

Marathon löparen

ÅRGÅNG 52 NR 264 MARS 1/2019



Ultra Caballo Blanco Suecia

- Chisinau Marathon
- Chicago Marathon
- Umemaran
- Växjö 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 Zetterlund, Strömsund
0670-122 88
matszetterlund.mz@gmail.com

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

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

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

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

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

Nytt år och nya möjligheter

Nytt år och nya möjligheter brukar man säga och för mig personligen så var 2018 ett tungt år efter en operation i december 2017. Jag ser verkligen fram emot att vända blad i träningsdagboken och börja fylla ett nytt med massa härlig löpning. Det gäller att hitta ljusglimtarna löpmässigt även under den kalla mörka årstid som vi nu är inne i.

LÖRDAGEN DEN 13 APRIL kommer Sällskapet att hålla sitt årsmöte i Södertälje (se kallelse på sid. 17).

Det finns många frågor kopplat till Sällskapet och dess framtid som säkert kommer att lyftas, så passa på att göra din röst hörd. Det är viktigt att allas röster blir hörda och att vi lyssnar på alla.

EN VIKTIG TANKE inom Sällskapet, liksom inom samhället i övrigt, är att respektera att vi alla kan ha olika politiska åsikter, religion och kultur, men att vi alla trots dessa olikheter kan mötas och respektera varandra.

Inom Sällskapet, som är en politiskt och religiöst obunden ideell förening, sker dessa möten främst inom löpningen och visst är det skönt att vi alla kan ha någonting gemensamt.

2019 ÄR ETT ÅR då vi inom Sällskapet kommer att jobba vidare med att utveckla hemsidan. Det kommer troligtvis innebära att den får ett förändrat

utseende, men förhoppningsvis, och det är målet, så ska vi kunna fortsätta att sprida information kring Sällskapet och maratonlöpning.

Dock är styrelsen beroende av information ifrån er medlemmar för att kunna nå detta mål.

LÄS NU detta nummer och snöra sedan på dig skorna och ta dig ut även om snön ligger djup och temperaturen är låg. Hur ska du annars kunna njuta av att springa när varmare och ljusare dagar råder?

Jag tror på att variation förnöjer precis som att alla pass vi springer inte kan vara lätta för om de vore det hur skulle vi då kunna veta att det är ett lätt pass? Välkommen till 2019 och hoppas det blir ett bra löpår för oss alla och att vi alla kan utvecklas både som löpare och människor.

ROGER ANDERSSON

ordforande@marathonsallskapet.se



Innehåll

Chisinau Marathon	4
Ultra Caballo Blanco Suecia	6
Chicago Marathon	10
Umeharan	12
Erbil Marathon	14
Verdun	16
Kallelse till årsmöte	17
Växjö Marathon	18
PRT Växjö	20
Resultat	22

Medlemskort 2019

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



En kamratförening
för marathonlöpare

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 och Jesper Flink
efter målgång i Ultra Caballo Blanco
Suecia. FOTOÄGARE: JONAS WINCENT

Liljegren efterträder Svensson på redaktörsposten

Vi kan idag avslöja att min efterträdare kommer att bli Mats Liljegren som redaktör för Marathonlöparen. Någon mer kompetent person är svår att finna.

Mats har varit med i Sällskapet minst lika länge som jag själv varit. Mats känner väl till rutinerna och vad som krävs av en redaktör då han i flera år varit min korrekturläsare. Ja rollen att "korra" har Mats haft långt innan jag blev redaktör. Det är med glädje jag lämnar uppdraget till Mats för jag vet att han kommer förvalta det väl. Det hade varit mindre kul om jag lämnat och det inte funnits någon efterträdare.

MER BEKYMMERSAMT kan det bli att hitta Mats efterträdare som styrelsens sekreterare. Valberedningen jobbar för fullt med den saken. Jag har själv lovat att jag sitter kvar till årsmötet, som äger rum den 13 april i Södertälje.

Det betyder att nummer 265, som kommer ut efter årsmötet, blir mitt sista nummer. Jag kommer dock inte sluta skriva för Marathonlöparen utan skicka in bidrag när tillfälle uppenbarar sig.

ATT FÄRDIGSTÄLLA ett nummer tar sin tid. En enskild sida kan ta veckor att få till. Som redaktör vill man att varje sida ska vara en bra sida utan några fel i. Det är ofta många mail och telefonsamtal för att säkerhetsställa att varje del på sidan blir till belåtenhet för en kräsen redaktör.

Senaste (av många) exemplet är hur sidorna om Anton Lindholm, som sprang i Irak utan att få ett resultat, blev till. Jag hade inte hört talas om Anton när jag råkar få se ett reportage om honom på Älmhultsidan i Smålandsposten.

MIN REDAKTÖRSHJÄRNA vaknar till liv och jag mailar reportern som ger mig Antons mailadress. Efter en del mailkonversation blir artikeln klar och ni kan läsa den i det här numret.

Ett råd till Mats får bli att tänka mer som journalist och redaktör från och med idag än som löpare. Konsten att se en blivande artikel bli till är inte lätt utan det tar sin tid.

CHRISTER SVENSSON

christersvensson691215@gmail.com



Redaktören i Indien. Mer om det äventyret i ett kommande nummer. FOTO: PRIVAT

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

Sällskapet är en ideell förening och något arvode utbetalas inte. För att kunna 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

Besök gärna Svenska Marathonsällskapets hemsida: www.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>

30 september 2018

Chisinau Marathon Kapplöpning med Liemannen

Jag måste erkänna att när Moldavien och Chisinau Marathon kom upp som nästa resa i vårt härligt galna och ständigt växande löpargång (på denna resa var vi nästan 50 personer), var jag tvungen att titta på kartan.

För den som är lika oinvigd som jag var, så ligger Moldavien mellan Ukraina och Rumänien. Dess huvudstad Chisinau ligger mitt i landet och erbjuder inte särskilt många sevärdheter. Men en mara står den med, som sagt, och i närheten finns Old Orhei som bjuder på dramatisk natur och ett litet kloster. Och så finns förstås Cricova, en vingård med 10 mil av underjordiska labyrinter där vinerna lagras under optimala förhållanden.

Man hade kunnat arrangera en vinmara, eller t.o.m. ett ultralopp, nere i gångarna, men den idén var det ingen som hade kommit på (dock går ett millopp där vid en annan tidpunkt), så vi tog en sak i taget istället.

Vi fick åka runt i underjorden i ett litet tåg. Med jämna mellanrum stannade det för att guiden skulle visa eller berätta något, och naturligtvis avslutades det hela med en provning som hölls runt ett enormt långbord i en pampig hall, och där vinerna åtföljdes av moldaviska specialiteter.

MEN HUVUDANLEDNINGEN till vår resa var ändå maran, som gick av stapeln dagen därpå. Det erbjöds även en halvmara, ett millopp och ett femkilometerslopp – perfekt när man är en grupp som reser!

När starten gick klockan nio var det soligt och runt +10 grader, och temperaturen steg till kanske +15 grader under loppet. Riktigt bra förutsättningar således, trots lite blåst. De första kilometerna av den drygt milslånga varvbanan var lättlöpta; vi sprang i svag nerförslutning längs en större huvudväg.

Därefter var det ett par kilometers seg uppförbacke till bortre vändpunkten, varefter det logiskt nog bjöds på nerförslöpning igen. En nittiograderssväng, uppför på nytt; vi sprang parallellt med målakan, förbi målet, upp till den andra vändpunkten, och sedan in för varvning.



Liemannen och Cecilia Petersson.

BANAN TILLHÖR INTE de vackraste och mest omväxlande jag sprungit; den enda egentliga sevärdheten jag noterade, som dessutom var hörvärd, var en kyrka med praktfulla guldakupoler där det pågick mässa och sång under både första, andra och en bit in på tredje varvet. Uthålliga kyrkobesökare således! Och i andra änden av banan underhöll ett folkdanslag, också trevligt att se.

Slingorna vi springer är smala, vilket innebär att vi möter löpare i stort sett hela tiden, både de som är snabbare och de som är långsammare. Speciellt de första timmarna, när även millöparna och halvmaratonlöparna är igång, möter vi många blågula löpare att heja på (även om en del av de blågula är ukrainska löpare).

Min kompis Olle och jag hade tidigare sagt att det var märkligt att inte Mats Liljegen sprungit det här loppet, eftersom han ju, liksom vi, har en förkärlek för lopp på orter som är lite ovanligare att besöka. Och mycket riktigt, rätt som det är möter jag även Mats, och vi får tillfälle att heja på varandra ett antal gånger under loppet!

NÄSTA MÖTE är betydligt mer oväntat. Jag möter nämligen Liemannen! Detta kan tyckas dramatiskt, men jag kan lugna oroliga läsare med att Liemannen är kvastlöpare och samtidigt farthållare för sextimmarslöparna.

Då jag springer betydligt snabbare än så, hinner jag inte bara möta, utan även varva honom – det känns mycket bra att hålla en sådan figur på behörigt avstånd! När jag stannar för att fota honom föreslår han en selfie, vilket jag naturligtvis inte kan motstå!

Jag inte bara varvar Liemannen; jag springer också betydligt snabbare än jag tänkt mig. När jag kollar klockan efter första varvet ser jag att jag hållit 5:30-tempo. Min plan var att hålla ett jämnt tempo som kändes bra, men jag hade snarare tänkt mig att det skulle ligga runt 6 minuter per kilometer.

Eftersom jag känner mig stark bestämmer jag mig för att fortsätta i samma tempo, och det visar sig att varje varv t.o.m. går lite snabbare än det förra. Att banan är lite enformig gör mig därför inte ett dugg; jag springer i septembersolen med ett leende under



Sportmannaskap.

större delen av loppet, som för övrigt är mycket välarrangerat.

Gott om vätskekontroller, av vilka några även innehåller energi i form av t.ex. bananer, och vänliga funktionärer. Även publiken, om än inte så stor, hejar energiskt på oss.

LOPPET STARTADE strax efter klockan nio, och jag går i mål i princip oberörd lite innan ett, med en sluttid på 3:51 som jag är mycket nöjd med.

Jag har således en mycket god marginal till Liemannen och de sex timmarna, men vår egen deadline (!) är något tajtare; klockan 14.30 avgår nämligen vår buss till Transnistrien!

Inte ligga och ta igen sig på hotellrummet här inte, när man kan upptäcka nya ställen! Tack vare att jag sprang så snabbt hinner jag både duscha och ta en mycket välsmakande öl och dito

hamburgare innan det är dags att kliva på bussen.

INTE HELLER TRANSNISTRIEN har jag hört talas om tidigare. Och det är kanske inte så konstigt, för Transnistrien är Landet som icke är, vilket också är namnet på en dikt av Edith Södergran. För henne är det en omskrivning av hennes längtan efter döden, men vi har ju alla lyckligtvis sprungit ifrån Liemannen, så vår tolkning är en annan!

Transnistrien är, för nästan samtliga andra nationer, icke ett land. Själva hävdar man dock att det visst är ett land, trots att det är erkänt av endast ytterligare tre stater, alla med en liknande status som Transnistrien självt.

Detta hindrar dock inte utbrytarrepubliken från att ha egna lagar, egen valuta och en passkontroll som är inspirerad av det forna Sovjetunionen.

Men vi kommer lyckligt och väl igenom och kan besöka fortet i Bender, som ju har ett visst svenskt intresse då Karl XII blev tillfångatagen där 1713, under det som blev känt som Kalabaliken i Bender.

EN VISS KALABALIK utbryter när detta svenskgäng anno 2018 "invaderar" det som förmodligen är den bästa restaurangen i huvudstaden Tiraspol.

Trots att vi sitter i det största rummet är man tvungna att möblera om och flytta in fler stolar, och vi lyckas också i princip att tömma deras (för all del inte jättestora) vinförråd under den goda måltiden, åtminstone de mindre exklusiva sorterna!

Det hela slutar med att personalen står och fotograferar oss – det brukar ju snarare vara gästerna som är bakom kameran och personalen som är framför! De är nog inte vana vid riktigt så här många gäster...

EFTER BUSSRESAN tillbaka till Chisinau går vi till en närbelägen pub. Trots tidig uppstigning nästa morgon vill jag gärna fortsätta fira en liten stund till, eftersom detta är min 150:e mara/ultralopp.

Här kan jag beställa in en treliters glascontainer med mikroöl för bara en hundring och bjuda mina vänner på! Ett bra slut på en härlig och innehållsrik dag.

Nu är bara frågan var nummer 200 ska springas någonstans!

TEXT OCH FOTO:
CECILIA PETERSSON



Banan kantades av en kyrka med praktfulla guldkupoler.



Bakgrunden till

Mitt namn är Christer Schapiro och jag har sysslat med löpning sedan 1976 ungefär. Här kommer min berättelse om hur ett lopp kan bli till.

Runt år 2000 såg jag ett program på TV som handlade om ett folk i norra Mexiko som sprang och sparkade en liten boll i en match som höll på dag och natt. Det berättades att dessa människor sprang upp och nedför branta bergssidor till synes utan att bli trötta.

ÅR 2009 kom boken "Born to Run: A Hidden Tribe, Superathletes, and the Greatest Race the World Has Never Seen" ut. Författare var Christopher McDougall, en journalist som, trött på ständiga fotskador vid löpning, började undersöka varför.

I jakt på "naturlig" löpning hittade han bland annat folket Tarahumara (eller Raramuri som de kallar sig själva) som lever i Chihuahua, i norra Mexiko. Samma folk som jag sett i TV-programmet flera år tidigare.

I boken berättar han livfullt om hur en amerikan, Micah True, med smeknamnet Caballo Blanco (Vita Hästen) lever i staden Urique, Chihuahua. Han har några år tidigare startat ett ultralopp, Copper Canyon Ultra Marathon (CCUM), för att hjälpa raramuris att behålla sina löpartraditioner.

ALLA RARAMURIS som klarar reptiden på loppet (13 timmar) får massor av majs som är deras levebröd och därmed en morot för att ställa upp i loppet.

Loppet är för övrigt numera omdöpt till Ultra Maratón Caballo Blanco (UMCB). Boken fortsätter sen att handla om löpning i andra delar av världen och utifrån andra aspekter men just denna första del var nog den som fastnade hos de flesta, åtminstone hos mig.

I SLUTET AV 2010 hade jag hittat att Caballo Blanco fanns på Facebook. Det framkom där att han åkte runt i USA och berättade om sitt arbete i Mexiko och om verkligheten bakom det som beskrivs i boken, allt för att samla in pengar till CCUM. Jag hade arrangerat några andra evenemang vid den tiden och började fundera på att bjuda in

honom till Sverige för att berätta om sitt arbete. Men då jag frågade tyckte han det var för långt.

NÅGRA MÅNADER SENARE hade några engelsmän dock lyckats övertala honom att komma till England. Jag såg att Lidingöloppet skulle gå av stapeln mitt i Englandsturnén så jag pratade med engelsmännen och lyckades kila in en Sverigeturné i mitten av Englandsturnén.

Jag gjorde också försök att hitta någon i Norge och Danmark som ville arrangera något och efter många om och men nappade en dansk som sålde så kallade fivefingers och ordnade ett mindre event i sin affär.

MIN DETALJPLANERING började och jag hade först tänkt att han skulle prata på mitt jobb med cirka 800 anställda och en rätt utvecklad träningskultur. I början såg det bra ut, men sedan backade man ur. Så planeringen blev:

Dagen före Lidingöloppet, 23 september 2011: Caballo Blanco kommer till Stockholm 09:40, incheckning på hotell 14:30, lunch 15:00, intervju av Runners World 16:00, talet i Olympiahallen, Bosön, för cirka 250 personer 18:00, sedan en sen middag och till hotellet för att sova.

Det var meningen att han skulle springa Lidingöloppet dagen efter med mig, men dels var han väldigt trött, dels jetlag, dels tyckte han att det hade varit stressigt i England, dels kände han av en skada i vaden så medan jag sprang, lotsade en vän till mig honom runt och hejade på löparna.

JAG ÄR GARANTERAT den ende som blivit emottagen av Caballo Blanco på Grönsta Gärde!

Efter det åt vi en god middag på Hermans med delar av min familj och sedan körde jag honom upp till mitt hem i Persbo, ute på landsbygden nära Avesta och Hedemora. Där fick han sova i ett gästrum och kunde antligen få lite lugn och ro.

Bara 2 km därifrån ligger en gammal herrgård/slott, Garpenbergs Herrgård, där jag bokat en lagom stor sal för de cirka 40 personer som kom från Dalarna, Västmanland och Gävleborg för att lyssna på honom.

Efter 90 minuters berättande och många frågor åkte vi hem och tog det lite lugnt.

Dagen efter, 26 september, stack vi ut och sprang. Micah ville prova om vaden var ok. Han ville springa cirka 10 km så jag valde en sträcka jag brukade springa som är nästan 11 km. På kvällen blev det middag med några inbjudna grannar.

Dagen efter var det dags att åka till Arlanda för en tidig flight till Köpenhamn.

LIVET ÅTERGICK så småningom till det vanliga för mig. Men först fick jag gå med motsvarande ca \$6000 i en kasse till Nordea för att skicka de insamlade medlen till Micahs kontakt i USA som skötte detta.

Den 27 mars 2012, fick jag via Micahs vänner (jag var med i deras mailgrupp) veta att Micah saknades. Han hade gett sig ut att springa en runda och inte kommit tillbaka.

Flera av de närmaste vännerna från olika delar av USA reste till New Mexico där det hade skett för att hjälpa till att söka. Först den 31:a hittades hans kropp. Det antas att dödsfallet berodde på ett dolt hjärtfel.

Den 6:e april, i Boulder, hölls den första "officiella" Memorial Run. Sedan spreds det till många platser i USA.

JAG FÖLJDE DETTA och bestämde mig för att det vore passande om datum och plats vore desamma som den enda gång han sprang i Sverige, runt Lidingöloppstid och de 11 km som vi sprang ihop.

Så det första Caballo Blanco Memorial Run (CBMR) gick den 22 september 2012. Man kunde då springa 1-4 varv på den banan. 36 personer kom och sprang och ytterligare cirka 10 stödde eventet.

Det har hela tiden varit så att en ganska stor del av anmälningsavgiften samlas in och skickas för stöd av Micahs lopp i Mexiko. På senare tid har loppet "tagits över" av kommunen så då stöder vi istället "Corrida de Los Caballitos" som är ett lopp för barnen.

SEDAN DESS har jag varje år ordnat ett CBMR vid månadsskiftet september/oktober. Efter något år ville man

Caballo Blanco Memorial Run



springa längre så från och med 2014 springer man upp till 6 varv på banan. Loppet avslutas alltid med att vi åter middag tillsammans.

BLAND MYCKET ANNAT jag gjort blev jag engagerad av Södra Dalarnas Turistförening att göra gps-spår och karta över en 75 km lång MTB-bana som en vän till mig skyltat upp. Förra

året började tankarna kopplas ihop, Micahs lopp CCUM är 50 miles (som är 80 km), MTB-banan finns här, passerar mitt CBMR och den är nästan 80 km också.

Efter en massa planerande, springande runt på MTB-banan för att se att den fortfarande var underhållen, programmerande av hemsida och förbättrande av anmälnings-/tidtagnings-

program kunde jag i våras meddela omvärlden att det numera finns ett 50 mileslopp också. Så 6 oktober 2018 klockan 06:00 gav 10 lite frusna löpare sig iväg i mörkret. Ett nytt lopp hade startat!

CHRISTER SCHAPIRO

PS. 5 oktober 2019 är det dags igen. Kom och upplev det med egna ögon! (redsports.se/CBM). DS.

6 oktober 2018



Startfältet. FOTO: CHRISTER SCHAPIRO

Caballo Blanco Suecia 50 miles

Jag var på föredraget med Micah True, Caballo Blanco, på Garpenbergs herrgård den där dagen. Det var fantastiskt och berörde mig på riktigt.

Det var en upplevelse att träffa Micah, som var allt annat än den amerikanska superstjärnan jag trodde att jag skulle få möta. Han var blygsam, lågmäld och jättetrevlig.

Boken "Born to run" plockade han isär, det var inte så mycket som egentligen stämde tyckte Micah. Det är en bra bok, inspirerande men bör nog betraktas som den rena fiktion den är. Jag måste tillägga att Micah sa: "You look fast" när jag pratade med honom efteråt, tyvärr hade han fel där.

NÄR MICAH FÖRVANN blev jag genuint orolig, som om det var en avlägsen vän som försvunnit. Lika ledsen blev jag när han hittades död. När Christer Schapiro anordnade sitt minneslopp till minnet av Caballo Blanco anmälde jag mig därför. Tyvärr sprang jag inte första året på grund av sjukdom, men sedan

dess har jag sprungit tre gånger, ett varv, fyra varv och fem varv. Samtliga gånger har jag sprungit fel, trots bra skyltning och noggrann information.

Christer Schapiros tävling i Garpenberg går nu in på sjunde året, i år med möjligheten att springa 50 miles, 80 km, i en enda loop runt Garpenberg.

Imponerande att få till ett varv med alla funktionärer som behövs trots en obefintlig organisation.

SOM VANLIGT var det otroligt gemytligt och vänligt. Starten gick klockan 06.00, det var minusgrader och smällkallt. Prognosen sa att temperaturen skulle gå ner till 4 grader men inte lägre, det är en jätta skillnad kan jag tycka. Jag hade alltså för lite kläder.

Hur som helst så gick starten på den bekanta Caballo Blanco-banan, den slinga som Micha sprang med Christer när han var i Sverige. Den börjar med en rejäl uppförslänta längs en stenig stig. Jag visste att vi hade med oss många duktiga löpare men att de kanske inte hade skogen som favoritunderlag så jag

tog täten uppför backen. Skönt att få igång kroppen också, längst upp frös jag inte lika mycket.

Efter backen följde grusvägar för det mesta under resten av loppet. Vissa partier var stig men på det stora hela sprang vi på väg.

NU DELADE FÄLTET upp sig och hararna stack i väg och njutarna tog det lugnt. Efter en morgon med för mycket kaffe så var min mage i uppror, det var ett rejält illamående som inte gav sig. Det krånglade till rejält, jag trodde att jag skulle spy ett tag, inte så kul.

Det blev väldigt negativt och jag trodde att det skulle bli så att jag skulle bryta. Jag funderade igenom alla olika ursäkter några gånger. Jag provade med ett toabesök men det löste inget. När det var som mörkast vid runt 15 km började det flimra för ögonen när jag blinkade.

Så småningom gick i alla fall solen upp, det var överraskande skönt. Jag firade med en gel. Smakade peck men vad ska man göra?

Vid 30 km kom vätskestation nummer två och där bjöds under en förtjusande utsikt på blåbärssoppa! Kall, låt gå, men otroligt gott efter den äckliga sportdryck jag hade med mig. Läge att se till att köpa god gel och sportdryck till nästa gång.

På något sätt lättade allt efter den stationen, det var plötsligt jätteroligt att springa. Ingen stress bara trippa på.

VI VAR TIO STARTANDE idag, tre damer och sju herrar. Nu efter 30 km låg jag sexa totalt, fyra i herrklassen. Jesper Flink från Tärnsjö låg före mig tillsammans med polacken Krzysztof Michalski. De verkade pigga och hade helt klart ett annat tempo i benen än jag. De andra fyra var låååångt före.

Vid 38 km svängde banan in från en asfalsväg upp på en skogsväg, jag som hade haft svårt att hitta här förut hade koll på kartan i mobilen. Arrangören krävde att alla deltagare skulle använda Race One-appen, ett bra drag.

Jag såg på kartan att Jesper och Krzysztof låg fel, de verkade ha missat avfarten så därför ringde jag Jesper som jag känner. Jesper däremot var inte alls övertygad. Nej då, sa han, vi ligger rätt.

Efter några minuter ringde han igen och sa att de kommit till en korsning och nu utan tvekan var utav helvete fel, bara att springa tillbaka.

NÄSTA VÄTSKA OCH ENERGI låg vid 44 km, elljusspåret i Garpenberg, där skulle min brutta dyka upp och heja,

kul! Jag tänkte att jag blir nog kappsprungen innan men det blev jag inte. Min hejarklack hade visst inte heller dykt upp, jag ringde och kollade, det var visst fel på vägen och gpsen och lite allt möjligt.

Jag fyllde flaskor och tog lite av lasagnen som bjöds, den ville nog helst inte stanna i magen kändes det som så jag fick avbryta. Alldeles när jag skulle puttra vidare kom Jesper in i stationen, arg som ett bi, på sig själv och hela situationen. Tre kilometer extra kändes nog inget vidare.

JAG FÖRSÖKTE PEPPA lite men han var nog inte så mottaglig. Spring ifatt mig nu, sa jag och joggade iväg. Nu följde 25 km av ganska bra löpning, det blev tyngre men aldrig riktigt eländigt, det var en ny upplevelse. Det liksom puttade på.

Inget särskilt hände heller, distanserna mellan alla löpare höll sig ungefär som tidigare. Jo, någonting hände! Marika dök plötsligt upp efter en liten grusväg mitt i skogen!

Oj vad kul det kändes, det lyfte humöret ännu mer. Dessutom kom hon till en korsning en halvtimme senare också, riktigt kul.

AVSTÅNDET MELLAN MIG och Jesper växte till en början men höll sig sen länge på runt en kilometer. Jag hade inga ambitioner att göra detta till en tävling där man går på hörntänderna för att försvara en position, jag bara

joggade på med mantrat "långsammare kan du Jonas" och det höll mig löpande nästan hela tiden, det sparade kraft och på så sätt höll jag ironiskt nog farten uppe.

SISTA VÄTSKESTATIONEN, trevliga damer som serverade kaffe! Stod och pratade lite, då kläckte de bomben, det är bara sju kilometer kvar! Sju! Jag ligger tvåa i herrklassen och det är bara sju kilometer kvar?

Jesper är grym, särskilt mot slutet, men sju kilometer är ju inget! I väg som en kanin i skogen, koll på kartan, var är Jesper? Behörigt avstånd men det verkar krympa, ingen ögonkontakt än i alla fall. Nu blev det grymt, precis den där ångestfyllda jakten som jag hatar, låg på gränsen hela tiden och pressade, fick ta gångpauser i backarna men försökte springa på när det gavs tillfälle. Det såg helt klart möjligt ut.

DEN SISTA LÅNGA nedförslöpan på en liten skogsväg med Slayers "Angel of death" i lurarna, då kändes det fint.

Genom en liten skogsbacke och ut på en åker, då såg jag målet, kanske 500 m bort. Då tog liksom lusten slut och det blev promenad, jag visste att marginalen var bra till Jesper och för övrigt hade jag inget att jaga.

Jag gick över åkern, några hundra meter, då hör jag Jesper ropa i skogskanten "Nu kommer jag och tar dig!", kul faktiskt. Av loppet återstod nu bara hundra meter asfalt och en dryg backe upp till målportalen, efter en kort jogg på vägen blev det lugn promenad till målet. Underbar känsla att få sluta!

Lättnad men också glädje och en känsla av att ha klarat det så bra som jag någonsin hade hoppats på.

Jag hade trott på ett resultat på runt elva timmar, under elva hade känts bra, nu gick jag in på 9.31, fenomenalt kändes det.

Direkt efter mig kom Jesper i mål, tretton sekunder skilde.

JONAS WINCENT



Historisk vinnare. FOTO: CHRISTER SCHAPIRO

Resultat

Män		
1 Gustaf Sjösvärd		7:44:05
2 Jonas Wincent		9:31:06
3 Jesper Flink		9:31:19
4 Krzysztof Michalski		10:31:17
5 Per Olofsson		11:28:16
6 Håkan Zehler		11:28:18
7 Stefan Olsson		11:57:49
Kvinnor		
1 Laila Öjefelt		8:01:00
2 Petra Hurtig		8:07:57
3 Camilla Rosel		11:28:17

7 oktober 2018

Bank of America

Chicago Marathon 2018



Jaha, då står man här igen ibland en massa färgglada funktionsklädda tokstollar...

Det är mitt fjärde maraton och jag står i startfällan tillsammans med polaren Anders Brändefors. Vi är här för att delta i Chicago Marathon.

Varför står jag här, jag som vantrivs i stora folksamlingar och som för inte så många år sedan inte ens kunde springa 3 km i sträck utan att få håll?

Sedan går startskottet och ett hav med människor beger sig iväg på den resa som maraton faktiskt är.

NÄR JAG VAR UNG spelade jag mycket badminton (1-2 gånger per dag), det var min grej. När jag sedan började arbeta och sedan skaffade familj så blev det tyvärr ingen motion alls på flera år. Tror nog att det är många som känner igen sig i den situationen.

Väckarklockan för mig var när jag skulle spela fotboll med mitt gamla kompisgäng där jag efter att ha tjur-rusat efter bollen genast var tvungen att byta. Efter matchen insåg jag att det var dags att prioritera mig själv och ta tag i motionerandet.

Jag provade att börja spela badminton igen, men blev bara förbannad eftersom jag var ljusår ifrån den form jag en gång haft. Nätet verkade ha blivit högre, min spänst sämre och banans linjer verkade leva sitt egna liv.

DÅ JAG EN SEN KVÄLL fick höra att en kompis skulle springa Göteborgsvarvet kläckte jag ur mig: att det kan ju inte vara så svårt! Anmälde mig därefter på stående fot med hjälp av telefonen.

Iklädd badbyxor och en Iron Maiden t-shirt i bomull genomled jag sedan loppet (otränad), som var det varmaste någonsin.

Samtliga tånaglar fick sig en rejäl omgång då jag de sista kilometerna tog mig in mot mål med någon typ av reverserad moonwalk-löparstil.

Midjan blev hårt perforerad av den hårda tråden som badbyxorna var sydda med, vilket efterlämnade ett bältrosliknande avtryck.

NÄR JAG GICK I MÅL tänkte jag: "Aldrig någonsin ska jag göra något så dumt igen!" Samtidigt var tanke nummer två: "Vem är så knäpp att han springer den dubbla sträckan?". De måste ju vara helt galna.

Vet att jag därefter fick ett helt annat synsätt på maratonlöpare. Att springa

på strax över 2 timmar är helt otroligt. Vilka fantastiska idrottsmän.

Efter att både mitt ego och min kropp hade läkt efter Göteborgsfiaskot, började jag konstigt nog att träna. Till stor hjälp och inspiration var mina svärföräldrars bästa kompis Klas.

En fantastisk krutgubbe som sprang sitt första maraton när han var 58 år och som sedan sprang nio till. Efter ett par Göteborgsvarv blev det sedan dags. ETT MARATON. I förhållande till Göteborg så klarade jag Paris med bravur.

Chicago igen... Vi köpte ett paket där resa, hotell och själva loppet ingick. Väl i Chicago så passade vi på att gå runt för att få ett grepp på staden, hämtning av nummerlapp och påse med tillbehör.

"Vem är så knäpp att han springer den dubbla sträckan?"

DAGEN INNAN LOPPET tog vi sedan en guidad båttur ut på Lake Michigan, ut till piren och tillbaka. Windy city, fick vi reda på, har inte alls att göra med vädret och att det är blåstigt utan har med dess politiker att göra, enligt guiden.

Anders har en förkärlek till Nutella och givetvis så finns det ett Nutella-café på gågatan. Jag lyckas övertala honom att kön är för lång och att vi ska ta det efter loppet istället.

Man har inte hört mycket gott om den amerikanska ölkulturen, men vi blev inte besvikna en enda gång. Hur bra öl som helst. Dessutom med super-coola namn på alla.

TILLBAKA TILL LOPPET, även om resan och staden är en stor del så är det ju därför som vi är här.

Anders har fått för sig att vi ska springa tillsammans men redan efter ett par hundra meter så ser jag inte honom längre. Han har ryckts med av stämningen och seglar nu iväg. Jag får fortsätta de sista 41 905 meterna själv.

Att springa så långt är för en glad amatör en utmaning, inte bara rent fysiskt utan även psykiskt. För mig är distansen en berg- och dalbana där man ena stunden känner en oerhörd styrka och lycka, i nästa ingen ork alls och man är nästan på gränsen till att börja gråta.

LÄNGS BANANS STRÄCKNING funderar jag på en massa annat medan jag sträcker ut handen för att ta emot en bit banan

eller en mugg vatten eller Gatorade. Både jag och Anders har Sweden-tröjor på oss samt en Sverigehatt i blått och gult med älghorn på.

I början gläds man av alla glada tillrop från goa amerikanare och andra som står vid sidan och skriker "Go viking!", "Go Sweden!" och "You can do it Swede!".

Men ju närmare mål jag kommer ju mer ångrar jag att jag står ut ifrån mängden.

8 KILOMETER KVAR och när de ropar nu orkar jag inte ens blinka tillbaka för att säga tack till dem. Det har regnat lite längs vägen och mina en gång stolta horn slokar nu trötta längst sidorna på mössan. Jag ser mer ut som en karaktär i "the Muppet show".

5 km kvar, någon skriker "Hallo!!!" på stockholmska. Det är en kille som är med på samma resa som har försökt få kontakt med mig, men inte lyckats på vanligt vis. Jag blir först glad, men känner sedan att jag inte orkar prata. Det verkar funka fint för honom och vi håller ihop ett tag.

På ett vattenstopp står brandmän och delar ut vatten, på ett annat poliser i full mundering. Det kommer jag aldrig att glömma.

JAG HAR HAFT SOM MÅL att jag inte ska stanna under loppet och nu är det inte långt kvar. Jag pinnar på så gott det nu går, men när jag nu rundar näst sista svängen så möts jag av en kulle som känns oöverbärrlig (antagligen inte stor alls) men min hjärna är inte förberedd.

Jag sätter händerna på knäna och går 20-30 meter. Sedan ser jag målgången och piggnar med en gång till, tar bort händerna från knäna och sprintar den sista biten in. Jag har tagit mig igenom ännu ett maraton och får min välförtjänta medalj i fällan.

ALLA KAN SPRINGA ett maraton, men jag tror att många gör fel då de börjar springa. Man går ut för hårt och för långt i början, kroppen tar skada och sedan lägger man ner träningen istället.

Mitt tips är att bestämma sig att om 2 år ska jag också springa ett maraton och att man sedan lägger upp en långsiktig plan på hur man ska nå detta.

Kan jag så kan du! Och kanske står du där själv en dag med en massa färgglada funktionsklädda tokstollar och tänker: "Hur hamnade jag här!?"

TEXT OCH FOTO:

JOHAN GREEN, SMÅLAND

Resultat sid 22

13 oktober 2018



Starten av 46:e Umemaran, (429) Johan Stenberg, IK Lerum, (450) Mats Reikkola, Luleå Gjutaren, (444) Max Lundberg, Björntorps IF, (430) Kenneth Boman, Lulekamraterna, (417) Per Liv, IFK Umeå, (428) Daniel Nyström, Skellefteå AIK, (495) Jouko Mourujärvi, Västerås LK.

Umemaran – en oktoberfest

Brittsommarväder, ett rekordstort startfält med löpare från sju nationer, och ett Veteran-SM med deltagare från Genarp till Gällivare bildade ramen för den 46:e upplagan av Umemaran. Frånsett en frisk sydlig vind var förhållandena närmast optimala.

När favorittippade Thomas Edström, Jalles TC, strök sig i sista stund och fjolårssegraren Patrik Wikström, IFK Umeå, valde halva distansen (båda med kapacitet kring 2.30), blev 42 km en öppen historia.

Utgångstempot bland de virvlande gula björklöven blev högt. Redan efter 4 km hade en trio gått loss; Johan Stenberg, IK Lerum, Per Liv, IFK Umeå, och Mats Reikkola, Luleå Gjutaren.

STÖCKSJÖ OCH FÖRSTA 10 km passerade tätttrion strax kring 35 minuter. Inne vid varvning efter 21 km på Tegs Centralskola hade gruppen decimerats. Bara Liv orkade hänga med debutanten Stenberg. Klockan visade då dryga 1.16.

Andra varvets första mil blev en provning för många löpare i motvinden. Vid vändpunkten efter 31 km hade Stenberg fått ett försprång på 42 sekunder. Lerumslöparen, numera bosatt i Norrtälje, lyckades hålla tempot uppe

och fick en segermarginal på över fyra minuter. Stenbergs segertid noterades till 2.36.42 och han blev samtidigt veteranmästare i M40.

En mycket trött Per Liv, med ett tidigare personbästa i paritet med segerrtiden, lyckades behålla andra platsen och kom i mål på 2.40.52 och tog guld i M35.

På andra varvet hade Billy Lindman, Sportsgym SC, en positiv utveckling och avancerade till total tredjeplats, 2.44.13. Tätt i hälarna följde M45-vinnaren Mats Reikkola och Anders Hållberg, IFK Lidingö FI, silvermedaljör i M35.

Övriga manliga veteranmästare blev; M50 Johan Sandberg, IFK Umeå, M55 Tomas Eriksson, Jalles TC Umeå, M60 Dan Nilsson, Växjö LK, M65 Bo Andersson, Genarps IF, och M70 Dan Vinbland, Team Esplanad Umeå.

PÅ KVINNLIGA SIDAN tog Jenny Rutström, Öbacka LK Härnösand, ett fast grepp om loppet. Hon passerade 10 km på runt 41 minuter och varvade på halva distansen på 1.28.

Bakom följde Maja Gren Skog, Skellefteå AIK, och Karin Schön, IK Kville. Rutström, som tidigare presterat under tre timmar, löpte nu i mål på 3.06.29, vilket gav guld i K40. Schön

avancerade till total andra plats, och vinnare i K55, på tiden 3.11.54. Gren Skog knep tredjeplatsen och blev guldmedaljör i K35 på 3.13.40.

Övriga SM-vinnare blev; K45 Anna-Lena Stenlund, Skellefteå AIK, K50 Eva Blomqvist, Vattudalens LDK, och i K65 Britt Hellmark, Lidköpings IS.

I EN FULLSATT AULA avslutades den löpglada tillställningen med prisutdelning. Först en parentation över den nyss bortgångne Alf Granvik, österbottningen och hedersmedlemmen i Jalles TC, som celebrerat sina lopp 100-200-300 i Umeå och var en omtyckt gentleman på löparbanorna.

Alla som fullföljt Umemaran fick priser och till sist utlottade traditionsenligt Team Sportia en fin cykel. Först efter tre dragningar fick vi en vinnare i triathleten Ola Fagerholt, Stöcke TS Järnet. En lyckad dag för honom med ett samtidigt brons i M45 och en tid under tre timmar.

Nästa år kommer Umemaran att flyttas till mitten av september på grund av att terräng-SM förläggs till Umeå 12-13 oktober.

Ett stort bildspel från Umemaran och Veteran-SM finns på www.jallestc.se.

TEXT & FOTO: LEIF STENING

Resultat sid 22



Tätttrion efter 4 km; Stenberg, Liv och Reikkola.



Ställöparen Bo Andersson, Genarps IF i följe med Per Busk, Lillhärads IF.



(445) Ola Fagerholdt, Stöcke TS Järnet och (332) Jarmo Raaterova, Luleå varvar.



De två snabbaste kvinnliga löparna för dagen; Jenny Rutström och Karin Schön.

Sigvard – en late blumer

Sigvard Koplimäe från Krokom och med fädernesrötter från Dagö, Estland, debuterade så sent som 2004 på maratondistansen. Utan större idrottslig bakgrund hade han strax innan bestämt sig att testa långloppet Gå till Lit. Det gav snabbt mersmak.

Han kom med i klubben Vi som springer, därefter Team Ultra Sweden och landade till sist i näraliggande Vattudalens LDK.

Redan 2008 hade han hunnit avverka 100 maraton och satt personbästa med 4.18. Som allra mest har det blivit 39 maraton på ett kalenderår.

Sigvard har heller inte varit främmande för ultradistanser av typen 6-timmars och ännu längre lopp. De flesta loppen har Sigvard gjort i de nordiska länderna, men det har också blivit några avstickare till bland annat Ungern och Polen.

I samband med Umemaran uppvaktades Sigvard med Svenska Marathonsällskapets utmärkelse för 300 maraton, en gräns som han redan då hade överskridit med god marginal.

Redan veckan efter loppet i Umeå blev det några steg närmare nästa mål, 400 lopp. Han deltog då i Lillsjön Runt, ett 6-timmarslopp runt en liten tjärn i Östersund.

LEIF STENING



Sigvard Koplimäe uppvaktas med Sällskapets silvertallrik och diplom av ambassadören Leif Stening.

FOTO: URBAN BENGTSON

26 oktober 2018



42,2 km kilometer sprang Anton Lindholm. Men domarna sa att han bara sprungit tre av totalt fyra varv.

Diskades i maratonlopp i Irak – trots att han vann

”Välkommen till en av de farligaste platserna i världen”. Så står det i reseguiden Lonely Planet om Irak. Ett krigshärjat land med både Saddam Husseins terrorvälde och krig mot IS i sin nutidshistoria.

Erbil, huvudstaden i det irakiska Kurdistan i de norra delarna av landet är dock en lugn oas bland mer eller mindre pågående konflikter. Nya skyskrapor och lyxhotell öppnar ständigt. Ett hopp om en ljusare framtid hänger över staden, som sedan 2011 också har fått ett eget maratonlopp; Erbil Marathon.

Jag började med löpning för cirka åtta år sedan för att komplettera min gymträning. Min far är maratonlöpare sedan många år, så att jag till sist skulle gå i hans fotspår kanske inte var så oväntat.

Första tävlingen var Göteborgsvarvet 2011, som sedan följdes av maratonlopp, ultramaraton, skyrace, swimrun och Ironman. Ett stort reseintresse har

gjort att jag ibland får leta upp någon tävling i ett land för att ha en bra ursäkt att åka dit. Erbil Marathon var just en sådan, för att få en anledning att besöka mitt hundratredje land; Irak.

RYKTENA OM IRAK som livsfarligt gör att jag länge tvekar på om jag ska springa loppet eller inte. Iranska bombräder mot staden Koya mindre är sex mil bort, stadens första terrorattack på fyra år samt diverse räder mot IS-finansiärer i staden gör att jag tvekar.

Efter att ha kontaktat Frida Södermark, som sprang och vann loppet för två år sedan, får jag en lite mer positiv känsla, men jag velar fortfarande fram och tillbaka. Det är inte bara säkerhetsaspekten som gör mig tveksam utan även en seg skada som gör att jag knappt har kunnat löpträna över huvud taget på två månader.

TILL SLUT BESTÄMMER jag mig dock för att åka och bokar resan mindre än en vecka innan loppet ska äga rum. Jag

anländer till Erbil dagen före loppet och känner mig genast laddad.

Efter en stormig natt med dödliga översvämningar i utkanten av staden så går jag bort mot starten för loppet medan efterdyningarna av stormen sakta avtar. Den kraftiga vinden är kvar, men regnet är borta. Väl på plats vid den på kartan markerade starten syns få spår av att ett lopp ska äga rum här om mindre än en timme. En liten scen med en nerbläst banderoll och en handfull halvförvirrade löpare är allt som syns. Annars är det helt öde.

Jag börjar fundera på om de har ställt in loppet på grund av nattens storm, men så tjugominuter innan start så hör vi musik längre bort i parken och tänker att det måste vara starten. Mycket riktigt hittar vi den 500 meter bort, lagom till att det är dags att gå in i startfällan.

TOTALT VERKADE DET vara cirka tjugotvå utländska löpare som ska delta i loppet, och cirka hundra löpare totalt. Speakern

ropar upp de olika nationaliteterna som är på plats med jubel och applåder som följd. Efteråt ropar hon även upp Peshmerga och jublet ökar flera decibel för ett par löpare längst fram som bevisligen är Peshmergasoldater och kanske tillfälligt hemma från fronten.

STARTEN GÅR, nästan på utsatt tid. Först springer vi två kilometer långs med en park för att sedan vika av på en av stadens ringvägar där vi ska springa fyra varv för att sedan avsluta i parken. En relativt platt bana med några vägövergångar per varv.

Smogen hindrar den värsta solen och temperaturen har sjunkit från 35 grader veckan innan till mer behagliga 25 grader, även om blåsten som sagt är högst märkbar. Vi börjar springa söderut i kraftig motvind, men det är bara att bita ihop tills vi vänder och får vinden i ryggen. När vi kommer ut på varvbanan springer vi förbi en del publik som hurar och hejar, framförallt barn.

Vid varje större vägskaft finns flera beväpnade vakter och poliser som dock verkar tappa intresset ju längre loppet fortgår. Det mesta av stadsbilden vi springer igenom ser likadant ut, men som vanligt på en varvbana börjar man hitta byggnader och monument som markerar att man hunnit en viss del av varvet.

PÅ VARJE VARV finns tre vätskestationer, med vattenflaskor, cola och på andra varvet även banan och dadlar. Det är bra bemannade med funktionärer som langar det man önskar.

Efter cirka fem kilometer springer jag ifatt en kort satt kille från Mosul. Vi springer sedan axel mot axel i två mil innan jag drar ifrån. Han kan i princip inte ett ord på engelska, något som det ska visa sig att han inte är ensam om i det här loppet, men jag förstår att han då och då vill veta hur långt vi sprungit när han pekar på min GPS-klocka.

Det är lite svårt att kommunicera km-antalet när den man kommunicerar med inte förstår engelska, inte ens siffrorna, så det gäller att använda fantasin och peka på nummerlappen och hålla upp olika fingrar.

EFTER FYRA VARV genom staden ska jag äntligen vika av in i parken och springa de sista hundra meterna i mål. Vid ingången till parken blir jag dock stoppad av några funktionärer som vägrar släppa in mig. "Är det inte rätt väg in?" tänker jag, "kanske ska jag springa runt folksamlingen och komma in i målet



Anton Lindberg på plats i Erbil i Irak där han diskades i maratontävlingen. FOTO: PRIVAT

från andra hållet". Jag fortsätter förbi, men inser att det faktiskt är rätt väg, så jag vänder och försöker på nytt. Jag blir stoppad igen medan folk pekar och pratar med mig på kurdiska. Till slut går det upp för mig att de vill att jag ska springa ett varv till. De påstår att jag bara har sprungit tre av fyra varv, trots att jag kan visa 42,3 km på klockan.

Några funktionärer verkar vilja släppa igenom mig, medan andra tvekar. Jag tröttnar på att bara stå rakt upp och ner och springer till slut in i mål i alla fall, med en sluttid på 3.07, efter ett par minuters diskussion.

FÖRST DÅ får jag höra av några att jag vunnit loppet. Innan jag hinner bli glad över detta kommer några funktionärer eller domare fram och vill se min klocka igen. Några verkar fortfarande säga att jag ska springa ett varv till medan några börjar gratulera mig till vinsten. De får låna klockan och vill att jag ska vänta, ingen verkar kunna engelska och ingen verkar kunna förklara vad som händer.

Under tiden får jag göra två intervjuer i irakisk TV. De frågar om loppet och vad jag tycker om landet. Det verkar fortfarande högst oklart vad som pågår så jag vandrar in i parken till en scen där prisutdelningen ska äga rum senare.

Flerparten lokalinvånare kommer fram och gratulerar till vinsten och vill ta kort. Jag är med på säkert ett tjugotal selfies. Ibland kommer det en funktionär som drar med mig bort till scenen och ber mig vänta. Inget händer. Jag går tillbaka till målet för att söka klarhet där. Väl tillbaka i målet har en del andra löpare kommit i mål och jag ser

en grupp västerlänningar sitta på en bänk och skaka på huvudet.

En tjej, Ana från Slovenien, kommer fram och frågar om det var jag som vann. "Jag tror det", svarar jag förvirrat. Ana berättar att de har diskvalificerat mig, samt tre andra västerländska löpare som samtliga placerade sig topp 5 i loppet, bland annat vinnaren av damklassen. Alla med samma motive-ring: att de endast sprungit tre varv.

KORRUPTIONEN VERKAR TOTAL, och situationen allt mer skrattretande. Vi börjar tappa orken och till viss del intresset för att försöka motbevisa vårt resultat. Några upprörda lokalinvånare vägrar dock ge sig och fortsätter kämpa för att vi ska få upprättelse. "You are the winner, sorry for my country" säger flera som kommer fram och beklagar sig.

Jag inser att det inte kommer bli jag som utropas som vinnare, så tillsammans med de andra västerlänningarna som också dröjt sig kvar lämnar jag parken och Erbil Marathon bakom mig. Väl ute på vägen har de öppnat upp för trafik igen trots att flera löpare fortfarande inte gått i mål. Det ser inte helt säkert ut när en bil kör om en löpare mitt på vägen i 70 km/h.

LITE SMÅTT IRRITERANDE att bli snuvad på min seger, men det verkar fortfarande pågå någon form av utredning om vem som egentligen vann. Jag har dock redan siktet inställt på nya utmaningar och lopp.

ANTON LINDHOLM
ELMHULTS SPORTKLUBB

11 november 2018



Christers drickalangare Gilbert Barthelemy med skylt som följer med foljebilarna till målet. FOTO: CHRISTER SVENSSON

Christer på historisk mark i Verdun

Den 11 november 1918 avslutades första världskriget. Det sägs att klockslaget var klockan elva när fredsavtalet undertecknades.

Sverige införde samma år allmän rösträtt för män och kvinnor och världen drabbades av spanska sjukan. Det första fallet i Sverige upptäcktes vid midsommar. Innan året är slut kommer 500 000 svenskar insjukna varav 47 000 dör. Det är en av de dödligaste pandemierna som drabbat världen.

Trots att första första världskriget bröt ut 1914 upplevde Stockholmsbörsen sin första börshausse för 100 år sedan. Under 1915 steg börsen med 24 procent och år 1916 var kursstegringen 25 procent. Första världskriget rasade men i neutrala Sverige formligen exploderade börsen 1917 då den steg med 37 procent.

Kontrasterna till världen utanför börshuset i Gamla stan är brutal. Bolsjevikerna har tagit makten i Ryssland. I Finland rasar ett inbördeskrig.

Hemma plågas svenskarna av hårda ransoneringar där det är skriande behov av livsmedel, textilier, gummi och tobak. När kriget väl är slut går luften

definitivt ur stockholmsbörsen och en rekordlång nedgång påbörjas som varar i 39 månader fram till 1924.

DEN 11 NOVEMBER är helgdag i Frankrike liksom i flera andra länder som deltog i det stora kriget, som numera går under namnet första världskriget. I år, 2018, är 11 november en söndag och redaktören är tillbaka i Frankrike för fjärde året i rad.

Ett av de blodigaste slagen skedde 1916 mellan de två småstäderna Verdun och Bar-le-Duc. 800 000 man fick sätta livet till och efter nästan ett år blev resultatet oavgjort mellan fransmän och tyskar.

"Jämna år är det mer nerför än uppför"

GÅNGTÄVLINGEN ÄR en "A till B"-tävling över 57 km mellan de två städerna. I år var starten förlagd i Bar-le-Duc och målet i Verdun. Nästa år går vi i motsatt riktning.

Jämna år är det mer nerför än uppför varför tiderna kan bli något snabbare. Varje gångare har sin foljebil. Själv har jag haft tur att få tävlingsledaren

Gilbert att supporta mig med vätska under loppets gång. I år hade den gode Gilbert ont i ett ben och hade svårt att gå. Men hans barnbarn ryckte in efter ca en mil och servade mig ypperligt.

Vägen mellan städerna har inget nummer utan heter La Voie Sacrée, Det Heliga Sättet. Tävlingen var större på 80-talet. I år var det 23 startande. I år avgjordes 39:e upplagan av La Voie Sacrée i nordöstra Frankrike.

OM DET VAR REGN och motvind som gjorde mig totalt nerkyld förra året hade vi år tur med vädret. Lätt medvind och mulet väder med ca 11 grader. Däremot regnade det större delen av dagen före loppet.

Jag vann 2015 (5.39.26), kom tvåa 2016 (5.50.25) och trea 2017 (6.01.44). I år var jag med i täten första två milen men slutade femma på 6.01.39. Florian Letourneau vann på 5.35.45 före Gerard Guetat på 5.41.36 och Mathieu Olivares på 5.48.40.

Damsegrare blev Dora Jakob-Brière, Schweiz, på 6.32.41. Alltid kul att stå med i segrerrullorna. Speciellt då det bara blivit utländska segrare vid tre tillfällen. Förutom mig en ryss och Urbain Girod, Schweiz.

EFTER FOTOGRAFERING vid ett minnesmonument före start gav vi oss iväg klockan 09. En lång arbetsdag väntade. Ganska omgående blev vi fem man i täten. Det var de fem jag hade förväntat före start. Det här var min sjuttonde tävling i Frankrike genom åren, den första 1995. En del gångare är därför välbekanta ansikten.

Distanserna i Frankrike har varit allt mellan 3 000 m och 6-dagarstävlingar. Jag kände att det gick någon sekund för snabbt per kilometer men vi hade vinden i ryggen och det gick lätt utför. Taktiken att hänga med i täten straffade sig. Florian, den blivande segraren, höll sig i bakgrunden och bidade sin tid.

Trots att han är yngst av oss var han klokast den här dagen. Faktum är att det inte är första gången Florian passerar mig på slutet.

Nästa år då det är 40-årsjubileum är det bättre att ha taktiken att lägga sig i rygg på Florian och låta täten dra iväg de första milen.

ATT KÄNNA SIG STARK och plocka folk på andra halvan stärker en. Precis tvärtom om är det när man tappar fart och folk kommer bakifrån. Då tappar man inte bara placeringar utan även det psykologiska övertaget. Bättre att vara jägaren än den jagade.

Jag kämpade tappert, i alla fall, för att hålla fjärde platsen men fick ge mig med ett par kilometer kvar. Med de ljumskproblemen jag haft får jag ändå vara nöjd med prestationen.

Jag avslutar med de bevingade orden "Målgång lika med framgång". Glöm inte det.

CHRISTER SVENSSON
VÄXJÖ AIS OCH SVERIGE



Starten i Bar-le-Duc 2018. Målgången skedde i Verdun. FOTO: EMMANUEL TARDI

Svenska Marathonsällskapets årsmöte 2019



Datum: Lördagen den 13 april 2019

Plats: Scandic Skogshöjd, Täppgatan 15, 151 21

Södertälje

Tid: 15.00

Anmälan

För att kunna planera utrymme, mat och dryck till årsmötet ser vi tacksamt att du anmäler ditt deltagande i förväg. Det görs per e-mail till ordforande@marathonsallskapet.se eller per post (se adress nedan) **senast den 28 mars 2019**.

Motioner till årsmötet

Varje medlem har rätt att inkomma med motioner till årsmötet. Motionerna skall behandlas på årsmötet. Motioner skall vara i skriftlig form och inkomma till styrelsen senast den 16 mars 2019. De sänds antingen per e-mail till motioner@marathonsallskapet.se eller per post (se adress nedan).

Förslag till val av styrelseledamöter och övriga funktionärer

Förslag till val av styrelseledamöter, revisorer och andra funktionärer skall framföras till Svenska Marathonsällskapets valberedning, som består av: Tommy Lacandler (sammankallande), Peter Svensson och Robert Oldén. Valberedningen kan kontaktas per e-mail (valberedningen@marathonsallskapet.se) alternativt per telefon 070-471 38 96 (Tommy Lacandler), 070-479 99 11 (Peter Svensson) eller 073-09 77 803 (Robert Oldén). **Förslag till val av funktionärer skall vara valberedningen tillhanda senast den 23 mars 2019.**

Svenska Marathonsällskapet och dess styrelse har följande postadress:

Svenska Marathonsällskapet
Box 218
101 24 Stockholm

Guidad löpning

Klockan 12.30–14.00 anordnar Svenska Marathonsällskapet en guidad löpning genom Södertälje med början och avslutning vid Scandic Skogshöjd med ordförande Roger Andersson som guide. Begränsade dusch- och omklädningsmöjligheter kommer att finnas på Scandic Skogshöjd.

Anmälan till löpningen för att kunna få tillgång till dusch- och omklädningsmöjligheter måste ske **senast den 28 mars 2019** per e-mail till ordforande@marathonsallskapet.se

Varmt välkomna till årsmötet den 13 april!

STYRELSEN

20 oktober 2018



Susanne Johansson (t.v.), Kerstin Sandh och Britt-Marie Mellgård, rutinerad trio från Växjö Löparklubb framför målportalen.

FOTO: CHRISTER SVENSSON

Race Report Växjö Marathon

Årets gruppresa till Växjö marathon bestod av Oscar H, Björn S och mig själv. Avgång hemifrån 06:40 för upphämtning av de andra i Jönköping klockan 07:15.

Då både jag och Oscar är tidspessimister så räknar man med Murphy och att allt ska gå fel på vägen (också) till Växjö så man vill ju ha lite till godo.

Ankomst till Växjö sporthall klockan 9:15 och vi hittade parkering 15 meter från entrén och 100 meter från målgången vilket alla vet som springer att en sådan parkering är värd sin vikt i guld.

Nummerlappsutdelning ihop med deras "tisha" i källarlokalerna. Ytterligare en fördel med att vara tidigt på plats är att kunna få på nummerlappen, mingla lite och tjata lite

med andra tävlanden och funktionärer, dricka en kaffe eller tre och kolla upp omklädningsrummen och toaletterna innan det blir för mycket folk.

Allt är välordnat och flyter bra. "Kombon" av att det inte är en för stor tävling ihop med rutinerade arrangörer gör att det blir en grymt trevlig stämning innan. Ska man hitta något att gnälla på då så måste det vara de smala och branta trapporna ner till omklädningsrummen, inga problem förrän efter loppet men då känns de mer som ett klippstup i en actionfilm.

GRUNDPLANEN OCH målsättningen för dagen var ju SUB 3:15 (med en förhoppning om 3:12) och som nödfallsplan sätta PB som på marathondistansen är 3:18:23 och satt i maj på Köpenhamn marathon. Då jag känt av en hälsporre

under en tid och som blivit värre och värre mot slutet så visste jag att det skulle kunna kännas lite på slutet, men mina distanspass har gått ok och som löpare är man ju bra på att fokusera och låta pannbenet ta över.

Vädret var lite kyligt innan starten och på väg mot startfällan, 9 grader och rejält mulet men ingen vind att tala om. Minuterna innan startskottet så kom det naturligtvis ett fint lätt regn som gjorde att man kände sig iskall och funderade över sitt klädval med shorts och kortärmad.

NÄR STARTSKOTTET GICK så är detta lite på ett sidospår som man sen inte springer förbi mer, detta för att pussla ihop sträckan, också det som är varv 0 fram till mål eller varvpassagen med tidtagningsmattan. Lite rusning blev det

som vanligt vid starten men när jag såg att jag höll 4:13-tempo vid tidtagningsmattan vid varvningsområdet så blev det broms på.

Tanken var att hålla 4:25-4:30 så länge det håller för att ha lite att gå på i slutet.

Kändes lätt och fint i benen, varv ett och två är ju bara känna på farten, kroppen och hur dagsformen känns och försöka hitta några man kan ta lite sällskap med.

Hittade ganska snabbt några personer som jag sprang och tjatade lite med, men det gick dock lite snabbare än jag tänkt men rätt nära ändå så det var värt det.

FÖRSTA VARVET i 4:28-tempo och andra i 4:24-tempo. På varv tre så börjar man komma in i det och man börja kunna hur banan går om man säger så. På detta varv började man också att varva en del löpare men de flesta var bra att hålla till höger och låta folk springa om med några få undantag för några löpare med hörlurar som hade karneval över hela cykelbanan.

Vid det här laget så är det inte bara banan och sina medlöpare man börjar känna igen utan även publiken, inte jättemånga utmed banan men några ställen var de lite fler.

En orkester hade tagit sig upp vid lekplatsen inte så långt från varvningen, vi hade tjejen i guldjackan som DJ och som spelade och hälsade på de flesta varven och spelade kanske i högsta laget då det ringde i öronen tills det var dags att passera henne nästa gång igen, och sist men inte minst gänget från Team Blekinge som strax innan varvning hade placerat sig på bägge sidor om cykelvägen och verkligen hejade från tårna, vilket gång och en eloge att de också hejade på alla löpare och klubbar.

Naturligtvis var det ett antal till man kände igen och som hejade bra och är man inte löpare själv så förstår man nog inte hur mycket det gör och hur värdefullt det är.

Så när jag nu får chansen här så säger jag TACK av hela mitt hjärta.

4:23-tempo på varv tre.

VARV FYRA rullar på, varvet då man passerar halvmaran 1:32:36. Någon liten känning av hälsporren men nu är det ju nedräkning, bara fyra varv till och som löpare är man ju duktig på att lura sig själv lite på vägen med, sista varvet räknar man ju inte som varv utan mer som en långspurt och varvet man är på tänker man bort (då jag delar upp

alla mina maror i 5kilometersdelar så funkar det lika bra på alla lopp), varv 4 på 4:23-tempo.

VARV 5, inte alls samma pigghet i benen, vid första svängen till vänster mot allén så kändes det lilla motlutet för första gången som en backe och hälsporren börjar kännas av ordentligt nu när man har sprungit 27 km och för tidigt för att kroppen ska börja krångla så jag försöker fokusera på annat men tappar även här min lilla grupp och när man inte har någon att springa med så är det lätt att börja tappa fart och det går snabbt utför - 4:35-fart på detta varv men det känns fortfarande som jag har mitt tidsmål inom räckhåll och jag hade ju 4:37 i snitt som huvudmål och så hade man ju en del till godo från de tidigare varven.

Man börjar kalkylera allt vad man kan men beräkningsförmågan blir ju lindrigt sagt något sämre för varje mil man sprungit.

VARV 6 OCH 7 flöt ihop lite då smärtan av hälsporren fick mig att tänka att bryta är nog det enda alternativet då foten började domna lite och då man försöker kompensera genom att ändra på allt man kan i löpningen så tycker man att det blir lite bättre i foten men då börjar man ju få riktigt ont på massa andra ställen som inte brukar göra ont om det nu finns sådana ställen under en mara och dessutom rasar ju tempot riktigt ordentligt.

Varvtempona för varv 6 och 7 blev 4:50 och 5:11. Här kommer många hårda och bittra tankar, ihop med tröttheten så är det så man vill vandra ut i sjön istället. Här börjar man ju inse att det kommer bli väldigt tufft men tar väl ett beslut att har jag ändå bytt om och åkt hit så ska jag fasen få med mig medaljen hem så ta sig i mål blev ny målsättning.

GÅR IN PÅ VARV 8, försöker hålla uppe något som kan kallas tempo men riktigt känner hur långsamt det går men tar sikte på lite ryggar, tar hjälp av publik och försöker tacka de som hejat i timmar, byter några ord igen med en och annan löpare men största delen är bara att bita ihop och dela in varvet i delar och klara av det bit för bit.

När man passerat DJ-tjejen en sista gång och tar sikte mot nästa delmål, Team Blekinges hejarklack. Detta gång var skillnaden mellan att nästan stanna och lyckas mobilisera den sista kraften. Gav dem en applåd och tackade och visste att nu var det nära till målgång.



Thomas Olesen redo för start.

Jag såg även på klockan att jag fortfarande hade chans till PB så jag lade in slutspurt (näja, en snabbare pingvinlik jogg är nog närmare sanningen).

Äntligen vänsterfällan som innebar målgång, så jäkla skönt. Speakern med gång gjorde ett riktigt bra jobb i tältet. De hann med att både heja och pusha de löpare som varvade samt hålla koll på målgångarna.

FICK MIN MEDALJ och skulle lägga mig på gräset, det var knappt man kom ner och jag kommer inte ens kommentera hur det kändes när man skulle ta sig upp igen.

Varvtempot för sista varvet blev 5:19 med sluttid 3:18:11 och PB med 12 sekunder. Känslan just då i stunden var bara besvikelse och misslyckande, men efter lite tid så får man nog ändå vara nöjd med PB när hälsporren gjorde sitt bästa för att man inte ens skulle kunna slutföra loppet.

Hur gick det då för mina två medresenärer undrar då vän av ordning. De satta PB bägge två de också med Oscar på SUB 3 och Björn på SUB 4, säger en del om loppet det med.

Loppet generellt är alltid välordnat med mycket funktionärer och engagerade flaggvakter utmed banan som också alltid hejar på bra. Ett lopp väl värt att springa om man kan leva med en varvbana, ett grymt lopp som jag lär springa fler gånger. Energistrategin höll bra: 3,5 dl med Umara Intend innan starten, 1 Umara gel cola med koffein var femte kilometer och ett par munnar med sportdryck vid varje tillfälle så cirka två gånger per varv förutom de gånger man av någon anledning missade.

THOMAS OLESEN

Resultat sid 22

15-16 december 2018

PRT (Personliga Rekordens Tävling)

ÅRETS GULDSTJÄRNA:

Om jag får dela ut en extra stor stjärna bland alla underbara deltagare går den till Jakob Jern. Du fick mig verkligen att skratta med dina kommentarer. Du tillför något extra under loppet, tack för det och för den fina sången, ingen fullbordad PRT utan den! Din racerapport tog priset: "Jag sprang och sprang sen gick jag och sen sprang jag igen".

AMANDA NOLHAGE

Vi anländer till Tipshallen i Växjö lite innan 12 denna gråmulna lördag i december. Det är jag och Gustaf och Amanda. Jag ska vara funktionär och även Gustaf delvis, men han ska först gå i 6 timmar, sina 67 år till trots. Amanda är anmäld till 24-timmars.

Gustaf har varit fysiskt aktiv under sitt liv, inom olika sporter, har en god grundkondition och en stark kropp. Likaså har Amanda sprungit en massa olika lopp och ofta långt och tränar och håller på.

Min kropp däremot är inte så mycket att hänga i julgranen precis. Jag har förvisso alltid gått mycket promenader och en gång i min ungdom sprungit ett 5 km-lopp, nämligen Maja Gräddnos-loppet i Uppsala. Men jag lärde mig aldrig att tycka om att jogga och springa, nådde aldrig den där punkten när det plötsligt känns behagligt, efter allt slit dessförinnan, och kroppen börjat kräva löpning för att må bra.

UNDER MÅNGA ÅR har jag varit igång 18 av dygnets 24 timmar med stort gammalt hus, trädgård, barn och djur samt därutöver arbete. Burit otaliga vedkorgar, höbalar och tunga matkassar. På äldre dagar faktiskt styrketränat 1-2 gånger per vecka under några år, men sedan tyvärr inte hållit i.

Lyckades ändå efter ca två år göra en - dvs en - riktig armhävning och den är jag förbannat stolt över än i dag! Men mina muskler är ganska obefintliga, det inser jag. Däremot har min kropp tidigare varit ganska seg och jag är också ordentligt envis.

För ett antal år sedan, när Amanda sprang en mara på Gran Canaria, blev jag faktiskt ändå riktigt sugen på att börja jogga. Jag tänkte att jag kunde börja väldigt försiktigt, kanske springa 5 km när jag blev 60 och en mara eller åtminstone halvmaran när jag blev 70. Tänkte övermodigt att kan Evy Palm så



Medaljörerna på 12-timmars.

kan väl jag! Men det straffade sig hårt. Tränade in joggingrörelserna, som ju inte alls är som att gå, med bra coaching från en som vet. Sen gjorde jag det i praktiken, fortsatt under överinseende av han som vet, och joggade 100 meter.

DAGEN DÄREFTER hade jag djävulskt ont i ena knäet, oavsett om jag låg, satt, stod eller gick. Efter ett par månader minskade smärtan tack och lov, men fortfarande känner jag av knäet då och då och framför allt efter ansträngning.. Låter kanske otroligt, men så är det!

Nåväl, väl i Växjö kliver vi in i hallen. Vi möts av många taggade löpare, som ska hålla på i 6, 12 eller 24 timmar. Några enstaka är även anmälda till 3-timmars, men de startar inte förrän imorgon kl 10.

Folk slår upp sina läger längs med banan och även jag och Gustaf ordnar oss ett hyfsat viloställe av 4 liggunderlag, en tunn madrass, ett täcke, 2 kud- dar och 2 sovsäckar.

Jag pallrar mig sedan iväg till köket och där är det redan full fart. Jag tar också itu med att skala bananer och dela i lagom bitar, att skala clementiner och dela i klyftor, att bre mackor och skära upp i lagom bitar de med, att fylla på skålar med jordnötter, choklad, rus- sin, chips m m, m m.

Allt ska ut till borden i ett hörn vid banan och där ska även muggar med vanligt och kolsyrat vatten, och Coca-Cola m m ständigt fyllas på. Så små- ningom behöver löparna även kaffe och

så småningom även saltgurka och annat liknande.

STARTEN GÅR kl 13, då startar 6- och 24-timmars, och folk börjar springa runt på banan. Jag har fullt upp i köket och det är trevligt att vara där och arbeta ihop med andra. Fram och tillbaks mellan köket och borden går jag, fram och tillbaks. Det går jättebra!

Kl 17.30 ca serveras det mat, till allas glädje, lasagne och/eller ris med vegeta- risk färssås. Jag är riktigt hungrig. Även om det hela tiden finns småplock så är det oerhört gott med varm och ordent- lig mat. Fast deltagarna får naturligtvis förses med mat först.

Kl 19 går 6-timmarna av och Gustaf med dem. Det har gått bra för honom, han har knatat på sina 6 timmar. Amanda har bara gjort sin första fjärde- del. Då byter för övrigt löparna varv - det är en höjdpunkt! - och 12-timmarna startar samtidigt som 6-timmarna går av. Nu behöver Gustaf vila och läg- ger sig i vår iordninggjorda sovhörna. Jag fortsätter i köket. Framför allt det drickbara behöver ständigt fyllas på.

LASAGNEN SERVERAS en gång till, räck- er långt. Kl 21-22 kommer det ny mat. Nu är det potatismos och köttbullar och vegetarisk korv. Jag är hungrig nu med, här gäller det att fylla på energin!

Frammot kl 23 märker jag mer och mer att jag har jätteont i ländryggen och benen. Nåväl, jag har gått och stått på betonggolvet i 11 timmar i sträck, i

princip utan paus. Nog inte så väl disponerat. Får be Gustaf att avlösa mig i funktionärsskapet, han har nu vilat i flera timmar.

Så oerhört skönt att få lägga ned min värkande kropp ett tag! Riktigt ont har jag. Men sova är omöjligt, hallen är ju helt upplyst och musik dunkar konstant på. Får ingen ro och efter en stund är jag uppe på benen igen - med visst besvär dock - och är igång i köksregionerna igen. Men jag får ganska snart gå iväg igen till vårt viloläger.

Hur 17 fixar folk att ta sig runt runt fortfarande och ska hålla på jättelänge till? Jag är ju helt utslagen redan, av att "bara" vara funktionär... Förvisso en inte helt ung sådan, men ändå.

EFTER ATT HA LEGAT ett längre tag går jag upp efter ett tag igen. Men nu är det onekligen segt. Klockan är väl omkring 2-halv 3 på natten. Deltagarna har bytt varv andra gången, medan jag har försökt vila.

Många börjar vara lite slitna, andra ser oförsämrat pigga ut. Det är klart, en del har hållit på i snart 14 timmar nu och andra "bara" i 8 och de sistnämnda har "bara" 4 timmar kvar.

Perspektiven blir aningen konstiga vid ett sådant här ultralopp. Som att det är normalt att löpa, jogga och/eller gå 24 timmar i sträck, från kl 13 ena dagen till kl 13 nästa dag. Men det finns ju värre ändå... t ex 48-timmars och 6-dagars...

NU FORTSÄTTER JAG att alternera mellan köket och bordet där deltagarna förser sig. Mer av allt behöver fram, men många kan inte längre äta så mycket och framför allt inte så mycket åt gången. En del tar sig också en paus vid sitt läger.

Några funktionärer har gett sig, andra har tillkommit. Det är en god stämning hur som helst och jag försöker tänka bort hur många timmar som är kvar och att jag har fortsatt ont i kroppen. Får sätta mig lite då och då.



Staffan Blixt t.v trea och segrare Ivan Bretan på 24-timmars.

Vet att deltagarna behöver uppmuntran för att orka fortsätta, men orkar inte riktigt att heja på som jag egentligen vill.

Det är väl det som är det stora dilemma för framför allt deltagarna men även i viss mån för oss funktionärer, att huvudet vill så mycket men att det inte är säkert att kroppen fixar att faktiskt utföra det huvudet vill.

Och jag misstänker att kroppen har goda skäl, det är den jag menar faktiskt bestämmer.

Det är svårt att förstå att folk utsätter sig för detta, när de knappt kan röra sig efteråt sedan och vartenda steg smärta.

VID 7 PÅ MORGONEN byter 24-timmarna varv för sista gången och 12-timmarna är klara och byts av av ett andra gäng 6-timmare.

Och vid 9 är det äntligen frukost, risgrynsgröt med saftsås. Sällan har jag smakat något så gudomligt även fast det är kallt!

Får i mig en kopp kaffe med och piggnar faktiskt till något. Fortsätter att fylla på från köket till borden ute i hallen och nu behövs mer mackor framför allt.

Några deltagare tar en paus och några avbryter och jag ser hur ont de har och hur totalt slut de är. Känns plötsligt som att befinna sig på ett boende för riktigt skröpliga och kroppsligt oförmögna helt utslitna gamlingar.

FOLK HAR ETT SNÄRJ med att komma ned till sittande eller liggande, för att inte tala om hur bökit det är för dem att komma upp sedan igen. Grimaser och stönanden av ren smärta, många behöver en hjälpende hand för att kunna stå upp igen.

Men jämsides många som inte ser alls berörda ut och fortsätter att kuta eller gå runt runt. Och en del växlar på något märkligt sätt mellan dessa två tillstånd; att vara helt utslagen och rätt som det är vara på banan igen. Hur går det till, undrar jag för mig själv.

SEN ÄR DET plötsligt slut. Det blev inte alls så där segt som det kändes där på natten, utan de sista timmarna har tiden gått ganska fort. Men nu vill jag bara hem!

I efterhand tänker jag att det för mig som funktionär har varit en upplevelse i dryga 24 timmar som har varit både himla rolig och trevlig och helknäpp och jobbig och smärtsam fysiskt, allt på en gång. Kanske lite av samma upplevelse som deltagarna har haft?



Jakob Järn spelar och sjunger före start.



Simon Gustavsson har hamnat på rygg efter sin målgång.

Fast de har nog upplevt det mycket starkare naturligtvis. Och skulle jag göra om det? Det enda jag kan komma på som på något vis liknar alla dessa blandade känslor samtidigt är att föda barn - och det har jag ju i och för sig gjort två gånger...

SLUTLIGEN: gott samarbete med övriga funktionärer (som nog har lagt ned mer jobb och engagemang än mig, somliga galet mycket mer).

Och till alla er som sprang/joggade/gick i allt från 3 till 24 timmar, oavsett hur det nu än gick; ni är verkligen inte riktigt kloka - som utsätter er för detta - men ni är onekligen väldigt, väldigt sympatiska!

Försök nu efteråt att vara rädda om era stackars kroppar, som har försökt möta upp huvudets vilja och ambition till vilket pris som helst!

TEXT: LENA NOLHAGE

FOTO: CHRISTER SVENSSON

Resultat sid 23

143	Eric Jerlin	Talanglösa klubben	03:43:02	238	Martin Nyström	Volvo CE	04:24:03	41.	Torbjörn Klemensson	Scania Road Runners	4:59:05
144	Pierre Höglund	Snotrockets End. Soc.	03:43:05	239	Robert Linquist	Umara Sports Club	04:24:11	42.	Sigvard Koplimäe	Vattudalens LDK	5:08:13
145	Annikä Petersson	Burseryds IF	03:43:20	240	Bengt Nilsson	Stockholm HHH	04:24:50	Resultat Vintermarathon till Jan Linds minne, Göteborg 2018-11-24			
146	Daniel Eriksson	Lindsdal IF	03:43:24	241	Elin Wiström		04:26:03	Kvinnor			
147	Carina Andersson		03:43:38	242	Marie Thorell		04:27:54	1.	Sofia Kay	LK TV88	4:07:45
148	Robin Hellborg		03:43:44	243	Christina Linner		04:28:07	2.	Anna Ekström	Åtvidabergs Vårdcentral	4:11:16
149	Daniel Jonesjö	Umara Sports Club	03:44:17	244	Linnea Forsberg	IF Linnéa	04:28:19	3.	A. Askengren Berg	LK TV88	4:18:00
150	Lars Sellgren	IFK Halmstad	03:45:10	245	Heinz Rejdik	Glasrikets RC Nybro	04:29:53	4.	Theresia Höglund	Lonesome Runners	5:46:53
151	Martin Gunnarsson		03:45:23	246	Ingvar Johansson	Friskis o Svetis Växjö	04:30:08	Herrar			
152	Malte Eriksson	Runners Club Hbg	03:45:29	247	Sören Persson	OK Njudung	04:31:41	1.	Mathias Johansson	Umara Sportsclub	3:23:27
153	Michael Fredriksson	Björnstorps IF	03:45:30	248	Sofia Svensson Team	power woman athletic cl.	04:32:51	2.	Johan Sahlin	Trifit	3:24:56
154	Tommy Andersson	Dalaporten	03:46:13	249	Lars Blixte	Färjestadens motions IF	04:32:56	3.	Anders Paju	Åtvidabergs IF	3:34:45
155	Gert-Inge Tapper	Scania Road Runners	03:46:38	250	Siw Hedlin		04:33:05	4.	Martin Gustafsson	Solvikingarna	3:38:26
156	Fredrik Andersson		03:46:42	251	Björn Ulvås	Kalmar RC Triathlon	04:34:22	5.	Tommy Andersson	Hindås SK	3:47:45
157	Ulrika Kårehed Wester	HSK gymnastik	03:47:17	252	Jörgen Nilsson	Vi som springer	04:35:02	6.	Christer Svensson	Växjö AIS	3:49:15
158	Charlotta Faxén		03:47:33	253	Lasse Jutemar	SOK Knallen	04:35:02	7.	Johan Tigér	Team Ultrasweden LK	3:49:17
159	Leif Engelholt	Glasrikets RC Nybro	03:48:18	254	Fredrik Svensson	Växjö AIS	04:36:15	8.	Tommy Carlsson	TV88	3:49:20
160	Alexander Eklund	Kalmar RC Triathlon	03:48:49	255	Monika Karlsson	Slimos löpargrupp	04:36:22	9.	Jan Wikström	JDD Running	3:51:04
161	Joakim Dahlund	Skövde Triathlon	03:48:57	256	Evelina Petersson	Färjestadens motions IF	04:36:33	10.	Olle Jorinder	Stockholm HHH	3:52:35
162	Björn Söderström		03:49:40	257	Christer Svensson	Växjö AIS	04:37:03	11.	Miguel Pena	Vi Som Springer	3:59:07
163	Leif Karlsson	Solvikingarna	03:50:06	258	David Andersson	Burseryds IF	04:38:40	12.	Emil Falkek	Falkenbergs RR	3:59:07
164	Koyar Afrasyab		03:50:09	259	Jennie Trulsson		04:39:32	13.	Leif Karlsson	Solvikingarna	4:02:51
165	Johan Sjösten	Umara Sports Club	03:50:27	260	Karin Svensson		04:39:50	14.	Michael Leitner		4:13:42
166	Kristofer Blixt		03:51:26	261	Rebecca Johansson		04:40:11	15.	Matias Andreasson	3city triathlon	4:17:37
167	Rafal Chudak		03:51:26	262	Johan Kosanovic		04:40:14	16.	Bengt Nilsson	Stockholm HHH	4:19:05
168	Marcus Hansander	Team Ultrasweden LK	03:51:50	263	Krister Ekstrand	Runacademy	04:41:34	17.	Mats Liljegren	Team Skavsåret IF	4:27:12
169	Gustav Wittrup	Björnstorps IF	03:52:21	264	Peter Lembke	Team Fakta	04:41:59	18.	Tomas Hörnqvist	IFK Hammarö	4:36:24
170	Kristoffer Karlsson		03:52:55	265	Christer Lövén	Stensjöns IF	04:43:05	19.	Hans Brauer	Lonesome Runners	4:41:23
171	Christer Nilsson	Kalmar RC	03:53:22	266	Madeleine Dunsäter		04:44:55	20.	Lennart Bengtsson	Solvikingarna	4:45:04
172	Simon Davidsson	Brittatorp	03:53:54	267	Pia Frisén	Lidköpnings kommun	04:45:17	21.	Lasse Jutemar	SOK Knallen	4:45:24
173	Benny Malmberg	Donkeys	03:54:22	268	Magnus Frisen	Peab	04:45:18	22.	Jan Paraniak	Team Skavsåret IF	4:46:50
174	Simon Johansson		03:54:51	269	Barbara Skogtjärn		04:46:14	23.	Johan Särnbratt	Tolered Utby	4:53:10
175	Anna Lindquist	Kalmar RC Triathlon	03:55:20	270	Ulf-Peter Sjöholm	Växjö AIS	04:46:43	24.	Niclas Dia	SOK Knallen	4:58:26
176	Michael Bodsgård	NEW TRIP	03:55:29	271	Cecilia Juber	lonesomerunners	04:46:47	25.	Magnus Kristiansson	LK TV88	4:58:55
177	Torbjörn Olsson	Slimos löpargrupp	03:55:54	272	Mari-Louise Nilsson		04:51:40	26.	Jörgen Nilsson	Vi Som Springer	5:03:15
178	Alma Fager	Helsingborg	03:56:14	273	Petra Spencer	TCC	04:52:15	27.	Sigvard Koplimäe	Team Ultrasweden LK	5:20:54
179	Jennie Helgesson	Landsbro UV	03:56:48	274	Tom Flinckman		04:54:06	28.	Sören Remar	Ulricehamns FK	5:22:56
180	Maria Schwarz	Drag RC	03:56:51	275	Barbro Lien Rönn	Hogia Running Club	04:54:47	29.	Lars Almqvist	IFK Helsingborg	5:23:21
181	Albin Kornbeck	Växjö OK	03:57:45	276	Hans-Inge Lindeskov	Team Ultrasweden LK	04:54:56	30.	Lennart Skoog	Stenungsunds OK	5:28:26
182	Anita Jönsson	Högbym	03:58:01	277	Jesper Sjölander	Björnstorps IF	04:56:41	31.	Hans Nyberg	Team Ultra Sweden	5:30:00
183	Peter Karlsson	Rålla Rebel Runners	03:58:05	278	Peter Nilsson		05:00:35	32.	Gustav Danielsson	Umara sports club	5:39:10
184	Patrick Flystam		03:58:35	279	Sharon Wilts Jansen	Elmhults Sport Club	05:01:46	Personliga Rekordens Tävlning 2018			
185	Katarina Hansson	Björnstorps IF	03:59:01	280	Lennart Skoog	Stenungsunds OK	05:04:55	Tipshallen, Växjö 2018-12-15–2018-12-16			
186	Elin Holmstrand	SK graal	03:59:02	281	Michael Hellström	Team Sloth	05:06:37	Varvlängd: 373 meter. Arrangör: Växjö AIS			
187	Mats Runesson	OK Lindena	03:59:10	282	Åsa Karlsson		05:08:06	6-timmars Kvinnor			
188	Ulrika Nyström	LK TV88	03:59:26	283	Michael heyne	ljungbyholmrunners	05:10:01	Plats Namn Klubb Distans			
189	Jonas Eklund	Kalmar RC	04:00:09	284	Lars Almqvist	IFK Helsingborg	05:10:11	1	Lina Karlsson	En av tre/Utdevalia	69 995
190	Rasmus Waginder	Ringans IF	04:00:14	285	Hanna Ovesson		05:11:06	2	Anna Lindgren	SOK Knallen	63 129
191	Julia Olofsson	Roma IF	04:00:31	286	Jan Andersson	IK Hakarpspojkarne	05:17:01	3	Katja Schönbeck	IFK Växjö	62 226
192	Safet Redzepovic	Net Connection	04:01:03	287	Åsa Lindberg	Kalmar RC	05:29:01	4	Monica Månsson M.	Träslövsåge	60 740
193	Johan Hoff Brattberg	Göteborg	04:03:16	288	ulf wikell	Grådsby IK	05:33:04	5	Annikä Rosell	Scania Road Runners	53 451
194	Eddy Hultgren	Team Blekinge	04:03:17	289	Sören Fransson	IK Sisu Nässjö	05:35:00	6-timmars Män			
195	Kalle Lindahl		04:03:45	290	Stefan Ödman		05:37:27	1	Matias Ekman	Appladalens LK	71 691
196	Pernilla Dahlund	Skövde Triathlon	04:04:05	291	Danny Fransson		05:41:42	2	Micael Lindqvist	Apladalens IK	70 543
197	Viktor Gustavsson	Glasrikets RC Nybro	04:04:47	292	Johannes Andersson		05:41:43	3	Samuel Johansson	IFK Stockaryd	70 257
198	Frida Hergefeldt		04:05:00	293	Lars-Göran Olsson	Team Blekinge	05:44:33	4	Tommy Sjöström	Grycksbo if	64 521
199	Tommy Borggren		04:05:01	294	Örjan Ohlsson	Stensjöns IF	05:51:29	5	Andreas Tyllsmark	Tylla XC	61 938
200	Päivi Linde		04:05:18	Resultat Åland Marathon 2018-10-27				6-timmars Kvinnor Start 2			
201	Matias Kullman		04:06:14	Kvinnor (8 fullföljande)				1	Therese Fredriksson	SOK Knallen	67 408
202	peter andersson		04:06:42	1.	Heidi Furu	Åland	3:53:34	2	Sofia Kay	LK TV88	53 538
203	Lars-Göran Berggren	Team Skavsåret IF	04:07:12	2.	Agneta Jonsson	Team Skavsåret IF, SE	4:00:52	3	Martina Östenson	Ingen klubb	43 786
204	Helena Anre'	lonesomerunners	04:07:25	3.	Nora Williams	Åland	4:18:10	4	Malin Haglycke	Ingen klubb	39 661
205	Kent Olsson	Lifetime runners	04:07:52	4.	Camilla Öhman	SE	4:40:56	6-timmars Män Start 2			
206	Bjarne Lindberg	Kalmar RC	04:08:19	5.	Linnea Andersson	SE	4:55:34	1	Linus Wirén	Ingen klubb	82 680
207	John Lindvall	Revsudden RC	04:08:26	6.	Eija Uusi-Esko	SF	5:23:32	2	Johan Stålhammar	Ingen klubb	56 601
208	Nathalie edlund	lonesomerunners	04:08:36	7.	Anja Helin	SF	5:29:42	3	Johan Ingvarsson	Umara	52 277
209	Nils Wennerberg		04:08:43	8.	Elina Laavi	SF	5:46:05	4	Ulf Tapper	Ingen klubb	45 641
210	Lynn Strömbäck	Sp & Vi	04:08:54	Herrar (svenskar) (42 fullföljande)				5	Lennart Skoog	Ingen klubb	42 195
211	Robert Larsson	Kalmar	04:09:24	1.	Mathias Ömark	Fredrikshofs FIF	2:38:04	12-timmars Kvinnor			
212	Helena Andrén	Apladalens LK	04:09:35	2.	Christoffer Hiding	Fredrikshofs FIF	2:39:46	1	Anna Grundahl	IF Linnéa	122 741
213	Barbro Liljequist	Heleneholms IF	04:10:43	3.	Niklas Bitén	Hässelby SK	2:39:51	2	Erica Andersson	Vendelsö	106 496
214	Patrik Matsson	Solvikingarna	04:10:47	4.	Marcus Bell	CSKA Ribbakov	2:59:21	3	Erin Kennedy T.	Lund	104 796
215	Tommy Hagberg	Växjö Löparklubb	04:11:02	5.	Martin Larsson	Mantra Sport	3:00:38	4	Heli Lehtinen	Finnish Marathon Runners	102 611
216	Christer Andersson	LK Nyköping Runners	04:11:35	6.	Jonas Sandberg	Team Skavsåret IF	3:04:50	5	Eva Berg	Göteborg	101 478
217	Christina Andersson Skog	Stigmannen OK	04:11:42	10.	Daniel Lindholm	Hemlingby LK	3:21:53	12-timmars Män			
218	Mikael Rydén		04:11:50	11.	Martin Joborn	Västerås SK	3:22:04	1	Anders Hellner	Bromma IF	124 656
219	Tobias Andersson	Biab	04:12:29	12.	Janne Koivuperä	Umara SC	3:24:22	2	Yoshihiro Tsunoda	Lund	120 457
220	Bengt Lindgren	Vallentuna FK	04:12:45	14.	Sami Maliniemi	Hemlingby LK	3:24:54	3	Patrik Gullerström	Tureberg	111 327
221	Kenneth Melin	Cardio Club	04:14:18	16.	Benny Halvarsson	Ormföfishing	3:26:28	4	Erik Ahlrot	Elmhults sport club	107 551
222	Joanna Andersson	Burseryds IF	04:14:33	17.	Håkan Persson	Sweden Runners	3:27:48	5	Simon Gustavsson	Umara	103 609
223	Hanna Bråhn	Burseryds IF	04:14:33	19.	Lars-Erik Almqvist	Glanhammars IF	3:34:27	24-timmars Kvinnor			
224	Mats Ranbro	HLK-92	04:15:20	20.	Jakob Nordin		3:41:58	1	Elisabeth Ankarcrona	Runon	173 438
225	Linda Ranbro	Helsingborgs SOK	04:15:20	21.	Niclas Asada	Fredrikshofs FIF	3:42:42	2	Malin Jonsson	Växjö löparklubb	166 931
226	Linda Hagehed	Växjö Löparklubb	04:16:42	23.	Christina Finnerman	CSKA Ribbakov	3:46:49	3	Annikä Askengren B.	LK TV88	163 995
227	Anna Malmerfelt	StHlm Långdistanskl.	04:17:35	24.	Benny Engström	Farsta	3:47:32	4	Emelie Lindgren	Lindome	163 249
228	Susanne Nilsson	Team Ultrasweden LK	04:18:00	27.	Andreas Dalman	Kroppkakans vänner	3:58:37	5	Lisa Amundsson	Strömstad löparklubb	162 265
229	Jessica Redivik	Glasrikets RC Nybro	04:18:21	28.	Tommy Kjellsson	Team Skavsåret IF	4:07:33	24-timmars Män			
230	Jerry Rydberg		04:18:26	31.	Bengt Lindgren	Vallentuna FK	4:11:25	1	Ivan Bretan	Team Ultrasweden	241 568
231	Christer Bergström	Motala	04:18:53	32.	Mats Liljegen	Team Skavsåret IF	4:14:31	2	Hristo Tsvetkov	Begach Bulgaria	233 503
232	Jennie Westerberg	Lidingö	04:20:06	35.	Matias Hallgren	CSKA Ribbakov	4:29:59	3	Staffan Blixt	Stockholms LDK	216 919
233	Kerstin Sand	Växjö Löparklubb	04:20:38	37.	Ola Bryngelsson	Fredrikshofs FIF	4:33:01	4	Henrik Lowemark	Ljusdal	210 462
234	Eva Schmitz		04:21:07	38.	Larsolov Rask		4:41:16	5	Roger Kjellsson	Team Blekinge	206 236
235	Tomas Karlsson		04:22:56	39.	Stig Åsberg	IK Nyland	4:44:34				
236	V. Normark Granetoft	Team Blekinge	04:23:08	40.	Bo Pelander	Enhörna IF	4:50:42				
237	Annikä Askengren Berg	LK TV88	04:23:58								

Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm

UPPLEV VÄRLDEN I LÖPARSKOR

LÖPARRESOR SEDAN 1986

Våra huvudpartners: **GARMIN** **OROV2** **CRAFT**



Edinburgh Marathon



Lissabon Marathon



Shanghai Marathon



New York Marathon



Medoc Marathon

LÖPARRESOR MED SPRINGTIME 2019

New York Half Marathon 17 mars - Fullbokad!	Italy Coast To Coast 20 maj	Swiss Alpine 27 juli	New York Marathon 3 nov
Paris Marathon 14 april - Fullbokad!	Wien Tjejmil 26 maj	Medoc Marathon 7 sep - Fåtal platser kvar!	Shanghai Marathon 17 november
Boston Marathon 15 april - Fullbokad!	Edinburgh Marathon, Half & 10K 26 maj	Berlin Marathon 29 sep	Honolulu Marathon 8 december
London Marathon 28 april - Fullbokad!	New York Tjejmil 8 juni	Chicago Marathon 13 okt - Väntelista!	
Brooklyn Half Marathon 18 maj	Beer Lovers Marathon 9 juni - V.I.P.	Lissabon Marathon & Half 13 oktober	

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

SPRINGTIME
Aktiva resor sedan 1986