

Marathon löparen

ÅRGÅNG 50 NR 258 NOVEMBER 5/2017



Jönköping Marathon



- Uppsala Kulturaraton • Kramfors Ultrafestival
- Veteran-EM i Wrocław • Beogradski Ultramaraton

**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
christersvensson691215@gmail.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

Anders Forselius, Ljusdal
072-978 25 90
anders.forselius@gmail.com

Ordföranden har ordet

Vintern ger möjlighet till vila och variation

Ett löparår tar snart slut och det är dags att summera året. Gick det som du tänkte dig? Det är nu du ska reflektera över det och dra lärdomar. Glöm inte återhämtning och om snö finns så kanske det kan vara läge att ta fram skidorna. Det är lätt att träna på och springa lopp efter lopp men glömma att kroppen behöver återhämtning och omväxling. Passa då på att njuta och låt kroppen få vila.

DET ÄR OCKSÅ HÄRLIGT att springa även när det är lite kallare och kanske finns snö på marken. Jag tycker alla årstider har sin charm och en solig vinterdag med snö på marken kan vara underbar. Kanske Stadionmaran i januari 2018 kan vara något att prova?

SÄLLSKAPET HAR på önskemål ifrån er medlemmar även initierat en höstjogg som komplement till födelsedagsjoggen i mars. Syftet är att göra något gemensamt i hela landet och det är möjligt nu för tiden tack vare ny teknik.

Vi jobbar hårt inom Sällskapet på att synas på sociala medier så glöm inte att besöka oss där regelbundet. Tagga gärna dina bilder på instagram med #svenskamarathonsallskapet, så är det lätt att hitta dina löparbilder.

SJÄLV SUMMERAR JAG mitt år med att ha genomfört min 100:e maraton vid

Stockholm Marathon i juni i år. Nu finns det en vacker utmärkelse för detta hemma hos mig som jag ofta beskådar.

Jag tycker att våra utmärkelser är en av de främsta orsakerna till att vara medlem hos oss. Vi har nyligen instiftat medaljer för 10, 15 och 20 lopp för att fylla en lucka bland utmärkelserna för de som sprungit fler än 5 maraton men ännu inte 25.

JAG HAR DESSUTOM i år nått andra idrottsliga mål som att ha genomfört mitt 20:e Vasalopp och 30:e Göteborgsvarvet i rad. Jag har som plan att springa maraton i Japan snart och det blir det 40:e landet som jag springer maraton i.

Det har varit ett tufft år rent prestationsmässigt då jag har problem med andning genom näsan, men en operation i december månad ska förhoppningsvis råda bot på det.

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

Glöm inte att betala in din medlemsavgift redan nu. Boka in vårt årsmöte i Västerås 21 april. Spring gärna utmärkta Atea Mälarmaraton och gå sedan på årsmötet.

ROGER ANDERSSON

ordforande@marathonsallskapet.se

Innehåll

Lurs backyard Ultra	4
Skövde Ultrafestival	5
Jönköping Marathon	6
Kramfors Ultrafestival	7
Uppsala Kulturmaraton	8
Berlin har världsrekord i maraton	9
Veteran-EM i Wroclaw marathon	10
US Centurion Walk	12
Beogradski Ultramaraton	14
Kortedala Brutal Marathon	16
Patrik Karlsson, Team Skavsåret	17
Marathonlöparen i backspegeln	18
Toapappret – löparens bästa vän	20
Resultat	22
Löpande vänortsband	24



Sid 16. Niklas Fredlund och Reima Hartikainen i Kortedala.

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

Omslag: Målgång i nypremiären av Jönköping Marathon. FOTO: APPELIN MEDIA

Redaktören har ordet

Säsongen 2017 lider mot sitt slut

Snart återstår endast december innan vi definitivt kan summera och bokföra löparåret 2017 till handlingarna.

Uppnåddes målen? Vilka lärdomar tar vi med oss till 2018?

OAVSETT VILKEN NIVÅ vi ligger på är det alltid klokt att stanna upp ett tag och tänka efter hur det gångna året blev. Annars är det lätt att vi fortsätter i samma gamla hjulspår och att vi får ytterligare ett mellanår.

Några av oss går upp en åldersklass (alla som är födda med en trea eller åtta i slutet av födelseåret) och hittar en ny drivkraft av att vara yngst i klassen igen. Självtillhör jag kategorin som nu kommer bli äldst i sin klass.

Kommer jag att rå på de yngre förmågorna 2018 är frågan jag får ställa mig.

SKA JAG VÄLJA bekvämlighetsspåret och ställa upp i samma gamla tävlingar igen där jag vet förutsättningarna eller försöka hitta nya guldskor på löparkartan?

En del ställer sig frågan om de överhuvudtaget kommer att kunna löpträna.

Oavsett svaret kommer vi alla att stå på noll km när det nya året ringer in inom kort.

REDAKTÖREN SJÄLV är konservativ och kör på efter devisen "Varför ändra ett vinnande koncept?", där han varvar gång, löpning, styrketräning och skidåkning. Allsidig träning för att undvika skador. Sen går det ju alltid att diskutera hur vinnande det här konceptet egentligen är när personbästa tiderna är tjugo år gamla. Kan han bara hitta en ny distans han aldrig tävlat på borde det väl ändå gå att bokföra ett nytt PB 2018 också. I skrivande stund kan det bli rekord i antal julbord, vilket i och för sig inte är svårt att slå då det gamla lyder på två till antalet. Det får bokföras på övriga rekord. Alla rekord är dock inte roliga att slå, t.ex. rekord i antal sjukdagar under ett år.

MED DESSA ORD sagda hoppas jag läsaren skall inspireras av att ta del av 2017 års sista utgåva. Vad kommer vi att läsa om i Marathonlöparen 2018 är frågan.

I första numret får vi ta del av Karin Schöns artikel om VSM i Göteborg och Leif Stenings artikel om Umemaran, men i övrigt är det tomta blad än så länge.

CHRISTER SVENSSON

Redaktör

christersvensson691215@gmail.com



Syskonen Svensson gick Finnkampen på Stockholm Stadion 2017. Monica trea på 5 000 m, 23.41 min, och Christer sexa på 10 000 m, 48.03 min. FOTO. Ellinor Hogrell

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)49 8 -25 86 00 | Fax: +46 (0)49 8 -521 30
E-mail: webmaster@marathon.se | http://www.marathon.se

15-16 juli 2017

Lurs backyard Ultra

Så var plötsligt den tredje upplagan av Lurs backyard Ultra över. Tiden går fort när man har roligt – och roligt hade vi.

Dagen bjöd på fint väder med sol och en behaglig temperatur. Till starten kl 10:00 kom 99 glada löpare och sprang sen allt mellan 1 och 34 varv.

Emir Halalkic, som sprang i 34 timmar, vann även i år tävlingen på herrsidan och även totalt. På sina 34 timmar avverkade han 228 km. Det är det längsta som sprungits på ett svenskt backyardlopp. Helt otroligt!

Till råga på allt var det sista varvet ett av hans snabbaste. På loppets Facebook-grupp finns en film tagen av Emir när han springer sista varvet.

PÅ DAMSIDAN vann "backyard-drottningen" Nina Eibring med 21 varv. Var hon trött? Nej, faktiskt inte. Lika pigg och glad som alltid.

Som det så ofta blir så nämner man segrarna, men i det här loppet är alla segrare. Många överträffade sig själva med ett distansrekord långt över vad de sprungit tidigare och många sprang långt in på natten.

Vid gryningen kom tyvärr regnet. Men inte påverkade det löparna inte. De tuffade bara vidare och mitt på dagen på söndag kom solen fram igen och det blev varmt och skönt.

Själv sprang jag naturligtvis inte, men jag slog trots det ett personligen rekord – jag höll mig vaken och aktiv i 40 timmar och var trots det inte speciellt trött.

DET FINNS MYCKET som är väldigt charmigt med backyard-lopp, men det är framför allt två saker som jag gillar bäst. Det ena är att man under längre tid får träffa och umgås med så många trevliga löpare och ha roligt och sen gillar jag detta med att segraren kommer sist.

Om du inte har provat att springa ett backyard-lopp än, se till att anmäla dig och testa. Jag lovar – det är kul!

**TEXT OCH FOTO:
MONICA ENKVIST**

Arrangör av Lurs backyard Ultra
<http://www.teamet.se/Lurs-Ultra>



Marita och Claes Modess på Lurs backyard Ultra.

28-29 juli 2017



Monica Engkvist (t.v.) och Backyard-drottningen Nina Eibring, tillika totalsegrare i Skövde.

Skövde Ultrafestival – Backyard

Nytt för i år på Skövde Ultrafestival var att man förutom de traditionella tidloppen nu även kunde springa en backyard på bana. Det måste testas tänkte jag och iväg till Skövde åkte vi.

Som alltid så gällde det att hinna springa 6 706 m på en timme för att få starta igen vid nästa start. Det som var annorlunda här var att vi sprang på en 400 m tartanbana.

Vi skulle alltså spring 16 varv plus 306 m varje timme. Som ni förstår så krävdes det en fin teknik för att hålla reda på oss.

VI STARTADE samtidigt som 48- och 24-timmarsslöparna, som det också skulle hållas ordning på. Detta löste dock Reima Hartikainen och hans

supertekniker Peter Eriksson galant. Vi var inte så många som vågat oss på backyarden, men det kanske var bra då det var första gången som tekniken m m skulle fungera och vi själva tappade naturligtvis räkningen på varven direkt.

FÖR EGEN DEL hade jag som mål att spring minst sju timmar, vilket jag gjorde. Det blev åtta timmar.

Jag hade förmånen att få springa tillsammans med "backyrad-drottningen" Nina Eibring under dessa timmar, så jag glömde nog både tid och rum. Visserligen började ben och fötter kännas av, men med glatt sällskap går det lättare att springa på lite till.

Nina hade fantastisk support av Hasse Byrén, som även hjälpte mig vid ett sko-

byte och fixade mat till mig när det var dags för mat efter sex timmar.

Att gå och samtidigt äta lasagne hade jag dock ingen rutin på så där tappade jag Nina direkt, men efter ett tag var hon ikapp mig igen. En av fördelarna med en 400-metersbana.

NINA EIBRING VANN loppet totalt med 18 timmar. På herrsidan vann Magnus Elénus med 14 timmar. Hela arrangementet var som vanligt väldigt trevligt och välordnat.

STORT TACK till Reima och hans trevliga stab/funktionärer. Nästa år är jag tillbaka igen. Mer om Skövde Ultrafestival hittar du på www.ultrasweden.se.

TEXT OCH FOTO:
MONICA ENGKVIST

19 augusti 2017



Starten i nypremieren av Jönköping Marathon. FOTO: APPELIN MEDIA

Från 1 till 111

Så var man då tillbaka där allt startade. I Jönköping sprang jag min första mara 1984.

1981, då första loppet gick, deltog "The Champ" Ingemar Johansson och optimismen var stor.

Men så här skrev Jönköpingsposten efter loppet 1984:

"Om det blir ett maratonlopp för femte gången återstår att se. Det är ett stort utbud på sådana här tävlingar, arrangörerna har inte lyckats helt med att föra ut loppet till de stora skarorna. Det har talats om att årets mara skulle vara den sista." Och så blev det också.

PÅ DET ÄLDRE FOTOT syns jag på ett ödsligt industriområde och publiken runt banan var fåtalig. Men efter 33 år är loppet tillbaka. Och nu var det helt andra taktik.

Reklamfilm m m på sociala medier (som knappast fanns 1984), mycket sponsorer och en marknadsföring som imponerar.

HUR VAR då nypremieren? Det positiva först: en ny fräsch bedårande vacker men tuff bana, mycket publik och trevliga funktionärer.

Bra också att halvmarans löpare sprang med oss de första 17 km. En medalj och en snygg t-shirt.

Och nu lite kritik som väl är oundvikligt vid ett nytt lopp: redan direkt efter start uppstod en flaskhals och vi löpare fick gå.

DE SISTA 3 km blev det allt för mycket kryssande på gator fram och tillbaka. Och att springa bland strosande lördagsflanörer är heller inte optimalt.

Jag vet att det kan vara svårt att få till ett varv på exakt 42 195 m, men jag menar att man skulle förlängt banan i ett tidigare skede, t.ex. i Huskvarna.

På så sätt skulle man fått mål-

gången direkt när man kommer till Munksjöbron som var målet.

DET HAR också varit svårt att få tillräckligt med funktionärer. Bland annat saknades flaggvakter och man fick vara skärpt hela tiden. Jag fick ropa på två löpare som sprang åt fel håll.

Fick också efter loppet höra att ledaren Patrik Gustavsson från Tranemo sprang fel och då blev omsprungen. Han slutade på en tredje plats.

JAG HAR SETT detta på film, men det är svårt att avgöra vems felet är. Jag tycker kanske att fordonet i täten ligger lite för långt före honom, men osvuret är bäst.

Att ledaren springer fel är en arrangörs mardröm. Men en som sprang rätt var Patrik Brants, Kongahälla, som vann loppet på tiden 2.42.20.

Vad blir då slutomdömet? Jo, trots en del strul vill jag ändå ge loppet godkänt. Man ansträngde sig verkligen för att det skulle bli den folkfest det också blev. Och med en ordentlig utvärdering och justeringar här och där kan detta lopp bli riktigt bra.

KJELL-ERIK STÅHL sköt startskottet och vi får hoppas att Jönköping marathon kommit för att stanna.

LARS-GÖRAN OLAUSSON
TEAM BLEKINGE



30 år mellan fotografierna på författaren.
FOTO: PRIVAT

2-3 september 2017

Kramfors Ultrafestival 2017

Kramfors firar i år sitt 70-årsjubileum som stad med bl.a. en egen ultrafestival, som hölls 2-3 september. Arrangör var High Coast Ultra RC, som även anordnar en känd terrängultra i just Höga Kusten-området. Tävlingen gick på Kramfors nybyggda idrottsplats med tartanunderlag. Den elektroniska tidtagningen sköttes, som oftast i sådana här sammanhang, av Team Ultrasweden.

Kl. 11 startade 24- och 6-timmarsslöparna. Man gynnades av ett fint och soligt höstväder under förmiddagen. I 6-timmarsdelens herrklass segrade Andreas Alm med 64,9 km före Jonas Wängberg 63,2 km, medan Jessica Aideborn Hartikainen överlägset tog hem damklassen med 62,9 km.

KL. 20 startade 12-timmarsslöparna. Nattdlöpning i temperaturer ner mot +3 grader kan ha hämmat resultaten en del. Flitige Mats Liljegren vann herrklassen med 95,4 km. Ann Caroline Wiberg från Örnsköldsvik segrade såväl bland damerna som totalt med 97,9 km.

Kl. 11 på söndagen var det målgång för huvudevenemanget 24-timmars, som tillika var Riksmästerskap för 2017.

Segrare och Riksmästare blev Christian Ritella, tävlande för Team Ultrasweden, med 211,3 km. Christian, som f.ö. vann RM även 2012, har ett personbästa på 235 km med vilket hann vann i Bislett 24h 2006.

SILVRET GICK TILL Christer Tinnerholm, Bålsta IK, med 201,7 km, en ökning av det personliga rekordet med 8 km!



Riksmästare Christian Ritella (vit tröja nr 8).



Han vann för 2 år sedan det allra första svenska Backyard Ultra i Lur och är även känd som arrangör av Aros Marathon. Bronset togs av Petter Jonsson, Axa SC, med 177,2 km.

RIKSMÄSTARINNA BLEV Kristina Paltén, Piterunners. Hon uppdaterade därmed sitt brons från RM 2011. Resultatet 187,9 km är något kortare än de distanser hon vanligen avverkar under sina löppprojekt över hela länder, för att inte tala om hennes svenska rekord för 48-timmars på löpband (!), 320 km.

Tvåa blev förra årets segrarinna Lisa Amundsson, Sydkloster, 159,5 km. Trea blev Maria Broström, OK Denseln, 114 km.

DET FANNS även barnlopp över 500 eller 1 000 m för entusiastiska delta-

gare i åldrarna 0-14 år, ibland med viss "pace" av föräldrar.

TILL ALLA DELTAGANDE "ultrarävar", exempelvis veteranen Bertil Palmqvist som lär ha deltagit i samtliga svenska 100 km-lopp, sällade sig under nattimarna en alldeles äkta räv – dock utom tävlan. Primus motorer för eventet var Kent Sjölund och Tommy Swärdh, båda med gedigna erfarenheter som ultralöpare; Kent har bl.a. vunnit det första TEC 100 miles 2009, medan Tommy hör till det fåtal som klarat ett 6-dagarslopp. Detta borgar förstås för kunskap om ultralöparens villkor, vilket märktes på den goda service som erbjöds och den sociala omtanken om löparna.

TEXT: SIGVARD KOPLIMÄE

FOTO: HIGH COAST ULTRA RC
resultat sid 22



Tidslöparna kämpar på!



Riksmästarinna Kristina Paltén!

8 september 2017

Uppsala Kulturmaraton

Andra upplagan av Uppsala Kulturmaraton gick fredagen den 8 september, dagen före ett större kulturevent, och innebar jämfört med startåret stora förändringar till det bättre..

Till att börja med samarbetade arrangörsföreningen i år med idrottsföreningen IF Mantra Sport.

Vårdshusområdet Eklundshof var nytt tävlingscentrum och fungerande som samlings- såväl som varvningsplats och målområde, vilket gav förenklad logistik förutom naturskön miljö och tillgång till lunchservering (dock var omklädningsutrymmena begränsade). För året fanns även ett vårdteam på plats med läkare och sjuksköterska.

DE STÖRSTA förändringarna gällde bansträckningen. Partier av fjolårets bana ingår fortfarande, men andra har utgått, nya tillkommit och löpriktningen till stor del ändrats. Framförallt har premiärens varvbana ändrats till årets kombination av två loops med mellanliggande T/R-sträcka. Resultatet kan faktiskt beskrivas som en ny bana.

Ambitionen är fortfarande att presentera Uppsalas olika miljöer, vilket man lyckas med, men med ett mera genomtänkt koncept än tidigare vad gäller löpspåret enhetlighet och överskådlighet.

Vidare har banmarkeringen förbättrats betydligt, inte minst genom ökad närvaro av ett stort antal funktionärer, entusiastiska skolungdomar i fluorescerande västar och strategiskt utplacerade. Uppsala Cykelklubb visade vägen för både individuella löpare och stafettlag.

100 DELTAGANDE maratonlöpare och 5 på halvmaran startade kl. 14; 40 stafettlag tillkom senare. På lättlöpta grusstigar tog man sig söderut längs Fyrisån första milen. I fortsättningen var det till en början långa träbroar längs ett naturreservat.

Terrängen blev så småningom mera krävande, med en del tekniska partier i skog längs motionsspåret "Gula Stigen".

Efter varvning på Eklundshof fortsatte man genom centrum via strandpromenaden och "krogstråket". Vidare på flacka asfaltstigar, och en mellanlandning i Seminarietparken, med ett mindre backigt anlopp än tidigare till området runt Uppsala Högar som är loppets höjdpunkt i dubbel bemärkelse.

Kuperade grusstigar leder runt detta historiska område. På återvägen från kyrkan är det ett panorama över staden, och efter en tillagd vändsträcka nästan målgångskänsla för resterande mil som ju avverkats strax innan.



Segrande stafettlag från IF Mantra Sport.

EFTER FINISH i ett långt motlut belönades deltagarna med landets förmodligen tyngsta maratonmedalj (142 g), finisher t-shirt, varm mat samt livemusik. Massage erbjöds till dem som behövde.



Sandra Carlsson med segerblommor.

HERRKLASSEN VANNS av kraftlöparen Patrik Eklund knappt före stillöparen Robin Pino. Fjolårssegraren Johan Jafner kom på 5:e plats.

I damklassen segrade Sandra Carlsson, Uppsala, före outtröttliga Victoria Borg, som upprepade sin placering från Jönköping marathon 19 augusti.

I stafetten segrade medarrangörsklubben IF Mantra tredubbelt.

ARRANGÖRERNA, särskilt initiativtagarna Mohamad Hassan och Malena Ranch, har all heder av loppet, och en 50-procentig deltagarökning bådär gott för målsättningen att bli Sveriges näst största maraton..

TEXT: SIGVARD KOPLIMÄE
FOTO: MOLLE OLSON



Kraftlöparen Patrik Eklund vann.



Sandra Carlsson på väg mot seger.



Skogslöpning på "Gula Stigen".

Berlin – staden som satsar på världsrekord i maraton

Var kommer nästa världsrekord att slås om inte i Berlin? Oddsen är låga då de senaste sex världsrekorden för herrar har fallit i Tysklands huvudstad.

Våren och hösten är perfekta årstider för att springa snabbt. Berlin, som går i slutet på september, ligger bra till tidsmässigt. En platt bana med långa raksträckor som gör att du slipper tappa fart i backar och snäva svängar är en förutsättning. En entusiastisk publik gör sitt till.

Det viktigaste är dock bra motstånd och det i form av harar. Arrangören satsar stort på att få dit de bästa löparna och det genom att öppna plånboken. Miljoner satsas på harar som ska bädda för nya rekord.

I ETT JIPPOLOPP tidigare i år på Monza i Italien var drömgränsen två timmar nära. Ett stort skoföretag arrangerade loppet på racerbanan i maj månad. Eliud Kipchoge sprang där på 2:00.25. Då var han omgiven av harar som täckte upp för motvinden. Kenyanens tid godkändes inte som världsrekord eftersom reglerna för rekord inte uppfylldes.

Ett skoföretag kan sponsra loppet men kan inte vara arrangör och än mindre få sanktion för det. Skillnaden mellan start och mål får inte överstiga ett visst antal meter i höjdskillnad.

Vidare skall maraton avgöras på asfalt (läs stadslopp) och inte i terräng.

ETIOPIERN KENENISA BEKELE var ynka sex sekunder från världsrekordet med sina 2:03.03 i Berlin 2016. Frågan var om någon hade dagsformen för att slå nytt rekord 2017.

Svaret på frågan blev nej.

44:E BMW BERLIN-MARATHON den 24 september vanns av Eliud Kipchoge på 2:03.32, fjorton sekunder före tvåan Guye Adola Etiopien. Bäste svensk blev Niklas Sjöblom på 94:e plats med 2:28.45. Strax därefter som 112:a följde IK Akeles Jonas Olsson på 2:29.48.

Nya rekordförsök kommer garanterat göras i Berlin nästa år.

CHRISTER SVENSSON
REDAKTÖR

Fakta:

Maratonvärldsrekordens utveckling senaste 20 åren

1988	Belayneh Densamo	Etiopien	2:06.50	Rotterdam
1998	Ronaldo da Costa	Brasilien	2:06.06	Berlin
1999	Khalid Khannouchi	Marocko	2:05.42	Chicago
2002	Khalid Khannouchi	USA	2:05.38	London
2003	Paul Tergat	Kenya	2:04.55	Berlin
2007	Haile Gebrselassie	Etiopien	2:04.26	Berlin
2008	Haile Gebrselassie	Etiopien	2:03.59	Berlin
2011	Patrick Makau	Kenya	2:03.38	Berlin
2013	Wilson Kipsang	Kenya	2:03.23	Berlin
2014	Dennis Kimetto	Kenya	2:02.57	Berlin

10 september 2017

Veteran-EM i marathon

Den 10:e september gick 2017 års veteran-EM i marathon, den här gången i samband med Wrocław marathon. Vi var dryga tiotalet svenskar anmälda i mästerskapet, plus att ett gäng sprang anmälda som "vanliga" deltagare.

Loppet samlade ca 5 000 deltagare och det var det 35:e i ordningen i loppets historia.

Staden Wrocław, som fram till andra världskriget hette Breslau och tillhörde Tyskland, är en stor stad med en väldigt charmig stadskärna. Ett stort torg omgivet av vackra hus och med små tomtestatyer överallt. Tydligt finns det över 300 sådana på alla möjliga och omöjliga ställen. Dessutom fanns det inte en backe värd namnet så långt man kunde se.

Banskissen över loppet visade sålunda upp en mycket flack profil, vilket kändes uppmuntrande. Skissen visade också att det skulle bära av en bra bit utanför centrum på långa raksträckor.

Vi fick dock inte intrycket av att det gjordes särskilt mycket reklam på stan för loppet. De flesta invånarna i staden hade nog ingen aning om att loppet gick.

VI HÄMTADE nummerlapparna dagen innan på sportmässan bredvid stadion vid vilken start och mål var placerade. Att ta spårvagnen var, särskilt för en göteborgare som är van vid världens mest krångliga och dyra biljettsystem, en mycket positiv upplevelse.

Man kunde köpa biljett både på vagnen och på perrongen, och dessutom gick det att betala med både kort och kontant. Och bäst av allt, det kostade mindre än sju kronor per tur. Polen är med andra ord fortfarande billigt för oss svenskar, så det blev dessutom en del inhandlat hos utställarna.

Skönt också att få koll på området och se var väskinlämning, spårvagnshållplatsen och toaletterna fanns i god tid.

Vädret visade sig från sin bästa sida, nästan så att vi blev oroliga att det skulle bli väl varmt att springa. Nu visade det sig att det mulnade på, så på söndag morgon var det lite mer likt Sverigeväder igen, runt 17 grader och regnet hängde i luften.



Karin Schön och Anette Kroon med pokaler och medaljer från mästerskapet.

LOPPETS START var klockan nio och i instruktionerna stod det att man måste vara på plats i startfällan en halvtimme innan. Det brukar inte stämma men man vet aldrig.

Så när spårvagnarna inte dök upp enligt tidtabell, planen var att åka 7.04, utan tiden gick och klockan började närma sig halv åtta, var det inte utan att det blev ett visst stresspåslag. Folk började irra hit och dit för att komma med andra linjer som åtminstone gick åt det hållet, även om de stannade längre ifrån stadion sedan. Till slut var det "fullknökat" på hållplatsen.

Man hade ju kunnat önska att arrangören tänkt på detta och bett om extra-turer, i stället blev det tvärtom. Det dök dock upp en vagn som vi klämdes in oss i och det visade sig att det trots allt blev gott om tid innan startskottet gick.

Man hann att lämna in väskan och gå på toaletten, värma upp och dessutom

prata taktik med blågula löpare i lugn och ro.

STARTEN GICK med lite tumult, då ett par löpare längst fram ramlade och orsakade tvärstopp. Förhoppningsvis klarade de sig utan skador och ingen av oss svenskar blev inblandade. Första kilometerna gick genom centrum men sedan bar det alltså av ut mot förorterna.

Långa raksträckor med stora, gråa betongkomplex runt om kändes inte riktigt så charmigt och vid 15 km kom det en irriterande motvind som höll i sig i flera kilometer. Där gick jag nog själv på för hårt, vilket jag fick sota för senare i loppet, då jag blev riktigt trött.

Även övriga svenskar sade att de kände av vinden, men framför allt Kenneth Boman, Lulekamraterna, höll tempot riktigt bra, trots det. Jag hade gärna hängt på Johan Nordqvist, också

Lulekamraterna, som hade sub tre timmar som mål, men jag kände direkt att benen inte ville vara med. Jag tyckte dock att det ändå kändes bra med 4.10-4.15-tempo i början.

Patrik Karlsson, Team Skavsåret, kom i kapp i motvinden. Han hade legat i klungan med farthållaren som skulle hålla tre timmar, men kände sig piggare än så och drog ifrån.

VID 25 KM kom tretimmarsklungan i kapp mig, vilket är tufft mentalt. Jag gjorde ett litet försök att hänga med, men det gick inte. Resten av loppet blev en kamp, men det var bara att tugga på. Just då kändes hela världen väldigt grå, kan jag säga.

Men kilometerna betades av och till slut var det målgång inne på stadion. Av någon anledning hade man lagt ut ett tjockt lager sand på löparbanorna, varför kunde vi inte riktigt förstå. Vi fick en medalj runt halsen för själva loppet och en särskild medalj för deltagandet i VEM av glada och trevliga funktionärer.

DET BJÖDS på mat och dryck efteråt och vi blev en klunga blågula som stod och väntade på prisutdelningen, vilken i vanlig ordning på de här mästerskapsloppen blev en segdragen historia. Alla var dock imponerande pigga efter loppet, som tur var.



Det fanns gott om små tomtar till statyer över hela staden, här är en av dem.

Det fanns visserligen ett tidsschema där det stod vilken tid respektive klass skulle få pris, men det sprack ganska omgående.

Till slut visade det sig att Anette Kroon, från Halmstad och Simlångsdalens IF, tagit en silvermedalj i W50 och jag själv tagit i guld i W55. Jag var mer säker på min placering än vad Anette var, så det var väldigt roligt när speakern ropade upp hennes namn! Vi fick varsin jättestor pokal i pris.

MÅNGA BRA VETERANTIDER noterades och herrtiderna på medaljörerna var mycket imponerande. Bästa veterantiden sattes i M40 på 2.20, medan W50 vanns på 2.55!

Tyvärr tog allt så lång tid att vi inte orkade vänta på lagresultaten. Antagligen skulle vi fått en pokal för en andraplats i mixedklassen och herrarna för en tredjeplats i M55 respektive M65, eftersom det stod väldigt många pokaler på prisbordet.

Kenneth, Johan och Patrik var nöjda med sina lopp, även om det fattades några minuter på de flesta av våra tider för att vi skulle vara supernöjda. Anette och jag var väldigt glada för våra placeringar förstås.

Polackerna är duktiga på att arrangera lopp, så på det stora hela taget var det en bra och kul upplevelse för oss alla.

EFTER NÅGRA timmars vila på eftermiddagen gick vi ut till den restaurang- och pubtäta staden och åt ett skrovsmål. Väldigt bra mat för väldigt lite pengar och extra nöjda blev vi då vi sedan hamnade ett helt gäng på en "äkta" pub från kommunisttiden.

Där kostade allt drickbart en euro och tio cent, så det blev många beställningar. Det är det som är så roligt med det här livet, att förena sitt stora intresse för löpning med turistande, resande och trevligt umgänge! Och, förstås, att lära känna nya löparbekanta varje gång.

TEXT OCH FOTO:
KARIN SCHÖN
IF KVILLE



Peter Wagnsjö, Karin Schön, Kenneth Boman och Johan Nordqvist.

Resultat Wrocław maraton, Veteran European Masters

Plac	Namn	Klubb	Tid
1	Stellah Barsosio	Benedek-team	02:28:14
17	Karin Schön	IF Kville	03:13:04
25	Anette Kroon	Simlångsdalens IF	03:21:35
755	Barbro Bertilsson Paraniak	Team Skavsaret IF	05:28:58
1	Abel Kibet Rop	Benedek-team	02:13:36
32	Kenneth Boman	Lulekamraterna	02:42:37
148	Johan Nordqvist	Lulekamraterna	03:03:23
166	Patrik Karlsson	Team Skavsaret IF	03:05:13
471	Olle Jorinder	Fk Studenterna	03:24:05
522	Björn Suneson	Vallentuna FK	03:26:06
1603	Lars Leonardsson	Stockholm Ldk	03:51:52
2941	Stig Åsberg	IF Nyland	04:18:10
3016	Peter Wagnsjö	Lulekamraterna	04:20:03
3093	Jan Paraniak	Team Skavsaret IF	04:22:01
3272	Peter Svensson	Ifk Skövde	04:26:47
4188	Sören Remar	Ulricehamn	05:00:29
4521	Peter Wiesler	Jalles TC	05:38:01

Svenska placeringar:

K50	2:a Anette Kroon
K55	1:a Karin Schön
M40	8:e Kenneth Broman
M45	15:e Johan Nordqvist
M55	11:e Patrik Karlsson, 16:e Olle Jorinder, 34:e Peter Wagnsjö
M60	28:e Peter Svensson, 34:e Peter Wiesler
M65	3:a Björn Suneson, 8:a Jan Paraniak, 11:a Sören Remar
M70	4:a Stig Åsberg
Lag M55	3:a Patrik Karlsson, Olle Jorinder, Peter Wagnsjö
Lag M65	3:a Björn Suneson, Jan Paraniak, Sören Remar
Lag Mix	2:a Kenneth Broman, Johan Nordqvist, Karin Schön.

23-24 september 2017

US Centurion Walk 10-11 maj 1878 till 23-24 september 2017

Not just a walk in the park 2017

Ultragången föddes i USA 10-11 maj 1878 i New York City. Fjorton professionella och tjugo amatörer tävlade om 100 dollar och guldmedaljer. Det gällde att samla så många miles som möjligt på 36 och 24 timmar.

The New York Times rapporterar 12 maj att överlägsen vinnare blev den långsmale J-B Gillie som passerade 100 mile på 21:00.42 och på 24 timmar kom han 108 mile.

Endast två gångare till klarade 100 mile med knapp marginal under ett dygn. Däremot skriver inte tidningen var tävlingen ägde rum.

Därefter dröjde det till 1967 innan Larry O'Neil blev näste man att klara 100 mile gång. Det gjorde han i Columbia, MO, på 19:24.34.

Fram till 1980 hade 30 man klarat av att bli en Centurions. Alan Price gjorde det vid inte mindre än 23 tillfällen mellan 1978 och 1993 med imponerande 18:46.13 som snabbaste tid vid en ålder av 37 år.

Första dam blev Elsie McGarvey 1978 som blev Centurions nr 24 på 22:52.31. Liz Kemp är yngst med sina 19 år 1982 och nyss nämnde Larry O'Neil äldst med sina 70 år 1977.

FÖRSTE NORDBO med nr 59 blev dansken Per Kleis Pedersen 2004 på 21:54.41. Därefter följde hans landsman Jens Borello 2006 som gick 100 mile på 23:21.14 och blev Centurion nr 62.

I Owego, fyra timmars bilresa från New York, blev inte mindre än sju nya gångare Centurions år 2016 vilket är rekord. Däribland undertecknad som gick på 20:14.50 och erhöll nr 82.

En vanlig fråga är hur lång en mile är och svaret är 1 609,34 meter och 100 mile är 160,9 km.

SJÄLVA FÖRENINGEN Centurions bildades 1911 i England. En Centurions kan man bland annat bli i England, vilket ca 1 200 har blivit och i Holland där ca 400 erövrat det åtråvärda märket.

I USA, Australien och Nya Zeeland har mindre än 100 klarat av bedriften liksom i Malaysia, men i sistnämnda land var det ett tag sedan det arrangerades någon 100 mile.



100 mile starten, 160,9 varv till mål med Christer startnummer 82.

Det sjunde landet att starta upp med 100 mile att kvalificera sig för är i Sydafrika som 2016 arrangerade sin första upplaga på Robben Island.

I Frankrike är det inte 100 mile som gäller utan 24 timmars gång.

ATT KLARA AV att springa 100 mile på under ett dygn är inte helt lätt och det är än svårare att gå det. I Weert, Nederländerna, 2009 gick undertecknad sin första 100 mile på 22.09 och den andra blev på Isle of Man, England, 2013 på 20.19.28. Det är enbart markkontakten som bedöms här och inte knästräckningen som på tävlingar upp till 50 km.

Det finns även en 100 mile tävling i Minneapolis, MN, som för något år sedan ändrade bansträckningen varför den inte passar gångare särskilt bra. Vilket gjort att ingen klarat av 100 mile utan man satsar i stället på löpare i första hand. Senast var det 10 gångare och 300 löpare berättades det för mig.

ERIN OCH DAVE TALCOTT beslutade sig för att starta upp en 100 mile tävling i deras lilla stad Owego med ca 4 000 invånare 2016 i Marvin Park. Själva tävlingsnamnet anspelar på en gångtäv-

ling i England som heter "Just a walk in the park".

Då jag känner paret och blev inbjuden att sova över i deras hus beslutade jag mig för att åka dit hösten 2016 och tydligen trivdes jag så pass bra att jag åkte tillbaka för att försöka komma under 20 timmar i årets upplaga.

Ifjol var jag redan trött före start med SM 100 km, Skövde Ultrafestival på 48 h och Ultravasan 90 km i benen. I år var jag mer utvilad då senaste ultraloppet var 6-dagars i Ungern i maj.

MIN FRANSKE VÄN Emmanuel Tardi från Paris, som är vän med de flesta i gångvärlden, gjorde här sin 1 272:e tävling, varav 789 är gångtävlingar.

Han har med andra ord 100 fler tävlingar i bagaget än vad jag själv har men så är han ju två år äldre också. Även Emmanuel sov över hos Erin och Dave i år.

Ifjol var Dave tävlingsledare och Erin tävlade. I år bytte de på rollerna. Dave, som startat två gånger på Isle of Man 100 mile men inte kommit i mål, var minst sagt nervös hur det skulle gå.

Emmanuel tippade att undertecknad skulle vinna och då han har haft rätt tidigare blev jag väl här lite väl övermo-

dig. Inför ultralopp gäller det minst sagt att vara ödmjuk inför uppgiften och ha respekt för distansen.

JAG HADE FÖRBERETT mig väl tyckte jag men hade inte räknat med att det skulle bli årets varmaste dag. Med 31 graders värme i skuggan och start klockan 12 var det stekande hett redan från start.

Efter en del återbud kom fjorton gångare till start och två löpare som skulle springa 100 km. Få skulle dock komma att nå målet. Värmen skördade sina offer. Det gäller alltid att ta snabba beslut.

Efter första varvet som gick någon sekund för snabbt valde jag att hänga på täten istället för att hänga med Dave Talcott som drog i nödbromsen och lät oss gå. Efter tre timmar var jag i ensamt majestät och höll ledningen till sjunde timmen.

DÅ BÖRJADE den värsta hettan försvinna när solen var på väg ner och Dave ökade farten, medan jag själv hade bränt mitt krut och aldrig lyckades återhämta mig utan farten sjönk allt eftersom.

Alltid psykiskt jobbigt att tappa en ledning och jag blev överraskad att Dave höll hela vägen och faktiskt kom under 19 timmar.

Själv var det knappt styrfart för min del men inte ger jag mig i första taget. För att inte få solsting och koka över gäller det att hålla ordentligt med vatten på sig och få i sig mängder av energidryck. Vattnet letade sig så klart ner i skorna och det blev ett antal blåsor som renderar i tappade tånaglar.

VID MIDNATT och två tillfällen till försvann en hel del energi när jag spydde bredvid banan. Men det är ingen anledning för att bryta. Målsättningen fick efter hand justeras ner till att komma under 22 timmar, vilket jag med mina 21.49,09 gjorde.

EFTER MÅLGÅNG kunde sjukvårdaren fixa till fötterna någorlunda och vi var alla hyfsat pigga till kamratmåltiden ett par timmar senare på dagen. En konstnär hade precis som ifjol målat en tavla föreställande staden Owego, som grundades 1787.

I år fick samtliga deltagare tavlan och efter buffén och efterrätten målade hon dit våra slutresultat på tavlan.

DAGEN EFTER var jag hos stadens enda tatuerare och lät gadda in nr 82 på högerarmen. Lite stolt kan man vara att jag är den enda i Sverige som blivit



Tävlingsarrangören Erin Talcott i Buttermilk Falls.

en Centurions, och det i tre länder. Rätt coolt att göra tatueringen i den staden man fullföljt sin 100 mile tävling. Själva numren bär vi med oss för evigt.

OWEGO LIGGER mitt i ett stort vindstrikt och flera sevärda parker med vattenfall och naturreservat. Som turist är det lätt att spendera flera dagar med alla sevärdheter som erbjuds.

Själv hade jag ett flyg hem till Kastrup som väntade och med snälla flygvärdin-

nor fick jag extra portioner lunch och middag som satt fint.

Flygkaptenen uppmanade oss att sätta oss vid fönstret vid starten så ser det åtminstone fullt ut. Faktum var att vi alla hade tre säten för oss själva. Mitt i veckan brukar det vara glest med folk på flygen, men inte alltid är bäst att tillägga.

TEXT: CHRISTER SVENSSON

VÄXJÖ AIS

FOTO: ERIN TALCOTT



Christer, dagen efter 100 mile, hos tatueraren i Owego.

30 september – 1 oktober 2017

Beogradski Ultramaraton

Lördagen den 30 september och söndagen den 1 oktober arrangerade Šri Cinmoj Maraton Tim den 21:a upplagan av Beogradski Ultramaraton på en flack knappt en kilometer lång asfaltbana vackert belägen vid borgen Kalemegdan i Serbiens huvudstad Belgrad.

Det fanns individuella 6-, 12- och 24-timmarsskylar samt en 12-timmars stafettklass. Egentligen skulle tävlingen ha genomförts två helger tidigare, men med kort varsel tvingades arrangören ändra tävlingsdatumet på grund av ett indraget polistillstånd.

Till följd av detta blev jag tvungen att ändra mina egna resplaner. Detta lyckades jag med, men jag tvingades förkorta resan vilket i sin tur medförde att jag fick byta från 24- till 12-timmarsskylen.

JAG RESTE till Belgrad med direktflyg från Skavsta lördag morgon. Efter att jag checkat in på mitt centralt belägna hotell och packat upp gav jag mig ut på en sightseeingtur med fokus på att besöka den välkända borgen Kalemegdan, som började byggas redan under romartiden.

I närheten av Kalemegdan skulle nämligen starten för 12-timmarsskylen gå klockan 21. Solen sken och himlen var blå, men det var inte varmt och Belgradborna föreföll tycka att vädergudarna detta år hoppat över hösten och att det blivit vinter direkt efter sommarens slut. Uppifrån Kalemegdan hade jag vacker utsikt och jag kunde från ovan överblicka tävlingsområdet där 24- och 6-timmarsskylarna redan var igång och sprang.

Efter att ha ätit en sen lunch/tidig middag på en restaurang på gågatan Kneza Mihaila återvände jag till hotellet för att vila lite och packa min tävlingsutrustning. Strax före klockan 19 lämnade jag hotellet. Då hade det redan börjat bli mörkt och temperaturen hade sjunkit.

VID STARTOMRÅDET blev jag väl bemött. Efter att jag fyllt i några papper och betalat den låga startavgiften om 25 EUR fick jag min nummerlapp och jag kunde sedan gå och byta om i ett av de



Slovenskorna Nataša Robnik (i mitten) och Brigita Burja (till vänster) blev 1:a respektive 2:a såväl i damklassen som totalt i 12-timmarsskylen.

två tält som var uppsatta bredvid banan och där det även var möjligt att sova samt förvara utrustning under loppet.

Jag blev bjuden på en kopp varmt te vid den välförsedda vätske- och energistationen, vilket jag uppskattade mycket i kvällsskylan.

ETT TIOAL MINUTER innan start var det samling vid startlinjen. Tidtagningen i

detta lopp skedde manuellt utan chip. Varje varvräknare hade ansvar för att räkna varven för ett antal löpare.

Innan start fick man träffa "sin" varvräknare (i mitt fall F) och man blev uppmanad att vid varje varvning söka kontakt med varvräknaren för att säkerställa att varvet blivit noterat. I mitt fall fungerade detta perfekt genom hela loppet.



Varje varv sprang löparna genom Karlo VI:s port, en del av borgen Kalemegdan.

STARTEN GICK några minuter efter utsatt tid och jag gav mig i väg tillsammans med ett 60-tal andra 12-timmarslöpare. För ovanlighetens skull vid ultrafestivaler hade 12-timmarsklassen flest deltagare.

Hela varvet var upplyst, så den pannlampa som jag tagit på mig för säkerhets skull behövde jag inte använda.

Först sprang vi i riktning mot floden Sava (som i Belgrad flyter ihop med Donau), men redan några hundra meter senare kom vi tillbaka till startområdet och passerade först sovtälten och kort därefter vätskestationen.

Därefter följde ett svagt utförlut var efter vi sprang igenom Karlo VI:s port i utkanten av Kalemegdan-borgens stora mursystem. På kvällen och natten var Kalemegdans murar upplysta, vilket gav loppet en mäktig inramning.

Efter att ha gjort en några hundra meter lång "loop" sprang vi åter inom porten i motsatt riktning och därefter återstod endast en knappt 100 meter lång raksträcka innan man var framme vid varvningen.

NÅGOT FÖRENKLAT kan man säga att banan hade formen av en åtta. Jag sprang alltid så nära varvräknarnas tält som möjligt och inväntade alltid att min varvräknare ropade hur många varv jag sprungit totalt innan jag gav mig ut på nästa 979,3 meter långa varv.

Som vanligt vid denna typ av tävlingar gjorde jag mitt bästa för att mentalt dela upp loppet i mindre etapper.

De första elva varven sprang jag hela tiden. Därefter sprang jag fem varv i taget och gick däremellan i den lilla nedförbacken samt genom Karlo VI:s port där underlaget var knagglig gaten.

Efter 44 varv hade jag avverkat lite drygt ett maraton på serbisk mark. Resten av loppet tog jag det lite lugnare för att inte ta för stora risker att få ett skadeåterfall. Vid det här laget var det mitt i natten och jag hade varit vaken i nästan ett dygn. Detta gjorde att jag stundtals kände mig rejält sömning.

Tack vare rikligt intag av kaffe och coca-cola lyckades jag dock hålla mig vaken och i rörelse.

VID 05.30-TIDEN på söndagsmorgonen började det ljusna och då piggnade jag till lite grann. Tyvärr förtog en tilltagande blåst den temperaturökning som skedde när solen gick upp.

Till slut var de tolv timmarna till ända och vi fick inte springa längre. Då hade jag avverkat 89 hela varv motsvarande

87,2 kilometer samt ytterligare cirka 0,5 kilometer som jag inte fick tillgodoräkna mig eftersom arrangören bara räknade hela varv.

NÄR LOPPET VAR SLUT tog jag på mig alla torra kläder jag hade med mig för att inte frysa och satte mig sedan på en parkbänk i solen och inväntade prisutdelningen samtidigt som jag åt den smörgås, äpple och energikaka som fanns i den goodie-bag som alla löpare fick efter målgång.

Vid 10.30-tiden kom prisutdelningen äntligen igång. Eftersom allt skedde på serbiska var det lite svårt för mig att hänga med, men jag förstod i varje fall att slovenskan Nataša Robnik segrade såväl i damklassen som totalt på imponerande 130 varv (127,3 kilometer), 17 varv före dam- och totaltvåan Brigita Burja, även hon från Slovenien.

DE TRE BÄSTA damerna och herrarna fick pokaler. Samtliga 59 deltagare i 12-timmarsklassen blev uppropade och fick motta ett handskrivet diplom samt en fin medalj av tävlingsledaren.

Mitt efternamn var rejält felstavat på diplommet, men det är som bekant tanken som räknas.

Efter att jag sagt adjö till alla trevliga funktionärer och löpare promenerade jag tillbaka till hotellet. Eter dusch, lite mat och ett par timmars sömn var jag redo för ett nytt sightseeingpass i Belgrad.

SAMMANFATTNINGSVIS överträffade såväl Beogradski Ultramaraton (för ytterligare information, se https://rs.srichinmoyraces.org/beograd_ultra) som staden Belgrad mina förväntningar.

TEXT OCH FOTO:
MATS LILJEGREN



Mats Liljegen med medalj och diplom.

REZULTATI / RESULTS

TRKA NA 12 SATI / 12 HOUR RACE

Overall	M	M50+	Ž/WŽ/W50+	Name	Age	Countr	Km	Time	Club
1		1		NATAŠA ROBNIK	42	SLO	130	11:58:24	ŠD ZAVAROVANICA TRIGLAV
2		2		BRIGITA BURJA	40	SLO	113	11:58:56	
3	1			ALEKSANDAR ĐAKOVIĆ	45	SRB	111	11:58:21	ULTRA TRKAČ SRBIJA
4	2			ĐORĐE BOKŠAN	31	SRB	110	11:56:49	ULTRA TRKAČ SRBIJA
5	3	1		RELJA MIROVIĆ	53	SRB	109	11:58:46	ULTRA TRKAČ SRBIJA
6		3		IVANA MOMČILOVIĆ	30	SRB	105	11:56:57	ULTRA TRKAČ SRBIJA
7	4			MARKO JOVANOVIĆ	31	SRB	103	11:55:56	BATOČINA SLOBODNO TRČI
8	5			ŽELJKO ZELJKOVIĆ	39	SRB	102	11:55:26	MARATONCI PANČEVO
9	6			STEFAN KONDIĆ	29	SRB	100	11:58:30	ULTRA TRKAČ SRBIJA
10		4		NATALIJA STEVIĆ	26	SRB	100	11:58:34	ULTRA TRKAČ SRBIJA
11	7			BOŠKO ČIRKOVIĆ	40	SRB	96	11:58:23	ULTRA TRKAČ SRBIJA
12		5		JELENA STOJILKOVIĆ	18	SRB	94	11:55:03	ULTRA TRKAČ SRBIJA
13	8			SAŠA DANKOVIĆ	25	SRB	93	11:57:38	ULTRA TRKAČ SRBIJA
14	9			DRAŽEN JOVIČIĆ	43	BIH	91	11:54:59	AK JOVIČIĆ
15	10	2		VLADIMIR DOBRIVOJEVIĆ	60	CRO	90	11:55:10	BK NOVIGRAD
16	11			MATS LILJEGREN	41	SW	89	11:55:05	TEAM SKAVSÅRET IF

30 september 2017

Kortedala Brutal Marathon

Team Ultrasweden (TUS) är ett välkänt namn hos den långlöpande kom-muniteten. Upprinnelsen är Reima Hartikainens fristående initiativ Skövde 6-timmars, för första gången anordnat 2005 i samarbete med K-G Nyströms klubb Vi Som Springer.

Då deltagarantalet växte uppstod behov av ett stabilt tidtagningssys-tem, varför ett sådant inköptes och företaget Ultrasweden grundades av Reima och Peter Eriksson för elektro-nisk tidtagning, sedermera utvidgat till en regelrätt SFIF-ansluten klubb med tillägget LLK (= långlöparklubb) och medlemmar över hela landet.

Flera av deras tävlingsidéer har utvecklats till välkänd tradi-tion: Skövde 6-timmars, dito Ultrafestival och Stadion Marathon i Stockholm. Tidigare i år återupplivades Skövde 5-dagars maraton från 2008-10, omlokaliserat till Göteborg. Där ägde även deras senaste innovation rum då Reima numera flyttat bopälarna dit.

KORTEDALA BRUTAL MARATHON verkar till namnet vara inspirerat av Aalborg Brutal Marathon, där den stadens kupe-rade terräng utnyttjas maximalt.

Det aktuella konceptet påminner kanske mera om Hammarby Alpin i Stockholm (inställt 2017) där man



Niklas Fredlund med son, Hans-Inge Lindeskov, Bengt Dolk (i bakgrunden) och Lennart Skoog.

under ett maraton förflyttar sig över en 85 m hög kulle ett 20-tal gånger.

Banan i Kortedala är annorlunda dis-ponerad, med en mindre ackumulerad elevation, 1 360 m, som dock är nog så krävande. I båda fallen är höjdskill-naderna ovanliga för tävlingar utanför fjälltrakterna.

LÖRDAGEN 30 SEPTEMBER begav sig ett 30-tal tävlande till Geråshallen i Bergsjöområdet. Man utgick från den byggnad som disponeras av en finsk förening. Omklädningsrum med bastu fanns i anslutning till banan. Vädet var löpvänligt, med temperatur stigande från svalt till milt, dock med en del blåst.

Tävlingsbanan var ett elljusspår med utvikningar, på grusunderlag av varie-rande kvalitet i skog. Varvlängden var 2 482 m, vilket efter 17 passeringar gav maratondistans (minus 1 m).

Upplägget var av för motionsspår äldre typ, avsett för backträning inklusive utförlöpnings i brant terräng. I några partier testades förmåga till snabb omställning mellan löpning uppför och utför.

Banan dominerades av tre längre backar med för långlopp mindre vanlig lutningsgrad, där gå-stavar hade varit motiverade som hjälpmedel. Flacka par-tier förekom också.

HERRSEGRARE PÅ MARATON blev Anton Gustafsson, Sävadalens AIK, med den imponerande tiden 3:10:52 (två veckor senare tog han hem även Göteborgs Marathon!). Tvåa blev Einar Kjartansson, tävlande för Lonesome Runners i likhet med trean och fyran.

DAMKLASSEN VANN av Annika Askengren Berg, LK TV 88, med 5:14:51. Maxtiden 8 timmar klarades av samtliga.

Halvmaraton vanns av Maria Ackerot, Kvarnbyns LS. I 10 km:s-loppet hade Jonatan Fahlén, Proletärens FF, bästa tiden - 43:19. Detta originella arrang-emang förtjänar ännu fler deltagare nästa år.

För vårterminen har TUS aviserat en ny 6-timmars tävling i Partille 14 april, utöver ovan nämnda lopp.

TEXT:
SIGVARD KOPLIMÄE
FOTO: PRIVAT

Resultat Kortedala Brutal Marathon			
Plac	Namn	Klubb	Tid
Kvinnor			
1	Askengren Berg Annika	LK TV88	05:14:51
2	Dolk Ann-Marie	Norrköping	07:03:52
Män			
1	Gustafsson Anton	Sävadalens AIK	03:10:52
2	Kjartansson Einar	Lonesome Runners	03:34:06
3	Danielson Pontus	Lonesome Runners	03:47:47
4	Gällentoft Niclas	Lonesome Runners	03:58:30
5	Sandegård Anders	IF Kville	04:18:57
6	Johansson Mathias	IK Jogg	04:43:06
6	Gustafsson Dan	Högsbo AIK	04:43:06
8	Dolk Bengt	Norrköping	04:46:01
9	Meyer Peter	Gbg Atlet o Triathlons.	04:46:41
10	Johansson Morgan	Lonesome Runners	04:50:08
11	Carlsson Tommy	Lonesome Runners	04:50:33
12	Melin Daniel	Team Peo Thyren	05:13:00
13	Clemensson Martin	Telia IF	05:20:15
14	Fredlund Niklas	Team Ultrasweden LK	05:50:54
15	Dalebjörk Peter	Team Ultrasweden LK	06:22:58
16	Skoog Lennart	Stenungsunds OK	06:32:42
17	Nilsson Jörgen	Vi som springer	06:36:27
18	Koplimäe Sigvard	Team Ultrasweden LK	06:47:33
19	Nyberg Hans	Team Ultrasweden LK	06:55:52
20	Lindeskov Hans-Inge	Team Ultrasweden LK	07:02:28



Löpare förbereder sig för premiären av Kortedala Brutal Marathon.

Från maraton till 1 500 m

Möt Team Skavsårets Patrik Karlsson



Patrik Karlsson på sitt första veteran-EM i Århus.

Ibland kommer man till insikt att det kan vara berikande att prova nya hjulspår istället för att köra på i samma gamla. Många av oss jagar enbart nya maratonlopp, vilket inte alls behöver vara fel.

Och varför springa samma maratonlopp är efter år när det finns så många andra att välja på. Trygghet, enkelhet och ekonomi är bra svar på den frågan.

För stockholmaren och Svenska Marathonsällskapets medlem sedan 18 år tillbaka Patrik Karlsson tog det 100 maraton innan han gjorde slag i saken och vågade testa på kortare lopp.

FÖRSTA MARATONLOPPET för Patrik var Stockholm Marathon 1984 på tiden 3.23. Idag arbetar Patrik för SEB och lite stolt är han att han och Jan Lind fick över Mats Liljegren till Team Skavsåret. Det tog tio år innan Patrik kom under tre timmar och av sina 104 fullföljda maratonlopp har 37 gått under tre timmar.

PATRIK HAR VARIT FÖRSKONAD från större skador, vilket kan ha sin förklaring i att han springer med ett förhållandevis flackt, kort, löpsteg och med årens erfarenhet och rutin har han lärt sig att lyssna på kroppen och undvika misstag som kan leda till framtida avbrott i träningen.

SOM SÅ MÅNGA ANDRA löpare gillar han inte att träna på gym och rehabövningar blir det enbart då han är så illa tvungen. Vilket inte är ofta. Under samtalets gång, som äger rum i Århus under europamästerskapen för veteraner, kommer det fram att Patrik ändå haft ett antal skador som gått över rätt snabbt.

I januari 2015 fick han ställa in Gran Canaria Marathon efter en ordentlig vurma i längdskidspåren strax före avresa. Men att Patrik inte kom till start i senaste upplagan av Malaga Marathon berodde inte på skada utan på skyfallet som kom och spolade bort bilar och andra lösa föremål i den spanska staden.

"Av sina 104 fullföljda maratonlopp har 37 gått under tre timmar"

NORDISKA MÄSTERSKAPEN inomhus i Huddinge i år blev Patriks första veteranmästerskap. Vid VEM i danska Århus sprang Patrik först 10 000 m på 37.05 som gav en fin femte plats. Att Patrik skulle gå vidare till finalen på 1 500 m hade han inte räknat med.

Nu gick finalen på 1 500 m samma dag som terrängloppet där det på nytt blev en femte plats. På grund av att ett kraftigt regnoväder kom in över Danmark flyttades starten fram ett par timmar, varför vilan till 1 500 m blev minimal. Loppet resulterade i en trettondeplats för Patrik.

Två dagars vila var välbehövlig fram till 5 000 m, där Patrik kom tia på 17.59. Maratondistansen har inte Patrik släppt om nu någon trodde det, utan redan den 10 september väntade veteran-EM i polska Wrocław. Den 3 december väntar nästa stora mål och det är Florida och Palm Beach Marathon.

EUROPAMÄSTERSKAPEN I WROCLAW (som Karin Schön har skrivit om) gick så där, säger Patrik. Han började tappa fart redan vid 27 km och efter att ha passerat halva distansen på 1.29 blev sluttiden 3.05. Förmodligen blev jag elva säger Patrik men i lagtävlingen blev det en bronsmedalj.

Det är möjligt att urladdningen på VSM i Karlskrona tog på krafterna och att Patrik inte hann ladda om batterierna ordentligt, funderar redaktören. Veteran-SM blev en stor framgång som gav tre spurtguld på tre starter.

PÅ 5 000 M VAR det sista 500 m i stegrande fart och en tokspurt sista 250 m gav guld på 1500 m. Sista 900 m i 10 000 m var en grym avslutning. Maratonlöpare kan tydligen spurta säger Patrik lite förvånande men glad. Han konstaterar att det var bra tider men en bit från årsbästa.

NÄR VSM I HALVMARATON avgjordes 26 augusti i Mariestad visste Patrik att formen var god efter att han presterat årsbästa på 5 000 m med 17.30. Bästa tiden på sju år, säger en mycket nöjd Patrik.

Årsbästa på halvmaran var 1.23 och det var den tiden Skavsåret-löparen siktede på. Och visst gick det vägen. Med 1:23.30 vann Patrik M55 med hela nio minuter, en tid som hade gett brons både i M50 och M45.

Vid sidan om löpningen och arbetet på SEB är Patrik sponsor/mechaniker åt sin 19-årige son, som kör gokart. Många mekartimmar i garaget blir det, konstaterar Patrik som samtidigt är stolt över sonens framgångar inom motorsporten.

ÄN HAR PATRIK inte hämtat ut utmärkelser från Sällskapet. Glastrofén för 100 lopp får bli den första, avslutar vi vårt samtal över en lång frukost på vår vilodag från EM-tävlingarna i Århus.

NÄR DESSA RADER når läsarna vet vi hur det gick för den sympatiske Karlsson i Florida första helgen i december.

**TEXT OCH FOTO:
CHRISTER SVENSSON
REDAKTÖR**



Omslagen från årgång 1992

Marathonlöparen i backspegeln

Svenska Marathonsällskapet bildades 1952 och 1968 såg Marathonlöparen dagens ljus.

Tidningen fyller således 50 år, en aktningsvärt hög ålder när tidningar läggs ner eller enbart kommer ut digitalt.

Första året kom det ut fyra nummer. Redan 1969 utkom det sex nummer och fler än sex nummer under ett och samma år har det inte tryckts. Tony Bristow tog över som redaktör 1971 och det året utkom det endast två nummer varav septembernumret innehöll sex sidor.

FRAM TILL 1984 hade Marathonlöparen varit ett anspråkslöst stencilerat informationsblad. Man övergick från kon-
torstryckning till maskinskrivet original till sättningen, men tidningens utseende ändrades inte nämnvärt.

Lennart A Julin valdes in i styrelsen 1977 och åtog sig att vara biträdande redaktör. Han bidrog till att införa nya sätt att presentera resultatlistorna, men efter ett par år erhöll han en tjänst hos Svenska Friidrottsförbundet vilket medförde att han avgick från Sällskapets styrelse.

1979 efterträddes han som biträdande redaktör av Birger Nylén, som även

han dock stannade endast ett par år. I augusti 1981 kom Göran Andersson in som tidningens resultatredaktör.

SAMARBETE MED SPRINGTIME

En mycket viktig händelse skedde 1984 när samarbete med tidningen "Springtime" inleddes.

Det började med att Sällskapets styrelse kontaktades av Nils Lodin, medlem i Sällskapet och utgivare av den nya tidningen Springtime, med ett förslag att denna tidning skulle ersätta Marathonlöparen som Sällskapets officiella tidning. Detta förslag gav upphov till den mest intensiva debatten som

ägt rum inom Sällskapets styrelse, och beslut om att acceptera Nils Lodins erbjudande fattades till slut med en omröstning framåt midnatt efter flera slitande sammanträanden.

Det fanns uppenbara fördelar för båda parter, men beslutet att samarbeta innebar ändå en kompromiss. Samtidigt som styrelsen utnämnde Springtime till Sällskapets officiella organ träffades en överenskommelse om att tidningen Marathonlöparen ändå skulle leva kvar – som en speciell bilaga, som skulle inkluderas endast till medlemmarna.

Trots att han hade krävt att hans motstånd till förslaget om ett samgående skulle protokollföras, åtog sig Tony Bristow ändå att fortsätta som redaktör för Marathonlöparen och förverkliga det samarbete som styrelsens majoritet hade beslutat om.

MEDLEMSAVGIFTEN 1984, som inkluderade tidningen Springtime, fastställdes till 125 kr mot 60 kr året innan. Nu sattes och trycktes Marathonlöparen i offset under handledning av Lars Vesterlund, även han maratonlöpare och medlem i Sällskapet, vid samma tryckeri som hade hand om tidningen Springtime, och en omedelbar förbättring kunde snabbt noteras.

Även om detta samarbete utåt sett endast handlade om ett samordnande av tidningsdistributionen hade det i verkligheten flera dimensioner.

Det fanns flera frågor som behövdes regleras beträffande t.ex. storleken på medlemsavgiften och hur det inbetalade beloppet skulle fördelas mellan Sällskapet och Springtime och hur Sällskapets styrelse skulle få representation i tidningen Springtimes redaktionsråd.

EFFEKTIVA RUTINER utarbetades emellertid och samarbetet fungerade smärtfritt och till gagn för båda parter. Samarbetet varade dock endast i fyra år. Den allmänna meningen, åtminstone inom Sällskapets styrelse, var nog den att samarbetet var tämligen givande, men det började snart visa sig att tidningen Springtime var mer än en enkel tidning.

Nils Lodin hade stora visioner som omfattade en riksomfattande förening för Sveriges långdistanslöpare, en omfattande reseverksamhet och ett system med prenumerationsgåvor som gjorde att det blev allt svårare att identifiera verksamheten som en del av Marathonsällskapets verksamhet.

I övrigt fanns det trots allt relativt stora skillnader mellan de två organisa-



Gammelredax Tony Bristow och nuvarande redaktör Christer Svensson diskuterar Marathonlöparen.

tionerna. Det var aldrig fråga om någon spricka i samarbetet, bara en kontinuerlig utveckling på båda sidor mot allt mer åtskilda verksamheter.

REDAN 1987 blev Marathonlöparen återigen en separat tidning som i den upplaga som gick till Sällskapets medlemmar lades inuti Springtime, till skillnad mot situationen 1984-86 när Marathonlöparen distribuerades som inbunden bilaga utan eget omslag.

Vid årsskiftet 1987-88 upphörde dock samarbetet mellan Sällskapet och Springtime. 1988 blev Marathonlöparen återigen en tidning som distribuerades ensam i Sällskapets regi, medan medlemsavgiften återställdes från 175 kr året innan till 110 kr.

Samarbetet med Springtime hade gett Marathonlöparen ett helt nytt ansikte med en professionell utformning och en mer regelbunden utgivning.

Nyhetsbladet hade blivit en tidsskrift, och året med Marathonlöparen som en fristående bilaga till tidningen Springtime hade visat att Sällskapet hade resurser att få fram en respektabel tidning i egen regi.

ANSTRÄNGNINGAR GJORDES nu att få en bredare bild av Maratonlöpningsens olika sidor genom regelbundna kåserier av Per Rydén och senare av Cecilia Pettersson, medicinska inslag av läkarna Stefan Grimfors och Erik Ståhl, och träningsanvisningar av Owe Westin.

Därutöver har tidningen erhållit ett stort stöd i form av allmänna reportage och en bevakning av olika lopp av Jan Lind samt en outtröttlig granskning av resultatlistor av Göran Andersson.

Marathonlöparen nummer 100 kom i april 1989 med för första gången en fyrfärgsbild på omslaget – med Erik Östbye, den första som erhöll Sällskapets glastrofé för 100 maratonlopp, som lämplig omslagslöpare.

I SVARTVITT VISADE Marathonlöparen nummer 117 (februari 1992) på omslaget en bild av Tony Bristow som presenterade den 100:e tidning för vilken han hade varit redaktör.

I nummer 123 till 135 var omslaget inramat i en blå färg och därefter till nummer 193 enbart ovan delen i den blåa färgen men själva omslaget alltså i svartvitt.

FÖRSTA OMSLAGET i färg kom med nummer 194 i mars 2005 och med Kent Claesson på omslaget, då samarbete inleddes med Runners World. Den nuvarande utformningen med röd text i ordet Marathon infördes med nummer 205 i maj 2007. I år är det tio år sedan Jan Lind gick bort.

I NUMMER 207 i september 2007 var Jan Lind på omslaget med texten: Till minne av Jan Lind. Jan blev invald i styrelsen 1983 och övertog då posten som huvudkontaktombud. Jan Linds 68 nummer som redaktör varade 1995-2007.

Undertecknad är den nionde redaktören som för traditionen vidare. Från nummer 211 har vi lyckats med bedriften att komma ut med 24 sidor i varje nummer.

CHRISTER SVENSSON

nummer 242-258 som redaktör.

Källa: Marathonlöparen nr 118

Toapappret – löparens bästa vän

Hunden är människans bästa vän heter det. Det gäller inte alltid för löparen. Jag har tidigare skrivit krönika över skor och klockor men vad vore en nödig löpare utan sitt kära skitpapper?

Första rådet till en nybörjare är därför att alltid ta med toapapper på sin runda. Själv förvarar jag mitt dyrbara papper i en plastpåse för att svett och eventuellt regn, hagel och snö inte skall lösa upp den ihoprullade biten.

Hur många löpare har inte drabbats av dålig mage och tvingats bryta en tävling? Förberedelse och rutin att sköta magen före start får man aldrig slarva med.

HUR FÖRVARAR man toapappret under själva aktiviteten? En del håller den i handen medan andra stoppar ner den i strumporna eller i shortsens. Har jag med mig vätskebalte, vilket jag oftast har, stoppar jag ner pappret i bältet.

En rutinerad gammal räv nöjer sig inte med en bit utan har ofta med sig både två och tre ihoprullade ark för att vara säker på att klara sig under hela passet. När jag började träna på 1900-talet kunde jag ha flera favoritställen att sätta mig på men idag har de flesta ställen bebyggts varför man får planera mycket noggrannare var man ska stanna på rundan och sätta sig.

Höjden av lycka är när man kan sätta sig långt ute i ödemarken där ingen människa trampat på år och dar och blir ackompanjerad av fågelsång. Det är härlig musik. På olika träningsrundor får man höra olika fåglar sjunga ute i naturen.

Minus femton grader ligger mitt "skitrekord" på. Inget rekord jag vill slå då fingrarna lätt fryser. Däremot kan flugor vara väl så irriterande på sommaren.

SENASTE GÅNGEN jag åkte Vasaloppet hade vi med oss ett par riktigt riktiga "långskitare" efter arla morgonfrukost. Att sitta på bussen och vänta tog tid och vi var nära att missa starten. Den skicklige som jagar placering och tid har så klart inte tid att stanna utan gör det i farten i en nerförbacke. Efterföljande skidlöpare gör klokt i att byta spår. Är det en viktig tävling har jag sällan problem med magen, men på en mindre



Redaktörens systerbarn Natalia (sittande) och Oliva Sjöholm har byggt ett berg med toarullar. FOTO: MONICA SVENSSON

viktig är det lätt att slarva och som ett brev på posten får man uppsöka närmaste buske.

VEM MINNS INTE vår ordförande som höll på att sätta sig i ett kök på en utlandstävling? Vad lär vi oss av detta? Jo, välj buske med stor omsorg. Snabba beslut är A och O.

Ibland tänker jag att på det här korta träningspasset struntar jag i att ta med mitt kära toapapper. I nio av tio fall får jag sota för det. Hur många gånger har man inte kommit in på skitprat i ultralopp? En bit in i ultraloppet får man sällskap med en dam man aldrig sett innan. Och ett par kilometer senare går diskussionerna höga, alltför höga, om fast och lös avföring, mörk eller ljus färg. Märkligt, men det slår aldrig fel.

Ni som var med på 70-talet minns Lars Engkvist som vann Lidingöloppet (sen dröjde det till Musse vann Lidingöloppet som svensk). Vem har inte hört talas om att göra en Engkvistare? Det är att skita i farten! En helt sann myt. Och karln

vann loppet då hans så kallade skittek-nik var fulländad.

BAJAMAJORNA ÄR ett kapitel i sig. De allra värsta fann jag i Havanna. Samtliga var helt överfulla. Där gick gränsen för mig med. Ett råd är att alltid ha med eget papper för det kan mycket väl vara slut på papper.

Konsten att välja rätt kö är allt för avancerad så det går vi inte in på. Det optimala är att gå på muggen 10-15 minuter före start. Går man tidigare hinner man garanterat bli nödig en gång till. Och senare är det risk att missa starten. Är det en oerhört viktig tävling blir det fyra toabesök.

Enbart ett besök och man kan räkna med att man får stanna längs vägen och sätta sig. Tar det hela mer än 45 sekunder har det tagit för lång tid. Men det krävs lång träning för att komma under en minut.

När de värnpliktiga år 1917 gick på toa var en vanlig syn att sju åtta man satt på rad med varsin cigarett och

rökte. Där tog det garanterat mer än en minut.

Wikipedia och Populär Historia skriver om Toapapper förr och nu:

De gamla romarna använde rännor med rinnande vatten och tvättsvampar, och vikingarna i Norden sägs ha nyttjat trasor, djurben och ostronskal. När torr-dassen kom använde man löv, gräs eller ett speciellt slags "rövskrapa" av trä.

Tidningar och katalogers utrivna sidor blev senare ett alternativ på das-sen. I USA, där det fanns gott om bomull, användes detta på avträdena.

Kineserna lär ha använt sig av papper redan på 500-talet, men det dröjde ända till mitten av 1800-talet innan det första riktiga toapappret uppfanns i väst. Det skedde 1857 och amerikanen Joseph Coyette anses vara upphovsman. 1889 kom det första patenterade toapappret – det var kräppt med en skrovlig och en slät yta.

På 1940-talet började Edet tillverka toalettpapper i Sverige.

"Karln vann loppet då hans så kallade skit-teknik var fulländad"

VILKET PAPPER är att föredra idag? Hem&hyra nr 5/2017 har testat åtta toalettpappersmärken som är miljömärkta med Svanen. Där kontrollerades vikt, papprets längd per rulle och hur lent pappret kändes. Hur enkelt det var att riva av och hur hållfast det är när det är fuktigt testades också. Pappren har poängsatts utifrån lenhet, riva av, hållfasthet samt om designen gynnar funktionen.

Vinnare i testet blev Ica Bad & Toalett knappt före Favorit från Bergendahls.se och Lambi Decor. Typ av fiber var Nyfiber och eller returfiber. Billigast men klart sist i testet blev Budget toalettpapper från bergendahls.se som fick testkommentaren: Sämst hållfasthet (tunt och sladdrigt). Billigt per meter men det går åt mycket papper eftersom man måste vika flera varv.

VI SMÄLÄNNINGAR väljer storförpackningar och låter extrapriset styra valet. Se alltid till att ha välfyllda förråd hemma och glöm inte att ta med en rulle eller två på kommande resa! Det får bli det avslutande rådet.

CHRISTER SVENSSON
REDAKTÖR

Utmärkelse



I samband med Skövde Ultrafestival tog Niclas Dia, Rolls-Royce IF, Kristinehamn, emot en Glastrofé för 100 lopp. 82 maraton och 18 ultralopp har det blivit för Niclas Dia som tog emot utmärkelsen av Sällskapets nyaste ledamot Ferieke Pasthy.

Niclas första maratonlopp var i Chunchen Sydkorea 23 oktober 2011. Det tredje och första i Sverige var i Kungsbacka 21 april 2012. FOTO: FERIKE PASTHY

Det skulle vara gott med en kopp kaffe

På väg till eller från ett maratonlopp stannar många till längs vägen och köper sig en kopp kaffe. Men hur bra är kaffet på våra snabbmatskedjor egentligen?

Testfakta.se tog reda på det genom att låta två experter åka runt till sju olika kedjor. Deras undersökning visade att kaffet längs vägen inte är någon höjdare.

Rent uselt var betyget på Max hamburgerkedja, vars kaffe fick omdömet helt odrickbart. Max har lyckats rosta bort alla kaffets smaker och kvar finns bara beska och vatten, säger Henrik Sandén som är tidigare svensk mästare i kaffeprovning.

Bäst betyg fick OKQ8, som fick omdömet välbryggt, inte tunt, och det fanns en fyllighet och ganska mycket sötma.

Underkända betyg blev det på de resterande kedjorna McDonald's, Shell/7-eleven, Preem, Burger King och Circle K. Det är Privata Affärer nr 10 oktober som har med den korta nyheten.

Eller så gör man som smålänningen Håkan Sjöo och tar med eget kaffe hemifrån. Då blir det som godast med högst betyg. Dessutom klart mest ekonomiskt.

CHRISTER SVENSSON
REDAKTÖR

Resultat

Jönköping Marathon, 2017-08-19

Plac	Namn	Klubb	Tid
Kvinnor			
1	Nina Hagman	Marbäck	3:20:03
2	Cecilia Thorsson	Westcoast Runners	3:22:51
3	Victoria Borg	Team Ultra Sweden	3:23:11
4	Lina Paulsson	Ängelholm	3:29:02
5	Matilda Sandström	Taberg	3:29:40
6	Emma Andrén	Jönköping	3:30:00
7	Åsa Bergholm	Huskvarna	3:30:19
8	Anna Engstedt	Jönköping	3:30:38
9	Sarah Pankow	Hamburg	3:33:11
10	Pernilla Karlsson		3:37:19
11	Annie Bäck	Jm Runners	3:38:15
12	Therese Löfqvist	Nättraby	3:38:54
13	Malin Nilsson	Göteborg	3:39:33
14	Karolina Holm	Jönköping	3:40:59
15	Lisa Karlsson	Partille	3:41:05
16	Marie Lind	Habo	3:41:45
17	Cecilia Borgström	Bromma	3:43:49
18	Jannica Sigurdson	Hägersten	3:43:58
19	Lis Örnhed	Heleneholms IF	3:44:01
20	Emeli Bolmgren	Jönköping	3:44:08

Herrar

1	Patrik Brants	Kongahälla	2:42:20
2	Nuray Yassin	Ullevi Friidrottsklubb	2:47:59
3	Patrik Gustavsson	Tranemo	2:48:59
4	Micael Lindqvist	Apladalens Lk	2:52:25
5	Bennet Hägg	Hovslätt	2:56:21
6	Oskar Bernström	Ik Hakarpspojarna	3:00:15
7	Jens Eriksson	Hovås	3:01:08
8	Erik Ottosson	Trångsvikens	3:01:53
9	Richard Löwenborg	P18 Ik	3:04:33
10	Morgan Arneland	Nyköping	3:05:43
11	Jonas Svensson	Team Remson	3:08:36
12	Frank Johan	Swe	3:09:08
13	Alexander Gissy	Hovslätt	3:09:45
14	Pär Johansson	Apladalens Lk	3:10:18
15	Emil Svahn	Jönköping	3:10:24
16	Per Orestig	Bankeryd	3:10:49
17	Jacob Arén	Stockholm	3:12:20
18	Marcus Larsson	Huskvarna	3:13:06
19	Alfred Rundqvist	Linköping	3:13:41
20	Magnus Liljerås	Östansjö	3:14:18
21	Mattias Dahlgren	Ekshagens	3:14:42
22	Martin Klasson	Ulricehamn	3:15:26
23	Ola Björklund	Partille	3:15:30
24	Peter Karlström	Heleneholms	3:16:11
25	Jerker Andersson	Ik Hakarpspojarna	3:16:44
26	Tobias Ekvall	Lilla Fågelkatten	3:18:07
27	Oscar Maturana	Yeezy	3:18:19
28	Dennis Svensson	Ok Njudun	3:18:33
29	Henrik Paju	Ik Akele	3:19:52
30	Adrian Gehrig	Gerisale	3:20:23

Riksmästerskapen i Kramfors Ultrafestival, 2017-09-02

Män 24 tim

1	Christian Ritella	Team UltraSweden LK	211 316
2	Christer Tinnerholm	Bålsta IK	201 659
3	Peter Jonsson	Axa sportsclub	177 200
4	Morgan Johansson	Umara sportsclub	137 380
5	Robert Lindmark	Gällivare Endurance	128 692
6	Bengt-Åke Permatz	Dala-Floda IF	126 948
7	Peter Strande	Liviöjärvi IF	124 000

8	Mattias Gärdsback	Hemlingby LK	121 600
9	Lars Lindblom	Vegan Runners IK	121 334
10	Bertil Palmqvist	Bålsta IF	116 032
11	Kari Sulonen	Team UltraSweden LK	106 893
12	Sigvard Koplimäe	Vattudalens LDK	72 000
13	Mikael Näslund	Öbacka LK	62 400

Kvinnor 24 tim

1	Kristina Paltén	Piterunners	187 858
2	Lisa Amundsson	Syd Kloster	159 455
3	Maria Broström	OK Denseln	113 973
4	Ann Ritella	Team UltraSweden LK	101 786
5	Britt Sulonen	Team UltraSweden LK	84 493
6	Anne-Sofie Sundholm	Lonesome Runners	63 632
7	Lena Jensen	Team UltraSweden LK	50 000

Uppsala Kulturmarathon, 2017-09-08

Plac.	Namn	Klubb	Tid
Kvinnor			
1	Sandra Carlsson	Uppsala	3:20:47
2	Victoria Borg	Team Ultrasweden LK	3:23:15
3	Gunilla Axelsson	Uppsala LK	3:31:14
4	Sigrid Landgren	Brunlfo IF	3:43:13
5	Mikaela Holmberg	Stockholm	3:43:41
6	Lotta Frenander	Uppsala LK	3:44:03
7	Ida Pihl Skog	Uppsala LK	3:45:35
8	Jennie Forsberg	Göteborg	3:47:21
9	Karin Artursson	Uppsala LK	3:50:21
10	Hanna Jensen	Care and Beauty	3:53:45
11	Linnea Bohlin	Uppsala	4:08:41
12	Julie Dollmayer	Uppsala	4:11:03
13	Hedda Gejrot		4:15:03
14	Marie Beermann	Danderyd	4:16:33
15	Sofia Björkstén	Danderyd	4:16:34
16	Jenny Klint	Uppsala	4:36:56
17	Jessica Wallström	Vassunda IF	4:40:43
18	Pernilla Thellman	Ica Kvantum Gränby	4:46:51
19	Lena Klom		5:05:20
20	Anna-Stina Berg	TSM Running	5:28:52

Män

1	Patrik Eklund	House of Lola	2:55:03
2	Robin Pino	Uppsala LK	2:55:25
3	Marcus Dynevall	Uppsala	2:58:14
4	Örjan Östman	Öregrundens IK	3:02:14
5	Johan Jafner Qurit		3:07:56
6	Mathias Weiszflog	Uppsala	3:29:03
7	Fredrik Hannerz	Hallby	3:29:33
8	Per Göran Back	Uppsala	3:30:09
9	Kalle Sandhammar	UNT, Marathon & Pizza	3:30:55
10	Hampus Kinderdal		3:31:11
11	Anders Tväråna	White Arkitekter AB	3:31:14
12	Nils Hannerz	BBQ Run	3:31:22
13	Jonas Wallander		3:31:43
14	Håkan Andersson	Luthagesesplanadens IF	3:33:27
15	Jonathan Engberg		3:35:48
16	Johan Ohman	Uppsala	3:43:33
17	Stefan Norlin	Infotex	3:46:51
18	Niklas Hultén	Telia IF	3:46:56
19	Mats Bonnedahl	Toni Reklam	3:49:32
20	Gustav Johansson	Brages IF	3:49:42
70	Curt Sandberg	Arlanda-Märsta SK	5:08:39
71	Mattias Wahlborg	Lonesome Runners	5:10:38
72	Robert Alnebring	Uppsala	5:12:15
73	Sven Molin	Uppsala LK	5:15:44

74	Shayan Heideidary		5:19:09
75	Sigvard Koplimäe	Vattudalens LDK	5:29:11
76	Ulf Ring	Arlanda-Märsta SK	5:34:11
77	Rolf Halde	Vi som springer	5:34:11
78	Kjell Åström	Månkarbo IF	5:47:33
79	Anders Hidefjäll	Västerås LK	6:10:03
79	Per-Owe Hvitfeldt	IFK Mora	6:10:03

Stone Wall maraton, Ston, Kroatien 2017-09-24

Plac	Namn	Klubb/land	Tid
1	Antoni Puig Izquierdo	ESP	3:21:02
21	Susanne Gren	SWE	5:34:43
28	Tony Gren	SWE	5:48:29

30 löpare fullföljde loppet, varav 2 svenskar

Chisinău maraton, Moldavien, 2017-10-01

Plac	Namn	Klubb/land	Tid
1	Nicolai Gorbusco	Moldavien	2.26.34
94	Roger H Andersson	IFK Sala	3.50.31
128	Jonathan Wahlman	Sverige	3.56.59
134	Anders Carlsson	Sverige	3.58.10
136	Marcus Johansson	Sverige	3.58.23
169	Curt Sandberg	Arlanda-Märsta SK	4.11.39
228	Ulf Ring	Arlanda-Märsta SK	4.44.00
258	Rolf Halde	Vi som springer	5.00.30
286	Göran Lennström	Hultsfred	6.27.12

286 löpare fullföljde loppet varav 8 svenskar

Fler resultat finns på marathonsallskapet.se

Vasaloppstrippeln populär

Intresset att åka Vasaloppet 90 km, cykla de 90 km och springa Ultravasan 90 km ökar för varje år. Premiärråret 2014 genomförde 14 personer den bedriften. En liten ökning till 18 skedde året efter och till 32 stycken ifjol. I år genomförde hela 121 män och kvinnor de tre momenten under säsongen som gick.

Det är Kondis som i nr 7 oktober 2017 rapporterar under sidan "Småstoff". På följande sida kan Kondis meddela att två av de 121 var norrmän och en från Storbritannien. Resterande var från Sverige.

Själv faller redaktören på cykelmomentet.

Svenska maraton- och ultralopp 2017

Datum	Lopp	Beskrivning	Arrangör	Rabatt
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 Marathonsallskapet 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.

UPPTÄCK VÄRLDEN I LÖPARSKOR

Vill du ta din löpning ett steg längre? Med Springtime får du nya löparupplevelser - jorden runt.
Vi har ordnat löparresor sedan 1986.

Våra huvudpartners:



LÖPARRESOR UNDER 2018

TOKYO MARATHON

► 25 februari 2018 - **FULLBOKAD ***

NEW YORK HALF-MARATHON

► 18 mars 2018

PARIS MARATHON

► 8 april 2018

BERLIN HALVMARATHON

► 8 april 2018

BOSTON MARATHON

► 16 april 2018 - **FULLBOKAD ***

LONDON MARATHON

► 22 april 2018 - **FULLBOKAD ***

BROOKLYN HALF-MARATHON

► 19 maj 2018

BERLIN TJEJMIL

► 26 maj 2018

NEW YORK TJEJMIL

► 9 juni 2018

SWISS ALPINE

► 28 juli 2018

MEDOC MARATHON

► 8 september 2018

BERLIN MARATHON

► 16 september 2018 *

CHICAGO MARATHON

► 14 oktober 2018 *

NEW YORK MARATHON

► 4 november 2018 *

SINGAPORE MARATHON

► 2 december 2018

SAINT BARTHÉLEMYLOPPET

► 11 november - öppnar i mars

* Ingår i Abbott World Major Marathon.
Förhandsanmälan för alla dessa lopp 2019
öppnar 15/11-2017.

Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm



Kamratträff på Teg med hög atmosfär mellan Laufgemeinschaft Würzburg och Jalles TC Umeå. Leif Stening och värden Ivan Forsgren flankerar våra tyska vänner, Theo Bieber, Lothar Wolz, Helga Wolz, Tamara Bieber.

Löpande vänortsband firade 25 år

År 1992 grundades ett nu 25-årigt vänskapsband mellan LG Würzburg i tyska Bayern och löparföreningar i Umeå.

Startskottet var en inbjudan från Umeås tyska vänort och ett gemensamt deltagande i Berlin Marathon. Där sammanstrålade ett flertal vänorter och arrangerade en lagtävling i maraton.

Dröm om vår förvåning så vann Umeås sexmannalag mot bland annat franska, skotska, tyska och team från forna DDR! Alla Umelöpare överträffade sig själva denna magiska dag. Vi snittade runt tre timmar. Därefter blev det storstättligt vänortsfirande nere i Würzburg.

Utbytet har sedan fortgått. Würzburg har exempelvis deltagit i två Vindelälvslopp, gjort vildmarksturer i Västerbotten, vi har sammanstrålat vid Stockholm Marathon och idrottande umebor har gjort resor i andra riktningen.



Segraren i M70+ Lothar Wolz, LG Würzburg, hejas på av Emelia Stening vid Umemaran.

I SAMBAND MED årets Umemara firades 25-årsjubileum. Jalles TC fick besök av tyska löpare, som funnits med allt sedan uppstarten. Det blev först en trevlig kamratträff för ett dussintal gäster på Teg klubbarna emellan och sedan möttes vi igen på maratonbanan.

Nästa år står inviten från gästvänliga vänner till Rezidenslauf i slutet av april, ett av Tysklands större parklopp – just det, varvlopp runt länsresidenset i Würzburg i regionen Franken.

TEXT OCH FOTO:
LEIF STENING