

Marathon löparen

ÅRGÅNG 51 NR 260 APRIL 2/2018



Långpass i soluppgången med ambassadör Jens Andersson

- Jubileumsloppet 2018
- Löpning i Filippinerna
- Malta Marathon
- Ursvik Ultra



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 Carlsson, Nora
070-651 86 97
uffec@hotmail.se

Berit Hugoson, Grebbestad
073-969 24 02
berit.hugoson@hotmail.com

Micael Lindqvist, Värnamo
070-244 66 96
micael.s.lindqvist@gmail.com

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

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

Ordföranden har ordet Snart är det vår

Det börjar bli en "trend" att den vinter vi får i södra Sverige kommer efter nyår brukar jag säga varje år. Oftast tillägger jag att den inte varar så länge, men i år så kom den ännu senare och varade hela mars månad. Jag älskar verkligen ljuset och de längre dagarna. Skönt med vår och en tid då hela sommaren ligger framför oss. Själv har jag under denna vinter mestadels varit drabbad av infektioner som efterföljdes av en operation i luftvägarna. Jag längtar verkligen tillbaka, men det gäller att börja bygga upp kroppen sakta igen.

2017 GAV MIG många fina minnen och jag nådde även mitt mål att springa min 100:e maraton genom att springa i mål på Stockholm marathon.

Jag håller fortfarande på och funderar över nya mål, men letar under tiden efter lite annorlunda lopp. Dock har tiden efter operationen blivit en tid av vila och fokus på andra saker.

Det är viktigt med löpning för mig, men det får inte bli allt i livet anser jag.

Sällskapets årsmöte ligger detta år lite senare än vanligt och har vid skrivande stund ännu inte hållits. Det kommer även i år att hållas i Västerås i samband med Atea Mälarmaraton som hade premiär under 2017. En riktig stadsmara som går genom hela staden och längs Mälaren.

JAG SPRANG premiärloppet och kan verkligen rekommendera det. En fin bana och ett bra arrangemang, vad mer kan man begära. Jag sprang även ett annat lopp som hade premiär 2017, Jönköping marathon som går i augusti månad. En lite tuffare bana, men minst

lika fin som i Västerås. Utsikten över Vättern var enormt fin och arrangemanget var mycket bra.

Vintermarathon till Jan Linds minne, som är ett av Sveriges äldsta maratonlopp och som varit ett lopp där Svenska marathonsällskapet varit involverat, är en annan fråga som vi jobbat med under 2017. I år kommer loppet att gå av stapeln i november i Göteborgsområdet. Styrelsen har hittat en framtid för loppet.

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

Sällskapet klarar sig inte heller utan Thomas Svensson, Lars-Eric Andersson, Ola Bryngelson och Monica Engkvist, som under året gjort enormt betydande insatser inom styrelsen. Under det senaste året har Sällskapet även fått en ny utmärkelseansvarig, Ferike Pasty, som gjort ett jättejobb med att sätta sig in i vad det arbetet innebär. Sist den person i styrelsen som kanske ni haft mest kontakt med och det är vår medlemssekreterare och webmaster Jan Ternhag.

Ute i landet har vi också ett antal ambassadörer som jobbar för att sprida kännedom om vårt sällskap. Utan alla jag nämnt ovan så blir det inget Svenska Marathonsällskap och jag sänder ett tack och en tanke till er alla.



ROGER ANDERSSON

ordforande@marathonsallskapet.se

Innehåll

Jens Andersson, ny ambassadör	4
Inför Jubileumsloppet 2018	6
Manchester Marathon	8
Nya ambassadörer sökes	9
Cebu Marathon	10
Löpning i Cordilleras, Filippinerna	13
Malta Marathon	16
Ursvik Ultra	18
Utmärkelser	19
Träningsresa till Kalamata	20
Resultat	21
Årets lopp	24

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

Omslag: Långpass med Marathonsällskapets nya ambassadör Jens Andersson. FOTO: JENS ANDERSSON

Redaktören har ordet

Kosttillskott – nej tack!

I nummer 257 skrev jag om SM 100 km i Borås. Alla SM-medaljörer under SM-veckan i Borås dopingtestades. Den 28 mars skriver Kvällsposten om att SM-silvermedaljören Petra Skiöld, Björnstorps IF, stängdes av i sex månader på grund av att hon testats positivt för den otillåtna substansen Furosemid.

DAGEN FÖRE har Svenska Friidrottsförbundet skickat ut ett pressmeddelande att Skiöld varit avstängd från den 21 september till den 21 mars. Mycket märkligt att förbundet har mörkat det hela och går ut med avslöjandet efter att domen är avtjänad kan tyckas.

PETRA SKIÖLD hade flera kosttillskott som sponsorer och är inte den första aktiva som åker dit på ett kosttillskottpreparat. Jag säger precis som förbundet nu gör och det är att sluta helt med kosttillskott. Vad som står på förpackningen stämmer inte alltid med verkligheten. Ämnet hon fick i sig är en vätskedrivande substans.

Jennifer Honek flyttas nu upp till andra platsen och Jessica Adeborn får ett brons på SM 100 km. Vi gratulerar tjejerna i efterskott.

Det lär knappast vara sista gången en resultatlista skrivs om i efterhand.

PÅ TAL OM resultatlistor kom inga utlänningar med i den (förutom topptrion) i Cebu Marathon.

I detta nummer blir det extra mycket läsning om löpning i Filippinerna. Jönköpingssonen Henrik Stark, som gjort ett tiotal maraton, har spenderat en hel del tid i landet. Vi hälsar Henrik välkommen som ny skribent.

NYA SKRIBENTER i det här numret är också vår nye ambassadör Jens Andersson och Värnamobördiga Mattias Ekman. Under 2018 håller Ekman på med en tuff utmaning. Mer om det i kommande nummer. Jens Anderssons förträffliga foto får pryda omslaget. Långt ifrån alla foton håller tillräckligt hög kvalitet för att hamna på framsidan. Välkommen till nummer 260 och vässa penna och kamera till kommande nummer.

CHRISTER SVENSSON

Redaktör
christersvensson691215@gmail.com



Smälänningarna Henrik Stark och Christer Svensson efter målgång i Cebu Marathon. FOTO: PRIVAT

Svenska Marathonsällskapetets 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 publi-

cera 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.

Medlemskort 2018
SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPET
BOX 218 • S-101 24 STOCKHOLM • SWEDEN



En kamratförening för alla som är intresserade av marathonlöpning och ultralöpning.

**Har du text och bild
till hemsidan?**

Kontakta
medlemssekreterare@marathonsallskapet.se

**Har du text och bild
till tidningen?**

Kontakta
marathonloparen@marathonsallskapet.se

**Har du sprungit
ett lopp?**

Sänd resultatfilen eller länken till:
resultat@marathonsallskapet.se

Löparnas plats på Internet

- direktanmälan till de stora loppen – träningsråd
- nyheter – idrottsmarknad – forum – butiker



MARATHON.SE

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

Jens Andersson, ny ambassadör



FOTO: BJÖRN LANS, BALANSFOTO.SE

Namn: Jens Andersson

Ålder: 39 år

Bor: Landskrona

Klubb: GF Idrott Friidrott, Landskrona

Löparmeriter: 6 Marathon, okänt antal andra lopp på kortare distanser

DEM ÄR DU?

Jag är en löptokig man på 39 år. Både jobb och fritid består av löpning på olika sätt. Jag började med löpning för sju år sen. Jag hade tränat annat och tyckte löpning borde fungera för mig.

Utan att ha tagit ett löpsteg anmälde jag mig i februari 2011 till Köpenhamns Marathon, bara 3,5 månader senare! Kanske inte helt idealiskt och ett skräckexempel jag själv brukar dra för olika personer som vill springa längre.

A och O vad gäller löpning är att hålla sig skadefri och att bygga upp sig långsamt.

I alla fall så gick Köpenhamns Marathon bra efter omständigheterna

och jag kom i mål. Direkt därefter började jag jobba deltid på Löplabbet.

Min juristutbildning, som jag så småningom blev klar med, fick stå till sidan för löpintresset. Har varit på Löplabbet sen dess, i omgångar även som butiks-chef.

2013 STARTADE JAG mitt första motionslopp i min hemstad Landskrona. Citadelloppet 5 och 10 km. Efterhand kom jag i kontakt med andra arrangörer och därigenom blev jag inblandad i många andra lopp. Har bland annat varit delaktig i flera år i IS Götas olika motionslopp men även t.ex. med i tävlingsledningen för Sveriges näst största marathon, Helsingborg Marathon.

2017 tog jag över Båstad Marathon (Bjäre Challenge). Ett fantastiskt fint lopp som man springer för den fina löpupplevelsen i första hand, inte just att jaga personbästa. Upp och ner för Hallandsåsen två gånger är en härlig löpupplevelse. Sedan 2015 har jag fått möjligheten att i olika roller jobba för Springtime Travel på deras fina anläggning i Monte Gordo, Portugal.

Det var också där jag lärde känna Ola Bryngelson, ambassadör för Marathonsällskapet.

Där har jag jobbat både i löpbutiken men även som platschef till och från i 2,5 år.

VAD VISSTE DU OM MARATHONSÄLLSKAPET?

Jag hörde talas om det första gången inför mitt andra marathon i min hemstad Landskrona. Då fick man rabatt om man var med i Marathonsällskapet. Sedan dess har jag känt till Marathonsällskapet men inte så mycket mer än vetat att det var en sammanslutning för massa tokar som gillar att springa långt.

HUR MYCKET TRÄNAR DU SJÄLV?

Jag själv tränar löpning året om och håller mig någonstans mellan 6 och 10 mil just nu. Det har funnits dippar men aldrig under 3-4 mil.

Mitt rekord för en vecka är från ett träningsläger för nåt år sen med 22 mil. Men det var inte hälsosamt för mig just då och jag avråder andra att köra så mycket mer än vad man är van vid.

VAD ÄR DIN FAVORITLÖPARPRYL OCH FAVORITLÖPARSKO?

Oj då, pryl får jag nog säga ett Flipbelt. Hur klara man sig utan ett bälte där man kan ha mobil och nycklar? Fingervantar med vindskydd utanför, kompressionskläder, fingerstrumpor och sånt är ju också småkul.

FAVORITLÖPARSKO?

Oj hur mycket tid och plats har vi? Jag har ett olämpligt stort antal löparskor. Ändå har jag genom åren skänkt bort 10-15 par till välgörenhet. De som kommer in i min lägenhet kan genast se vad jag menar. Jag har nämligen inte bara en utan sex stycken hyllor enbart med löparskor! Totalt har jag runt 30 par för tillfället. Nu var det ju inte antalet utan favoriten jag skulle säga.

Ja min all-time favorit måste vara Saucony Kinvara när den först lanserades. Det var första gången jag sprang i en lättare sko och det var ett hallelujatillfälle. Sedan dess tycker jag Kinvara har blivit en alltför mainstream-sko.

Senaste åren har New Balance Zante varit min favorit. Gillade upplaga ett

för Marathonsällskapet

av skon bäst men tvåan duger också. Gällande mer dämpade skor står sig Nike Pegasus, New Balance 1080 och Brooks Ghost bra som andra favoriter.

Efter en kort session med hälsporre så blir det inte supertunna skor för min del längre.

TRÄNINGSTIPS?

Löpning är ingen sport du blir bra på över en natt. Att börja träna mer seriöst kan göra att du tror du utvecklas explosionsartat och kan sänka din mildtid från 45-sub40 på utan något bekymmer. Oftast blir det problem med skador för att ligament och annat inte hunnit med din snabba utveckling. Har sett det flera gånger och har själv också befunnit mig där.

Bygg sakta upp dig. Öka tiden du är ute efterhand. Bry dig inte om du springer ett lugnt distanspass plus eller minus 20 sekunder. I slutändan är det inte det som betyder något, utan att du har kontinuitet i träningen och inte går sönder.

De flesta som läser här siktar på maraton och längre. Då är korta intervaller inget som är det viktigaste. Långpass och någon form av långa trösklar kombinerat med lugna distanspass är bäst. Gå inte från 10 till 22 mil från en vecka till nästa.

HUR SER DITT 2018 UT?

Jag ska åka ner och jobba för Springtime Travel i Portugal igen. Det kommer bli fantastiskt kul. Därefter hem och jobba med Båstad Marathon, Citadelloppet och Löparglädje.

Löparglädje är en löpargrupp på fem orter i Skåne som jag driver. Nånstans där mitt i ska jag förhoppningsvis springa Stockholm Marathon också. Kanske även försöka mig på något ultralopp efterhand. Det verkar vara en härlig sammanhållning hos alla.

Jag sprang BUS i somras (nästan helt otränad) och det var en härlig upplevelse.

VAD TÄNKER DU PÅ I DIN ROLL SOM AMBASSADÖR?

När jag går in i något så gör jag det fullt ut. Det finns en anledning (eller många faktiskt...) varför jag kallas all-in Andersson av nära och kära.

Jag satsar på det jag är engagerad i. Jag skulle gärna sett att Svenska Marathonsällskapet gör mer för att synas. Det är nog många som inte vet om att de finns.

Atterbjuda rabatt på många maratonlopp är en bra sak (*t.ex. har alla medlemmar i Svenska Marathonsällskapet 20 procent rabatt på Båstad Marathon, rabattkod: Båstad20*).

Men även andra rabatter i butiker och annat ökar mervärdet. Kanske med tiden få till träffar med medlemmar runt om i landet. Det finns mängder med saker som går att göra efterhand.

BÄSTA LÖPUPPLEVELSE?

Det har varit så många. Ganska nyligen var vi ett kompisgäng på 15 stycken som begav oss ut en söndagsmorgon i strålende sol, nollgradigt och vindstilla! I Skåne är de förutsättningarna ytterst sällsynta. 31 km senare var det eufori hos alla som var med. Vilken glädje!

VILL NI VETA MER så bara hör av er till mig. jens@lopargladje.com när ni mig på alltid.

Vi ses i löparspåret vänner.

JENS ANDERSSON



"Mitt rekord för en vecka är från ett träningsläger för nåt år sen med 22 mil"



FOTO: MARATHONGRUPPEN

Inför ASICS Stockholm Marathon

Vem är David Fridell? Vilken roll har du som ansvarig med ditt team från Marathongruppen för Stockholm Marathon 2018, Jubileumsloppet?

Jag är marknadschef för Marathongruppen och ansvarar tillsammans med vårt grymma kommunikations-team för all marknadsföring och dialog med deltagare och media.

Tillsammans med våra projektledare ser vi till att upplevelsen för deltagarna blir något alldeles extra!

Hur kommer vi löpare märka av att det är ett Jubileumslopp, Stockholm Marathon 40 år?

För det första har vi ju en helt ny bana, som vi redan nu märker stort intresse kring. Vi gör också en stor satsning på servicen och underhållningen längs banan, uppdaterar vårt expo och nummerlappsutdelning och flyttar pastapartyt till Stockholms Stadion.

Vi vill att stan ska andas av marakänsla hela evenemangsveckan och kommer göra vårt yttersta för att skapa en riktig feststämning.

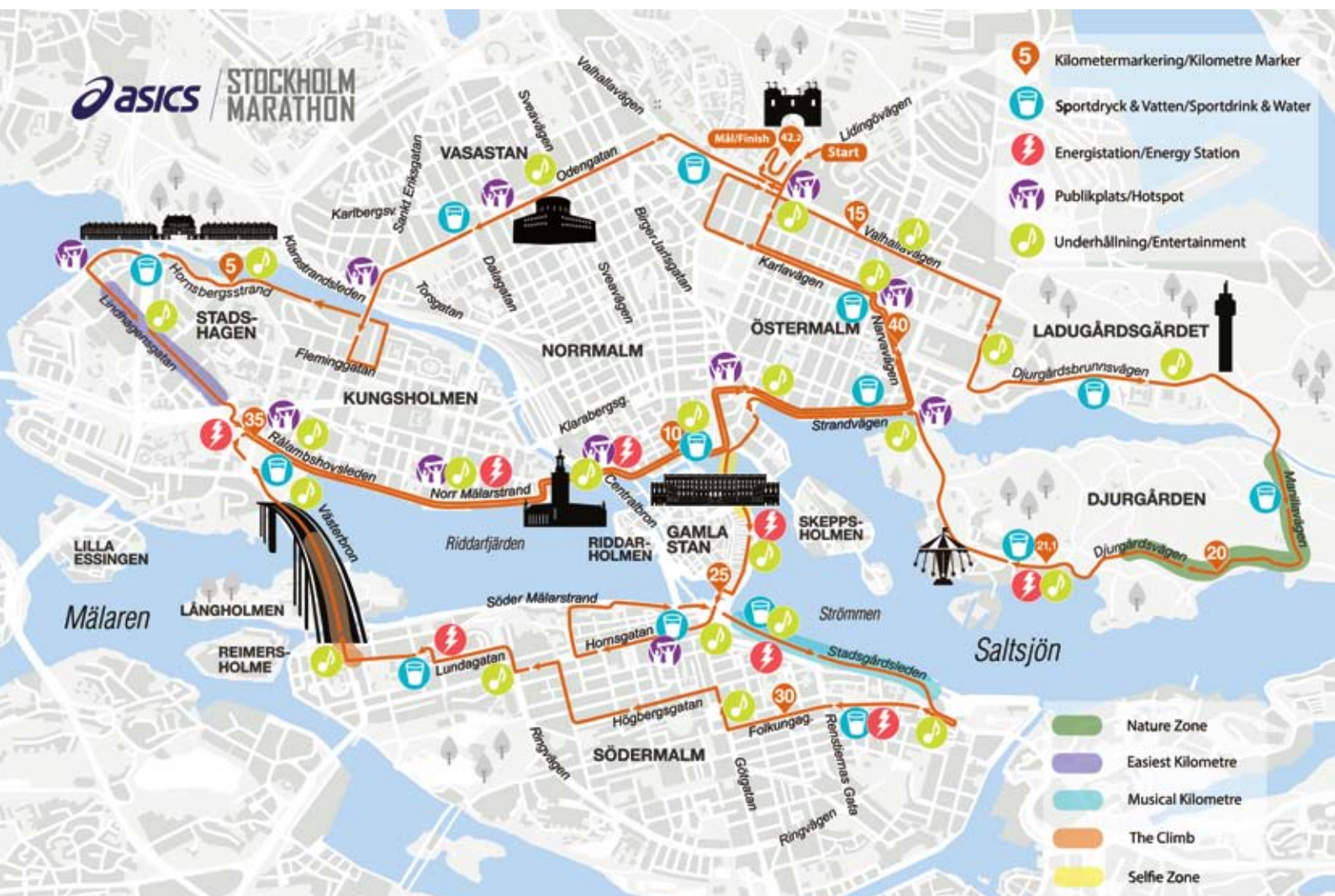
Stockholm Marathon är ett av de äldsta maratonloppen och många löpare har sprungit loppet många gånger. Hur arbetar Ni så bra för

att få löparna "trogna" och återkomma år efter år?

Det viktigaste är att hålla servicen gentemot löparna varje år. Se till att det finns tillräckligt många funktionärer, att allt flyter smärtfritt.

Till det vill vi varje år addera något nytt som kan locka. I år är självklart banan i fokus.

När man ser till antalet löpare, hur betraktas Stockholm Marathon internationellt sett? Det lär ju vara så att exempelvis finländarna betraktar Stockholm Marathon som sitt största maraton.



KARTA: MARATHONGRUPPEN

– Jubileumsloppet 2018

Vi är ett av de 5-6 största maratonloppen i Europa och brukar ha över 100 nationer representerade. Det borde göra evenemanget till det mest internationella i Sverige, alla kategorier. Vi försöker locka med att lyfta fram upplevelsen av Stockholm och att banan verkligen går mitt i city.

Det, tillsammans med kvaliteten på själva loppet, gör att vi lockar många löparterister från hela världen.

Den nya bansträckningen av Stockholm Marathon är ju numera omtalad men budskapet kanske inte nått ut till alla anmälda. Hur tänkte Ni där? Det är ju ett

stort steg att ändra en bana från en 2-varvsbana till ett varv. Hur har reaktionen varit? Det är ju nu tredje banversionen.

Vi ville dels visa att Stockholm som stad växt sedan starten 1979. Vi strävade också efter en bana som gick så mycket i city som var möjligt, och försökte minska antalet partier som man passerar fler än en gång. Samtidigt ville vi behålla det som är Stockholm Marathons själ; starten och målet vid Stockholms Stadion.

Det har varit många och långa diskussioner men vi är mycket nöjda och ser med spänning fram emot hur banan kommer att upplevas!

Hur är anmälningsläget idag ca 6 månader före loppet och hur många löpare räknar Ni med att komma till start?

Intresset är stort och just nu ligger vi långt före samma period i fjol. Efter några år med nedgång verkar det som att vi kommer att öka ordentligt i år. Kanske kan vi till och med nå uppåt 20 000 anmälda löpare igen.

FREDRIK SJÖBERG
MARATHONGRUPPEN

Vi på Svenska Marathonsällskapet med alla nya och trogna medlemmar vill önska lycka till med Stockholm Marathon Jubileumsloppet 2018 och ser fram emot att få ge en rapport i Marathonlöparen om loppet under hösten 2018.

Det kom ett brev...

Manchester Marathon 2 april 2017

EFTER ATT FLERA gånger ha bläddrat igenom tidningen Marathonlöparen och läst om alla häftiga lopp och upplevelser som folk har gjort och sett så var det söndagen den 2 april 2017 äntligen dags för mitt första utlandsmaraton och lotten hade fallit på Greater Asics Marathon i Manchester. Denna mara hade varit nerlagd några år men har nu återuppstått och man marknadsför sig som Englands vänligaste och snabbaste bana.

Anmälningstaket var satt till 15 000 personer och även om det inte var riktigt fullt så var det inte långt ifrån. Efter att ha fått i mig frukosten på hotellet så var det dags att ge sig av mot startplatsen och väsklämningen som låg en sex kilometer lång promenad bort från där jag bodde. Jag hade kunnat ta taxi men jag valde ändå att gå för att mjuka upp kroppen lite och för att få lite frisk luft och rensa tankarna innan loppet.

På vägen träffade jag på flera förväntansfulla löpare som jag slog följe med och vi utbytte våra historier och målsättningar. När väskan väl var inlämnad så var det ett snabbt toabesök som gällde innan jag begav mig till starten. Startplatsen var belägen i en rondell i anslutning till arenan Old Trafford och startskottet var satt att smälla klockan nio. Startleden var uppdelade efter startgrupperna A, B, och C följt av startgrupperna D, E, F, G, och H som hade en lite fördröjd start.

Jag placerade mig i startgrupp C som jag hade fått angivet och hamnade precis framför farthållaren på 3.15 vilket jag tyckte var perfekt då det var min målsättning för dagen. När startskottet smäll så började den långa kön



Mattias Ekman firar sin första SUB 3 mara med alkoholfri öl efter mål-gång. FOTO: PRIVAT

av löpare röra sig till tonerna av "Chariots of Fire" som spelades i högtalarna. Det var en mäktig känsla!

Det tog en och en halv minut innan jag till slut kom över startlinjen och vanan trogen startade jag min klocka strax innan mattan som markerade chippets start. Nu var jag äntligen på väg och förutsättningarna kunde inte vara bättre då det var 14 plusgrader och solskin.

Jag öppnade som planerat lugnt och sansat och snittade länge på kilometertider runt 4.20, vilket kändes bra och var väl under 3.15-målet i sluttid, men visst gick tankarna på OM och NÄR jag skulle möta den där väggen som många av oss löpare alltid lyckas springa in i av någon anledning. Jag sprang dock på med gott humör och vid ett

tillfälle när min klocka vibrerade till och markerade att jag hade passerat 18 kilometer så hände något. Jag kände mig stark och bestämde mig för att nu kör vi för idag har jag under 3 timmar i benen och det får bära eller brista.

Jag ökade på farten men blev lite smånervös för sluttiden då jag passerade halvmaran på 1.29.53. Jag visste att nu får ingenting gå fel, inget stanna och dricka, inget skosnöre som fick knytas upp, inget toabesök och heller inget annat av alla andra tusen saker som kan gå fel. Kilometerna 22 till 35 passerade utan problem och utan att någon vägg var i sikte och klockan visade positiva tider då jag länge snittat runt 4-minutersfart. Vid 36 kilometer började jag få lite onda tankar i huvudet men då dök det upp en vätskestation och jag höllde en flaska vatten över mig som jag fick av en funktionär i farten vilket räddade den situationen.

Till slut nådde jag äntligen den långa raksträckan som markerade ett över 2 km långt upplopp till mållinjen och jag sneglade på klockan som visade strax över 2 timmar och 50 minuter. Hela upploppet blev därför en kamp där jag i ena sekunden tänkte att nu klarar jag det för att i andra sekunden nästan bryta ihop och trodde jag skulle missa tre timmarsgränsen, men den fantastiska Manchester-publiken som stod utmed hela raksträckan fick mig att ge allt jag hade och jag skrek av lättnad och glädje när jag passerade mållinjen på 2.59.09. Äntligen min första mara under 3 timmar. Det var helt enkelt min dag. En alkoholfri öl som det bjöds på vid målgången har aldrig smakat så gott.

En enkel sammanfattning vad som var bra med loppet: Publiken i Manchester var helt fantastisk, jag trodde inte det skulle vara en människa ute och kolla på förvirrade löpare en söndag morgon och framförallt inte dagen efter att Manchester United hade haft hemmamatch. Det var mycket underhållning utmed vägen och vätskekontrollerna var väldigt bra placerade. Framförallt med 4 kontroller på de sista 6 kilometerna. Nummerlappsutdelningen var också bra för oss internationella löpare som hade fram till klockan 16 på lördagen för att hämta ut den mitt i stan.

"Jag vill tacka Svenska Marathonsällskapet och alla som skriver inspirerande artiklar i Marathonlöparen"

Den enda nackdelen med loppet var att det inte fanns tillgång till dusch efteråt. Det var en besvikelse framförallt för mig som skulle flyga hem på kvällen. Som tur var så var tjejerna på hotellet där jag bodde vänliga nog att låta mig komma tillbaka för att duscha.

Jag kan verkligen rekommendera detta lopp då banan var mycket trevlig och lättsprungen. Jag upplevde aldrig någon trängsel utmed banan heller. Det var enkelt och billigt att finna direktflyg till Manchester vilket gjorde att jag kunde flyga in på lördagen och hem på söndagen och därmed kunde jag jobba som vanligt på fredagen innan och även på måndagen efter.

Slutligen vill jag tacka Svenska Marathonsällskapet och alla som skriver inspirerande artiklar i Marathonlöparen för det var ni som gjorde att jag fick mod att ge mig iväg. Och framförallt stort tack till mina kamrater i Apladalens Löparklubb som satt klistrade framför liveresultatet och följde mig. Jag blev riktigt rörd av alla kommentarer jag fick på SMS och sociala medier när jag slog på telefonen efter loppet.

*Mattias Ekman
Apladalens Löparklubb*

Vill du hjälpa till med att sprida information om Svenska Marathonsällskapet?

Svenska Marathonsällskapet har för första gången på flera år ökat antalet medlemmar under 2017. Det är en jätterolig utveckling och en utveckling som vi hoppas ska fortsätta.

Våra ambassadörer ute i landet gör ett väldigt viktigt arbete med att sprida information om Sällskapet, dess syfte, våra utmärkelser med mera och lockar på så sätt fler att bli medlemmar i Sällskapet.

Ambassadörerna är idag nio till antalet, men jag tycker vi behöver några fler.

Vad gör då en ambassadör och vad gör jag i egenskap av samordnare för ambassadörerna?

Sammanfattning av ambassadörernas uppdrag:

- Kontakt med medlemmar samt värvning av nya medlemmar
- Finnas ute och vara intresserade av och engagerade i maraton-/ultralöping var som helst i landet
- Sprida kännedom om Sällskapet
- Bidra med tankar och idéer till styrelsen
- Bidra med material, tankar och idéer till tidningen Marathonlöparen och hemsidan

Samordnaren för ambassadörerna skall (enligt stadgarna):

- Vara ambassadörernas representant i Sällskapets styrelse
- Verka för att ambassadörerna fullgör sina uppgifter vad gäller exempelvis kontakten med medlemmarna samt värvning av nya medlemmar i enlighet med de instruktioner som meddelas av Sällskapets styrelse
- Verka för att rekrytera nya ambassadörer

Hör av dig till mig om du känner att du är intresserad av att bli ambassadör eller hjälpa till på annat sätt.

MONICA ENKVIST
Samordnare för ambassadörerna
monica.engkvist@telia.com



14 januari 2018



Kawasan Canyoneering of Badian (ett par timmars bildfärd från Cebu).

Bästa upplagan av Cebu Marathon

Jakten på nya maratonländer förde mig till Filippinerna från ett bitande kallt Sverige. Mellanlandningen i London på väg till Hongkong var hektisk men med raska steg hann jag med flyget. Tyvärr hann inte min väska med planet utan den kom fram 36 timmar senare till mitt hotell.

Tio timmars flyg går rätt snabbt numera tycker jag. Sista anhalten till Cebu från Hongkong tar inte lång tid. Har man tur slipper man de oändligt långa trafikköerna. Det hade jag med taxin som kostade 485 pesos,

vilket motsvarar ca 100 kr. Att växla en 500 peso-sedel visade sig mycket svårt i Cebu. Varken taxikillen eller affärer klarade det. Först på banken gick det vägen.

NICLAS DIA, löparen som nyligen sprang sitt 100:e maratonlopp, rekommenderade Cebu Marathon och hotellet jag tog in på. Fram till för knappt två år sedan var Crown Regency hotel den högsta byggnaden i Cebu.

Cebu med ca 3 miljoner invånare är den äldsta staden i landet och bildades 27 april 1521. Filippinernas rättmätiga

huvudstad borde vara Cebu och inte Manilla tyckte min guide. Jag hittade en duktig guide på hotellet som jag gjorde ett antal utflykter med.

På samtliga utflykter var det bara han och jag. Skönt slippa trängas med andra turister och få all uppmärksamhet. 500 peso fick han av sin arbetsgivare de dagar han hade jobb. Om inte fick han 150 peso (ca 27 kr).

DIREKT NÄR MAN LÄMNAR rummet är det som att gå in i en bastu. Att få till någon träning i miljonstäder gör sig inte så lätt. Inte heller i Cebu. Jag gick 6 km

dagen före maran på hotellets rullband på deras gamla slitna gym.

6 km utan luftkonditionering gjorde det lätt att krama ur hur mycket svett som helst från tröjan. Jag tänkte att det var säkert bra träning för det var bäst att räkna med att det blir lika hett på själva maran. Efter träningen tog jag mig ett bad i hotellrummets badkar.

Att tappa i vatten var enkelt men inte att tappa ur. En vaktmästare löste problemet åt mig genom att lirka upp prop-pen med ett gem! Samtidigt passade jag på att säga till att sänglampan var trasig. Det löstes helt enkelt genom att jag fick en lampa som fungerade från rummet bredvid. Nästa som checkar in i det rummet möts i sin tur av en trasig lampa.

RECEPTIONISTEN VISADE MIG åt helt fel håll när jag frågade efter vägen till nummerlappsutdelningen. Nu gjorde det inget för jag hade tid på mig.

Jag kom till en idrottsplats där elev-erna övade inför den stora karnevalen Sinulog som skulle ta sin början andra halvan av januari. Karnevalen verkade vara det största som hände under året i Cebu. Under läktaren pågick skol-lektioner.

Lektionssalarna var minst sagt enkla och påminde om svenska 1800-tals-klassrum. Maken till skräpig läktare har jag aldrig skådat. En del gator och kvar-ter var kliniskt rena från skräp medan andra såg ut som rena sopbergen.

JAG KAN REKOMMENDERA Cebu Grand Hotel om man vill bo där nummerlapps-utdelningen äger rum. Kön var inte lång men det tog fem minuter för varje man att få ut sin. Jag fick signera mitt namn på inte mindre än tre olika papper och mitt pass kopierades.

Cebu Daily News skrev en helsida om maran efter loppet. Där framkom det att löparna gladdes åt ett klart bättre arrangemang än året före. Nu fick vi en T-shirt och en skopåse före start samt en T-shirt vid målgång.

Rikligt med vatten, banan och sport-dryck under och efter loppet. Kön till ris-, kyckling- och äggglådan i ett stånd efter målgång var lång. En fin medalj med vidhängande band fick vi också. Som jag uppfattade fick man knappt något alls förra året.

JAG INSPEKTERADE start- och målom-rådet dagen före och fann att gräset



7-8 höga hopp från klippavsatser blev det under äventyret!

var nyslaget. Min gräsallergi gjorde sig påmind. Jag kom i samspråk med att par inhemska löpare som förklarade att banan innehöll fyra vändpunkter och

**"Thailand och
Filippinerna är bara
två länder som ökar
i antal utövare och
tävlingar".**

på slutet kommer jag att möta halvma-ratonlöparna och springa om 5- och 10 km-löparna samtidigt som de går i mål.

Löparna berättade precis som guiden att Cebu och Filippinerna är mycket säkrare idag med den nya presidenten Duterte som rensat upp ordentligt i knarkträsket. Brottsligheten har minskat med 80-90%.

Cebu är numera säkert för turisten utom ett område längst ut vid havet, förklarades det för mig. Bästa att und-vika den platsen. I stort sett alla butiker köper in väktare med vapen som skyd-dar butiken.

JAG LÄMNADE HOTELLET 01.50 för att vara säker på att hinna fram till starten som ägde rum klockan 03.00.

Halvmaratonlöparna hade sov-mor-gon och startade först klockan 04.00. Jag som sprang på lite drygt 3.30 h kommer i mål lagom till soluppgång-

en. Det klart sämsta med loppet var värdesaksinlämningen eller rättare sagt utlämningen efteråt. Vi var ca 1 100 maratonlöpare och drygt 5 000 löpare sammanlagt. Alla väskor som lämnades in låg i en enda stor hög. Det tog sin lilla tid att få ut väskan.

Vi hade tur med vädret att det dugg-regnade under mest hela loppet. Men gräsyten blev till lervälling, inte många fick tillbaka sin väska ren utan snarare indränkt i lera. Jag stoppade min väska i en plastpåse, vilket visade sig klokt.

KONFETTI, HÖG MUSIK och fyrverkerier ackompanjerade starten då speakern räknade ner sekunderna innan vi gav oss i väg. Redan efter ett par hundra meter kommer en gulklädd löpare i fatt mig som jag hejar på.

En dansk och en engelsman har jag språkat med i startfällan. Den gulklädde visar sig heta Henrik Stark och kommer från Jönköping. Han är klubblös och har sprungit 7-8 maratonlopp tidigare. Tidigare har han sprungit Cebu Marathon på 3.40 och kommit på plats 40. Nu sprang vi och pratade mest hela loppet igenom. Henrik visar sig vara expert på Filippinerna, mycket bero-ende på att hans flickvän är från landet. Vi kommer i mål på 3.32 och placering runt 20.

I SKRIVANDE STUND två veckor efter målgång har det ännu inte publicerats någon resultatlista. Forts. nästa sida.

Jo, för topp tre bland utlänningarna och alla inhemska löpare kom resultatlistan omgående men inte för oss andra.

VI SPRANG oerhört jämna kilometertider och trots att vi pratade var Henrik blott en minut från sitt personbästa. Att det inte skulle förkomma någon biltrafik under loppet stämde bara delvis. I en korsning där trafikpolis stoppade fordonen kolliderade jag med en motorcykel, men inte värre än att jag bara tappade en sekund på Henrik. Där hade jag tur.

Vid samtliga drickastationer, som kom var 1 500 m, serverades det iskallt vatten vilket var skönt att både dricka och hålla på sig. Henrik kunde bekräfta den bild jag fått att människorna är fattiga, dock klart färre tiggare idag, men väldigt ödmjuka och jordnära.

MESTADELS SPRANG VI på asfaltvägar men bitvis var det betongunderlag. Segrade gjorde den Cebu-baserade Kenyanen Eric Chepsiror på 2:28.50 och bland damerna blev det inhemsk seger genom Lizane Abella på 3:16.25. Abella var för övrigt den enda tjej vi hade framför oss i mål. Det tack vare en forcering de avslutande två kilometerna.

Henrik var en trevlig bekantskap och medan jag åkte hem till kalla Norden stannade Henrik kvar ett antal veckor ytterligare och sprang ultralopp i bergen och andra maraton. Men det är en annan historia.

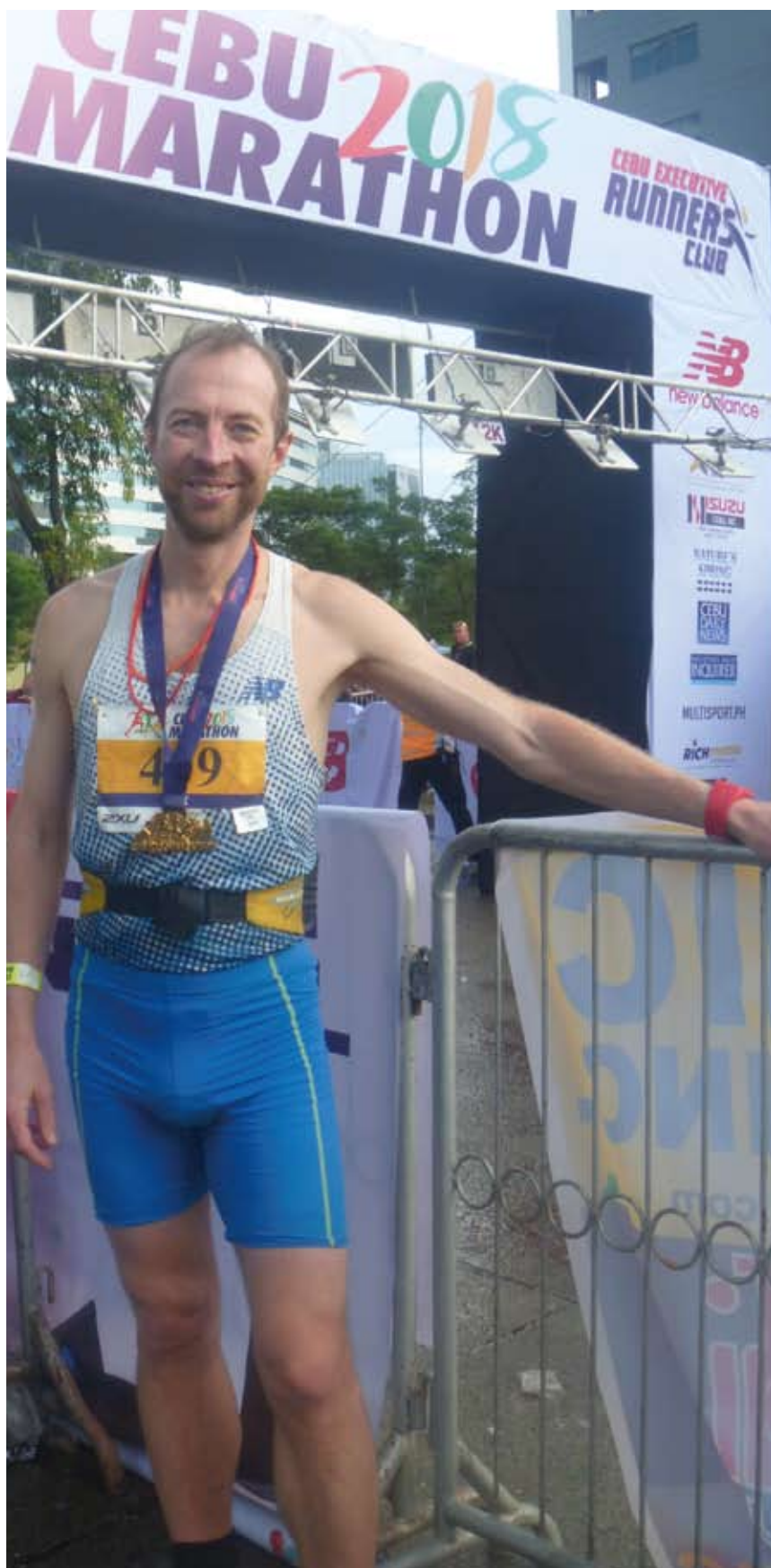
Vi fick inbjudan till ett maratonlopp den 4 februari i Cebu och ultraloppet Negros 100 miles. Över huvud taget ploppar det upp hur många tävlingar som helst i Asien idag. Thailand och Filippinerna är bara två länder som ökar i antal utövare och tävlingar.

INNAN HEMFÄRD passade jag på att snorkla och se det marina livet. Canyoneering OF Badian i Kawasan är inte att rekommendera om man har en viktig tävling framför sig.

Sammanlagt hoppade jag ut över åtta klippor nerför vattenfallen. Tur att man har bra balanssinne, annars är det lätt att halka på stenar och klippor. Då hoppen inte var perfekta kändes det i rygg och baksida lår vid landningarna mot vattenytan.

En tur till ön Bohol var en fin avslutning på resan där jag såg tarsier, en liten apa inte större än en knytnäve, och gjorde en tur på floden. Där båten stannade till vid en brygga och det spelades musik kunde vi turister passa på att dansa. Jag var en av få som vågade mig i land för en sväng om.

TEXT OCH FOTO:
REDAKTÖR CHRISTER SVENSSON
VÄXJÖ AIS



Med medalj runt halsen efter målgång får man vara nöjd.

21 januari 2018

Löpning i Cordilleras

När kvicksilvret rör sig åt minustecken känns det skönt att ha semestern kvar och i många år har jag då åkt till varmare breddgrader och främst Filippinerna med sina 7 107 öar. En av dessa heter Cebu och det var i Cebu marathonen i januari som jag hade glädjen att springa med Christer Svensson.

Jag hade sprungit detta lopp 2 år tidigare och då stolt sagt till mina vänner att man blev bästa svensk (jag var förmodligen den enda) men tack vare honom så blev man inte ens bästa smålänning!

Löpningen i Filippinerna har varit vid havsnivå och gått nästan uteslutande på asfalt. Med tanke på värmen som ibland närmar sig 40 sträcket och den höga luftfuktigheten tvingas man att springa tidiga morgnar eller efter solens nedgång.

Vägarna och trafiken skiljer sig mycket från vad vi är vana vid i Sverige och man har mycket att önska. Till exempel saknas belysning på många ställen och alldeles för många förare av diverse fordon kör med dödsförakt.

De viktigaste delarna på fordonet verkar vara tuten och krucifixet som välsignar färden. Om inte trafiken vore nog så har många folkilskna byrackor sett till att medelhastigheten stundtals höjts drastiskt.

LÖPNING HAR ALLTID legat mig varmt om hjärtat och träningen har gått på både asfalt och i skogen. På grund av diverse skador har det blivit mera tid i skogen och jag skulle tro att det är just variationen som gjorde susen för mig och med tiden blev jag mer och mer intresserad av traillopning.

När man sätter sig vid datorn och söker efter trail- och maratonlopp inser man hur ofantligt många lopp som går på spännande platser runt om i världen. Det kanske mest kända och åtråvärda trailloppet är Ultra Trail Mont Blanc (UTMB) i Frankrike på gränsen till Italien som går av stapeln i slutet av augusti.

FÖR ATT KUNNA SPRINGA något av loppet krävs ett visst antal poänggivande



Henrik Stark redo för start.

lopp som klassats av International Trail Running Association (ITRA). Med det i sinnet sökte jag efter lopp i Filippinerna och fastnade för en serie som går under namnet King of the mountain trail race Philippines (KOTM) där deltagaren kan välja mellan 42 km, 55 km, 100 km och 100 miles (dvs 160 km) i bergen.

Sagt och gjort. Jag anmälde mig till Mount ugo marathon 42 km och flög från Cebu city till huvudstaden Manila med sina mer än 20 miljoner invånare på ön Luzon.

En kort taxiresa från flygplatsen till busstationen och snart var man på väg till bergsstadens Baguio, ca 25 mil norrut.

DET TOG CA 2 TIMMAR innan man var ute ur Manila tack vare den kaosartade trafiken och hela resan tar mellan 4 och 7 timmar. Majoriteten av sträckan går på en väg där fordon av alla de slag ska samsas, tex bussar, bilar, tricycles (moped med sidovagn), vespor och cyklar. Baguio ligger 1 450 meter över havet och den svala bergsluften var ett välkommet inslag.

Vid havsnivå råder en djungelgrönska men den avtar ju högre man kommer och väl framme dominerar tallskog. Efter en övernattning väntade en 2,5 timmars minibussfärd till en liten by som heter Kayapa i provinsen Nueva Viscaya.

Forts. nästa sida.

Det är i stort sett bara en gata som kantas av en marknad, några affärer, ett stadshus och en skola.

NÅGRA HOTELL finns inte utan jag bodde på Tessies homestay, dvs hemma hos en familj. Hon hade ett stort hem och sammanlagt bodde där ca 70 personer i delade sovsalar, och överallt där man kan ställa en säng. Det fanns även tält på gården att hyra för ca 20 kr natten. Där serverades frukost, lunch och middag om så önskades och de var ytterst hjälpsamma och trevliga.

Dagen före loppet var det samling på basketplanen på skolan för att hämta ut nummerlapp, t-shirt och en luvtröja. Jag blev väl mottagen av arrangören och långdistanslöparen Jonel Mendoza som hade genomgång av loppet. På de flesta lopp i Filippinerna är västerländska löpare lättträknade och så även här. Jag blev presenterad och fick motta applåder. Det var en ny och trevlig upplevelse man skulle kunna vänja sig vid.

PÅ TÄVLINGSDAGEN den 21 januari ringde väckarklockan vid 02:00 och jag åt en frukost bestående av ris, kyckling och grönsaker. Sedan en kort promenad ner till skolan för att visa upp ett läkarintyg samt den obligatoriska utrustningen bestående av pannlampa, nödfilt, vattentät jacka, vattenkapacitet av minst 1,5 l, pengar, visselpipa, mat och första-hjälpen-kit.

Klockan 04:00 ljud startskottet och temperaturen var behagliga 15 grader. Första milen var en enda lång stigning som till en början gick på en betongväg som senare byttes ut mot lera och smala stigar till den första stationen av totalt 4. Sen lite utförlöpning.



Mount Ugo marathon ca 15 km in i loppet.

JAG KÄNDE MIG som en klumpig elefant i jämförelse med de smidiga filippinska löpare som flög om mig i en väldig fart. Efter en missad markering sprang jag vilse och hamnade i en risplantering tillsammans med en löpare från Australien, men vi kom snart tillbaka på banan. Vi sprang ner till en flod och samma väg upp i sällskap av soluppgången och kunde njuta av den vackra utsikten.

Efter ca 20 km började den brantaste delen mot toppen av Mount Ugo som är en av de högsta punkterna i bergskedjan Cordillera på ca 2 200 meters höjd.

Vädret var klart och utsikten var fantastisk, man kunde se hela vägen till Baguio. Därefter en mycket brant utförlöpning i ca 2 km som senare planade ut något och sista milen var utför. Vid det laget insåg jag att mina skor var



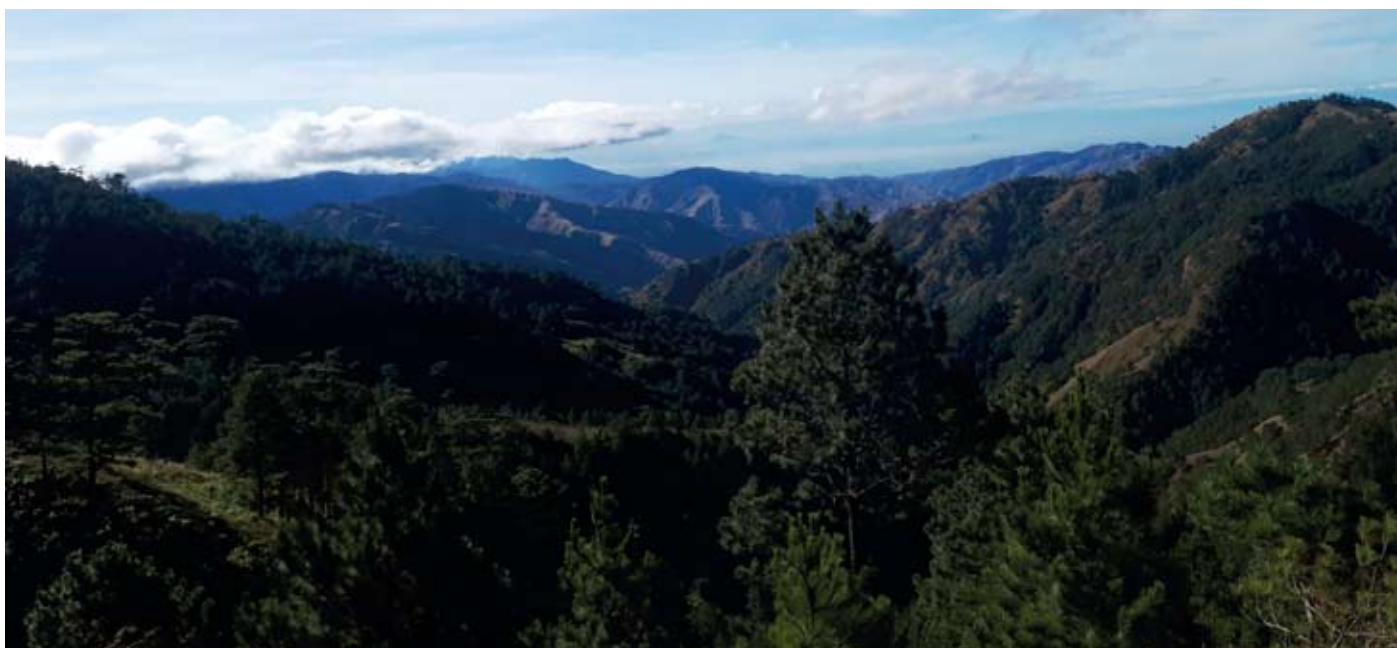
Blå ögon och stor näsa är populärt.



Tessie homestay.



Inspektion av utrustning.



På toppen 2 200 meter.

lite för små vilket resulterade i ett par svarta tånaglar men vad gjorde väl det nu när målgången närmade sig?

TIDEN ÄR INTE VIKTIG säger folk när man pratar om traillopp utan det är resan som räknas och tur är väl det för det tog mig 6 h 37 min som resulterade i en 8:e plats med ca 3500 höjdmeter bakom sig. Euforin, den så kallade runnershigh-känslan, övervinner det

mesta såsom smärta och trötthet så jag anmälde mig till nästa tävling som var Old Spanish Trail som gick den 17:e januari på samma plats som tidigare. Gemensam start var det även för löparna i Four Lakes 100 km klockan 02:00. Banan var i stora delar den samma som tidigare men med en annan nedstigning från toppen, 13 km nedför för att sen följas av en grym stigning i ca 4 km.

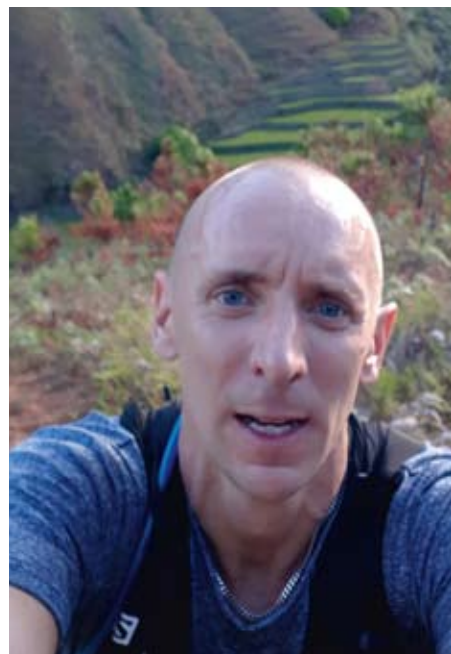
Målgången skedde som tidigare i Kayapas grundskola och denna gång blev tiden 8 h 24 min och en 6:e plats med 4 270 höjdmeter.

LÖPTRENDEN GÅR STADIGT uppåt i Filippinerna och jag hoppas att vi ses i värmen.

**TEXT OCH FOTO:
HENRIK STARK
JÖNKÖPING**



Kayapa.



Henrik Stark.

25 februari 2018



Mats Liljegren efter målgång med Valetta i bakgrunden. FOTO: PRIVAT

Malta Marathon

– välarrangerat lopp på vacker ö

Söndagen den 25 februari 2018 arrangerades den 33:e upplagan av Vodafone Malta Marathon med start i Mdina och målgång vid Slieams strandpromenad. Loppet har i många år stått på min "att springa-lista", men i år kom jag äntligen till skott och anmälde mig.

Jag flög till Malta tidigt på lördagsmorgonen och efter mellanlandning i London anlände jag till Malta tidigt på eftermiddagen.

Den taxitransfer som jag bokat för att spara tid var tyvärr försenad. När jag väl kom fram till mitt hotell visade det sig att det blivit en dubbelbokning och jag fick åka taxi till ett systerhotell några hundra meter därifrån.

Något försenad gav jag mig iväg till nummerlappsutdelningen, som ägde rum på ett annat hotell drygt en kilometer från mitt. Efter att, som jag senare insåg, gått en rejäl omväg hittade jag till slut rätt.

Väl framme gick det dock smidigt att hämta ut nummerlappen, loppets t-shirt samt en påse att förvara överdragskläderna i. På vägen hem åt jag en enkel men god middag på en

kinesisk restaurang i närheten av mitt hotell.

PÅ TÄVLINGSDAGEN öppnade frukostmatsalen dagen till ära redan klockan 05.00 och jag hängde på låset. Enligt tävlingsinformationen skulle bussarna avgå från målområdet vid Sliemas strandpromenad "06.00 a.m. sharp", så det gällde att vara ute i god tid.

Det var bara ungefär fem minuters promenad från mitt hotell. Jag kom med den första bussen och den avgick redan klockan 05.45. Några minuter över sex var bussen framme vid startområdet i Mdina. Det var fortfarande mörkt och kyligt, så jag var glad att jag tagit på mig flera lager överdragskläder.

TACK VARE den smidiga transporten fick jag tid över att besöka den mäktiga fästning som låg på en kulle ett par hundra meter från starten och som vi sedan skulle komma att se flera gånger under loppet.

Det blev successivt ljusare och temperaturen steg några grader allt eftersom tiden gick och allt fler löpare anlände med

buss till startområdet. När starten närmade sig tog jag av mig mina överdragskläder och lämnade dessa i en DHL-lastbil för transport till målområdet.

På väg in i startfållan träffade jag Mattias Ekman från Apladalens LK, Värnamo, och vi önskade varandra lycka till.

KLOCKAN 07.30 gick starten och jag gav mig iväg tillsammans med ungefär 900 andra maratonlöpare. Det fanns även en halvmaratonklass med 3 500 deltagare som startade från Mdina klockan 09.15.

Under loppets första 25 kilometer gick maratonbanan hela tiden förhållandevis nära Mdina. Det fanns både upp- och nedförsbackar, dock inga riktigt branta, men netto var det nedförlöpning. Om någon mot förmodan noterar ett nytt världsrekord på denna bana lär det underkännas eftersom nivåskillnaden mellan starten och målet är för stor. Vi passerade genom flera större och mindre byar samt en stor fotbollsarena. Vätskeservicen längs med banan var fullt acceptabel. Det var aldrig mer än 5,5 kilometer mellan kontrollerna.

Vid samtliga vätskestationer serverades det vatten och vid vissa även sportdryck, energigel eller apelsinklyftor.

EFTER 26 KILOMETER gick hel- och halvmaratonbanorna ihop (halvmaratonlöparna hade då sprungit 5 kilometer) och sista 16 kilometrerna mot målet vid Sliemas strandpromenad sprang vi på samma bana.

Min egen löpning hade flutit på ganska bra och jag hade passerat halvvägs på strax under två timmar. Efter drygt tre mil började det dock gå lite tyngre, men jag gjorde mitt bästa för att springa avslappnat och njuta av de vackra vyerna längs med banan i stället för att tänka på att jag var trött.

När en halv mils löpning återstod kom vi till Sliemas hamnområde och sedan följde banan i princip strandlinjen enda till målet. All nedförlöpning kändes nu i benen, särskilt i lårens framsidor, och jag fick kämpa för att inte tappa fart nu när banan planade ut. Vid det här laget hade temperaturen även stigit åtskilliga grader sedan starten och jag svettades rejält i den långärmade underställströja som jag hade på mig.

På något sätt tog jag mig dock samman och avverkade de sista kilometrerna i acceptabel fart.

EFTER 3:57:20 korsade jag rejält trött men nöjd mållinjen vid Sliemas strandpromenad. Detta var mitt första maratonlopp under fyra timmar på nästan ett år, vilket gav mersmak inför vårens och sommarens planerade lopp hemma i Sverige.

Jag belönades med en stor och fin medalj och fick lite att äta och dricka. När jag var på väg till utlämningen av över-

dragskläderna i ett parkeringshus några hundra meter från målet träffade jag på nytt Mattias Ekman, som redan var ombytt och på väg till flygplatsen. Med tiden 2:52 hade han satt nytt personligt rekord.

Vi gratulerade varandra och konstaterade att vi skulle ses i samband med Skövde 6-timmars några veckor senare. Jag, som skulle åka hem först på måndagen, promenerade i sakta mak tillbaka till hotellet i solskenet.

PÅ EFTERMIDDAGEN tog jag en färja från Sliema till Maltas huvudstad Valetta. Båtresan tog bara en kvart och det var väl investerad tid. Från den högt belägna staden hade man magnifik utsikt över Medelhavet. Efter en timmes promenad i Valettas gamla stadsbebyggelse, som är upptagen på UNESCO:s världsarvslista, tog jag båten tillbaka till Sliema.

JAG KAN rekommendera Malta Marathon till alla svenska löpare som vill få ett avbrott i vinterträningen på hemmaplan. Loppet är välarrangerat och banan är förhållandevis omväxlande. Malta är en vacker ögrupp som definitivt är värd ett besök. Mer information återfinns på tävlingens hemsida, www.maltamarathon.com.

MATS LILJEGREN

sekreterare@marathonsallskapet.se



Målområdet vid Sliemas strandpromenad.

FOTO: MATS LILJEGREN



Mattias Ekman har levererat ytterligare ett maratonpers och befin-
ner sig i rekordform. FOTO: PRIVAT

24-25 mars 2018

Ursvik Ultra

– snö, is och löparglädje

Lördagen den 24 mars 2018 klockan 15.00 gick starten för det 19:e Ursvik Ultra vid Ursviks motionsgård strax norr om Stockholm. Man kunde välja mellan att springa ett, tre eller fem varv på det 15 kilometer långa och kuperade så kallade Extreme-spåret, det vill säga 15, 45 eller 75 kilometer.

Jag var anmäld till 75 kilometer och detta var min andra start i Ursvik Ultra.

Till följd av den segdragna vintern i Stockholmsområdet var det tuffa yttre förhållanden i årets upplaga av loppet.

Underlaget var omväxlande snömodd, issörja och blankis. Temperaturen höll sig under hela tävlingen strax ovanför nollstrecket.

Eftersom det var en tämligen mulen dag blev det mörkt tidigt. I mitt fall inföll mörkret redan efter 23 kilometers löpning. Eftersom endast delar av banan går på elljusspår är en bra pannlampa ett måste.

VID VARVNINGEN fanns det en väl-försedd vätske- och energistation där det mesta man kan önska sig serverades (inklusive jättegoda hembakade vaniljmunkar). Dessutom stod en tapper funktionär och grillade korv till deltagarna under hela tävlingen.

Eftersom det blir 15 kilometer mellan vätskekontrollerna är det en stor fördel att ha ett vätskebälte eller en liten rygsäck så att man kan få i sig vätska och energi ute på banan.

EFTER MIDNATT, det vill säga efter nio timmars löpning, var det inte tillåtet att påbörja ett nytt varv. Jag tyckte att min löpning hade flutit på ganska bra, men när jag varvade tredje gången kunde jag konstatera att jag förlorat mycket fart på varv tre. Nu fick jag inte tappa fart ytterligare på varv fyra!

Jag tog mig samman och ökade farten på de partier av banan som var fria från stenar, rötter och is. När jag kom in för min fjärde varvning hade jag 14 minuters marginal till "reptiden".



Samling till starten av det 19:e Ursvik Ultra. FOTO: MATS LILJEGREN

PÅ FEMTE och sista varvet fokuserade jag på att hålla mig på benen och undvika att snubbla eller halka. Det gick bra och efter 11 timmar och 27 minuter korsade jag mållinjen som näst sista fullföljande löpare i 75-kilometersklassen.

Klockan var nu 02.27 på söndagsmorgonen och eftersom loppet gick samma helg som tidsomställningen till sommartid blev klockan plötsligt 03.27. Då var det skönt att pappa ställde upp och skjutsade hem mig.

DE SISTA TVÅ varven och direkt efter målgång var min känsla "aldrig mer!", men med tanke på den närmast magiska atmosfär som omger detta klassiska ultralopp blir jag inte det minsta förvånad om jag står på startlinjen igen inom några år.

Då får dock banan gärna vara snö- och isfri!

MATS LILJEGREN

Sekreterare@marathonsallskapet.se



Mats Liljegren efter målgång.

FOTO: TOMY LILJEGREN

Utmärkelser



Annika Askengren Berg och Hasse Ursfält fick ta emot sina glastroféer för 100 maratonlopp i samband med PRT i Växjö. FOTO: FERIKE PASTHY

Paula Hultzén-Banck: Diplom för 5 lopp

2007, när jag läste på officersprogrammet, var jag och lyssnade på en föreläsning av och med Rune Larsson. Då, för 11 år sedan, visste jag inte att man kunde springa längre än ett maraton.

Visst hade jag hört talas om järnmannen, men det var en diffus bild av löpning. Sen när jag hörde honom förstod jag att människan var skapt för mer än så.

JAG SPRANG mitt första ultra ett par veckor senare; tillika min första gång över 42 195 meter. Det var i Skövde. Minns känslan av verklighet för varje meter. Overklig lycka. Sedan dess är jag fast. En utlandsmission och två barn senare springer jag fortfarande, långt, länge, långtansfullt efter att få upptäcka platser och tankar.

I LÖPSTEGET möter mitt innersta omgivningen med äventyrlust och glädje. I skog. På asfalt. Runt inomhus eller när familjen släpper av mig på väg någonstans...

Bakom mig har jag mil av upplevelser; framför mig timmar av äventyr.

Paula Hultzén-Banck



I samband med Skövde 6-timmars tog Christina Kopperud, Lidköpings VSK, som bor i Götene emot bronsmedaljen för 10 lopp. FOTO: FERIKE PASTHY



I samband med Nora Maraton tog Per Börjesson, Östansjö SK, emot Diplom för 5 lopp, Medalj Brons för 10 lopp, Medalj Silver för 15 lopp och Medalj Guld för 20 lopp.

FOTO: PER EKLÖF

Träningsresa Kalamata november 2017

Resan startade lördagen den 4 november och vi startade med flyg från Göteborg till Arlanda. Vi fick någon timme över att hänga i loungen innan flyget skulle gå vidare mot Kalamata. Resan bestod av 14 träningsglada individer som skulle resa till Grekland och byn Kalamata.

Arrangör för resan var Trawell. Christos och Margareta Amprazis skulle vara våra reseledare under resan.

Vädret i början av november i Kalamata är ungefär som normal sommar i Sverige. Vi hade ungefär 20 grader och vattnet i havet var ca 24 grader varmt och för oss svenskar var det kanon att bada i denna temperatur.

Vårt boende var på hotel Elite som ligger i utkanten av Kalamata. Det var max 4 km in till centrum och till gamla stan och alla affärer. Fina rum med en stor härlig frukostbuffé.

Lunchen ordnade vi själva genom att äta på lite olika ställen. Varje kväll samlades vi kl. 19.00 för gemensam middagbuffé. Frukost och middag ingår i priset samt såklart all träning.

VÄLDIGT VÄLARRANGERAD RESA med späckfullt schema av härlig träning. Utöver själva träningen så fanns det andra aktiviteter instoppade, t ex stadsvandring, quiz på kvällar, långvandring samt tävlingen mästarnas mästare en kväll.



Christos och Margaretha våra reseledare.



Löpleddare Reima tar en kort paus under backigt långpass.

Varje morgon startade med yoga som hölls av Margareta. Efter det var det alltid morgonjogg med Reima Hartikainen i max en timme där tempo och distans anpassades efter gruppen.

Dock hade det varit ännu roligare med fler löpare och särskilt ultralöpare för då kunde vi ha hittat ännu längre slingor och andra utmanande sträckor i detta vackra Kalamata. Men kanske så kan vi bli fler till nästa gång, hoppas verkligen att detta blir en repris 2018.

”Hoppas verkligen att detta blir en repris 2018”

UNDER DAGARNA valde man de aktiviteter som man kände för. Cykelgänget var borta större delen av dagarna på sina turer där Christos var ledare.

Inom löpningen så var det alltid ett löppass varje eftermiddag med blandat innehåll. Vi tränade intervaller och löpteknik längs med strandpromenaden.

En av dagarna gav vi oss ut själva på en ett längre löppass. Vi hade hittat en väg som slingrade sig upp på ett berg med härliga serpentinvägar upp och lika slingriga ner och på vägen alla dessa olivträd och apelsinträd. Kalamata är ju som många vet känt för sina oliver. Vi hade genom ögonmätt mättat ut att denna tur skulle vara 20-25 km.

STRÅLANDE SOL och 23 grader var det när vi gav oss iväg. Första 5 km påhadjade av ilska vakhundar som skällde ut oss så länge de kunde se oss. De flesta inhägnade, ett fåtal lösa och ibland kän-

des det lite otäckt att ha dessa hundar så nära sig.

Turen var otroligt backig, så vi fick blanda löpning med en del gång. Utsikten är svår att beskriva i ord för allt var så väldigt vackert. Vi visste att vi skulle komma till två små byar, för vi hade läst på kartan och trodde och hoppades på att kunna köpa något att dricka där, men byarna var för små för att ha någon som helst handel där.

Då och då mötte man en bil, men annars var det otroligt tomt på folk på denna löptur.

Med löpning 10% nedför kom vi ganska snabbt ner igen till havsnivån och den kalla Fantan som vi köpte i stan har aldrig varit godare.

Efter denna härliga tur pustade Reima ut i en solstol vid havet medan jag passade på att crawla 2 000m i havet. Behövde träna lite på simningen kände jag inför mina framtida swimrun.

SAMMANFATTNINGSVIS efter en vecka i detta vackra Kalamata så måste jag säga att resan var väldigt välplanerad. Mycket rutinerade instruktörer på de olika passen.

Arrangörerna Margareta och Christos skötte detta otroligt bra genom sin lyhördhet där de snabbt kunde göra små justeringar i schemat för att folk skulle bli nöjda. Väldigt fint hotell med riktigt bra läge med ca 10 meter till havet.

När det gällde frukost och middag så var det väldigt stort utbud av god mat och varje dag små smaskiga efterrätter vilket vi absolut förtjänade på en sådan är träningsresa.

**TEXT OCH FOTO:
JESSICA AIDEBORN HARTIKAINEN**



Artikelförfattaren och Reima.

Resultat

Vintermarathon till Jan Linds minne, Strömsund 2017-12-16

Plac	Namn	Klubb	Tid
Damer			
1	Eva Blomqvist	Vattudalens LDK	4.06.23
2	Mårta Moe	Vattudalens LDK	4.55.14
3	Barbro Paraniak	Team Skavsåret IF	5.49.20
Herrar			
1	Erik Ottosson	Trångsvikens IF	3.06.28
2	Fredrik Danielsson	Hammerdals IF	3.11.42
3	Kristian Thalin	Vattudalens LDK	3.27.46
4	Marcus Karlsson	Vattudalens LDK	3.34.39
5	Per Busk	Lillhårdals IF	3.48.07
6	Mats Liljegren	Team Skavsåret IF	4.09.05
7	Christer Eriksson	Vattudalens LDK	4.10.22
8	Anders Andersson	Östersund	4.12.11
9	Birger Karlsson	Vattudalens LDK	4.17.25
10	Kalle Lennartsson	Vattudalens LDK	4.23.00
11	Håkan Svedberg	Brunflo IF	4.32.16
12	Staffan Wikström	Vattudalens LDK	4.54.53
13	Sigvard Koplimäe	Vattudalens LDK	5.14.00
14	Dan Hägglund	Lycksele LK	5.22.55
15	Jan Paraniak	Team Skavsåret IF	5.53.07

Stadion Marathon

2018-01-13

Plac	Namn	Klubb	Tid
Damer			
1	Caroline Manning	Deloitte	3:19:07
2	Gunilla Axelsson	Uppsala LK	3:32:23
3	Ingrid Björk	Stockholm	3:39:15
4	Jennifer Honek	IF Linnéa	3:45:41
5	Jessica Fremnell	Vallentuna FK	3:53:32
6	Elin Ahlström	IFK Enskede	4:06:11
7	Cecilia Petersson	Stockholm HHH	4:07:57
8	Johanna Larsson	Team Ultrasweden LK	4:08:01
9	Emma Maclean	IFK Sala	4:11:28
10	Susanne Nilsson	Team Ultrasweden	4:26:18
11	Malin Dahlgren	IK NocOut	4:30:48
12	Susanne Lindgren	Åtvidaberg	4:32:54
13	Anna-Stina Berg	TSM Running	5:13:20
14	Annika Rosengren	TSM Running	5:15:26
15	Lena Eriksson	Västerås	5:28:36
Herrar			
1	Jakob Zander	Älvsjö	2:53:17
2	Niklas Gunne	IFK Mora FIK	2:57:04
3	Frank Johan Ahlberg	IF Linnéa	2:59:46
4	Daniel Allard	Eskilstuna friidrott	3:00:39
5	Anders Hellner	Stockholm	3:03:39
6	Rickard Andersson	IF Linnéa	3:04:15
7	Kent Melin	IF Linnéa	3:04:23
8	Marcus Österberg	Hässelby SK	3:11:19
9	Alexander Ultjärn	Linköpings Löparklubb	3:12:25
10	Mikael Maschmann	Mariefred	3:19:26
11	Johan Svahn	IF Linnea	3:22:22
12	Tobias Larsson	Roden Triathlon Club	3:24:32
13	Daniel Östlund	AIK	3:25:47
14	Andreas Karlsson	Tullinge Runners	3:26:56
15	Alexander Levin	Team Ultrasweden LK	3:27:09
16	Krister Hällgren	Team Ultrasweden	3:27:30
17	Daniel Lilliehöök	IFK Lidingö	3:27:54
18	Björn Kjellberg	Djurgårdens IF	3:28:08
19	Johan Wärme	Roden Triathlon Club	3:28:51
20	Jonas Wängberg	Västerås Löparklubb	3:32:35
21	Carl Smith	Konditionsklubb Gällstad	3:33:18
22	Jonas Hedlund	Älvsjö	3:33:29
23	Joakim Rinaldo	LK Nyköpings Runners	3:37:00
24	Kristian Ekfors	Insamlingen 1 kr/km	3:37:32
25	Sergiu Vasile Rus	Stockholm	3:41:37
26	Martin Hemmingsson	Älvsjö	3:41:42
27	Mats Svensson	Ryssbergets IK	3:41:48
28	Stefan Edström	Lonesome Runners	3:41:49
29	Heinz Sjögren	Heinz Sjögren Consulting	3:42:52
30	Mikael Johansson	Mariestads AIF	3:44:18
31	Marcus Hansander	Team UltraSweden LK	3:44:31
32	Mattias Rydén	Sollentuna	3:44:35
33	Jonas Andersson	Hölö	3:44:37

Plac	Namn	Klubb	Tid
34	René Koller	Swedbank	3:44:45
35	Jonas Blomqvist	Nordea	3:45:35
36	Bengt Dolk	Team UltraSweden LK	3:46:53
37	Lars-Eric Andersson	Kista	3:47:57
38	Merko Vaga	Uppsala	3:49:08
39	Åke Freij	Stockholm	3:52:15
40	Henrik Östlund	AIK är bäst	3:52:48
41	Tomas Hellman	Valhallabryggeriet	3:53:38
42	Magnus Blomdahl	Friskis & Sveltis	3:54:02
43	Lars-Göran Berggren	Team Skavsåret IF	3:54:08
44	Leif Karlsson	Solvikingarna	3:54:36
45	Joakim Moberg	Ingen klubb	3:56:06
46	Kent Ohlsson	Lifetime runners	3:56:09
47	Anders Eriksson	Team Skavsåret IF	3:56:14
47	Urban Rossäng	Team Skavsåret IF	3:56:14
49	Erik Bäcklund	Västerås allmänna klubb	3:56:38
50	Timo Marjomäki	100mc.fi	3:58:10
51	Marco Di Gennaro	Björklinge	3:58:30
52	Sven-Gunnar Holmén	Mariestads AIF	4:00:07
53	Ulf Engstrand	Uppsala LK	4:00:47
54	Mats Liljegren	Team Skavsåret IF	4:02:17
55	Edvin Krönmark	Tyresö	4:02:53
56	Tommy Kjellsson	Team Skavsåret IF	4:03:39
57	Maths Nilsson	Bravano	4:06:33
58	Patrick Joyce	Täby	4:07:38
59	Håkan Andersson	Mjölby	4:08:00
60	Måns Kämpe	Datanet	4:08:23
61	Robert Alnebring	TSM Running	4:08:54
62	Perola Axelsson	SLDK	4:10:32
63	Erik Sundström	Morjærsv SK	4:10:47
64	Hans Knecke	Bangkok Runners	4:11:53
65	Håkan Svedberg	Brunflo IF	4:13:26
66	Lasse Jutemar	SOK Knallen	4:14:40
67	Christer Bergström	Motala	4:15:20
68	Joakim Säterborn	Sigtuna Stads löp&trän.	4:18:29
69	Bengt Göransson	Falu IK	4:22:48
70	Arne Sköldén	Stockholms gerillalöpare	4:23:17
71	Jonas Tannlund	Broby Goif	4:23:53
72	Fredrik Forsström	Yxsjöberg IK	4:24:46
73	Niklas Brännvall	Tyresö	4:25:26
74	Jörgen Nilsson	Vi som springer	4:27:08
75	Leif Franzén	LK Nyköpings Runners	4:28:21
76	Staffan Wikström	Vattudalens LDK	4:30:02
77	Johan Nilsson	Nacka	4:36:39
78	Johan Israelsson	IK NocOut	4:40:09
79	Jan Paraniak	Team Skavsåret IF	4:41:28
80	Danny Stacey	LK Roslagen	4:44:44
81	Peter Lembke	Team Fakta	4:49:19
82	Lennart Skoog	Stenungsunds OK	4:54:27
83	Sigvard Koplimäe	Team UltraSweden LK	4:55:42
84	Peter Svensson	IFK Skövde	4:57:23
85	Janne Rehnberg	TSM	5:02:36
86	Leif Glavå	Norsborg	5:05:55
87	Owe Gustavsson	LK 42195+	5:23:23
88	Kim Karlén	Huddinge	5:25:01
89	Anders Hidefjäll	Västerås LK	5:58:41

Mount Ugo Marathon, Filippinerna

2018-01-14

25 kilometer

Plac	Namn	Tid
1.	Leonard Padoan CHAMPION	2:47:23
2.	Laurence Balanza FIRST RUNNER-UP	2:49:42
3.	George Vincent Alcido SECOND RUNNER-UP	2:57:44
4.	Kennedy Datong	3:17:37
5.	Jerald Ico	3:30:42
6.	Angelo Cacal	3:47:51
7.	Roderick Kiwang	3:47:52
8.	Vivian Reyes WOMEN'S CHAMPION	3:51:03
9.	Jue Alef Lalas	4:05:11
10.	Cecille Olivarez WOMEN'S FIRST RUNNER-UP	4:05:12
Registered runners: 54		
Official finishers: 43		
Did not finish: 1		
Did not start: 10		
Success rate: 98%		

42 kilometers

Plac	Namn	Tid
1.	Dennis Balinhawang CHAMPION	5:38:21
2.	Joseph Gentoleo FIRST RUNNER-UP	5:40:11
3.	Jomar Bucloy SECOND RUNNER-UP	5:55:06
4.	Miguelito Carranza	6:11:48
5.	Louie Ganayan	6:18:17
6.	George Killo	6:24:43
7.	Felmer Hiponia	6:33:53
8.	Henrik Stark, Sverige	6:37:18
9.	Jovencio Luspian	6:42:05
10.	Robert Watson	6:50:00
Registered runners: 181		
Official finishers: 158		
Did not finish: 7		
Did not start: 16		
Success rate: 96%		

FOUR LAKES 100K

2018-02-18

Plac	Namn	Tid
1.	Ahlecks Lacsama Champion Male	17:07:34
2.	Felmer Hiponia 1st Runner-up Male	17:42:12
3.	Robert Watson 2nd Runner-up Male	17:46:58
4.	Ariel Nguho	18:31:12
5.	Anthony Dionisio III Calixterio	18:40:14
6.	Marc Conrad Molina	18:43:21
7.	George Killo	19:06:45
8.	Julius Kevin Japlit	19:25:43
9.	Thomas Combisen	19:32:26
10.	Novena Manacnes Champion Female	19:58:56
Starters: 104		
Did Not Finish: 16		
Did Not Start: 4		
Success Rate: 87/104 = 83.7%		

OLD SPANISH TRAIL 50K

Plac	Namn	Tid
1.	Al Tellias Champion Male	7:32:16
2.	Russell Allen Ventura 1st Runner-up Male	7:43:13
3.	Leonardo Padoan 2nd Runner-up Male	7:59:22
4.	Casey Camiwet	8:18:28
5.	Alfonso Jr Ampalo	8:21:44
6.	Henrik Stark, Sverige	8:24:20
7.	John Eruel Oquino	8:53:11
8.	Bronson Capuyan	8:55:23
9.	Romell Mangonon	9:11:47
10.	Dennis Garret Lee	9:15:25
Starters: 51		
Did Not Finish: 10		
Did Not Start: 4		
Success Rate: 41/51 = 80.4%		

Resultat Kiel-marathon

2018-02-24

Plac	Namn	Klubb	Tid
1	Jan Knutzen	Sg akquinet	02:37:41
7	Gustaf Sjösvärd	Hemlingby LK	03:07:47
34	Per Erik Johansson	Ale 90 IK	03:27:10
49	Leif Karlsson	Solvikingarna	03:35:08
58	Anders Sandegård	IF Kville	03:38:56
76	Klas-Göran Hultin	SOK Knallen	03:46:38
83	Annika Albrecht	SOK Knallen	03:48:20
94	Patrik Matsson	Solvikingarna	03:53:03
105	Mikael Söderström	SOK Knallen	03:54:16
118	Lars-Göran Berggren	Team Skavsåret IF	03:56:59
131	Henrik Andersson	DRT Kungsbacka	03:58:50
140	Anders Jämtdalen	Vi som springer	04:03:31
162	Göran Johansson	Team Sweden	04:10:15
214	Jörgen Nilsson	Vi som springer	04:45:20
215	Sigvard Koplimäe	Vattudalens LDK	04:46:25
228	Staffan Wikström	Vattudalens LDK	05:03:40
229	Lennart Skoog	Vi som springer	05:04:27
234	Niclas Dia	SOK Knallen	05:10:03

Forts. sid 22

Resultat

Skövde 6-timmars

2018-03-10

Plac	Namn	Klubb	Distans
Damer			
1	Smedman Sofia	Team Billinge x-trail	66,72 km
2	Mikkonen Saara	IF Linnéa	66,28 km
3	Axelsson Gunilla	Uppsala LK	66,23 km
4	Bengtsson Linda	Karlstad	66,05 km
5	Nilsson Maria	Karlstad	65,92 km
6	Trollsford Anna-Maria	SOK Knallen	61,10 km
7	Fredriksson Therese	SOK Knallen	59,90 km
8	Sjöberg Diefke Marie	Träningsguiden	59,04 km
9	Karlsson Maria	Grytgöls IK	55,78 km
10	Björk Ingrid	Sth	55,03 km
11	Nilsson Isabelle	Prins Borka	54,60 km
12	Carlsson Carola	Träningskonsulterna	54,41 km
13	Grahn Jennie	Axa	53,91 km
14	Askengren Berg Annika	LK TV88	53,53 km
15	Gottberg Noren Sofia	Mrs	53,29 km
16	Nystrom Ulrika	LK TV-88	52,96 km
17	Björmark Erica	Zinkgruvans IF	52,34 km
18	Johnson Regina	Karlskoga	52,25 km
19	Aspenberg Katarina	Gerillalöparna, Sth	52,19 km
20	Kay Sofia	LK TV88	51,60 km
21	Amundsson Lisa	Stenestad Löparklubb	51,28 km
22	Carlgrén H. Yvonne	Sweden runners	51,25 km
23	Otto Pernilla	Optimal massage&mot.	51,05 km
24	Nordin Camilla	SOK Knallen	50,98 km
25	Björk Marita	SOK Knallen	50,95 km
26	Lindgren Susanne	Åtvidaberg	50,60 km
27	Honek Jennifer	LSG Karlsruhe	50,57 km
28	Pihl Kirs	Tullinge	50,39 km
29	Lindvall Mikaela	Västerås LK	49,38 km
30	Bokedal Madeleine	Runacademy IF	49,37 km
31	Eriksson Therese	F&S Vänersborg	49,16 km
32	Schöttle J. Alexandra	Kolbäck	48,65 km
33	Nilsson Susanne	Team Ultrasweden	48,35 km
34	Töllborg Elin	Team T	48,18 km
35	Hjalmarsson Eva-Lena	Lonesome Runners	46,95 km
36	Rens Isabella	Team Snigel	45,78 km
37	Eibring Nina	Team Altra	44,76 km
38	Lundin Helene	Lonesome Runners	44,69 km
39	Andersson Lotta	Sweden Runners	43,67 km
40	Berg Anette	Järfälla ck	43,45 km
41	Persson Veronica	Ulricehamn	43,39 km
42	Olsson Malin	Stenungsund	43,39 km
43	Bergman Heidi	Åstorp	42,22 km
44	Lundqvist Sandra	Kristinehamn Multisp.	42,20 km
45	Nordling Ståhl Helena	IFK Skövde FIK	42,20 km
46	Ackerot Maria	Kvarnbyns Löparsäll.	42,20 km
47	Skoglund Annette	Skövde	42,20 km
48	Bertilsson Caroline	Skinnskatteberg	42,20 km
49	Roos Agneta	Scania Road Runners	42,20 km
50	Paraniak Barbro	Team Skavsåret IF	42,20 km
51	Bergh Giesela	Lonesome runners	41,79 km
52	Wahlström Carina	Östansjö SK	40,13 km
53	Lundqvist Isabelle	Upplands Väsby	39,80 km
54	Gidlund Cecilia	Sundsvall	36,99 km
55	Larsson Monica	Vårgårda	36,22 km
56	Forsberg Maria	Lonesome Runners	30,24 km
57	Rangford M.Jenny	Kolbäck	26,07 km
58	Rott Åsa	Skövde	24,28 km
59	Hylander Lotta	Ingen klubb	24,26 km
60	Långström Malin	Sth Gerillalöpare	23,06 km
61	Lundström Berit	Färjestadens Motion	23,06 km
62	Nielsen Anne-Lie	Kimstad	23,05 km
63	Nohlage Amanda	Team Hybrid Fitness	21,86 km
64	Larsson Petra	Vällingby	19,47 km
65	Kopperud Christina	Lidköpings VSK	7,32 km
Herrar			
1	Hellner Anders	Ingen klubb	75,68 km
2	Lindqvist Micael	Apladalens LK	74,98 km
3	Melin Kent	IF Linnéa	73,80 km
4	Jonsson Mikael	Västerås LK	73,16 km
5	Andersson Erik	Skövde	72,68 km
6	Håkansson L. Christien	Kärshamn's Triathl.	68,83 km
7	Bergman Joakim	Söderåsens FK	68,12 km
8	Stenemo Rasmus	Axa Sports Club	67,88 km

Namn	Klubb	Distans
9 Ekman Mattias	Apladalens LK	67,33 km
10 Johansson Magnus	Scania Road Runners	64,20 km
11 Benjaminsson Niklas	SOK KNALLEN	64,14 km
12 Glans Peter	Bålsta IK	64,09 km
13 Åhman David	IF Linnéa	64,08 km
14 Bramstäng Mattias	Halmstad Garnisons IF	63,37 km
15 Enqvist Roger	Eslövs AI	62,54 km
16 Johansson Mathias	Ingen klubb	61,73 km
17 Ahlin Andreas	Kristinehamn Multisp.	60,69 km
18 Westerberg Niclas	Team nicwe sports	60,49 km
19 Stenqvist Viktor	Billingen X-trail Sports	60,14 km
20 Hansander Marcus	Team Ultrasweden LK	57,39 km
21 Svensson Henrik	Hjo	57,04 km
22 Farrants George	IK Akele	56,81 km
23 Ohlsson Kent	Lifetime runners	56,40 km
24 Brinck Robert	Västerås LK	55,64 km
25 Karlsson Mats	IFK Skövde FIK	55,36 km
26 Persson Björn	Tidaholm	55,35 km
27 Orrbén Patrik	Mikkeller RC Skaraborg	55,14 km
28 Ackerot Hans	Kvarnbyns Löparsällsk.	54,76 km
29 Liljegen Mats	Team Skavsåret IF	54,74 km
30 Lundqvist Lars	Upplands Väsby	53,55 km
31 Ramström Jan-Erik	Sth Långdistans Klubb	53,03 km
32 Molin Johan	LK TV88	52,62 km
33 Celander Erik	Berber IS	52,27 km
34 Avedal Karl	Runacademy IF	51,79 km
35 Söderkvist Jan	Täby	51,76 km
36 Jutemar Lasse	SOK Knallen	51,66 km
37 Hörnqvist Tomas	IFK Hammarö	51,60 km
38 Waalen Kristian	Spiridon LL/FHI ultra	51,24 km
39 Josefsson Per	SOK Knallen Borås	51,18 km
40 Remar Sören	Ulricehamns FK	51,12 km
41 Larsson Christian	3 City Triathlon	50,59 km
42 Hernwall Patrik	Sth Gerillalöpare	50,58 km
43 Laposa Mikael	Ulricehamn	50,57 km
44 Eklund Per	Gjerdum IL	50,57 km
45 Nilsson Jörgen	Vi som springer	49,70 km
46 Koplimäe Sigvard	Team Ultrasweden LLK	49,60 km
47 Johnson Tom	Karlskoga	49,52 km
48 Ullgren Tony	Lonesome Runners	49,39 km
49 Eklund Gustav	Gyllene taxens LK	47,54 km
50 Lind Jan Erik	Skövde	47,04 km
51 Dia Niclas	Rolls-Royce IF	46,98 km
52 Jansson Hans	Eskilstuna	46,27 km
53 Vikberg Peter	Järfälla ck	46,00 km
54 Klahr Mattias	Lonesome runners	45,95 km
55 Lindeskov Hans-Inge	Team Ultrasweden LK	44,87 km
56 Svensson Peter	IFK Skövde	43,84 km
57 Basic Zlatan	Tibro	43,39 km
58 Karlsson Leif	Solvikingarna	43,39 km
59 Åsberg Stig	IK Nyland	43,39 km
60 Paraniak Jan	Team Skavsåret IF	43,39 km
61 Jelander Anders	Södersåsens FK	43,39 km
62 Nordangård Markus	Apladalens LK	43,39 km
63 Agnezon Lars	Kongahälla AIK	43,39 km
64 Nilsson Magnus	Alingsås	43,39 km
65 Persson Carl	DSV IF	43,39 km
66 Lindblom Lars	Vegan runners	42,72 km
67 Olausson Lars-Göran	Team Blekinge	42,60 km
68 Andersson Rickard	IF Linnéa	42,20 km
69 Hagerskog Gustav	Säffle Swimrun	42,20 km
70 Kristiansson Magnus	LK TV88	42,20 km
71 Hultgren Eddy	Team Blekinge	42,20 km
72 Linusson Anders	Apladalens LK	42,20 km
73 Gustavsson Kurt	Hultsfreds LK	42,20 km
74 Skoog Lennart	Stenungsunds OK	42,20 km
75 Nyberg Hans	Team Ultrasweden	42,20 km
76 Almqvist Lars	IFK Helsingborg	41,53 km
77 Widfeldt Fredrik	Tjälve IF Norrköping	38,61 km
78 Söderström Stig	Kvarnsvedens FIK	38,17 km
79 Carlsson Tommy	LK TV88	35,04 km
80 Nilsson Anders	Hultsfreds LK	30,24 km
81 Nilsson Patrik	Hultsfreds LK	24,26 km
82 Lilja Anders	Ingen klubb	21,86 km
83 Lindström Tobias	UTP-Uthållighet Trän.	21,86 km
84 Kelloniemi Rikard	Halmstad OK	20,67 km
85 Larsson Andreas	Team Ultrasweden LK	13,49 km

Nora marathon

2018-03-16

Plac	Namn	Klubb	Tid
Herrar			
1	Per Carlsson	Mariestads AIF	3:14:36
2	Kent Mossbäck	Örebro AIK	3:26:20
3	Johnny Gustafsson	Salnecka Roadrunners	3:26:34
4	Andrew Lowry	Örebro AIK	3:28:13
5	David Åhman	IF Linnéa	3:29:54
6	Christoffer Smed	Örebro AIK	3:30:01
7	Jonas Janegren	IF Start	3:33:04
8	Andreas Österlund	Örebro AIK	3:34:55
9	Magnus Ötthered	Örebro AIK	3:35:00
10	Johan Svanholm	Örebro AIK	3:35:08
11	Patrik Eriksson	Stockholm	3:36:51
12	Hasse Byrén	IF Start	3:38:05
13	Anders Ellow	Örebro AIK	3:39:13
14	Johan Lundqvist	Örebro AIK	3:42:50
15	Torbjörn Sjölander	Örebro AIK	3:48:22
16	Edmund Kurt	AIK Örebro	4:00:33
17	Lennart Uvhagen	Gislaved	4:04:32
18	Marcus Pettersson	Nora	4:11:36
19	Jonas Färnstrand	Örebro AIK	4:21:05
20	Robert Larsson	Örebro AIK	4:21:09
21	Håkan Andersson	Mjölby	4:30:46
22	Lasse Jutemar	SOK Knallen	4:38:19
23	Tomas Pinni	IFK Nora	4:39:20
24	Peter Nylund	Örebro	4:50:45
25	Peter Andersson	Nora	4:58:33
26	Sigvard Koplimäe	Vattudalens LDK	5:01:02
27	Niclas Dia	SOK Knallen	5:33:44
28	Hans Inge Lindeskov	Team Ultraswe LK	5:33:44
29	Kent Åke Eriksson	Arvika Löparklubb	5:52:44
Damer			
1	Åsa Bergman	Västerås LK	3:35:27
2	Linda Bengtsson	Karlstad	3:37:29
3	Charlotta Jerlström	AIK Örebro	3:42:50
4	Ida Larsson	Örebro AIK	3:42:50
5	Märta Sjölander	Örebro AIK	4:00:32
6	Bibben Nordblom	Gyttorp	4:16:49
7	Karin Karlsson	Örebro AIK	4:20:41
8	Therese Sätre	Örebro AIK	4:23:38
9	Sofia Kay	LK TV88	4:31:09
10	Annika Askengren Berg	LK TV88	4:31:09
11	Lindhöj Lennström	Nora	4:39:21
12	Carin Calleberg	Örebro AIK	5:10:21

Fler resultat finns på www.marathonsallskapet.se



Åsa Bergman vann Nora Marathon.
FOTO: PER EKLÖF

LÖPNING I PORTUGAL

LÖPARKICK PÅ ALGARVEKUSTEN

TRAINING CAMP PORTUGAL – 13-20 OKTOBER ELLER 20-27 OKTOBER

I den lilla orten Monte Gordo på Algarvekusten får du sköna löprundor, svettiga fyspass på strandens planka, smarta tekniktips, härliga häng i crossfitburen och nyttig backträning. Varje dag möter vi solen under morgonjoggen på den milslånga stranden. Varje vecka åker vi upp i bergen på det mycket uppskattade bergspasset med fantastiska vyer, där du springer eller vandrar vald distans.

Alla veckor innehåller mycket löpning men självklart kan du testa en massa annan träning också. Vi bjuder upp till glada dansklasser, kör hårda fyspass, mjukar upp kroppen med yoga och inspireras av våra föreläsare. Under veckan kan du välja mellan omkring 60 olika pass, men du väljer förstås själv precis hur mycket du vill och orkar träna!

Våra huvudpartners:

CRAFT
FUNCTIONAL SPORTSWEAR

GARMIN



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
28-apr	Trosa Ultra Backyard	Backyard	Stockholms LDK
5-maj	Soteleden terräng marathont	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	Högbj 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	Högbj IF
4-aug	Axa Fjällmaraton	Vålådalen, 43 km	
11-aug	Vikbovåndan	44 km, start/mål vid ICA Supermarket, Östra Husby	
18-aug	UltraVasan	90 km & 45 km	Vasaloppet
18-aug	Jönköping marathont	Start vid Knektaparken	Team Runnershigh
25-aug	Mariestads maraton	3,5 km våndbana, 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 marathont		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	Umemaran	VSM	Jalles TC
20-okt	Växjö marathont	8-varvsbana runt Växjösjön	Växjö LK
10-nov	Borås 6-timmars		SOK Knallen
24-nov	Vintermarathont till Jan Linds minne	Göteborg, plats meddelas senare	Team Ultra Sweden
15-dec	Luciajoggen, Strömsund	Hel-, halvmaran, 7 km	Vattudalens LDK
15-16-dec	Personliga rekordens tävling, Växjö.	1,3,6,12 och 24 h. Inomhus.	Växjö AIS

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.