

Marathon löparen



ÅRGÅNG 51 NR 263 NOVEMBER 5/2018



The Berlin Wall race 100 miles

- Ultravasan
- Coast to Coast USA
- Jönköping Marathon
- Helsingborg 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 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

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

Ordföranden har ordet

Vi går mot nya tider

Sommaren har passerat oss och det blev en sommar vi inte kommer att glömma. Värmen slog till och vi mötte nya utmaningar som löpare. Året börjar nu gå mot sitt slut och det är dags att summera året. Gick det som du tänkte dig? Det är nu du ska reflektera över det och dra lärdomar.

Glöm inte återhämtning och om snö finns så kanske det kan vara läge att ta fram skidorna. Det är lätt att träna på och springa lopp efter lopp men glömma att kroppen behöver återhämtning och omväxling. Passa då på att njuta och låt kroppen få vila.

VINTERN ERBJUDER nya löpupplevelser så passa gärna på att springa någon maraton under vintern. Varför inte Vintermarathon till Jan Linds minne den 24 november? Jag planerar att vara med där när tävlingen i år går i min hemstad Göteborg. Loppet går i Skatås, ett av Sveriges i mitt tycke bästa träningsområden. Jag bodde under flera i detta område och har sprungit åtskilliga mil där.

UNDER 2019 kommer det att ske vissa förändringar inom Sällskapets styrelse då några av styrelsens trogna medlemmar kommer att lämna oss efter lång och trogen tjänst. Det kanske finns någon av er som vill vara med och arbeta med Sällskapets framtid.

Hör av er till valberedningen i sådana fall. Hemsidan kommer att flyttas över till ett verktyg som medför att det blir mera lätthanterligt. Vi kommer också att se över informationen som finns på hemsidan.

UNDER 2019 kommer vårt samarbete med Runner's World och Springtime att utvecklas då vi kommer att samarbeta vad gäller träningsresor till Portugal under mars-april månad. Håll utkik i våra kanaler och häng gärna på.

DE SENASTE ÅRENS förändring av lagar, exempelvis GDPR, har inneburit att vi måste vara mer försiktiga med bilder som vi lägger ut på vår hemsida. Det innebär att vi är i behov av att få in bilder och information av er.

Dela gärna med er av era erfarenheter och bilder ifrån exempelvis olika maratonlopp. Sällskapet bygger på att vi är en gemenskap där vi delar med oss till varandra.

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

Glöm inte att betala in din medlemsavgift redan nu. Vi ska tillsammans göra 2019 till ett fantastiskt löparår.

ROGER ANDERSSON
ordforande@marathonsallskapet.se

Innehåll

Coast to Coast USA	4
Boktipset	5
Avesta Jernverks Varvultra	6
Berlin Wall race	8
Jönköping Marathon	10
Ultravasan	12
Nordborg Marathon	14
Trondheim Marathon	15
Helsingborg Marathon	16
Världsrekord i Berlin Marathon	18
Östgötamaran	19
Košice Peace Marathon	20
Styrketräning	21
Resultat	22
Årets lopp	22
Smälningar med flest maratonlopp	23
Maratonresa	24

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



En kamratförening för
alla som är intresserade
marathonlöpnings och
ultralöpnings.

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

Omslag: Jonas Wincent efter målgång i Berlin Wall race 100 miles.
FOTOÄGARE: JONAS WINCENT

Maratonlöparen som sprang in i Kommunfullmäktige

Som jag tidigare aviserat kommer jag att lämna mitt uppdrag som styrelseledamot i Sällskapet och redaktör för Maratonlöparen vid Sällskapets årsmöte nästa vår.

En eloge till valberedningen som tagit fram ett i mitt tycke mycket bra förslag till min efterträdare som redaktör nästa år.

EN STARK VALBEREDNING betyder mycket för vilken klubb, sällskap eller parti som helst.

Valberedningen i Sällskapet har ett gediget pussel att lägga inför stundande årsmöte, vilket underlättas av att jag har gett den gott om tid att hitta en ersättare. Jag ska inte gå händelserna i förväg och avslöja vem som kan bli Maratonlöparens kommande redaktör utan det berättar vi i kommande nummer.

I NUMMER 243 uppmärksammade jag riksdagsledamoten Johan Hultberg som sprang maraton.

Finlands tidigare statsminister Alexander Stubb sprang maraton och i senaste numret av Kondis (nr 7/2018)

skriver man på fem helsidor, plus framsidan, om Odd Gunner Tveit som siktar på 300 maraton.

54-årige Odd är inne på sin femte mandatperiod i kommunstyrelsen för Framskrittspartiet.

MITT ENGAGEMANG inom Sverigedemokraterna (SD) ledde vid riksdagsvalet 9 september till att jag kom in i Växjö kommunfullmäktige och jag är där nu Vice gruppleadare för SD och kan mycket väl ha blivit invald i kommunstyrelsen när ni läser dessa rader.

Dessutom blev jag invald som ersättare för SD i landstinget Kronoberg. Även jag måste inse att dygnet inte har mer än 24 timmar till förfogande.

Det har varit med raska steg som redaktören sprungit ända in i "Växjös riksdag".

FINNS DET FLER löpande läsare som engagerat sig inom politiken kanske det kan bli en artikel till ett kommande nummer.

CHRISTER SVENSSON

Redaktör

chistersvensson691215@gmail.com



Redaktören i mål efter första fullmäktige.

FOTO: ROMEO PETERSSON

Svenska Marathonsällskapets tidning, Maratonlöparen, är en medlemstidning. Sällskapet tar tacksamt emot artiklar och bilder till Maratonlöparen 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>



Björn med vagn i 40-gradig värme.

Björns sjätte Coast to Coast

Att springa långt och länge har blivit populärt. Att springa långt och länge har länge varit Björn Sunesons motto.

Björn sprang i år som 70-åring sitt sjätte Coast to Coast USA från Boston på Atlantkusten till Newport vid Stilla Havet, 542 mil på 100 dagar.

Jag träffar Björn på café Ritorno i Stockholm för en intervju för att ta reda på mer.

På café Ritorno bildades för övrigt 1952 Svenska Marathonsällskapet.

I SVERIGE är det bara två personer som sprungit Coast to Coast USA och det är Björn och Rune Larsson. Rune var förste svensk 2004. Både Rune och Björn har sprungit sina löp med en babyjogger istället för med foljebil.

Att springa med foljebil är det vanligaste sättet och att man samtidigt springer för att samla in pengar till ett välgörande ändamål.

DET VAR RUNES löp genom USA som fick Björn att intressera sig för långlöping. Björn tog kontakt med Rune, som delgav honom sina erfarenheter. Björns första långlöping blev från Stockholm till Göteborg, cirka 55 mil. 2007 gjorde Björn sitt första Coast to Coast USA. Björn har sprungit 6 stycken sammanlagt, 2007, 2010, 2012, 2014, 2016 och i år 2018.

Mina två huvudfrågor till Björn är: varför och hur orkar man springa ett Coast to Coast USA?

På första frågan säger Björn att han egentligen inte vet varför han gör det utan bara att han tycker om att springa långt och länge. Björn säger också att han vill visa att det går att göra fysiskt bra prestationer trots att han har en förhållandevis hög ålder.

För att ett Coast to Coast ska bli lyckat gäller det att förbereda sig väl. Hemma väljer Björn ut vilka vägar

han kommer att springa och bokar alla hotell. Utrustningen måste vara i perfekt skick under hela löpningen. Björn har med sig två kreditkort och det är mycket viktigt att ha med sig en GPS för vägar.

Björn försöker bo på bra hotell och det är ofta en drivkraft under löpningen att veta att han kommer att kunna vila ut på ett hotell efteråt. En svag krona gör att Coast to Coast kostar en del, cirka 100 000 kronor med 100 dagars löpning.

FÖR ATT ORKA med långlöping i många dagar i sträck utan att det sliter ner kroppen gäller det att veta vad som är ens trivseltempo när man springer. Björn har kommit fram till att hans trivseltempo är cirka 6:30 minuter per km (mellan 8 och 9,5 km).

Om han springer fortare än det tempo så kommer kroppen bli trött och nedbruten. Björn vill heller inte springa

alltför sakta eller gå i backar då det förstör löpningen mentalt.

Värmen är över 30 grader på vissa etapper och det klarar Björn bra. Han dricker under sådana etapper cirka 10 liter, Coca-cola och Gatorade. Att dricka kranvatten om han blir erbjuden är heller inget som han tackar nej till.

"Björn kom på fjärde plats i sin ålderskategori i årets Boston Marathon".

ÅRETS COAST TO COAST USA startade med Boston Marathon, där Björn hade som mål att komma in bland de tre första i sin ålderskategori. Björn kom på fjärde plats i sin ålderskategori i årets Boston Marathon, som hade sämsta tänkbara förhållanden, stark motvind, kyla och ösregn.

Björn fortsatte dagen efter sin löpning genom 13 amerikanska stater till slutmålet, Newport i Oregon, där han avslutade med att bada i Stilla Havet.

BJÖRNS HÖJDPUNKTER: träffa människor och uppleva skillnader i USA jämfört med Sverige, att komma

tillbaka till platser och människor han besökt tidigare och ta del av amerikansk gästfrihet. Björns två favoritstater är Nebraska och mormonstaten Utah där han alltid blir extra väl bemött.

Han upplever inte han haft några besvikelser eller missöden under årets USA-löpning. Små missöden som en krånglande axel och att en hotellbokning försvann har inte haft någon negativ påverkan.

Tvärtom är Björn mycket motiveerad att redan nästa år göra ytterligare ett Coast to Coast USA.

AVSLUTNINGSVIS PÅ FRÅGAN om han inte har några mentala perioder av tvivel eller hemlängtan? Björn svarar ett bestämt nej.

Trots ibland värme som varit närmare 40 grader, vissa hotell som varit under all anständighet, poliser som trillskats, hundar och ormar som funnits som faror längs vägarna, och inte minst trafiken som ofta är farlig så har Björn alltid känts sig mentalt stark och inte rädd.

BJÖRNS UPPLEVELSER under årets USA-äventyr finns att läsa på Sunesons blogg: Björn Suneson – keep on running (<http://www.suneson.se/>).

BENGT ISGÅRD

Kort om Björn:

Född 1948 i Göteborg

Björn började springa i samband med ett repmöte på sent 70-tal där han i brist på annan sysselsättning fick springa mycket. Han upplevde det som stimulerande och berättade för sin fru när han kom hem från repmötet att han blivit joggare.

Björn säger att han är en mängdlöpare, med 10-15 mil i veckan.

Hälften av löpningen gör han på löpband.

Björn tävlar mycket: allt från parkruntävlingar på 5 km till maratontävlingar.

Största bedrifter inom löpning:

Sprungit 6 stycken Coast to Coast USA (världsrekord)

Sprungit ett flertal ultralopp (inga tävlingar)

Sprungit 72 maratonlopp

Sprungit mer än 100 halvmaratonlopp

Bronsmedalj vid Veteran-VM i maraton Polen 2017, åldersklass M65.

Guldmedalj vid Veteran-SM i maraton 2017, åldersklass M65.

Bästa löptider, maraton:

1991, Strömmingsmaran Söderhamn, 2:51

2005, som 57-åring Hamburg Marathon, 2:57

Bästa löpartider, halvmaraton:

1998, Gävle halvmaraton, 1:20:00

2006, som 58 åring Göteborgsvarvet, 1:25:37



Mitt lästips

Fri att springa av Fredrik Svanfeldt
Boken finns att köpa via Bokus/
Adlibris. ISBN 9789188611192

I en hektisk tillvaro där det gäller att få ihop livspusslet så är det skönt att ibland kunna koppla bort sina egna bekymmer och slukas upp av en riktigt bra bok. Problemet kan vara att hitta en bok som totalt kan fånga en.

Boken *Fri att springa* av Fredrik Svanfeldt slukade jag i ett nafs. *Fri att springa* tar vid där debutboken *Dömd att springa* slutade. Och ja, det går att göra som jag och börja läsa *Fri att springa*.

Man kastas direkt in i handlingen och känner medlidande för huvudpersonen Johan som har avtjänat ett fängelsestraff för vållande till sambons död. Johan lyckades finna en mening i tillvaron av löpning och intensiv träning på löpband blev hans rehabilitering under fängelsevistelsen.

I boken *Fri att springa* får man följa Johans kamp att efter fängelsevistelsen komma tillbaka i samhället. Hur hans vänner vänder honom ryggen. Hur Johan brottas med frågan om han skall våga gå in i en ny kärleksrelation. Boken lyfter även svårigheten att kombinera jobb med elitsatsning. En viss igenkänningsfaktor upplevde jag när det lyftes upp vilka strategier Johan använde sig av för att få ihop sitt livspussel. Träningsbeskrivningar finns med och de skildras på ett lättläst sätt som även borde passa en som ej klassificerar sig som träningsnörd.

MONICA SVENSSON, VÄXJÖ

30 juni 2018



Rebecka Tulkiewicz, glad segrare i damklassen.

Avesta Jernverks Varvultra

Den nya tävlingen Avesta Jernverks Varvultra har fått sitt upplägg från Backyard Ultra, en tävlingsform som blivit vanlig på senare år: med start varje hel timme avvecklas ett varv med längden 6,706 km (1/24 av 100 miles); den som kommer i mål före nästa start, och så önskar, är kvar i tävlingen som avslutas när en deltagare sprungit ett godkänt varv mer än näst bäste.

Många löpare har dock som prio att komma upp i en viss distans, snarare än utslagningsmomentet. För ultra krävs minst 7 varv = 46,9 km; jämn maratondistans är inte möjlig.

Arrangörsklubben Dalaportens OL, med Jerker Sterneland som primus motor, har för sin Varvultra banlängden 7,25 km, vilket möjliggör (drys) maratondistans efter bara 6 varv, men i övrigt samma villkor.

PREMIÄRUTGÅVAN AV denna variant ägde rum 30 juni i för årstiden ganska milt väder. Medarrangör var personalklubben på Outokumpu, järnverkets ägare, vilken även stod för en uppskattad vätskedepå halvvägs.

Starten skedde vid Dalaportens egen klubbstuga, med omklädningsrum och

usch, idylliskt belägen i skogsområdet mellan brukssamhället och Krylbo stationssamhälle.

Tydlig skyltning för infart fanns vid trafikplatserna.

21 PERSONER kom till start, varav flera ultradebutanter men även erfarne Stefan Olsson med vana från distanser upp mot 400 km!

Banan går till större delen på allmän väg, med asfalt (vägkanter och stigar) som underlag, samt halvannan kilometer grus senare delen, då mest utför, och gräs allra sista biten mot mål.



Herrsegraren Simon Sköld.

Till skillnad mot de flesta Backyardbanorna saknas "tekniska" avsnitt.

Trots ett par backar (vid 2 respektive 5 km) och uppförslut kan banan betecknas som lättsprungen.

SERVICEN VAR UTMÄRKT, och prisbordet generöst. Ny upplaga är aviserad till 2019, och när informationen efter årets pilotutgåva spridit sig lär deltagarantalet öka betydligt för detta sympatiska arrangemang.

TEXT: SIGVARD KOPLIMÄE
FOTO: JERKER STERNE LAND



Stefan Olsson, herrtreä.



Måns Lindholm, 2:a i herrklassen.



Patrik Strandberg, debutant.

Plac.	Namn	Klubb/Ort	Distans
Män			
1	Simon Sköld	Västerås LK	87,00
2	Måns Lindholm	Falu IK	79,75
3	Stefan Olsson	Bromma	72,50
4	Hansi Kraus	Avesta OK	65,25
5	Patrik Strandberg	Outokumpu	58,00
6	Sigvard Koplimäe	Vattudalens LDK	50,75
6	Kurt Gustavsson	Hultsfreds LK	50,75
6	Håkan Arnesson	Sälens IF	50,75
9	Jonas Wincet	IFK Sala	43,50
9	Jerker Sterneland	Dalaportens OL	43,50
11	Mattias Wikstrand	Haninge	29,00
11	Peter Nilsson	Skogsbo	29,00
11	Patrick Streith	Sibiriens Atlet Klubb	29,00
11	Lars åke Johansson	Outokumpu	29,00
15	Ossian Kihlström	Dalaportens OL	7,25
Kvinnor			
1	Rebecka Tulkiewicz	Fagersta Södra IK	58,00
2	Sofi Däumichen	Dalaportens OL	50,75
3	Åse Ångsved	Avesta	43,50
4	Lena Bäckman	Fagersta	36,25
5	Filippa Folkjærn	Dalaportens OL	21,75
6	Kristina Kihlström	Dalaportens OL	7,25

11-12 augusti 2018



Jonas wincent vid det parti av muren som står kvar med konst på, East side gallery. Nummerlappen hade en bild på pojken som minnesloppet tillägnades.

Berlin Wall race 100 miles

The Berlin wall race, 100 miles i fotspåren av den tyska historien. Sedan 2011 går det 100 miles långa loppet längs gränsen mellan Öst- och Västberlin. Loppet är ett minneslopp över de som förlorade sina liv vid muren.

2018 års lopp tillägnades tioårige Jörg Hartmann, som sköts till döds när han försökte gå från Östberlin till Västberlin där hans pappa bodde.

Jag bestämde mig tidigt hösten 2017 för att springa loppet. Efter Hadrians Walls 111 km behövdes en ny mur, det blev Berlin. Jag var väl medveten om hur mycket träning det skulle ta för att pressa mig under 24 timmar som skulle ge ett bältesspänne.

Under GAX 100 miles pajade fötterna nåt fruktansvärt så det blev en 16 timmar lång promenad med trasiga fötter,

inte kul. Det skulle jag fixa denna gång med strumpbyte, ordentligt tejpande och talk. Nu ville sig inte träningen alls.

I januari krockade jag med ett träd i Åre och bröt några revben samt punkterade en lunga. De enda riktigt bra träningsmånaderna blev juni och juli, men skam den som ger sig.

I bakhuvudet hade jag att det förmodligen blivit för få riktigt långa pass för att få tillräckligt tåliga ben, men va fan! Går det så går det! Det gick inte.

STARTEN

Loppet började på Friedrich-Ludwig-Jahn-Sportpark klockan 06.00, eller otyskt nog 30 sekunder för sent! Många glada och upprymda löpare på plats, ingen jag sett förut.

En ny bekant i form av Patrik Gullerström från Sollentuna, ambas-

sadör för loppet i Sverige, hoppades på att springa på under 17 timmar! Galet ju. Mitt mål var och förblev 24 timmar. Starten gick och vi rullade i väg, läge att inte förhastiga sig, för det är en bit att springa. Det var en enorm räcka av rödljus att stanna vid hela tiden, inte direkt flyt i löpningen. Efter milen eller så passerades både Checkpoint Charlie och East Side gallery.

Taktiken var att springa 30 min och gå fem, när det blev segare skulle jag springa 20 och gå fyra och sen minska löpdelen om så krävdes. Det höll rätt bra faktiskt, jag fick i mig gel (blå), och sportdryck.

Kolsyrad sportdryck serverades, varför? Det absolut dummaste jag varit med om, gissa om det blir kaos i flaskorna? I och för sig lite humor då jag sprang och sprutade skum lite här och

där som en distraktion. Men plus till arrangören för att man serverade öl på stationerna, det gjorde susen.

CHECKPOINT TELTOW 60 KM

Vid 60 km låg den första av tre större checkpoints, med drop-bags och ordentligt med publik. Här hade jag även den stora turen att ha familjen, det blev sentimentalt värre. Så jäkla tur man har att få ha dem alltså! Det var nära att jag bara hade hoppat av och åkt med, men nu gjorde jag inte det och det kanske var tur.

Jag kollade fötterna, punkterade en stor blåsa och extratejpade tån den satt på. Jag bytte strumpor och talkade fötterna, bytte linne, buff och svettband runt handlederna. Det gör underverk att få lite torrt på sig.

Kram och puss till familjen, vi ses i morgon, svepte en Red Bull och drog ett glas med pilsner och sen iväg från stationen en kvart efter schemat för 24 timmar men å andra sidan med enorma (nåja) marginaler på de återstående tio mil. 17 timmar skulle ju räcka för tio mil bara man kan ta ett löpsteg då och då de sista fem milerna hade jag tänkt.

TILL SCHLOSS SACROW 91 KM

Efter 65 km ungefär kom min första riktiga dip, då insåg jag att jag hade tio mil kvar och det började gå riktigt segt. Jag började må riktigt illa med lite yrsel och kräakänslor. En Red Bull och bira på det kanske inte var så kanon ändå? Det gav sig till slut och det rullade på ändå fram till Schloss Sacrow och hör och häpna hade jag hämtat in fem minuter på mitt schema.

På Schlosset fick jag min påse, otroligt effektiva drop-bags på tyskt manér, ordnung und redning. Lite palaver blev det när jag skulle byta tåstrumpor. Strumptomten måste ha skoat till det ordentligt och parat ihop två vänsterstrumpor.

Det tog en bra stund innan jag fattat att det var fallet, hjärnan gick inte så bra. Nåja, inget att hetsa upp sig över, jag talkade fötterna och tog den gamla strumpan, den kändes trots allt schysst. Nu väntade natten, påsen innehöll allt som tävlingen krävde och det jag ville ha. Jag hade pannlampan, powerbank till telefonen, armvärmare, reflexväst, handskar. Resten av tävlingen fick gå i t-shirt.

RUDECLUB OBERHADEL 128 KM

Ut på banan, jogga hem. Funkar bra i teorin, sämre i praktiken. Jag hade nu ordentligt med tid på mig och behövde

bara jogga lite då och då för att klara det. Låren började nu förklara för mig att enligt deras mening var loppet slut, de vill inte vara med längre, jag förklarade i den inre monologen att tyvärr så är loppet inte slut förrän vi korsar mållinjen och ju längre de hårdade ut ju snabbare kommer vi dit.

Lycka till med det sa låren och gav upp, pang sådär bara. Nu vid 110 kilometer med 50 km kvar var det alltså kört att springa, låren var för svaga, de kunde inte hålla emot längre i steget, att gå funkade däremot fint. Från ultralöpare till ultraflänör alltså.

Farten blev lägre, tankarna mörkare och tiden allt längre. Natten kom och blev svart och kall. Jag var så jäkla nöjd över armvärmare och handskar! Guld! Andedräkten rykte ordentligt ute på fälten. 00.30 ungefär nådde jag checkpointen. Var nu en halvtimme efter schemat, jag visste att det var kört, segt.

Här fanns lite buljong som jag fick, jåkligt bra. En liten ölmugg med alkoholfritt blev det också, det är jåkligt bra för att skingra äckelsmaken i munnen!

MÅL 162 KM

Ultraflänören vandrade på i den mentala misären, timmarna flyter ihop och med alla till buds stående medel måste hjärnan hindras från att tänka på hur lång tid det är kvar.

Jag tänkte på löprundor hemmavid, hur korta eller långa de var i förhållande hur långt det var till nästa vätskestation. Stationerna låg efter hela banan på ett avstånd på mellan 4 och 7,5 km ungefär, totalt 26 stycken.

Minnena från natten är snurriga, det flyter ihop och jag kan inte riktigt hålla isär saker och händelser, det blev bättre när ljuset började återvända.

Jag passerade en bröllopsfest där folk satt i sommarnatten, just då kändes det bistert med gel och kolsyrad sportdryck faktiskt. På morgonkvisten råkade jag på några glada tyska ungdomar i en bil. De verkade syssla med en modern form av gaturöping, de åkte ett kvarter, blåste på stereon på fullt, rejäl stereo hade de! Sedan hoppade de ur bilen och vrålade allt de hade en stund innan de åkte vidare. De fick syn på mig där jag promenerade, de flabbade högt och ropade nåt högt på tyska, jag vinkade glatt och pojkarna fortsatte glatt med sin aktivitet några hus bort.

Vid 150 km gick något sönder under vänster fot, det gjorde lika ont som under GAX, antagligen en blåsa eller en bristning mellan två lager i fotsulan. Jag beslutade mig för att stanna direkt,

tömma och tejpa. Nu upptäckte jag att jag inte alls var smidig längre, det var rent av svårt att bara komma ner på marken utan att ramla, att få av strumpan blev rent akrobatiskt. Efter att ha utövat lite amatörharakiri på blåsan utan resultat tejpad jag och fortsatte.

Strax efter att vänster fot börjat smärta tog höger det säkra före det osäkra och gjorde samma sak. Jag var nu så likgiltig och utmattad att det inte gjorde så mycket, så länge jag inte stannade var det bara jämna plågor.

Taktiken på de sista tre vätskestationerna blev att bara dra ett par snabba glas dryck och dra så att fötterna inte hann vakna.

MÅLGÅNG FRIEDRICH-LUDVIG-JAHN-SPORTPARK 162 KM

Det blev ingen euforisk glädje, inget jubel, bara en lättnad intill döden i utmattning. Glädjen och stoltheten kom senare faktiskt. Jag sprang till och med de sista 300 meterna, det kändes bra.

Familjen dök upp vid målet, de kom springande samtidigt som jag kom, tajming! Det kändes fantastiskt! En timme och fem minuter långsammare än jag tänkt, mycket jobbigare än jag kunde ana, men trots allt en 100-majlare rikare och ett pers på distansen med två och en halv timmar.

SUMMA SUMMARUM

Ska man springa så här jäkla långt måste man träna utav helsicke! Det finns inga genvägar. Min träning var usel och upplevelsen blev därefter.

Visst kan man klara ett lopp, jag gjorde ju det och kom 192:a av runt 350 startande varav ett 70-tal bröt loppet.

Boktips: *"Fixing your feet" av John Vonhof, en veritabel bibel för den som är intresserad av ultralöpning och fötter.*

Hade jag hugg på täten? Njä, sådär. Japanen Yoshihiko Ishikawa vann på 13 timmar och 17 minuter. Han snittade alltså på 4.56 per kilometer, jag hade inte direkt rygg, tolv timmar efter.

JONAS WINCENT

Svenska resultat:

Patrik Gullerström 20.34.56

Rikard Hallgren 22.26.24

Jonas Wincent 25.04.44

Resultatlista:

<https://timing.sportident.com/en/results/2018/100milesberlin-solo/course-a/overall#cf>

18 augusti 2018

Jönköping Marathon – ett lopp som alla marathonlöpare bör lägga till sin meritlista

Den 18 augusti stod andra upplagan av Jönköping marathon i löparkalendern - marathonloppet som gjorde comeback efter 33 års uppehåll förra året.

Jag minns att jag var väldigt glad när jag för ett par år sedan såg att min ungdoms stad skulle få ett marathonlopp. Anmälde därför både mig till maran och min lillebror till halvmarathon på stört.

Till saken hör att brodern då inte höll på med löpning, men nu så har han klarat av både Göteborgsvarvet och Jönköping halvmarathon två gånger, så vem vet kanske blir det marathonlöpare av honom också, han är ju halvvägs.

EN DEL TYCKER kanske att Jönköping inte har gjort det så lätt för sig att försöka muta in den här helgen i löparkalendern, då konkurrens finns både av Ultravasan och Ironman i Kalmar. Men jag tror att man kanske har tänkt helt rätt.

Visst finns det många marathonlöpare som gärna provar på längre distanser eller ett triathlon, men långt ifrån alla. När man därtill kan erbjuda en halvmarathon, så öppnar ju konceptet upp



Chyanut Nisaret började med löpning i november och genomförde i Jönköping sitt tredje marathon. FOTO: FRANK JOHAN AHLBERG



FOTO: DAVID WRELAND

för betydligt fler löpare att ta sig an långdistanslöpning. Ett sensommarlopp passar ju dessutom en hel del löpare som kanske inte springer året runt och behöver sommaren på sig för att ta sig an distanserna.

På endast två år har Jönköping lyckats etablera sig som ett av de större loppen i Sverige med över 2 100 anmälda löpare, varav ca en tredjedel väljer marathondistansen. I år deltog också löpare från hela 30 nationer.

ARRANGEMANGET ÄR väl genomarbetat och i år hade man även tagit till sig av förra årets kritik och helt enkelt lagt om en del av banan för att inte ha det så knixigt på slutet.

En klar förbättring som möjligen bjöd på ytterligare några höjdmeter på en redan ganska kuperad bana. Men det är just det som är den fascinerande utmaningen med banan. Dessutom ingen omöjlighet att klara av även om man är en relativt ny löpare.

Innan start träffade jag den relativt nya löparen Chyanut Nisaret. Hon började med löpning i november som först, men har nu under tre månader avverkat såväl Göteborgsvarvet som Stockholm, Båstad och Jönköping

marathon. Efter loppet ställde jag frågan till henne om vad hon tyckte om backarna och visst var det tufft tyckte hon, men hon tyckte också att backarna i Jönköping var snällare än de i Båstad.

TILL SKILLNAD MOT exempelvis Helsingborgs marathon, så går starten samtidigt för de båda distanserna i Jönköping och följer varandra i 18 kilometer innan halvmarathonlöparna viker av mot mål.

Då har man redan klarat av backarna upp mot Folkets park i Huskvarna, sprungit ned igen och sedan passerat höjderna över Elmia med en fantastisk vy ut över Vättern innan man springer ned på den publiktäta Vätterstranden i Jönköping. När halvmarathonlöparna försvinner kan det nog kännas lite tomt för löparna som fortsätter mellan Vätterns strand och järnvägsspåret, men det beror ju förstås på hur många medlöpare man har kring sig också.

REDAN VID ca 20 kilometer på västra sidan av Vättern så börjar stigningarna, till en början lite lätt för att efter ca 2 kilometer öka i höjdmeter. Det är i princip stigning ända upp till 26 kilometer där man förflyttar sig ca 100 höjdmeter.

Efter en runda i ett villaområde med mycket hejande publik, så bär det av ner igen till centrala Jönköping. Där springer du genom Jönköpings vackra stadspark och får en utblick ut över stan. Det är en distans om ca 4,5 kilometer som det går nedför och det kan ju också vara en utmaning om man inte är van vid det.

För den som har varit rädd om sina krafter i backlöpningen, så bjuder de avslutande 8 kilometerna på en ganska snäll avslutning som går genom centralt belägna Torpaområdets parker för att därefter löpa längs vattnet och runda Munksjön.

Jönköping marathon erbjuder förmodligen även Sveriges mäktigaste marathonmålgång på Munksjöbron. Att ha målgång på en bro kan ju dock ha sina utmaningar arrangörmässigt. Den här gången började det blåsa ganska kraftigt, vilket skapade lite merarbete för arrangörerna. Det lyckades man dock lösa på bästa sätt.

HUR GICK DET DÅ? Jo, liksom förra året så tog Patrik Brants från Kongahälla AIK hem herrarnas seger och satte nytt banrekord på 2:39:51.

Damernas segrare blev Asics Front-runnerlöparen Elmina Saksi som sprang in på 3:08:44 för Tjalve IF, Norrköping, nytt banrekord även det.



Frank Johan Ahlberg springer i mål. FOTO: DAVID WRELAND

På halvmarathondistansen togs segern hem av Andreas Höye från Ullevi FK på tiden 1:14:18. Damsegrern gick till Thea Heim från TNT EIBELTEAM ISARTAL på nya banrekordtiden 1:21:33.

I år lyckades jag locka med mig klubbkamraten Andreas Mathson i IF Linnéa som sprang in på fina tiden 2:54:46 och därmed tog fjärdeplatsen. För egen del blev det nytt personbästa och en niondeplats på 2:59:29.

Det var alltså två otroligt glada och mycket nöjda Linnéalöpare som summerade loppet på bron efter målgång.

NÄSTA ÅR kommer vi så klart försöka få med oss ännu fler klubbkamrater till detta arrangemang - för Jönköping marathon är definitivt här för att stanna, med en ambition att växa och hela tiden höja nivån.

FRANK JOHAN AHLBERG



Frank Johan och Andreas Mathson i startfällan. I bakgrunden i blått den tyska damvinnaren Thea Heim i halvmarathonklassen. FOTO: HELENE AHLBERG



"Löparfamiljen" Mikaela Duhren (brorsons flickvän), Oscar Rosberg (brorson), Frank Johan Ahlberg och Tord Rosberg (broder). FOTO: HELENE AHLBERG

18 augusti 2018

Ultravasan 90

Berga by i Sälen, Smågan, Mångsbodarna, Risberg, Evertsberg, Oxberg, Hökberg, Eldris, Mora. Det är alla klassiska kontroller i Vasaloppet sedan 1922.

2009 tillkom alternativet att cykla sträckan och 2014 så utökades repertoaren med Ultravasan. Jag har åkt Vasaloppet på skidor 13 gånger, först bara för att göra en svensk klassiker, och sedan har jag fortsatt för det var så kul. Men efter flera snöfattiga vintrar då det var ett evigt jagande att hitta snö för skidträning övergick jag till Cykelvasan90 som jag har cyklat 6 gånger.

Alternativet att springa sträckan verkade övermäktigt, men lockande var det, och jag beslöt mig för att ge det ett försök.

Jag var med i Fotrallyt och gick i 18 timmar. Eftersom man går 5 km i timmen så blev det 9 mil, dvs Ultravasan90-distansen. Då visste jag att jag skulle klara distansen, och genom att växla löpning och gång skulle jag klara maxtiden 15 timmar.

STARTEN GÅR i Berga by i Sälen klockan 5 på morgonen. Jag bodde i Mora och bussarna gick klockan 02.30-03.00 efterhand som de blev fyllda. Att försöka somna tidigt kvällen innan var svårt och eftersom jag var orolig att inte vakna sov jag dåligt.

Att äta frukost mitt i natten var inte lätt heller, men jag lyckades i alla fall äta lite havregrynsgröt, och gjorde i ordning en macka att äta i Sälen innan start.

Jag lyckades slumra till i bussen och kände mig förvånansvärt pigg när jag kom fram. Det var 11 grader och blåste ganska friskt, men som tur var fanns det ett fikatakt där man kunde proviantera och värma sig.

DET FANNS två bussar där man kunde lämna väskor. En gick till Evertsberg, som ligger halvvägs, ifall man ville ha kläder att byta med och eget energibränsle. Den andra bussen gick till målet med överdragskläder.

Jag funderade lite över vad jag skulle ha för kläder. Enligt SMHI skulle det bli ca 16 grader mitt på dagen och regn senare på eftermiddagen. Jag beslöt slutligen att ha kortbyxor, löparlinne och tunn vindjacka samt en buff på huvudet. Jag skickade med en kortärmad och en långärmad tröja till Evertsberg ifall jag ville byta där.

SÅ GICK STARTEN. I ultralopp så skall man gå i uppförbackar, har jag läst, men de andra sprang så då gjorde jag det också. Det startar med en flera kilometer lång uppförbacke på samma väg som Cykelvasan90. Sedan är det mestadels en annan bana.

Vid de klassiska Vasaloppkontrollerna fanns det blåbärs-soppa, sportdryck, vatten, buljong, kaffe, vasaloppsbullar och saltgurkor. Det fanns även vätskekontroller mellan dessa ungefär var 5:e kilometer, och där serverades det sportdryck och vatten.

På tre kontroller, Mångsbodarna, Evertsberg och Hökberg, serverades det även pannkakor, pasta och smörgås med falukorv eller ost, chips, bananer och godis. Jag hade en vätskeryggsäck men eftersom det var så tätt mellan vätskekontrollerna, så använde jag bara den energigel och det godis jag hade med mig.



Agneta Jonssons målgång efter 90 km i Ultravasan 2018.

EFTER UPPFÖRSBACKEN i starten var det först grusväg, och sedan kom man ut på myrar där det omväxlande var träspångar och steniga stigar, väldigt vacker natur men man måste se efter var man satte fötterna. Tappade man koncentration så ramlade man, vilket jag gjorde två gånger.

Strax före Evertsberg fanns det en portal som förkunnade att vi hade sprungit ett maraton, det kändes mentalt tungt, det var ju ens halvvägs.

Jag började gå i uppförbackarna alltmedan jag räknade på vilken sluttid jag skulle få om jag gick resterande sträcka. Jag skulle i alla fall klara maxtiden 15 timmar, men det var lite långtråkigt att gå så jag varierade med att springa och gå och glädde mig åt kilometerskyltarnas nedräkning.

EFTER EVERTSBERG är det 5 km mest nedförbacke när man åker skidvasan, men nu tyckte jag inte att det var så mycket nerför men så är det inte riktigt samma bana och inte lika lätt att springa nerför som att åka skidor nerför!

Lundbäcksbackarna innan Oxberg, sedan Hökberg, sista matkontrollen med väldigt goda pannkakor och pasta. En extra kontroll som serverade alkoholfri öl, coca cola och godis, jättegott.

VID ELDRIS, sista kontrollen, insåg jag att jag skulle kunna klara medaljtiden under 11 timmar om jag inte gick alltför mycket. Jag hade en löpare framför mig som hade en tröja i samma färg som kilometerskyltarna, vilket var väldigt enerverande när jag skymtade något blått efter en kurva och det inte var en kilometerskylt. Tre kilometer kvar, nu skulle man väl snart kunna se Mora kyrkas torn?

ÄNTLIGEN, IDROTTSPLATSEN, campingen och så två broar med jättebranta uppförbackar, Zornmuseet, och upploppet som var längre än någonsin, den otroligt vackra målportalen med devisen ”i faders spår för framtids segrar”. Härligt att gå i Mål. Efter målgången fick man den väska man lämnat och så kunde man få massage, en underbart god soppa, smörgås och lättöl. Jag fick tiden 10.43.09 och vann min åldersklass.

Vasaloppet sedan 1922

Cykelvasan90 sedan 2009

Ultravasan sedan 2014

Även om det är mycket skogsstigar så är det också grusväg och asfaltväg. Jag sprang i samma skor som jag sprang Stockholm Marathon i och det gick utmärkt. Jag såg också två löpare som sprang i sandaler samt en som gick hela banan i rask takt och gick (!) i mål 30 sekunder före mig.

MASSOR AV INFORMATION finns på www.vasaloppet.se och på facebook, ultravasan 45 & 90.

TEXT OCH FOTO: AGNETA JONSSON



På myrarna är det träspångar att springa på, otroligt vackert landskap.

Resultat Ultravasan 90

Plac.	Namn	Klubb	Tid
Män			
1	Fagerlund, Fritjof	LK Roslagen	6:01:56
2	Reagan, Patrick (USA)	HOKA ONE ONE	6:10:30
3	Hermansen, Didrik (NOR)	Asics/Camelbak/Buf	6:15:27
4	Lantz, Joacim	Ockelbo SK	6:17:31
5	Armstrong, Vajin (NZL)	Sri Chinmoy Marathon Team	6:23:21
6	Erala, Ranno (EST)	Tele2	6:27:40
7	Lantz, Johan	Ockelbo SK / Scott Running	6:34:24
8	Wikström, Patrik (SWE)	IFK Umeå/Team Salomon	6:35:59
9	Stuck, Yoann (FRA)	GoreWear	6:44:38
10	Nilsson, Daniel	FK Studenterna	6:47:12
11	Eriksson, Johan	Kopparbergs IF	6:49:43
12	Thallinger, Rolf (SUI)		6:51:19
13	Pokorny, Sebastian	Uptown Runners Club	6:56:25
14	Brown, Kris (USA)	HOKA ONE ONE/rabbit	7:02:26
15	Sätter, Fredrik	Mattmar SK	7:08:53
16	Buud, Jonas IFK	Mora FIK	7:10:26
17	Rabe, Magnus	Gubbens Laufclub	7:28:41
18	Moren, Björn	IK Akele	7:28:54
19	Gunne, Niklas	IFK Mora Friidrott	7:35:05
20	204Kihl, Roy (NOR)	Fjellgeitene	7:35:51
21	Forne, Conny	Vattudalens Idk	7:36:11
22	Westerberg, Jacob		7:36:55
23	Andersson, Fredrik	Lidköpings VSK	7:46:56
24	Tosteby, Jonas	Falu IK	7:47:05
25	Melin, Kent	IF Linnéa	7:49:10
26	Johansson, Joakim		7:50:55
27	Holm, Hallur (FRO)		7:57:14
28	Olsson, Olle	Torsby Löparklubb	7:57:15
29	Grießbach, Denis (GER)	A3K-Berlin	7:57:50
30	Eiras, João (POR)	SK Vidar	7:57:52
31	Glyva, Evgenii (ITA)	Zaporizhtal-Strasimeno	8:02:26
32	Fherm, Jörgen	Ik hõa	8:04:24
33	Ekenstierna, Marcus	Swede Runners	8:06:47
34	Jensen, Kjetil (NOR)	Running with Scissors	8:07:00
35	Nordlöf, Tomas		8:07:19
36	Öhman, Mikael	Gotland Trail Run - Åland Chapter	8:10:43
37	Brännmyr, Jonas	Nature Running	8:12:11
38	Holst Kjeldsen, Benjamin	Klub 100 Marathon Danmark	8:13:22
39	Börman, Victor (ALA)	Avancia	8:15:44
40	Granli, Tore (NOR)	Romerike Ultraløpeklubb	8:17:25
41	Axelsson, Jörgen	Tullinge SK	8:17:28
42	Dahlgren, Anders	Solvikingarna	8:18:01
43	Nielsen, Erik Waage (NOR)	Romerike Ultraløpeklubb	8:19:12
44	Fagerlund, Daniel	Rödöns SK	8:19:45
45	Smedh, Andreas	Insjöns ifrok	8:20:28
46	Palm, Alexander	IF Kville	8:20:56
47	Eneman, Kristoffer	Södra IF	8:21:06
48	Svahn, Conny	ICA Team Ultra	8:21:46
49	Blomstrand, Rickard	Eskilstuna friidrott Craft	8:23:00
50	Ekvall, Tobias	Aktivitus Sports Club	8:24:44

Plac.	Namn	Klubb	Tid
Kvinnor			
1	Morozova, Alexandra (RUS)		6:43:55
2	Nilsson, Ida	Högbj IF	7:06:16
3	Bard, Sarah (USA)		7:27:27
4	Talts, Eve (EST)		7:34:42
5	Nilsson, Johanna	Morjärv sk	7:37:41
6	Ramstedt, Jenny	Sthlm/Team Envol	7:47:32
7	Södermark, Frida	Tjälve IF Norrköping	7:53:35
8	Brynthe, Henriette (NOR)		7:56:33
9	Lindstedt, Emilia		8:23:17
10	Karlsson, Amelie		8:28:56
11	Samuelsson, Matilda	Elmhults Sportclub	8:34:18
12	Åbergh, Camilla	Team Nordic Trail	8:49:57
13	Ståhlkloo, Anna	Sollerö IF	8:50:00
14	Holmgård, Sofia	Kils OK	8:55:28
15	Walle, Cathrine (NOR)	Romerike ultraløperklubb	8:58:15
16	Hellman, Karolina	Västerås LK	9:01:48
17	Lindquist, Anna		9:04:37
18	Bengtsson, Linda	If Göta	9:07:03
19	Moewius, Joyce (GER)	Asics Frontrunner Germany	9:08:42
20	Miracolo, Sophia	Intaba Trail	9:14:17
21	Holm, Malin		9:29:32
22	Eriksson, Emma	Torsby löparklubb	9:33:13
23	Westerlund, Veronica	Molkoms SK	9:35:00
24	Blomqvist, Eva	Vattudalens Idk	9:35:40
25	Taavo, Beatrice		9:36:22
26	Erneby, Eva-Maj	Västerås SOK	9:37:10
27	Haglund, Hanna	BeAktiv	9:37:48
28	Westerberg, Helén	USWE Adventure Team	9:39:26
29	Johansen, Liselott		9:39:57
30	Jansson, Cecilia		9:40:33
31	Andersson, Erica		9:42:31
31	Svanlindh, Josefín		9:42:31
33	Widgren, Elin		9:43:14
34	Eriksson, Emilia	Oxbergs IF	9:43:28
35	Axwik, Anna		9:45:57
36	Caliskaner, Line (NOR)		9:48:52
37	Moe, Marianne (NOR)	Romerike Ultraløperklubb	9:49:30
38	Palmborg, Anna	Brudpiga RK	9:49:36
39	Johanson, Annika	Lonesome Runners	9:50:16
40	Ottinge, Sara	Lonesome Runners	9:52:42
41	Naess, Mikaela	ICA Team Ultra	9:55:00
42	Ohlin, Ebba		9:55:29
43	Wigg, Sofia	Venjans AIK	9:57:10
44	Frösell, Paula	ICA Team Ultra	9:58:14
45	Carlsson, Kit		9:59:44
46	Rahm, Camilla		10:01:53
47	Lundmark, Erika	Norrbärke sk	10:03:03
48	Bergkvist, Christin	Carnegie IF/Fk Studenterna	10:03:48
49	Fröden, Marie		10:05:29
50	Aamdal, Marit (NOR)		10:06:17

25 augusti 2018

Nordborg Marathon

– trevligt lopp på sydöstra Jylland

Lördagen den 25 augusti 2018 genomfördes den åttonde upplagan av Nordborg Marathon med start och mål i den lilla staden Nordborg på sydöstra Jylland. Maratonlöparna fick springa en naturskön bana bestående av två separata varv med start, varvning och målgång i centrala Nordborg. Deltagarna i loppets halvmaratonklass sprang bara det andra varvet.

Jag reste med tåg från Stockholm till Köpenhamns huvudbangård på fredagen. Där bytte jag tåg och reste sedan i drygt tre timmar tvärs igenom hela Danmark till den lilla orten Gråsten på södra Jylland.

Därifrån var det drygt en timmes bussresa till Nordborg, dit jag anlände vid elvatiden på kvällen. Gatorna var helt folktomma, men efter att ha gått en rejäl omväg hittade jag till slut till mitt hotell. Receptionen var obemannad, men efter att ha ringt ett nummer som stod på en skylt fick jag koden till ytterdörren och innanför denna låg min nyckel i ett kuvert.

På lördagsmorgonen checkade jag ut från hotellet direkt efter frukost och begav mig sedan till startområdet på det torg där jag klivit av bussen kvällen innan. Jag hämtade ut nummerlappen och loppets t-shirt i ett stort tält, där det även var möjligt att förvara resväskan under loppet.

KLOCKAN 10.00 GICK starten för maratonloppet och jag gav mig iväg tillsammans med ett femtiotal andra löpare. Totalt hade loppets samtliga klasser 549 deltagare, vilket var nytt deltagarrekord.

Redan efter knappt en kilometer hade vi lämnat Nordborg bakom oss och vi befann oss nu på landsbygden. Landskapet var vackert och böljande. Ännu en gång visade det sig att det är en myt att Danmark är platt.

UNDERLAGET VAR OMVÄXLANDE asfalt och grus. Efter 5 kilometer följde ett vackert banparti längs med Lilla Bält. Sedan vände banan in mot land igen.

Mellan 13 och 15 kilometer sprang vi på små stigar, men sedan blev vägarna bredare igen och sista kilometerna in



Löparna passerade Nordborgs slott på slutkilometern.

mot varvningen i Nordborg sprang vi på en cykelbana längs med en större bilväg.

PÅ ANDRA VARVET hade vi sällskap av halvmaratonlöparna, som startat klockan 12.00. Efter att ha lämnat centrala Nordborg kom vi åter in på små asfalt- och grusvägar med korta inslag av löpning på stigar.

Landskapet var precis som på första varvet vackert och idylliskt. Min egen löpning flöt på ganska bra utan allvarliga svackor och efter 4:05 korsade jag mållinjen. Under hela loppet hade temperaturen varit behaglig och vi hade inte behövt kämpa mot någon besvärande vind. Samtidigt som jag gick i mål kom det en regnskur, men den blev tack och lov bara kortvarig.

MOTTAGANDET VID MÅLGÅNG var lika bra som det hade varit vid vätskekontrollerna under loppet. Förutom medalj fick vi öl, vatten, chips och frukt. Som svensk kände jag mig extra välkommen till denna tävling. Tävlingsledaren hälsade mig välkommen när jag kom för att hämta ut nummerlappen på morgonen och bjöd mig på en korv efter loppet.

Efter att jag duschat och bytt om på en skola ett par hundra meter från målet gav jag mig ut på sightseeing i Nordborg innan det var dags att ta bussen tillbaka till Gråsten. Bland annat besökte jag Nordborgs slott, som är

vackert beläget vid en liten sjö och som man passerade på loppets sista kilometer. Efter en promenad i Gråstens centrala delar påbörjade jag den långa tågresan tillbaka till Sverige. Vid lunchtid på söndagen var jag äntligen tillbaka i Stockholm igen.

SAMMANFATTNINGSVIS ÄR Nordborg Marathon ett lopp som jag varmt kan rekommendera. Bana är vacker och omväxlande och levde verkligen upp till arrangörens slogan "midt i naturen". Man ska dock vara medveten om att det är en något kuperad och bitvis lite knixig bana som det är svårt att göra en bra tid på.

Service före, under och efter loppet är utmärkt och tävlingen omgärdas av en gemytlig och familjär stämning. Mer information om Nordborg Marathon finns på tävlingens hemsida, <http://www.nordborgmarathon.dk/>.

TEXT OCH FOTO:
MATS LJJEGREN



Artikel-
författaren
medaljbehängd
efter målgång.

1 september 2018

Trondheim Marathon 2018

Trondheim Marathon är Norges äldsta, som med start 1969 i Studentföreningens regi firade sitt 50-gångersjubileum 1 september 2018. Intresset har varierat under åren.

2004 var man nere i 35 deltagare men siffran har stigit i stadig takt så att man nu kunde räkna in 264 fullföljande, en uppgång från föregående år med 51 st. Därtill kommer mångdubbelt fler på halvmaran, 10 km och 5 km.

Starten skedde i närheten av torget, vid det tält där registrering utfördes och bagageförvaring ordnades. För omklädning och dusch varierar förutsättningarna för varje gång. I år erbjöds detta i närbelägna gym.

Ett varv på drygt 10 km löptes 4 gånger, vägen var tydligt markerad inte minst genom närvaron av ett stort antal funktionärer i alla åldrar. Vätske- och energibehov var väl sorjt för genom 4 större och en mindre depå per varv.

BANAN OMDISPONERADES 2017, med en mera nordlig lokalisering än den gamla, vilken på sina håll upplevts som tråkig. Var den senaste sträckningen mera intressant?

Åtminstone de delar som gick runt industri- och lagerbyggnader och längs genomfartsleder var kanske inte så spännande.

Men visst fanns mera sceniska partier: gångbron mot gamla hamnen, vägen vid Trondheimsfjorden samt slutdelen längs Nidelven och det pittoreska trähusområdet Baklandet med den gamla stadsbron.



Uppblåsbar startportal i Trondheim.

Underlaget var huvudsakligen asfalt, med frekventa inslag av gatsten, samt en knapp kilometer på grus. Banan var mestadels flack, men med några rejäla backar mellan 6 och 7 km. Som kuriosas kan nämnas att det i början av loppet blev stopp på ett ställe för löparna i tåten på grund av broöppning.

ARRANGÖRERNAS GODA serviceanda och de entusiastiska tillropen från såväl funktionärer som åskådare skapade en gemytlig stämning. Fler svenska deltagare än som oftast varit fallet borde söka sig hit. Tävlingen arrangeras nästa gång 7 september 2019.

TEXT OCH FOTO: SIGVARD KOPLIMÄE



Herrsegraren.



Anonym deltagare på Gamla Bron.

Resultatlista med herr- och damsegrare samt svenska deltagare, dvs de som markerats med svensk nationsflagga.

1. Sebastian Håkansson, Norge	2:44:56
3. Alfred Sköld, Sverige	2:52:41
9. Therese Lyng-Jørgensen, Norge	2:59:17
48. Joakim Andersson, Sverige	3:29:14
79. Oskar Sköld, Sverige	3:38:54
88. Niklas Angelus, Sverige	3:42:36
179. Klas Martin Sundelin, Sverige	4:10:37
252. Sigvard Koplimäe, Sverige	5:06:25

1 september 2018



Andreas Gartmyr, t. v. är en av två grundare och initiativtagare till Helsingborg Marathon och Sören Fransson hade turen att träffa honom. Hasse Ursfält, t.h om Sören. Den andra grundaren, Simon Wikstrand, hade tyvärr inte möjlighet att vara med på bilden då han var på en presskonferens.

Femte upplagan av Helsingborg Marathon

Idén att springa i Helsingborg växte fram genom att min löparkompis Hasse Ursfält, från Urshult, hade sett att det skulle anordnas en mara där. Hasse hade intresse för detta då han, för övrigt, har släktingar i närområdet.

Jag tänkte "en mara till att se upp till och att sätta på kartan". Hösten 2013 var anmälan öppen så vi gjorde var sin anmälan.

Det kan vara häftigt att vara med i premiären av ett lopp.

Vi bokade in oss på hotell Linnéa, ett prisvärt hotell med bra läge, både nära stationen och gångavstånd till Dunkers kulturhus, där sportmässan och starten för Helsingborg

Marathon äger rum. Min särbo var också med som supporter.

ÅRETS MARATON var alltså den 5:e i ordningen. Att jag skulle vara med om 5-årsjubileumet var mer eller mindre självklart, då jag deltagit i samtliga. Dagen började med en god frukost och i god tid begav Hasse och jag oss till Dunkers kulturhus där starten skulle gå kl 10.00.

På Helsingborg Marathons hemsida finns bra och utförlig information om banan och även en karta. Jag kan ändå ge min vision och upplevelse om loppet. Banan består mestadels av asfalt. I övrigt får man räkna med löping på grus och stig.

TILL ATT BÖRJA MED så inleds banan med en ca 7 km lättlöp sträcka till Råå. Efter det springer man förbi flera vackra och natursköna platser, bland annat Ättekulla Naturreservat, Ramlösa Brunnspark och Jordbodalen.

Man passerar också det välkända Fredriksdal med sitt museum och trädgård.

Inom samma område springer man också förbi Helsingborg Arena och Olympia (stadens idrottsarenor).

UNDER ANDRA DELEN av loppet ser man Helsingborgs mest kända landmärke, Kärnan, en medeltida borg, det vackra naturreservatet Påljö skog och Sofiero slottsträdgård.



Målområdet med utsikt över havet.

"Det kan vara häftigt att vara med i premiären av ett lopp".

Innan det långa upploppet springer man nedför Tinkarpsbacken.

Sista delen av loppet är märkt i marken var 100:e meter. Nu känner man verkligen att det är nära målet.

Hela 33 stycken linjer som räknar ner ända fram till Gröningen, som området heter, där det efterlängtrade målet är beläget.

UTSIKTEN ÖVER ÖRESUND är fantastisk under denna sista del av loppet. Man får en fin vy över sundet och man ser över till den danska sidan.

Vill man inte göra hela maran kan man också välja att springa en halvmara. Man kan också ställa upp i en stafett där man springer i fyrmannalag.

PÅ YOUTUBE finns även filmer upplagda där man kan följa banan kilometer för kilometer.

TEXT OCH FOTO:
SÖREN FRANSSON



Dunkers kulturhus, där nummerlappsutdelningen ägde rum.

16 september 2018

Kipchoge krossade världsrekordet i Berlin: 2:01.39

I nummer 258 skrev redaktören att nästa världsrekord i maraton kommer slås i Berlin under rubriken "Berlin – staden som satsar på världsrekord i maraton".

Kipchoge vann Berlin Marathon på 2:03.32 förra året och redaktören avslutade med att skriva "Nya rekordförsök kommer garanterat göras i Berlin nästa år".

Eliud Kipchoge svarade i år för en fantastisk prestation när han sololöpte från 25 km in i mål och slog världsrekordet med 78 sekunder och närmsta konkurrent med nästan fem minuter.

Kipchoge har under de senaste åren varit världens bästa maratonlöpare med vinster i bland annat OS 2016, Berlin 2017 och London 2018. Den 34-åriga kenyanen har vunnit tio av de elva lopp han startat i.

Sedan Internationella friidrottsförbundet 2003 började notera internationella världsrekord har sju rekord slagits. Samtliga i Berlin.

Men Kipchoge har vid ett tidigare tillfälle sprungit snabbare. Det var 2017 då han under icke tillåtna förhållanden i projektet Nike Breaking2 sprang på 2:00:25. Den gången hade han fram till 25 kilometer hjälp av farthållare.

I ÅRETS UPPLAGA av Berlin Marathon fick Kipchoge hjälp med farthållningen den första milen av loppet av Sammy Kitwara, Josphat Boit, och Bernard Kipkemai som sprang i bredd framför för att ta fartvinden.

Fram till 15 kilometer höll man jämnt tempo med det tidigare världsrekordet, men Kipchoge var synbarligen inte nöjd med farten.

Farthållarna Kitwara och Kipkemai valde att kliva av och under den följande milen ökade Boit farten, hela tiden anvisad av Kipchoge.

VID HALVMARAN passerade duon på 1.01.06 – 20 sekunder snabbare än vid det tidigare världsrekordet. Andra halvan gick på smått otroliga 1:00.33 och miltiderna skrevs till 29.01 – 28.55 – 28.49 – 28.48.

Med ytterligare en fartökning presterade han 6.07 på sista 2 195 m, vilket motsvarar en kilometertid på 2.48.



Kipchoge 2018 års världsrekordinnehavare.

Redan 2003 blev Kipchoge världsmästare på 5 000 m och under sina nu sex år som maratonlöpare kan han med rätta kallas för maratonkungen.

BÄSTA SVENSK blev Mathias Ösmark, Fredrikshofs IF, med 2:27.11 på 67:e plats tätt följd av Henrik Orre, Björnstorp IF, på 82:e plats med 2:28.35.

Tredje snabbaste svensk finner vi på en 177:e plats, Klas Johansson, Vegan Runners, 2:35.21

Snabbaste europé var holländaren Bart Van Nunen på 10:e plats med 2:13.09 och första tysk finner vi på en 26:e plats med 2:19.54 som även räckte för en andra plats i M40 genom Valentin Harwardt.

För att bli nummer 1 000 krävdes 2:54.40!

Sista man i mål blev Edgar Klose (GER) med tiden 7:30.15 på placering 28 471.

DAMKLASSEN VANN av Gladys Cherono, Kenya, 2:18.11, 2:a blev Ruti Aga, Etiopien, 2:18.34 och 3:a Tirunesh Dibaba, Etiopien, 2:18.55.

Bästa svenska var Camilla Elofsson, Huddinge AIS, på en fin 38:e plats med 2:48.15. Även Annica Hernes sprang snabbt och hennes 2:55.44 gav en 68:e plats.

113 DAMER kom under 3 timmar och 12 338 damer fullföljde. Sist i mål var en mexikanska på 7:40.08. Det tog henne över 18 min att passera startlinjen då bruttotiden skrevs till 7:58.43.

CHRISTER SVENSSON
REDAKTÖR

29 september 2018

Östgötamaran 2018

En tävling med namnet "Östgötamaran" fanns redan på 1980-talet, säkert ihågkommen av det äldre gardet maratonlöpare.

Banan sträckte sig mellan Linköping och Norrköping, med ändrad riktning vartannat år. Efter ett uppehåll på "några decennier", enligt pressen, togs den upp igen 2015.

Med start i Linköping följdes gamla Norrköpingsvägen i ett flackt förlopp ungefär halva vägen, varefter banan blev mera kuperad vid övergången av Göta Kanal.

Den senare delen gick till stor del på banvallen efter den nedlagda smalspårsvägen Kimstad – Norrköping, med avslutning på stadsgator och målgång på fotbollsarenan.

Tävlingen inställdes 2016 på grund av för få anmälda löpare, men återuppstod alltså i år.

NINA SVENMAN är projektledare/tävlingsledare, nu som 2015, och Lasse Fredriksson står som arrangör.

Flera lokala idrottsklubbar har anlitats som funktionärer. Det nya uppläggat följer en viss trend med maraton i stadsmiljö från senare år.

I likhet med Uppsala Kulturmaraton har man synkat tävlingstiden med kvällens "kulturnatt". Startplats var Tyska Torget i anslutning till stadens rådhus, med tornet som landmärke – som i Västerås Atea Mälarmaraton.

Och på grund av köbildning vid incheckningen fick starttiden framflyttas – som i Jönköping.

SJÄLVA BANAN gick i tre slingor, eller snarare nummer 1, 2a och 2b. Som i ovannämnda lopp verkade finnas en scenisk ambition, dvs att i inledningen låta deltagarna uppleva den restaurerade f.d. industrimiljön längs Motala Ström.

Detta resulterade i en delvis komplicerad sträckning med tvära kurvor, vilket kunde ge vibbar från en backyard ultra i den något mindre staden Trosa. Även parkområden ingick i sceneriet.

EFTER VARVNING på torget, cirka 10,5 km in i loppet, vidtog andra fjärdedelen, i mera konventionella stadsmiljöer:



Maraton i stadsmiljö.

gågator, asfaltstigar i allé eller längs genomfartsvägar och spårvagnsspår samt i hyreshusområden.

DEN TREDJE SLINGAN ("2b") hade samma inledning och avslutning som den andra ("2a"), men avsnittet där emellan, en mil, drogs ute på landsbygden.

Efter några kilometer längs vägen mot kusten kom man in på en byväg, mestadels asfalterad, med omväxlande flacka partier över vindpinade slätter och från trakten av Styrstads kyrka banans mest kuperade delar.

Efter en vätskedepå vid den imponanta Syrianska katedralen var man inne på sedan tidigare känd bana.

MARAN SAMLADE 89 deltagare. Herrklassen vanns av Björn Morén, Akele, på 2:43:03 före Jonas Johansson, Linköping, 2:44:53.

På damsidan segrade 100-kilometersspecialisten Frida Södermark från Tjälve IF, 3:24:19, före Emelie Bröms, Mora, på 3:25:39.

I halvmaran, med 96 deltagare, segrade bland damerna Elmina Saksi, Tjälve IF, som för en månad sedan vann Jönköpings Marathon.

Vidare anordnades ett 10-kilometerslopp samt stafett och Kids Run. Prispengar utgick till de främsta i varje klass.

BEVAKAD BAGAGEINLÄMNING fanns, och efter loppet erbjöds dusch och omklädning i ett gym någon kilometer från mål. För en så pass invecklad bana som denna krävs tydlig och noggrann



Några av de 89 löparna strax efter start.

märkning för att deltagarna ska få arbetsro. Mitt intryck är att arrangörerna i huvudsak hade lyckats med detta.

Förutom skyltar etc. bestod "markeringarna" av en mängd funktionärer i alla åldrar, iförda självlysande västar, strategiskt placerade vid snart sagt alla vägövergångar och riktningsändringar.

EMELLERTID SKREV lokalpressen om att en del löpare ska ha visats fel väg, att funktionärer saknats på något ställe och liknande malörer.

Detta indikerar brister i instruktion och kommunikation, vilket i förekommande fall måste åtgärdas inför nästa års tävling.

Vidare borde man nog kunna kosta på sportdryck vid varje energidepå. Serviceandan, inklusive peppande längs vägen, var dock föredömlig!

TEXT: SIGVARD KOPLIMÄE

FOTO: NINA SVENMAN, ÖSTGÖTAMARAN

Resultat sid 22



I natursköna omgivningar.

7 oktober 2018

Košice Peace Marathon

Europas äldsta maratonlopp – Två varv i vacker kulturstad

Košice Peace Marathon bjuder på en platt tvåvarvsbana och entusiastisk publik i en vacker kulturstad. Detta är ett välorganiserat lopp, och maratonhistoriens vingslag ger upplevelsen av det här loppet en extra dimension.

Maratonloppet i Košice i Slovakien är Europas äldsta. I hela världen är det bara Boston Marathon som är äldre.

Sedan starten 1924 har Košice Marathon genomförts varje år, även under andra världskriget. Hösten 1968, efter sovjetiska invasionen av dåvarande Tjeckoslovakien, blev det ett lopp utan internationella deltagare.

På Námestie Maratónu Mieru, Fredsmaratontorget, står en 3,5-meters bronsstaty av en maratonlöpare. Alla segrares namn år efter år står med metallbokstäver på stenmonumentet.

KOŠICE VAR VÄRLDENS största maratonlopp 1946 och 1947 med 74 fullföljande löpare båda åren. Loppet var världsetta även 1951 då 69 löpare sprang i mål.

Flera svenskar har vunnit genom åren. Gösta Leandersson vann två gånger, för 70 år sedan 1948, och två år senare 1950 med nytt banrekord (2.31.20).

Gösta Leandersson är en av två löpare som vunnit de båda äldsta loppen i världen: Boston och Košice. Evert Nyberg, Örgryte, segrade 1955 och Tomas Nilsson som tävlade för IFK Halmstad satte nytt banrekord året därpå med 2.22.06.



Strax efter start springer man förbi den 3,5 meter höga bronsstatyn och monumentet med namnen på alla segrare från 1924 och framåt.

I ÅR NÄR LOPPET genomfördes för 95:e gången var 2 000 löpare anmälda till helmaran, många fler till halvmarathon. Men den här gången fanns bara en löpare från Sverige på startlistan.

Hlavná är en lång bred dubbel promenadgata genom stadens historiska centrum med kyrkor, ett torn, små parker med fontäner och en teater i mitten, restauranger, barer och butiker. Längst ner på Hlavná ligger start- och målområdet, precis utanför Doubletree Hotel by Hilton.

Nummerlappsutdelning och mäsas i ett shoppingcenter alldeles i närheten. Trevligt pastaparty utanför Hotel Akademia inte långt därifrån.

EFTER STARTSKOTTET till dånande klassisk musik i stora högtalare går loppet först upp på paradgatan längs vackra gamla hus och jublande åskådare. Strax passerar vi torget med maratonstatyn, och sedan vidare på trafikfria gator genom stadens olika delar och bostadskvarter och det är nästan helt platt.

På trottoarer och ölbaren, på broar och uteserveringar, finns publik med hejarop och applåder. Glada och proffsiga funktionärer på vätskekontroll och vid gatuavspärrningar.

VID 12 KM vändning precis bakom startplatsen och så ut igen på stadens gator i en ny varvhalva. Banans upplägg innebär alltså att man återkommer till publikhavet i start- och målområdet tre gånger innan det blir dags för ett fantastiskt upplopp med målgång.

Banan är snabb. Raymond Choge från Kenya vann på 02:08:10. Banrekordet 2:07:01 har Lawrence Kimaiyo, också han från Kenya.

KOŠICE ÄR SLOVAKIENS näst största stad med cirka 300 000 invånare och en av Europas kulturhuvudstäder 2013. Staden ligger i östra Slovakien, nära gränserna till Ungern och Ukraina.

Det går att hitta flygbiljetter till bra pris. Jag flög med polska LOT från Arlanda med mellanlandning i Warszawa. Flygplatsen i Košice ligger bara 6 km från centrum. Taxi har fast pris på 14 euro till och från flygplatsen.

Det lönar sig förstås att lämföra priser på olika hotell. Jag bodde på ett litet hotell med passande namn, Boutique Hotel Maraton alldeles intill Maratontorget och statyn.

FÖR KOŠICE och stadens invånare är det årliga maratonloppet en stor sak. Höstens turistbroschyr beskriver loppet och maratonhistorien med stolthet. Restauranger och kaféer har särskilda maratonmenyer.

Det är ett lopp med både backspegel och löfte om bättre tider. 100-årsjubileet blir säkert en upplevelse.

Läs mer om Košice Peace Marathon på koscimarathon.com

TEXT OCH FOTO:
PETER SVENSSON



Starten för det 95:e Košice Peace Marathon.

Styrketräning för löpare

I tidigare nummer hade redaktören med ett uppslag på alternativ konditionsträning som rönt stor uppskattning. I det här numret vill jag visa ett par styrkeövningar som jag gör.

Utgå från att all träning är bra träning, förutsatt att man inte överdriver och forcerar fram för snabbt. Enbart löpning sliter på kroppen, komplettera gärna med annan aktivitet en eller ett par gånger i veckan. Ju äldre du är desto viktigare med variationsträning till din löpning.

FOTO: ELISABETH PETERSON
CHRISTER SVENSSON REDAKTÖR



Ryggövning med ett ben
De flesta rörelser gör jag långsamt. Många går felaktigt upp för långt. Prova med ett ben i luften!



Liggande benpress på mage
Jag har låg vikt, flera repetitioner och med ett ben i taget. Gå upp på två ben och följ med långsamt ner med ett ben.



Stående benpress
Här brukar jag göra fyra olika övningar i en. Framsida och baksida lår. Insida ljumske och utsidan av låret. Den övning som tar längst tid. Viktigt att ställa in plattan du står på i rätt höjd liksom att ställa in rätt lutning på "rullen" som är mot kroppen. Det rådet gäller i alla maskiner.



Bålen
Vänster respektive höger sida sittande.

Resultat

Helsingborg maraton 2018-09-01

Plac	Namn	Klubb	Tid
1	Erik Anfält	Örebro AIK	2:30:54
2	Johan Gustafsson	IS Göta	2:39:41
3	Christopher MacDonald	Motherwell	2:40:19
4	Petter Persson	IS Göta	2:44:56
5	Christian Dahlmann	Uppsala LK	2:52:20
6	Josefin Gerdevåg	KFUM Örebro friidrt.	2:54:01
7	Jim Berglund	Leif Ossons Måler	2:55:22
8	Björn Wigström	Umara sports club	2:57:17
9	Johannes Bogren	SWE	2:58:19
10	David Vegborn	SWE	2:58:54
11	Mikael Honauer	IFK Halmstad	2:59:36
12	Ola Krikström	Is Göta	2:59:37
13	Louise Stuxgren	Roma IF	3:00:19
14	Jonas Evaldsson	Torsby Löparkklubb	3:04:13
15	Peter Filippsev	Lund	3:04:55
16	David Svensson	Karlshamns SK Tri.	3:04:55
17	Jonna Hedbys	Umara Sportsclub	3:06:34
18	Per Nilsson	Runners Club	3:06:59
19	Ola Björnén	Nynäshamn Långd.	3:07:32
20	Josefin Svanlindh	SWE	3:07:46
21	Stefan Bertlett	Is Göta	3:08:34
22	Tony Lynn, Irl	IS Göta	3:09:50
23	Johan Book	Bookklubb	3:09:55
24	Andreas Nilsson	Helsingborg	3:10:21
25	Lars Emanuelsson		3:11:09
26	Johannes Fors	Stockholm	3:11:09
27	Kristian Wahlgren	IS Göta	3:11:27
28	Lisa Brobakken Nielsen	Sthlmopolisens IF	3:11:40
29	Matilda Samuelsson	Elmhults SC	3:12:09
30	Erik Gillenius	Löparkl. Snigeln	3:12:11
31	Dan Hellström	SWE	3:12:16
32	Lotta Berling	SWE	3:13:38
33	Jan-Jakob Zbiniewicz	SWE	3:13:46
34	Johan Nordström	Kalmar	3:13:46
35	Tobias Holmqvist	NCC	3:13:57
36	Mattias Persson	SWE	3:14:00
37	Anton Hultberg	HöBGM Pacer	3:14:07
38	Peter Welander	Örebro AIK	3:14:10
39	Luciano Virazate	ARG	3:14:24
40	Andreas Olsson	Trelleborg	3:14:48
41	Stefan Nilsson	SWEF International	3:15:27
42	Olga Kryva	UKR	3:16:22
43	Theo Lindqvist	Terrible Tuesdays Tr.	3:16:30
44	Maria Jansson	Kvarnsveden Golf FI	3:17:24
45	Max Modigh	Sankt Olof IF	3:17:51
46	Peter Levin	IK Akele	3:18:00
47	Fredrik Steinmann	IS Göta	3:18:02
48	Maria Göransson	LK Myran	3:18:24
49	Sebastian Haglund	SWE	3:18:54
50	Håkan Reistad	IS Göta	3:19:09
51	Anna Licht	Solvikingarna	3:19:13
52	Magnus Hansson	RLLRR	3:19:13
53	Mikael Karlsson	TCG	3:19:29
54	Richard Gavel	SEB IF	3:19:37
55	Jon Videfors	GF Idrott Landskrona	3:20:00
56	Christoffer Blomqvist	SWE	3:20:27
57	Senad Bahunjic	Falkenbergs RR	3:20:58
58	Patrick Lindberg	IS Göta	3:21:24
59	David Carlsson	Malmö	3:22:00
60	Paula Warfvinge	SWE	3:22:05
61	Anders Warell	SWE	3:22:45
62	Carl Törner	IS Göta	3:22:55
63	Mattias Carlsson	Is Göta	3:23:53
64	Karin Ahlstedt	Coach K Runners	3:24:05
65	Erik Michaëlsen	IK Dran	3:24:26
66	Bengt Hansen	IS Göta	3:24:41
67	Johan Andersson	Falkenbergs Simkl.	3:24:59
68	Christoffer Zachrisson	SWE	3:25:09
69	Nick Bosma	Resurs Bank	3:25:22
70	Lina Paulsson	SWE	3:25:39
71	Jesper Brandin	Dole	3:25:41
72	Sebastian Hansen	Ramlösa	3:25:50
73	Stephan Johansson	IF Linnéa Friidrott	3:25:59
74	Tomas Hägerström	Kristinehamns Mult.	3:26:01
75	Oliver Malmkvist	IS Göta	3:26:04
76	Marie Lind	swe	3:26:16

77	Janette Persson	OK Tranan	3:26:20
78	Erlin Chavarria	NIC	3:26:28
79	Mathias Franzén		3:26:32
80	Henrik Nilsson	SWE	3:26:41
81	Johannes Östlund	SWE	3:26:46
82	Petter Andersson	Kalmar	3:26:47
83	Daniel Ahlgren	Härnös IF	3:26:48
84	David Fjellström	Löpaliansen	3:26:53
85	Anna Nystedt	piggelina.se	3:27:10
86	Jonas Persson	Is göta	3:27:17
87	Peter Carrefors	Falkenbergs RR	3:27:19
88	Robin Eriksson	SWE	3:27:26
89	Bengt Nilsson	Runners Club	3:27:26
90	Anders Karlsson	SWE	3:27:36
91	Nicolai Wetterling	Ingelstad IK	3:27:42
92	Fredrik Engholm	IS Göta	3:28:07
93	Alberto Coto Garcia	asturias - espana	3:28:10
94	Tapani Kela	Lonesome Runners	3:28:39
95	Sofie Nässén	Sportsgym SC	3:28:52
96	Philip Andersson Nerme	SWE	3:28:53
97	Kentth Svensson (pacer)	SWE	3:28:56
98	Mattias Thorn	SWE	3:28:58
99	Andreas Cederström	IS Göta	3:29:01
100	Fredrik Juhlin León	Nynäshamn Långd.	3:29:03
101	Claus Roed	DEN	3:29:18
102	Tom Korsgren	Helsingborg	3:29:27
103	Ola Stigmar	Lk Uven	3:29:31
104	Alexandra Stoltz	SWE	3:29:46
105	Frida Svanberg	SWE	3:29:47
503	Rolf Jarl	SWE	5:20:44
504	Björn Föllinger	Axa Sports Club	5:20:52
505	Fredrik Höjden	SWE	5:23:01
278	Cecilia Forss	SWE	5:23:01
279	Emelie Bergqvist	SWE	5:25:25
506	Thomas Fryksell	Friidrottskl. N88	5:26:54
507	Lasse Lundh	Dole	5:27:20
280	Nathalie Kågemalm	Team Snigel	5:30:40
281	Charlotte Esbjörnsson	SWE	5:31:08
282	Sandra Williamsson Z.	SWE	5:31:54
283	Jessika Olsson	SWE	5:33:01
508	Ingvar Lundahl	Kriminalvården HBG	5:33:16
509	Patrik Helgesson	SWE	5:34:42
284	Irene Kaspersson	SWE	5:36:02
510	David Lindström	Göteborg	5:37:08
511	Sören Fransson	IK Sisu Nässjö	5:37:17
512	Kent Höjden	Högs Kampsportkl.	5:38:44
513	Göran Wallin	SWE	5:40:07
285	Evalena Åkesson	SWE	5:42:28
514	Hasse Ursfält	Urshults IF	5:46:00
515	Oscar Sandberg	Resurs Bank	5:47:47
516	Robin Willén	Resurs Bank	5:48:30
517	PO Bengtsson	Vallåkra brands.	5:52:04
286	Elin Ragnarsson	Pinkinvasion	6:07:33
518	Ramesh Chandra Swain	Hbg Runners Club	6:11:30

Östgötamaran 2018-09-29

Herrar

1.	Björn Morén; IK Akele	2:43:03
2.	Jonas Johansson, Linköping	2:44:53
3.	Mattias Wellermark, IK NocOut.se	2:56:41
4.	Micke Johansson, Löbklub Ulkeböl	3:11:05
5.	Alexander Ulltjärn, Linköpings LK	3:15:58
6.	Anders Axelsson, Farsta Galoppers	3:16:59
7.	Andreas Hillman, Kolmården	3:19:18
8.	Johan Axelsson, Norrköping	3:20:53
9.	Magnus Sandström, Tjälve IF	3:21:55
10.	Ludde Nordqvist, SÖS IF	3:24:56
11.	Yury Leonenko, FAIK	3:25:30
12.	Hugo Guyander, IK Akele	3:25:42
13.	Johan Lundstedt, Apladalens LK	3:26:23
14.	Andreas Åberg, Norrköping	3:26:54
15.	Anton Nieminen	3:30:39
16.	Patrik Hagström, Söderköping	3:32:12
17.	Mikael Rångeby, Hässelby SK	3:32:16
18.	Rickard Engström, IK NocOut.se	3:34:59
19.	Fredrik Widfeldt, Tjälve IF	3:37:52

20.	Marcus Bennstam, Linköpings SK	3:39:02
21.	Joakim Månson, Söderköping	3:40:21
22.	Roger Jarl, Häfreströms IF	3:43:51
23.	Peter Foborg, Kottens BK	3:45:16
24.	Torbjörn Westman, Oskarshamn	3:46:06
25.	Oskar Wikstrand, Linköping	3:47:16
26.	Raphael Wasserbauer, Linköping	3:49:57
27.	Robin Almqvist, Östsv. Handelskam.	3:50:50
28.	Anders Ringholm, Linköping	3:51:09
29.	Gustav Pettersson, Vegan Runners IK	3:51:57
30.	Per Hell, Norrköping	3:52:09
31.	Johan Lyth, Ljungsbro	3:54:07
32.	David Engblom, Team Fisklund	3:54:51
33.	Torbjörn Olsson, Slimos Löpargrupp	3:55:24
34.	René Koller, Swedbank	3:56:30
35.	Jacob Wallander, Stockholm	3:56:53
36.	Kristoffer Hellberg, Åtvidaberg	3:57:34
37.	Christian Cullibrick, Norrköping	3:57:55
38.	Luis Zamorano, CCB	3:58:04
39.	Elias Bengtsson, Leksand Triathlon	3:59:53
40.	Bo Tillander, Linköping	4:00:12
41.	Johann Johansson, Kunskaapslymnasiet	4:00:46
42.	Mikael Qvistrom, Norrköping	4:01:43
43.	Lars Pettersson, IK NocOut.se	4:04:11
44.	Jimmy Karlsson, IK NocOut.se	4:05:51
45.	Simon Larsson, Åtvidaberg	4:07:05
46.	Mattias Brodén, Svärtinge	4:09:08
47.	Christer Andersson, Nyköpings Runners	4:11:20
48.	Tommy Borggren, Växjö	4:12:21
49.	Mikael Karlberg, Järfälla	4:12:46
50.	Bengt Lindgren, Vallentuna FK	4:20:25
51.	Magnus Broeders, Mikkeller RC	4:22:02
52.	Håkan Andersson, Mjölby	4:24:39
53.	Patrik Matsson, Solvikingarna	4:24:42
54.	Alex Hultkrantz, Kolmården	4:24:48
55.	Henrik Lindgren, Ungdomspool.se	4:25:47
56.	Andreas Karpoff, Valdemarsvik	4:26:19
57.	Gustavo Nordlund, (ingen uppgift)	4:30:44
58.	Johan Sjöberg, Ekängens IF	4:34:33
59.	Lennart Hansson, Tjälve IF	4:36:00
60.	Tord Blöcher, Storådalens SK	4:36:13
61.	Henrik Gassne, Norrköping	4:41:38
62.	Sebastian Bengtson, Norrköping	4:46:30
63.	Magne Boman Andersson, Eskilstuna	4:48:37
64.	Peter Jørgensen, Skårblacksa	4:50:55
65.	Dennis Södergren, Strängnäs	4:51:59
66.	Hans-Inge Lindeskov, Åtvidaberg	4:55:40
67.	Fredrik Larsson, Tuvattnet IF	4:59:54
68.	Sigvard Koplimäe, Vattudalens LDK	5:08:19
69.	Lars Berggren, Norrköping	5:23:17
70.	Wilhelm Brodin, Falun	5:23:43
71.	Stig Samuelsson, Tjälve IF	5:25:40
72.	Erik Sköldh, Norrköping	5:32:43
73.	Kent Åke Eriksson, Arvika LK	5:44:03
74.	Lars-Göran Olausson, Team Blekinge	5:44:35
75.	Joel Gustafsson, Norrköping	5:46:12
76.	Tomas Fransson, Franzéns Fönsterputs	5:56:05

Kvinnor

1.	Ida Södermark, Tjälve IF	3:24:19
2.	Emelie Bröms, Mora	3:25:39
3.	Minna Axelsson, Norrköping	3:42:05
4.	Josefina Persson, Rimforsa	3:50:05
5.	Anna Ekström, Åtvidabergs Vårdcentral	3:55:42
6.	Hanna Andersson, Helsingborg	3:57:13
7.	Tilda Nordström	4:15:55
8.	Ellen Ingvarsson, Linköping	4:28:47
9.	Åsa Strandberg	4:28:34
10.	Siw Eriksson, Norrköping	4:32:33
11.	Caroline Björk, Linköping	4:37:50
12.	Beatrice Ekelo, Sala	4:47:44
13.	Theresia Lind, Stockholm	5:04:17

Svenska maraton- och ultralopp 2018

Datum	Lopp	Beskrivning	Arrangör
24-nov	Vintermarathon till Jan Linds minne	Skatås, Göteborg	Team Ultra Sweden
15-dec	Luciajoggen, Strömsund	Hel-, halvmara, 7 km	Vattudalens LDK
15-16-dec	Personliga rekordens tävling, Växjö.	6, 12 och 24 h (6 och 24 h fulltecknat)	Växjö AIS

Information om rabatt på startavgiften för medlemmar i Marathonsällskapet finns på arrangörens inbjudan eller hemsida.

SMÅLÄNINGAR MED FLEST MARATONLOPP T.O.M 2017-12-31

Namn	Klubb	Maror	Maror 2017	Inkl. Ultra	Pers.Rek.
1 Göran Lennström -49	Hultsfreds LK	293	1	23	2.48.34
2 Håkan Sjö -40	Växjö LK	256	2	15	3.04.08
3 Kurt Gustavsson -46	Hultsfreds LK	241	1	25	2:54.11
4 Christer Svensson -69	Växjö AIS	225	13	119	2:54.39
5 Owe Gustavsson - 56	Apladalens LK	172	22	42	3:39.16
6 Matti Pykkänen -50	Gamleby OK	164	7	0	3.02.00
7 Lennart Adolfsson-62	Anderstorps OK	153	7	7	2.59.51
8 Ingo Beyersdorff -57	Växjö LK/Vi som springer	151	0	21	4:10.11
9 Kjell-Åke Åkesson -44	Växjö LK	150	Slutat (-12)	0	3.16.50
10 Göran Önneryby -49	Anderstorps OK	133	0	2	3.04.16
11 Kjell Hågestad - 44	IFK Borgholm	120	Slutat (-16)	20	3.38.32
12 Kjell Linder -30	Väckelsångs IK	114	Slutat	0	2.47.02
13 Ingvar Lundberg -28	Gnosjö FK	109	Slutat (-99)	2	3.12.35
14 Dag Nilsson -57	Växjö LK	108	1	0	2.38.28
15 Jens Rydberg -58	Växjö LK	101	0	1	3.48.16
16 Karl-Åke Nyman -24	Västerviks OK	88	Slutat	0	
17 Sten Ylmén -46	Målilla-Mörlunda SKI	81	0	0	3:11.
18 Sven-Olof Davidsson -33	Växjö LK	81	Slutat (-99)	1	3.07
19 Lars Hansson -42	Högby IF	81	0	25	2.28.52
20 Tommy Hagberg -68	Växjö LK	80	3	5	2.59.05
21 Anders Wahlberg-60	Glasrikets RC	77	9	0	3:45.42
22 Leif Karlsson -39	Gnosjö FK	77	Slutat (-96)	2	3.37
23 Gunnar Bergmark -61	Lönashults Golf	77	0	0	3:33.25
24 Anders Eriksson -43	Växjö LK	72	1	0	3.17.01
25 Micael Lindqvist -72	Apladalens LK	68	7	7	2:47.29
26 Sören Fransson -70	IK Sisu Nässjö	62	4	1	3:56.15
27 Per Hamaräng-Grip -59	Högby IF	62	1	5	2:30.56
28 Ulf-Peter Sjöholm - 65	Växjö AIS	58	2	43	3:06.26
29 Fredrik Svensson -73	Växjö AIS	56	0	51	2:59.39
30 Conny Andersson -37	Anderstorps OK	53	0	0	3:36.05

Namn	Klubb	Maror	Maror 2017	Inkl. Ultra	Pers.Rek.
1 Karin Beyersdorff -64	Växjö LK	160	0	22	4.09.56
2 Viktoria Johnsson -69	Målilla-Mörlunda SKI	103	3	0	3:13.17
3 Inger Knutsson -45	Lenhovda IF	76	Slutat	0	3:53.58
4 Boel De Geer -58	Hultsfreds LK	74	1	48	3:33.xx
5 Berit Lundström - 52	IFK Borgholm	68	0	25	4.28.40
6 Ann-Marie Andersson -43	Hultsfreds LK	63	Slutat	2	
7 Susanne Johansson -63	Växjö LK	56	1	0	3:42.23
8 Kerstin Sandh -58	Växjö LK	53	3	0	3:35.56
9 Anita Jönsson - 63	Högby IF	45	3	3	3:48.27
10 Anneli Södergårds -63	Hultsfreds LK	40	0	4	2:56.26
11 Agneta Ohmes -51	Elmhults SC	38	Slutat	0	3.08.26
12 Elin Beyersdorff - 89	Växjö LK	31	0	6	3:58.44
13 Eva Brorsson -41	Växjö LK	29	Slutat	0	4.06.48
14 Sinikka Kukkohovi -49	Anderstorps OK	28	1	0	4:44.21
15 Britt-Marie Mellgården-51	Växjö LK	25	2	0	4.04
16 Eila Engvall -48	Hestra SSK	25	Slutat	0	
17 Anna-Greta Karlsson -40	Högby IF	25	Slutat	0	3.32.49
18 Kerstin Cronqvist -43	Växjö LK	24	Slutat	2	4:50.55
19 Marie Johansson -66	Kalmar RC	23	0	3	3.27.?
20 Elisabeth Karlsson -80	Anderstorps OK	20	0	2	3:39.13
21 Christina Johansson -50	Växjö LK	20	Slutat	0	4.36.35

Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm



NYTÄNDNING I MONTE GORDO TRAINING CAMP PORTUGAL



TVÅ HÄRLIGA LÖPARVECKOR I PORTUGAL – 23-30 MARS & 30 MARS-6 APRIL

Nytändning i Monte Gordo - Sveriges bästa träningsresa till Portugal har just blivit ännu bättre. Nytt för i vår är att **du kan välja mellan 4 olika hotell** - allt från prisvärda lägenheter till lyxigt boutiquehotell, en nybyggd boardwalk vid stranden med ett flertal restauranger, caféer och glassbarer. Utrustning och möjlighet till cykling, simning, padel, tennis och golf.

Kickstarta våren med en löparvecka i Portugal. Välj mellan två olika veckor där du får träffa våra härliga löparprofiler, coacher och experter bl a **Anders Szalkai, Mustafa "Musse" Mohamed och en löpleddare från Svenska Marathonsällskapet**. Här finns allt från långpass till tuffa intervaller. Smarta och bra teknikpass för alla. Veckorna kommer även att bestå av bergspass, yoga för löpare, rörlighet och styrka för löpare samt inspirerande föreläsningar om löpning! Ta chansen att få den perfekta löparmiljön på Algarvekusten i Portugal!

*1000 kr i rabatt, ange bokningskod: SMS, boka senast 15/12. Gäller endast boende på Yellow Hotel och Prime Hotel.

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