

Marathon löparen

ÅRGÅNG 51 NR 259 MARS 1/2018



Sista upplagan av Bromölla Marathon

- Oxelösund 6-timmars
- Skräcklanmaran
- Ålesund Nyttårsmaraton
- Ljubljana Marathon
- Vintermaran till Jan Linds minne
- Umemaran



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 Liljgren, 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

Jens Andersson, Landskrona
0708-403947
jens@lopargladje.com

Ordföranden har ordet Nytt år och nya möjligheter

Vinter och snö har nu anlänt till Sverige. Snö, halka och låga temperaturer kan vara nya utmaningar för alla löpare.

Ett landskap i vinterskrud kan erbjuda variation under löpning på den invanda löprundan. Somliga lägger säkert in några löpbandspass när temperaturen är mycket låg och det ställer krav på löptekniken. Det skiljer sig ifrån löpning utomhus. Några vilar säkert mer och det tror jag är bra.

Själv har jag haft en infektion efter en operation i min näsa som medfört ett längre uppehåll. Det har givit tid till andra intressen som att läsa böcker.

NYTT ÅR och nya möjligheter brukar det heta. Många av oss maratonlöpare kanske funderar över löparåret 2018 och vilka lopp som ska springas.

Det finns många möjligheter till upplevelser som erbjuds när vi tittar igenom Sällskapets löparkalender. Vilka är målen för detta år när det gäller löpning?

Kanske någon liten skada som gör sig påmind och som kanske ska prioriteras innan det är för sent.

Jag lyssnar alltid av min kropp men att kalla det dialog kan vara lite långsökt. Dock brukar kroppen svara på vad vi gör med den när det gäller de instrument vi har att tillgå som sömn, vila, kost, träning med mera.

Vad säger din kropp om 2018 och dess löpmål?

SÄLLSKAPETS ÅRSMÖTE kommer att hållas 21 april i Västerås i samband med Atea Mälarmaraton. Kom gärna dit och var med och påverka Sällskapets väg in i framtiden.

Vi står inför fortsatta utmaningar när det gäller att attrahera i en värld full av mediabus och möjligheter. Världen ser mycket annorlunda ut idag jämfört med när Sällskapet bildades den 22 mars 1952.

ROGER ANDERSSON

ordforande@marathonsallskapet.se

Medlemskort 2018



Innehåll

Skräcklanmaran	4
Oxelösund 6-timmars	5
Umemarken	6
Göteborg maraton med Veteran-SM	8
Ljubljana Marathon	10
Bromölla Marathon	11
Vintermaran till Jan Linds minne	12
Kallelse till årsmöte 2018	13
PRT i Växjö 2017	14
Ålesund Nyttårsmaraton	15
100 maraton på 35 år	16
Maratonåret 2017	18
Samtal med läsarna	20
Resultat	21
Årets lopp	24

Svenska Marathonsällskapets tidning,

Marathonlöparen, är en medlemstidning. Sällskapet tar tacksamt emot artiklar och bilder till Marathonlöparen och föreningens hemsida. Sällskapet är en ideell förening och något arvode utbetalas inte. För att kunna publicera artiklar och bilder måste artikelförfattaren och/eller fotografen ha lämnat sitt tillstånd till publicering.

Om det är någon annan än den som skrivit eller fotograferat som skickar in material måste ett godkännande för publicering finnas. Be gärna om ett skriftligt godkännande i sådana fall.

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

Omslag: Apladalens LK, största klubb i Bromölla. Stående: Andreas Berg, okänd, Anna Pettersson, Pia Michelsen, Raimo Michelsen, Elin Bolmstam, Anders Eckerström, Anders "Humlan" Linusson, Stefan Molin, Patrik Andersson, Fredrik Bolmstam. Sittande: Patrik Pettersson, Mattias Ekman, Micael Lindqvist, Karolin Kärrå, Charlotte Veiklind, Stefan "Gasellen" Andersson. FOTO: MATTIAS VEIKLINT.



Redaktören har ordet

Medlemsavgifter, årsmötestider och stress

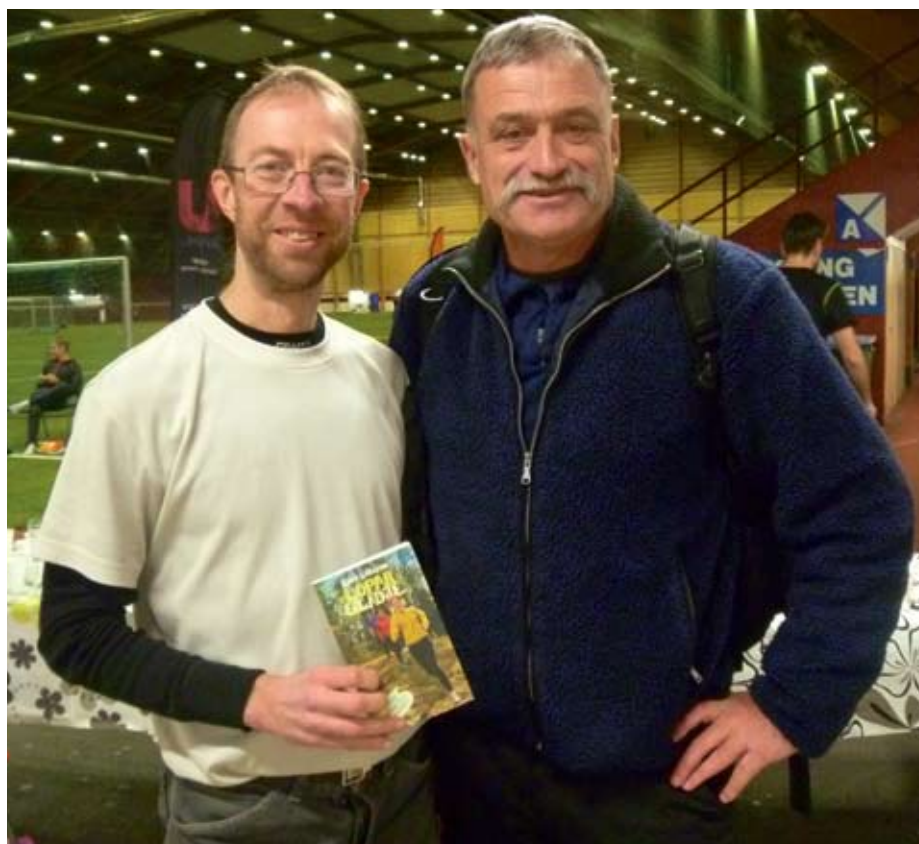
Årgång 51 med Marathonlöparen har tagit sin början. En god start på det nya året är att se till att inte glömma bort att betala sina medlemsavgifter i sina respektive klubbar. Årets viktigaste dag är årsmötesdagen, som sällan lockar de stora massorna numera. Kallelsen till Sällskapets årsmöte finns att läsa länge fram i detta nummer.

FÖR LÖPAREN är varje år ett rikt smörgåsbord att välja på i utbudet att maratonlopp. Valet står mellan Sverige och utlandet. Mellan närområdet och utanför distriktet. Mellan ett litet lopp och ett stort. Mellan ett maratonlopp eller flera stycken under året. En skadad löpare bör välja rehabträning framför fler tävlingar men det är alltid lättare att säga till andra än till sig själv.

JAG LÄSER ARTIKLAR om stressforskare som varnar för hög stress i kombination med brist på återhämtning gör att vi drabbas av utmattningssyndrom. Boven i dramat är det höga livstempot. Om du inte kopplar av så varvar du inte ned, och varvar du inte ned så sover du sämre. Sover du sämre så stressar du ännu mer för att hinna med det höga livstempot. Om den här onda cirkeln fortsätter så är det inte konstigt att kroppen säger ifrån.

VAD SOM FRÄMST ligger bakom ökningen av stressrelaterade sjukdomar i Sverige är ännu ganska okänt enligt forskarna. Det är uppenbart att forskarna inte är några löpare.

Bästa medicinen är rörelse enligt er redaktör. Om det sen är promenader,



"Till Gångaren från löparen" signerade Rune Larsson sin bok "Löparglädje" under Personliga rekordens tävling i Växjö till redaktören. FOTO. FERIKE PASTHY

löpning, skidåkning, simning eller vad det kan vara spelar mindre roll.

Jag efterlyser en rapport som mäter stressnivån hos en grupp löpare jämfört med en grupp människor som är fysiskt inaktiva. Gruppen med löpare skulle få mycket bättre värden är jag övertygad om. Eller rättare sagt efterlyser jag fler artiklar i ämnet.

SOM DET ÄR NU får man leta aktivt efter artiklar som tar upp att löpning är en bra medicin. Läkemedelsindustrin verkar ha större makt än skoindustrin.

Träna klokt och njut av nummer 259 mellan träningspassen.

CHRISTER SVENSSON

Redaktör

christersvensson691215@gmail.com

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



Tel: +46 (0)498 -25 86 00 | Fax: +46 (0)498 -521 30
E-mail: webmaster@marathon.se | http://www.marathon.se

2 september 2017

Skräcklanmaran

Då Tommy Lacandler och jag befann oss på västkusten i början på september i år var vi länge inne på att delta på IceBug Xperience som gick den 1-3 september.

Vi drog oss dock lite då tre dagar i rad är mycket och att det är ett ganska dyrt lopp. Vi funderade och funderade och plötsligt upptäcker jag att Skräcklanmaran i Vänersborg skulle gå den 2 september.

Skräcklanmaran har länge stått på vår önskelista, men tidpunkten har aldrig sammanfallit med våra västkustvistelser, men nu gjorde den det.

Efter lite velande fram och tillbaka föll valet på Skräcklanmaran och vi anmälde oss.

SKRÄCKLANMARAN GÅR på en 8,5 km lång slinga med förskjuten start på 305 m. Fem varv skulle med andra ord springas. Start, varvning och mål låg mitt i den stora fina Skräckleparken som ligger precis vid Vänerns strand.

Starten för halv- och helmaran gick först kl 12:00, så vi kunde i lugn och ro packa ihop oss på morgonen och sen åka iväg till Vänersborg.

Vi gav oss iväg från Lur i god tid och kom nog dit bland det första. Dagen började med att de som skulle springa 10 km startade kl 11:00.

VI STARTADE som nämnts kl 12:00 en bit bort på den 8,5 km långa rundbanan. Banan var flack och omväxlande att springa. Vid varvning och på halva varvet fanns det vätskestationer med en hel del gott att både äta och dricka.

Då jag inte är någon snabblopare hamnade vi förstås längst bak ganska omgående. Vi tog det också lugnt vid vätskestationerna.

De tre första varven kändes ganska bra, men sen blev det plötsligt väldigt segt. Varv fyra var inte kul, men som tur var fanns ju vätskestationer att se fram emot.

NÄR VI PASSERADE varvningen stod där flera glada deltagare som gått i mål och hejade på oss – de trodde att vi sprang i mål – men vi hade ju ett varv kvar.

Jag har sedan länge accepterat att jag inte är någon snabblopare, men ibland



Hemmasonen Tommy Carlsson springer på hemmaplan. FOTO: GÜNTER GROSS

är det ändå svårt att komma över detta med att jag känner mig som en dålig löpare. Nu gjorde jag verkligen det.

DET FEMTE OCH SISTA varvet kändes lite lättare. När vi väl kom i mål var alla borta. Det var bara vätskestationen och de som tog tiden som var kvar. Lite tråkigt när det blir så här, men fullt föreståligt.

Vi fick våra medaljer och njöt av att ha fullföljt ännu ett maraton. Det tog lite tid, men kul var det. När jag väl kom hem och läste ner informationen

från min Garmin kunde jag konstatera att jag nog stått still vid vätskekontrollerna i 16 minuter sammanlagt. Ja, ja, det kostar att mingla i barerna.

SKRÄCKLANMARAN ÄR ett väldigt trevligt lopp och det kändes tråkigt att inte fler deltog. Loppet är värt många fler deltagare.

Mer information om loppet finns på LK TV-88:s hemsida: http://lktv88.din-studio.se/filearea_13.html

MONICA ENKGVIST
Resultat sid 21

14 oktober 2017



Lugn och glad stämning precis innan start. Några av dem som är med på bilderna är: 3 Maria Broström, OK Densel, 46 Hanna Widenstam, Oxelösund, 47 Tommy Eriksson, LK Nyköping Runners, 39 Joakim Rinaldo, LK Nyköping Runners Lite längre bak står också Sigvard Koplímäe. FOTO: HEIKE EMMRICH.

Oxelösund 6-timmars

Oxelösund 6-timmars genomfördes för första gången 2016 och fick snabbt ett positivt omdöme. Vi var inte med på premiären, men i år var det dags för oss att själva åka en bit ner på östkusten och delta i loppet.

Jag, Tommy Lacandler och Karin Norden åkte iväg från en lite regnig och mörkgrå oktobermorgon till ett Oxelösund utan regn. Till och med solen tittade fram lite under dagen.

Vi kom i god tid till loppet och det fanns fortfarande gott om parkeringsplatser vid Ramdalens Sportcenter, där vi skulle springa runt på gång- och cykelvägar.

Nummerlappsutdelningen var inomhus så här kunde vi sitta och kura i värmen till starten började närma sig.

VID VARVNINGEN fanns ett tält där vi kunde lägga våra boxar/väskor skyddade mot regn och bläst och här fanns också vätskestationen med massor av mums. Jag fick dock inte dyka ner i godisskålen innan jag sprungit ett varv. Hårda bud från de fantastiska funktionärerna. Allt gick snabbt och smidigt och plötsligt var vi iväg på vår 6-timarstur och därefter min första näve i godisskålen, dock inte den sista.

LOPPET GICK på en flack bana som mätte 1 233 m. Det fanns en backe på varvet och som blev den perfekta gångbacken för mig och även för flera andra skulle jag tro.

I vanlig ordning tillhörde jag dem som blev varvade lite då och då, men som det så ofta är på den här typen av lopp så blir man så positivt bemött och påhållad av de löpare som springer snabbare. Så var det även här och det ger glädje och energi.

Tiden gick och det kom några regnstänk, en lite blek sol som faktiskt värmdes, en kraftig motvind på rakan förbi sportcentret som kylde, vilket gjorde det hela omväxlande.

JAG TUFFADE PÅ och hade en svacka vid 30 km, men efter 42 km blev det lite lättare igen. Då var det inte så långt kvar till slutsignalen och plötsligt hade sex timmar passerat.

Efter målgången var det dags för prisutdelning, utlottning och medaljutdelning inne på Sportcentret.

Jag hade tur och vann Miranda Kvists nya bok "Naturkraft". Flera andra vann också priser. Tänk vad trevligt det är med dessa mindre lopp som bjuder på så mycket.

Efter att allt var slut kunde vi sen i lugn och ro även duscha och byta om inne på Sportcentret.

Innan vi lämnade Oxelösund hann vi också med att äta pizza. Massor med godis, choklad, nötter, chips med mera och på toppen av det en pizza – ja, vad ska man säga. Inte undra på att man går upp ett kilo på sådana här lopp.

Oxelösund 6-timmars är ett jättetrevligt lopp och jag kommer troligen att springa det nästa år igen. Hoppas vi ses där.

Mer information finns bland annat på <http://www.ultrasweden.se/Arbetsrum/oxelosund6-timmars>.

MONICA ENKVIST
Resultat sid 21

P.S. En rolig och en tråkig sak: Karin, som aldrig hade sprungit ett 6-timmarslopp tidigare, fick en aha-upplevelse och strålade som en sol efter loppet.

En person som skulle deltagit gick hastigt bort innan loppet. Kamraten Christer Broström berättade och tillsammans med Christer höll vi en tyst minut.

Tack Christer – det var fint.

14 oktober 2017

Färgstarkt i Umemaran, trots höstrusk



Startskottet har gått. Fr v Johan Larsson (316), Patrik Wikström (303), Billy Lindman (305), Kenneth Boman (326), Hannes Bjernhagen (310)

Den 45:e upplagan av anrika Umemaran mötte löparna med regn på lördagsmorgonen. Temperaturen var däremot löpvänliga 8 grader och efter halva loppet sprack höstsolen igenom.

Evenemanget inleddes med premiär för Unga Umemaran - ett 9,2 km lopp för högstadiееlever på Tegs Centralskola. Ett 30-tal elever slöt upp. Snabbast av alla var 15-åriga David Ekman, som (utan officiell tid-

tagning) noterade 34.02! Pappan, Lars-Åke (IKSU), har en gång varit bland de bättre maratonlöparna i Västerbotten. Arvet lever.

LOPPET ÖVER 42 KM hade ett elitmäsigt bättre startfält än fjolåret. Snabbt från start utkristalliserades en kvartett som gick loss; fjolårssegraren Johan Larsson, Stöcke TS Järnet, Patrik Wikström, IFK Umeå, Kenneth Boman, Lulekamraterna, och debuterande

Jonathan Björnberg, Skellefteå AIK. Över slätterna mot Röbbäck tog Jenny Wikedal, IFK Umeå, direkt kommandot i kvinnliga klassen.

TÄTKVARTETTEN blev efter första varvet in på Teg en duo. Ledande Wikström och Björnberg klockades för 1.17 efter halva distansen.

Johan Larsson varvade trea på 1.18, men bröt strax därefter. Kenneth Boman, Lulekamraterna rundade på 1.20.



och Jonathan Björnberg (307).

I KVINNLIGA KLASSEN passerade Wikedal på 1.26 med nära nio minuters marginal till Maja Gren Skog, Skellefteå AIK, och unga Klara Hofer-Mattsson. Fjärde, men på vägvinnande steg, rundade Anna Barkander, Trångsvikens IF. Kenneth Boman mäktade inte tempot på början av andra varvet ut mot Stöcksjö.

Vid 33 km fick premiärlöparen på 42 km Jonathan Björnberg släppa och Patrik Wikström malde ensam vidare i mycket jämn takt.



Första milen följs kvartetten Patrik Wikström (303), Jonathan Björnberg (307), Kenneth Boman (326), och Johan Larsson (316)

”Snabbt från start utkristalliserades en kvartett som gick loss”

I MÅL klockades han för 2.34.39, mycket nära sitt eget personrekord. Björnberg drygt tre minuter distanserad på goda 2.37.49 och på bronsplats Kenneth Boman, Lulekamraterna, 2.45.49.

En eloge till Hannes Bjernhagen, Piteå Runners LDK, som var fjärde man i mål, men som fick i princip löpa solo större delen av loppet - tiden 2.50.33.

JENNY WIKEDAL, IFK Umeå, fullföljde äntligen ett helt maratonlopp. Karriären har senare år kantats av DNF och skadeproblem. Segertiden blev 3.05.17.

På andra plats dagens stora utrops-tecken 17-åriga Klara Hofer-Mattsson, IFK Umeå, 3.14.00 i sitt första maraton!

Trea blev avancerande Anna Barkander, Trångsvikens IF, 3.21.08, tätt följd av DM-trean Maja Gren Skog, Skellefteå AIK, 3.21.31.

NÅGRA AXPLOCK av särskilda prestationer längre ner i fältet; Frithjof Theens, Stöcke TS Järnet, erövrade guldmedalj för sin tionde Umemara.

Vår äldste och mest långväga gäst, Lothar Wolz, LG Würzburg, vann M70+ på goda 4.12.

Bland de gladaste debutanterna fann vi Anna Öhman, SPV Sundsvall, och Magnus Torrkulla, Jalles TC Umeå.

Trots ett uteblivet personrekord var ändå Jenny-Ann Brodin Danell, även hon från hemmaklubben, nöjd.

Hon vann Team Sportias utloppningscykel och gavs chansen att rulla hem över Umeälven efter loppet.

PÅ 21 KM fick vi en snygg putsning av banrekordet av Malin Starfelt, Runacademy IF, 1.20.31. Även loppets tvåa och trea gick under förra rekordtiden; Fanny Dusabimana, UTFK, 1.22.42 och Charlotte Andersson, IFK Umeå, 1.22.55.

I manliga klassen vann Mikkel Knif, Hammarby Friidrott, komfortabelt på 1.16.13.

ÅR 2018 VÄNTAR en än större utmaning för väloljade arrangörsklubben Jalles TC – värdskap för Veteran-SM i maraton.

På www.jallstc.se finns över 500 bilder från loppet.

TEXT OCH BILD:
LEIF STENING
Resultat sid 21

14 oktober 2017

Veteran-SM och Göteborgs maraton

För 44:e året arrangerade Solvikingarna den 14:e oktober Göteborgs maraton och, i samband med det, även Veteran-SM. Loppet lockade över 300 deltagare, varav ett 80-tal var över 35 år och således automatiskt med i VSM.

Veckan som föregick loppet hade, som vanligt får man nästan säga, varit regnig och blåsig, men SMHI hade lovat bättre väder till lördagen. Och man får ge dem det, SMHI, att prognoserna faktiskt är tillförlitliga.

Vi vaknade till en mulen men ganska varm dag och om inte direkt vindstilla, så en bra mycket snällare, västsydvästlig vind. Eftersom banan går rakt söderut för att vända tillbaka på samma bana efter 10,5 km, är den vindkänslig.

Så som vanligt innan start, handlade snacket mest om hur mycket motvind man ska få och hur mycket kläder man ska ha på sig. Valet för de flesta hamnade till slut på korta ben och linne, vilket visade sig räcka bra.

STARTEN FÖR LOPPET går inne på Slottsskogsvallen för att sedan följa cykelbanan ner till Brottkärr där en kon rundas och sedan som sagt, tillbaka samma väg för varvning på Vallen och så samma vända ytterligare en gång.

Många som hör det här, reagerar med att tycka att det låter så tråkigt. Men det är det absolut inte. Det är rakt och lättsprunget, inga stora korsningar eller konstigheter och efter sju kilometer kommer man ner till havet och får en fin utsikt. Sedan tar det inte lång tid innan man börjar möta de första männen.

DET ÄR INTE många lopp där man faktiskt ser täten och det flera gånger. Man har också bra koll på sina konkurrenter på det viset. Dessutom startar ett lika stort gäng i halvmaratonklassen en halvtimme efter maratonstarten, så det är fullt upp att titta efter bekanta ansikten när man möter det gänget också.

Sedan är det spännande att se dem när de är på väg tillbaka och tröttheten har börjat sätta in.



Prispallen topp tre i loppet: Karin Schön, IF Kville, Marina Stoltz, Heleneholms IF, och Therese Falk, Romerike Ultralöperklubb.

Vem ska orka hålla sin placering, vem ska vägga liksom..?

MÅNGA PEPPANDE ORD hörs från alla håll och man får annat att tänka på en stund. Dock, så småningom börjar ändå tunneltänket att sätta in och man får fokusera på att hålla ihop sitt lopp. För egen del kändes det bra och jag

kunde hålla mitt 4.15 tempo som var mitt mål. Jag började också att se att jag tog in på ledarinnan, Marina Stoltz från Heleneholm. Det ger ju självklart positiv energi och vid vändningen med tre fjärdedelar avklarad, vågade jag börja tro på att det skulle hålla hela vägen. Vid 35 km kom jag i kapp och kunde gå förbi och skaffa mig en lucka.

JAG HADE ALDRIG kunna drömma om att vinna loppet, men däremot hade jag åldersrekordet för K55 som mål. Det är ju inte helt lätt att räkna med 35 km löpning i kroppen, men jag fick det till att jag skulle fixa tiden, bara jag kunde hålla tempot.

Riktig säker var jag dock inte förrän jag i början på upploppet kunde se målklockan och insåg att jag hade mer än två minuter på mig att avverka 100m. Det fixade jag och det var en så härlig känsla att gå i mål, en dryg minut bättre än det gamla rekordet.

Jag vet inte vem som var mest förvånad, jag, publiken eller speaker Anna Linner Bassani, över att jag vann, men roligt var det. Marina kom in 17 sekunder senare och gjorde ett jättebra lopp, särskilt med tanke på skador och sjukdomar som hon dragits med under året. Trea var norska Therese Falk.

PÅ HERRSIDAN VANN 25-åriga Anton Gustafsson, Sävedalens AIK, överlägset på fina 2.32.41, personligt rekord med elva minuter!

Andraplatsen togs av Ragnar Crona, IK Granit 2.45.37 och tredjeplatsen av Michael Kålebo, IFK Halmstad, 2.46.47.

Många otroligt bra prestationer utfördes av veteranlöparna i SM-klasserna. Evigt unga Bibbi Lind från Solvikingarna satte inofficiellt världsrekord för 73-åringar med tiden 3.49.27 och blev med det 16:e kvinna i tävlingsklassen!

JAANA JOBE, också Solvikingarna, gjorde som alltid en stabil insats med 3.27.27 och en åttonde placering totalt. Långlöpande Björn Suneson, Vallentuna SK, tog guld i M65 på 3,27.42.

Björn som i april kommer att springa kust till kust i USA för sjätte gången! Åke Jonsson, Heleneholms SK, tog ännu ett VSM guld i M75 med tiden 4.25.53. Det för att nämna några, alla resultat från tävlingen inklusive veteranSM finns på Solvikingarnas hemsida.

I halvmaratons damklass segrade Anneli Johansson, Hälle IF på tiden 1.20.39. Herrklassen vanns av arrangörsklubbens Olle Dahlberg, 1.12.26.

GÖTEBORGS MARATON är ett mycket trevligt och proffsigt genomfört arrangemang. Duktiga funktionärer, fina priser och en väldigt gemytlig stämning gör att man stortrivs. Dessutom är det mycket bekvämt att ha omklädningsrummen så nära start och mål.

Dock vet inte många av kommunens invånare att det genomförs ett mara-



Bibbi Lind, Solvikingarna, på väg mot seger i K70.



Prispallen i M65: Björn Suneson, Vallentuna FK, Magnus Bergh, Heleneholms IF, och Lars Leonardsson, Stockholm Långdistansklubb

ton i Göteborg, vilket ju inte är så konstigt då det inte går genom centrum eller påverkar trafiken. Så det var inga åskådarmassor ute och hejade men de som var där, hejade desto mer.

Kvalitet snarare än kvantitet genomsyrar hela loppet med andra ord!

TEXT OCH FOTO:

KARIN SCHÖN, IF KVILLE
Resultat sid 21

29 oktober 2017

Volkswagen 22.

Ljubljana Marathon

Efter att ha fått blodad tand på utlandsmaror efter förra årets lyckade resa till Budapest (läs i Marathonlöparen nr 4/2016) så bokade jag under sommaren en resa till Ljubljana Marathon i Slovenien.

Resan började med tidig uppstigning klockan 04.00 på fredagen. Mina fem medresenärer hade alla kommit upp i tid och var klara för upphämtning 04.30. Flyget gick från Kastrup ca cirka 25 mil från hemorten Värnamo.

Resan gick smidigt och klockan 13 var vi framme vid vårt hotell Vila Teslova som visade sig vara en riktig pärla. Eftermiddagen ägnades åt vandring ner till stadens centrum och vidare upp till det fantastiskt vackert belägna slottet med en bedårande utsikt över både staden Ljubljana men även över bergen runtomkring.

PÅ LÖRDAGEN tog vi lokalbussen upp till landets mest kända sevärdhet Bledsjön som ligger magiskt vackert beläget med bergen i bakgrunden. Tyvärr missade vi bussen då vi blev stående några minuter för länge och njöt av den vackra mål-rakan (vi glömde tid och rum för några minuter och såg oss själva gå i mål på nya rekordtider...) men en timme senare var vi på nästa buss till Bledsjön.

Utflykten blev synnerligen lyckad och vädret visade sig från sin absolut bästa sida (15 grader och sol). Väl tillbaka till huvudstaden gick vi på expot med nummerlappsutdelning och pastaparty.

PÅ SÖNDAGEN var det tävlingsdags. Hotellet låg ca 1 km från starten och det blev en lagom uppgång för att ställa sig



Vackra Bledsjön.

i startfällan. Det blev lite trängre än jag hade tänkt mig då man själv fick välja startgrupp och då många nog ställde sig i en bättre startgrupp än vad de borde gjort med tanke på kapacitet.

Halvmaran med ca 6 000 deltagare startade dessutom samtidigt vilket också gjorde det trängre. Loppet var en varvsbana som var dragen runt i Ljubljana stad. Lättsprunget men med en lite jobbig vind.

PUBLIK HJÄLPTE TILL med tillrop såsom Bravo och Super och det var folk utmed stora delar av banan. De sista två kilometerna var fantastiskt fina då man sprang över trippelbron (stadens centralpunkt) och upp och in på mål-rakan med slottet som en tavla snett ovanför.

Efter loppet firade hela Värnamogänget med god mat och dryck nere vid stadskärnan längs med Ljubljanaca floden/kanalen.

TEXT OCH FOTO:
MICAEL LINDQVIST



Mattias på väg mot mål.



Micke på väg mot mål.



Gänget samlat.

4 november 2017

Bromölla marathon – en sista gång

Betygsättning Ljubljana Marathon 2017

Boende Vila Teslova

Betyg: 9

Fina rum, Bra pris (2 000kr för tre nätter inkl. frukost), 1km från start och centrum, frukosten sänker dock betyget från att vara en 10:a

Expo

Betyg: 6

Stor och fin utställningshall med många utställare, kö till både nummerlapp och pastaparty men god pasta

Avgift/prylar

Betyg:10

Kostnad för loppet endast 350 kr, då ingick långärmad Adidas t-shirt, finisherlinne, medalj och en bag.

Loppet

Betyg: 8

Lite trångt i starten, folk längs med stora delar av banan som hejade fram en, bra service och mycket att välja på vid stationerna, fantastisk avslutning med trippebron och målarka med slottet i sikte, feststämning. Lite tunt med förtäring efter loppet jag nöjde mig med choklad, en banan och en flaska vatten.

Slovenien

Betyg:10

Ljubljana en otroligt mysig stad som denna helg dessutom vad gäller vädret visade sig från sin bästa sida, god mat, vackra vyer och en mysig stadskärna. Utflykten till Bledsjön kan också varmt rekommenderas. Hade vi varit där en dag längre hade vi dessutom tagit oss till grotorna i Postonja.

Resesällskap

Betyg: 10

Tack mina goda vänner (Stefan och Eva Andersson, Charlotte och Mattias Vejlint) och min fru (Mia Lindqvist) för alla glada skratt och galna upptåg under resan som gör att denna resa blir ett minne för livet.

9 av de 10 första platserna i maran togs av kenyaner och segrartiden var 2,08.33 för Kimutai Marius, Kenya.

36. Micael Lindqvist 2,53,21

318. Mattias Vejlint 3,28,16

Charlotte Vejlint sprang inte då hon blev sjuk under resan

Totalt gick 1 881 löpare i mål i maran.

293. Stefan "Gasellen" Andersson

1,30,39

Totalt gick 7 298 löpare i mål på halvmaran.

987. Eva Andersson 57,59

Totalt 3 390 damer tog sig i mål på milloppet

www.ljubljanskimaraton.si/en

Sex dagar efter att jag fullföljt Ljubljana marathon väljer jag att följa med ner till Bromölla marathon eller som det numera heter Bromölla 4 – Run and walk, jag som tidigare haft som regel att aldrig springa en mara två helger i rad. Varför då denna kovändning?

Kristoffer Tilderkvist som gjort sin AT-tjänst i Värnamo och blivit god vän med många i klubben har bjudit ner oss (Kristoffer bor numera i Kristianstad, tävlar för Ryssbergets IK och är funktionär denna dag)

Världens bästa klubb Apladalens LK har hyrt två bussar ner med löpsugna trevliga löparkompisar. Bromölla marathon avgörs för allra sista gången.

LOPPET

Vädret är som sig bör i södra Sverige i november gråmulet och 5-8 grader varmt – mycket bra löpväder dock.

Tankarna denna dag kretsar kring att gå under 3 timmar (springer på 2,52 – 2,53 i normala fall), vilket gör att jag går ut några sekunder långsammare än jag brukar då jag är osäker på om kroppen ska hålla. Det lite lägre tempot gör dock att det känns väldigt behagligt och humöret stiger – det ska nog gå vägen idag.

Dagens segrare Karl Rönnby har redan från start galopperat iväg i betydligt högre tempo och jag tvingas springa hela loppet utan medtävlare i sikte undantaget de millöpare och halvmaralöpare jag hinner ikapp.

Utan några större svackor går jag i mål supernöjd på 2.55.44 – tävlings-säsongen är avslutad.

Bland mina lagkompisar vill jag ge ett extra grattis till Fredrik Bolmstam som vinner halvmaran, Karolin Kärrå som vinner halvmaran på damsidan och går under 1h 30 minuter för första gången, lägg därtill att Pia Michelsen vinner dammilen och att Stefan "Gasellen" Andersson tar sig i mål på maran igen efter ett par-tre skadedrabbade år så förstår ni att hemresan blir en angenäm upplevelse med mycket snack om kilometertider och stora löften om nya personbästan 2018.



Gasellen mot mål.
FOTO: MATTIAS VEJLINT.

SISTA LOPPET

Tyvärr så väljer arrangörsklubben Ryssbergets IK att arrangera loppet för sista gången 2017 efter att det har funnits i hela 45 år.

Tråkigt tycker vi i Apladalens Löparklubb men vi förstår att det är svårt att driva ett lopp där 32 stycken springer maran (något mer i mil- och halvmaraklasserna).

Med visst vemod kan man konstatera att denna typ av välarrangerade lopp av anrika föreningar med låg anmälningsavgift, god service med bl a gratisfika efteråt, noga kontrollmätta banor med kilometermarkeringar, rejält uppdukade drickastationer m m får ge vika för mer kommersiella stadskärnelopp med vinstintressen som har höga startavgifter, flashiga hemsidor och finisher t-shirts – inget ont om dessa "nya" lopp, men det är i lopp som Bromölla marathon, Heleneholm marathon, Kustmaran, Viby marathon, Ölands marathon och Hultsfreds marathon som vi "socialistlöpnördar" känner oss mest hemma i – ingen glans och glamour utan bara ren och skär löpning med arrangörer som vet vad löpning innebär och där man känner var och varannan av sina medlöpare.

Detta är lopp som ger maratonlöpingen dess själ. Så tack Ryssbergets IK för detta trevliga arrangemang – ångrar ni er så lovar vi i Apladalens LK att återkomma nästa år och nästa och nästa och nästa...

MICAEL LINDQVIST
Resultat sid 21

16 december 2017

Vintermarathon till Jan Linds minne i Strömsund – en äkta vintermara

Lördagen den 16 december 2017 arrangerades Vintermarathon till Jan Linds minne av Vattudalens LDK (VLDK) i jämtländska Strömsund.

Vintermarathon har genomförts varje år på olika platser i landet sedan 1963. Tävlingen heter sedan 2007 Vintermarathon till Jan Linds minne för att hedra minnet av Jan Lind (1939-2007) och hans mångåriga förtjänstfulla insatser för Svenska Marathonsällskapet.

VLDK har varit arrangör av tävlingen två gånger tidigare, 2005 och 2007. I år ställde VLDK upp som arrangör efter att flera föreningar i Stockholmsområdet av olika orsaker tackat nej till att arrangera tävlingen.

Med närmare 10 minusgrader och mycket snö på marken blev årets upplaga av Vintermaran, till skillnad från de senaste åren, en äkta vintermara.

För min egen del blev resan från Stockholm till Strömsund på fredagen mer dramatisk än själva loppet. Med anledning av en försening i tågtrafiken missade jag den buss som skulle ta mig de 10 milen från Östersund till Strömsund sent på fredagskvällen.

Jag tvingades övernatta på ett hotell i Östersund, men tack och lov gick det en buss till Strömsund tidigt lördag morgon och lyckligtvis kom denna fram tidtabellsenligt drygt en timme innan start.

Jag kunde sedan i någorlunda lugn och ro hämta ut min nummerlapp vid Vattudalsskolan och byta om till tävlingskläder. Sedan väntade jag tillsammans med de andra löparna inne i värmen i skolans cafeteria. Ingen ville gå ut i kylan tidigare än nödvändigt, men när fem minuter återstod till start kommenderade startern ut oss.

KLOCKAN 10.00 gick starten ett par hundra meter från Vattudalsskolan och jag gav mig tillsammans med ett 15-tal andra löpare ut på det första av 6 varv på den 7 kilometer långa och tämligen flacka banan.

Löpare som räknade med att ta gott om tid på sig fick om de så önskade starta en timme tidigare, en möjlighet som flera utnyttjade.



Christer Eriksson
och Eva Blomqvist
på gott humör.
FOTO: JAN TERNHAG

Efter några hundra meter svängde vi in på den raka och breda Ramselevägen, som vi sprang längs med i ett par kilometer.

Därefter följde drygt en kilometers löpning i utkanten av ett industriområde innan vi var framme vid den första vätskekontrollen. Vid denna, liksom kontrollen vid varvningen utanför Vattudalsskolan, serverades vatten, sportdryck, coca-cola, chips och smågodis.

EFTER KONTROLLEN gjorde banan en 90-graderssväng och underlaget övergick från asfalt till grusväg. Detta märkte man dock inte så mycket av, utan denna dag var underlaget genomgående packad snö och is.

Jag sprang i kylan med metalldubb och tyckte att det fungerade bra, medan andra löpare sprang odubbade och trivdes med det. När knappt två kilometer av varvet återstod blev det åter löpning på en tämligen rak asfaltväg innan man efter en 90-graders vänstersväng var framme vid varvningen vid Vattudalsskolan. Där fanns det en vätskekontroll och en speaker kom med glada tillrop till alla som varvade.

Efter en med mina mått mått oväntat snabb inledning av loppet kom jag efter några kilometer in ett tempo av nästan exakt 6 minuter per kilometer. Det

tempot höll jag sedan till dess att drygt en mils löpning återstod. Då gjorde jag en omedveten tempohöjning och kunde springa om tre löpare på slutmilen och korsa mållinjen efter 4:09:05.

Jag hade befarat att löpningen i dubade skor på det bitvis hårda underlaget förr eller senare skulle få mina vader att stumna, men den känslan infann sig glädjande nog aldrig på allvar. Väderförhållandena var bra denna vackra vinterdag.

Vid starten var det helt vindstilla, men trots att vinden tilltog successivt besvarades jag aldrig av vare sig blåst eller kyla.

TOTALT FULLFÖLJDE 15 herrar och 3 damer helmaratonklassen. Eva Blomqvist, som tävlar för arrangörsklubben VLDK, vann damklassen överlägset på tiden 4:06:23 före klubbkompisen Märta Moe. I herrklassen segrade Erik Ottosson, Trångsvikens IF, på tiden 3:06:28, drygt 5 minuter före Fredrik Danielsson från Hammardals IF. Det anordnades även ett 7-kilometerslopp (ett varv på maratonbanan) med ett tiotal deltagare.

Efter fullföljt lopp belönades vi löpare med loppets fina medalj upphängd i ett band med de jämtländska färgerna blått, vitt och grönt. Vi fick även en "goodie bag" som innehöll lite ät- och drickbart

samt en buff som en av VLDK:s sponsorer skänkt.

På tal om buffar noterade jag med glädje att flera av deltagarna bar den vita buff med Sällskapets logotype som skickats ut tillsammans med jul- och medlemsbrevet någon vecka innan tävlingen.

I VATTUDALSSKOLANS CAFETERIA bjöds det på gulaschsoppa, smörgåsar, tårter och kaffe i avvaktan på att prisutdelningen skulle börja.

På VLDK:s tävlingar väntar man alltid med denna till dess att samtliga löpare kommit i mål. Innan själva prisutdelningen berättade ambassadör Mats Zetterlund och medlemssekreterare Jan Ternhag om Jan Lind som en bakgrund till varför tävlingen sedan 2007 arrangeras till hans minne.

Vi höll även en tyst minut för att hedra den norske maraton- och ultralöparen Bård Rødde, som varit en flitig deltagare vid VLDK:s tävlingar i många år men som dessvärre nyligen avlidit i cancer. Sedan hade jag nöjet att dela ut en statyett för 50 maratonlopp samt medaljerna för 10, 15 och 20 lopp till Eva Blomqvist, som även segrade i damklassen. Därefter började den egentliga prisutdelningen och vid denna fick samtliga som fullföljt maratonloppet ett utlottningspris från någon av VLDK:s många sponsorer.

DAGEN AVSLUTADES med en trevlig kamratmiddag på en restaurang inne i Strömsund. Ett dussintal löpare slöt upp och detta blev en lyckad avslutning på en lång och intensiv men samtidigt oerhört trevlig dag. Vi utbytte erfarenheter från dagens lopp och pratade om löpning i största allmänhet. Sedan gick eller åkte alla hem till sig och jag promenerade till det hotell där jag egentligen skulle ha tillbringat två nätter, men som nu bara blev en. Hemresan till Stockholm på söndagen blev helt odramatisk.

SAMMANFATTNINGSVIS tycker jag att VLDK arrangerade Vintermarathon till Jan Linds minne på ett föredömligt sätt och jag vill å mina egna och resten av Sällskapets styrelses vägnar rikta ett stort tack till klubben för att man ställde upp som arrangör. VLDK arrangerar maratonlopp i Strömsund på sin kontrollmätta sexvarvsbana åtminstone ett par gånger per år och dessa lopp förtjänar verkligen fler deltagare.

Mer information finns på föreningens hemsida, <http://idrottonline.se/VattudalensLDK-Friidrott>.

MATS LILJEGREN

Svenska Marathonsällskapets årsmöte 2018



Datum: Lördagen den 21 april 2018

Plats: Best Western Plus Hotel Plaza, Kopparbergsvägen 10, Västerås

Tid: 18.30

Det är dags för Svenska Marathonsällskapets årsmöte som 2018 arrangeras i Västerås i samband med Atea Mälarmaraton. Datumet är lördagen den 21 april och årsmötet ligger på kvällen så att alla ska ha möjlighet att både springa loppet och gå på årsmötet.

Anmälan

För att kunna planera utrymme, mat och dryck till årsmötet ser vi tacksamt att du anmäler ditt deltagande i förväg. Det görs per e-mail till ordforande@marathonsallskapet.se eller per post (se adress nedan) **senast den 7 april 2018.**

Motioner till årsmötet

Varje medlem har rätt att inkomma med motioner till årsmötet. Motionerna skall behandlas på årsmötet. Motioner skall vara i skriftlig form och inkomna till styrelsen senast den 24 mars 2018. De sänds antingen per e-mail till motioner@marathonsallskapet.se eller per post (se adress nedan).

Förslag till val av styrelseledamöter och övriga funktionärer

Förslag till val av styrelseledamöter, revisorer och andra funktionärer skall framföras till Svenska Marathonsällskapets valberedning, som består av Peter Svensson (sammankallande), Tommy Lacandler och Robert Oldén.

Valberedningen kan kontaktas per e-mail

valberedningen@marathonsallskapet.se, post (Peter Svensson, Sveavägen 118, 113 50 Stockholm) eller telefon (Peter Svensson, 070-479 99 11).

Förslag till val av funktionärer skall vara valberedningen tillhanda **senast den 30 mars 2018.**

Svenska Marathonsällskapet och dess styrelse har följande postadress:

Svenska Marathonsällskapet
Box 218
101 24 Stockholm

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

Varmt välkomna till årsmötet den 21 april!

STYRELSEN

16-17 december 2017

PRT kan liknas vid att ta droger – utan allt det dåliga

Som rubriken antyder har jag bidat min tid med lite annat än att springa det här året.

När det var femtio dagar kvar till Personliga Rekordens Tävling i Växjö (PRT) bestämde jag mig för att nu får det vara bra.

Det är lite pyssel och förberedelser innan; klippa tånaglar, plocka med sig sovsäck och favoritgodis, fixa skjuts till och från loppet, ta ledigt från jobbet två dagar efter.

Inte bara praktiskt utan kanske än mer mentalt. Ställa in sig på att kriga. Vetskapen om smärtan, jag kanske nämner det ofta, men det går inte att komma ifrån att det ju är ett faktiskt likhetstecken mellan ultra och smärta. Det blir liksom inte bara ett lopp, det blir så väldigt mycket mer. Det är under den här helgen hela vår tillvaro, hela vår värld.

FRÅGAN HAR STÄLLTS till mig inte bara en gång; ”Men... gör det inte ont? Är det inte jobbigt?” Jo. Det både gör ont och är jobbigt. Jag får ofta uppfattningen av att det är många som är lite rädda för det där. Det ska vara roligt och bekvämt hela tiden.

Det är just det som jag gillar att här möter vi just det där, möter oss själva, det blir så väldigt på riktigt.

JAG HADE EN PLAN att gå vartannat varv och jogga vartannat vilket var stressande i början. Höll den planen ända till midnatt. Oerhört trevligt att springa PRT igen med alla fruktansvärt trevliga och ödmjuka medtävlare, funktionärer och arrangörer!

Efter sexton timmar och nio mil blev jag knäckt, satte mig på en stol och stirrade. Mådde lite illa och kunde inte direkt äta något. Här hade jag kunnat välja att pressa mig och fortsätta, men till vilken nytta?

Ett distansrekord var mitt första mål. Samtidigt var jag så nöjd och stolt över mig själv och jag tänker att det är en bedrift i sig, att kunna vara det. Jag vilade, gick och sov till och från de resterande timmarna och landade på tio mil.

Det här loppet gav mig mer insikter och lärdomar än för två år sedan när jag kom längre, så inte alltid är det endast kilometerna som räknas tänker jag. Fast. Nästa år ska jag kämpa hårdare för ett distansrekord.

ATT HA VARIT på villovägar är ingenting jag ångrar för det har lärt mig otroligt mycket, men jag är väldigt glad att jag hade det här - ultralöpningen - att komma tillbaka till. Som stod där och väntade med öppna armar utan att döma mig.

Nu är jag hemma igen.

Vad du än gör, vem du än är, är du en vinnare.

Hur tungt det än kan kännas finns det alltid en väg ut.

En väg hem.

Hitta den.

Tack Basse.

AMANDA NOLHAGE
Resultat sid 22



Amanda Nohage och Kim Karlsen, Huddinge, (i mössa) under 24 h.
FOTO: DANIEL WESTERGREN



Owe Gustavsson, Lisa Amunsson, Amanda Nohage och Kurt Gustavsson före start. FOTO: PRIVAT

30 december 2017

Ålesund Nyttårsmaraton

Att springa ett lopp (eller i enstaka fall två) i nyårshelgen har blivit något av en tradition för mig. Även 2017 lyckades jag hitta ett trevligt nyårslopp: Ålesund Nyttårsmaraton.

Denna tävling arrangeras alltid i mellandagarna ("rom-julen" på norska) och genomfördes 2017 för 18:e gången lördagen den 30 december.

Start, varvning och målgång sker i Moa ungefär en mil öster om centrala Ålesund. Bansträckningen är en vändpunktsbana längs med den smala sjön Brusdalsvatnet, vilken halvmaratonlöparna springer en gång fram och tillbaka och helmaratonlöparna följaktligen två gånger.

Arangörsklubben Ålesundsløpene anordnar även ett maratonlopp på samma bana varje år i maj. Det fanns vätskekontroller halvvägs, 1,5 kilometer från vändpunkten samt vid varvningen. Vid dessa serverades vatten, sportdryck, saft, coca-cola och bananbitar.

KLOCKAN 10.00 gick starten för helmaratonklassen. Vi var en liten men tapper skara om 17 löpare som ställde upp oss på startlinjen ett par hundra meter från varvningen. Det var ett par minusgrader och en del snö och is på marken.

För säkerhets skull hade jag trätt på broddar på mina skor och dessa skulle jag komma att få nytta av. Första kilometern sprang vi på en gång- och cykelbana inne i Moa. Sedan följde vi Gamle Brusdalsvei fram till den andra vätskekontrollen efter 9 kilometer.

Därefter sprang vi över en gångbro och sedan blev det löpning på en mindre väg fram till vändpunkten och sedan tillbaka samma väg till Moa.

Banan innehåller inga riktigt branta upp- och nedförsbackar, men däremot några "slakmotor". Utsikten över Brusdalsvatnet och de omgivande höga fjällen var bedårande denna kalla men soliga decemberdag. Det såg ut som att man sprang längs med en fjord, men i själva verket rörde det sig om en långsmal sjö.

KLOCKAN 12.00, några minuter innan jag själv kom in för varvning, startade de 80 halvmaratonlöparna. Det blev en bra "vitamininjektion" till loppet för mitt eget vidkommande då jag på mitt andra varv kunde jaga ifatt de lite långsammare halvmaratonlöparna.

Kanske på detta en av orsakerna till att jag ökade farten något på loppets andra halva. Efter 4 timmar och 10 minuter korsade jag mållinjen och belönades med en fin medalj.



Mats Liljgren framför prispalen och med höga fjäll i bakgrunden.



Maratonlöparna står redo för start. I shorts och linne loppets tvåa Odd Gunnar Tveit. I neongul jacka till höger Inge Asbjørn Haugen, som sprungit 17 av 18 Ålesund Nyttårsmaraton.

Jag hade gjort ett stabilt lopp utan allvarliga svackor eller skadekänningar och kom i mål som 10:e av totalt 14 fullföljande löpare i helmaratonloppet.

HERRKLASSEN VANN av Are Uran, vars tid 3:18:25 räckte till seger med 11 minuters marginal till tvåan Odd Gunnar Tveit. Tre löpare som länge låg långt framme i fältet tvingades bryta på grund av skador. Den enda kvinnliga deltagaren på helmaratondistansen, Liv B. Jegteberg Lystad, kom i mål på tiden 4:26:34. I ett tält vid målområdet bjöds alla hungriga och frusna löpare på varm soppa och bröd, vilket smakade mycket bra.

Efter ett tag fick jag reda på att jag blivit och tvåa i M40-klassen (av två fullföljande löpare i denna klass visade det sig senare) och för detta belönades jag med en liten glastrofé. Efter att jag sagt adjö till de trevliga och duktiga funktionärerna promenerade jag trött och lite frusen den halva kilometern till det gym där löparna fick byta om och duscha.

Lagom till mörkrets inbrott var jag tillbaka på mitt hotell i centrala Ålesund. Jag hann med en enkel middag och en kvällspromenad i Ålesunds stadskärna, känd för sin jugendarkitektur, innan tröttheten gjorde sig påmind.

Det hade varit en lång intensiv dag där jag både hade sprungit ett välarrangerat maratonlopp med en vacker bana samt fått uppleva en idyllisk stad som jag aldrig tidigare besökt.

TEXT OCH FOTO:

MATS LILJEGREN

Sekreterare@marathonsallskapet.se

Resultatlista finns på:

<http://live.eqtiming.com/37179?focusid=38874#result:129723-0-0-1-1->

Gert-Inge Tapper

100 maraton på 35 år

Det tog mig 35 år att genomföra 100 maratonlopp. Det är jag stolt över. Ingen jakt på att samla lopp. Mer av att ha maraton som en livsstil.

Det hela startade samma dag som jag tog min apotekarexamen. 5 juni 1982.

Den så kallade värmemaran i Stockholm. Min debuttid blev 3.42.45. Det skulle gå 25 år och 62 lopp innan jag gjorde ett långsammare lopp.

Två månader efter debuten slog jag rekord med 3.17.23 på Ölandsbromaraton. Rekord med 25 minuter.

Min pappa var arg på mig att jag kom för tidigt i mål. Han hann inte få upp kameran!

Sex gånger till skulle jag ha lyckan att slå rekord. Alltid samma goda känsla. Numera blir det inga rekord längre. Bara årsbästa.

FORTSATT UNDER 80-TALET sprang jag enstaka maror per år och lyckades 2 gånger pressa mig under 3.10. Insåg då att jag nog skulle ha kapacitet att ta mig under 3 timmar.

Jakten på detta mål startade. I min 15:e mara (1991) var jag "nära" första gången. Vändpunktsbana i Eslöv. Vände på 1.28, men tappade en hel del sista biten uppför tillbaka mot Eslöv och hamnade på 3.03.05. Shit! 4 minuter ifrån!

1994 var ett bra år med 4 snabba maror varav Öland i sommarvärmen gav ett resultat på 3.05 och sedan "persade" jag i Vänersborg i september. 1.28.30 på första halvan och jag höll hyfsat under andra halvan och landade på 3.02.43. 1996 sprang jag 6 maror där 5 låg på tider mellan 3.17 till 3.07.

I NOVEMBER sprang jag den sjätte i Trollhättan. 5 grader varmt och jag startade med sikte på sub 3. 1.28 på första halvan när ösregnet slog till. Kylan och blåsten förstörde dagen. Hamnade på sluttiden 3.05. Ändå en av mina bättre maror.

1997 nosade jag återigen på 3 timmar när jag i Köpenhamn sprang på



100 maraton! Målgång i Växjö 2017.

3.03. 1998 i Källered gjorde jag en av mina bästa maror när jag vid nollgradig temperatur klarade den kuperade 7-varvsbanan på 3.07. 1999 är det år jag genomförde flest maror, 7 stycken, den snabbaste på 3.03 i Köpenhamn.

Under 2000 var det dags för mig att sätta personligt rekord för sista gången. Jag värmdes i juli upp i Bromölla med 3.09. 4 veckor senare stod jag på startlinjen på Ölands marathon.

Denna dag skulle propellern verkligen snurra! Här är ordagrant det jag efteråt skrev i min egen analys av loppet:

"Ca 18 grader. Mestadels mulet. Inte speciellt blåst. Lätt motvind ut mot västra kusten. Lätt medvind in mot Löttorp. Regn sista 5 kilometrerna.

Satsade från start att gå under tre timmar. Nu skulle det antligen ske. Bra träning under semestern och bra förutsättningar i Löttorp.

Hur var det med dagsformen? Det gick rätt så lugnt i början och jag fick en känsla att det gick för lugnt den första milen.

Men det visade sig vara en ideal fart för dagen.

Sprang hela loppet allena utan någon annan sparring än hejaropen från Anette och barnen. Jag kände mig lite tveksam att nå under 3 timmar vid 33-35 km men bet ihop sista biten in mot Löttorp.

Kände när det var 4 km kvar att det skulle gå och det var med rätt så lätta (och lyckliga) steg jag sprang de sista 4 kilometerna. Det var härligt att komma in på Högbystadion och få göra de sista 400 meterna där. Kostade på mig ett par piruetter på upploppet.

Helt underbart att spränga 3 timmarsvallen! Första halvan gick på 1.28.45. Andra på 1.30.31. Tappade således endast 1.46 på andra halvan. Placering 6 av 60 startande. 2:a i M40."

SLUTTIDEN 2.59.16 borde stå inristad på min gravsten! Min dotter Åsa videofilmade en hel del under loppet och jag tar titt som tätt fram denna film för att få lite inspiration.

Jag var rädd att jag skulle tappa lusten för maraton efter att jag nått mitt drömmål. Dock jubilerade jag med min 50:e mara 6 veckor senare när jag sprang Landskrona maraton på 3.13.

Det tog mig 18 år att genomföra de första 50. 17 år för nästa 50. Så jag tappade inte lusten. Däremot kan jag konstatera att jag tappade en hel del av farten efter att jag klarade 3-timmarsvallen.

FÖLJANDE 7 MAROR efter rekordet gjorde jag snabbare än 3.30, men därefter har jag bara varit under 3.30 ytterligare en gång. 2004 och 2005 sprang jag ingen mara alls delvis beroende på bekymmer med en "fransig" menisk och därav efterföljande tithålsoperation.

Från 2006 till dags dato har jag genomfört 1-5 maror per år. I Båstad 2010 var det första gången jag "halkade" över 4-timmarsvallen. 4.01 på den riktigt tuffa banan. Året därpå blev det långsammast med 4.04 på den släta maran i Hulfsfred.

Jag har sedan dess hållit mig på tider mestadels pendlande mellan 3.36 och 3.59. Med ett lysande undantag i Växjö 2014 då jag gjorde 3.26 och ett mörkt undantag i Köpenhamn i somras då jag gjorde 4.17.

MIN 100:E MARA som jag genomförde i Växjö i oktober blev en känslomässig dundersuccé. Hur planerar man sitt hundra maratonlopp? Bara njuta vartenda steg eller ge järnet?

Veckan innan bestämde jag mig att



Härlig fart på både ben och propeller vid rekordmaran, Öland 2000.

"Det tog mig 18 år att genomföra de första 50".

det skulle bli mer njutning än järnet. Anette och jag var tidigt på plats i Växjö. Strax bredvid simhallen laddade Anette upp med ett par av våra schweiziska Davosbjällror. Jag hade väl en förhoppning att ta mig strax under 4 timmar, men trodde nog inte jag skulle klara det. Åtminstone märkte med 6-minuterstempo och hamna runt 4.14.

Direkt efter start kändes det positivt. 5.10 på första kilometern. Strax efter vi passerat simhallen, där Anette hejade på mig, började jag höra ljudet av en massa bjällror. Oj, tänkte jag, har någon hittat liknande bjällror som vi handlar när vi är i Davos? Inte förrän jag såg hela gänget stå där med bjällrorna fattade jag. Det ÄR våra bjällror! Och det var mina barn och barnbarn som stod där och hejade på mig. De hade fullständigt mörkat att de skulle komma och heja på mig.

VILKEN GLÄDJE! Världens bästa hejarlack! Mina fyra barns närvaro gav mig en sådan lycka och mitt steg blev än lättare. De första 5 varven gick rätt så lätt men på slutet gick det tyngre och allt långsammare. Tomtesteg sista varvet.

Jag njöt något så kolossalt när jag kom in på upploppsranken och mitt äldsta barnbarn Sackarias kom emot mig med en stor guldmedalj i papp med texten 100 maraton. Jag hängde den runt halsen och Sackarias slog följe med mig de sista 100 meterna och vi sprang tillsammans över mållinjen.

JAG NÅDDE en sluttid på 4.13.35. Tack vare Anette, mina barn och barnbarn så blev det en av mina lyckligaste maror!

Och den efterföljande fikan med skumpa och tårta var helt suverän!

TEXT OCH FOTO:
GERT-INGE TAPPER



Gert-Inge och Anette med skumpa och 100-maratonstårta.

FAKTA:

Namn: Gert-Inge Tapper
Född: 1957 (60 år)
Antal maratonlopp: 100
Antal ultralopp: 20 (14 Swissalpine K78, 2 Ultravasan 90 km, 2 6H, 1 12H, 1 24H)

Första maran: Stockholm 1982:
Tid: 3:42:45 (35 år sedan, då var jag 25 år)

Snabbaste maran: Ölandsmaran 2000:
Tid: 2:59:16 (min 49:e mara, då var jag 43 år)

Antal maror under 3.00: 1
Antal maror under 3.05: 5
Antal maror under 3.10: 16
Antal maror under 3.15: 27
Antal maror under 3.20: 38
Antal maror under 3.30: 49

Medeltid på samtliga 100 maror: 3.31

Min bästa supporter är min fru Anette som ofta hejar med hjälp av våra bjällror inhandlade när vi är efter år besöker Davos, Schweiz, för deltagande i Swissalpine Marathon. Anette springer inte själv men hon har varit med och hejat på 79 av mina 100 maror, vilket måste vara ett rekord i sig.

Maratonåret 2017

Veteranerna allt snabbare men

Varken den svenska eliten på maraton eller motionärerna har blivit snabbare under de tio senaste åren.

Däremot har den svenska veteraneliten blivit bättre och då i synnerhet de manliga pensionärerna.

Det har vänt. Tiderna år 2017 i veteranklasserna (35 år eller äldre) på maraton har blivit allt bättre under de senaste tio åren (2007-2016). För veteraner som placerar sig på årsbästa-listorna handlar det generellt om en putsning med 4-8 minuter. Det gäller i stort sett alla åldersklasser, såväl män som kvinnor.

Sedan 2004 har jag fört årsstatistik över svenskarnas prestationer hemma och utomlands på maraton och halvmaraton. Jag har gjort tio bästa-listor över män och kvinnor uppdelade i 5-årsklasser.

I MARATHONLÖPAREN nr 1/2013 kunde jag konstatera att den nedåtgående trenden med allt sämre maratontider äntligen brutits. Men det var en något förhastad slutsats eftersom vändningen inte gäller maratonlöp-aren i gemen.

Istället för att titta några år bakåt har jag denna gång valt att jämföra 2017 års maratonsresultat med resultaten under den senaste tioårsperioden. Och för att inte enskilda prestationer ska få för stort genomslag har jag valt att jämföra mediantider, inte de bästa tiderna i varje åldersklass.

Det visar sig då att det verkligen är befo-gat att tala om en vändning för veteraneliten. Men för våra elitlöpare och våra vanliga maratonlöpare är bilden inte lika ljus. Här är förbättringen ytterst marginell om man ens kan tala om en förbättring.

RESULTATEN I KORTHET:

David Nilsson med sina 2.15.40 på Hamburg Marathon var fjolårets bästa svenska maratontid. Endast Mikael Ekvall och Mustafa Mohammed har under de senaste tio åren sprungit snabbare (Ekvall två gånger på 2.12 och 2.13 och Mohamed på 2.12)

Snabbaste kvinna var Lisa Ring med 2.37.26 i Barcelona. Isabellah Andersson finns inte med på årets lista men har under tidigare år sprungit snabbare. Mediantiden för topp tio män elit blev 2.24, en minut bättre än under de senaste tio åren.

För dameliten var motsvarande tider cirka 2.44 respektive 2.45, en försämring med knappa minuten (underlaget mindre och därför osäkrare)

Män "Tio i topp"

Namn	Född	Klubb/Ort	Lopp	Datum	Nettotid	WMA%
David Nilsson	87	Högbj IF	Hamburg GER	29-apr	2.15.40	90,63
Mikael Ekvall	89	Strömstads LK	London, GBR VM	6-aug	2.18.12	
Daniel Berggren	87	Strömstads LK	Frankfurt GER	29-okt	2.23.20	
Martin Öhman	81	Hässelby SK	Stockholm	3-jun	2.24.11	
Marcus Åberg	88	Hässelby SK	Frankfurt GER	29-okt	2.24.14	
Mustafa Mohamed	79	Hälle IF	Stockholm	3-jun	2.24.35	
Anders Fransson	81	Rånäs 4H	Stockholm	3-jun	2.25.08	
Linus Hultegård	90	Sävedalens AIK	Stockholm	3-jun	2.25.48	
Fred Grönwall	81	Roma IF	Växjö	21-okt	2.26.30	
Andreas Mcconville	81	FK Studenterna	Malaga ESP	10-dec	2.27.30	
M35						
Martin Öhman	81	Hässelby SK	Stockholm	3-jun	2.24.11	84,78
Mustafa Mohamed	79	Hälle IF	Stockholm	3-jun	2.24.35	
Anders Fransson	81	Rånäs 4H	Stockholm	3-jun	2.25.08	
Fred Grönwall	81	Roma IF	Växjö	21-okt	2.26.30	
Andreas Mcconville	81	FK Studenterna	Malaga ESP	10-dec	2.27.30	
M40						
Fritjof Fagerlund	74	LK Roslagen	Wien AUT	23-apr	2.28.03	87,36
Fredrik Eriksson	77	IK Akele	Valencia ESP	19-nov	2.28.28	
Fredrik Uhrbom	77	Spårvägens FK	New York USA	5-nov	2.28.42	
Erik Anfält	76	Örebro Aik	Stockholm	3-jun	2.29.24	
Jonas Buud	74	IFK Mora	Stockholm	3-jun	2.29.50	
M45						
Bo Torstensson	69	Falkenberg Allstars	Valencia ESP	11-nov	2.39.43	84,43
Ragnar Crona	72	IK Granit	Göteborg	14-okt	2.45.37	
Patrik Nyström	70	Ullevi FK	Hamburg GER	29-apr	2.46.56	
Magnus Magnusson	68	Lerums Friidrott	Göteborg	14-okt	2.47.20	
M50						
Fredrik Tedborn	67	Täby IS	Stockholm	3-jun	2.37.36	87,06
Sören Forsberg	63	Örebro AIK	Stockholm	3-jun	2.46.25	
Fredrik Arthursson	63	Hässelby SK	Berlin GER	24-sep	2.48.20	
Thomas Svanström	67	Lidköpings VSK	Rotterdam	9-apr	2.49.16	
Anders Berglund	67	Falu IK	Stockholm	3-jun	2.49.19	
M55						
Mario Rieloff	61	Fredrikshofs FIF	Stockholm	3-jun	2.57.25	81,58
Patrik Karlsson	62	Team Skavsåret	Stockholm	3-jun	2.58.33	
Göran Nilsson	58	FK Studenterna	Stockholm	3-jun	2.58.34	
Mikael Ström	59	Mölnadal Outdoor IF	Göteborg	14-okt	3.02.40	
Lars Nilsson	62	Hansen RC	Hamburg GER	29-apr	3.03.54	
M60						
Roger Jern	56	IF Linnéa	Valencia ESP	19-nov	3.10.59	79,42
Dag Nilsson	57	Nälden	Stockholm	3-jun	3.12.09	
Lars Lundqvist	55	IK Sisu	Stockholm	3-jun	3.13.07	
Håkan Westerblad	56	Spårvägens FK	Göteborg	14-okt	3.14.33	
Nils-Allan Torstensson	57	Hultsfreds LK	Växjö	21-okt	3.16.58	
M65						
Bertil Wennström	52	Jalles TC	Stockholm	3-jun	3.13.39	81,46
Slimo A Safouane	51	Oskarshamn	Stockholm	3-jun	3.23.43	
Björn Suneson	48	Vallentuna FK	Wroclaw POL	10-sep	3.26.06	
Bengt Isgård	51	IF Linnéa	Stockholm	3-jun	3.27.11	
Mamadou Diallo	51	Vilsta IK	Stockholm	3-jun	3.30.53	
M70						
Anders Hansson	44	Vilsta IK	Stockholm	3-jun	3.19.45	86,21
Åke Palmqvist	46	IK Akele	Köpenhamn DEN	21-maj	3.25.41	
Thomas Sigurdson	47	Saltsjöqvarn	Stockholm	3-jun	3.45.26	
Patrick Bjurström	45	IF Linnéa	Stockholm	3-jun	3.48.56	
Bengt Lindgren	47	Vallentuna FK	Stockholm	3-jun	3.51.38	
M75						
Åke Jonson	42	Heleneholms IF	Göteborg	14-okt	4.25.43	66,78
Halfdan Mustad	41	IK Stern	Ascona CH	15-okt	4.30.09	
Per Holmqvist	42	Uppsala	Stockholm	3-jun	4.43.23	
Lennart Bengtsson	42	Solvikingarna	Kiel GER	25-feb	4.49.48	
Jörgen Krentze	42	Älvkarleby	Stockholm	3-jun	4.51.30	
M80						
Dan Nenzén	37	Team Blekinge	Stockholm	3-jun	4.39.03	70,19
M85						
Ingvar Nyqvist	31	Växjö AIS	Stockholm	3-jun	5.58.30	65,14

inte eliten och motionärerna

I **SAMTLIGA** åldersklasser förbättrade sig veteranerna (undantaget K35 och K70). Mediantiderna för män 35-75 år var ifjol i snitt åtta minuter bättre än motsvarande tider de senaste tio åren. För män 35-60 år handlar det om fyra minuter.

Det är de manliga pensionärerna som ryckt fram som de verkliga "krutgubbarna". Idag springer många i M75 en mara under fem timmar, en förbättring med nära 30 minuter. Motsvarande förbättringar för kvinnor 35-65 år är 6 minuter. Något överraskande är att tiderna blivit betydligt sämre i K70.

VÄLJER MAN UT enskilda åldersklasser har de största förbättringarna skett i M40, M70, M75, K40, K45 och K55. I t ex M40 var mediantiden i topp tio fina 2.30 mot 2.40 för tioårsperioden.

De flesta maratonlöpare står dock och stampar på samma fläck. Den breda massan har inte blivit snabbare under de senaste tio åren. Kanske lite förvånande?

För tioårsperioden ligger mediantiden för de manliga löparna i Stockholm Marathon på 4 timmar och för kvinnorna 4.27. Ifjol var motsvarande tider 4 timmar respektive 4.25, alltså egentligen ingen förbättring.

SKA MAN VÄLJA ut några bra enskilda prestationer under 2017 blir det förutom David Nilsson ett antal äldre damer. Sticker ut som vanligt gör IF Kvilles Karin Schön i K55. På Göteborgs Marathon i höstas slog hon Evy Palms svenska rekord med tiden 3.03.

VÄRLDSÅLDERSREKORD FÖR 73-åringar blev det för Solvikingarnas fantastiska Bibbi Lind (3.49) och bra var också Jaana Jobe i K60 från samma klubb med 3.27.

Fritjof Fagerlund i M45 från IK Roslagen, Fredrik Tedborn i M50 från Täby IS och "superveteranen" i M70, Anders Hansson i Vilsta IK, var som vanligt bra. Anders sprang som 73-åring Stockholm Marathon på 3.19, en bedrift som bara en löpare i M65 klarade.

DEN KOMPLETTA STATISTIKEN finner du på www.suneson.se. Där finns också tiobästalistor på halvmaraton. Många veckors arbete ligger bakom statistiken, ändå är det omöjligt att få listorna kompletta.

Saknade eller felaktiga resultat rapporterar du på min hemsida där ständiga uppdateringar sker.

BJÖRN SUNESON

Kvinnor "Tio i topp"

Namn	Född	Klubb	Lopp	Datum	Nettotid	WMA%
Lisa Ring	93	IK NocOut	Barcelona ESP	12-mar	2.37.26	86,02
Mikaela Larsson	85	Spårvägens FK	Valencia ESP	19-nov	2.38.41	
Hanna Lindholm	79	Huddinge AIS	Amsterdam NED	15-okt	2.39.43	
Cecilia Norrbom	88	Spårvägens FK	Sevilla ESP	19-feb	2.44.42	
Malin Starfelt	86	Runacademy	Sevilla ESP	19-nov	2.44.44	
Charlotte Karlsson	84	Hässelby SK	Stockholm	3-jun	2.45.21	
Ida-Maria Nicklasson	86	Finnspångs AIK	Stockholm	3-jun	2.45.30	
Jenny Rutström	77	Öbacka LK	Berlin GER	24-sep	2.48.26	
Bonnie Tran	85	Huddinge AIS	Stockholm	3-jun	2.51.27	
Caroline Almkvist	95	Onsala	Sacramento USA	3-dec	2.51.58	
K35						
Hanna Lindholm	79	Huddinge AIS	Amsterdam NED	15-okt	2.39.43	86,44
Malin Gibrand	81	FK Studenterna	San Sebastian ESP	26-nov	2.53.01	
Frida Södermark	78	Tjälve IF Norrköping	Stockholm	3-jun	2.53.29	
Johanna Nilsson	80	Morjärvs SK	Stockholm	3-jun	2.54.26	
Annika Stenhammar	82	Söderby	Stockholm	3-jun	2.59.44	
K40						
Jenny Rutström	77	Öbacka LK	Berlin GER	24-sep	2.48.26	82,89
Jessica Gunnarsson	76	SK Vidar	Berlin GER	24-sep	2.49.11	
Jenny Wikedal	76	IFK Umeå	Hamburg GER	29-apr	2.54.27	
Mikaela Kempf	73	Örebro AIK	Stockholm	3-jun	2.57.37	
Lona Justesen	75	IF Linnéa	Berlin GER	24-sep	2.58.40	
K45						
Åsa Höög	71	Kumla SF	Prag CZ	7-maj	3.04.08	79,73
Karin Arthursson	69	Hässelby SK	Berlin GER	24-sep	3.06.00	
Helena Kvapil	71	Skövde Triathlon	Stockholm	3-jun	3.07.40	
Marlene Persson	70	Vattudalens LDK	Miami USA	29-jan	3.10.16	
Marie Dasler	68	IF Start	Valencia ESP	19-nov	3.10.18	
K50						
Anna Hadenius	66	Lidingö	Stockholm	3-jun	3.19.51	78,01
Maria Jonsson	63	Göteborg	Stockholm	3-jun	3.20.29	
Anette Kroon	67	Simlångsdalens IF	Wroclaw PO	10-sep	3.21.35	
Mollie Nohave	67	Nättraby	Stockholm	3-jun	3.22.24	
Ingmarie Johansson	64	Örebro AIK	Stockholm	3-jun	3.23.53	
K55						
Karin Schön	62	IF Kville	Göteborg	14-okt	3.03.04	89,7
Ingrid Björk	59	Tranås	Berlin GER	24-sep	3.25.53	
Lotta Frenander	61	Uppsala LK	Stockholm	3-jun	3.30.08	
Annica Wernerson	60	Kvänums IF	Stockholm	3-jun	3.33.26	
Kerstin Gebert	62	Bromma	Stockholm	3-jun	3.33.39	
K60						
Jaana Jobe	57	Solvikingarna	Göteborg	14-okt	3.27.27	84,82
Lubov Pospeshina	53	IFK Skövde	Vänersborg	2-sep	3.42.51	
Monika Ljung	57	Fredrikshofs FIF	Stockholm	3-jun	3.52.18	
Agneta Jonsson	56	Team Skavsåret IF	Stockholm	3-jun	3.53.06	
Barbro Liljequist	54	Elmhults SC	Stockholm	3-jun	3.58.39	
K65						
Birgitta Myrnäs	52	Lulekamraterna	Athen GR	12-nov	4.02.46	78,06
Britt Hellmark	50	Lidköpings IS	Stockholm	3-jun	4.08.03	
Maria Elena Wulff	52	IF Linnéa	Stockholm	3-jun	4.08.23	
Birgitta Dalin	48	Siljansnäs	Stockholm	3-jun	4.15.46	
Solvej Maria Carlson	51	IFK Hedemora OK	Stockholm	3-jun	4.21.25	
K70						
Bibbi Lind	44	Solvikingarna	Göteborg	14-okt	3.49.27	94,19
Anna-Lena Hällgren	44	Bälinge IF	Stockholm	3-jun	5.03.17	
Barbro Lidström	47	Kungsängen	Stockholm	3-jun	5.31.37	
Lena Ohlsson	45	Nyköping	Stockholm	3-jun	5.32.08	
Elisabet Nilsson	45	TSM Running	Stockholm	3-jun	6.12.03	
K75						
Anita Granberg	42	Vikmanshyttan	Stockholm	3-jun	5.04.07	73,7
Eina Roxström	39	Sollentuna	Stockholm	3-jun	6.00.46	

Rapportera fel till bjorn.suneson@outlook.com. Bara tider från maratonlopp räknas.

Samtal med läsarna

Hej,

Kort fråga:

Hur väljer ni vilka maratonresultat som redovisas i tidningen? Jag upplever att Helsingborg maraton, ett mig veterligen kontrollmätt lopp och ett av Sveriges större maraton (?) relativt konsekvent utelämnas varje år.

Jag kan ha missat om nu resultaten skulle finnas på en annan än sista sidan, so correct me if I'm wrong. Det är givetvis trist att ingen medlem (och det inkluderar mig) skriver en race report från detta ytterst välplanerade (inga varv), välarrangerade (entusiaster!) och vackra lopp men det är svårt att styra över. Men jag anser att resultaten bör komma med!

Mvh

Linda Wright Salas

Redaktören svarar

Hej Linda!

Det är jag som redaktör som väljer ut vilka resultat som redovisas. I första hand väljer jag resultat från de artiklar som kommer in om olika maratonlopp. I de flesta nummer är det sidan 22 som är vikt för resultat. Ibland får resultaten plats på samma sida som själva artikeln kommer in på.

Jag hämtar resultat från hemsidan. I första hand från svenska lopp och från de som ligger närmast deadline för tidningen.

Ofta har jag en spalt över för att fylla det sista utrymmet på sidan och då väljer jag resultat från ett litet maratonlopp där samtliga resultat får plats.

I senaste numret, nr 258, på sidorna 18-19 där jag skriver om Marathonlöparen i backspegeln finns att läsa att tidigare hade Marathonlöparen en resultatredaktör.

Kanske att vi ska återinföra den titeln i dagens Marathonlöparen? Självklart platser Helsingborg Marathon i Marathonlöparen. Och resultaten för segrarna eller topp tio hade jag kunnat plocka in, det får jag hålla med om.

Jag håller med om att det är trist att ett så pass stort maratonlopp som Helsingborg inte lockar en enda medlem att skriva. Faktum är att en person lovat skriva om Helsingborg Marathon, men av olika anledningar kom det

aldrig in någon text. Jag väljer hellre resultat från flera olika maratonlopp än en komplett resultatlista som fyller hela sidan.

Samtidigt är det allt för få som skickar in resultat (och artiklar) till hemsidan. Oftast får Jan Ternhag, som har hand om hemsidan, på egen hand leta efter resultat. Och när det finns så pass många maratonlopp är det lätt att missa ett och annat lopp.

När jag idag, 23 november, tittar på vår hemsida finns där inga resultat från Helsingborg Marathon. Har loppet ägt rum 2017 kan man fråga sig då?

Resultat från Helsingborg Marathon 2016 finns med och där kan vi läsa att sist i mål kom en eftercyklist! En uppmaning är att vill man öka chansen att komma med skriver man en artikel, skickar med foto och resultatlista.

Ordförande och ansvarig utgivare svarar

Hej!

Det är bra synpunkter som du för fram och som Christer diskuterar bra. Det fanns tidigare ett stort intresse att läsa resultat i tidningen, men digitaliseringen har medfört att fler bara tittar på nätet. Vår hemsida är kontinuerligt uppdaterad med resultat.

Finns det ett ökande intresse bland våra medlemmar för att läsa resultat i tidningen så får vi omvärdera och öka på mängden.

Med vänlig hälsning

Roger Andersson

Repliksvar från Linda på redaktörens och ordförandes svar

Stort tack för era svar!

Jag har nog inte tänkt på det arbete som ligger bakom att sammanställa resultaten, de svenska loppet kändes bara som att de borde "flyta på" och redovisas allteftersom, i alla fall de regelrätta marathonlyppen. Men jag får ju inse vilket jobb som ligger bakom.

Jag bara undrade då jag tänker lite "allt eller inget" och var nyfiken på systemet då det mer verkade vara ett urval. Det är också fantastiskt att få bredden med ultra och mindre arrangemang som uppmärksammas och ger inspiration, annars kanske man aldrig hade hittat till dem.

Avseende resultaten i tidningen tänker jag nog inte hela resultatlistor utan de främsta, tycker antalet på de lopp som publiceras är bra.

Det är bara en sådan glädje och stolthet att se sitt resultat och finnas med i skrift i detta sammanhang, svårt att förklara. Framför allt när man tycker sig ha presterat bra, så jag blir lite ledsen över att saknas i "svensk"-statistiken från HC Andersen Marathon, Odense, men jag förstår att det är andra medlemmar som tagit sig tid till att skriva och sammanfatta och att det kanske inte blir heltäckande. Om jag någon gång lyckas lura med mig support (= fotograf) så ska jag också försöka mig på ett bidrag.

Fortsatt fortlöpande trevlig helg!

Linda Wright Salas



Linda Wright Salas.

Resultat

Resultat Skräcklanmaran maraton

2017-09-02

Herrar

Plac	Namn	Klubb	Tid
1	Per Carlsson	Mariestads AIF	3:06:43
2	Martin Jerkda	LK TV88	3:13:35
3	Olof Torbrand	IFK Skövde	3:13:42
4	Per-Erik Johansson	LK TV88	3:15:40
5	Nils Diehm	IFK Skövde	3:18:28
6	Fredrik Liljesäter	3City Triathlon	3:21:59
7	Erik Fries	IK Jogg	3:27:25
8	Axel Samuelsson	LK TV88	3:36:50
9	Emanuel Olsson	F&S Vänersborg	3:48:35
10	Leif Karlsson	Solvikingarna	3:50:56
11	Roger Jarl	Häfreströms IF	3:52:50
12	Marius Rohlen	Hjortvägens LK	3:53:37
13	Svante Eriksson	LK TV88	3:56:02
14	Mikael Johansson	Mariestads AIF	4:06:07
15	Keijo Kauranen	FpolK	4:06:38
16	Tommy Carlsson	Lonesome Runners	4:06:46
17	Niklas Fredund	Team Ultrasweden LK	4:20:50
18	Sven-Inge Jansson	Mariestads AIF	4:21:45
19	Johan Molin	LK TV88	4:29:13
20	Lasse Jutemar	SOK Knallen	4:30:44
21	Leif Johansson	LK TV88	4:45:38
22	Lennart Skog	Stenungsunds OK	4:47:04
23	Thomas Schmidt 5	Fonus Trollhättan	5:00:02
24	Peter Dalebjörk	Team Ultrasweden LK	5:04:24
25	Mats Tolfsson	SOK Knallen	5:05:02
26	Kent-Åke Eriksson	Arvika LK	5:24:09
27	Tommy Lacandler	TSM Runnin/AXA	5:33:12

Kvinnor

Plac	Namn	Klubb	Tid
1	Lubov Pospeshina	IFK Skövde	3:42:51
2	Sofia Kay	LK TV88	3:56:02
3	Therese Eriksson	F & S Vänersborg	3:59:33
4	Camilla Karlssonm	MedPro Clinic	4:14:33
5	Annika Askengren	LK TV88	4:18:56
6	Sandra Andersson	IF Hagen FIK	4:30:44
7	Monica Engqvist	TSM Running/AXA	5:33:12
8	Marita Johansson	Lonesome Runners	6:13:14

Göteborg Marathon 2017-10-14

Män

Plac	Namn	Klubb	Tid
1	Anton Gustavsson	Sävedalens AIK	2:32:41
2	Ragnar Crona	IK Granit	2:45:37
3	Michael Kålebo	IFK Halmstad	2:46:47
4	Magnus Magnusson	Lerum Friidrott	2:47:20
5	Tobias Lidving	AXA Sports Club	2:48:00
6	Mats Öhrstig	SOK Knallen	2:49:16
7	Per Roslund	TwinPeaks Triathlonkl.	2:49:25
8	Peter Helmroth	Lerum Friidrott	2:50:42
9	Micael Lindqvist	Apladalens LK	2:50:49
10	Pontus Rudberg	IK Akele	2:51:47
11	Måns Modéer	Malmö AI	2:53:11
12	Rauno Halonen	Team Club Running Sth	2:54:16
13	Erik Åström	IK Akele	2:54:22
14	Sava Iancovici	Solvikingarna	2:54:26
15	Eskil Mattsson	Lerum Friidrott	2:54:28
16	Jerker Aspgård	Aktivitus Sports Club	2:58:21
17	Jonas Lundkvist	IK Akele	2:58:31
18	Staffan Sundvall	Solvikingarna	2:59:54
19	Carl Toller	Solvikingarna	3:00:36
20	Niall O'Hanlon	IK Akele	3:02:28
21	Mikael Ström	Mölnadal Outdoor IF	3:02:40
22	Hans Tisell	Lindome Outdoors	3:03:15
23	Daniel Oltegen	Lidköpings VSK	3:06:29
24	Tobias Nilsson	Lerum Friidrott	3:06:53
25	Mikael Lyckeklint	Svalhögens IF	3:06:59
26	Thomas Andersson	Solvikingarna	3:07:13
27	Ludde Edgren	IS Göta Friidrott	3:07:29
28	Mikael Svalstrand	Svalhögens IF	3:09:18
29	Fredrik Munthe	IF Linnéa friidrott	3:09:44
30	Marcus Österberg	Hässelby SK	3:09:47
31	Are Reistad	Kjelsås IL	3:10:31
32	Pär Johansson	Apladalens LK	3:11:14
34	Daniel Bjurhamn	IK Nocout.se	3:11:27
35	Cihan Artblom	Lerum Friidrott	3:12:07
36	Martin Joborn	Västerås LK	3:13:56
37	Håkan Westerblad	Spårvägens FK	3:14:33
38	Anders Alard	DRT Kungsbacka	3:15:08
39	Markus Ydreskog	Linköpings GIF	3:15:27
40	Wolfgang Malik	Mariestads AIF	3:15:47
41	David Svensson	Lerum Friidrott	3:15:49
42	Daniel Nilsson	OK Norrvirdarna	3:16:52

43	Patrik Bergström	Örebro AIK	3:19:21
44	Björn Carlstedt	Hjärnarps OL	3:19:27
45	Niklas Benjaminsson	SOK Knallen	3:20:06
46	Mattias Ekman	Apladalens LK	3:20:16
47	Jimmy Kjellén	Mölnåls AIK	3:21:43
48	Erik Fries	IK Jogg	3:22:55
49	Georg Hållstorp	Vi som springer	3:24:35
50	Mats Åkerlund	IK Jordbänningarna	3:24:49
51	Örjan Eriksson	Eds SK	3:25:04
52	Matthew Beale	Lidköpings VSK	3:25:42
53	Johan Sävenstrand	Hestra IF	3:25:53
54	Göran Bergström	AXA Sports Club	3:26:47
55	Eirik Fjeld	Skagerrak Sportsklubb	3:27:32
56	Björn Suneson	Vallentuna FK	3:27:42
57	Miguel Pena	Vi som springer	3:27:49
58	Peter Carlmark	AXA Sports Club	3:28:15
59	Hans Klar	LK TV88	3:29:42
60	D. Johansson Malcic	Mölnåls AIK	3:29:45

Kvinnor

Plac	Namn	Klubb	Tid
1	Karin Schön	IF Kville	3:03:04
2	Marina Stoltz	Heleneholms IF	3:03:23
3	Therese Falk	Romerike Ultraløperkl.	3:10:38
4	Karima Makrof	Majornas IK	3:14:22
5	Cecilia Thorsson	AXA Sports Club	3:18:39
6	Therese Fredriksson	SOK Knallen	3:25:31
7	Sara Erkeldd	Friskis & Svettis Gbg	3:25:51
8	Jaana Jobe	Solvikingarna	3:27:27
9	Anette Kroon	Simlångsdalens IF	3:28:16
10	Johanna Johansson	IF Rigor	3:29:19
11	Katarina Rönngren	Öbacka LK	3:31:29
12	Karen Alvstad	Lerum Friidrott	3:34:43
13	Jenny Carlsson	Stenungsunds friidrott	3:42:14
14	Annalena Falknell	FK Athlet	3:46:12
15	Sofia Kay	LK TV88	3:47:00
16	Bibbi Lind	Solvikingarna	3:49:27
17	Inger Bergström	AXA Sports Club	3:54:44
18	Anette Magnusson	Triathlon Väst	3:55:22
19	M. Gustafsson Kubista	Mölnadal Outd IF	3:56:48
20	Lotta Mörrck	Hässelholms AIS	3:59:10
21	Edith Hult	Skellefteå AIK friidrott	4:00:12
22	Y. Carlgren Hansson	Friskis & Svettis Partille	4:02:47
23	Annika Johanson	Umara Sports Club	4:03:28
24	Britt Hellmark	Lidköpings IS	4:08:03
25	Linda Sjöberg	Sjöviks SK	4:16:00
26	Hanna Mörtberg	Gottunda IF	4:26:04
27	Mari-Louise Nilsson	Bohus IF Friidrott	4:38:30
28	Camilla Lundberg	SOK Knallen	4:39:28
29	Magdalena Olausson	IK Jogg	4:43:07
30	Ing-Marie Fyhr	AXA Sports Club	4:53:34

Oxelösund 6 h

2017-10-14

6 tim damer

Plac	Namn	Klubb	Sträcka
1	Grundahl Anna	IF Linnéa	69 09 km
2	J.Aideborn Hartikainen	Team Ultraswed. LK	60 84 km
3	Andersson Karin	Nyköping	53 01 km
4	Broström Maria	OK Denseln	52 43 km
5	Sundberg Anna	Långviks LK	47 99 km
6	Persson Susanne	Ingen klubb	47 19 km
7	Engkvist Monica	TSM Running	45 42 km
8	Georgsson Jenny	Vendelsö	44 39 km
9	J. Holtet-Lindberg	Ok Tyr	39 79 km
10	Radojkovic Olivia		36 04 km
11	Franzén Gunilla	LK Nyköpings Run	21 23 km

6 tim herrar

Plac	Namn	Klubb	Sträcka
1	Ritella Christian	Team Ultraswede LK	71 16 km
2	Elénus Magnus	Nynäshamn långdist.	69 37 km
3	Levin Alexander	Team Ultraswe LK	67 52 km
4	Gustafsson Johnny	Salnecke Roadrunners	66 94 km
5	Jonsson Mikael	Västerås LK	65 78 km
6	Rinaldo Joakim	LK Nyköpings Run	65 13 km
7	A. Holtet-Lindberg	Ok Tyr	64 53 km
8	Nyman Håkan	Lonesome runners	64 18 km
9	Korsgren Nils	DIF	63 16 km
10	Seger Magnus	Namibia Dustdevils	60 70 km
11	Ohlsson Kent	Lifetime runners	58 92 km
12	Brinck Robert	Västerås LK	56 04 km
13	Lindberg Martin	Nyköping	55 85 km
14	Broström Christer	OK Denseln	51 06 km
15	Lindeskov Hans-Inge	Team Ultraswe LK	49 67 km
16	Koplimäe Sigvard	Vattudalens LDK	49 19 km
17	Blomqvist Jimmie	Team Ultrasweden LK	49 04 km

18	Söderlind Fredrik	Katrineholm	47 34 km
19	Pelander Bo	Enhörna IF	47 13 km
20	Permats Bengt-Åke	Dala-Floda IF	46 70 km

Resultat Umemaran

2017-10-14

Kvinnor

Plac	Namn	Klubb	Tid
1	Jenny Wikedal	IFK Umeå DM	3:05:17
2	Klara Hofer-Mattsson	IFK Umeå DM	3:14:00
3	Anna Barkander	Trångsvikens IF	3:21:08
4	Maja Gren Skog	Skellefteå AIK FI DM	3:21:31
5	Annika Nilsson	Luleå Triathlon	3:23:08
6	Amanda Mannervik	Solna Klätterklubb	3:33:29
7	Jenny Kling	Sundsvalls FI	3:34:50
8	Jenny Ann Danell	Jalles TC DM	3:51:07
9	Malin Vesterlund	Vännäs Skidklubb	3:55:03
10	Elin Durgé	AXA SC	3:58:59
11	Anna Morén	Lövånger-U AIK DM	4:00:30
12	Anna Öhman	Sundsvall	4:03:40
13	Libbie Lindahl	FBK Marathoners	4:52:10
14	Åsa Zackrisson	IFK Umeå DM	5:11:02

Män

Plac	Namn	Klubb	Distans
1	Patrik Wikström	IFK Umeå DM	2:34:39
2	Jonatan Björnberg	Skellefteå AIK FI DM	2:37:49
3	Kenneth Boman	Lulekamraterna	2:45:49
4	Hannes Bjernhagen	Pite Runners LDK	2:50:33
5	Billy Lindman	Sportsgym SC	2:52:44
6	Michael Westin	Öbacka LK	2:59:06
7	Peter Gardfjäll	IFK Umeå DM	3:00:28
8	Jarmo Raaterova	Luleå	3:01:08
9	Thomas Bjernhagen	Pite Runners LDK	3:02:56
10	Erik Johansson	OK Tranan	3:05:01
11	Anders Hofer	IFK Umeå DM	3:05:40
12	Dennis Westermark	LDW Bygg	3:06:49
13	Tobias Stålnacke	Tavelsjö AIK	3:08:38
14	Magnus Vinblad	Team Esplanad DM	3:10:36
15	Mikael Kainulainen		3:17:59
16	John Lioyd	Team Idijot	3:18:56
17	Patrik Rönning	Jalles TC DM	3:20:31
18	Anders Öhman	Pite Runners LDK	3:21:42
19	Vilgot Österlund	IFK Umeå DM	3:22:10
20	Jean-Michel Roberge	Håknäs IF	3:24:56

Resultat Bromölla 4 -

Run And Walk fd Bromölla maraton,

2017-11-04

Kvinnor

Plac	Namn	Klubb	Tid
1	Maria Göransson	LK Myran	3:21:46
2	Charlotte Vejklint	Apladalens LK	3:57:46
3	Elin Wiström	Malmö	4:17:04
4	Johanna Gren	F & S Helsingborg	4:22:43

Män

Plac	Namn	Klubb	Tid
1	Karl Rönby	Enhörna IF	2:50:11
2	Micael Lindqvist	Apladalens LK	2:55:44
3	Mattias Ekman	Apladalens LK	3:01:47
4	Patric Astrén	Ryssbergets IK	3:03:33
5	Karl-Johan Johnsson	Umara Sports Club	3:03:52
6	Peter Hansson	Björnstorps IF	3:09:03
7	Roger Kjellsson	TEAM Blekinge	3:09:17
8	Robert Lidström	Triathlon Väst	3:14:52
9	Simon Olsson	AXA Sportsclub	3:18:35
10	Alexander Ulltjärn	Linköpings Löparklubb	3:27:48
11	Jari Heiskanen	Malmö	3:33:05
12	Sten Måki	Högbj IF	3:34:04
13	Johan Melin	Klub 100 Marathon DK	3:36:57
14	Johan Nilsson	Ryssbergets IK	3:37:40
15	Stefan Andersson	Apladalens LK	3:39:05
16	Stefan Petersson	Motorsällskap	3:39:30
17	Per Lilja	Lund	3:43:39
18	Tommy Hagberg	Växjö LK	3:50:18
19	Tapani Kela	Tollarp	3:50:49
20	Johan Rönby	Enhörna IF	3:52:19
21	Roger Jarl	Häfreströms IF	3:52:47
22	Mikael Aspegren	Andrarums IF	3:59:35
23	John Sävenryd	Malm	3:59:54
24	Tony Gren	Klub 100 Mar.DK	4:19:15
25	Fredrik Caleland	Genarps IF	4:21:39
26	Jörgen Nilsson	Vi som springer	4:28:16
27	Fredrik Wahlstedt	Kalmar	4:28:46
28	Owe Gustavsson	Apladalens LK	5:26:10

Resultat

Personliga Rekordens Tävlning 2017-12-16 – 2017-12-17

Tipshallen, Växjö

Varvlängd: 373 meter

Arrangör: Växjö AIS

Män 6-Timmars

Plac	Namn	Klubb	Distans
1	Samuel Johansson	IFK Stockaryd	68 972
2	Kristoffer Loo	Lund	67 367
3	Mattias Ekman	Apladalens LK	65 585
4	Johan Palm	Färjestadens Motion	64 304
5	Per Christell	Skeninge ik	62 212
6	Pär Lindbäck	Braås	61 941
7	Erik Ahlrot	Elmhults Sport Club	61 609
8	Daniel Johansson	Växjö	61 310
9	Magnus Lövgren	Team Lövgren	60 150
10	Stefan Pettersson	Apladalens löparkl.	57 153
11	Bengt Dolk	Norrköping	57 115
12	Stefan Petersson	Linköpings Motorsäla	56 758
13	Patrik Andersson	Apladalens LK	55 650
14	Jonas Björkqvist	Gbg Atlet- & Triathlon	54 451
15	André Karfunkel	Lonesome Runners	53 471
16	Per Skarstedt	Apladalens IK	52 330
17	Jonas Nilsson	Umara Sports Club	51 539
18	Gustaf Larsson	Skara	50 880
19	Niclas Johansson	Lonesome Runners	50 206
20	Niklas Fredlund	Team Ultrasweden LK	50 170
21	Peter Lembke	Team Fakta	48 043
22	Anders Linusson	Apladalens LK	47 841
23	David Rosenfeld	Telia IF	47 417
24	Lasse Jutemar	Sok Knallen	47 228
25	Jörgen Nilsson	Vi som Springer	46 839
26	Peter Dalebjörk	Team Ultrasweden	45 300
27	L-Å Heidengård	En av tre	45 237
28	Arvid Johansson	Halmstad OK	44 961
29	Peter Lendrop	Team Blekinge LF	43 724
30	Joel Dalebjörk	Lilla Edet	42 955
31	Lennart Skoog	Stenungsunds OK	42 195
32	Lars-Eric Andersson	Kista	42 195
33	Miguel Pena	Vi som springer	42 195
34	Marco Groot	Duivendrecht, Holland	36 973
35	Lars-Göran Olausson	Team Blekinge	32 853
36	Hans-Inge Lindeskov	Team Ultrasweden LK	30 259
37	Sven Welleman	Göteborg	30 259
38	Björn Trollsfjord	SOK Knallen	29 140

Kvinnor 6-Timmars

Plac	Namn	Klubb	Distans
1	Karima Makrof	Majornas IK	68 924
2	Hanna Ahl	Påskallavik	59 771
3	Elin Engström	Axa Sports Club	57 068
4	E. Ankarcrona	Mullsjö SOK	55 935
5	Gabriella Wågström	Solvikingarna	52 803
6	Paula Hultzen Banck	Karlskrona	49 912
7	Karin Larsson	Skara	46 617
8	Marika Falkek	Falkenbergs RR	45 517
9	Elisabet Bengtsson	Haninge sok	45 313
10	Juni Karfunkel	Uddevalla Sim	43 397
11	Anette Ahl	Helsingborg	43 039
12	Kristina Sörensen	Team Fakta	42 195
13	Ann-Marie Dolk	Norrköping	40 175
14	Anki Dalebjörk	Sengångarna	36 242
15	Lina Karlsson	En av tre	34 362
16	A-M Trollsfjord	SOK Knallen	34 362
17	Ulla Lembke	Team Fakta	32 870
18	Anna Lindström	Skärblacka	30 318

Män 12-Timmars

Plac	Namn	Klubb	Distans
1	Benny Eriksson	Fair Trade Runners	122 805
2	Michael Clausen	Aarhus 1900 A/M, DK	113 228
3	Jerker Sterneland	Dalaportens OL	112 382
4	Jarmo Riihinen	Örebro AIK	110 710
5	Peter Glans	Bålsta IK	108 332
6	Jesper Fägersten	Uddevalla SK	107 773
7	Rasmus Gade Elm	Thoni Mara Runners DK	106 814
8	Jonas Wängberg	Västerås LK	106 457
9	Fredrik Olsson	Kostfonden	104 874
10	Olof Torbrand	IFK Skövde	103 444
11	Göran Palmgren	Västerås LK	102 437
12	Kristian Ekfors	Insamlingen 1 kr/km	101 607
13	Marc Karlsson	Garphyttans IF	100 765
14	Mikael Sandberg	Stockholm LDK	97 590
15	Björn Hagberg	Utsiktens Bastu&Motion	91 902
16	Robert Medralla	Falkenbergs RR	91 076
17	Kent Ohlsson	Lifetime runners	90 447
18	Mats Dänse	Team Ultrasweden	87 612
19	Björn Tibbelin	Risinge Löparkamrater	86 129
20	Kenneth Eliasson	Stockholm LDK	84 478

21	Jakob Jern	Real Fight Muay-Thai Lund	78 509
22	Kenneth M Forsberg	Kalmar RC Triathlon	77 620
23	Mattias Klahr	Lonesome Runners	72 045
24	Christer Broström	Ok Denseln	68 333
25	Tobbe Josefsson	Falkenbergs RR	64 811
26	Hans Nyberg	Team Ultra Sweden	61 581
27	Hasse Ursfält	Urshults IF	60 547
28	Mattias Almqvist	Säters IF	54 620
29	H-I Lindeskov	Team Ultrasweden LK	52 424
30	S. Heidemann Eriksen	Wir schaffen das, DK	50 018
31	Matthias Köhler	Lonesome Runners	42 558
32	Martin Blomwaiss	Vinslöv	34 352
33	Jacob Zocherman	Misär IF	782

Kvinnor 12-Timmars

Plac	Namn	Klubb	Distans
1	J. Aideborn Hartikainen	Team Ultrasweden	104 987
2	A. Askengren Berg	LK TV88	101 122
3	H. Steenberg-Poulsen	Thoni Mara Runners DK	95 153
4	Elin Töllborg	Team T	85 829
5	E-L Hjalmarsson	Lonesome Runners	76 208
6	Annika Arnoldsson	Kalmar RC	70 160
7	Catharina Henriksson	Lonesome Runners	53 002
8	Susanne Johansson	Hultsfreds LK	42 558
9	Kim Öberg	IF Linnea	41 812

Män 1-Timmars

Plac	Namn	Klubb	Distans
1	Saed Zahedi	Landvetter	10 973

Kvinnor 1-Timmars

1	Corinna Wöstmann	Potsdamer Laufclub	12 432
2	Tina Magnusson	CURRO ERGO SUM!	6 511

Män 3-Timmars

Plac	Namn	Klubb	Distans
1	C. Simebjär Tagesson	Olofström	30 555
2	Juha Järvelin	Atteviks, Finland	28 430
3	Maurice Weber	CURRO ERGO SUM!	26 532
4	Anders Jelder	Söderåsen fk	24 214
5	Jorge Hernandez	CURRO ERGO SUM!	20 587

Kvinnor 3-Timmars

1	Agneta Roos	Scania Road Runners	23 989
2	Malin Långström	Stockholm Gerillalöpare	20 224

Män 24-Timmars

Plac	Namn	Klubb	Distans
1	Martin Scharp	Malmö Löp	211 116
2	Mikael Jonsson	Västerås LK	204 227
3	Henrik Roos	Scania Road Runners	202 269
4	Henrik Lowemark	Ljusdal	200 671
5	Kent Melin	IF Linnéa	192 205
6	Roger Kjellsson	Team Blekinge	187 911
7	Viking Högnäs	Kristenestad, Finland	183 113
8	Per Rabe	Laholms IF	181 070
9	Niklas Gunne	IFK Mora	174 478
10	Emil Falkek	Falkenbergs RR	167 662
11	Robert Brinck	Västerås LK	165 006
12	Per Hedberg	Scania Road Runners	157 546
13	Fredrik Forsström	Yxsjöbergs IK	156 711
14	Thomas Gunnarsson	Team Trelleborg Triathl.	152 689
15	Jerry Nordgren	Optimal Massage & Mot.	147 039
16	Fredrik Palm	Jönköping	146 368
17	Tommy Tedelund	Stocholms Långdistansk.	142 190
18	Kim Karlén	Huddinge	141 340
19	Lars-Åke Johansson	Solvikingarna	139 688
20	Patrik Hernwall	Stockholm Gerillalöpare	136 493
21	Tomas Ankarcrona	Runon.se	135 946
22	P. Leisted Bøgevig	TIF, Danmark	135 250
23	Johan Hallgren	Järna	135 004
24	Jens Larsson	Malmö	132 397
25	Asso Karim	Tullinge	130 254
26	Marcus Hansander	Team UltraSweden LK	126 899
27	Fredrik Engdahl	Pan-Kristianstad	120 929
28	Andreas Falk	Åkersberga	120 929
29	Owe Gustavsson	LK 42195+	116 335
30	Jimmie Blomqvist	Team Ultrasweden LK	115 334
31	Jörgen Havens	Triathlon Väst	110 487
32	David Bodirosa	Falkenbergs RR	106 812
33	Tomas Gustafsson	Växjö	106 652
34	Gert-Inge Tapper	Björnstorps IF	103 025
35	Kari Sulonen	Team Ultrasweden	102 815
36	Tommy Carlsson	LK TV88	100 787
37	Jakob Bengtsson	Växjö	100 414
38	Robert Karlsson	OK Norrvirdarna	100 041
39	Alexander Ulltjärn	Linköpings Löparklubb	88 252
40	Morgan Johansson	Örnköldsvik	88 105

Plac	Namn	Klubb	Distans
41	André Rangelind	IF Göta Karlstad	86 240
42	Christian Grundner	LVR-Geiselhöring, DE	85 121
43	Simon Gustavsson	Umara Sports Club	84 002
44	Joakim Moberg	barefootsweden.com	80 272
45	Fredrik Sundberg	Kristinehamns multisport	70 201
46	Ulf-Peter Sjöholm	Känkelbären	66 098
47	Gabriel Ulltjärn	Linköpings Löparklubb	48 396
48	Kurt Gustavsson	Hultsfreds LK	47 075
49	Oscar West	Halmstad OK	47 075
50	Julius Ulltjärn	Linköpings Löparklubb	45 766
51	Håkan Sjöo	Växjö	43 345
52	Valdemar Ulltjärn	Linköpings Löparklubb	42 851

Kvinnor 24-Timmars

1	Linda Bengtsson	Sisu Forshaga	205 619
2	Stefanie Makiola	Ultrafriesen e.V., DE	185 265
3	Sussi Lorinder	Salomon Running Swed.	183 789
4	M. Kankaanmäki	Pori, Finland	178 552
5	Gunilla Axelsson	Uppsala LK	169 241
6	Lisa Amundsson	Strömstad Löparklubb	167 000
7	Mia Edofsson	Team Kungälv	149 458
8	Emelie Lindgren	Ale 90 IK	142 249
9	Maria Broström	OK Denseln	138 164
10	Pernilla Otto	Optimal Massage & Mot.	136 196
11	Anne Green	Chesterfield, UK	128 911
12	Siw Hedlin	Bor	126 761
13	Iris Vromans	Duivendrecht, Holland	120 929
14	Jenny-Ann Ehrling	Örebro AIK	104 517
15	Anna-Lena Brolin	Stockholm Gerillalöpare	102 938
16	Amanda Nohage	Team Hybrid Fitness	101 091
17	Heleni Sapnara	Göteborg	76 553
18	Ingela Svedberg	Gävle	75 050
19	Bianca Ulltjärn	Linköpings Löparklubb	55 160
20	Louise Ulltjärn	Linköpings Löparklubb	47 222

Fler resultat finns på marathonsallskapet.se

Utmärkelse



Olle Halldén mottog Svenska Marathonsallskapetets utmärkelse Glastrofén för 100 lopp av P-O Hvitfelt 19 november efter målgång i Helsingör Marathon. FOTO: PRIVAT



New York Marathon
4 november.



New York Half Marathon
18 mars.

NY,
BÄTTRE
OCH ROLIGARE
BANSTRÄCK-
NING!

4 LOPP I NEW YORK

Staden som aldrig sover, metropolen där det alltid springs. I New York är löpmöjligheterna oändliga och sightseeing kommer på köpet. Staden med sitt oslagbara utbud av lopp som tillåter närliggande kontakt med annars otillgängliga platser ger oanade upplevelser långt utöver det vanliga.



New York Tjejmil
9 juni.



Brooklyn Half Marathon
19 maj.

NEW YORK HALF MARATHON

18 MARS

New York Half Marathon har fått en helt ny roligare bansträckning. Loppet startar nu i dynamiska Brooklyn och går förbi några av New Yorks mest kända sevärdheter, över Manhattan Bridge, genom Times Square och avslutas i lummiga Central Park. Gemen-samma middagar och morgonjoggar förhöjer resan ytterligare.

BROOKLYN HALF MARATHON

19 MAJ

USA:s största och mest populära halvmaraton med över 27000 löpare. Den ikoniska banan går genom Brooklyn med start vid Prospect Park och målgång på Coney Island. Utöver loppet erbjuds gemensamma sightseeingturer, ölproving, crossfitpass och mycket annat.

NEW YORK TJEJMIL

9 JUNI

Här kombinerar vi storstadspuls, gemensam träning, shopping, musikaler, sightseeing, middagar och mycket annat med det legendariska loppet genom Central Park. Loppet räknas som världens första lopp för kvinnor och är ett av de mest välkända loppen i New York.

NEW YORK MARATHON

4 NOVEMBER

Loppet är ett mål i livet för löpare världen över. Det är världens största mara med över 50 000 löpare. Banan går genom alla stadsdelar – Staten Island, Brooklyn, Queens, Manhattan och Bronx – med målgång i Central Park. Utöver loppet erbjuds en mängd aktiviteter som gör din resa fulländad.

FÖR FLER RESOR, INFORMATION OCH BOKNING:
SPRINGTIME.SE ELLER RING **08-545 535 40**

 **SPRINGTIME**

Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm

Svenska maraton- och ultralopp 2018

Datum	Lopp	Beskrivning	Arrangör
10-mar	Skövde 6-timmars	Kårhuset, Boulongerskogen	Team Ultra Sweden
17-mar	Nora Marathon	Kvarts, halv- och helmaraton	IFK Nora
24-mar	Ursvik Ultra	75 km, 45 km trail	Sth Multisport
24-mar	Borlänge Ultra	6-timmars	Borlänge LK
7-apr	Heleneholm marathon	Varvbana	Heleneholm IF
14-apr	Partille 1/3/6h	1/3/6h med stafettvariant på 6h	Team Ultra Sweden
20-22 apr	TEC - Täby	Ultra, trail	
21-apr	Atea Mälarmaraton	2-varvsbana i Västerås	Västerås LK
28-apr	Trosa Ultra Backyard	Backyard	Stockholms LDK
5-maj	Soteleden terräng marathon	43 km / 20 km, Bovallstrand	IK Granit
5-maj	Vattudalsloppet	7 km varvbana	Vattudalens LDK
5-maj	Sätermaran	Kvarts-, halv- och helmaraton	Säters IF
6-maj	Lidingö Ultra	50 och 26 km	IFK Lidingö Friidrott
10-maj	Örebro Backyard Ultra	Backyard	114sport
2-jun	ASICS Stockholm Marathon	Ny bana och 40-årsjubileum	Hässelby SK och Spårvägens FK
9-jun	Halland Ultra	50 km	Halmstads OK
16-jun	Jättelångt	Roslagsleden Grisslehamn - Norrtälje, ca 70 km	
30-jun	Viby Marathon	Varvbana omkring Vibysjön i Östansjö	Östansjö SK
30-jun	Båstad Marathon	Hel- och halvmarathon, stafett	Joy Runners LK
7-jul	Kustmaran	Kristianopel	Team Blekinge
14-jul	Lurs Backyard Ultra	6,7 km lång rundbana, start varje hel timme	Team Mo To
14-jul	Swedish Alpine Ultra		
16-jul	Ölands Ultra	25 och 50 km på Norra Öland	Högby IF
27-29 jul	Skövde Ultrafestival	6, 12, 24 och 48 h samt 100 km på Södermalms IP	Team UltraSweden
4-aug	Ölands Marathon	Löttorp, varvbana	Högby IF
4-aug	Axa Fjällmaraton	Vålådalen, 43 km	
11-aug	Vikbovandan	44 km, start/mål vid ICA Supermarket, Östra Husby	
18-aug	UltraVasan	90 km & 45 km	Vasaloppet
18-aug	Jönköping marathon	Start vid Knektaparken	Team Runnershigh
25-aug	Mariestads maraton	3,5 km vändbana, 7 km bana för motionärer.	Mariestad AIF
25-aug	Vattudalsloppet	7 km varvbana, 7 km bana för motionärer	Vattudalens LDK
1-sep	Ronneby Stadslopp	6-timmars, 1470 m varvbana	
1-sep	Kramfors Ultrafestival	6,12 och 24 h på Kramfors IP	High Coast Ultra RC
1-sep	Helsingborg marathon		RSH och Helsingborgs Marathon AB
8-sep	Uppsala Kulturmaraton	Start och mål vid Eklundshof	Uppsala Marathon
22-sep	Bergslagsleden Ultra	48 km trail	Föreningen Nature Running
13-okt	Sörmlands Ultra	50 km trail	Stockholms LDK
13-okt	Umemarkan	VSM	Jalles TC
20-okt	Växjö marathon	8-varvsbana runt Växjösjön	Växjö LK
10-nov	Borås 6-timmars		SOK Knallen
24-nov	Vintermarathon till Jan Linds minne	Göteborg, plats meddelas senare	Team Ultra Sweden
15-dec	Luciajoggen, Strömsund	Hel-, halvmara, 7 km	Vattudalens LDK

Information om rabatt på startavgiften för medlemmar i Marathonsällskapet finns på arrangörens inbjudan eller hemsida. För fler lopp/datum, se vår hemsida <http://www.marathonsallskapet.se>. Uppdatering sker löpande.