

Marathon löparen



ÅRGÅNG 51 NR 262 SEPTEMBER 4/2018



Hallands Ultra 50 km

- Landsvägs-EM i Alicante
- Unionsmarathon
- Tjejmarathon 2018
- Svaneke Øl-Marathon

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



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

Roger Andersson, ansvarig utgivare

Redaktör Marathonlöparen
Christer Svensson
christersvensson691215@gmail.com

Layout, repro:
Springtime Publishing AB, Ann Lodin

Tryckning: VTAB Grafiska AB, Vimmerby

Ordförande
Roger Andersson
ordforande@marathonsallskapet.se

Vice ordförande, Sekreterare
Mats Liljegren, 08-724 04 27
sekreterare@marathonsallskapet.se

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

Kassör
Lars-Eric Andersson
kassor@marathonsallskapet.se

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

Samordnare ambassadörer
Monica Engkvist
monica.engkvist@telia.com

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Paula Hultzén Banck, Karlskrona
0704-34 80 43
teimoxa@hotmail.com

Ordföranden har ordet

Dra lärdom av sommarvärmerna och njut av hösten

Vilken sommar det blev! Jag gillar värme så för mig var det underbart. Kanske inte mest idealiska löparvädret, men det kanske gav oss löpare nya erfarenheter om hur våra kroppar hanterar värme.

SJÄLV VAR JAG i Dubai, Förenade Arab Emiraten, och sprang ett 5 km-lopp i ca 45 graders värme och sandstorm. Det gick bra och gav mig nya erfarenheter.

Jag har även hunnit springa maraton den här sommaren i Gdansk, Polen. Ett maraton till minne av Solidaritet och deras kamp för frihet under 1970- och främst 1980-talet. Jättetrevligt lopp som jag kommer försöka att skriva mer om i kommande nummer.

JAG ÄR INTE begränsad till att bara springa maraton utan tycker att löpning och lopp i alla former och distanser har mycket att erbjuda.

För mig är en viktig dimension av löpningen kopplat till upplevelser. För mig är nya upplevelser viktiga. Jag vill därför gärna ha variation även om jag återkommer till vissa lopp. Detta har under senare år blivit lättare då nya former av lopp kommit fram och blivit populära.

EN FRÅGA som vi löpare kan ställa oss är var våra kära maratonlopp hamnar i denna uppsjö av nya sorters lopp. Inom Sällskapet kommer vi att jobba med bland annat den frågan framöver och samtidigt passa på att ta fram nya regler och se över våra stadgar. Tiderna förändras och vi har funnit att det finns behov av att anpassa oss.

PASSA PÅ att njuta av hösten och ge er nu ut och njut av ett löppass. Fundera gärna på om du kan hjälpa till att sprida kännedom om Sällskapet.

Det finns alltid plats för fler medlemmar.

ROGER ANDERSSON
ordforande@marathonsallskapet.se



Innehåll

Landsvägs-EM i Alicante	4
Utdelade utmärkelser	6
Paula Hultzén Banck	8
Stockholm Marathons hjältar	9
Sören Fransson, Nässjö	10
Stig Hörberg 75 år	11
Ny ambassadör Lasse Jutemar	12
Tjejmarathon 2018	13
Hallands Ultra 50 km	14
Svaneke Øl-Marathon	17
Unionsmarathon	18
Alternativ konditionsträning	20
Resultat	22
Plastens segertåg	24
Årets lopp	24

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



En kamratförening för
alla som är intresserade
marathonlöpning och
ultralöpning.

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

Omslag: Starten har gått i Hallands Ultra
med nr 98, Gert-Inge Tapper.
FOTO: HALLANDS ULTRA

Efterfest på Stockholm Marathon

I det här numret fortsätter vi bevakningen av Stockholm Marathon. Att få sina utmärkelser i samband med Stockholm Marathon har alltid varit populärt bland löpare och var så även i år. Vi uppmärksammar ett flertal löpare som erhöll sina utmärkelser vid vår monter i mässan vid nummerlapps-utdelningen. För styrelsen, och även för Marathonlöparens redaktör, är det tacksamt att samla ett flertal utmärkelser på en och samma plats.

MATS LJEGREN har varit på brunch dagen efter Stockholm Marathon på Stockholm Stadion. En läsvärd artikel där Mats och de andra hjältarna fick lyssna på när Kjell-Erik Ståhl berättade om hur han "psykade" motståndarna i maratonlopp.

I Kungliga Tennishallen stötte redaktören på ett riktigt geni. Hur många kan skriva i sitt CV att man arbetar som ett geni?

Ida Söderberg är produktgeni på BMW. Att provsitta BMWs sponsorbil före start På Stockholm Marathon var populärt kunde geniet Ida berätta.

NÄSSJÖ-SONEN och maratonlöparen Sören Fransson har sprungit långt över 50 maraton genom åren. Mindre känt är att han har en gedigen samling av T-shirtar från Stockholm Marathon vilket vi uppmärksammar på sidan 10.

En plastflaska är inte enbart en plastflaska har redaktören uppmärksammat. En fördjupande inblick om plast får läsaren på sista sidan.

VI HAR GLÄDJEN att hälsa två nya ambassadörer för Marathonsällskapet välkomna i det här numret. Paula Hultzén Bank och Lasse Jutemar presenterar sig på

varsin sida. Paula berättar hur hon tog sig i mål på det 40:e Stockholm Marathon.

Lasse har gjort en omstart, som han skriver, med sin löpning 2013. Ett av Lasses mål 2018 var att springa sitt 50 maratonlopp i Stockholm Marathon.

REDAKTÖREN SJÄLV genomförde Stockholm Marathon, dels på rutin, dels genom alternativ träning såsom rodd- och stakmaskiner. Hur det ser ut och går till samt mycket annat smått och gott finns att läsa i nummer 262. Trevlig läsning.

CHRISTER SVENSSON

Redaktör

chistersvensson691215@gmail.com



Redaktören vid en av BMWs sponsorbilar på Stockholm Marathon-mässan. FOTO: IDA SÖDERBERG, PRODUKTGENI PÅ BMW

Svenska Marathonsällskapets tidning, Marathonlöparen, är en medlemstidning. Sällskapet tar tacksamt emot artiklar och bilder till Marathonlöparen och föreningens hemsida.

Sällskapet är en ideell förening och något arvode utbetalas inte. För att kunna publicera artiklar och bilder måste artikelförfattaren och/eller fotografen ha lämnat sitt tillstånd till publicering.

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

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

18-20 maj 2018

Landsvägs-EM i Alicante,

De sextonde non-stadia veteranmästerskapen avgjordes i år i Alicante. Man skiljer på arenatävlingar och tävlingar utanför arenan vilket kallas non-stadia och betyder landsväg.

Löpgrenarna är 10 km, halvmaraton och terrängmästerskap för lag (dock inte individuellt). Gångtävlingarna består av 10 km och 20 km (damer) och 30 km (herrar).

Tävlingarna lockar stora startfält, men har tyvärr alltid varit något av det glömda mästerskapet för svenskar och nordbor.

För undertecknad har alltid non-stadia-mästerskapet varit det mästerskap jag prioriterat som nummer ett, mycket beroende på att jag fick en flygande start med guld i mitt första mästerskap 2005 i Monte Gordo, Portugal. I tyska Regensburg 2007 fick jag nöja mig med ett brons.

Därefter följde tre mästerskap som gav tre silver: Århus i Danmark 2009, Thionville i Frankrike 2011 och Upice i Tjeckien 2013.

TIO ÅR efter mitt första guld lyckades jag vinna mitt andra guld 2015 i Grosetto, Italien. Europamästerskapen på landsväg ändrade därefter upplägg från ojämnas mästerskapsår till jämna årtal. År 2016 höll Monte Gordo för andra gången i arrangörskapet och jag tog brons. Sju mästerskap som givet sju medaljer. Allt på 30 km.

På 10 km har jag av olika anledningar bara ställt upp vid tre tillfällen. I Monte Gordo tog jag brons både 2005 och 2016. I Yutz, Frankrike, 2011 vann jag H 40-klassen på 10 km.

Dessutom tog Sverige silver i lagtävlingen. Min bror Fredrik Svensson, undertecknad och Peter Karlsson ingick i laget.

SVERIGE STÄLLDE UPP med fyra aktiva, vilket låter lite, men faktum är att det är en av de större trupperna sedan jag kom med. Från Växjö AIS sände vi tre aktiva, alla gångare. Ingvar Nilsson fyller 85 år en månad efter mästerskapet och är således äldst i 80-årsklassen.

Ingvar, som gjorde comeback ifjol på gångbanan efter 60 års frånvaro, är först i elden på fredagen med 10 km.



Vätskekontroll i den spanska värmen. FOTO: ANN-CATRIN LUNDH

Växjö AIS tredje deltagare är Celeste Scheepers, som går 10 km utom tävlan då hon representerar Sydafrika.

VÄDERPROGNOSEN TALADE om regn, men av det blev intet utan det var soligt väder alla dagarna i Spanien. Varmt, men inte olidligt varmt.

Spanjorerna hade inte gjort någon större reklam inför mästerskapen vad som syntes i Alicante. Inte minsta skylt som talade om var tävlingscentrum låg. Det gick ändå rätt smärtfritt att hitta till nummerlappsutdelningen. Ett gratis kort som gällde på stadsbussarna fick vi i startpaketet. Privatboendet vi hyrt in oss i låg hyfsat centralt till.



Blågula kämpar på 30 km. Christer Svensson och 85-årig ukrainare. FOTO: ANN-CATRIN LUNDH

Spanien, för veteraner

GÅNGBANAN LÅG VACKERT till vid San Juans strandpromenad med utsikt över alla stora båtar som låg i hamnen.

Nackdelen var att vi gick på hårda betongplattor istället för på asfalt. Män 60-85 år var först ut på morgonen. Solen stod högt på himlen och Ingvar Nilsson förbannade att han inte kunde hitta sina solglasögon på sitt rum.

Mästerskapsdebutant Nilsson var näst äldst i startfältet där endast en ukrainare i 85-klassen var äldre. Själva varvet mätte två kilometer med chipmattor i var ända. Flanörerna visade god hänsyn och lämnade tävlingsbanan så fort starten gick. Vid ett par uteserveringar längs banan kunde du slå dig ner och se de tävlande gå förbi samtidigt som törsten släcktes. Ingvar fick en bra start, men tappade tempo på andra halvan. En femteplats i M80 är dock inte fy skam.

MÄSTERSKAPSDEBUT, vad jag vet, gjorde även Karima Makrof i kvinnor 40 där hennes 43.44 räckte till en sextonde plats.

En rutinerad löperska är Britt Hellmark som tagit ett antal medaljer genom åren. Att ta medalj i Spanien är inte helt lätt. Det fick Britt erfara då hon fick nöja sig med en trettonde plats i kvinnor 65 med 55.09.

Sista tävlingsdagen var Britt på nytt i elden på halvmaraton. Här blev det en åttonde plats bland tolv deltagare på 1:56.14, en tid som hon bör vara nöjd med. På gångbanan kan du dricka varje kilometer medan på halvmaran är drickastationerna utplacerade var femte kilometer.

Är det varmt, vilket det ofta är på mästerskap, kan det få förödande konsekvenser.

SOM ENDA NORDBO startade jag 30 km klockan 17.00. En timme senare skulle damerna starta och sista timmen nådde skuggorna över hela tävlingsbanan. Men det fick jag aldrig uppleva.

Att bli diskvalificerad hade jag inte räknat med. Även om alla gångare vet om att risken alltid finns så händer det ibland. Tillsägelseerna kom tidigt och den tredje varningen fick jag efter 9,5 km. Domarna var hårda då hela tretton gångare blev avplockade från banan.



Förväntansfulla, Ann-Catrin Lundh, Ingvar Nilsson, Elisabeth Peterson och Christer Svensson. FOTO: CHRISTER SVENSSON

Det är möjligt att det kan ha spelat in att jag har haft ont i baksida lår, vilket gör det svårt att ta ut hela steget. Sviten av medalj från varje mästerskap är bruten och Ingvar Nilssons femte plats blev bästa placeringen för svenskt vidkommande.

Vår sydafrikanska vän Celeste kom åtta i kvinnor 55 på 10 km.

ISTÄLLET FÖR PRISUTDELNING fick det bli en tidigare middag och hemfärd till vårt boende. En lång hemresa väntade oss morgonen efter till Sverige.

Besvikelsen lade sig rätt snabbt men surt att inte få vara med och kämpa om placeringarna.

**CHRISTER SVENSSON VÄXJÖ AIS,
SVENSK LAGLEDARE I ALICANTE
OCH REDAKTÖR**



Ingvar Nilsson och norrmannen Arthur Lillefosse inför 10 km. FOTO: CHRISTER SVENSSON

1-2 juni 2018

Utdelade utmärkelser i samband



Sällskapet var tillbaka i "finrummet" och fick komma till "nåders" igen efter ett par år utanför själva mässhallen där nummerlappsutdelningen äger rum. Sällskapets utmärkelseansvarig Ferike Pasthy och hans styrelsekolleger delade ut ett flertal utmärkelser.

Glädjande att många löpare vill ha sina utmärkelser i huvudstaden vid ett av Europas största maratonlopp. Extra kul för Vattudalens LDK:s Staffan Wikström som kunde ta emot glastrofén för sin 100:e målgång direkt efter att han skar mållinjen.

CHRISTER SVENSSON
REDAKTÖR



Magnus Kristiansson, LK TV88, diplom 5, medaljer, brons, silver, guld, standar 25.



Håkan Larsson, IFK Trelleborg, medaljer, brons, silver, guld.



Paula Hultzen Banck, Karlskrona, medalj brons.



Susanne Nilsson, Team Ultrasweden LK, diplom 5 lopp, medaljer, brons, silver, guld.



Börje Myrberg, SMU Stenungsund, medaljer, brons, silver, guld, standar 25.

med Stockholm Marathon 2018



Patrik Matsson, Solvikingarna, medalj guld.



Staffan Wikström, Vattudalens LDK, Glastrofé 100.



Jone Källsäter, AIK, medalj brons.



Kenneth Boman, Lulekameraterna, statyett 50.



Kimmo Niva, Low budget runners, standar 25.



Johan Lindhult, IFK Sala, diplom 5.

När drömmen blir till verklighet

Vi har alla varit där



På något vis har vi alla varit där. Anmälan. Den kan ske spontant, en stundens ingivelse, eller planeras i flera år.

En anmälan rymmer så många planer, förhoppningar och drömmar. I ett litet klick på datorn öppnas oändliga träningsmöjligheter.

Vissa av oss håller planerna hemliga, vågar inte berätta, delge vår dröm och önskan, andra köper speciella tröjor att man tränar för ett visst lopp. Pratar om det, visar för alla, för alla som vill lyssna...

Det är olika, och olika lopp kan ha olika syften. Ibland bestämmer man sig på morgonen, i andra fall ligger år av träning bakom ett visst mål. En viss dröm.

I ANMÄLAN bor ofta en dröm, det kan vara att få upptäcka något, klara en viss distans, en viss mängd träning, en viss tid, det där extra som är nytt och okänt. Pirret. Man lägger kanske upp en plan.

Sen kanske planen förkastas och man går på känsla, tiden rinner iväg och plötsligt står man där. På startlinjen. Startlinjen som ibland är målet med själva träningen. Att ta sig just dit. Just den dagen. Få allt att klaffa.

SÅ SÅG min vår ut. Stockholm Marathon 2018. Jag skulle springa starkt, det skulle bli mitt andra maraton i Stockholm, mitt 13:e maraton totalt. Jag och min

syster gav varandra det i julklapp.

Vi har gjort så förr, anmälan till olika lopp, men denna gång kändes det lite extra pirrigt. Ny bana, nya förutsättningar. Plan och verklighet hand i hand. Mäta, träna, klocka, logga, tänka, tassa, springa och revidera.

TRÄNADE PÅ BRA, inte enligt plan, men bra. Åkte till Göteborg för att testa formen på Varvet. Blev förkyld och där kom det... tvivlet.

Efter 16 km i Göteborg gjorde något ont i vänster ben. Något. Att det gör ont att springa vet jag, men detta var något nytt. Så jag haltade lite, svor lite och tänkte att det går nog över, det är ju 2 veckor kvar till maran...

Dagarna gick. Benet smärtade. Jag vilade. Drömde om de där 42 km i Stockholm.

VÄRMEN KOM. Ni vet, det har väl inte undgått någon, det skulle bli varmt. Ohyggligt varmt.

Kvällstidningar och morgonsoffor fylldes av läkare och experter som avrådde och rådde. Världen torkar ut och vi skulle ta oss bortskämda runt vår vackra huvudstad och få frossa i duschar, vattenstationer, extra vattenstationer och full sjukvårdssupport.

Handen på hjärtat, nationalsången över startfältet och sen bar det iväg.

Efter 2 km gör det ont. Bra. Nämen vad bra! Bara 40 km kvar då ju.

VAD RÖR SIG i huvudet frågar många. Framåt. Det finns bara framåt. Jag brukar se smärtan som ett eldklot som far runt i kroppen. Det flyttar sig och påminner mig om att fokusera, röra mig, välkomna det som gör ont. Se det. Men ignorera det.

Detta gick inte att ignorera. Så jag fick gå. Varje meter framåt i smålöpning fick varvas med gång. Solen stekte, vid varje vätskestation fanns en känsla av panik hos många löpare. Värmen.

Vid varje sjukvårdsstation låg någon i kramp, utslagen, nedslagen. Jag pinnade på och efter 22 km var jag rätt trött på mina tankar. Jag bestämde mig för att bryta. Det gjorde för ont. Men hur bryter man?! Sprang en kilometer till, funderade på en bra formulering. "Hej – Eh, jag vill bryta". Fånigt. Jag kunde

ju stå upp. "Heej, aajj, jag kan inte längre!!!" För dramatiskt. Jag kunde ju faktiskt gå. Simulera en svimning kanske? Där har vi det! Det blir trovärdigt!

KILOMETERNA TICKADE PÅ medan hjärnan skapade möjliga scenarios på hur jag skulle kunna ta mig ur loppet. Tiden jag drömt om gick om intet. Fysiskt var jag slut.

Smärtan var jag mest arg på. Hur har jag kunnat träna så oklokt att jag blivit skadad. "Hej, ursäkta, jag har ont, jag vill bryta". Jag bestämde mig. Nästa sjukvårdskontroll bryter jag. Såg en skylt, närmade mig. Och sprang förbi.

Där låg en stackare och såg mer sliten ut än jag. Bättre att fortsätta. Helt plötsligt hade jag tagit mig ytterligare 12 km, fullständigt ockuperad i tanken på hur jag skulle bryta. Bara 9 km kvar! Jag kan gå. Det kan gå.

Fysiskt var jag slut, mentalt började jag sakta bli starkare.

MÅLET NÄRMADE SIG, och mina stapplande steg likaså. Men min dröm blev en verklighet. Jag ville något annat, hade drömt om ett annat lopp än det blev. Är jag besviken? Nä. När det går emot lär man sig.

Man lär sig att hantera tankar, motgångar. Vad gäller tiden är jag såklart besviken, men den säger inget om kampen. Om vad jag tar med mig från loppet, och det är det som göder löparens driv. Drömmarna. Innan jag gick i mål var planen för kommande äventyr formulerade. Det finns så mycket vacker löpning att upptäcka, och det vill jag inte gå miste om!

JAG BRÖT INTE. Och loppet bröt inte mig.

Sedan ett par veckor är jag ambasadör för Sällskapet. Det är med stor stolthet jag hoppas få se mer löpning, höra andras drömmar och lära mig mer om de olika sätt vi alla tar oss i mål.

Som boende i Blekinge sker mycket löpning både längs med havet i skärgården, och på de vackra leder som finns runt om. Alltför ofta blir det asfalt och alltför sällan blir det bana, men med mig på varje tur finns en dröm. Och nästa gång ska den bli verklighet.

PAULA HULTZÉN BANCK

Stockholm Marathons Hjältar

Inför 2016 års upplaga av Asics Stockholm Marathon skapade arrangörerna en klubb för alla som sprungit Stockholm Marathon minst 20 gånger i syfte att uppmärksamma och premiера dessa löpare. De som sprungit loppet mer än 20 gånger fick titulera sig Hjältar och bjöds på brunch på Stockholms Stadion dagen efter loppet.

Förra året utökades antalet förmåner. Hjältarna har sedan dess bland annat egen "loungehörna" på nummerlappsexpon, egen "hörna" på pas-tapartyt, eget omklädningsrum på GIH samt en egen startgrupp långt fram och specialdesignade nummerlappar.

Mer information om Hjältarna och deras förmåner finns att läsa på Asics Stockholm Marathons hemsida, <https://www.stockholmmarathon.se/hjaltar-2/>. Där återfinns även en förteckning över alla Hjältar.

1997 debuterade jag på maratondis-tansen genom att springa Stockholm Marathon. Det var varmt, men jag tog mig i mål och sedan dess har det blivit många maratonlopp både i Stockholm, andra delar av Sverige och övriga världen. Förra året sprang jag mitt 19:e Stockholm Marathon.

Någon månad innan årets upplaga fick jag till min glädje ett e-mail om att jag var välkommen till Hjältarnas brunch på Stockholms Stadion dagen efter loppet. Nu kände jag mig tvungen att till varje pris fullfölja årets Asics Stockholm Marathon, det 40:e i ordningen.

Värmen och en del skadekänningar veckorna innan loppet lyckades inte stoppa mig och efter 4 timmar och 11 minuter korsade jag lördagen den 2 juni 2018 för 20:e gången mållinjen inne på Stockholms Stadion. Nu var jag alltså en Hjärte! (Att detta var min näst sämsta tid är en annan historia.)

KLOCKAN 10 på söndagen var jag åter på plats på Stockholms Stadion för att delta i Hjältarnas brunch. I ett rum under läktaren hade man dukat upp bland annat kaffe, juice, smörgåsar, frukt och choklad.

Närmare 100 personer slöt upp. De flesta ansikten var bekanta för mig och många hade sprungit betydligt fler



Kjell-Erik Ståhl berättar om Stockholm Marathon 1982 vid Hjältarnas brunch.

FOTO: OLA BRYNGELSON

än 20 Stockholm Marathon. Vårdar var bland annat Sällskapetets ordförande Roger Andersson, styrelseledamoten Ola Bryngelson och Sällskapetets nyblivne revisor Kjell Kvarfordt.

Kjell-Erik Ståhl, svensk rekordhållare (2:10:38), tvåfaldig segrare i Stockholm Marathon (1982 och 1986) och tillika hedersmedlem i Sällskapet, var inbjuden som föredragshållare.

Eftersom det var mycket varmt vid årets lopp valde Kjell-Erik att berätta en anekdot från Stockholm Marathon 1982, den hittills varmaste upplagan i loppets historia. En handuppräckning visade att många av de närvarande hade varit med det året.

MED STOR INLEVELSE berättade Kjell-Erik om hur han genom att "psyka" loppets huvudfavorit, belgaren Emiel Putteman, före och i början av loppet lyckades få denne gå loss i ett för högt tempo och köra slut på sig i värmen. Bland annat tog Kjell-Erik ytterkurvor i början för att Putteman skulle hamna längst fram i tätklungan och lockas till att öka farten. Taktiken lyckades och Putteman bröt loppet efter knappt tre mil. Kjell-Erik kunde sedan arbeta sig ikapp Tommy Persson, gå upp i ledning när ett par kilometer återstod och vinna loppet. Kjell-Eriks tips var att man inte ska bekymra sig över sådant man inte kan påverka, exempelvis vädret, utan i stället "gilla läget" och försöka vända besvärliga yttre omständigheter till sin fördel.

DÄREFTER FÖLJDE en frågestund där Kjell-Erik svarade på frågor om bland annat varför toppen och bredden på den svenska maratoneliten var så mycket bättre på 1980-talet jämfört med idag. Efter att vi småpratade lite till valde jag och de flesta andra att lämna den trevliga tillställningen.

Innan jag gick kvitterade jag ut den ryggsäck som alla Hjältar får. Senare samma dag anmälde jag mig till Stockholm Marathon 2019...

I detta sammanhang är det värt att uppmärksamma att det finns tolv riktiga superhjältar, två damer och tio her-rar, som fullföljt samtliga 40 Stockholm Marathon. Det är en enastående prestation av dessa löpare att ha hållit sig så pass friska och skadefria under så många år att de varje år kunnat fullfölja Stockholm Marathon.

MATS LILJEGREN

sekreterare@marathonsallskapet.se



Eina Roxström och Ola Bryngelson.

Eina är en av två kvinnor som klarat alla 40 Stockholm Marathon.



2018: Sörens 25:e Stockholm Marathon.

Sören vill sätta Nässjö på kartan

Den 2 juni i år gick det 40:e Stockholm Marathon av stapeln. För mig, Sören Fransson från Nässjö, var det mitt 25:e Stockholm Marathon och det dessutom i följd.

Det var den 4 juni 1994 som jag sprang mitt första Stockholm Marathon. Några år tidigare hade jag gjort mitt första Göteborgsvarv och Lidingölopp, men jag var nyfiken på att göra ett maraton. Valet föll på Stockholm.

INTRESSET FÖR LÖPNING kom för ca 33 år sedan, under en idrottslektion i skolan. Sedan dess har det blivit ett antal lopp. Förutom flera maraton i Sverige, har jag sprungit i flera av Europas huvudstäder och även i New York.

I Sverige är det tre stora tävlingar som jag springer varje år, det är Göteborgsvarvet, Stockholm Marathon och Lidingöloppet. Dessa tre lopp brukar vara "ett måste" för mig. Lägg därtill flera olika stadslopp och en del lokala tävlingar. Det brukar bli 15-16 lopp varje år.

Falkenbergs stadslopp är mitt äldsta lopp, det har jag deltagit i varje år sedan 1991. Victorialoppet i Borgholm har jag gjort 20 år i rak följd. Värnamo Kvartsmaran gjorde jag mitt 27:e i följd i år och loppet hade dessutom 30-årsjubileum i år.

VAD ÄR DET DÅ som får mig att fortsätta med maraton? Enligt mig själv är det min drivkraft och att få leverera som gör mig till den jag är idag. Att röra på sig gör att man mår bra i både kropp och själ, men även att delta i lopp gör att man kommer ut på olika platser och träffar olika slags folk som också håller på med löpning.

Maraton som jag kan rekommendera är Dublin, Reykjavik och Helsingborg. Det sistnämnda kommer jag göra ett reportage om under hösten, då loppet 5-årsjubilerar.

TEXT OCH FOTO:
SÖREN FRANSSON



2018: Finisher-tröja och medalj

Grattis Stig Hörberg

Smålandsposten har uppmärksammat Stig Hörberg från Växjö när han fyllde 75 år den 16 juli. Rubriken löd "Med mycket spring i benen".

Själv lärde jag känna Stig Hörberg i februari år 2000 när han tillsammans med en norsk resebyrå anordnade en resa till Egyptian Marathon i Luxor. Vi var en stor grupp som reste minns jag.

De flesta kom från Sverige och då främst från Småland. Stig blev bästa svensk på 3:06.04 och Agneta Ohmes vann damklassen på 3:35.49. Agneta skrev senare en artikel i nummer 166 av Marathonlöparen om Egypten och dess maratonlopp.

Vid den här tidpunkten anordnade Stig ett flertal löparresor som alla var uppskattade. Min senaste resa med Stig var till Jönköping Marathon förra året. Nedan följer ett utdrag av artikeln från lokaltidningen.

**CHRISTER SVENSSON
REDAKTÖR**

DET ÄR ALDRIG för sent att börja träna vilket Stig Hörberg, tidigare MC-polis, är ett exempel på. Första Växjöloppet sprang han vid 41 års ålder och sedan dess har det blivit 123 maraton. Och sammanlagt 12 000 mil, tre varv runt jorden.

– Det blir som ett gift, en drog utan biverkningar. Eftersom jag har svårt för att sitta stilla har jag nog lite spring i benen. Enda nackdelen är väl att man blir tunn och lätt fryser, säger Stig Hörberg.

Varje träningspass för han dagbok över sedan många år.

– Ända sedan den första juni 1984 har jag noterat antal kilometer och hur vädret varit.

Det var det året Stig för Växjö Norra IF inledde på allvar med Växjöloppet.

– Då var jag 41 år, otränad och 20 kilo tyngre än i dag. Året därpå ställde jag upp i Stockholm maraton och Vasaloppet som gick över förväntan.

SEDAN DESS har det blivit åtta Vasalopp till, medan ett ställdes in efter snöbrist. Framför allt har Stig dock sprungit 123 maraton, varav 26 i Stockholm.

– I år en varm tillställning där jag blev jag totalt tvåa i 75-årsklassen. Man måste vara positiv och undvika negativa



Stig Hörberg med segerpokal vid bassängkant.

tankar, det är viktigt. Så har Stig också tagit hem tre SM-guld i sin åldersklass samt VM-silver i polis- och brandkårs-SM.

Åtskilliga maratonlopp har det utöver Växjö blivit runt om i världen, som Barbados, New York, Egypten, Kina och Hawaii.

– Detvackrasteloppet var Liechtenstein med många backar medan Kuba kanske var den bästa resan. Häftigast är ändå New York, med en härlig publik som hejar på i fem stadsdelar.

MED FRAMGÅNG har Stig genomfört loppet, där han sprang under tre timmar i sitt fjärde maraton.

– Det första utomlands gick i Marocko, men på Kuba blev jag mag-sjuk och fick bryta efter ett varv.

Undantaget som bekräftar regeln för Stig som har åtskilliga pokaler och medaljer hemma. Fast om man tror att han tar det lite lugnare vintertid är det inte alls så.

Då beger sig Stig i stället till varmare nejder, där han också springer maraton förstås. Och han har även varit med om att arrangera resor dit.

– Varje år åker jag till Mallorca i oktober, Teneriffa i november, Lanzarote i december och så fortsätter det med Cypern, Las Palmas, en ö varje månad.

Maraton på Cypern har han sprungit minst 10 gånger, Mallorca sju gånger. Och i januari väntar maraton i Israel.

– Att springa är för mig lika självklart som att borsta tänderna, man bara gör

det. Jag är glad, tacksam och lite stolt över att jag fortfarande kan springa. Och glad över gemenskapen i gänget.

Rena paradiset för Stig utgör intilliggande smalspår.

– Helt underbart, inte minst med alla djur som dyker upp.

Möjligen med undantag för vildsvin då, något som kan få vem som att sätta nytt personbästa.

FÖR STIG som har varit polis i 40 år, var fysträning självklar redan under utbildningen i Göteborg.

– Att bli polis var en pojkdrom för mig och efter att ha utfrågats av fyra bistra herrar samt efter läkarundersökning blev jag antagen.

Efter sju år i Göteborg och med en mc-utbildning i bagaget flyttade Stig hem.

– När jag anställdes vid polisen 1966, året efter att polisen förstärktes, hade vi en mycket omtyckt rikspolischef, Carl Persson.

Även om Stig under sina 30 år som MC-polis trivdes med att möta trafikanter märktes omställningen till minskade resurser av. Och ibland fick han förstärka vid potentaters besök i Stockholm, på Öland sommartid eller som bisittare i helikopter.

– Ibland fick vi klagomål på helikoptern här över Tofta när väg 23 övervakades.

Mycket tack vare bilbälteslagen och bilprovningen omkommer i dag betydligt färre i trafiken än på 1970-talet, anser Stig som avslutade sina polisår vid flygplatsen i Öjaby.

I DAG ÄGNAR han sig gärna åt trädgården eller att lösa sudoku. När han inte tränar alltså.

– Sudoku handlar också om utmaning och uthållighet, att aldrig ge upp.

Sonen, 45 år och tre barnbarn finns i Lund, dottern, 43 år, i Linköping och särbon i Växjö.

Nu fyller Stig den 16 juli 75 år och förmodligen blir det en träningsrunda den dagen också.

– Jag hoppas kunna hålla på ett bra tag till och tar ett år i sänder.

”Att springa är för mig lika självklart som att borsta tänderna”

**ÅSA CARLSSON
SMÅLANDSPOSTEN**

Sällskapets nya ambassadör Lasse Jutemar

Vem är jag? Att skriva och beskriva sig själv är inte helt lätt, men eftersom jag blivit ålagd av vår redaktör Christer att göra det, så får det bli ett försök.

Jag är en nu 62-årig kille/man/gubbe som sysslat med idrott i stort sett hela mitt liv, som åskådare, som utövande i diverse sporter, som ledare och som förälder. Siffror har också följt mig hela tiden och då man kan kombinera dessa två så blir det särskilt roligt. Har statistik på mycket saker, t ex alla lopp jag sprunget, just nu 332 stycken, sträckor, tider, medeltid, placering m m - väsentliga saker. Självklart har jag dokumenterat alla träningspass också.

FRIIDROTT I ALLA dess former är inte bara roligt att se på utan är ju också ett paradiset för en som gillar siffror. Apropå det så gjorde jag i mitt specialarbete på gymnasiet, en jämförelse mellan olika friidrottsrekord och hur länge de stått sig med grafer m m (detta var långt före datorernas tid).

Rent civilt så är jag utbildad Diakon i Svenska Kyrkan och har jobbat mycket med personer med missbruksproblematik. Jobbade under en tioårsperiod i Göteborgs Stadsmission och nu de senaste tre åren tillbaka igen i Borås och anställd i Borås Stad som ansvarig för ett härbärge och ett boende.

Jag har också ett samhällsintresse och vill försöka vara med och påverka och ta ansvar. Har under många år haft olika förtroendeuppdrag, och sitter just nu bl a som ordförande i vårt kommunala bostadsbolag ute i Viskafors.

Lite om mitt löparliv

Efter att ha klarat klassikern 1979 så behövde jag en ny utmaning och då blev målet för löpningen 1980 års Stockholm Marathon. Blev några lopp till och jag fick Marathonsällskapets 5-loppsdiplom efter ha klarat Stockholm 1981. Åren därefter blev det mycket på den privata sidan som tog tid och ork, blev lite skidåkning men inga maratonlopp, tillbaka sporadiskt under åren 1988-95 med något enstaka lopp per år. Det blev sedan mest fotbollar som det sprangs efter, var ledare och hade styrelseuppdrag i hemmaklubben Rydboholms SK under mer än tio år. Hade förstås efter ett tag hand om all statistik för klubbens herr- och damlag.



Lasse Jutemar.

BESTÄMDE MIG FÖR en omstart med löpningen i mars 2013, efter att i princip inte sprunget något utan boll på 15 år, och anmälde mig till Stockholm Ultra Marathon 50 km. De första passen var mer gång än löpning, men kroppen kom igång så sakteliga och jag lyckades med målsättningen även om det var varmt och tog lång tid.

Gjorde sedan 6-timmarsdebut några månader senare i min klubb SOK Knallens lopp hemma i Borås i "något" svalare väder, knappt plusgrader och ösregn i stort sett hela loppet. Blev ändå fascinerad av tävlingsformen, och där var jag fast för den typen av tävlingar och har när detta skrivs gjort 11 stycken till.

TYCKER OM att tävla och har därför sprunget många tävlingar i Västergötlands Långloppscup, med lopp från 1 500 m till maraton, där jag nu också ansvarar för resultatinsamling m m. När jag fick frågan och glömde att säga nej, så blev jag också invald i tävlingskommittén för Västergötland friidrottsförbund. Förra året var det två personer som sprang alla de sex olika DM-distanser från 1 500 m till maraton i Västergötland, jag var den ene.

Tycker det är kul att prova vad jag klarar av och detta var en sådan sak. Har ändå en förkärlek för långa lopp och då gärna med trevliga människor som sällskap, därför passar de olika tidsloppen mig väl. För att utmana mig själv så bestämde jag mig i november 2016 för att 2017 springa en maraton/ultra varje kalendermånad och det lyckades jag klara av.

Bästa löparupplevelse?

Utifrån lite olika utgångspunkter:

- Att i debuten i Stockholm få komma in på Stadion där så många legendariska idrottare tävlat (är en häftig känsla fortfarande).

- Att springa Sälens FjällMarathon i ett fantastiskt väder.

- Mest udda är nog Säfte Marathon där hela startfältet kördes ut i buss längst ut på Vänersnäs och sedan fick vi springa tillbaka.

- Att springa över Ölandsbron, en rejäl utmaning för en som i vanliga fall undviker höjder och broar.

- Att ha min egen målgång några meter ifrån Sophia Sundberg när hon satte svenskt rekord på 6-timmarslöpning i Skövde var häftigt.

Hur ser mitt 2018 ut?

Hoppas att få fullfölja mitt 50:e maratonlopp i Stockholm

Att fortsätta klara av en maraton/ultra varje kalendermånad vore roligt, lyckades ju inte sluta efter ett år utan är nu uppe i 19 månader i rad.

Att bli berättigad till Sällskapets Vikingatrofé, 20 maratonlopp på olika platser i Sverige, hoppas jag vara klart i höst.

Testa att springa något lopp som är längre än det jag hittills klarat av.

Fortsatt vara tacksam för att kroppen håller och ta vara på alla möten med människor.

Vad tänker jag om min roll som ambassadör?

Jag ser det som ett hedersuppdrag och hoppas att inspirera och informera andra presumtiva maratonlöpare att först och främst våga sig på sträckan och sedan visa på fördelen med att vara medlem både för de som debuterat och för de som redan gjort några lopp

Viktiga frågor för Sällskapet?

Att fortsätta att uppmärksamma de små loppen med just nu få deltagare, så vi löpare får fortsatt många lopp att välja på.

De stora klarar att marknadsföra sig själva, men här kan informationen drunkna i informationsflödet.

Tycker också att de utmärkelser vi har fyller en stor funktion som morot för oss som håller på.

LASSE JUTEMAR

9 juni 2018

Tjejmarathon 2018

Välgörenhetsloppet Tjejmarathon anordnades för sjunde gången den 9 juni. Arrangörer är föreningen Starstruck Unlimited, grundad 2012 av Ann-Sofie Forsmark och Madeleine Rybeck. Ändamålet är att samla in pengar till Panziskjhuset som vårdar offer för sexuellt våld i krigets Kongo.

Huvudaktiviteten är signaturloppet, där i princip hela anmälningssavgiften, 600 kronor, tillfaller sjukhuset.

Förutom detta har man hållit föreläsningar, bedrivit försäljning av merchandise och ordnat företagssponsring. Inalles har man genom åren fått ihop 770 000 kronor till det behjärtansvärda projektet.

Tävlingen har sedan starten funnits 2 år vardera på Roslagsleden, Knalleleden i Borås samt i Ursviks friluftsområde. Den senare användes även i år, men i ett nytt upplägg.

TITELNS TJEJ- SYFTAR dels på patienterna hos Panzi, dels på att man vill erbjuda kvinnliga löpare ett längre tävlingsalternativ än de vanliga kortare "tjejloppen". Dock är även män välkomna att delta, och med nämnda syfte arrangeras även "RunforPanzi", valfri distans från 5 km och uppåt, i Ursvik.

Starten för den längre distansen, 50 km, gick från Björkebyskolan i Barkarby. Tävlingsledaren Ann-Sofie inledde med en genomgång av den inte helt okomplicerade banan, som även presenterades på utdelade kartblad.

Man höll med en körlöpare, erfaren Henrik Pehrson, vilken var särskilt undertecknad till stor hjälp, samt cykelsupport. Bagagetransport till målet ombesörjdes.

BANAN FÖLJDE de första 16 km Upplandsleden, med oftast tydliga orange markeringar, i skogstrakterna mellan Jakobsberg och Mälaren, med frekventa inslag av tekniska och kuiperade stigar men även mera lättlöpta partier och ofta fin sjöutsikt.

Den första av tre energidepåer fanns vid Görvalns slott, där man även kunde fylla på vätskeförrådet.

Så småningom sprang man på asfaltstigar genom Kallhäll och kom därefter in på en relativt flack grusväg som varade resten av etappen i grönområdet



Startfältet på 50 km. Notera de egentillverkade nummerlapparna.

Järvakilen. Naturen var omväxlande: flera reservat, sjöar, bondgårdar, ekskog och hagar med hästar och Highland Cattle.

I SENARE DELEN av leden finns den idylliska Igelbäcken. För en utsocknes är det märkligt att uppleva de stora fritidsområden som finns i närheten av en storstad. Ledmarkeringen förstärktes av snitsel vid korsningar.

När man efter 35 km kommit fram till Ursvik och den tredje depån väntade den sista och tuffaste etappen: "Extremespartet" 15 km, på rot- och stenfyllda stigar med bitvis stor elevation.

Till exempel lär ingen av deltagarna glömma Arons Backe i första taget.

SERVICEN VAR UTMÄRKT trots begränsade resurser, och bemötandet mycket hjärtligt. Arrangemanget är rekommendabelt av flera skäl, inte minst pga ändamålet men även för möjligheten att få testa en längre delvis trailbetonad distans.

Mer om bakgrunden till tävlingen på www.tjejmarathon.com samt Facebooksidan.

TEXT: SIGVARD KOPLIMÄE
FOTO: ANN-SOFIE FORSELIUS



Segraren Anna Winther.

Resultatlista 50 km:

1. Anna Winther	5:32:15
2. Anneli Dahlin	5:38:09
3. Mikael Pettersson	6:24:00
4. Arijana Marjanovic	6:30:20
5. Anna Ganea	6:32:52
6. Jenny Forsman	6:32:52
7. Evelina Rooney	6:49:15
8. Jenny Söderström	7:54:39
9. Ingrid Fredriksson	8:02:54
10. Sigvard Koplimäe	9:43:10
11. Manuel Carillo	(28 km)
12. Gustav Sjöqvist	(28 km)
13. Peter Gardell	(17 km)

9 juni 2018

Hallands Ultra 50 km

I år bestämde jag mig tidigt att anmäla mig till Hallands Ultra för att få ett perfekt tävlings-/träningspass inför Swissalpine i slutet av juli. Loppet ligger perfekt i tid för att få mig en riktig genomkörare och därmed få känna på att springa med riktigt trötta ben.

Vi (hustru Anette och jag) gick upp tidigt. 05.00. All packning var förberedd och frukosten fin-slipades för att tas med i bilen. För min del bestod den av en burk jordgubbskräm i vilken jag slog i en blandning av havrehjärtan, müsli, nötter och torkad frukt. Därtill en flaska drickyoghurt. Plus en flapjack och en kopp te. Vi plockade upp sonen Ulf i Landskrona och därmed var hejarklacken intakt.

MED HJÄLP AV GPS hittade vi igenom Halmstad ut till startplatsen vid Möllegård. Vi var tidigt ute, vilket alltid är skönt, och jag var den förste som hämtade startkuvertet vid startplatsen.

Himlen var klarblå och det var redan så pass tidigt över 20 grader varmt. Det skulle gå åt en hel del vätska denna dag. Inga överdragskläder behövdes timmen innan start.

Vätskeryggsäcken preparerades. Som vanligt innehållande en dauerbinda och en överlevnadsfilt i folie. I övrigt en bunt toapapper, 12 förpackningar gel, 2 flapjack, 2 förpackningar druvsocker, 2 fyllda mjuka vattenflaskor. Bröstvårtor och ljumskar smordes med silikon-gel, tårna med glidkräm.

Tunna strumpor, Hoka Challenger ATR på fötterna. Kompressionskalsingar med korta löparbyxor över. Tävlingslinne, propellerkeps, glasögon och solglas över dessa. Allt klart för start.

TIDIGT PÅ PLATS så hade vi bajamajorna för oss själva. Magen fungerade perfekt. Anette och Ulf tog sin frukost i morgon-solen och strax började löpare droppa in i sina bilar.

Sedan anlände två sprängfyllda bus-sar med löpare som fick skjuts från parkeringen vid målområdet. Plötsligt myllrade det av ultralöpare. Både nya ansikten och kända ansikten. Kul.

Strax innan start vid 09.00 informerades tävlingsledaren om startrutin och lite om vad vi hade framför oss. På grund av toalett-kön så blev starten



Passering vid Tylösand efter 7 km.

förskjuten ca 10 minuter. Anette och Ulf hade posterat sig 30 meter bortom starten för att heja på oss. Eftersom starten blev förskjuten hann jag springa bort till Anette med en stol i och med att hennes ben var på väg att svikta.

SÅ VAR DET DAGS att börja springa. I och med den höga temperaturen så var det bara att inse att det idag skulle gå lite långsammare. Bara att anpassa sig.

Det var ju faktiskt det jag också ville träna på. Att tåla värmen. Jag hade dock en tanke på att klara mig i mål på ca 6 timmar?

Skönt att höra bjällrorna från min hejarklack redan från start. Vi vek in på en härlig grusstig i Möllegårds natur-reservat. Jag försökte hitta mitt eget tempo för dagen.

De första 2 milen är det platt löpning utan några större höjdskillnader. Första 5 km gick på 28.50, andra på 29.49. Första milen därmed på 58.39. Lagom fart i värmen.

Gällande näringsintag så var min plan att ta en gel var femte kilometer samt då även en bit flapjack fram till 3 mil. Därefter endast gel och druvsockertabletter. Jag hade även laddat ryggen

med några doser resorb och i bältet en vikbar kåsa att tillreda dem i. Skulle visa sig vara en bra tanke!

EFTER 6 KM passerade vi Tylösands golfbanor och kom ut på kusten och löpte på en bred grusväg med doft av havet. Vid Tylösand stod Anette och Ulf och hejade på mig första gången.

De hade fått upp vår beachflagga för Team Tapper, så de syntes på långt håll. Samtidigt så hör man ju bjällrorna på avstånd. Ger alltid en kick att veta att de kommer att stå och heja på mig.

Jag noterade för dem att det kändes bra och fortsatte min färd. Nu kom vi ut på stig med utsikt över havet. Solen gassade och mycket folk hade redan sökt sig till stranden denna lördag.

Vi sprang både över sand och stenhälar. En liten stigning strax efter 8 km gick galant. Nästa stigning kom efter första vätskestationen strax efter 11 km. Vi passerade då ett stenbrott och fick en liten känning av uppförlöpning i värmen.

NÄSTA 5 KM upp till 15 km gick på 33.28. Inkluderade stenbrottet och vätskedepån.

Min mage tog väl hand om både gel och flapjack. Perfekt att ha två egna flaskor vatten med mig eftersom det var långt mellan vätskedepåerna.

Under vår löpning längs havet hann min hejarklack att se mig på två ställen. Nästa 5 km upp till 20 km fortlöpte på platt grusstig längs havet.

Den gick på 31.31 och jag kände här att värmen verkligen tärde på farten. Andra milen tog därmed 1.04.59. Vid 20 km vek vi in mot Halmstad längs Nissan.

Vid 21 km var vi inne i stan och andra vätskedepån. Här satt Anette och Ulf och hejade på mig. Här tog jag även lite coca-cola och sportdryck utöver några muggar med vatten. Även en mugg vatten fick väta min keps.

LOPPET GICK NU vidare längs Nissan ut ur stan mot skogen. Slingrande stigar med måttlig stigning. Här sprang vi en hel del i tät terräng där solen inte tog sig igenom. 5-kilometern upp till 25 km gick på 33.55 inkluderande depåstoppet inne i Halmstad.

Vid 28 km börjar det stiga uppåt samtidigt som vi gick ut på mera öppna fält. Gissar att temperaturen nu låg runt 28 grader i skuggan och i öppen sol? Värmen eller rättare sagt hettan blev nu riktigt påtaglig då vi fick springa i öppen sol.



Gert-Inge är redo och hejarklacken käkar frukost.

Nästa depåstopp var vid 29 km och här gick det åt vatten. Både i strupen och i kepsen. Plus lite coca-cola och en mugg sportdryck (i strupen, inte i kepsen!). Frestande att stoppa i mig några vingummin och salta chips... men nej, jag höll mig till druvsockret. Vid denna vätskedepå hörde jag ett par löpare som tog beslut att bryta loppet.

NU INLEDDES andra fasen i detta lopp. Gång varvat med jogging upp för långa backar. 5-kilometern upp till 30 km gick på 38.06 och tredje milen därmed på 1.12.01. Följande 2 km bestod av en låååång grusvägsbacke.

Lutningen var överkomlig men underlagt var fullständigt hopplöst. Bara stora stenar singel som jag "halkade" omkring på. Här tillstötte ett problem med mitt högeröga. Antagligen svett och salt som gjorde att ögat sved som eld. Försökte att komma åt med fingret in under glasögonen för att åtgärda. Men det var hopplöst.

Ingen smärta om jag blundade. Men om jag blundade halkade jag än mer på de förbaskade stenarna på vägen. Kom då ihåg toapappret i ryggen. Plockade fram lite papper och lyckades att åtgärda problemet med detta.

Lyckades hålla ett tempo på 9 min per kilometer i denna uppförsbacke. Skönt när det planade ut och vi svängde in på en väg med bättre underlag. Nu hägrade vätskedepån vid 36 km. 5-kilometern upp till 35 km tog 38.48.

SISTA KILOMETERN in mot vätskekontrollen vid målområdet gick på härliga skogsstigar. Skönt att nå vätskedepån.

Även här beslöt en del löpare att bryta, främst på grund av värmen. Också ett lämpligt ställe att kliva av på eftersom vi var vid målplatsen och kunde se målportalen.

Jag hade inte en tanke på att bryta, men de sista 14 kilometerna skulle bli något av det jobbigaste jag gjort löpningsmässigt!

Men först full tankning med vätska vid depån. Kunde ha bäljat i mig hur mycket som helst! Men magen kan inte ta emot så mycket.

Fyllde mina flaskor med vatten och gav mig in på den tredje fasen av loppet.

EN HELT UNDERBAR sträcka på 14 km som skulle varit fantastisk att springa med utvilade ben. Men med utkörda benmuskler och en hetta i skogen? TUFFT!

Följ grön märkning i 4 km stod det på en skylt. Dessa 4 km bestod av ordentligt teknisk stig. Rötter, stenar, grästuvor, småknixigt, tvära svängar, uppför, nerför...

Här började mina vadmuskler att säga ifrån. Krampkänning så snart jag småsnubblade eller tog några tvära steg. Allt svettande under 4 timmar hade nog ställt till det med saltbalansen i kroppen.

ETT STEG I TAGET. Ett steg i taget. Ett steg i taget! Jag visste att Anette och Ulf skulle stå och vänta på mig vid 40 km. Det, och endast det, höll mina ben igång. 5-kilometern upp till 40 km gick på 49.09.

Fjärde milen därmed på 1.27.57. Nu gick det riktigt långsamt i hettan.

EN LÄTT NEDFÖRSBACKE med slätt underlag ledde mig ner till platsen där Anette och Ulf stod. Hörde bjällrorna på håll. Underbart. Det första jag bad Ulf om hjälp med var att plocka upp en dos resorb ur ryggan. Vatten i kåsan och pulvret i vattnet. Rör om. Gapa. Svälj. Följt av ytterligare vatten.

Strax var jag på väg igen för sista milen. Nu lite lättare löpning på grusväg längs en härlig skogssjö vid namn Torvsjön. Kramptendenserna i vaderna kändes inte av längre.

Kanske beroende på bättre underlag. Kanske beroende på resorben. Strax var det åter dags att bita ihop.

Rakt upp i himlen till och med hjälp av trappor. Underbart på sitt sätt. Underbart på alla sätt! Jag tog mig upp. Missade att vända mig om och titta på utsikten (måste nog springa även nästa år). Här bär det nu lika brant nerför.

FÖRSIKTIGA STEG för att inte ramla bland stenar och rötter. Men det fungerar hyfsat även om det går långsamt. Små tendenser till kramp i vaderna fortfarande, men helt under kontroll.

Väl nere för branten så kommer sista depåstoppet. Tar där ytterligare en resorb (och imponerar på funktionärer och medlöpare att jag har en egen kåsa). Gel, vatten, cola och druvsocker slinker även ner. Fortsätt, fortsätt.

Bara 7 km kvar. 5-kilometern upp till 45 km tar så pass lång tid som 55.18, den långsammaste av alla. Den bestod av stigen rakt upp i himlen, stigen rakt ner i djupet plus depåstoppet hos hejarklacken och även sista depåstoppet plus ytterligare en rejäl stigning.

UNDER STIGNINGEN upp mot 45 km känner jag mig lite starkare och får lite målkänning. Jag stärks av att några medlöpare som kommit upp i rygg på mig tycker att jag ser stark ut. Jag tar i uppför och lämnar dem bakom mig. Nu är det bara att kämpa.

Räkna ner antal kilometer. Känna doften av målet. Tänka positivt. Ta varje steg över stenar och rötter. Jag lyckas hålla krampen borta. Förutom i en nerförsbacke där jag snubblar till och det känns som att hela högerbenet går i kramp. Har just då följe av en medlöpare som ropar till och frågar hur det gick. Jag stolpar på ett par steg och benet blir löst och ledigt igen.

Vi har nu ca 3 km var. Vi slår följe och jag försöker hålla tempo. Han är nöjd att följa mig och det känns som våra tankar växer samman och det här ska vi fixa tillsammans.



Inne på målakan.

"Jag hör bjällrorna från Anette och Ulf och ett stort leende slår upp i mitt ansikte".

VID CA 1 KM kvar känner jag att jag är på väg att förgås och ber honom ta täten. Jag säger att nu går jag resten. Här träder ultraandan in i sin yttersta underbarhet.

Han tar täten och peppar mig att haka på. Vi går tillsammans några hundra meter. Med vetskap om att det är ca 300 meter kvar säger han åt mig att gå nu först och börja jogga, så joggar vi ända in i mål. Jag biter ihop och jag klarar det.

Jag hör bjällrorna från Anette och Ulf och ett stort leende slår upp i mitt ansikte. Med några steg framför min frände antrar vi målakan. Jag tar några snabba glädjesteg och känner att jag har ork att göra en sedvanlig piruett. Och ytterligare en!

Dessa resulterar i att min käre medlöpare skär mållinjen en sekund före mig. Jag bugar och tackar honom för hans stöd och kamratskap de sista 3 kilometerna. Han var värd att vara sekunderna före mig! Ultragemenskap i sin bästa glans. Och glänste gjorde även medaljen jag fick om min hals!

UNDERBART NÖJD får jag mitt huvud översköljt med en underbar dusch av kallvatten. Jag är i mål. Jag klarade det i hettan. Sista 5-kilometern gick på 48.54. Faktiskt snabbare än de två 5-kilometerna innan.

Sista milen gick på 1.44.12. Total tid: 6.30.13. Nöjd släntrar jag mig ner till Anette och Ulf och sätter mig. Jag dricker vatten och Ulf fixar mig en resorb. Ingen kramp! Jag njuter!

Efter lite vila har jag inga bekymmer att ta mig till duschen och duscha av mig allt damm och svett. Vegoburgaren och lättölen som det bjöds på efter duschen satt perfekt.

ETT PERFEKT ARRANGEMANG som jag glatt kommer att springa fler gånger. Jag bockar och bugar för ett eminent funktionärskap!

Färden tillbaka hem till Skåne gick perfekt med Ulf vid ratten. Vi hann på kvällen även med en bastu, flera dopp i kallvattentunnan, en och annan god öl och grillad korv!

Vilken underbar dag!

TEXT: GERT-INGE TAPPER

FOTO: ULF TAPPER



Medaljbehängd efter 5 heta mil.

28 juli 2018



Starten vid bryggeriet i Svaneke.

Framme vid en vätskekontroll
var det en löpare som sa:
"Giv svensken lidt alkoholfri øl."

Svaneke Øl-Marathon

På Bornholm ligger det lilla kust-samhället Svaneke med cirka 1 000 invånare. Sedan 2015 genomförs där ett maraton varje år kallat Svaneke Øl-Marathon. Det lokala ölbryggeriet är sponsor.

Färjan från Ystad i Skåne till Rønne på Bornholm tog 1 timme och 20 minuter. Från Rønne i väster till hotellet i Svaneke på östkusten var det lite drygt tre mils bilresa.

Efter incheckning blev det uppladdning med mat på hotellets restaurang. Utsikten från hotellrummet ut över hamnen och Östersjön var vacker.

PÅ TÄVLINGSDAGEN lördag 28 juli var det soligt och mycket varmt. Promenerade från hotellet till starten vid bryggeriet och hämtade ut nummerlappen med inbyggt chip. Det visade sig att jag var ende svensk i loppet.

Tävlingsledaren hade en genomgång innan start och frågade till sist om det var någon som hade frågor. Endast en fråga dök upp, och det var vilken ölsort som serverades vid vätskekontrollerna. Loppet var en fyrvarvsbana med 2,5 km mellan vätskekontrollerna, vilket var bra i det mycket varma vädret.

STARTEN GICK kl. 11.00. Det kändes direkt att loppet skulle bli jobbigt på

grund av värmen. Loppet gick över mestadels åkrar och det blev därför knappt någon skugga alls. Första varvet gick bra. Under andra varvet fick jag sällskap en stund av en löpare som bodde på ön. Han såg på klubbtröjan att jag var svensk och var artig nog att försöka prata lite svenska med mig. Det visade sig senare att han vann loppet och var präst på ön. I början på tredje varvet kändes det att värmen började ta ut sin rätt, och tempot sjönk. Inför fjärde och sista varvet hade min mage problem med både sportdryck och vatten.

JAG HADE DITTILLS inte testat att dricka öl, men eftersom det var sista varvet och det gick så dåligt, tänkte jag att då kan jag lika gärna testa lite öl.

Framme vid en vätskekontroll var det en löpare som sa: "Giv svensken lidt alkoholfri øl.", och skrattade hjärtligt. Konstigt nog protesterade inte magen när jag drack ölen.

ÄNTLIGEN I MÅL fick jag en medalj och en iskall öl. Jag hamnade på en sjätte plats av tolv fullföljande. Flera personer bröt loppet på grund av värmen.

Jag ska försöka undvika lopp med så extrem värme i fortsättningen, men det är ju svårt att veta vad det ska bli för väder när man har förhandsanmält sig i god tid innan.



Roger Jarl springer in i Svaneke för varvning.

BANAN INNEHÖLL inte så branta backar, men det var ändå mycket upp och ner och få flacka partier. Bitvis var det traktörväg mellan åkrarna med lite ojämnt underlag, så det är inget lopp för dig som vill göra ett personbästa. Men för dig som vill prova ett litet annorlunda lopp kan jag rekommendera Svaneke Øl-Marathon. Allting var bra arrangerat och den danska gemytligheten fanns där. Jag och min fru passade på att stanna en dag extra för att utforska Bornholm, och det var en trevlig upplevelse.

Vi körde runt ön längs den vackra kusten och stannade till på flera ställen.

TEXT: ROGER JARL
FOTO: MARIE JARL

7 juli 2018

Unionsmarathon

– en resa tillbaka i tiden



En underbar hejklack.

Unionsmarathon – en resa tillbaka till åren mellan 1814 och 1905, då Sverige och Norge var ett land. Och för mig personligen en resa ett tjugotal år tillbaka i tiden, till när jag var som bäst.

Starten gick i lilla norska Römskog. Vi kände oss välkomna redan från första stund.

Nummerlapparna fick vi hämta i en ladliknande byggnad, och här såldes även loppets t-shirt som jag inte kunde motstå, trots att mina, liksom säkert era, lådor svämmas över av löpartröjor. Den ena halvan pryds av den norska flaggan och den andra av den svenska.

Trots att det var ett litet evenemang, med 40-talet deltagare i maratonklassen, plus ett antal som sprang halvmaraton, 10 km eller barnloppet, smälde starskottet högre än i något annat lopp jag deltagit i. Det avfyrades nämligen med ett gevär!

Vi gav oss iväg på vår runda runt Römsjön, förlängd med en rejäl ögla för att få ihop distansen. På himlen tronade mörka moln och skogen doftade svalt av nattens regn, något som vi var tacksamma för, denna otroliga sommar.

PÅ VÅR BILRESA till starten hade vi kunnat konstatera att det var en rejält

backig bana som väntade oss. Det var inget bergslopp; underlaget var hälften asfalt och hälften grusväg, men det var väldigt mycket upp och ner, inte minst under andra halvan.

MIN TANKE ÄR att ta mig runt i ett bekvämt tempo. Vid den första av de tio kontrollerna tar jag, som jag brukar göra nu för tiden på den här typen av lopp, gott om tid på mig att prata med de glada och pratsamma funktionärerna.

Ända tills de säger att jag är första dam! Och att tvåan är på ingång. Då tackar jag för förplägnaden och

drar. Minnena från 1999 kommer över mig. Från Isle of Wight, dit jag spontant hängde på några kompisar för att springa en mara.

En bit in i loppet var det en åskådare som ropade "You're the leading lady!". Nu som då rätar jag på ryggen, känner hur beslutsamheten växer i mig. Nu är det allvar!

RAKA STOLTA TALLAR kantar vår väg, och ibland har vi sjöutsikt en stund. "Riksgrens Sverige" står det på en skylt, och vi springer nu på hemmaplan.

Den taktik jag vant mig vid som ultralöpare, att gå uppför backarna, fungerar utmärkt. Jag tappar några meter på dem som springer men får vila löpmusklerna en stund.

Efter ett tag ser jag mig om över axeln för att kolla var min närmaste konkurrent håller hus. Hon är inte alls långt borta, har sällskap med ett par killar. Hmmmm, jag har sprungit på ganska bra och trodde att jag skakat av mig henne.

De närmar sig, och strax innan halvmaratonpasseringen springer de båda killarna förbi mig. Jag bara väntar på att tjejen ska göra detsamma – men det gör hon inte.

HÄNG I, tänker jag, än har du chansen! Inte titta bakåt, inte visa tecken på oro. Men vid en hårnålskurva lite längre fram har jag chansen att titta utan att det märks. Hon är klart efter.

Det stärker mig, och jag springer vidare med oförminskad kraft. Vi är nu inne på gruspartiet, och vägen lutar ofta åt ena eller andra sidan; inte helt lättmanövrerat.

I BÖRJAN tänkte jag att jag nog skulle få springa ensam en del, och inte skulle det väl vara några åskådare att tala om heller. Men nu börjar jag komma ifatt en hel del halvmaratonlöpare, som startade två timmar efter oss och som

ska springa den tuffare andra halvan av banan. Och... vad är det där?

Jag är på väg uppför en brant backe i ett tätt och lugnt skogsparti när jag hör – trummor! Tävlingsledaren har engagerat sin dotters fotbollslag som hejarklack – och som de hejar! De ropar t.o.m. mitt namn! Jag blir glad och rörd, och det fyller mig med energi.

"Jag blir glad och rörd, och det fyller mig med energi"

JAG KÄNNER MIG helt enkelt "kjempes-tark", backarna till trots. Jag njuter av att tävla på riktigt igen, njuter av min starka friska kropp som inte alls känns som om den sprungit en bra bit över tre mil på den här utmanande banan.

Jag måste ha passerat gränsen utan att ha märkt det, för nu är vägs skyltarna på norska igen. Om ändå alla gränsövergångar kunde vara så här osynliga, tänker jag. Om ändå alla grannländer kunde bära t-shirts likt den som Unionsmarathon tagit fram.

SÅ ÄR DET bara ett par kilometer kvar. Vi passerar en badplats – det ser mycket frestande ut, för nu har solen kommit fram och temperaturen har stigit rejält.

Den sista kilometerskylten kommer när vi är väldigt nära målområdet – men rödvida avspärrningsband dirigerar oss ut i en labyrint för att få ihop de 42,2 kilometrerna.

Och nu springer vi på gräs, på ojämna tuvor. Jag är glad att jag inte behöver utkämpa en spurtstrid, för mina ben är som spaghetti. Men sedan är det raka spåret till mål. Jag höjer mina armar i en segergest. Tänk att jag fick göra det igen!

ANTALET DELTAGARE är mindre än sist, och mitt tempo klart beskedligare, men känslan är densamma. Jag har sprungit



Startern är redo!

på mitt max, och det räcker till seger. Speakern ropar mitt namn. Jag korsar mållinjen uppfylld av glädje.

UNIONEN MÅ VARA upplöst sedan länge, men Unionsmarathon, detta fina lilla lopp som jag verkligen rekommenderar er att springa, finns i allra högsta grad.

Och en dag som denna känns det som att den gräns som en gång ritades ut på kartan inte finns i verkligheten. Och när kartan och verkligheten inte stämmer överens – vilket är det då som är rätt?

TEXT OCH FOTO:
CECILIA PETERSSON



Gränsöverskridande.

Resultat Unionsmarathon, 2018-07-07

8	Tyrone Eriksson	Årjäng	03:28:36
11	Olle Jorinder	Stockholm HHH	03:39:56
22	Cecilia pettersson	Stockholm HHH	04:10:17
25	Roger Andersson	Team Normekka	04:33:20
29	Lasse Jutemar	SOK Knallen	04:53:42
31	Kim Karlsen	Huddige	05:22:13
34	Kent Åke Eriksson	Arvika	06:13:33

Alternativ konditionsträning

I stort sett alla långlöpare är medvetna om att det behövs styrketräning som komplement till den vanliga löpträningen. Men hur ofta får man till sådana pass? I den stressade vardagen prioriterar de flesta ett par kilometer extra i stället för bål-, rygg-, arm- och benträning.

Jag kan summera 16 000 träningstimmar och av dem har 4 000 lagts på styrketräning, vilket motsvarar ca 25 %.

Jag får ofta frågan hur jag klarar av så många tävlingar jag gör per år. Mina skador har varit få genom åren.

En bidragande orsak är att jag undviker att träna samma sak två dagar på raken. Eller två pass med samma innehåll på träningarna efter varandra. Det svaret är tydligen svårt att ta till sig för många.

HÄR VILL JAG VISA hur ett pass på 60 min kan fördelas med 15 min vardera i fyra maskiner. Ger du järnet svettas du ordentligt. Nackdelen är att alltför många inte är följsamma i rörelserna utan drar och sliter, vilket får till följd att maskinerna går sönder.

Och det spelar ingen roll om det är en liten tjej eller biffig kille. Fel teknik belastar maskinerna hårt.

**CHRISTER SVENSSON
REDAKTÖR**

FOTO: ELISABETH PETERSON



Bild ovan:

TRAPPMASKIN

Här ställer jag in 124 steg per minut. Jag varierar mellan enkelsteg, dubbelsteg och att inte hålla i med händerna. Många fuskar genom att hänga med stor tyngd i räcket.



RODDMASKIN:

Ställ in "rätt" läge med fötterna och spänn åt. Sitter jag långt fram på dynan känns det bättre för rumpan vid långvarigt arbete. Snabbt fram och snabbt bak. Siktat på att stan-na vid naveln. Km på under 4 min är målet.



STAKMASKIN:
Upp på tå, böj djupt på knäna. Alltid inställt på det tyngsta.
Kilometertider på under 4 min är målet.



MAGÖVNING:
Situps på sidan. En del är både starka och viga. Ca 30 sek hänger killen på bild i luften.



DRAGMASKIN:
Drag tätt intill kroppen.
Gå långt fram och dra långt bak. Stora rörelser.



NEW YORK MARATHON



NEW YORK MARATHON – 3 NOVEMBER 2019 ELLER 1 NOVEMBER 2020 - SÄKRA DIN PLATS!

Följ med till New York och ge dig själv din livs upplevelse!

New York Marathon är ett av världens mest mytomspunna lopp. Att springa genom New Yorks alla fem stadsdelar, påhejad av cirka två miljoner supportrar, och slutligen gå i mål i Central Park går inte att beskriva i ord – det måste helt enkelt upplevas!

Vi har ett fullmatat program med gemensam morgonjogg, pastaparty, föreläsningar, banbesiktning, musikalerna, hockeymatcher på Madison Square Garden, heldag till Washington DC, shoppingutflykter till Woodbury Outlet och middagar mm.

Följ med själv eller ta med dig familj och vänner och upplev ett New York som du aldrig sett tidigare!

Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm

Svenska maraton- och ultralopp 2018

Datum	Lopp	Beskrivning	Arrangör
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.	www.vais.se (gångsektion)	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.

Plastens segertåg inom löpningen

Redaktören har kommit in i plastindustrin, vilket är en helt ny värld för honom. I juni sprang han Stockholm Marathon och efter målgång fick alla löpare en plastflaska av arrangören med Stockholm Marathon- och Asics-loggorna på.

Nyfiken på plastkorken som jag var tittade jag lite extra på den och fann att det är jag själv som gjort den! Åka till Stockholm för att springa över 4 mil och få en kork som jag ser tusentals av varje dag i Växjö!

TITTAR NI EXTRA inuti korken ser ni att det står ett e i en fyrkant till vänster, vilket betyder Emballator (före detta Växjöplast). Längst upp står det 32-336, vilket betyder att diametern är 32 mm och att själva verktyget heter 336. Slutligen längst till höger finner ni en siffra mellan 1 och 16.

Ungefär var 10:e-15:e sekund görs det 16 plastkorkar från ett skott i den cykeltiden.

VAD ÄR DET för skillnad mellan polymer och plast? Svaret är enkelt: det är ingen skillnad, det är samma sak. Ordet "polymer" kommer från grekiskan där "poly" betyder många och "mer" betyder enhet.

Plastkorkar formsprutas medan plastflaskan formblåses. En vanlig plastkasse tillverkas av polyeten (PE). Termoplastisk polyester (PET) kan antingen vara Amorf som läskedrycks-



flaskorna eller delkristallin som i strykjärn. Tar du med dig mat till jobb eller träning/tävling så har säkert matlådan tillverkats av polypropen.

GÅR DU IN I VÄGGEN och får dropp av sjukvården tillverkas påsen av polyvinylklorid (PVC) som passar utmärkt till återvinning. Många av oss lyssnar på CD-skivor när vi springer där är fodralen gjorda av polystyren.

Engångsmuggen du får i lopp är gjord av styrencellplast (EPS). Efter tävling använder du säkert ett förkromat duschhandtag som är gjort i ABS som är en förkortning av akrylnitril-butadien-styren.

DET FINNS TUSENTALS plastsorter där olika egenskaper behövs beroende på om den skall användas i stark kyla, hetta eller solljus. Att tillverka en liten plastkork kräver verktyg och maskiner som kostar flera miljoner och väger flera ton. Insprutningstrycket från formsprutan ligger oftast på långt över 1 000 bar.

Trycket du har i dina bildäck ligger på 2-3 bar som en jämförelse. Själva värmen är ca 230 grader och därför kopplar man kylvat-tenkanaler i verktygen för att snabbt kyla ner plastdetaljen.

ÅRETS SVARTA PET-flaska i Stockholm Marathon har en diameter på 32 mm i plastkorken där toleransen är plus/minus 0,2 mm. För att den skall vara godkänd får den inte vara mindre än 31,8 och som störst 32,2 mm. Skulle någon kavitet inte hålla måttet pluggar man igen den och kör vidare på 15 stycken.

HAR DU SPRUNGIT Lidingölloppet, Göteborgsvarvet, Stockholm Marathon eller något annat lopp i Sverige eller över den delen i Europa finns goda förutsättningar att plastkorken är gjord i Växjö med symbolen E. Plastflaskan tillverkas i Mellerud som ryms inom Herencokoncernen där även Emballator finns.

Och det behöver inte vara inom idrottens värld utan i stort sett alla företag som sponsrar med en vattenflaska så kommer den från Emballator. Än finns flera gamla verktyg kvar och då kan man läsa ett P som står i ett V i plastkorken och betyder Växjöplast.

Studera gärna flaskan och korken nästa gång du går i mål på ett lopp!

CHRISTER SVENSSON
REDAKTÖR