

Marathon löparen

ÅRGÅNG 51 NR 261 JULI 3/2018



**Farthållaren
Ulf-Peter Sjöholm
utanför
Stockholm Stadion**

- **Stockholm Marathon**
- **69:e Årsmötet**
- **Köpenhamn Marathon**
- **Varna Marathon**

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



Tidningen Marathonlöparen
Medlemsblad 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 Liljegen, 08-724 04 27
sekreterare@marathonsallskapet.se

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

Kassör
Lars-Eric Andersson
kassor@marathonsallskapet.se

Ansvarig leverantörs- och sponsorkontakter
Ola Bryngelson
08-667 58 36
ola.bryngelson1@gmail.com

Samordnare ambassadörer
Monica Engkvist
monica.engkvist@telia.com

Ambassadörer
Reima Hartikainen, Göteborg
070-930 29 60
hartikainen.reima@gmail.com

Mats Hammerin, Borlänge
0243-844 94
mats.hammerin@telia.com

Mats Zetterlund, Strömsund
0670-122 88
matszetterlund.mz@gmail.com

Jan Paraniak, Huddinge
08-746 61 11
jan.paraniak@telia.com

Leif Stening, Umeå
070-660 21 89
leif.stening@soc.umu.se

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

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

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

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

Jens Andersson, Landskrona
0708-40 39 47
jens@lopargladje.com

Lasse Jutemar, Kinnarumma
0706-19 92 39
lasse.jutemar@gmail.com

Ordföranden har ordet

Sällskapet är öppet för alla

”Sommaren är kort, det mesta regnar bort”, sjöng Tomas Ledin. Fast i år gick vi ifrån vinter direkt till sommar.

MAJ MÅNAD innehöll vädermässigt mestadels högsommarvärme. Det väder som Stockholm bjöd på under helgens maraton var väl inte direkt ett perfekt löpväder utan snarare bjöds Stockholm på ett väder som inbjöd till bad. Det gav dock många löpare nya erfarenheter och bidrog säkert till att många lärde sig mer om sig själva och sin kropp.

Stora delar av världen bjuder sina löpare på liknande väder under stora delar av året, så vi kan fortfarande se oss som lyckligt lottade. Passa på att njuta av den ljusa årstiden då löpning kan utföras under större delen av dygnet. Själv tänker jag hålla mig utomhus mycket i sommar och njuta. Sommaren är tyvärr ganska kort så här långt norrut på jordklotet, men vi får istället en period med mycket ljus.

MARATHON HAR JAG sprungit runt om i världen och i många olika kulturer och jag tycker det är underbart att under ett maraton kunna möta människor ifrån olika religioner, med olika sexuella läggningar och politiska övertygelser. Vi möts även i vårt samhälle och det är tyvärr inte alltid smärtfritt. Information sprids i dagens läge i enorma mängder och det är inte helt enkelt för medborgare att kritiskt kunna granska den. Detta är något som är viktigt för framtiden.

Då tycker jag att det är skönt att löpningen finns och att vi inom Svenska Marathonsällskapet har en öppenhet

för alla. Vi tar inte ställning inom religion, sexuell läggning eller politik.

Vi är ett demokratiskt sällskap där vi respekterar att alla har olika åsikter. För mig är det viktigt att vi håller våra kanaler fria ifrån de tidigare nämnda områdena. Styrelsen håller på att förstärka Sällskapets tydlighet inom detta område.

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

Årets Stockholm maraton innebar också att Sällskapet fick dela ut ett antal utmärkelser. I år fick vi plats på mässan genom vårt samarbete med Runner's world. Ett antal medlemmar fick ta emot våra senaste tre utmärkelser för medlemmar som sprungit 10, 15 och 20 maraton. Jag tycker att våra utmärkelser är fina och sporrar till att springa fler maraton. Sprid gärna det bland maratonlöpare som inte är medlemmar.

AVSLUTNINGSVIS SÅ VILL JAG framhålla att även om jag älskar att springa maraton för att det bjuder på en viss utmaning både fysiskt och psykiskt, så tycker jag även att andra lopp över andra distanser är viktiga och trevliga att springa. Under sommaren brukar det i Sverige anordnas möjligheter att springa lopp så varför inte prova något nytt vid sidan av maraton som exempelvis swimrun, backyard ultras eller något 5- eller 10-kilometerslopp. Löpning är ett sätt att se nya miljöer och sommaren är en underbar årstid.



ROGER ANDERSSON

ordforande@marathonsallskapet.se

Innehåll

Lake Balaton Szupermaraton	4
Annika Rosengren, ny i styrelsen	7
Dushanbe halvmarathon	8
Bokrecension "Livet är en sjukamp"	11
Köpenhamn Marathon	12
Varna Marathon	14
Brasov International Marathon	16
Stockholm Marathon	17
69:e Årsmötet	20
Resultat	22
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: Ulf-Peter Sjöholm på väg mot mål i Stockholm Marathon för 5.15-gruppen.
FOTO: CHRISTER SVENSSON

Redaktören har ordet

Hög tid för valberedningen att börja arbeta

I det här numret skriver Jan Ternhag om Sällskapets årsmöte i Västerås. Jag ska här ge valberedningen god tid att hitta ny redaktör till nästa års årsmöte i mars/april 2019.

Allt har sin tid och det är nu dags för mig att lämna över stafettpinnen till nästa man eller kvinna.

MARATHONLÖPAREN ÄR om inte den viktigaste så i alla fall en av de viktigaste hörnstenarna i Sällskapets verksamhet. Det håller alla med om och utan Mats Liljegren och Ann Lodin på Runner's World blir det ingen tidning. Vem vet, den kanske enbart kommer ut på nätet inom en snar framtid eller läggs ner.

DET LILLA JAG HÖR uppskattas Marathonlöparen av medlemmarna och de tycker det är en bra tidning, men få vill ta ansvar och bidra för att fylla samtliga sidor. Jag har skrivit många artiklar under årens lopp. Alla utom en har, jämt över, varit i positiv anda.

I en artikel framförde jag kritik till en lopparrangör. Det blev massvis kritik på Facebook. Som skribent skall man lära sig att man

enbart får skriva positiva saker. Undvik att skriva negativt för det retar upp folk i onödan.

JAG VILL LYFTA FRAM Göte Ivarsson, Lars Thorstensson och Anders Eriksson som är duktiga på att ge beröm. Som ny redaktör försökte jag dra igång omröstningar om årets bästa omslag. Endast tre medlemmar lade sin röst. Soffliggarna var desto större i antal.

MIN MANDATPERIOD går ut nästa år och det blir ingen förlängning. Min målsättning har varit att fylla varje nummer, alla 24 sidorna.

Utan Mats Liljegrens hjälp med förra numret hade den målsättningen fallit. Det råder stor brist på material.

SÅ SNÄLLA MEDLEMMAR, ta fram det som ligger halvfärdigt i byrålådan och hör av er. Vi kanske kan se fram emot ett nummer av Marathonlöparen där redaktören är redaktör och inte även skribent.

CHRISTER SVENSSON

Redaktör

christersvensson691215@gmail.com



REDAKTÖREN BLICKAR FRAMÅT BLAND KLIPPORNA I TADJIKISTAN.
FOTO: PRIVAT

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 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 maratonlöpning 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

23-26 mars 2018



Löpning längs Balatonsjön

Lake Balaton Szupermaraton

Starten från vårt hotell i Siófok vid den långsmala Balatonsjöns sydöstra strand, som också är officiellt hotell för loppet och tävlingscenter, går inte förrän 10.45 denna dag 1 på Lake Balaton Szupermaraton.

Jag sitter i solen på balkongen och laddar med "One Moment in Time", och känner mig som en grönländshund som står och väntar på att äntligen få komma iväg och dra den där släden. "Kom igen! Jag vill springa! Nu! Voff! Voff!"

Helgerna under vintern har varit nogsamt in-tecknade med långpass och dubbelpass, och jag har i stort sett kunnat hålla schemat. Ofta pusslade jag ihop det så att om några vänner planerade en löpning sprang

jag dit, och fick på så sätt ihop ett bra långpass med gott sällskap på slutet. Och före-loppet-bacillskräcken visade sig vara obefogad. Jag är redo.

Ofta inför långlopp är mina känslor tudelade – jag ser fram emot loppet, men med en viss vanda; jag vet att det kommer att bli jobbigt. Men i det här fallet ser jag bara det positiva. Och äntligen går startskottet. 196 km och 4 dagar ligger framför mig!

DAGENS ETAPP är 48 km, från Siófok till Fonyód, och det är platt som en pannkaka. Vi springer åt sydväst, och vårsolen värmer våra ansikten.

I vanliga fall blommar körsbärsträden och löparna njuter av shorts och t-shirt. Men det är inte bara i vårt nordliga land som våren är rejält försenad i år, så vi

får nöja oss med några få plusgrader. Men det snöar åtminstone inte som det gjorde förra veckan! Vi springer genom villakvarter med gamla vackra hus som får villorna i Djursholm och på Lidingö att te sig modesta.

Det är skönt att vi inte springer så mycket längs stranden, för vid de tillfällena som vi gör det får vi känna på en bitande kall vind. Jag håller ett jämnt tempo och går i mål på strax över 5 timmar; i snitt 6:20/km.

Benen känns helt ok, men jag väljer ändå att köa till massagen när transferbussen tagit oss tillbaka till hotellet i Siófok – det är tre dagar kvar!

Det tar sin tid, men eftersom man kan skriva upp sig på en kölista hinner jag gå och köpa en öl som jag smuttar på under väntetiden!

MORGONEN DÄRPÅ tar transferbussen oss tillbaka till Fonyód där vi gick i mål igår. Det känns lite konstigt att inte bara fortsätta att springa när man ska runda en sjö, men det är skönt att slippa byta hotell varje dag.

Dagens etapp är den längsta, 53 km. De som tror de kommer att behöva lite extra tid har möjlighet att starta en halvtimme tidigare dag 2-4 – ett i mitt tycke sympatiskt upplägg, som känns typiskt för den här tävlingen. Dessutom ger det mig möjlighet att heja på de svenskar (vi är elva som rest ner tillsammans) som valt den tidigare starten, när jag så småningom passerar dem.

En annan smart lösning är att funktionären som står vid en järnvägs korsning – och det finns ett antal sådana; järnvägen är vår följeslagare stora delar av loppet – ser till att vi får tidsavdrag om vi skulle behöva stanna för att vänta på tåget!

VI SPRINGER genom villakvarter, nu med lite mer normalstora hus, och på cykelvägar genom skogsdungar där de vårbloomor som vi längtat så efter lyser upp vår färd. Benen känns förvånansvärt pigga, och skyltarna som markerar var 5:e km dyker ibland upp överraskande snabbt.

Men vid fyra mil börjar det kännas tungt, fysiskt såväl som psykiskt. Jag peppar mig själv med det mantra som är mitt under de här dagarna: "Du är inte här för att det ska vara lätt!" Och jag lyckas hålla ihop det, om än med sänkt tempo. Vi rundar sjöns sydvästra ände, och efter ännu en i stort sett platt etapp avslutas dagen med en rejäl backe, strax utanför den lilla staden Szigliget.

Jag sätter mig på transferbussen, trött och sliten efter nästan sex timmar löpning, och när jag mödosamt tar mig nerför trapporna undrar jag hur i hela världen jag ska kunna springa i morgon.

MASSAGEN MJUKAR upp mina ben, men när jag vaknar morgonen därpå är min inre röst väldigt tydlig: "Jag. Vill. Inte. Springa. Idag." Tio mil på två dagar, har man inte rätt till en vilodag då?

Men när jag kommer ut och dricker den ljuvliga vårluften, när landskapet far förbi utanför bussfönstret i det där speciella pastelliga vårluset, då jublar i stället mitt inre: "Släpp av mig! Jag vill springa! Nu!" Även om benen när jag kliver av bussen är stela som de normalt sett är efter ett långlopp, inte före, så är jag löpsugen. Och visst funkar de idag också.

Tempot är ytterligare något långsammare, men trots det, betongen och den envisa motvinden njuter jag största delen av vägen. Vi passerar ett antal mindre byar, jag ser blommande körsbärskvistar och en humla.

Efter 43 km och knappt fem timmar når jag Balatonfüred. Musklerna är ömma när massageterapeuten ger sig på dem, men det känns betydligt bättre än igår, och nu är det bara en dag kvar! Stämningen vid middagsbuffén är hög.

LITE MER SAMMANBITET är det morgonen därpå. Vi är inte opåverkade av de senaste dagarna, vädret är lite rått denna tidiga morgon, och 51 km skiljer oss ännu från den hägrande mållinjen, men vi vet också att det ska mycket till för att vi ska ge upp.

Direkt när jag börjar springa känner jag att högerknät gör ont. Och höger smalben. Och vänsterfoten i närheten av hälsenan. Men efter en mil har jag kommit in i en för all del långsam men dock lunk, och jag börjar tro på att det ändå ska gå vägen.

Det här är den i mitt tycke vackraste etappen, kuperad, omväxlande och med långa sträckor längs den sjö som vi är här för att runda. Trots att vi bara är några hundra som springer runt hela sjön är det ändå gott om löpare. Man kan välja en eller flera etapper, och det pågår samtidigt en stafett, ett maraton och ett halvmaraton.

Alltemellanåt hörs ett glatt tutande bakifrån – det är tävlingsledaren Árpád som från sin vespa hejar på löparna. Organisationen är suverän; alla vet precis vad de ska göra, och han kan därför åka runt iklädd sin gula jacka full med autografer från dem som sprang förra året, det tionde, och sprida trivsel.

Efter ett antal resor som Jan och Barbro Paraniak ordnat hit är vi svenskar både välkända och välkomna, och vi får hejrop på klingande svenska från Árpád!

NÄR DET ÅTERSTÅR mindre än 10 km kommer vi upp på en höjd, där Balatonsjön breder ut sig nedanför oss. Jag tittar på den, framåt och bakåt, och tänker: "Snart har jag rundat dig." När det återstår några få kilometer börjar jag sjunga för mig själv:

*"I've laid the plans
Now lay the chance
Here in my hands*

*.....
Give me one moment in time
When I'm racing with destiny
Then in that one moment of time
I will feel
I will feel eternity"*

Ja, jag planerade, jag fick chansen i mina händer – och jag tog den.

"Racing with destiny." Det är starkt. Det är känslösamt. Jag skrattar och gråter på samma gång. Och så är jag på den långa målrakan längs stranden. Jag hör speakern, och jag ser målet. Nu är det bara ren glädje. Jag tar upp mobilen och sänder live på facebook. Osammanhängande, lycklig rapportering. Och så korsar jag mållinjen.

JAG FÅR MEDALJEN runt halsen och en kram av Árpád. Jag går en bit från målet. Blickar ut över sjön. Där, på andra sidan, sprang jag häromdagen. Nu är jag här, i mål.

Jag tar några bilder, tar av mig i t-shirt och trosor och kliver ner i vattnet. Har jag rundat dig vill jag minsann bada i dig också!



Ungerska landsbygden i mars månad som löparna passerade under Szipermaraton.



Tord, Jörgen, Staffan, Hasse och Barbro.

INNE PÅ HOTELLET går jag raka vägen till baren och beställer den Palinka, det ungerska fruktbrännvinet, som jag lovat mig själv. Killen i baren frågar vilken sort jag vill ha. "The best! Because I'm worth it!" blir det inte helt blygsamma svaret.

Efter en snabb och underbar dusch är det prisutdelning, och både Barbro och jag får kliva upp på pallen och ta emot andrapriset i våra respektive åldersklasser.

Jörgen Nilsson får pris som äldste deltagare, och han är med sina 68 år exakt ett halvsekel äldre än den ungerske killen som glädjestrålade tar emot sitt pris som yngste deltagare!

PÅ KVÄLLEN avfolkas hotellet. Vi sitter kvar i baren sedan den stängt. Det är lågsäsong. Om ett par månader kommer orterna vi sprungit igenom att myllra av folk som är här för att njuta av Balatonsjön. Det gjorde vi också. På vårt sätt.

TEXT OCH FOTO:
CECILIA PETERSSON



Cecilia Pettersson dag 4 efter målgång.

Resultat Lake Balaton Supermarathon 2018-03-23 – 26

Delsträckor

23 Mars 2017 - 48,2 km
24 Mars 2017 - 52,9 km
25 Mars 2017 - 43,6 km
26 Mars 2017 - 50,7 km
Totalt 195,4 km

Plac	Namn	Total tid	Distans
Damer			
1	Cseke Lilla, HUN	16:16:46	196 km
28	Borg, Victoria	20:45:23	196 km
34	Petersson, Cecilia	21:56:16	196 km
54	Paraniak, Barbro	27:00:51	196 km

Herrar

1	Steib Péter, HUN	13:31:43	196 km
114	Lars-Åke, Johansson	21:09:41	196 km
121	Kjellsson, Tommy	21:18:04	196 km
185	Nilsson, Jörgen	26:05:59	196 km
186	Blücher, Tord	26:14:16	196 km
187	Wikström, Staffan	26:15:13	196 km
188	Nyberg, Hans	26:19:11	196 km
83	Karlsson, Leif	20:03:33	196 km
	Paraniak, Jan	05:27:06	48 km

Presentation av mig, Annika Rosengren



TSM-coach Annika Rosengren på Lidingö.

VEM ÄR JAG?

Jag sänker väl inte medelåldern direkt i styrelsen....

I höst fyller jag 60 år! Jag bor på Gärdet och har alltså nära till fina springmarker och dessutom nära till Stockholm Stadion. Nära till jobbet som ligger på Karlavägen 100 har jag också. Där jobbar jag som ekonomicontroller på SCB.

Jag började inte springa långdistans förrän i slutet av 1980-talet. Då började jag med halvmaraton och kunde

inte begripa hur man kunde springa dubbelt så långt på maraton. Jag var ju helt slut efter halva distansen.

Men sedan började jag med att ta En Svensk Klassiker och där fick man ju höja ribban till 30 km på Lidingöloppet. På den vägen är det, sedan var jag fast. Maratonkarriären påbörjades och jag har tagit två Svenska klassiker också, 1989 och 1990.

1990 SPRANG jag Stockholm Marathon för första gången och

nu i juni ska jag försöka fixa min 13:e Stockholm Marathon. Jag har också sprungit ultramaraton – som längst 75 km i Stockholm Ultra. Men jag tog också Lake Balaton Szupermaraton 2016, 196 km på 4 dagar. Totalt inklusive ultramaraton har jag nu 38 maror.

Den senaste var Paris Marathon den 8 april.

FRÅN BÖRJAN sprang jag alltid själv, kunde inte tänka mig att springa ihop med någon. Men säsongen inför Stockholm Marathon 2012 gick jag med i Team Stockholm Marathon (som nu heter TSM Running).

Det var det bästa jag gjort, så roligt det var att springa i grupp. Det var så roligt att jag ville bli ledare och så blev det inför 2013 då jag började som ledare i 5-timmarsgruppen.

Numera är jag ledare i 4:45-timmarsgruppen. Jag brukar roa deltagarna genom att skrika Heja Djurgården när jag får tillfälle. Men det kan också tänkas att jag vinkar till fina Volvo-bilar typ XC70. Lite tokig måste man vara!

NU FÖR TIDEN springer jag mest för att det är roligt och struntar i att jaga tider. De senaste åren har jag varit farthållare för gänget som ska springa maran på 5 timmar och 30 minuter på Stockholm Maraton.

Jag har de senaste åren släpat med mig Garmin-ballongen hela vägen runt. Lite jobbigt när det blåser och ballongen far hit och dit.

Tyvärr har jag i år blivit skadad i höger fot, fått en överansträngd sena (Fibularis). Det har gjort att jag har haft löpförbud från och med mars. Men jag lyckades ändå ta mig runt Paris Marathon den 8 april med sakta jogg varvat med gång på min sämsta tid någonsin, 5:54.

Men nu börjar jag kunna springa igen som tur är!

DET BLIR ROLIGT att få vara med i styrelsen som suppleant. Ordning och reda gillar jag så jag får väl bidra genom att vara Ordnings-ankan!

**TEXT OCH FOTO:
ANNIKA ROSENGREN**

21 april 2018



Redaktören redo för start i Dushanbe.

Dushanbe halvmarathon – en upplevelse utöver det vanliga

Jag har tävlat på många olika platser världen över genom åren och ett resmål jag varmt kan rekommendera är mitt senaste, Dushanbe i centralasiatiska Tadjikistan. Loppet i sig är ingen jättehöjdare, utan enbart ett i mängden. Men vilka fantastiska vyer det fanns.

Landet består av en hög procent berg, snöklädda bergstoppar fanns varmt man än vände sig. Ett fattigt land där välstånd snarare bestod av att äga en åsna än en bil.

För ett år sedan åkte jag med Koryo Tours till Pyongyang Marathon i Nordkorea. Till årets upplaga av Dushanbe halvmarathon, som var den nionde i ordningen, var det första gången som Koryo anordnade en löparresa till tävlingen.

Tävlingen har varit okänd för de flesta, men nu när man skaffat en AIMS-certifierad stämpel lär löparna snart hitta hit. Än så länge är det bara med sju-åtta elitlöpare och ett 40-tal "turister" plus drygt hundra inhemska

löpare. Fast det sades att det skulle vara närmare 2 000 startande.

FUSKARNA VAR lika många som jag upplevde att det var i Egypten Marathon när jag var där år 2000. Från startlinjen sprang vi ca 1 250 m ut och vände tillbaka mot målet i egen. Bara på den korta sträckan såg jag flera som genade mellan häckarna långt innan vändningen. Till saken hör att dagarna före loppet var det kyligt och blåsig, men lagom till tävlingsdagen slog det

om rejält och blev varmt. Det utlovades vätska var tredje kilometer men den första kom först efter 5,5 km.

Tyvärr räckte inte vattnet på långa vägar, och något annat än vatten erbjöds inte. För löpare som hade en sluttid över två timmar var vattnet slut på i stort sett alla stationer.

Vid sista stationen tog sista vattenflaskan slut strax innan jag anlände.

VILKEN PLACERING jag fick i mål är omöjligt att veta, men när alla fuskare plockats bort ur resultatlistan stod jag som nr 41 i mål.

På andra halvan kom det löpare i hög fart och passerade mig samtidigt som jag passerade löpare sent i loppet som såg ut att normalt sett inte klara två timmar på långa vägar.

Vid 5-6 platser stod det funktionsnärer som prickade av våra nummer. Fuskarna var många och de var inte med i resultatlistan, men de var desto bättre på att dricka upp vattnet för oss betalande löpare.

FÖRSTA OCH SISTA tävlingen var på själva flygplatsen. Maken till obefintlig organisation har jag aldrig skådat. Rena slagsmålet för att komma igenom den enda kön till passkontrollen och på hemvägen att få checka in först.

Min nya väska kom med ett trasigt hjul, vilket inte gjorde humöret bättre klockan 05 på morgonen när vi landade. Lika tidig avgång på hemvägen var det. Europeiska storstäder har flera avgångar varje dag men till Dushanbe tycktes det enbart ske en avgång var tredje dygn.

Flygvärdinnan jag språkade med hade spenderat tre hela dygn för första gången i huvudstaden.

TIDSSKILLNADEN ÄR tre timmar och om det går nio svenska kronor på en dollar går det ca 11 kronor per dollar i deras valuta som enbart går att växla på plats. Med andra ord skilde det inte mycket i våra valutor. En klippning i Dushanbe gick på 25 kronor kan jag upplysa om.

Min grupp bestod av 17 individer varav 16 skulle springa och vi kom från 12 olika nationer spridda över de flesta världsdelar. Ytterligare en svensk var med. Hon jobbade visst på svenska ambassaden i Dushanbe, men henne såg jag aldrig till. För att hon skulle få starta var hon tvungen att anmäla sig genom Koryo. Loppet har bara en halvmaratonklass. Man kan hoppas att det tillkommer maraton och kanske 10 km också i framtiden.



Tätklungan efter 4 km bestående av två etiopier, en kenyan, två från Kirgistan och en från Turkmenistan.

”Testet visade att jag är 15 år yngre än vad som står i mitt pass”.

MED LÅNGA invigningstal kom starten iväg nio minuter för sent. Efter att vi passerat målet efter ca 2,5 km följde en bedrövligt dålig asfaltväg fram till 10 km där vi vände tillbaka in och upp mot målet.

Det var som att köra bil på en tvättbräda. Ömsom sprang jag och tittade på de fina bergen och ömsom för att titta ner mot marken för att inte snubbla. Jag och många andra tröttnade och valde att springa på kamelstigen bredvid vägen, vilket var det minst dåliga alternativet.

Om första milen var flack var det desto mer backar på andra milen men bättre väg. Jag öppnade lugnt och kunde faktiskt prestera ett negativt lopp med 6 sekunder.

Avslutningen är jag nöjd med. Tredje bästa europeé blev jag visst och bäst i gruppen, vilket kanske inte säger så mycket.

UTAN DUKTIGA GUIDER, reseledare och chaufförer hade inte resan blivit så bra. Vi fick möjlighet att en eftermiddag träna på ett modernt gym. Först fick vi göra ett hälsotest för att få komma in och träna.

Testet visade att jag är 15 år yngre än vad som står i mitt pass. Tidigare tester har visat runt tio år yngre.

Det var glädjande siffror, och de andra var mellan 5 och 10 år yngre i sina testresultat.

Forts. sid 10



Bland jordgubbsförsäljare i Panjkent på fruktmarknaden.



Fina vyer och höga berg fanns det gott om i Tadjikistan. Här människor som bor på 2 400 m höjd.

VI FÄRDADES i två minibussar. Anledningen till att vi inte hade en större buss var att vägarna uppe i bergen är för små för större fordon. Och det stämde fick jag snabbt erfara något dygn senare när vi färdades på 2 500 m höjd på serpentinvägar och på håliga grusvägar.

Vid en bro fick vi hoppa ur bilen och knuffa på. En måltid åt vi hos en familj uppe i bergen där varorna transporterades på åsnor. Guiden sade åt mig att ta på långbyxor för kvinnorna var inte vana att se män i kortbyxor.

Här förekom inga möbler och toaletten var ett hål i marken. Mysigt värre med andra ord. De flesta i gruppen visade sig ha sprungit maraton i Nordkorea för ett eller två tre år sedan. Och alla var vana vid att resa under enkla förhållanden, inga klagomål här inte.

JAG OCH EN KANADENSARE tog en långtur uppe i bergen med fantastiska utsikter. Han fotade med sin kamera av årgång 1914! Det fungerar utmärkt men det är dyrt att framkalla bilder, sade han. Vid den här kurorten kan vandrare ligga i flera veckor och hitta nya stigar att vandra på.

Förutom åsnor fanns det gott om får och fåraherdar. En och annan kom även ridandes på häst. Med enkla redskap som hacka och spade brukar de sin jord. Att göra dessa tidsresor är att se

hur det såg ut i Sverige för kanske 100-150 år sedan.

Nämnas kan också att själva prisutdelningen var en höjdare i sig. Ja, inte i sig att de sex främsta fick pris (bästa inhemska löpare kom åtta), utan dans- och musikframträdandet i vackra folkdräkter.

Sista kvällen innan hemfärd tillbringades vid lägerelden på 2 500 m höjd med höga snöklädda berg runt om.

Det är så långt ifrån vardagen hemma i Sverige man kan komma.

CHRISTER SVENSSON
REDAKTÖR



Topptrion från Koryos grupp vi åkte med, Nya Zeeländaren och belgaren kom strax efter mig i mål.

Skribent

Monica Svensson

Monica Svenssons första bidrag till Marathonlöparen blev recensionen av Carolina Klüfts bok som ni finner här bredvid samt artikeln om Stockholm Marathon på sidan 17.

Monica började med gångsporten 1989 och gjorde sin första landskamp som junior redan 1991. Där blev det seger i norska Moss i Nordiska ungdomslandskampen på 3 000 m med 16.09.

Under 1930-talet pågick det en gånglandskamp mellan Sverige och Lettland. Den landskampen återupptogs 1994. Monica har deltagit vid tolv tillfällen som givit två segrar på 10 km med bästa tiden 46.22. Ytterligare tre pallplatser har det blivit.

Men det är främst under friidrotts-VM 2003, 2005 och 2009 samt vid EM på hemmaplan i Göteborg 2006 som Monica lärt känna Carolina Klüft. Monica är den som gjort flest starter i Finnkampen bland gångarna med 15 stycken.

Den första skedde redan 1995 och det har blivit tre segrar genom åren (2003-2005). Hur många år "Carro" representerade Sverige i Finnkampen har jag inte koll på.

MONICAS 58 LANDSKAMPER torde vara rekord. Ett som är säkert är att av Monicas 68 SM- starter har det blivit 42 segrar och 53 pallplatser, vilket är ett svårslaget rekord.

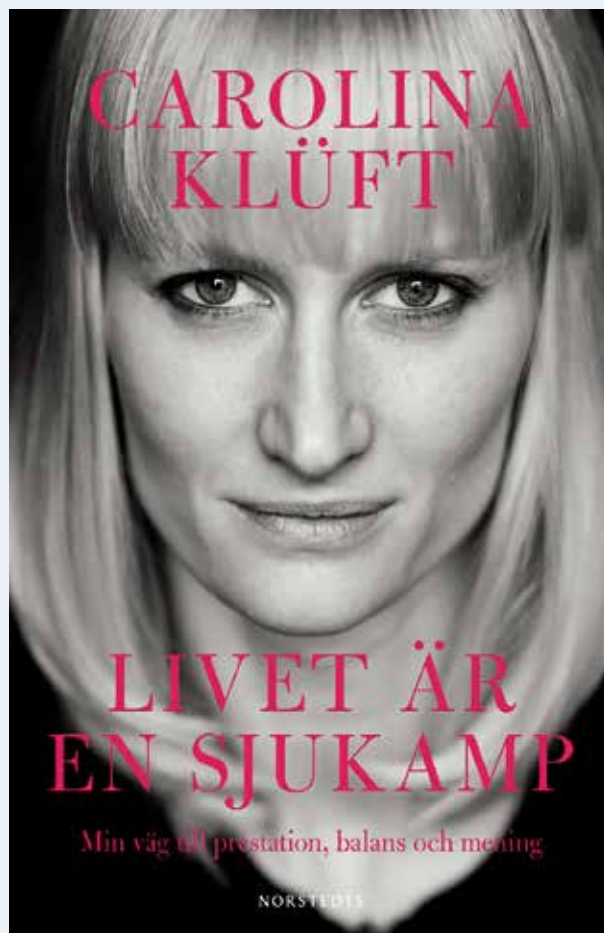
År 2007 var Monicas bästa år tidsmässigt med 45.54 på milen, 1.31.20 på 20 km och 4:10.59 på 50 km. Femmilstiden stod sig som världsrekord från hösten 2007 till våren 2017, nästan 10 år, innan en portugisiska slog Monicas tid.

CHRISTER SVENSSON
REDAKTÖR



Skribent Monica på väg mot SM guld på 5000 m i Borås 2017.

FOTO: CHRISTER SVENSSON



Boktitel: Livet är en sjukamp

Författare: Carolina Klüft

Förlag: Norstedts

ISBN 9789113074924

Carolina Klüft berättar i sin bok "Livet är en sjukamp" om lärdomarna från idrottsåren som blev viktiga redskap. I boken får vi ta del av hennes strategier för att klara av livet. Hon berättar hur hon format sin egen väg och använt leken som livlina.

Boken är indelad i sju kapitel som handlar om drivkraft, självkänsla, laget, perspektiv, trygghet, balans och envishet. Vi får lära känna Carro som person och hur hon har hanterat både med- och motgångar. För de flesta som enbart känner Carro som sjukamperskan så väcker säkert hennes samhällsengagemang mest förvåning. Det är ett smart drag av Carro att försöka påverka och få oss till att reflektera över våra livsval inom allt från miljö till politik.

Om man väljer boken enbart för att få läsa om idrott så kan innehållet om samhällsfrågorna upplevas som de tråkiga styckena. Personligen upplevde jag att det var roligast att läsa om hennes personliga berättelse från olika tävlingssammanhang samt hur hon upplevde olika personer i friidrottslaget.

Sammanfattningsvis är det en lättläst och tänkvärd bok.

MONICA SVENSSON

13 maj 2018

Köpenhamn Marathon "Duellen"



Duellanterna Lindqvist och Ekman.

Mattias Ekmans version: Inför loppet

Jag var rejält taggad inför Köpenhamn Marathon av två stora anledningar. Hela 2018 har för mig varit helt fantastiskt ur löparsynpunkt då jag presterat personbästa på nästan varje lopp. Jag hade ett mål i år att gå under 2.55, vilket jag lyckats med både på Malta och i Brighton.

Under maran i Brighton kände jag mig oerhört stark och efter att ha passerat halvmaran på 1.20.43 så trodde jag att jag skulle klara hålla 4-minutersfarten till målet och lyckas spränga den lite magiska 2.48.48-tiden. Tyvärr gick det inte den gången och jag kom till slut in på 2.51.17, vilket är mitt nuvarande personbästa.

JAG HADE DOCK en god känsla efter loppet och målet att springa på 2.46 i Köpenhamn var satt och kändes inom räckhåll. Den andra stora och viktiga anledningen till att jag såg fram emot Köpenhamn Marathon var att det målats upp en lite hätsk stämning mellan mig och min klubbkamrat Micael Lindqvist.

Alla som känner Micke vet vilken fantastisk löpare han är och jag har ju lite i smyg sett honom som en mentor. Därför var det nu häftigt att jag äntligen skulle få gå i en riktig kamp mot honom. Det var kul att se och höra hur hela Apladalens Löparklubb och till och med vanligt folk i vår hemstad

Värnamo började följa snacket och även prata i stugorna och på jobbet om den stundande drabbningen.

Det var många ordväxlingar mellan mig och Micke veckorna innan loppet på diverse sociala medier, sms och under träningarna vilket ledde till en del sömnlösa nätter för oss båda och en hel del hjärnspöken. Allt givetvis med glimten i ögat fast ändå med en tydlig signal om att det inte var någon lek utan allvar.

STATISTIK INFÖR LOPPET ANTAL MAROR: 34

Styrkor: Låter inte distansen skrämma mig längre och vågar köra på från start. Har en stark återhämtningsförmåga och kan springa lopp varje helg och ändå känna mig pigg och taggad. En stark form med personbästa på i stort sett alla distanser under 2018.

Svagheter: Även om jag är stark i benen så är jag otroligt svag i huvudet och tänker ofta mer än nödvändigt. Vill inte påstå att jag ännu känner mig som en stabil 3-timmars maratonlöpare. Värme?!

Målsättning: Besegra Micke och klara 2.46.

Sammanfattning av loppet

Söndagen den 13:e maj var det alltså dags. Jag själv övernattade i Köpenhamn och mötte upp Micke och våra två klubbkamrater Pär och Stefan, som också skulle springa, vid tågstationen inne i stan.

Med på resan var även vår klubbkamrat Karolin Kärrå som inte skulle springa själv men som följde med för att följa loppet på plats och heja, vilket är en nog så viktig uppgift och framförallt väldigt tacksamt för oss löpare.

Den stora snackisen under hela morgonen hade varit om värmen. Det pratades om upp till 25 grader och stekande sol, vilket givetvis satte lite griller i huvudet.

Efter att ha gjort klart alla förberedelser inför loppet med allt vad det innebär i form av väskinlämning, toalettbesök och det sista skitsnacket så placerade vi oss i startfällan. Det fanns inga startgrupper utan vi placerade oss strax framför 3-timmarsfarthållaren. Startskottet smäll vid 09.30 och vi var äntligen på väg. Jag visste redan från

start att om jag skall ha någon chans mot Micke så måste jag ge allt från start vilket jag också gjorde.

FÖRSTA 5 OCH 10 kilometerna gick bra. Jag låg lite efter tidsplanen för 2.46 men kände att jag hade god marginal på Micke. Mitt första riktiga stressmoment under loppet kom någonstans mellan 16 och 17 kilometer då man sprang på två raksträckor och svängde som i ett U och mötte varandra. När jag hade vänt så sneglade jag hela vägen mot mötande löpare för att se hur långt bakom Micke var och precis när jag trodde mig vara säker på att han var för långt bakom så ser jag en man med vår klubbfärg och som ropar "Heja Ekman".

Jag ropade tillbaka "heja Micke" samtidigt som jag svalde chocken över att vet att han var så oerhört nära ändå och framförallt såg helt oberörd ut. Jag kämpade dock vidare och kände mig ganska pigg när jag passerade halvmaran på 1.22.43. Återigen lite efter tidsplanen men före Micke.

Kilometerna tickade vidare och när vi passerade 30 kilometer började värmen göra sig påmind och jag fick det lite tuffare och var tvungen att stanna till vid vätskestationerna och dricka men jag hade en god disciplin och kom igång ganska omgående efter varje station. Till slut kom ändå det oundvikliga.

VID 34 KILOMETER kom Micke ifatt och sprang om mig vid en vätskestation och vi växlade några hejarop i farten. Först där och då tänkte jag att nu är det kört men lika fort som jag tänkt tanken så ändrade jag mig eftersom jag visste att min heder stod på spel och jag fick nya krafter och satte efter Micke som jag ganska snart kom ifatt.

Nu blev det en nagelbitare för både mig och Micke och för publiken hemmavid. Vi sprang sida vid sida och ingen visade tecken på att ge sig, inte förrän vid strax efter 40 kilometer och den sista vätskestationen där jag stannade upp för att få i mig lite vatten lyckades Micke få ett försprång. Jag vet inte var Micke fick den energin ifrån men det kändes som han flög iväg och var flera minuter framför och att jag hade förlorat kampen.

Jag lommade iväg i tron att det var kört när jag cirka 1 kilometer från mål

Det blev ett spännande avslut där jag till slut tog mig i mål på 2.53.25 vilket var dryga 30 sekunder efter Micke. Jag är dock inte ett dugg missnöjd med varken tiden eller förlusten mot Micke då detta var något av det häftigaste jag upplevt att få ge min mästare en match som blev så spännande in på slutet. Ingen och allra minst jag själv trodde väl när jag började springa maraton att jag en dag skulle gå i en sådan närkamp med en maratonlegend som Micael Lindqvist.



Micael Lindqvists version: Inför loppet

För några år sedan hade jag skrattat åt utmaningen och tänkt att det fixar jag enkelt men förra året gick den sympatiska och alltid lika glada Mattias Ekman under 3 timmar för första gången. "Once in a lifetime", tänkte jag men i Stockholm upprepades bedriften och detta år har han kommit ner på PB 2,51,17, en tid som jag klarar någon

Veckorna innan loppet piskades stämningen upp och ordväxlingen haglade på träningar, i sociala medier och via sms, men dock alltid med en stor dos humor. Vinstchansen i Köpenhamn var 50-50.

”Det var med stor respekt och med viss bävan jag tog min an utmaningen – jag hade allt att förlora”

Styrkor: Otroligt jämn på maror mellan 2,52 och 2,55. 48 maror under 3 timmar. Är trygg i det jag gör och vet min egen kapacitet. Klarar alla väderlekar. Störs inte av yttre omständigheter.

Målsättning: Besegra Ekman och göra ett stabilt lopp strax över 2,50.

Söndagen den 13 maj var det så äntligen dags. Jag kom med tåget från Helsingborg på morgonen och anlände 07.30 till Köpenhamn. ALK:arna möttes upp och tugget var genast igång. Skador, krämpor, värme med mera var saker som berördes.

Efter en lugn promenad till startområdet följde ombyte och spring på toaletter innan det var dags för start 09.30. Precis när startskottet gick så bröt solen igenom och det blev med ens ganska så varmt. Försökte hålla mig till planen på 4-minutersfart eller strax däröver och det gick bra och jag behövde inte stressa.

fall, nu slipper jag fighten med Ekman, tänkte jag men blev rejält förvånad när han hakade på mig. Vi sprang sedan mer eller mindre sida vid sida i 5 kilometer och pratade sporadiskt med varandra och gav varandra lite pep.

Jag var trött och tänkte att jag skiter i hur det går bara jag kommer i mål ena stunden för att sekunden senare tänka att jag ger mig j-a inte. Ekman släppte i samband vid en vätskestation och jag trummade på i samma tempo.

JAG VALDE ATT ta sportdryck och vatten vid sista depån vid 40,5 km och kort därefter var det sista stigningen upp på en bro där jag tryckte på lite extra och magen krampade och vätskan kom upp och jag blev stillastående.

Många tankar för nu genom huvudet: Tappar jag detta? Kommer jag över huvud taget i mål? Jag lyckades ta mig samman efter "spypausen" och fortsätta de sista 800-900 m mot mål i okej fart och kom in på klart godkända tiden 2,52,55 med Mattias 100-150 m bakom mig.

Efter målgång låg vi i gräset vid väskutlämningen och hinkade alkoholfri öl och cola i säkert en halvtimme innan vi tog oss bort till duscharna.

STORT TACK för ädel och god kamp Mattias Ekman, för denna fight hade allt: härlig pajkastning (med glimten i ögat), uppsnack, ett lopp där vi sprang ihop en del och en målgång där båda var helt slut.

TEXT: MATTIAS EKMAN OCH
MICAEL LINDQVIST
FOTO: KAROLIN KÄRRÅ



Lindqvist och Ekman tackar varandra för god match.

13 maj 2018



Klart för start av Varna kvars-, halv- och helmarathon.

Varna Marathon

Söndagen den 13 maj 2018 arrangerades Varna Marathon i den bulgariska staden Varna, som är vackert belägen vid Svarta havets kust. Närmare 100 löpare deltog i loppets helmaratonklass och i samtliga klasser var det totalt drygt 400 deltagare.

Den vackra banan gick genom en stor park samt längs med Varnas strandpromenad och vi helmaratonlöpare hade förmånen att få springa banan fyra varv.

Att springa ett maratonlopp i Bulgarien har stått på min önskelista i flera år, men det har aldrig riktigt stämt.

När jag fick syn på att det i år skulle arrangeras ett maratonlopp i Varna i anslutning till Kristi himmelsfärdshel-

gen slog jag till och anmälde mig samt bokade en resa.

Med sina drygt 300 000 invånare är Varna Bulgariens tredje största stad. I och med sitt läge vid Startahavskusten är Varna en betydande hamnstad och tack vare de vackra sandstränderna även en viktig turistort.

Jag flög från Stockholm till Istanbul fredag kväll. Därifrån var det bara en timmes flygtid till Varna. Jag landade klockan 02.30 på lördagsmorgonen, men det gick fort att ta sig till mitt hotell i centrala Varna med taxi och det kostade endast motsvarande 60 SEK.

LÖRDAGEN INLEDDE JAG med en halvtimmes morgonjogg längs med strandpromenaden. Efter frukost samt lite extra sömn begav jag mig till num-

merlappsutdelningen, som ägde rum i lobbyn på ett av Varnas största och finaste hotell. Tursamt nog låg detta hotell endast hundra meter från det jag bodde på.

Det gick snabbt att hämta ut nummerlappen med inbyggt chip samt loppets t-shirt i funktionsmaterial. Därefter lokaliserade jag utan större problem start- och målområdet på ett stort torg bredvid Varnas operahus. Där höll arrangörerna redan på att bygga upp en scen och jag konstaterade att det var ungefär en kilometers promenad från mitt hotell till starten. Nu när det viktigaste inför loppet var avklarat hade jag gott om tid över för sightseeing och avkoppling.

Efter att jag ätit lunch på en restaurang med uteservering besökte jag bland

annat stadens katedral och ett marin-museum samt tog en promenad genom delar av den stora park som jag skulle springa i nästa dag. För att ta igen en del av den sömn som jag förlorat föregående natt återvände jag tidigt till hotellet.

PÅ TÄVLINGSDAGEN begav jag mig till start- och målområdet en timme innan starten, som skulle äga rum klockan 09.30. Temperaturen var behaglig och vinden fläktade skönt.

Jag gick samma väg som jag senare skulle springa och nu vara alla stängsel och snitslar uppmonterade. Ett tag letade jag efter det tält där man skulle kunna lämna in överdragskläder, men en funktionär berättade att inlämningen skedde i garderoben inne i själva operahuset. Efter några minuters köande lyckades jag bli av med min påse, varefter jag återvände ut till torget där starten skulle gå. Där var det nu mycket folk i rörelse.

Kvarts-, halv- och helmaratonklasserna skulle starta samtidigt och springa ett, två respektive fyra varv. Totalt var vi drygt 400 löpare som skulle starta och det fanns bara en startfälla. Jag ställde mig medvetet långt bak för att inte riskera att dras med i ett för högt tempo.

KLOCKAN 09.30 gick starten och vi gav oss iväg på vårt första varv. Det fungerade smidigt trots att vi var många som startade samtidigt. Efter en kilometers löpning på en gägata genom stadskärnan passerade jag mitt hotell och strax därefter gjorde banan en vänstersväng in i den stora parken.

I knappt tre kilometer sprang vi på förhållandevis breda asfalterade gångvägar genom parken. Stundtals hade man vacker utsikt ut mot Svarta havet.

Sedan gjorde banan oväntat en 90-graderssväng och man möttes av en rejäl uppförsbacke i riktning in mot stadskärnan och ut ur parken. Efter några hundra meters löpning vägrenen till en bred och livligt trafikerad väg svängde man åter in i parken.

NÅGRA HUNDRA METER senare hade man kommit halvvägs på varvet och här fanns det en vätskekontroll där det serverades vatten samt äppel- och bananbitar. Direkt efter kontrollen följde en brant nedförsbacke som förde oss löpare ned till strandpromenaden.

Jag sprang nedför backen på första varvet, men på de kommande tre varven valde jag att gå för att spara på fötter

och knän. Det var en mäktig känsla att springa med Svarta havet på sin vänstra sida och vinden fläktade skönt i den tilltagande värmen. Tyvärr lämnade vi snart den väg som gick närmast vattnet för att i stället springa på en långsmal parkeringsplats ett hundratal meter från stranden.

Till slut kom vi dock ut på själva strandpromenaden igen och hade sandstranden eller vattnet direkt till vänster om oss.

VI PASSERADE några restauranger och barer och fick motta en del applåder från gästerna. Mot slutet av strandpromenaden delades gångvägen in i två filer och det sprang löpare i båda riktningarna.

Ett par hundra meter senare kom man till en vändpunkt och efter någon minuts löpning i motsatt riktning svängde man in på en gångväg som via en ganska lång och bitvis tämligen brant uppförsbacke förde oss upp på en av stadens gågator.

Sista dryga kilometern av varvet var densamma som den första. Efter att man rundat en fontän var man ute på nästa varv. Vid varvningen fanns en välförsedd vätske- och energistation där man förutom vatten även kunde få choklad, salta kex, russin, dadlar och bananbitar.

En kilometer in på varvet fanns det en kompletterande vatten- och svampstation.

PÅ GRUND AV att jag sprungit flera maraton- och ultralopp på kort tid var min kropp inte i sådant skick att det var meningsfullt att jaga en bra tid i detta lopp. Jag kom dock ganska snart in i ett jämnt, om än lågt, tempo och kunde avverka kilometer efter kilometer och varv efter varv.

Stundtals var det i varmaste laget, men tack och lov hade banan ganska många skuggiga partier och vinden hade på vissa delar av banan en svalkande effekt.

Efter 4:17 passerade jag mållinjen och belönades med en fin medalj. Då hade herr- och dameliten samt kvarts- och halvmaratonlöparna för länge sedan gått i mål, men det var fortfarande god stämning vid målområdet.

I DAMKLASSEN segrade Ruth Matebo, Kenya, på tiden 2:47:45 och herrklassen vanns av Ahmed Nasef, Italien, på tiden 2:22:55. Totalt fullföljde 86 löpare i loppets helmaratonklass. Enligt informationen på hemsidan var maxtiden fem timmar, men några löpare tilläts ta

mer tid på sig. På söndagseftermiddagen tog jag det lugnt på hotellrummet ett tag och besökte därefter stadens zoo.

Efter middag samt en kontemplativ kvällspromenad längs med strandpromenaden började tröttheten ta överhanden och det var inga som helst problem att somna när jag kom tillbaka till hotellet. På måndagen återvände jag till Sverige. Även på hemvägen var det mellanlandning i Istanbul.

JAG KAN REKOMMENDERA Varna Marathon. Loppet är välarrangerat, prisvärt (20 EUR startavgift) och stora delar av banan är vacker. Banan var dock mer kuperad än vad jag hade räknat med, så detta är inget idealt lopp om man vill göra en bra tid.

Ytterligare information om Varna Marathon finns på tävlingens hemsida, <http://marathonvarna42km.com>.

Även staden Varna är väl värd ett besök. Staden är vackert belägen vid Svarta havets kust och det finns en hel del sevärdheter inne i stadskärnan.

Att det är billigt både att bo och äta på restaurang är ett plus.

TEXT OCH FOTO:
MATS LILJEGREN

Sekreterare@marathonsallskapet.se



Mats Liljegren efter målgång med operahuset i bakgrunden.

20 maj 2018

Brasov International Marathon

Jag är alltid på jakt efter nya spännande marathonlopp. Efter lite letande hade jag hittat ett lopp i Rumänien och Brasov som heter Brasov International Marathon, ej att förväxla med Brasov Marathon som är ett traillopp och går lite tidigare under året.

Torsdagen den 17 maj landade vi i Rumänien och efter att vi hade hyrt bil så kom vi efter ca: 3 timmar fram till Brasov och vårt fantastiska hotell med utsikt över de Transsylvaniska bergen. Brasov är en väldigt fin gammal stad med många välbevarade imponerande byggnader och även en stadsmur från medeltiden.

Även omgivningarna är väldigt intressanta och det kunde vi se efter en mycket intressant rundtur på fredagen. Vi besökte bl.a. fästningen i Rasnov och slottet Bran (även känt som Draculas slott). Jag såg att man också förberedde för ett lopp i omgivningarna kring Bran, ett Ultra traillopp under namnet Transsylvania 100k. Det verkar finnas väldigt många spännande lopp i Rumänien, både trail och vanliga landsvägslopp.

UNDER LÖRDAGEN vandrade vi runt på stan och såg bl.a. den gamla, stora gotiska katedralen (Den Svarta Kyrkan). Sen var det dags att hämta nummerlappen vid det gamla torget. Utdelningen pågick under hela dan och gick väldigt snabbt och smidigt med rappa och hjälpsamma ungdomar. På kvällen hade man även flera väldigt populära barn- och ungdomslopp.

Söndag kom och tack vare hjälpsam personal på hotellet hade jag möjlighet att äta en lättare frukost kl. 6 på morgonen. Vid 7 var det dags att ge sig av mot torget där det var dags för uppvärmning inför start som skulle vara kl. 8.

Efter en lättare uppvärmning var det dags för gemensam start för alla sträckor. Det betyder att 5,5 km, 10 km, halvmaraton samt maraton startade samtidigt. Även om det var många deltagare på de kortare sträckorna var det aldrig några problem med trängseln utan man kunde springa i sin egen takt.

VI BÖRJADE med en lätt 5,5 km slinga genom centrala Brasov. Vi kom tillbaka till start- och målområdet vid gamla torget och där avslutade 5,5 km-löparna



Slottet Bran, även känt som Draculas slott.

sitt dagsverke, medan vi andra hade en bra bit kvar.

Vi fortsatte på en ny slinga mot de östra och nyare delarna av stan. Väldigt lättsprunget var det och jag höll ett kanske lite för snabbt tempo med tanke på vad som komma skulle. Vid ca: 16 km började det gå rejält uppåt. Vi var på väg mot Poiana Brasov (mycket känd vintersportort i Rumänien) och den ligger ca: 500 höjdmeter högre upp än Brasov.

Det blev brantare och brantare och man fick verkligen kämpa för att ta sig upp. Men den underbara naturen och den bilfria vägen gjorde att man ändå kunde uppskatta den jobbiga vägen upp till Poiana Brasov.

Efter ca: 28 km så var vi framme vid Poiana Brasov och då var det bara att vända och springa tillbaka samma väg. Här kunde man bara rulla på och ta igen mycket tid. Det fanns även många välutrustade vätskestationer efter vägen som underlättade färden.

VÄL NERE I BRASOV så hade vi bara några km kvar och där fick vi kämpa oss över några mindre backar. Vi fick avsluta genom att springa igenom Strada Sforii (repgata) som är en av de mest smala gatorna i Europa.

Väl i mål så bjöds det på massor av godsaker och en otroligt snygg medalj. Man var verkligen utpumpad, men mycket nöjd efter att ha klarat denna tuffa men riktigt häftiga bana.

SOM SAMMANFATTNING kan man säga så här: är man ute efter att slå personligt rekord då är inte det här loppet för dig. Men om du vill se en fantastisk stad och uppleva underbar natur, ja i så fall kan jag verkligen rekommendera Brasov International Marathon.

Avslutningsvis även ett stort plus till alla underbara funktionärer som verkligen stöttade alla med både sång och uppmuntrande rop.

TEXT: KRISTIAN LAMPO
FOTO: SVIATLANA SHCHERBA



Utpumpad men nöjd.

2 juni 2018

Stockholm Marathon

För andra året i rad var jag anmäld som farthållare till Stockholm Marathon. Tråkigt nog kunde jag inte vara med i år p.g.a. halsont. Däremot gjorde jag debut som åskådare.

Det var 40-årsjubileum för arrangemanget och loppet var förlagt på en ny bana som mätte ett varv. Starten var precis som föregående år utanför Stockholm Stadion.

Skillnaden i år var att det tog mycket längre tid för löparna som stod längre bak att passera startlinjen. Eventuellt kan det ha berott på att många löpare ställde sig längre fram i startledet än vad som motsvarar deras löpkapacitet.

JAG SKULLE VARIT farthållare för 5.15-löpare och för dem tog det över 8 min att passera startlinjen. Min sambo Ulf-Peter, som var farthållare för samma tid som jag skulle haft, fick nu mycket tid att springa i kapp.

Många löpare springer idag med GPS och har full koll på hastigheten. Min sambo fick mycket kommentarer att han sprang för fort, men det var han ju tvungen till för att kunna nå slutmålet.

EN DEL LÖPARE var positiva till den nya banan på Stockholm Marathon. Andra tyckte att det var för många och tråkiga raksträckor. Andra var även negativa till att man sprang igenom en lång tunnel med bilar där det var avgaser och störande oljud.

MÅNGA UPPLEVDE ATT banan var tuff på det sättet att det mellan 25 till 34 km var många backar. Oftast är det vid denna tidpunkt man brukar känna sig trött och samtidigt är det en bit kvar.

Ett flertal upplevde att kilometerskyltarna var dåligt placerade. Exempelvis såg min sambo Ulf-Peter enbart 1/3 av skyltarna. Det blir ju problematiskt för farthållare då det är extra viktigt att hålla jämna kilometertider.

DE VARNADE innan loppet för att det skulle bli varmt och då är det förstås extra svårt att hålla vätskan kall. Vattnet som serverades under loppet kom direkt från en vattenslang och var det som var kallast.

Övrig dryck som serverades som till exempel sportdryck och coca-cola var ljummen.



Monica Svensson framför farthållarballongerna på Stockholm Stadion.
FOTO: ULF-PETER SJÖHOLM

SOM ÅSKÅDARE la man märke till fler som mädde dåligt av värmen och att polisnärvaron var högre. Men oavsett hur tuff ett maratonlopp än är så är det

ändå något som gör att man längtar och anmäler sig till nästa.

MONICA SVENSSON

2 juni 2018

Asics Stockholm Marathon 40 år

Efter ett par år med vikande delta-garantal blev loppet fulltecknat ett par veckor före start. Att det var jubileumsupplaga och ny bansträckning gjorde sitt till. Första upplagan 1979 lockade 2 155 löpare varav 3 procent var kvinnor.

I år var 20 093 löpare anmälda varav 30 procent kvinnor. Frågan är snarare när än om vi får se mer än 50 procent kvinnor i svenska maratonlopp. Kanske redan till 50 årsjubileet?

Istartlistan finner jag att 102 nationer är representerade. En del av dem har sina arbeten i Sverige och ingen längre resa. 42 år är den genomsnittliga löparen (som veteran räknas du från och med det året du fyller 35 år) och den äldste är 91 år.

Vädet var det alla pratade om före start. 2012 var det rekordkallt med fyra grader vilket var kallare än julafton det året. Redan ett par dagar före start tog arrangören ett klokt beslut om att förlänga maxtiden från sex timmar till sex timmar och 30 minuter.

SVENSKA FRIDROTTSFÖRBUNDETS läkare Sverker Nilsson gick ut och varnade för värmen och storlöparen Mustafa Mohamed fick uttala sig i media om att det viktigaste är att anpassa farten efter värmen.

Ju varmare det är ju mer får man justera sina mål till rådande omständigheter. Musse säger att runt 15 grader och vindstilla är optimalt maratonväder. Själv skulle jag vilja tillägga mulet väder och inte över 10 grader.

SMHIs prognos var 26 grader vid start klockan 12. Det är i skuggan och så vidare värst mycket skugga fanns inte och varmare blev det under loppet. Hur varmt det var i skorna vill man helst inte veta.

FLER SJUKVÅRDARE hade kallats in i värmen. Med en utökning med 13 personer fanns det i år 88 stycken. Som gångare är jag van vid att kunna dricka varje kilometer. Trots värmen lade jag inte märke till att det fanns fler vätskestationer än vanligt. Vissa partier var det väl långt mellan vattenhålen.

Trots den starka hettan var det få som bröt loppet. Maratonlöpare är kloka människor som vet att agera efter rådande yttre förutsättningar.

TROTS ATT BANAN var ändrad från en tvåvarvsbana till en ettvarvsbana så passerade löparna Strandvägen vid inte mindre än tre tillfällen och Norr Mälarstrand två gånger. Själv följde jag farthållaren i 3.30-gruppen.

När vi sprang i den vänstra filen av vägen passerade vi gruppen av löpare som följde 4.15-gruppen i den högra väg halvan. Där såg jag några löpare som sprang över till den vänstra halvan där skuggan fanns. Undrar om de sprang hela maran?

Att vi passerar Västerbron en gång istället för två gånger gör att antal höjdmeter blir något färre.

JAG PRATADE med funktionärer som delade ut nummerlappar i Kungliga Tennishallen. De klagade på att personalvården var klart sämre i år. I Danicahallen hade de tillgång till mat och dryck kontinuerligt medan det var underbetyg på den fronten i år.

Med chip och nummerlapp upplevde jag det som att det var en allt för lång sträcka att ta sig till start. När det är varmt och dammigt på grusvägarna är det lätt att dra på sig allergi från alla hästar som passerades vid en hästgård, något som jag kände av.

Tjejen som höll i Farthållarna tidigare är uppskattade vårt jobb men var missnöjd med hur hon blev bemött av sina chefer. Tydligt var det ingen som ersatte henne i år. I år fick farthållarna ingen genomgång hur de ska sköta sitt uppdrag och inte heller gemensamma röda linnen att synas i.

ANTALET ORKESTRAR längs banan var kraftigt reducerat. Till viss del var de ersatta av högtalare som spelade musik på hög ljudnivå. Varför snåla in på underhållningen?

Organiseringen med att lämna in överdragskläder håller världsklass på Östermalms IP där temperaturen låg på 30 grader klockan elva. I den värmen är det ett irritationsmoment att det finns allt för få ställen att fylla på sin vattenflaska med långa köer som följd.

Att lyssna till nationalsången före start var fint. Hela första milen var det allt för trångt till följd av alla parkerade bilar längs vägarna. Det är lätt att det blir flaskhalsar som stoppar upp flödet. Även om det är gott om funktionärer räcker de inte alltid till när överhet-

tade löpare behöver svalka av sig. Med värmen var det extra hetsigt vid vattenhålen i år. Jag kan tänka mig när den stora massan kommer vid 4 timmar. Då är risken att det råder vattenbrist.

DET BÄSTA med Stockholm Marathon är målgången inför fullsatta läktare och hejande åskådare. Den magiska känslan infann sig inte riktigt i år. Varför vet jag inte men jag är jätligt nöjd med att komma in på 3.31.05 där jag bara tapade 3 min på andra halvan.

Med allt för lite träning ska jag vara nöjd med insatsen. Från 15 km sprang jag och väntade på "väggen" men den kom aldrig. Undrar hur länge jag kan leva på rutinen?

Arrangören skall dock inte lastas för att vägarbeten inte hanns med att göra klart före start. Det var länge sedan det blev svensk herrseger och idag får vi vara nöjda med att få in en eller två bland tio i topp.

SOM SEXA I MÅL vann Mustafa Mohamed sitt 25:e SM-guld.

Mikaela Larsson vann SM-guld ifjol och i år vann hon hela loppet. Har ni inte hört talas om damsegrarinnan är det för att 32-åringen började så sent som 2015 med löpning.

Precis som damvinnaren upplevde jag att det var mer publik i år. Främst på Norr Mälarstrand, Söder och Strandvägen.

CHRISTER SVENSSON
REDAKTÖR



Ola Bryngelson sprang sitt 25:e Stockholm Marathon. FOTO: ANN LODIN



Hela Vattudalens LDK:s trupp utanför hotellet nära starten: Fr v Carl Carlsson, Daniel Wessén, Melker Kjellgren, Grete-Mari Persson, Birger Karlsson, Göran Ingebrand, Staffan Wikström, Michaels Ahrens, Sittande: Aron Kjellgren, Maria Jönsson, Ingemar Fritz. FOTO: JAN TERNHAG



En glad Stina Berg. FOTO: JAN TERNHAG



Sören Remar på Valhallavägen 500 m efter start. FOTO: JAN TERNHAG

Marathonsällskapets 69:e



Svenska Marathonsällskapets styrelse 2018 - 2019, Fr v Ferike Pasty, Mats Liljegren, Lars-Eric Andersson, Thomas Svensson, Roger Andersson, Jan Ternhag, Monica Engkvist, Karin Norden och Ola Bryngelson. Saknas, Christer Svensson. FOTOÄGARE: JAN TERNHAG

Våren hade äntligen kommit och så var det den 21 april åter dags för Svenska Marathonsällskapets årsmöte, som även i år hölls direkt efter Atea Mälarmaraton i Västerås. Precis som förra året höll vi även i år till på Best Western Plaza Hotel mitt i stan.

Vi var ca 20 medlemmar som hörsammat inbjudan och som träffades på hotellets första våning i ett rum med fin utsikt. Först bjöds vi på en lättare måltid och fick chans att umgås med varandra innan allvaret tog vid.

Vår ordförande Roger Andersson öppnade mötet och hälsade alla välkomna. Till mötesordförande valdes Mats Zetterlund. Traditionens makt är stor, så jag valdes till årsmötes-

sekreterare för 15:e året i rad. Efter alla år har jag vanan inne och noterade alla beslut i laga ordning.

Monica Engkvist gick igenom Verksamhetsberättelsen och vår kasör Lars-Eric Andersson presenterade räkenskaperna för 2017. Allt konstaterades vara i sin ordning, så årsmötet beviljade styrelsen ansvarsfrihet för det gångna verksamhetsåret.

STYRELSEN PRESENTERADE därefter Verksamhetsplanen för 2018. När sedan valberedningens representant Tommy Lacandler presenterade förslagen till ny styrelse valdes Karin Norden in som ny ordinarie styrelseledamot. Efter några år som ordinarie ledamot

i styrelsen valdes, på egen begäran, Thomas Svensson in som suppleant. Ny suppleant är även Annika Rosengren. Kjell Kvarfordt nyvaldes som revisor sedan Bertil Jansson avböjt omval.

INGA MOTIONER hade kommit in till styrelsen. Under punkten 'förslag från styrelsen' informerade Roger Andersson om att en revision av stadgarna är på gång och att styrelsen kommer att anpassa verksamheten till nya lagar när Personuppgiftslagen ersätts av GDPR den 25 maj.

När sedan mötesordförande Mats Zetterlund förkunnade att mötet var avslutat kunde Marathonsällskapet gå in i sitt 67:e verksamhetsår.

JAN TERNHAG

årsmöte i Västerås



Ordförande Roger Andersson håller tal. Bruno Oredsson och Ola Bryngelson lyssnar. FOTO: THOMAS SVENSSON



Jan Ternhag i samspråk med Monica Engkvist. FOTO: THOMAS SVENSSON



Mötessekreterare Mats Zetterlund (stående) håller ett anförande inför årsmötet. FOTO: JAN TERNHAG

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

Resultat

Heleneholm maraton 2018-04-07

Plac Namn	Klubb	Tid
Kvinnor		
1	Göransson Maria	LK Myran 03:17:53
2	Gruvberger Saal Sofia	Coach K Run 03:33:30
3	Lahti Amanda	Axa SC 03:35:00
4	Engström Lisa	Heleneholms IF 03:37:09
5	Olsson Cecilia	Scania Road Run 03:48:58
6	Hansson Katarina	Björnstorps IF 03:53:12
7	Liljequist Barbro	Heleneholms IF 03:54:51
8	Gillice Szamanta	VAK 1926, Vrsac, SRB 03:58:18
9	Bellander Elisabet	Coach K Runner 04:07:12
10	Gren Johanna-	Klub 100 Mar, DEN 04:14:25
11	Boklund Sara	Advokatfirman Lindahl 04:16:39
12	Ncube Bokani	Örnsköldsvik 04:50:27
13	Gren Susanne	Filborna arena, Hgb 05:11:48

Herrar

1	Måns Modéer	Malmö AI 02:56:39
2	Saevarsson Stefan K.	Heleneholms Tri Team 03:03:32
3	Engdal Fredrik	PAN-Kristianstad 3 03:05:57
4	Marklund Lars	Kalmar RC Triathlon 03:06:46
5	Backgård Tobias	Neodev 03:07:52
6	Valkama Mika	Heleneholms IF 03:09:48
7	Holst Kjeldsen B.	Klub 100 Mar, DK 03:11:11
8	Johansson Magnus	Scania Road Run 03:14:23
9	Videfors Jon	GF Idrott 03:14:44
10	Garmaus Mindaugas	Klubb 100 Marathon DK03:15:07
11	Larson Leif	Vittsjö GIF Friidrott 03:16:46
12	Karvonen Juha	Vantaa, FIN 03:19:27
13	Benjaminsson Niklas	SOK Knallen 03:26:54
14	Behonjic Senad	Falkenbergs RR 03:33:44
15	Gunnarsson Thomas	Falkenbergs RR 03:35:21
16	Lauritzen Mads	Heleneholms Tri Team 03:35:23
17	Franklin Hans	Malmö 03:37:14
18	Jutemar Lasse	SOK Knallen 03:39:12
19	Karlsson Leif	Solvikingarna 03:40:46
20	Melin Johan	Klubb 100 Marathon DK03:41:16
21	Ekvall Daniel	Heleneholms IF 03:41:57
22	Pena Miguel	Vi som Springer 03:46:13
23	Falkek Emil	Falkenbergs RR 03:46:14
24	Svedberg Håkan	Brunflo IF 03:48:37
25	Tapper Gert-Inge	Scania Road Run 03:52:41
26	Löning Martin	Limhamn 03:53:24
27	Berglund Arvid	Tranås AIF 03:54:04
28	Gustavsson Glenn	Solvikingarna 03:54:20
29	Lilja Per	Lund 03:55:24
30	Carnemalm Björn	Malmö 03:56:14
31	Axelsson Jakob	Malmö 03:56:14
32	Bergmark Gunnar	Lönsboda GOIF 04:02:25
33	Matsson Patrik	Solvikingarna 04:05:55
34	Friman Göran	Heleneholms IF 04:09:46
35	Lindström Håkan	Malmö 04:14:32
36	Hagmar Lennart	Heleneholms IF 04:30:03
37	Nilsson Jörgen	Vi som springer 04:33:30
38	Gren Tony	Meihem Hbg 04:39:12
39	Solding Petter	Satserups IBF 04:40:26
40	Bellander Simon	Bellander 04:44:03
41	Skoog Lennart	Stenungsunds OK 04:53:58
42	Gustavsson Kurt	Hultsfred LK 04:55:26
43	Petersson Stefan	Linköping Motorsällskap 05:09:19

Atea Mälarmaraton, Västerås, 2018-04-21

Plac Namn	Klubb	Tid
Herrar		
1	Alexander Fedyushkin	VCK / ABB 02:45:23
2	Lukas Segersten	Eskilstuna FI 02:46:45
3	Ericsson Roine	Sollentuna 03:07:22
4	Henrik Wolauz	Skåpafors IF 03:08:34
5	Niklas Mylfalk	Hammarby IF Friidrott 03:08:57
6	Jonathan Svedung	03:09:25
7	Yavar Biranvand	Västerås LK 03:12:50
8	Illich Vera	Westeros Trail RunSoci 03:13:40
9	Johan Ahlberg	Västerås 03:13:50
10	Mattias Svensson	Gävle 03:17:34
11	Robert Svallin	Västerås 03:17:56
12	Martin Larsson	WesterosTrail Run Soc 03:20:13
13	Peter Helin	Västerås 03:23:04
14	Fredrik Kristensson	03:24:15
15	Tomas Eriksson	Mänkarbo IF 03:24:23
16	Daniel Nutley	03:25:35
17	Krister Lind	Borlänge 03:27:28
18	Magnus Liljerås	Östansjö Sk 03:28:02
19	Anders Lång	03:32:41
20	Ross Hobcraft	Frösåker Flås 03:32:56
21	Mikael Maschmann	03:33:13
22	Peter Bergermark	Väsby SS Triathlon 03:34:27
23	Henrik Pfeiffer	03:34:34
24	Kristian Larsson	Atea Västerås 03:35:37
25	Hans Brolin	Runacademy IF 03:37:50
26	Leif Karlsson	Solvikingarna 03:38:01
28	Magnus Söderman	Sala 03:40:38
29	Staffan Borgstedt	Västerås LK 03:41:19

30	Merko Vaga	03:42:48
31	Martin Karlsson	03:45:24
32	Matthias Holmstedt	03:47:57
33	Erik Källberg	Västerås LK 03:48:09
34	Marcus Hansander	Team Ultrasweden LK 03:49:27
35	Lars Wallinder Ericsson	SIK 03:49:39
36	Erik Bäcklund	Västerås Allm KI 03:50:05
37	Anders Törnell	Fibra 03:51:07
38	Bin Xin	03:52:44
39	Bengt Johnsson	03:53:03
40	Magnus Nilsson	Strängnäs löparklubb 03:54:41
41	Sverker Olsson	Uppsala löparklubb 03:55:30
42	Mikael Björkbacka	CityWolfs SC 03:55:44
43	Torbjörn Olsson	Slims Löpargrupp 03:56:02
44	Peter Andersson	VLK 03:56:53
45	Lars Leonardsson	Sth Långdistansklubb 03:57:14
46	Jan Rosenström	03:57:29
47	Fredrik Sjöberg	ATEA IFF 03:58:53
48	Gert-Inge Tapper	Scania Road Runners 04:00:31
49	Tony Hedlund	Luleå LDK 04:01:14
50	Tim Flinth	Skoghalls löparsällskap 04:04:24
51	Howard Leamon	04:07:45
52	Kent Olsson	Lifetime runners 04:07:46
53	Felix Viitanen	04:10:03
54	Magnus McKay	04:10:18
55	Mats Liljegren	Team Skavsåret IF 04:10:41
56	Per Lundén	Västerås 04:11:58
57	Peter Hyttinen	IFK Hedemora Skidor 04:12:22
58	Jone Källsäter	Stockholm 04:12:38
59	Patrik Matsson	Solvikingarna 04:13:00
60	Oscar Hammar	04:15:59
61	Christer Wahl	Rocklunda Runners 04:16:07
62	Christer Bergström	04:19:06
63	Mathias Kvick	04:21:26
64	Patrik Linder	04:24:56
65	Robin Lindgren	Västerfärnebo aik 04:25:17
66	Arne Amundsen	IFK SALA 04:25:52
67	Martin Nilsson	Sweco 04:26:17
68	Daniel Björkbacka	Running Pirates 04:26:52
69	Mats Dänse	Team Ultrasweden 04:28:33
70	Tommy Eriksson	IFK Sala 04:30:48
71	Henrik Tanskanen	Fibra 04:33:06
72	Joakim Säterborn	Sigtuna Stads Löp& Tri. 04:36:23
73	Stelios Eriksson	04:39:41
74	Torbjörn Johansson	04:43:22
75	Göran Hansson	Sweco 04:44:46
76	Magnus Blomdahl	F & S Stockholm 04:45:18
77	Mattias Lökvist	Mediastrategi 04:48:28
78	Jörgen Nilsson	Vi Som Springer 04:49:42
79	Niclas Dia	SOK Knallen 04:49:45
80	Sigvard Koplimäe	Vattudalens LDK 04:51:12
81	Jonas Stridsberg	IFK Sala 04:54:47
82	Curt Sandberg	Arlanda-Märsta SK 04:55:02
83	Jesper Sjölander	Björnstorps IF 04:56:11
84	Leif Glavå	05:06:05
85	Magnus Holtsby	Fibra 05:09:25
86	Ian Bird-Radolovic	05:11:51
87	Johan Lindhult	05:16:03
88	Jojo Norell	05:17:22
89	Stig Samuelsson	Tjalve IF 05:26:06
90	Anders Rudolf	Runacadamy 05:28:25
91	Kent Åke Eriksson	Arvika Löparklubb 05:45:20

Plac Namn	Klubb	Tid
Kvinnor		
1	Elin Genneby	IFK Sala 03:17:33
2	Victoria Borg	Team Ultrasweden LK 03:22:38
3	IngMarie Johansson	Örebro AIK 03:25:47
4	Gunilla Axelsson	Uppsala LK 03:35:37
5	Emma Andrén	03:39:04
6	My Aronsson	03:41:25
7	Karin Gunnelin	Atea 03:46:47
8	Karin Artursson	Uppsala LK 03:49:11
9	Rose-Marie Amini	Uppsala LK 04:04:57
10	Linda Wiklund	Västerås 04:06:43
11	Therese Olsson	04:18:17
12	Mia Svensson	04:30:34
13	Susanne Nilsson	Team Ultrasweden LK 04:57:51
14	Karin Eklund	IFK Sala 05:02:21
15	Lena Eriksson	05:40:38
16	Sabine Leiwert	05:53:19

Krakow marathon 2018-04-22

Plac Namn	Klubb	Tid
1	Berga Birhanu Bekele, ETH	02:11:34
303	Dag Nilsson	03:16:11
336	Torbjorn Karlsson	OK Kullingshof 03:18:07
538	Linda Christensen	03:26:18
570	Olof Raab	Team Olle 03:27:42
1796	Anna Stavilind	03:55:04
2048	Nisse Bielfeld	03:58:55
2199	Robert Neckelius	04:01:32
2411	Anna Hallerfors	Rolls-Royce IF 04:05:49
2583	Stig Åsberg	IFK Nyland 04:09:40

3411	Fredrik von Schoting	04:24:59
3882	Peter Svensson	04:35:50
4328	Karl Osstein	04:46:25
5139	Jan Paraniak	Team Skavsåret 05:16:57
5509	Anders Wahlberg	Glasrikets RC Nybro 05:47:58
5563	Barbro Paraniak	Team Skavsåret IF 05:54:11

Brasov maraton, 2018-05-20

Plac Namn	Tid
1	Igor Timbalari 03:03:54
87	Kristian Lampo 04:40:05
124 löpare fullföljde loppet, varav 1 st svensk	

Knastmarathon, Darmstadt 2018-05-27

Plac Namn	Klubb	Tid
Damer		
1	Dr. Schoch, Judith	GER 03:50:57
8	Gren, Johanna, DK	Klub 100 marathon 04:32:59
19	Paraniak, Barbro	Team Skavsåret IF 05:34:34

Herrar

1	Mayerhöfer, Felix	GER 02:54:43
70	Dia, Niclas	Rolls-Royce IF 04:46:01
77	Paraniak, Jan	Team Skavsåret IF 04:54:15
80	Nilsson, Jörgen	Vi som Springer 04:57:28
86	Wikström, Staffan	Vattudalens LDK 05:06:27
98 st löpare fullföljde loppet, varav 6 st svenskar		

Vattudalsloppet, 2018-05-05

PlacNamn	Klubb	Tid
Herrar		
1	Fredrik Olsson	Östersunds Triathlon 03:22:27
2	Patrik Norberg	Trångsvikens IF 03:31:57
3	Anders Andersson	Tandsbyn IF 03:43:39
4	Sigvard Koplimäe	VLDK 04:50:21
5	Staffan Wikström	VLDK 04:53:06

Kvinnor

1	Eva Blomqvist	VLDK 03:42:16
2	Märta Moe	VLDK 04:47:17

Sätermaran 2018-05-05

Plac Namn	Klubb	Tid
Kvinnor		
1	Jenny Björnberg	Falu IK 03:13:01
2	Ann-Marie Dolk	Ultrasweden LK 05:37:24
Herrar		
1	Jan-Erik Olsson	Sellnäs IF 03:15:13
2	Tommy Sundberg	Hällefors LK 03:21:11
3	Måns Lindholm	Falu IK 03:30:49
4	Daniel Bustad	Qvarnsveden Tril. 03:32:40
5	Magnus Hollander	Dubbeldusch IF 03:43:37
6	Sverker Olsson	Uppsala LK 03:52:36
7	Bengt Dolk	Ultrasweden LK 03:56:52
8	Emil Norberg	04:03:46
9	Andreas Forsberg	Valbo AIF Skidor 04:03:48
10	Tomas Hörnqvist	IFK Hammarö 04:07:16
11	Håkan Arnesson	Sälen IF 04:41:28
12	Bengt Lindgren	Vallentuna FK 04:44:39
13	Jan Paraniak	Team Skavsåret 05:02:40

Löparkalaset Trelleborg 6-timmars, 2018-05-12

Plac Namn	Klubb	Distans
Kvinnor		
1	Jessica Aideborn	Sweden runners 66,05 km
2	Annikka Rosell	Scania road runners 59,13 km
3	Y. Carlgen Hansson	Sweden runners 51,42 km
4	P. Lundahl Scharff	Runacademy IF 50,00 km
5	Catharina Henriksson	Söderåsens FK 45,80 km
6	Ann-Sofie Martinez Riqué	43,34 km
7	Irene Kaspersson	Team Kaspersson 42,93 km
Herrar		
1	Roger Kjellsson	Team Blekinge LF 75,00 km
2	Tobias Jansson	Team Trelleborg tri. 68,77 km
3	Patrik Johansson	Näset Triathlonkl. 67,42 km
4	Magnus Johansson	Scania Road Runners 65,98 km
5	Max Persson	Malmö 65,46 km
6	Jonas Schimlele	Andrarums IF 64,54 km
7	Lars Björk	Sweden runners 59,90 km
8	Jonas Persson	Sweden Runners 58,79 km
9	Jonas Nielsen	56,36 km
10	Toru Shingai	IS Göta 56,05 km
11	Lars Kronfält	55,80 km
12	Christian Rasmusson	55,51 km
13	Stefan Samuelsson	The Gax Ultramarathon53,60 km
14	Lars Kaspersson	Team Kaspersson 52,73 km
15	Sigvard Koplimäe	Vattudalens LDK 50,47 km
16	Anders Jelander	Söderåsens FK 49,80 km
17	Lars Lindblom	SOK KNALLE 49,62 km
18	Lars-Göran Olsson	Team Blekinge 42,42 km
19	Joakim Gustavsson	Försvarmakten 35,40 km
20	Peter Bengtsson	31,63 km
21	Zoltan Kuthy	27,40 km

Fler resultat på www.marathonsallskapet.se

UPPLEV VÄRLDEN I LÖPARSKOR

TA DIN LÖPNING ETT STEG VIDARE –
SPRINGTIME HAR ORDNAT LÖPARRESOR SEDAN 1986

Våra huvudpartners: **GARMIN** **USA** **CRAFT**



MARATHON MAJORS

BERLIN MARATHON
16 SEP 2018/29 SEP 2019

Snabbsprungen och trevlig höstmara mitt i Berlin.



MARATHON MAJORS

BOSTON MARATHON
15 APRIL 2019

Världens äldsta och mest legendomspunna maratonlopp.



BROOKLYN HALF MARATHON
18 MAJ 2019

USA:s största och mest populära halvmaraton.



MARATHON MAJORS

CHICAGO MARATHON
7 OKT 2018/13 OKT 2019

Känd för sin snabba och trevliga bansträckning.



NYHET!

EDINBURGH MARATHON
26 MAJ 2019

Snabbt och flackt lopp med en vacker bansträckning.



HONOLULU MARATHON
8 DECEMBER 2019

Drömräsa till Los Angeles, Honolulu, Maui och San Francisco.



MARATHON MAJORS

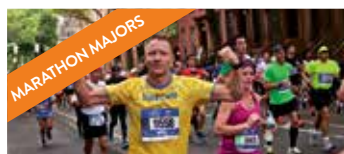
LONDON MARATHON
28 APRIL 2019

Fantastisk bansträckning med mål framför Buckingham Palace.



MEDOC MARATHON
8 SEP 2018/14 SEP 2019

Festligt och roligt lopp mellan vingårdarna i Bordeaux.



MARATHON MAJORS

NEW YORK MARATHON
4 NOV 2018/3 NOV 2019

Ett fantastiskt lopp genom New Yorks alla fem stadsdelar.



NEW YORK HALF MARATHON
17 MARS 2019

Ett riktigt sightseeinglopp med start i Brooklyn.



NEW YORK TJEJMIL
8 JUNI 2019

En härlig tjejresa med ett fullspäckt program.



PARIS MARATHON
14 APRIL 2019

Möt våren i Paris, loppet går förbi många sevärdheter.



NYHET!

SINGAPORE MARATHON
9 DECEMBER 2018

En exotisk mara i ett av Asiens mest spännande länder.



SWISS ALPINE
28 JULI 2018/27 JULI 2019

Kombinera vandring med någon av Swiss Alpines många distanser.



MARATHON MAJORS

TOKYO MARATHON
3 MARS 2019

Ett av världens mest eftertraktade lopp.



NYHET!

WIEN TJEJMIL
25 MAJ 2019

Europas största tjejmil går genom Österrikes vackra huvudstad.

FÖRHANDSANMÄLAN FÖR ABBOTT WORLD MARATHON MAJORS 2020 ÖPPNAR 4 JUNI 2018, KLOCKAN 10.00.

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
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		
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	Vikbovändan	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
22-23-sep	Black River Run	100 mile, Västerås	
29-sep	Östgötamaran	10, 21,1 och 42,2 km, Norrköping	
13-okt	Sörmlands Ultra	50 km trail	Stockholms LDK
13-okt	Umemaran	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-, halvmar, 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.