på

att trampa på en orm. Där hoppade jag allt till med höga knälyft. Ett par sekunder funderade jag på att jag kanske skulle prova på häcklöpning men bestämde mig för att slå den tanken ur världen.

MED ÅTTA PASS på fyra dagar kunde jag summera 168 km och på hemresedagen fick det räcka med 10 km. Väl hemma tog jag en välbehövlig vilodag innan jag gick 34 km med syrran på söndagen. Veckor med skidåkning och 6-dagarslopp har jag fått ihop fler km men med enbart träning är 212 km nytt rekord. Alltid kul att slå nya rekord och för att orka med att träna så mycket måste man vara vältränad.

”Nära hemmet, långt från vardagen” är Säfsens slogan. På www.safsens.se kan ni läsa mer hur man satsar på upplevelseguidning. Paketresor och familjetips finns det gott om.

**TEXT OCH FOTO:
CHRISTER SVENSSON
REDAKTÖR**



Spara pengar på drönaren

Filma sommarens bästa minnen eller varför inte filma ett maratonlopp. Det finns tusentals kronor att spara genom att köpa på en billig sajt.

Skillnad: 2 045 kr

Exempel: DJI Phantom 3 Standard

Sajt	Kr (inkl. frakt)
Proshop.se	4 754
Hobbex.se	4 790
Digicom.nu	5 290
Dustinhome.se	5 497
Scandinavianphoto.se	5 990
Liontech.se	6 799

Källa: Prisjakt.se, 7 juli 2017



7 juli 2017



Nr 68 David Martinsson, Kungsäters IF, tar täten och vinner överlägset 50 km på 3:39.42. Nr 61 från Team Ultra Sweden är Niklas Fredlund.

SM 100 km och 50 km Borås

Sista dagen under SM-veckan i Borås avgjordes den 49:e (och sista) idrotten och det var SM på 100 km som SOK Knallen arrangerade på en femkilometersbana som Reima Hartikainen mätt upp.

Klockan 08 gick starten på SM 100 km och klockan 13 startade 50 km-loppet som inte har SM-status. SVT Sport sände över 80 timmar allt som allt från SM-veckan – 50 i TV och drygt 30 i SVT Play.

TOTALT DELADES 314 guld ut, två av dem till segrarna på 100 km. Här uppstod ett litet delikat problem då herrarnas guldmedaljer tagit slut på Sporrang varför segrarna kommer få sina guldmedaljer i efterhand. Och TVs makt är stor.

Det krävdes två målgångar innan TV var nöjda. De tre främsta herr- och damlöparna fick ta sig ner till Ryavallen och springa i mål inne på arenan under

tiden som lag-SM i friidrott avgjordes. De utanför pallen var inte välkomna till arenan. Avståndet från ultrabanan till Ryavallen var inte mer än 100 m.

LINUS WIRÉN från IK Ymer i Borås och André Rangelind, IF Göta Karlstad, sprang och småpratade första varven och var långt före resten av fältet. Niklas Gunne, IFK Mora, låg i början på fjärde plats men tvingades bryta halvvägs. Ytterligare sex löpare avbröt SM.

Även om fjolårstváan Elov Olsson saknades var det högre standard på årets startfält än det var i Norrköping ifjol. Speciellt damklassen, glädjande nog får man allt säga.

FYRA DAMER under nio timmar och hela elva i mål är ett bra facit. Petra Skiöld, Björnstorps IF, ledde i början före landslagslöparen Frida Södermark, Tjälve IF. Timmarna gick och solen kom fram,

vilket var skönt för publiken. Eller kanske snarare supportrarna för så mycket publik var det inte tal om.

Missmodiga löpare klagade på att det inte alls var en flack bana som utlovats utan märkligt nog blev backarna både fler och brantare för varje varv som gick. Så brukar det nämligen vara när krafterna tryter och negativa tankar kommer in. Men många goda resultat uppnåddes av de vältränade atleterna och variation på banprofilen är inte fel det heller.

TÄTLÖPARNA i respektive klass, Petra och Linus, började mattas och tappade ledningen och SM-guldet på andra halvan. Frida och André matade på likt outtröttliga maskiner och kunde bärga ytterligare var sitt SM-guld till sina samlingar.

Personbästa och silver blev det till Petra. Linus lyckades hålla undan för Mattias Gärdback, Hemlingby IF,

Gävle, som tog brons. IF Linnéas Jennifer Honek tog brons och var den sjätte och sista löparen som fick äran att springa i mål på stadion.

Tian på SM, Sofia Kay från LK TV88, berättade att hon skulle simma Vansbro simningen över 3 km dagen efter. Frida vann också K35 i veteranklassen och Petra vann K40. Det var glädjande att de bägge fick sällskap upp på pallen av två andra tjejer i sina klasser. Sexan i loppet, Anna-Maria Trollsfjord från SOK Knallen, vann K45 före klubbkompisen Linda Melleding.

GÄRDSBACK TOG HEM M35-klassen förutom sitt brons i seniorklassen. Mikael Jonsson, som tidigare i år blev av med svenska rekordet på sexdagars till Johan Steene, kom sexa och vann M50.

Att det också är veteran-SM på 100 km beror på att min motion till friidrottsförbundet gick igenom för ett par år sedan.

Artonde och sista man i mål behövde drygt tretton timmar på sig. Med utvecklingen som varit lär vi snart få se än fler på startlinjen kommande år.

Om SM kommer att gå ihop med SM-veckan även nästa år är ännu inte bestämt. Då delar Helsingborg och Landskrona på värdskapet och Malmö står som värd 2019. Södra Sverige för hela slanten kommande år med andra ord. På 50 km kom 21 av 24 löpare i mål.

TEXT OCH FOTO:
CHRISTER SVENSSON
REDAKTÖR
Resultat sid 22



IF Linnéas Jennifer Honek var klart under nio timmar när hon tog brons på 8:47.53.



Rasmus Stenemo, Axa Sports Club, siktede på topp sex och det infriade han med sin femteplats. Här är det pappa Ebbe Westergren som serverar Rasmus!



Chian Artblom, Lerum Friidrott, blev sju på 9:01.09 och går här ut på det 16:e av sina 20 varv.



Trean i herrklassen Mattias Gärdsgback, Hemlingby LK, (Gävle) varvar Linda Sjöberg, Sjöviks SK.



Frida Södermark, Tjalve IF (Norrköping), varvar. Hennes segermarginal blev till slut 15 min.



En glad hemmalöpare i Therese Fredriksson vinkar glatt till fotografen. Efter målgång på 9:31.23 belönades hon med en femteplats bland de 12 startande och 11 fullföljande damerna.

8 juli 2017



Starten på maratonloppet i Kustmaran: Blivande trean i loppet i gult och blått linne från Kalmar RC Triathlon, Lars Marklund, tar täten.

FOTO: KENT BERGSTRAND

Malin och Kenny vann 24:e upplagan av Kustmaran

Maraton på sommaren i Kristianopel kan betyda värme och irriterande flugor som svärmar runt löparna. Men inte i år. Med duggregnet som föll höll sig flugorna borta. Vindstilla, mulet och lätt regn är idealiska förutsättningar för bra tider i juli månad.

Med Team Blekinge som arrangör vet man att det blir bra tävlingar. Det är ett rutinerat gäng som är vana att måna om löparna.

Här finns distanser för hela familjen och flera löpare stannar kvar på After run middag på Café sött och salt i Kristianopels hamn. En del väljer att sova över på campingen både före och efter maran.

HEMMALÖPAREN ROGER KJELLSON kunde inte försvara sin seger från ifjol. Det berodde på att standarden på startfältet var klart vassare i år. Vid vändningen halvvägs ledde Ryssberget IKs

Kenny Meijer klart och han vann på fina 2:44.45.

Kenny hade inte bara bråttom under loppet utan även efteråt. Synd att segraren inte hade tid att vänta på prisutdelningen.

Som kuriosas kan nämnas att segrartiden i första upplagan 1994 skrevs till 2:44.05 av Eksjö Södras Mats Teneryd.

EN TENDENS man ser på löpartävlingar är att antalet klubblösa motionärer ökar. Här var tre av de fem främsta utan klubbtilhörighet och även fler längre ner i resultatlistan.

Själv hade jag tävlat i Gång-SM i SM veckan i Borås på 10 000 m och 20 km dagarna före med två fjärde platser som resultat. Här blev det tredje dagen på raken med tävling.

Jag hade sällskap med Alexander Ulltjärn första milen innan han ökade farten. Vi låg på elfte och tolfte plats vid vändningen och vi klarade bägge av konsten att springa negativt.

I mål var vi sexa respektive sju. Det visade sig att de löpare vi sprang om också tillhörde M45, som var största klassen. Över fyra minuter snabbare på hemvägen för min del är över förväntan godkänt.

MALIN FREDRIKSSON hade sällskap med sin klubbkamrat Anders Mårtensson från Kalmar OK i närmare 40 km innan Anders i M45 tvingades släppa Malin.

Fredriksson vann med över 20 min före Madelen Olsson, IF Göta, och Anita Jönsson, Högby IF, upprepade sin tredje plats från 2016. Och i år kom Anita klart under fyra timmar!

Jag var inte ensam om att tävla i Borås dagen före utan det gjorde även Apladalens LKs Owe Gustavsson på 50 km. Då starten var först kl. 13 i Borås blev vilan kort till maratonstarten. Men klart under sex timmar kom Owe i Kristianopel.

CHRISTER SVENSSON
VÄXJÖ AIS



Owe Gustavsson, Apladalens LK, och Anita Jönsson, Högby IF, i väntan på start. FOTO: CHRISTER SVENSSON



Tommy Hagberg, Växjö Löparklubb, och Matti Pylkkänen, Gamleby OK, före start. Efter målgång var inte Matti nöjd med sin tid men det var däremot Tommy. FOTO: CHRISTER SVENSSON



Christer Nilsson, Kalmar RC Triathlon, vätskar upp sig efter mål. En topp 20 placering på 4:12.08 var han nöjd med. FOTO: CHRISTER SVENSSON

Kustmaran resultat

Damer

Pl	Namn	Förening	Resultat
1	Malin Fredriksson	Kalmar OK	3:19:44
2	Madelen Olsson	IF Göta Karlstad	3:41:58
3	Anita Jönsson	Högby IF	3:53:50
4	Susanne Nilsson	Team Ultrasweden	4:24:57
5	Maria Idosdotter-Nilsson	Glasrikets RC Nybro	4:29:14
6	Susanne Nilsson		4:46:10

Herrar

Pl	Namn	Förening	Resultat
1	Kenny Meijer	Ryssbergets IK	2:44:45
2	Fredrik Augustsson		2:55:12
3	Lars Marklund	Kalmar RC Triathlon	3:01:56
4	Jonas Svendsén		3:12:19
5	Jonas Engdahl		3:13:14
6	Alexander Ulltjärn	Linköpings Löparklubb	3:17:29
7	Christer Svensson	Växjö AIS	3:17:59
8	Anders Mårtensson	Kalmar OK	3:20:17
9	Roger Kjellsson	Team Blekinge	3:27:12
10	Mattias Andersson	Solvikingarna	3:27:56
11	Henrik Martinsson	Mörbylånga GOLF	3:29:30
12	Sten-Olof Mäki	Högby IF	3:33:12
13	Victor Lundqvist		3:37:10
14	Tommy Hagberg	Växjö Löparklubb	3:43:41
15	Bo Fredriksson	OK Orion	3:47:47
16	Lennart Adolfsson	Anderstorps OK	3:48:02
17	Jim Fredin		3:50:31
18	Olle Svensson	Simrishamns AIF	3:52:48
19	Tomas Hörnqvist	IFK Hammarö	3:54:22
20	Christer Nilsson	Kalmar RC Triathlon	4:12:08
21	Håkan Andersson		4:13:04
22	Björn Porserud	Runacademy IF	4:29:50
23	Svante Lundgren		4:35:28
24	Matti Pylkkänen	Gamleby OK	4:40:14
25	Thomas Emricsson	Team Blekinge	4:41:21
26	Kristian Waalen	Spiridon LLL (Norge)	5:02:44
27	Fredrik Johansson		5:06:40
28	Anders Hedefjäll	Västerås LK	5:46:46
29	Owe Gustavsson	Apladalens LK	5:53:09

15-16 JULI 2017

UltraLurigt

Aj! Fanny hoppar upp i sängen. Landar med en duns på min ömma kropp. Doften av varm hund och varm tunga möter min näsa. Slickar tills jag reser mig upp.

Kroppen, krökt som ett frågetecken, stapplar ut i köket. Rätar snart upp sig till ett utrop när medaljen på bordet möter mina ögon med ett glatt och glittrigt "god morgon". Femtiotre kilometer. Drygt!

Jag hade paddlat hela kvällen. Du ber mig läsa mina mejl. Där väntar frågan på mitt svar. En plats i Lur? Hade släppt tanken, men nu fanns chansen till en reservplats. Dina ord får mig att tacka ja: "Du springer, jag coachar". I bilen står väskorna. Prydligt och väl planerat packade. Extra kläder och extra skor.

Mat, dricka, salt och energi har fått en plats bredvid tape, solkräm och liniment. Du har packat tält och stolar. Buljong och saltgurka. Idag ska jag leka bland de "stora barnen".

FRÅGORNA RESER med mig hela vägen till Tanum. Hur kommer det att kännas att springa samma varv flera gånger om? Hur många varv tror jag att jag kan springa? Måste jag bestämma det innan?

Det är ju ett ultralopp, så inte duger det väl med ett par varv, eller? Fyra varv är mycket bra. Fem kan jag klara en bra dag. Sex varv är nära en maraton som utmanar. Sju varv en ultra och det är väl en undre gräns?

Men i Lurs backyard Ultra finns inga gränser varken uppåt eller nedåt. Inga gränser för hur långt eller kort vi får springa. Inga gränser för det vänskapliga omhändertagandet som möter oss redan på parkeringen. Hela loppet andas familj och hembakat och jag är välkommen i den gemenskapen.

Nya ansikten, nya vänner.

HON FÖLJER MIG i två av mina varv. Det första har jag lämnat bakom mig. Nervositeten rann av mig med första svett-dropen och nu hittar vi en rytm. Hennes rytm, min rytm, vår rytm.

Vi pratar oss fram längs den långa raka grusvägen. Uppför den gröna backen och in i skogen. Tips och idéer varvat med tokroliga historier ur livet som ultralöpare. Sjukdomen gav henne en annan uppgift. Att visa oss andra den klokskap som hon hämtat hem under många långa mil som ultralöpare.

Ödmjukheten inför hennes erfarenhet och kunskap följer mig troget när jag startar mitt fjärde varv.

TASSAR RUNT med korta steg. Hör hennes ord blanda sig med dina.

Gå i Kyrkbacken.

Spring med lätta fötter som på glödande kol.

Ge dig själv en skön belöning ända bort till Tallen.

Fyll på vätska och var försiktig när släta vägen blir gropig, grenig skog.

Rötterna ligger där och bara väntar på att du ska snava. Så jag lyfter lydigt höger, vänster. Dricker lydigt och sväljer lydigt den kletiga energigelen.

Tänker att nog har jag lärt mig ändå. Att lyssna på goda råd. Att lyssna på de som kan. Att lyssna på min egen röst.



Gunilla upplever och njuter. Ängeln Annika är nära.
FOTO: ANNIKA NILRUD.

När målet med ett leende som möter ditt. Beslutsamma ögon möter mina. Vila där, svälj de här och drick upp allt det där. En kall handduk i min nacke. En varm hand på min axel. Än är det inte tid att sluta springa.

FEMTE VARVET är glädje och svett. Sol på näsan och vind i håret. Låter tystnad råda i min bubbla och benen leker tafatt i skogen. Du filmar. Du fotar. Efteråt ska jag le åt bilderna. Tycka om det jag ser. Kepsen av när jag hoppar över mål-linjen.

Du ler, du masserar. Du matar mig med salt och bulle. Fyller mig med värmande buljong och stärker mig med en extra kram.

Sjopp, sjopp! Ut på sjätte varvet.

Nu är varje kilometer en bonus. Nu blir springa en maraton verklighet. Några kilometer in i loppet önskar mannen i blå tröja lycka till på ultra och grattis till min första maraton.

Känner mig stolt och snygg. Ser min skugga där på gråa asfalten. Den krumma, stela och fula har blivit lång, rak och sviktande vacker.

ALLA SINNEN följer mig på sjätte varvet. Ser människorna i trädgårdarna som badar i sol. Känner doften av blommorna och skogen. Mina varma händer som möter barnens små och svala där de står vid vägen och hejar.

Min spegelbild dansar förbi i växthusglaset. Blå tröja, röd fläta, rufsigt nu. Varje muskel och sena som spänner under min svettiga hud när jag stannar vid gården och lyfter en mugg fylld med vatten. Låter det rinna genom strupen så torr och sträv. Hör gruset som knastrar under skorna.

In i skuggan under träden, förbi huset det lilla vissna där ingen bor, eller någon. Känner varje rot under mina ömma fötter och ser varje strå som viker undan för mitt steg.

Och där bakom träden, musiken och jublet när vi alla går i mål.

Hon kvittrar och surfar oss alla på nätet. Du ler och sparkar ut mig på ännu ett varv.

SJUNDE VARVET gör ont. Ont i foten, ont i höften. Ont i ryggen och ont i bröstet. Men hjärtat mitt är friskt och starkt. Pumpar bort all spänning. Låter den rinna i tårar nedför mina smutsiga kinder. Gör blicken klar och syret friskt.

Nu springer jag för min dotter på andra sidan oceanen. Nu springer jag för min yngste son, som brinner lika farligt, härligt energiskt som jag. Nu springer jag för min äldste son, så lugn och stadig nära mig. Nu springer jag för Dig, för mig och för självaste livet.

Skogen är mitt hem. Svalkar min kropp och fyller mig med syre. Varje sten, varje kotte. Varje gren som piskar i mitt ansikte är mina vänner.

Trötta steg mot mål. Frågor i mitt huvud. Hur gick det till? Hur är det möjligt att jag sprungit så långt så länge? Och vart tog smärtan vägen?

EN OSYNLIG HAND drar mig ut på åttonde varvet. Din hand på min axel säger, Ta det lugnt i början. Du är stark nog att springa länge än.

Smärtan i höften, ryggen och låren sprang jag ifrån i dammiga grusbacken när jag längde på steget. Men halvvägs ut på asfalten spricker blåsan på foten. Hundra nålstick hade känts mildare än den smärtan.

Tar andan ur mig för en stund men trädgården med svalkande vatten är nära. Låter det kalla rinna nedför benet, in i skon, genom strumpan och fram till tån så att den bedövas.

Försöker glömma, försöker springa. Det är inte vackert nu, men det är magiskt. Femkilometersskylten är liten och blyg, men bokstäverna jublar. "Du kommer att klara det!"

Sista kisserundan bakom stora granen och de "stora baranen" springer förbi. De ska springa länge än, men jag är klar.

Färdigkissad, färdigdrucken. Loppet färdigupplevt, färdigvarvat, färdigsprunget.

DINA ÖGON frågar varför. Mina ögon ser i vrån, när de andra löparna lämnar planen för nionde gången. Ser och undrar. Men jag är härligt, skönt, övertygat färdigsprunget.

En timme senare skriver jag mitt namn på listan för 2018.

Nej, jag vet ingenting om framtiden. Frågorna är många, kanske får jag aldrig svaren.

Kan ändå inte låta bli att undra: Var går egentligen min egen gräns?

Not:

"Du", Magnus Larsson, gör det möjligt, även om jag springer själv. Tejp, massage och skjuts. Buljong, salt, kramar och tålmod, inte bara när det är ultrafest, utan också genom min vardagslöpning. Nu hoppas jag springa ultralångt med dig.

"Hon", Annika Nilrud, tog min hand som den ängel hon är och delade med sig av sin egen inre styrka. Hon ger mig och många andra kraft att springa både långt och länge. Starkast i mitt minne är orden: "Håll energi och humör på topp, så klarar du hur långt som helst."

GUNILLA HURTIG

Resultat									
Namn	Klubb/Ort	Antal varv	S:a km						
Emir Halalkic	Torslanda	34	228,00	Zoltan Kuthy	Mölnlycke	9	60,35		
Mikael Blomqvist	Skäggets Vänner	30	201,18	Håkan Johansson	Kungsbacka	9	60,35		
Jesper Fägersten	Uddevalle SK	28	187,77	Martin Asztely	Mölnådal	8	53,65		
Magnus Holmén		27	181,06	Gunilla Hurtig	Ljungkile	8	53,65		
Fredrik Larsson	Stenungsund	24	160,94	Frank Lyngtun	Oslo	8	53,65		
Nina Eibring	Lonesome Runners/Kristinehamn Multisport	21	140,83	Maria Junkell	FK Herkules	8	53,65		
Fredrik Dahlberg	Saltsjö-Boo	20	134,12	Calle Rasmussen	Karlstad	8	53,65		
Therese Eriksson	Vegan Runners IK	20	134,12	Stefan Arbratt	kcnc.se/Göteborg	7	46,94		
Lisa Amundsson	Koster	20	134,12	Malin Johansson	Romelanda	7	46,94		
Mattias Johansson	Lonesome Runners	19	127,41	Martin Bäck	Lur	7	46,94		
Pär Josefsson	Göteborg	18	120,71	Jörgen Nilsson	Vi som springer	7	46,94		
Kjetil Falkenberg Hansen	Lonesome Runners	17	114,00	Göran Widham	Lonesome Runners	7	46,94		
Jessica Aideborn	Partille	17	114,00	Jonas Johansson	Lerum Friidrott	7	46,94		
Mats Liljgren	Team Skavsåret	16	107,30	Mikael Olsson	Sportivamente Bruxelles	7	46,94		
Ann-Sofie Åhman	Norrtälje	16	107,30	Monica Hofgaard	Lyn Ski	7	46,94		
Pernilla Johansson		16	107,30	Ingunn Hofgaard	Lyn Ski	7	46,94		
Calle Fröjdlund	Älvängen	16	107,30	Daniel Wunsch	Uddevalle	7	46,94		
Henrik Vangenmo	IK Granit	15	100,59	Sigvard Koplimäe	Krokum	7	46,94		
Henrik Junkell	FK Herkules	15	100,59	Christian Kann	Bokenäs	7	46,94		
Henrik Karlsson	Malmö	15	100,59	Karin Norden	TSM Running	6	40,24		
Roger Kovacs	Solvikingarna	15	100,59	Anna Asztely		6	40,24		
Anders Lundgren	Strängnäs	15	100,59	Amanda Haux	Lund	6	40,24		
Sofia Kay	LK TV-88	15	100,59	Joachim Tolleson	Lur	6	40,24		
Emelie Lindgren	Göteborg	14	93,88	Pia Meyer	Göteborgs Atlet & Triatlonsällskap	6	40,24		
Robert Medralla	Falkenberg Road Runners	14	93,88	Peter Meyer	Göteborgs Atlet & Triatlonsällskap	6	40,24		
Axel Vikengren	Göteborg	14	93,88	Robert Johansson	Solna	6	40,24		
Jens Sandahl	Sävedalen	14	93,88	Mikael Fritzing	Uppsala	5	33,53		
Annika Askengren Berg	LK TV-88	13	87,18	Fredrik Hagsköld	Borås	5	33,53		
Annika Johanson	Lonesome Runners	13	87,18	Kristian Lundgren	Huddinge	5	33,53		
Magnus Lindblom	Rönninge	12	80,47	Ingela Bäck	Strömstad	5	33,53		
Maria Broström	OK Densel	12	80,47	Louise	Nilsson	5	33,53		
Henrik Hallenberg		12	80,47	Ulla Ericson	Bullaren	4	26,82		
Anders Sandegård	IF Kville	12	80,47	Karin Myring	Tanumshede	4	26,82		
Magnus Kristiansson	Trollhättan	12	80,47	John Tolleson	Tanumshede	4	26,82		
Johanna Johansson	IF Rigor	12	80,47	Kajsa Hallenberg		4	26,82		
Remy Brändefalk	Team Altra Running Sweden	11	73,77	Ingrid Hagsköld	Lur	4	26,82		
Ann Svensson	Lonesome Runners	11	73,77	Turid Johansson	Tanumshede	4	26,82		
Caroline Bertilsson		10	67,06	Eréne Åkerblom	Bullaren	4	26,82		
Martin Cannert	Göteborg	10	67,06	Ylva Höjer	Stallarholmen	4	26,82		
Bengt Ohlsson	Tanums IF	10	67,06	Andreas Selander	Flamingo Running	4	26,82		
Christer Broström	OK Densel	10	67,06	Giesela Bergh	Lonesome Runners	4	26,82		
Ylva Greby	Grebbestad	10	67,06	Maud Abrahamsson	Uddevalle SK	3	20,12		
Mariana Edvinsson	Uddevalle	10	67,06	Pernilla Josefsson	Lonesome Runners	3	20,12		
Mariette Abrahamsson		10	67,06	Tommy Carlsson	Vänersborg	3	20,12		
Pia Sarheim Olsson	Kvillebyns SK	10	67,06	Annika Nilrud	Hälle IF/Kode	3	20,12		
Berit Hugoson	Kvillebyns SK	10	67,06	Mathias Ljungström	Lilla Holma Runners	3	20,12		
Ingela Spindel	Strömstad	9	60,35	Anett Limseth Fägersten	Uddevalle SK	3	20,12		
Ulrika Spindel	Strömstad	9	60,35	Jacob Bengtsson	Ica Hedemyrs	2	13,41		
Benny Stenfeldt		9	60,35	Claes Modess	SMK/FFIF	2	13,41		
Ronny Berntsson	Lur	9	60,35	Marita Modess	SMK/FFIF	2	13,41		
				Jesper Hofgaard	Lyn Ski	2	13,41		
				Rolf Tvedstrand	Lur	1	6,71		

23 JULI 2017

San Francisco Marathon

Fredagen den 21 juli var det dags för avfärd till San Francisco, där jag två dagar senare skulle delta i stadens maratonlopp. Denna resa hade jag sett fram emot med skräckblandad förtjusning i flera månader.

Skräckblandad, eftersom jag varit skadedrabbad större delen av året och in i det sista kände mig osäker på om jag skulle våga starta. Förtjusning, eftersom jag länge velat besöka San Francisco och springa dess maratonlopp. Jag såg särskilt mycket fram emot att få springa över den världsberömda Golden Gate-bron.

Jag reste till San Francisco med direktflyg från Arlanda vid lunchtid på fredagen. Eftersom San Francisco ligger nio timmar efter Sverige var det fortfarande tidig eftermiddag när jag landade på Oakland Airport trots att flygresan tagit nästan elva timmar. Från flygplatsen gick det smidigt att ta sig till centrala San Francisco med pendeltåg (BART). Tursamt nog låg mitt hotell endast ett par minuters promenad från stationen Civic Center.

I stället för att stressa iväg till nummerlappsutdelningen, som snart skulle stänga för dagen, tog jag en promenad till startområdet vid strandpromenaden The Embarcadero i höjd med Ferry Building.

Det var bara att följa Market Street, en av stadens huvudgator, och promenaden tog ungefär 20 minuter. Kvällen avslutade jag med en enkel middag på en restaurang i stadens stora "Chinatown". Eftersom kroppen fortfarande var inställd på svensk tid kände jag mig vid det här laget rejält trött då det hemma i Sverige redan hunnit bli natt mot lördag.

PÅ LÖRDAGSMORNINGEN begav jag mig till nummerlappsutdelningen, som var vackert belägen vid Fort Mason strax väster om det välkända hamnområdet Fisherman's Wharf och med utsikt mot den berömda Golden Gate-bron och fängelseön Alcatraz.

Innan nummerlappsutdelningen öppnade anordnades ett cirka 5 kilometer långt "Shakeout run", som var gratis för alla deltagare i maratonloppet.

Ett par hundra löpare slöt upp och visprang, utan tidtagning, en vändpunktsbana till Fisherman's Wharf och sedan



Startfältet med San Francisco-Oakland Bay Bridge i bakgrunden.

tillbaka samma väg till Fort Mason. Sträckan utgjorde en del av maratonbanan och jag lade märke till en kort men brant uppförslinje som följdes av en brant nedförslinje.

EFTERÅT BJÖDS VI på frukt, dryck och små energikakor av några av loppets sponsorer. Därefter gick jag till nummerlappsutdelningen. Det var en ganska stor mässa men det gick smidigt att hämta ut nummerlappen, ett chip att fästa på skon, en genomskinlig påse för överdragskläder samt en fin långärmad tröja i funktionsmaterial.

Sedan lördagens huvuduppgift var avklarad promenerade jag till Fisherman's Wharf, där jag tillbringade några timmar och bland annat tittade på en ubåt och ett krigsfartyg från andra världskriget.

Tidig eftermiddag återvände jag till hotellet med en så kallad kabelspårsvagn, ett av San Franciscos kännetecken. Dessa har sedan 1870-talet transporterat passagerare upp och ner för stadens många mycket branta backar. Efter att jag packat påsen med överdragskläder och ätit middag i närheten av hotellet gick jag till sängs tidigt.

PÅ TÄVLINGSDAGEN steg jag upp redan klockan 4 för hinna till starten i god tid. Det var fortfarande mörkt och ganska folktomt på gatorna när jag promenerade från hotellet, men allt eftersom jag närmade mig startområdet slöt fler och fler maratonlöpare upp.

Området för inlämning av överdragskläder var lokaliserat några hundra meter framför ingången till startfällorna. Tyvärr var de lastbilar som skulle härbärgera överdragskläderna inte på plats. Funktionärerna sade åt oss att vänta.

Tiden gick, men inga lastbilar dök upp. Startfällorna skulle stänga 15 minuter innan start och det började bli ont om tid. Till slut lade jag och flera andra löpare på vinst och förlust våra påsar innanför de staket som omgärdade väskinlämningen och småsprang till startfällorna.

Tack och lov hann i alla jag i tid och vid inpasseringen var jag nära att bli påkörd av en av de försenade lastbilarna. Det var fortfarande mörkt och strax bakom startfällorna såg man den mäktiga San Francisco-Oakland Bay Bridge, som kvälls- och nattetid är vackert upplyst.

KLOCKAN 05.30 gick starten för eliten och två minuter senare fick den andra startgruppen, som jag blivit placerad i, ge sig i väg. Därefter följde ytterligare sex startgrupper som släpptes i väg med tio minuters mellanrum.

Totalt var det knappt 7 000 deltagare i helmaratonklassen i den 40:e upplagan av San Francisco Marathon.

Inledningsvis sprang vi längs med The Embarcadero i riktning mot och därefter igenom Fisherman's Wharf.

Vid Fort Mason kom den uppförsbacke som jag provsprang dagen innan och nu var förberedd på. Därefter blev det åter flack löpning längs med Marina Boulevard i riktning mot Golden Gate-bron.

I takt med att vi närmade oss bron tilltog dimman och det var inte möjligt att se bron trots att det nu blivit ljus. Däremot kunde man redan nu höra den siren som ljuder vid dimma för att förhindra att fartyg ska kollidera med bron. Innan vi kom upp på själva bron tvingades vi forcera en ganska brant uppförsbacke.

EFTER Knappt en mils löpning var vi äntligen uppe på den världsberömda 2,7 kilometer långa Golden Gate-bron. Detta var i mitt tycke loppets höjdpunkt. Tyvärr kunde man denna morgon inte njuta av den fantastiska utsikten på grund av den täta dimman, men man såg i alla fall de två 227 meter höga bropelarna och vajrarna i deras karakteristiska rödorange färg (denna färg valdes bland annat för att bron skulle synas bra vid dimma).

När vi sprungit över hela bron vände vi vid utsiktspunkten Vista Point. Här fanns en av banans totalt 16 vätskekontroller. Vid samtliga kontroller serverades vatten och sportdryck samt vid två av kontrollerna även små energikakor.

Sedan sprang vi tillbaka över bron. Biltrafiken var avstängd i ena riktningen och den körbana vi sprang på var avgränsad i två delar med koner. När vi var tillbaka på San Francisco-sidan svängde vi höger in på Lincoln Boulevard och sprang i riktning mot Golden Gate Park.

TYVÄRR HÖLL DIMMAN fortfarande i sig, så vi löpare fick inte möjlighet att njuta av den vackra utsikten här heller. Detta parti av banan var mer kuperat än vad jag hade räknat med, men min löpning flöt på förvånansvärt bra. När nästan halva loppet var avslarat sprang vi in i den stora och vackra Golden Gate Park, som vi skulle komma att tillbringa näs-



Tappra löpare springer över en dimhöljd Golden Gate-bro.

tan en fjärdedel av loppet i.

I parken gick löparna i den första halvmaratonklassen i mål. Det fanns även en andra halvmaratonklass med start i Golden Gate Park och som sedan i stort följde maratonbanans andra halva. Det var fortfarande lite dimmigt, vilket skapade en trolsk stämning när vi sprang genom parken.

EFTER DRYGT TRE mils löpning lämnade vi Golden Gate Park och sedan följde cirka 7 kilometers löpning i stadsmiljö i riktning mot San Francisco Bay. Nu blev det solsken och temperaturen steg snabbt från idealiska 15 grader till lite drygt 20 grader.

Vid det här laget började det kännas i kroppen att jag tappat mycket löpträning under min långa skadeperiod. Jag valde att gå i några ganska branta nedförsbackar i skadeförebyggande syfte.

När knappt en halvmil av loppet återstod nådde vi San Francisco Bay, som vi sedan följde i nordlig riktning under loppets avslutning. Några hundra meter innan målgång sprang vi under den mäktiga San Francisco-Oakland Bay Bridge.

EFTER 4 TIMMAR OCH 3 MINUTER korsade jag äntligen mållinjen strax söder om starten lycklig, trött, och lättad. Den sista biten hade gått tungt, men till min förvåning kunde jag konstatera att jag sprungit den andra halvan nästan exakt lika fort som den första.

Jag belönades med en stor medalj, en flaska vatten, frukt samt några energikakor. Alla som senast på tävlingsdagen fyllt 21 år fick även en öl eller cider.

Till min glädje lyckades funktionärerna efter en del letande hitta min

påse med överdragskläder. Det är alltid skönt att få på sig torra kläder, men i det soliga målområdet behövdes det egentligen inte.

När jag druckit min cider promenerade jag tillbaka till hotellet med medaljen runt halsen. Tack vare att loppet startat så tidigt på morgonen hade jag hela eftermiddagen till förfogande för sightseeing i San Franciscos mest backiga områden, där vi tack och lov inte hade behövt springa.

PÅ MÅNDAGEN ÅKTE jag först under Golden Gate-bron samt runt Alcatraz med en utflyktsbåt på förmiddagen och på eftermiddagen promenerade jag över bron. Denna dag var det ingen dimma, men däremot blåste det kraftigt.

Tisdag eftermiddag påbörjade jag den långa hemresan och onsdag kväll var jag hemma i Stockholm igen.

SAN FRANCISCO MARATHON är ett maratonlopp jag kan rekommendera. Loppets envarvsbana är vacker och omväxlande.

Banan innehåller en del backar, men med tanke på hur många extremt branta backar det finns i denna stad hade arrangörerna utan problem kunnat lägga en oändligt mycket mer kuperad bana.

Förutom årets miss med väskinlämningen var det en välarrangerad tävling.

YTTERLIGARE INFORMATION om San Francisco Marathon finns på loppets hemsida, www.thesfmarathon.com.

TEXT OCH FOTO:
MATS LJLJEGREN



Mats Liljegren på promenad över Golden Gate-bron dagen efter loppet.

Fredrik Svanfeldt – löpare och författare

Min löparbakgrund

Jag är född 1963, civilingenjör och arbetar inom telekombranschen. Jag bor i Sollentuna, är gift och har två killar som är födda 1997 och 2002.

På 80-talet var jag motionslöpare. På 90-talet började jag träna mer och blev till slut en god motionslöpare. Jag sprang bland annat på 2.59 i Stockholm Marathon 1999. Samma vinter började jag träna i en friidrottsklubb, Hässelby SK, och ökade då min träningsmängd rejält.

2003, efter tre års hårdträning, var jag som 40-åring sexa på svenska årsbäсталistan i maraton med tiden 2.25.58. Jag tränade då 14 mil i veckan i snitt, alltså över 700 mil det året.

Jag kom topp 20 i Stockholm Marathon 2003, 2004 och 2005, med en trettondeplats 2004 som bästa placering. Åren efter växlade jag mellan att träna mycket och att träna ganska lite. 2014 var sista året jag tränade någorlunda mycket. Då sprang jag som 51-åring Stockholm Marathon på 2.47.06. Efter det trappade jag ner en hel del på löpningen och springer nu enbart för att må bra.

Jag är löptränare i Turebergs Friidrottsklubb sedan 2009.

MINA RESULTAT

- 5 000 m: 15.37 (-03)
- 10 000 m: 31.58 (-02)
- Halvmaraton: 1.10.00 (-04)
- Maraton: 2.25.58 (-03)
- 13:e i Stockholm Marathon, 15:e i Lidingöloppet och 15:e i Midnattsloppet
- 7:a på SM i maraton, 8:a på SM på 10 000 m och 10:a på SM i halvmaraton
- 1:a på DM på 10 000 m för seniorer i Stockholm två gånger
- Svensk mästare för veteraner på 5 000 m och 10 000 m
- 1:a i M40 i Berlin Marathon, Stockholm Marathon och Venedig Marathon, 2:a i M40 i London Marathon

OM MIN BOK

Jag tycker om att skriva och har länge funderat på att skriva en roman. Jag ville skriva det man kan kalla en utvecklingsroman – en berättelse där huvudpersonen, oftast mödosamt, utvecklar en förmåga eller lär sig något och samtidigt utvecklas som person.

Jag bestämde mig tidigt för att min berättelse skulle handla om något som jag behärskar, nämligen löpning. Jag hade dock inget bra uppslag till en historia, men det fick jag av en slump när jag började satsa hårt på löpningen.

NÄR JAG PÅBÖRJADE min elitsatsning jobbade jag heltid, var gift och hade småbarn och hade därför inte tid att ta mig till de gemensamma snabbhetsträningarna med klubben. Jag kunde heller inte pressa mig tillräckligt hårt ensam på en löparbana eller väg.

Jag köpte därför ett begagnat löpband som jag ställde i garaget och körde sedan nästan all snabbhetsträning på det. Av tillverkaren fick jag veta att det tidigare funnits i gymmet i Hallfängelset.

Detta gav mig idén till att skriva en roman om en man som sitter i fängelse och börjar träna på ett löpband.



Etapplopp på öarna Ponza och Ventotene i Italien 2002. Fredrik kom trea i varje etapp.

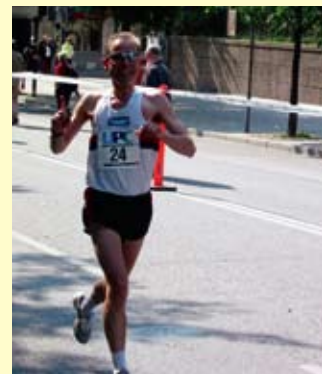
JAG TÄNKTE MIG att min huvudperson skulle vara ung man med akademisk bakgrund och ett välbetalt arbete, som på grund av en enskild, tragisk händelse fått ett flerårigt fängelsestraff. Vidare tänkte jag att han skulle må mycket dåligt på grund av det han har gjort, men att han skulle ta sig ur sin depression med hjälp av löpträning i fängelset. Han upptäcker att han har talang och utvecklas sedan av träningen, både som löpare och som människa, under sin tid i fängelset.

ATT LÅTA HANDLINGEN utspela sig i ett fängelse kändes intressant. Jag har länge velat veta mer om hur det är att sitta på en sluten anstalt och har inte sett så många skildringar av det i svensk litteratur.

Jag har även funderat på hur det skulle kännas att sitta i fängelse om man vore en person helt utan kriminell bakgrund. Jag har två vänner som arbetat som kriminalvårdare som jag visste kunde hjälpa mig med min research. Jag kände då att jag hade ingredienserna till en spännande roman, där jag även kunde förmedla det jag vet om långdistanslöpning.

JAG SKREV NER en första version av historien sommaren 2015 och är jätteglad att jag i mitt första skrivarförsök lyckades få min roman utgiven på ett förlag. Jag har fått bra recensioner och det har också bekräftats av mina läsare.

De som inte tränar har sagt att boken både är inspirerande och spännande. De som redan löptränar har fått ytterligare en dimension.



FREDRIK SVANFELDT Stockholm Marathon 2004.

Bokrecension



Vid mässan inför Stockholm Marathon släppte Fredrik Svanfeldt sin roman *Dömd att springa*. FOTO: CHRISTER SVENSSON

Dömd att springa

ISBN: 978-91-983438-6-1

Utgiven av: Bokförlaget SOL

Lagom till Stockholm Marathon 3 juni 2017 gav Fredrik Svanfeldt ut sin debutbok *Dömd att springa*. Datum och plats var väl valt då romanens huvudperson har som långsiktigt mål att springa Stockholm Marathon.

Att civilingenjören Svanfeldt som 40-åring sprang maraton på 2.25.58 för Hässelby SK kan han delvis tacka sitt löpband för. Det författaren inte vet om löpband är inte värt att veta. Romanen är en hyllning till löpbanden kan man säga.

I DÖMD ATT SPRINGA får vi följa Johan Dahlberg som hamnar i fängelse. Som läsare är det intressant att få lära sig hur en sluten anstalt är uppbyggd och fungerar. Dahlberg, som är dömd för vållande till sin sambos död, har fått tre års fängelse när romanen tar sin början.

Johan Dahlberg, som lider av depression och ångest, får av läkare antidepressiva medel och sömnmedel. I det skedet finns inga förhoppningar om snabb förbättring.

En dag hittar Dahlberg, som han kallas av kriminalvårdarna, till gymmet i fängelset. Ett unket och svettluktande ställe där luften står still. För säkerhets skull finns inga fria vikter utan enbart maskiner, två cyklar och ett löpband. Dahlberg tar sig en titt i gymmet, som är öppet ett fåtal dagar och timmar per vecka.

TVÅ INTERNER CYKLAR varför Dahlberg beslutar sig för att prova löpbandet för första gången. Efter knappa två minuter på för hög hastighet stapplar Dahlberg av bandet och hinner precis ut till toaletten för att spy.

Den natten sov Dahlberg faktiskt något bättre. När gymmet är öppet på nytt senare i veckan provar Dahlberg bandet igen med samma resultat. Fast den här gången hinner han knappt av bandet innan han kastar upp.

HANSSON, SOM ARBETAR halvtid i gymmet och var en löpare strax under Sverigeeliten när det begav sig, tar sig an Dahlberg.

Här tar sig historien en ny vändning när Hansson ser att Dahlberg har talangen för att bli riktigt bra i löpning. Hansson ser till att Dahlberg får löpning som recept på halvtid.

De andra internerna, som är återkommande gäster i fängelset, ser med avundsjuka på att Dahlberg får "lata" sig i gymmet. Vid ett tillfälle blir han misshandlad av två interner som misstänker att Dahlberg tjallat på dem. Där var det nära att löparkarriären tagit slut innan den knappt börjat.

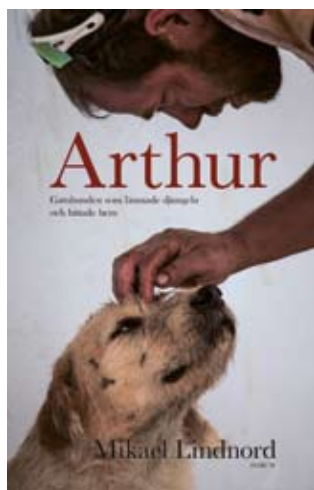
DET RÅDER LÖPARBOOM i Sverige. Stockholm Marathon är fulltecknat. Kan en dömd brottsling få permission för att springa maraton?

Och hur ska Dahlberg kunna kvala in till SM i maraton när han inte får mer än en permission i halvåret? En spännande bok som inspirerar att träna mer för en driven löpare och en inblick hur tufft det är på yttersta elitnivå.

NI SOM SPRUNGIT maraton och främst Stockholm Marathon kommer känna igen er. Årets julklass!

CHRISTER SVENSSON
REDAKTÖR

Bokrecension



Arthur
Månocket, tryckt 2017
ISBN 978-91-7503-641-0

Gatuhunden som lämnade djungeln och hittade hem

Mikael Lindnords bok om gatuhunden Arthur har snabbt blivit en internationell bästsäljare och Aftonbladet skriver "En känslösam solskenshistoria om ett djurs ovillkorliga kärlek – och om en fantastisk resa".

Mikael Lindnord provade på de flesta idrotter i ungdomen i Örnsköldsvik. Det var ett tufft beslut att få av tränaren som junior att han inte platsade i ishockeylaget. Speciellt i staden där Modo huserar. Sommaren 1993 bjöd inte enbart på besökelse utan det var även då Mikael träffade flickan Helena som senare blev hans fru. Femton månaders militärtjänstgöring med femtio kilos packningar över bergen i Kiruna härdade lapplandsjägaren Mikael.

ÅR 1995 upptäckte Mikael multisporten, som skulle få honom fast för livet. Som multisportare ägnar man sig, i team, åt att springa, cykla och paddla kajak utan avbrott i flera dagar. Segrarlagan brukar ha fem dygn och de sista över sju dygn generellt i tävlingarna. Förutom att vara extremt vältränad är egenskapen att vara lojal mot lagkamraterna viktig då man är tillsammans under lång tid. I tid räknat är en multisportare ute lika länge som ultralöpare som springer 6-dagarslopp.

Det gick bättre och bättre och 1999 fick teamet sin första större sponsor i Reebok. Fem år senare sade Mikael upp sig från sitt jobb och blev multisportare på heltid.

I NOVEMBER 2014 gick multisport-VM i Ecuador och Mikael var lagledare för team Peak Performance där även lagets fotograf följde med.

På hemmaplan uppdaterade Helena på sociala medier kontinuerligt, vilket underlättas när alla i laget har chip och GPS som registrerar var teamet befinner sig.

Den höga höjden ställde till det för de flesta lagen (dock inte segrarlaget som var vant vid hög höjd). Före start får lagen veta i stora drag vad som kommer att vänta dem under tävlingens gång, men de specifika förutsättningarna får de först när de kommer till respektive delmål, eller TA som det kallas (Transition Area).

LAGEN HADE FÅTT VETA att Ecuador hade världens mest otroliga biologiska mångfald, med fler arter av fåglar, däggdjur och reptiler än något annat land, och att där finns sällsynta glasögonbjörnar, apor, pumor, vargar och kondorer. En del av världens högsta vulkaner fanns i de enorma naturreservaten och djunglerna. Gamla stan i Quito, där invigningen hölls, är från spanska kolonialtiden och är upptagen på UNESCO:s världsarvslista.

Team Peak Performance gjorde redan från start en del misstag som de aldrig hämtade igen. Stressade av misstagen skulle tid jagas ifatt genom att tulla på sömnen vilket ledde till fler misstag. Halvvägs in i tävlingen får laget en hund som följer dem i spåren mil efter mil. Vid en TA där laget vilar upp sig och äter upp sig säger Karen, den kvinnliga deltagaren i laget, att hunden säkert är hungrig. Mikael ger hunden några köttbullar och längre fram, när laget fått en femte medlem, delar de broderligt med sig till hunden som följer dem.

EFTER NÄSTA TA är det kajakpaddling som väntar och tävlingsledningen säger åt Mikael att här får inte hunden följa med längre. Givetvis kan Mikael och lagkamraterna reglerna, men hur det än är så hoppar hunden i vattnet och försöker simma ifatt Mikaelns kajak. Men han är ingen god simmare och kommer efter. Här är ett avgörande läge när Mikael säger åt sin kamrat Staffan att sluta paddla. När hunden kommer ifatt kajaken drar Mikael upp jucken ur vattnet. Detta syns från land och då det filmas läggs det snabbt upp på de sociala medierna, varför alla som följer tävlingen med en gång vet vad som händer.

DYGNEN GÅR och Simon, som tidigare haft bekymmer med sin häl, får tillbaka den gamla skadan och mattas väsentligt. Arthur, vilket blir namnet som Mikael döper hunden till, drabbas också av trytande krafter.

Laget kommer till slut elva av 53 startande lag. Möjligen hade man kommit några placeringar bättre utan Arthur, som sinkade laget, men det hade varit marginellt.

Media snappar snabbt upp händelsen och döper laget till "det svenska multisportlaget", vilket man kan förstå retar upp de två svenska lagen som placerar sig före team Peak Performance.

ARTHUR HAR FUNNIT Mikael under tävlingens gång och de två vännerna är oskiljaktiga. Mikael bestämmer sig för att ta med Arthur hem till Sverige, vilket är lättare sagt än gjort.

Först sätter jordbruksverket i Sverige käppar i hjulen för att föra in hunden i Sverige. Därefter sätter sig Ecuadors jordbruksverk sig på tvären för att Mikael ska få föra ut hunden ur landet. Här får de stor hjälp av media som trycker på.

Att ha som målsättning att placera sig högt upp på multisport-VM kräver sin man, eller kvinna. Och i det här fallet även hund. Trots att Arthur är sjuklig och full av ohyra ger han sig inte utan följer Mikael, som han tyr sig till, oavbrutet loppet igenom.

ATT FÖLJA MIKAEL ger Arthur inte bara mat utan värme och till slut ett kärleksfullt hem i Örnsköldsvik. Arthur har söndertrasade tänder, vilket förmodligen beror på att han försökt bita av kedjan han varit fastsatt i. Att Arthur skäller på folk som går med stavar har säkert sin förklaring i att han blivit slagen med käppar av en man, eller flera män.

Efter äventyret grundar Mikael en fond som ska hjälpa gatuhundarna i Ecuador. Arthur genomgår stora operationer i rygg, tassar och tänder.

DET ÄR EN GRIPANDE sann berättelse som är svår att släppa innan man läst ut hela boken på 250 sidor.

Multisportarna Mikael och Helena hade ingen erfarenhet av hund tidigare och som läsare blir man uppmärksam på hur bedrövlig dålig situationen är för hundar i Ecuador och knappast är den bättre i många andra länder.

CHRISTER SVENSSON
REDAKTÖR

Svenska veteranrekord utomhus

Sverige-bästa, landsväg

Halvmaraton

M35	1.03.32	Göran Högberg	Enhörna IF	20dec48	Göteborg	84-05-12
M40	1.05.02	Gert-Inge Nilsson	Härlövs IF	13dec51	Huskvarna	93-09-18
M45	1.05.49	Kjell-Erik Ståhl	Enhörna IF	17feb46	Den Haag, NED	91-03-24
M50	1.11.29N	Kjell-Erik Ståhl	Enhörna IF	17feb46	Brolloppet	00-06-12
M55	1.13.52	Lars Strandh	Linköpings GIF	21jun30	Örebro	86-06-28
M60	1.15.18	Lars Strandh	Linköpings GIF	21jun30	Stockholm	91-08-24
M65	1.20.26	Lars Strandh	IFK Linköping FIK	21jun30	Stockholm	96-09-07
M70	1.29.15N	Rune Svensson	Solvikingarna	20 dec 37	Göteborg	07-05-12"
M75	1.39.49	Erik Östbye	Solvikingarna	25jan21	Bovallstrand	96-06-15
M80	1.48.42	Torsten Ståle	Fredrikshofs IF	06apr17	Täby	97-09-20
M85	2.21.11	Erik Bergman	IFK Lidingö FIK	02okt06	Stockholm	91-08-24
M90+	3.21.27	Wiktor Burgren	SKF:s FK	14apr12	Göteborg	02-05-25

Kvinnor

K35	1.10.50	Isabellah Andersson	Hässelby SK	12nov80	Barcelona,ESP	16-02-14
K40	1.12.03	Birgit Bringslid	Skellefteå AIK	06dec45	Skellefteå	86-06-29
K45	1.11.18	Evy Palm	Mölnåls AIK	31jan42	Östnor	88-07-16
K50	1.18.45	Jutta Pedersen	Enhörna IF	06dec46	Kungsbacka	97-05-08
K55	1.25.08	Evy Palm	Mölnåls AIK	31jan42	Göteborg	97-05-24
K60	1.34.01	Ulla Johansson	SOK Knallen	23apr33	Borås	93-08-28
K65	1.39.06N	Bibbi Lind	Solvikingarna	22maj44	Göteborg	09-05-16
K70	1.40.29N	Bibbi Lind	Solvikingarna	22maj44	Kungsbacka	14-04-26
K75	2.24.39	Dagmar Gahnberg	Polisens IF Sth	21jan20	Stockholm	95-09-02
K80 och K85+	Ej något resultat					

Maraton

M35	2.10.38	Kjell-Erik Ståhl	KA 2 IF	17feb46	Helsinki, FIN	83-08-14
M40	2.12.33	Kjell-Erik Ståhl	Enhörna IF	17feb46	Stockholm	86-06-07
M45	2.15.51	Kjell-Erik Ståhl	Enhörna IF	17feb46	Berlin GER	91-09-29
M50	2.24.26	Kjell-Erik Ståhl	Enhörna IF	17feb46	Stockholm	96-06-01
M55	2.41.32	Alan O' Donell	Fredrikshofs IF	06dec29	Stockholm	84-11-10
M60	2.44.54	Erik Östbye	Solvikingarna	25jan21	Kil	82-09-26
M65	2.54.00	Erik Östbye	Solvikingarna	25jan21	Östhammar	86-09-13
M70	3.15.57	Erik Östbye	Solvikingarna	25jan21	Eslöv	91-09-08
M75	3.54.10	Torsten Ståle	Fredrikshofs IF	06apr17	Marrakesh, MAR	92-01-12
M80	4.30.02	Erik Bergman	IFK Lidingö	02okt06	Stockholm	86-06-07
M85+	Ej något resultat					

Kvinnor

K35	2.30.02	Isabellah Andersson	Hässelby SK	12nov80	Tokyo, JPN	16-02-28
K40	2.31.27N	Marie Söderström-L.	Hässelby SK	21okt60	Stockholm	01-06-09
K45	2.31.05	Evy Palm	Mölnåls AIK	31jan42	London GBR	89-04-23
K50	2.56.55N	Karin Schön	IF Kville	17maj62	New York, USA	14-11-02
K55"	3.04.27	Evy Palm	Mölnåls AIK	31jan42	Stockholm	98-06-07
K60	3.24.32N	Maj-Britt Sundqvist	Skellefteå IF	22okt45	Stockholm	05-06-04
K65	3.29.59N	Bibbi Lind	Solvikingarna	22 maj 44	New York, USA	09-11-01
K70	3.36.10	Bibbi Lind"	Solvikingarna"	22 maj 44	Växjö	14-10-18

K75+K80 Ej något resultat

Banan måste vara mätt av förbundsbanmätare. N = nettotid, dvs. "chipstid"

Uppdaterad 2017-04-02 av Ulf Agrell

Resultat

Viby marathon, 2017-07-01

Plac	Namn	Klubb	Tid	Klass
1	Lee Grantham	Örebro AIK	2.33.14	M 30
2	Per Roslund	TwinPeaks Triathlon	2.53.23	M 35
3	Jonas Lundkvist	IK Akele	3.00.31	M 50
4	Rickard Andersson	IF Linnéa	3.04.46	M 45
5	Patrik Nilvér	LK Gränslöst	3.16.20	M 30
6	Ronny Collin	Örebro AIK	3.17.40	M 45
7	Magnus Liljerås	Östansjö SK	3.21.20	M 45
8	Peter Törnqvist	Östansjö SK	3.27.54	M 45
9	Fredrik Jansson	Örebro AIK	3.32.58	M 35
10	Carl Åkerlund	Upplands Väsby	3.33.00	Motion
11	Niklas Karlsson	Motala AIF	3.33.46	M 50
12	Åke Palmqvist	IK Akele	3.40.27	M 70
13	Joakim Oskarsson	IFK Nora	3.40.53	M 55
14	Pär Ericsson	Örebro AIK	3.42.28	M 40
15	Bengt Dolk	Norrköping	3.43.16	Motion
16	Tony Hedlund	Luleå LDK	3.48.11	M 60
17	Robert Vestman	Östansjö SK	3.49.52	M 35
18	Markus Hansander	Lifetime Runners	3.51.23	Motion
19	Niklas Hjert	Strängnäs	3.53.10	Motion
20	Kerstin Liljerås	Östansjö SK	4.05.49	K 50
21	Peter Weland	Örebro AIK	4.10.35	M 40
22	Bengt Lindgren	Valentuna SK	4.11.57	M 70
23	Christer Bergström	Motala	4.16.59	Motion
24	Kjell Kvarfordt	Fredrikshofs FIF	4.20.21	M 55
25	Peder Svensson	Hallsbergs Brottarkl.	4.20.56	Motion
26	Bengt Göransson	Falu IK	4.23.54	M 55
27	Pansy Ståhl	IF Start	4.24.53	K 45
28	Anders Jämtalden	Team Ultrasweden LK	4.27.40	M 40
29	Elin Larsson	IFK Nora	4.29.16	K 35
30	Mats Hummer	Karlsunds IF	4.30.52	M 50
31	Ove Karasiak	Åsbro Golf	4.34.11	M 60
32	Per Börjesson	Östansjö SK	4.34.50	M 60
33	Ulf Carlsson	IFK Nora	4.39.18	M 50
34	Roger Jarl	Häfreströms IF	4.46.08	M 50
35	Jan Paraniak	Team Skavsårets IF	4.47.45	M 65
35	Jörgen Nilsson	Vi som springer	4.47.45	M 65
37	Mathias Sevesson	Östansjö SK	4.55.30	M 40
38	Lennart Skoog	Stenungsunds OK	4.56.22	M 70
39	Lars Karlsson	Östansjö SK	4.59.10	M 50
40	Owe Gustavsson	Apladalens LK	5.13.10	M 60
41	Sigvard Koplimäe	Vattudalens LDK	5.22.56	M 65
42	Janne Rehnberg	TSM Running	5.24.40	M50
43	Alexandra Nyman	Örebro	5.26.14	Motion
44	Christoffer Calais	Örebro	5.26.14	Motion
45	Barbro Paraniak	Team Skavsårets IF	5.41.03	K 60
46	Stig Söderström	Kvarnsvedens Golf FIK	5.42.17	M 70
47	Sture Bodare	Glanshammars IF	5.55.28	M 70
48	Göran Lennström	Hultsfreds LK	5.58.50	M 65
49	Anders Hidefjäll	Västerås LK	5.58.50	M 75
50	Hans-Inge Lindeskov	Team Ultrasweden LK	5.59.20	M 65

SM 100 km och 50 km Borås, 2017-07-07

Kvinnor 100 km			
Plac	Namn	Klubb	Tid
1	Södermark Frida	Tjälve IF	7:58:37
2	Skjöld Petra	Björnstorps IF	8:13:25
3	Honek Jennifer	IF Linnéa	8:47:53
4	Aideborn Jessica	Team Ultrasweden LK	8:57:56
5	Fredriksson Therese	SOK Knallen	9:31:23
6	Trollsford Anna-Maria	SOK Knallen	9:57:21
7	Milleding Linda	SOK Knallen	10:33:57
8	Askengren Berg Annika	LK TV88	11:06:44
9	Le Loan	IFK Skövde	11:06:47
10	Kay Sofia	LK TV88	11:35:24
11	Sjöberg Linda	Sjövicks SK	12:08:01
Herrar 100 km			
1	Rangelind André	IF Göta Karlstad	7:13:50
2	Wirén Linus	IK Ymer	7:47:05
3	Gärdsback Mattias	Hemlingby LK	8:01:49
4	Hällberg Anders	IFK Lidingsö Friidrott	8:19:52
5	Stenemo Rasmus	Axa Sports Club	8:41:26
6	Jonsson Mikael	Västerås LK	8:43:10
7	Artblom Cihan	Lerum Friidrott	9:01:09
8	Larsson Ulf	SOK Knallen	9:48:17
9	Åhman David	IF Linnéa	9:57:01
10	Widfeldt Fredrik	Tjälve IF	10:45:23
11	Häggman Niclas	Västerås LK	10:49:02
12	Palmgren Göran	Västerås LK	10:49:02
13	Karlsson Niklas	Sjövicks SK	11:06:51
14	Nossborn Thord	IF Linnéa	11:52:17
15	Ström Fredrik	Ingen klubb	12:06:43
16	Meyer Peter	Gbg Atlet & Triathlons.	12:18:32
17	Molin Johan	LK TV88	12:33:52
18	Klemensson Torbjörn	Scania Road Runners	13:12:08
Kvinnor 50 km			
Plac	Namn	Klubb	Tid
1	Camilla Ahlberg	SOK Knallen	4:07:16
2	Karlsson Lina	En av tre	4:10:23
3	Månsson Monica	Kungsåters IF	4:28:33
4	Lindgren Anna	SOK Knallen	4:39:01
5	Johansson Sara	Ingen klubb	4:51:34
6	Ackerot Maria	Kvarnbyns Löpars.	5:34:42
Herrar 50 km			
1	Martinsson David	Kungsåters IF	3:39:42
2	Mindelsohn Fredrik	Lerum Friidrott	4:24:19
3	Trobbiani Franco	SOK Knallen	4:38:29
4	Johansson Lars-Åke	Solvikingarna	4:45:40
5	Söderström Mikael	SOK Knallen	4:54:22
6	Karlsson Leif	Solvikingarna	4:54:23
7	Mah Dennis	SOK Knallen	5:01:27

8	Thulin Niklas	IF Änglarp	5:31:42
9	Nilsson Jörgen	Vi som springer	5:31:53
10	Jutemar Lasse	SOK Knallen	5:36:20
11	Johansson Göran	SOK Knallen	5:36:20
12	Fredlund Niklas	Team Ultra Sweden	5:54:46
13	Remar Sören	Ulricehamns FK	6:01:16
14	Dia Niclas	Rolls-Royce IF	6:06:49
15	Gustavsson Owe	LK 42195+	6:10:20

Höga Kusten marathon, 2017-08-05

Namn	Klubb	Tid
Kvinnor		
1 Kristin Wiklander	Uppsala	03:34:56
2 Yann Hellman		03:54:14
3 Sara Boström	UMEÅ	04:00:42
4 Johanna Vestman	Örnsköldsvik	04:03:50
5 Ann Caroline Wiberg	Örnsköldsvik	04:17:29
Herrar		
1 Per Liv	IFK Umeå	02:43:59
2 Mikael Näslund	Öbacka LK	02:55:54
3 Johan Jafner	Södra Upsala SK	03:01:39
4 Sebastian Heino	Örnsköldsvik	03:11:47
5 Henrik Heino	Kramforsalliansen	03:13:41

VM marathon, London, England, 2017-08-06

Kvinnor			
Plac	Namn	Land	Tid
1	Rose CHELIMO	BRN	2:27:11
2	Edna Ngeringwony KIPLAGAT	KEN	2:27:18
3	Amy CRAGG	USA	2:27:18
4	Flomena Cheyech DANIEL	KEN	2:27:21
5	Shure DEMISE	ETH	2:27:58
6	Eunice Jepkirui KIRWA	BRN	2:28:17
7	Helah Jelagat KIPROP	KEN	2:28:19
8	Mare DIBABA	ETH	2:28:49
9	Jessica TRENGOVE	AUS	2:28:59
10	Berhane DIBABA	ETH	2:29:01
25	Anne-Mari HYRYLÄINEN	FIN	2:35:33
60	Lisa RING	SWE	2:48:39
	Louise WIKER	SWE	DNF
Herrar			
1	Geoffrey Kipkorir KIRUI	KEN	2:08:27
2	Tamirat TOLA	ETH	2:09:49
3	Alphonse Felix SIMBU	TAN	2:09:51
4	Callum HAWKINS	GBR	2:10:17
5	Daniele MEUCCI	ITA	2:10:56
6	Gideon Kipkemai KIPKETER	KEN	2:10:56
7	Yohanes GHEBREGERGIS	ERI	2:12:07
8	Daniel Kinyua WANJIRU	KEN	2:12:16
9	Yuki KAWAUCHI	JPN	2:12:19
10	Kentaro NAKAMOTO	JPN	2:12:41
32	Mikael EKVALL	SWE	2:18:12
52	David NILSSON	SWE	2:22:53

Fler resultat finns på marathonsallskapet.se

Svenska maraton- och ultralopp 2017

Datum	Lopp	Beskrivning	Arrangör/Webb	Rabatt
16 sep	Black River Run	100, 50, 20 miles och maraton		
14 okt	Umemaran	2-varvsbana	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	Vintermarathon till Jan Linds minne	6-varvbana, Strömsund	Vattudalens LDK	rabatt 50 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.

LÖPNING I NEW YORK

Vi är
specialister
på New York!

Våra huvudpartners:



NEW YORK MARATHON



NEW YORK TJEJMIL



NEW YORK HALF MARATHON



BROOKLYN HALF MARATHON

SPRING DITT LIVS LOPP I DRÖMMARNAS STAD!

Ingen stad är så mytomspunnen som New York. Här finns ett fantastiskt utbud av allt - och en puls som nästan går att ta på. Staden är en dröm för alla löparfrälsta.

Springtime har gjort resor till New York sedan 1986 och vet hur denna stad bäst ska upplevas och vi kan utlova en härlig och spännande vistelse, vare sig du är här för första gången eller om du varit här tidigare.

Välj bland fyra oförglömliga drömmesor, förpackade med upplevelser utöver det vanliga. Vi erbjuder allt från morgonjogg, föreläs-

ningar, pastauppladdning, sightseeing, shoppingturer, banbesiktning, NHL-matcher, musikaler och after-run-middag till en härlig gemenskap.

LOPPEN I NEW YORK 2018

NEW YORK HALF MARATHON ▶ 18 mars 2018

BROOKLYN HALF MARATHON ▶ 19 maj 2018

NEW YORK TJEJMIL ▶ 9 juni 2018 - Weekend eller vecka

NEW YORK MARATHON ▶ 4 nov 2018

Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm



Vattudalens LDK i Strömsund arrangerar

VINTERMARATHON

TILL

JAN LINDS MINNE

på uppdrag av Svenska Marathonsällskapet

lördagen den 16 december 2017

- Start & mål:** Vattudalsskolan, Strömsund
- Distanser:** Marathon och 7 km
Även valfri distans utan tidtagning
- Starttiden:** Marathon klockan 10.00
7 km klockan 12.00
- Anmälan och avgifter:** Marathon 300 kronor (medlemmar i Svenska Marathonsällskapet/VLDK rabatt 50 kronor) och 7 km 50 kronor. Anmälan via swish 1230400390 eller bankgiro 342-9065 senast den 11 december. Efteranmälan 100 kronor extra för maran och 20 kronor extra för 7 km.
- Boende:** 4-bäddss campingstugor med dusch. Bokas via turistbyrån 0670-164 00.
Hotell Nordica 0670-61 10 00.
- Kamratmåltid:** Kommer att arrangeras.
- Upplysningar:** 070-3924528, 073-8341885, 0670-10767, 072-7008385