

Marathon löparen

ÅRGÅNG 52 NR 265 MAJ 2/2019



Båstad Marathon firar 10-årsjubileum 2019



- Loch Ness Marathon
- Nora Marathon
- Tiberias Marathon
- Kiel 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
Karin Norden
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 Hultén Banck, Karlskrona
0704-34 80 43
teimoxa@hotmail.com

Ordföranden har ordet

Tiderna förändras

Fredagen den 22 mars i år så var det exakt sextiosju år sedan Svenska Marathonsällskapet bildades. Då fanns inga av de stora maratonloppen som exempelvis New York Marathon eller Stockholm Marathon.

Visserligen fanns det årligen återkommande lopp i världen som Boston Marathon, men det går att ställa sig frågan hur väl de första medlemmarna av vårt Sällskap kände till detta maratonlopp.

MARATONLOPP VAR för den stora allmänheten kanske i bästa fall de lopp som arrangerades vid de olympiska spelen. Föreningslivet blomnade dock och det bildades en hel del intresseorganisationer under efterkrigstiden. Dock såg samhället helt annorlunda ut och spridningen av information kring evenemang såg helt annorlunda ut än nuförtiden.

Grundarna av Sällskapet ville sprida kännedom om maratonlöpning och en förändring har verkligen skett sedan dess. Det är dock oklart hur stor del vårt Sällskap har bakom detta.

Dock växte medlemsantalet inom Sällskapet och var när första Stockholm Marathon gick av stapeln större än antalet deltagare i loppet. I dag är intresset för föreningsliv annorlunda och konkurrensen är stor ifrån bland annat grupper på sociala medier.

SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPETS årsmöte är i antågande och det är din chans som medlem att påverka och göra din röst hörd för hur du vill att Sällskapets framtid ska se ut.

Styrelsen har under året arbetat inom många olika områden såsom utveckling av vårt samarbete med Runner's world, som producerar vår medlemstidning Marathonlöparen. Vi har genom det samarbetet blivit mer synliga i Runner's World.

Vi har också funderat kring en utveckling av ytterligare utmärkelser där bland annat tanken på en utmärkelse för att springa i maraton i flera länder, som Norden, återfinns.

STYRELSEN BEHÖVER och tar gärna emot tankar ifrån er medlemmar. Till skillnad ifrån 1952, då Sällskapet bildades, så finns det betydligt fler och snabbare möjligheter till kommunikation.



ROGER ANDERSSON
ordforande@marathonsallskapet.se

Innehåll

Loch Ness Marathon	4
Ursvik Ultra	5
Vintermarathon till Jan Linds minne	6
Boktipset	7
24-timmars PRT Växjö	8
Tiberias Marathon	10
Vadodara Marathon	12
Kiel Marathon	14
Skövde 6-timmars	15
Nora Marathon	16
Medlemssekreterare Karin Norden	17
Redaktören summerar	18
Båstad Marathon	20
Bokrecension "Projekt 55"	22
Resultat	23

Medlemskort 2019

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



En kamratförening
för marathonslöpare

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

Omslag: Vy över havet vid Kattvik,
Båstad Marathon 2018.

FOTOÄGARE: PETER TRÄGÄRDH

Konsten att sluta på topp

Oavsett vad du sysslar med sägs det att det tar ungefär 10 000 timmar att bli bra på någonting. Därefter kan du hålla dig på toppen i ett decennium innan du sakta men säkert börjar tappa.

DET DÅR MED ATT SLUTA på topp har jag aldrig förstått. Gångmässigt borde jag då slutat 1996 och löpmässigt runt 2001. Fast visst har jag haft en del toppar efter dessa år.

Något så när slutar jag på topp när det gäller att avveckla mitt engagemang i PRT, Personliga rekordens tävling, och här som redaktör.

Se bara på att mitt spaltutrymme i den här texten som redaktör har minskat senaste året. Toppen verkar passerad. Idag är 2 000 tecken för mycket. Det var det inte när jag började.

PÅ LUCIADAGEN fick jag en ny titel. Nämligen Farbror. Istället för att jaga artiklar och deadlines hoppas jag få tid över att vara farbror och även morbror lite mer. På bilden är Hanna Svensson tre månader. Stolt pappa Fredrik är fotografen. Undrar om Hanna kom-

mer gå i pappas fotspår och få representera Sverige i VM och EM? Eller kanske hon blir Marathonsällskapets redaktör i framtiden? Det får framtiden som sagt utvisa.

TILL DET HÄR NUMRET, mitt sista, hade jag ett par artiklar sparade som inte fick plats i sista numret 2018. Trots det fick jag och blivande redaktören Mats Liljegren ligga i för att fylla de sista sidorna.

Jag är glad och tacksam att jag för tjugofjärde gången slutar på toppen av ett nummer av Marathonlöparen. Läs mer på sidan 18-19 där jag summerar.

DET SVÅRASTE som redaktör har varit att få ordförande Roger Andersson att lämna in sin text till ordförandens ledare. En uppgift som Roger alltid klarat, men alltid i sista stund.

I början fick jag flera nya gråa hårstrån av ovissheten men idag är jag van. Ärligt talat har jag låtit Mats jaga Roger



Farbror Christer med Hanna Svensson 3 månader.

FOTO: FREDRIK SVENSSON

med texten sista numren varför Mats så att säga redan är inkörd som redaktör.

JAG ÖNSKAR ER trevlig läsning av mitt sista nummer som redaktör, men jag lär dyka upp som vanlig dödlig skribent.

CHRISTER SVENSSON

chistersvensson691215@gmail.com

Svenska Marathonsällskapet är en politiskt och religiöst obunden ideell förening. Sällskapet är öppet för alla oavsett ålder, kön, etnicitet, sexuell läggning etc. Sällskapets tidning, Marathonlöparen, är en medlemstidning.

Sällskapet tar tacksamt emot artiklar och bilder till Marathonlöparen och Sällskapets hemsida. Något arvode för inskickade artiklar och bilder 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>

10 oktober 2018

Loch Ness Marathon – en magisk plats och en för mig magisk tid

I min utmaning att springa 12 lopp i 12 länder på 12 månader hade lotten äntligen fallit på Loch Ness Marathon. Det har alltid varit en liten dröm för mig att springa detta lopp då jag alltid velat besöka detta ställe och jag blev överväldigad av den vackra naturen och gästvänligheten hos lokalbefolkningen.

Loppet i sig var fantastiskt. På morgonen åkte vi buss från Inverness 42.2 km söderut. Lite över 4 000 löpare slussades till starten som var på en rak väg på en bergstopp mitt i ingenstans. Därifrån så skulle vi springa hela vägen tillbaka i en lång sträcka utmed Loch Ness sjön.

Vid starten var det svinkallt då temperaturen endast var 4 grader. Det var därför svårt att bestämma hur mycket kläder man skulle ha på sig. Eftersom jag räknade med att bli varm ändå så valde jag splitsshorts, underställströja och linne ovanpå.

Som tur var så serverade den lokala scoutkåren varmt kaffe innan starten så man kunde få upp lite känslor i kroppen.

NÄR VÄL STARTSKOTTET gick till tonerna av säckpipebandet som och fanns på plats så började vi en trevlig nerförsbacke vilket gav en bra start. Man hade promotat loppet som lättsprunget med tanke på denna backe men sanningen var en helt annan.

Bara efter cirka 3 km började det vända och sen gick det upp och ner hela vägen. I Skottland har man en liten annan syn på vad som är uppförsbacke så att säga.

Jag ska dock inte klaga för det var tydligen något som passade mig då jag har svårt att hålla ut steget nerför men trippar ganska lätt uppför med mina korta ben vilket gjorde att jag plockade ganska mycket i de luriga uppförsbackarna som man inte såg med ögat men kände i benen.

DE AVSLUTANDE 3 km sprang man inne i Inverness och det var först där jag vågade inse att jag äntligen skulle slå mitt sub 2:50 mål och tryckte på allt jag hade kvar till folkets jubel. Det var med tårarna i ögonen jag passerade



Mattias Ekman med sin medalj.

mållinjen både på SUB 2:50 och under 4-minutersfart. Officiella sluttiden blev 2:48:17 vilket är ett PB med 3 minuter.

"5 års medlemskap i Apladalens LK har gett en otrolig boost och motivation".

Varför denna tid på en relativt tuff mara?

Jag har ju haft en stark utveckling hela året och två veckor innan loppet kände jag mig riktigt pigg i benen. Det är ju helt klart att 5 års medlemskap i Apladalens LK har gett en otrolig boost och motivation. De organiserade tisdag och torsdags träningarna är ju stommen i min träning.

Mina kamper med klubbkamraten Micke Lindqvist 2018 har varit den största bidragande orsaken med ett riktigt bra lopp och kamp på halvmaran i Hultsfred helgen innan maran i Skottland och även på den lokala "klubb tävlingen" Tour de osudden, en tävling där vi träffas cirka en gång i månaden och springer så fort vi kan 5,74 km på en slinga som löper från Apladalen i Värnamo till stranden suden och tillbaka.

DETTA VAR ONSDAGEN samma vecka som jag skulle åka till Skottland. Under torsdagens intervallträning som var mitt sista löppass innan jag skulle resa kände jag att nu är det något stort på gång för jag var extremt pigg och stark.

Jag har även lärt mig att behärska mig lite då jag innan brukat rusa på max vid starten och ser hur länge det håller men

23 mars 2019

med tanke på att denna start gick nerför och mina svårigheter för detta så öppnade jag lite lugnare och låg runt 3:55-fart hela första milen.

För en gångs skull kände jag mig inte stressad av att det gick för "sakta" utan det kändes bara bra.

Jag kan inte sätta pricken på exakt var det var som gjorde att det gick så bra idag men det var nog en kombination av att träningen har börjat ge resultat och framförallt att det helt enkelt var min dag.

TROTS MYCKET UPPFÖR andra halvan så gjorde jag två perfekta halvvarv med 1:23 på första och 1:25 på andra. Jag höll på att få ett litet bryt vid 35 km där jag brukar vara mentalt svag men då kom jag ifatt en kille och vi växlade några ord precis innan den sista uppförsbacken.

Vårt lilla samtal gjorde att jag piggnade till i huvudet och stigningen var över innan jag hann känna av den och därefter visste jag att nu har jag passerat den magiska gränsen så nu kommer det hålla i mål och jag vågade trycka på.

Avslutningsvis

Jag kan rekommendera loppet starkt då det var välorganiserat och en otroligt vacker sträckning. Sen gillar jag ju också när loppet är en enda sträcka och inte varvbana. Det är också väldigt enkelt att ta sig till Inverness på flera sätt.

Jag är ju dock inte riktigt som alla andra när jag reser eftersom jag kör på ett ganska pressat schema. Jag brukar resa in dagen innan och hem direkt efter loppet.

I detta fallet så flög jag dock in i Edinburgh som var en 3 timmars tågresor från Inverness vilket gjorde att jag hade lite längre restid och därför flög in på fredagen och hem på måndagen och därav lite extra tid i Inverness.

JAG PASSADE PÅ att turista lite och gjorde de större sevärdheterna. Jag satt även en bra stund och spejade efter "Nessie" som tyvärr inte ville visa sig när jag var där. På kvällen innan loppet var jag ute lite på en lokal pub för att njuta av stämningen och hittade ett litet trevligt ställe med livemusik där jag kunde avnjuta två öl och lite mat innan sängdags.

MATTIAS EKMAN
APLADALENS LK

www.lochnessmarathon.com/results/

Ursvik Ultra – vårväder och banrekord

Lördagen den 23 mars 2019 genomfördes den 19:e upplagan av Ursvik Ultra vid Ursviks motionsgård strax norr om Stockholm under föråret närmast idealiska förhållanden.

Man kunde välja mellan att springa ett, tre eller fem varv på det 15 kilometer långa och kuiperade så kallade Extreme-spåret, det vill säga 15, 45 eller 75 kilometer. Jag var i år anmäld till 45 kilometer och detta var min tredje start i Ursvik Ultra.

Förra året var det gemensam start för samtliga klasser klockan 15.00, men i år gick starten för 75-kilometerslöparna klockan 15.00 medan vi 45-kilometerslöpare startade två timmar senare.

På tävlingsdagen var det soligt och åtskilliga plusgrader. Större delen av banan var torr, men det fanns några kortare leriga och ett fåtal isiga partier. Eftersom banan är helt fri från asfalt sprang jag som vanligt i skor med metalldubb, men denna dag hade nog även vanliga joggskor fungerat ganska bra.

JAG FÖRSÖKTE HÅLLA ett ganska bra tempo i början medan det fortfarande var ljus utan att köra slut på mig själv i någon av banans många uppförsbackar.

Redan efter 9 kilometer började det mörkna och när jag kom in för min första varvning efter knappt två timmars löpning var det redan rejält mörkt.

Eftersom endast delar av banan går på elljusspår är en bra pannlampa ett måste i Ursvik Ultra.

VID VARVNINGEN fanns det som vanligt en välförsedd vätske- och energistation där det mesta man kan önska sig serverades.

En tapper funktionär stod och grillade korv till deltagarna under hela tävlingen, något i varje fall jag uppskattade mycket.

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

ANDRA OCH TREDJE VARVET förflöpte förhållandevis smärtfritt, även om de många backarna självfallet var ansträngande. Jag tog det försiktigt på banans tekniska partier för att undvika att snubbla och ökade farten något där underlaget var jämnare.

Efter 6 timmar och 23 minuter korsade jag mållinjen som en av de sista av de 57 fullföljande löparna i 45-kilometersklassen.

I 75-KILOMETERSKLASSEN var det 46 löpare som fullföljde alla fem varven och det blev banrekord i såväl dam- som herrklassen genom Sofia Smedman, Team Billingen X-trail (7:25:14) och Sebastian Pokorny, Uptown Runners club (6:14:15).

Att springa på dessa tider på denna kuperade och tekniska bana – dessutom i mörker – är i mitt tycke en enastående prestation.

EFTER ATT HA DRUCKIT en kopp kaffe samt ätit en varmkorv och en kanelbulle var det dags att ta på sig torra kläder och åka hem för att sova. Traditionenligt ställde min pappa upp som chaufför, så hemresan gick snabbt och smidigt.

Ursvik Ultra är en trevlig och välarrangerad tävling som jag gärna återvänder till fler gånger. Den kuperade, tekniska och omväxlande banan är krävande, men känslan av att befinna sig mitt i den mörka urskogen men samtidigt hela tiden nära storstadspulsen är någonting alldeles speciellt.

NÄSTA ÅR arrangeras Ursvik Ultra den 21 mars (mer information finns på <https://ursvikultrainfo.wixsite.com/ursvikultra>).

MATS LILJEGREN

24 november 2018

Vintermarathon 2018 på Skatås

På vår hemsida står följande att läsa:

Vintermarathon

Vintermaraton till Jan Linds minne är Sveriges äldsta maratonlopp och har arrangerats varje år sedan 1963. Loppet arrangeras årligen på uppdrag av Svenska Marathonsällskapet av en av Sällskapet utsedd förening.

Detta innebär att 2018 års lopp var det 56:e i ordningen, av vilka jag själv nu har deltagit 4 gånger. Loppet var, om jag minns rätt, om inte störst så i vart fall ett av de största loppen i Sverige fram till att Stockholm Marathon kom till 1979.

Det var fortfarande stort de år jag deltog på 80-talet med t ex 535 deltagare 1981 i Linköping, ett lopp som ligger varmt om hjärtat fortfarande för egen del, eftersom mitt PR härrör sig från den tävlingen.

ÅRETS LOPP gick i Skatås fina strövmråde i Göteborg och arrangerades förtjänstfullt av Team Ultra Sweden med benäget bistånd av hemmaklubben Solvikingarna, som för övrigt var arrangör senaste gången loppet gick i Göteborg 1979.

Så det var hög tid att Vintermaran hittade till västkusten igen tycker i alla fall skrivaren, boendes utanför Borås, som nu fick nära till starten. Men att ha just nära kan ha sina bekymmer om man inte ger sig av i tid hemifrån.

FÖRRA GÅNGEN jag sprang maraton på i stort sett samma bana i maj 2017 lyckades jag med nöd och näppe byta om innan start. Dessutom var ju inte starten vid målet, utan ett antal hundra meter ut på banan, så även denna gång.

Gav mig iväg hemifrån den möjligen lite mer marginal denna gång, men när parkeringsautomaten trilskades och inte tyckte att mitt kort var något att ha, så höjdes stressnivån.

Gick dessutom åt fel håll, eftersom jag läst på för dåligt var nummerlapparna fanns, som tur var såg TV-88:s duktiga ultralöpare Sofia Kay och Annika Askengren Berg detta och ropade mig rätt. Som tack fick jag dela ut ett DM-guld i 6-timmarslöpning till Annika, på stående fot.

Väl tillrätta så blev det mer prisutdelning och nu var det först



Lasse Jutemar tar emot Statyetten för 50 fullfölja Maratonlopp av Sällskapets ordförande Roger Andersson.

Marathonrövarna Peter Svensson och Jörgen Nilsson som fick var sitt silver från samma tävling som Annika.

SEDAN BLEV SKRIVAREN stolt innehavare av Sällskapets statyett för 50 lopp och dessutom Vikingatrofén för 20 lopp på olika platser i Sverige, bägge utdelade av vår ordförande Roger Andersson.

Fick ställa in presskonferensen och istället använda tiden till att få på mig chipen på löparskorna och nummerlappen.

Tur i alla fall att man varit med några gånger på "Reimas lopp" och fått lite teknik med buntbanden. Jag kom till startplatsen med säkert en minuts marginal innan vi ropades iväg.

BANAN SOM VI ca 40 startande gav oss iväg på gick på packat grus och var i det stora hela platt utom "knäppen" på ca 10 höjdmeter upp mot klubbstugorna och varvningen.

Det blev ändå en hel del höjdmeter eftersom vi maratonlöpare fick ta oss

upp för denna mer och mer branta backe 27 gånger innan vi fullbordat loppet. Blev rätt mycket känsla av tidslopp med detta korta varv, undantaget då att vi som njuter lite längre blev mer ensamma på slutet än i ett 6-tim-marslopp.

DET POSITIVA ÄR ju att man inte känner sig ensam under loppet, trots att vi inte var så många som sprang, fick ju se de flesta medtävlarna flera gånger och då särskilt de snabbaste. Dessutom snurade det runt några kortlöpare ett tag, som nöjt sig med 10 km och halvmaran, smart nog.

Där hade för övrigt min klubb SOK Knallen de snabbaste löparna på både dam- och herrsidan genom paret Ellen Sepp och Anton Wilsson.

Nu åter till Marathonloppet, där i alla fall jag inte hade full koll när det gått några timmar, på vem som låg först och eventuella skiftningar mellan tätlöparna, men vad jag förstår på resultaten så var det en jämn kamp om segern på herrsidan mellan Mathias Johansson, Umara, och Johan Sahlin, Trifit, där Mathias segrade med tiden 3.23:27 och Johan var ca 1,5 minuter efter.

PÅ DAMSIDAN var tidigare nämnda Sofia Kay snabbast i mål, knappt fyra min före Anna Ekström från Åtvidaberg. Nuvarande redaktören Christer Svensson gjorde ett bra lopp och blev sexa, och även om han såg lite sliten ut i sista backen så höll han efterträdaren på behörigt avstånd (och skrivaren på ännu mer).

Om vi då pratar om vädret för en stund, så var det helt ok för att vara ett lopp i slutet av november. Mulet och ett antal plusgrader hade vi och varken drivis eller regn behövde vi ta oss igenom.

Såg ändå en del skidåkare som var ute och tränade, men de hade visst hjul under skidorna. Det säger också en del om hårdheten i underlaget eftersom de körde på samma grusvägar som vi sprang/lunkade på. För övrigt så var det en hel del människor i rörelse i området med och utan barnvagnar och hundar.

Inga andra djur mötte vi denna gång, vi som sprang tidigare nämnda lopp på banan i maj förra året hade ju sällskap av en älg, som tyckte det var hans skog och inte alls var så intresserad av att flytta på sig.

FÖR EGEN DEL så blev de första varven lugna efter den något stressade

inledningen och jag försökte då hitta någon trevlig löpare att "tjöta" med och denna dag var det Sören Remar från Ulricehamn som blev den förste.

Blir betydligt lättare att springa när man har trevligt sällskap och målet inte är en viss tid utan mer att ha en bra upplevelse av loppet och att få en så positiv resa som möjligt.

När Sören intervjuades i Borås Tidning i samband med jämn födelsedag tidigare i år, så kallade han sig själv en asocial enstöring. För att vara det så är han väldigt social i dessa sammanhang.

DETTA TILL TROTS så kom vi ifrån varandra så småningom, och då hann jag upp rutinerade Jörgen Nilsson och min nästan lika rutinerade klubbkamrat Niclas Dia som då fick de ta över sällskapsrollen efter Sören.

Från och till under senare delen av loppet så var också Jan Paraniak med på den resan. Och när vi pratar personer med lång maratonerfarenhet, så fick jag förmånen att prata några gånger även med Sveriges meste sådan, nämligen Lennart Skoog under vårt varvande på Skatås.

EN ANNAN LENNART, med Bengtsson i efternamn, för övrigt loppets äldsta deltagare, pratade jag lite med i starten, men sen sågs vi inte mer och jag trodde faktiskt att Lennart avbrutit loppet.

Men se det var fel, för på sista varvet såg jag en Solviking på långt håll och det var glädjande nog Lennart. Vi hade varit på samma varv hela loppet konstaterade vi efter målgång.

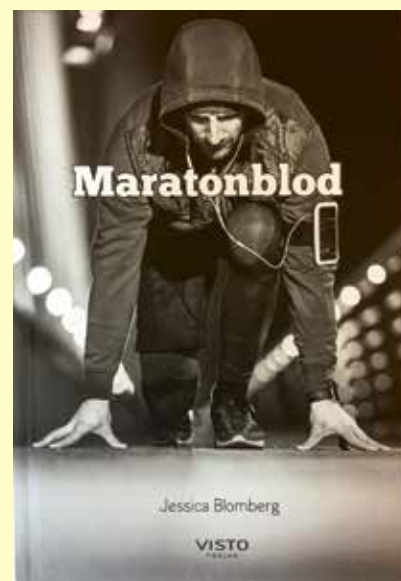
Jag var själv tacksam för ännu en genomförd Vintermara som dessutom, tack vare min lugna utgångsfart och allt trevligt sällskap på vägen, hade en negativ split.

TACK OCKSÅ till övriga trevliga löpare och till loppets eminenta tidsansvariga Peter Eriksson och Åsa Oscarsson, som jämte tävlingsledare Reima Hartikainen och ett gäng Solvikingar såg till att vi fick bra service på vägen.

Jag hoppas att loppet också i framtiden kommer att finnas kvar och att vi förhoppningsvis närmar oss åttioalets deltagarsiffror igen.

Med bra och fortsatt attraktiva arrangemang och kanske lite mer reklam i god tid, tror jag att medlemmar och andra löpare kommer att prioritera loppet i sin planeringskalender i framtiden.

LASSE JUTEMAR



Boktipset

Att läsa boken Maratonblod av Jessica Blomberg är lika avkopplande som att springa eller att ha sex. Man kopplar bort sig från sina egna bekymmer och slukas upp av berättelsen om den snygga och egocentriska Douglas som är en välutbildad läkare som lever med sin fru och två barn i Ljungby.

Maratonblod är en "erotic sports crime"-roman. Romanen handlar om hur viljan att "bli någon" kan få en person att helt tappa greppet.

Douglas är en tävlingsinriktad långdistanslöpare som har svårt att hantera motgångar. Han anser sig vara Ljungbys bästa löpare. Misslyckandet på Göteborgsvarvet blir starten på ett iskallt beteende.

Douglas utnyttjar sin position som läkare och använder sina läkar-kunskaper för att nå den perfekta träningsprestationen och kroppen.

I FLERA OLIKA erotiska möten upptäcker han nya sidor i den egna sexuella läggningen. Han utnyttjar andra människor, börjar med blod-doping samt sviker och bedrar sina närmaste och till och med dödar för att nå sitt mål.

BOKEN UTPELAR SIG i många bekanta miljöer och på kända svenska tävlingar. Den ger en inblick i den nya tiden. Läs den!

MONICA SVENSSON, VÄXJÖ

15-16 december 2018



En glad vinnare i Elisabeth Ancarkrona som vann damernas 24-timmars på 173 438 m.

24-timmars - Personliga Rekordens Tävling 2018 – en utmaning utöver det vanliga

2018 års upplaga av Personliga Rekordens Tävling eller PRT som de insatta talar om gick av stapeln den 15-16 december i Växjös Tipshall.

Jag har under några år läst om det här evenemanget i såväl denna tidning som i sociala medier och förundrats över prestationerna som så många löpare i alla åldrar gör under denna tävling.

Med en backyard ultra och två fotrallyn i ryggen, så kände jag mig i år mogen att ta mig an denna utmaning. Något tidslopp hade jag ju ännu inte lyckats lägga till meritlistan och någon gång ska ju vara den första.

Men bör man inte successivt jobba sig uppåt i denna tävlingsform och börja med något enklare var tankar som flög genom huvudet innan jag anmälde mig. Det finns ju faktiskt både 3-, 6- och 12-timmarsalternativ om man nu vill pröva tidslopp. Det som till slut fick bli

avgörande var möjligheten att slå sitt distansrekord och då fanns inget annat alternativ än just 24 timmar.

MEN KAN DET HÄR med att springa runt, runt på en 373 meter lång bana inomhus verkligen vara en upplevelse? En utmaning kan man förstå att det är, men upplevelse? Ja, för att få veta så måste man ju så klart prova.

Årets lopp i Växjö var det sjunde i ordningen som arrangerades av Christer Svensson med medhjälpare och det märks att man under årens lopp har skaffat sig värdefull rutin på att få till all logistik med att ha flera lopp igång samtidigt under samma dygn.

Logistikmässigt så underlättar ju så klart för arrangören att ha allt koncentrerat inomhus på en kort rundbana som är relativt överblickbar, men det är mycket som ska klaffa för att såväl löpare, supportrar, funktionärer och publik ska få med sig en positiv upple-

velse som man tar med sig hem. Detta tror jag de flesta med mig kan skriva under på att man lyckas mycket väl med i Växjö.

Nå, hur var då upplevelsen för en nybörjare? Ja, en sporthall är ju en sporthall även om den heter Tipshallen. Den variation som bjuds på rent banmässigt är att man byter varv var sjätte timme, så mycket mer om det finns väl inte att säga. Det är helt enkelt inte platsen som gör loppet till vad det är eller blir, det är människorna på och kring banan.

NORMALT SETT brukar jag tycka att tartanbanor är härliga att springa på. Upplever det som mjukt och skönt att springa på och att man får ett bra löpsteg. Fast det är ju såklart en otrolig skillnad på att springa på underlaget några fyrahundringar alternativt några kilometer på en normal träningshalvtimme i ett svischande tempo än att

uppleva underlaget i X antal hundra varv timme efter timme.

Det blir hårdare än vad man kan tro och variationen för hur foten belastas blir minimal om man inte tänker sig för och försöker variera sig. För traillöpare torde nog det vara den allra största utmaningen kan jag tänka mig. Att ha respekt för underlaget är något som förutom att sköta om sina fötter rent fysiskt om inte annat kräver åtminstone ordentlig mental träning.

För den som normalt är maraton- eller halvmaratonlöpare, så är ju det här med att hitta rätt tempo en utmaning utöver det vanliga. För egen del tyckte jag att jag sänkte tempot rejält, dessutom så promenerade jag ett varv varje halvtimme till att börja med de första 8-10 timmarna.

Uppenbarligen var det inte tillräckligt, vilket gjorde att promenaderna kom allt tätare och tätare och löpningen blev allt långsammare ju fler timmar som gick.

OM NU UNDERLAG och tempo nog var mina två största utmaningar, så är ju så klart energiintag en annan given utmaning för var löpare som ger sig in i dessa sammanhang. Problemet var inte tillgången på energi att sätta i sig, det fanns både egen medtagen och gott om från arrangören.

Utmaningen är helt enkelt att få i sig tillräckligt. Jag hade inte några problem med illamående och magen fungerade ok, tyckte att jag åt och drack ordentligt, men med facit i hand så räckte nog inte energin till ändå. Det var först den sista timmen som jag kände att jag började komma ifatt energimässigt efter att ha säckat ihop under natten.



En nöjd Emilie Lindgren efter 163 249 m.



Tvåan i loppet, bulgaren Hristo Tsvetkov, fick åka vagn till prisutdelningen.

Om det var att energiintaget kom ifatt som räckte till att spurta de sista 10 minuterna eller om det bara var att slutet var nära är svårt att säga. Inte för att det spelade någon roll men det var skönt att få dra upp tempot, få ett annat löpsteg och veta att man snart var klar.

Lyckades slå mitt distansrekord med 7 km och hamna på övre halvan i resultatlistan med mina dryga 134 km. Långt från de 100 miles (161 km) som jag i min dåraktiga enfald trott inte skulle bli några problem att nå på ett plant underlag inomhus. Men man lär sig av erfarenheterna.

HUR GICK DET då för täten? Elisabeth Ankarcrona, som debuterade i 24-timmarsmarssammanhang, sprang in på 173 438 meter. Malin Jonsson från Växjö löparklubb, även hon debutant i 24-timmars, kom tvåa och sprang 166 931 meter, medan Annika Askengren Berg från LK TV88 kom trea på 163 995 meter.

I herrklassen så tog Ivan Bretan från Team Ultrasweden LK hem sin andra 24-timmarsseger för året på hela 241 568 meter, en kilometertid på 5:58 i genomsnitt under dygnet inger respekt. Hristo Tsvetkov från Begach Bulgaria kom tvåa med 233 503 meter och Staffan Blixt, Stockholms långdistansklubb, kom trea på 216 919 meter.

UTÖVER RESULTATEN i täten, så slogs otaliga personliga rekord i såväl distans som i tid att springa och jag måste säga att samtliga som tar sig an alla de utmaningar som ett 24-timmarslopp innebär är riktiga kämpar och hjältar som jag beundrar otroligt mycket.

Ni är alla vinnare eller - Vi är alla vinnare. Att få delta och få vara en del i Ultrafamiljen efter sina egna förutsättningar är en ynnest som jag hoppas att fler ska få uppleva någon gång i livet. Gemenskapen som skapas mellan löparna under timmarna som går är unik.

AVSLUTNINGSVIS SÅ MÅSTE JAG konstatera att hjärnan är märkligt funtad. När jag med mina onda ömmande ben och fötter tackade Christer Svensson efter loppet för ett fantastiskt fint och välarangerat evenemang, så nämnde jag att tidslopp trots mina lovord inte skulle komma att bli min grej.

Dagen efter kom jag på mig själv i dagdrömmandet på jobbet med att fundera över hur jag ska göra och inte göra nästa gång för att åtminstone nå drömmen 100 miles. Vedermodorna glöms fort när man faktiskt ändå samtidigt har roligt med likasinnade.

Personliga Rekordens tävling 2019 är redan under planering och genomförs den 14-15 december i Tipshallen som vanligt och har i antecknats i min kalender.

TEXT: FRANK JOHAN AHLBERG
FOTO: CHRISTER SVENSSON



Frank Johan efter 24 timmars löpning.

4 januari 2019

Tiberias Marathon

– storslaget lopp 200 meter under havsytan

Fredagen den 4 januari 2019 arrangerades den 42:a upplagan av Sea of Galilee Tiberias Winner Marathon (fortsättningsvis Tiberias Marathon) med start och målgång i den lilla staden Tiberias, vackert belägen vid Gennesaretsjöns (ibland även benämnd Galileiska sjön och Tiberiassjön) västra strand.

Gennesaretsjön ligger i nordöstra Israel och är belägen drygt 210 meter under havsytan. Sjön är världens lägst belägna sötvattensjö och den lägst belägna sjön efter Döda havet.

Jag flög till Israel natten mellan onsdag och torsdag med mellanlandning i Moskva. Torsdag förmiddag landade jag på Ben Gurions flygplats i Tel Aviv. Därefter följde en 15 mil lång bussresa i nordöstlig riktning.

Efter en del problem i början där jag åker ett par hållplatser för långt med den första bussen från flygplatsen och får åka tillbaka kommer jag till slut ombord på bussen som ska ta mig norrut i riktning mot Haifa.

Andra bussbytet utanför Hadera strax söder om Haifa gick bättre och knappt två timmar senare är jag framme i Tiberias där det redan hunnit bli mörkt. På vägen från busstationen till hotellet passerar jag nummerlappsutdelningen och passar på att hämta ut nummerlappen och loppets t-shirt. Det visar sig att mitt hotell ligger endast 100 meter från startlinjen och att jag har utsikt över den stora startportalen från mitt rum.

EFTER NÅGRA KILOMETERS JOGG för att få bort den stelhet jag ådragit mig under den långa flyg- och bussresan åter jag middag på en restaurang nära hotellet. Efter att ha gjort de nödvändiga förberedelserna går jag och lägger mig tidigt.

På tävlingsdagen blir det tidig revelj eftersom starten går redan klockan 07.30. Vid 06.30-tiden börjar det ljusna och kort därefter lämnar jag hotellet och promenerar den halva kilometern till målområdet.

Där lämnar jag in min påse med överdragskläder och promenerar sedan vidare mot startfällorna. Jag är laglydig och följer den anvisade vägen även om jag skulle ha kunnat gena från hotellet.



Klart för start av det 42:a Tiberias Marathon.

Jag har medvetet sett till att bli placerad i en av de sista startgrupperna för att inte ryckas med i ett för högt öppnings-tempo.

DET ÄR MYCKET FOLK i rörelse denna fredagsmorgon. Loppets hel- och halvmaratonklasser har gemensam start klockan 07.30 och 20 minuter senare startar 10-kilometerslöparna.

Helmaratonklassen hade i år drygt 1 100 deltagare och närmare 1 600 löpare ställde upp på halva distansen.

Det är en välorganiserad start och jag upplever inte någon trängsel när vi börjar vår löpning söderut längs med Gennesaretsjön.

Det hade varit lite kyligt innan start, men nu när solen kommer upp ordentligt har temperaturen stigit tillbehagliga 15 grader, vilket i kombination med en mycket lätt vind gör att de yttre förhållandena är i det närmaste perfekta.

EFTER DRYGT sju kilometers löpning kommer en uppförsbacke, men i övrigt är banan flack. Det finns vätskekontroller ungefär var tredje kilometer längs med hela banan.

Vid samtliga kontroller serveras vatten och vid vissa även bland annat dadlar, bananbitar, salta kringlor, sportdryck och energigel. Efter lite drygt en

mils löpning passerar vi Gennesaretsjöns sydspets och här vänder halvmaratonlöparna och springer tillbaka till Tiberias.

Vi helmaratonlöpare fortsätter norrut längs med sjöns östra strand. Mestadels har vi utsikt över Gennesaretsjön och på vår högra sida reser sig mäktiga berg. Vi passerar även flera fruktodlingar.

När vi närmar oss vändpunkten kan vi se Tiberias på andra sidan sjön och detta är i mitt tycke banans vackraste parti.

"Tiberias på andra sidan sjön är i mitt tycke banans vackraste parti".

TILL SLUT KOMMER VI till den efterlängtrade vändpunkten och några hundra meter senare följer halvmaratonpasseringen. Därefter går det lite lättare mentalt att springa och omedvetet ökar jag farten något.

Efter 30 kilometer börjar dock distansen ta ut sin rätt samtidigt som temperaturen stigit några grader. Jag biter ihop och lyckas hålla nästan samma tempo som tidigare trots att det går tyngre.

Jag tar några extra gångsteg efter sista vätskekontrollen och sedan går sista



Mats Liljegren efter målgång.

biten in mot målet lite lättare. Precis innan vi är tillbaka vid startportalen inne i Tiberias viker banan av snett till vänster in på den andra av Tiberias två större gator. Några hundra meter senare springer jag efter 4:02 igenom den mäktiga målportalen.

SISTA BITEN bärs man fram av applåderande åskådare och dånande musik. Jag får min medalj och en flaska vatten direkt efter målgång. Därefter kommer jag till ett stort tält där det bjuds på olika sorters frukt samt ett flertal olika sorters söta och salta kakor.

När jag ätit mig mätt hämtar jag ut mina överdragskläder och promenerar trött men nöjd tillbaka till hotellet. Nu när jag är i mål kan jag fullt ut njuta av det varma och soliga vädret.

FÖRDELEN MED TIDIG START är att man får mycket tid över för andra aktiviteter efter loppet. Efter att jag vilat upp mig ger jag mig ut på en promenad längs med Tiberias vackra strandpromenad i det strålande solskenet.

Till att börja med är det mycket liv och rörelse och fullsatt på uteserveringarna, men när den judiska sabbaten börjar på eftermiddagen blir det nästan folktomt och restaurangerna och butikerna i Tiberias stänger en efter en. Jag har tur som hittar en öppen restaurang där jag kan äta middag.

När bussarna börjar gå igen på lördagseftermiddagen gör jag en knappt tre timmar lång bussresa till Tel Aviv, där jag tillbringar en natt innan jag återvänder till Stockholm söndag eftermiddag. Jag hinner med en morgonjogg längs med den vackra sandstranden vid Medelhavet.

TIBERIAS MARATHON är en tävling som jag varmt kan rekommendera. Loppet är välarrangerat och banan är mycket naturskön.

Banrekordet lyder på goda 2:07:30, så det går definitivt att göra en bra tid i detta lopp om man har sådana ambitioner.

MER INFORMATION om Tiberias Marathon finns på tävlingens hemsida, www.tiberiasmarathon.com/en/.

Att resa genom Israel är en upplevelse i sig, även om det kräver en del planering.

Med anledning av alla säkerhetskontroller får man även se till att ha gott om tid på sig när man ska resa.

**TEXT OCH FOTO:
MATS LILJEGREN**



Sista biten bärs löparna fram av applåderande åskådare och dånande musik.

6 januari 2019



Christer, med nr 101, får hederspris av tävlingsledningen av Vadodara Marathon.

Vadodara Marathon

Ett maratonlopp i början på det nya året planerade jag och valde mellan Tiberias i Israel och Vadodara i Indien. Till slut föll valet på Indien. Mycket möjligt det blir Israel nästa år i stället. Att Stig Hörberg och Mats Liljegen var med i Tiberias Marathon hade jag inte koll på.

Vadodaras internationella maratonlopp arrangerades för åttonde gången och undertecknad är den förste europé som sprang helmaraton. Mer information om loppet finns att läsa på www.vadodaramarathon.com.

En tysk var tydligen med för några år sedan men då på halv maraton.

DET FINNS 29 regioner i Indien där Vadodara ligger (lokalbefolkningen uttalade det och ibland även skrev namnet som "Badodara") i den sjätte största regionen, till ytan, vid namn Gujarat där huvudstaden heter Gandhinagar.

Vadodara ligger i nordväst och gränsar till Arabiska havet och Pakistan.

Från Indiens största stad Mumbai är det 432 km rakt norrut till Vadodara. Mumbai ligger ganska exakt mitt emellan Goa, som är mer känt för oss svenskar, och Vadodara.

Indien är ett billigt land att besöka och fattigdomen är utbredd även om det saktat blir till det bättre. Ibland var det rätt jobbigt att ha alla tiggare efter sig. Tiggarna slogs sinsemellan om att få komma närmast mig för att tigga av mig. Tiggarna respekterade i alla fall vakterna utanför hotellen att dit fick de gå men inte längre.

Väskor, ballonger och nyckelringar såldes det friskt vart jag än gick. Däremot fanns inte turistkartor över staden och vykort att uppbringa någonstans.

HELIGA KOR finns det gott om i Indien som ni säkert vet. Men att se korna gå

mitt i staden och leta efter något ätbart bland allt skräp berörde mig. I kons mage hamnar säkert mycket som inte alls är nyttigt för djuret.

Apor fanns det med gott om som framgångsrikt fick tag i mat överallt. Små trehjuliga taxibilar finns det i överflöd. Vart än man tar sig är det dessa taxibilar eller att lifta med motorcykel som gäller. Jag fick lätt tag på en liten taxibil för att finna nummerlappsutdelningen och efter en del felkörningar hittade vi fram.

Knappt 200 löpare förväntades starta på maratonloppet och 7-800 på halvmaran. Med nummerlapp i hand bestämde jag mig för att se ett antal sevärdheter resten av dagen. Chauffören visade mig runt till museer och parker till en billig peng.

JAG HADE BESTÄMT med en kille i arrangörsteamet att hämta upp mig tidigt på tävlingsmorgonen. Tyvärr

glömde han bort mig och jag fick leta upp en taxibil.

Som ni vet är Indien ett stort land. Är det 20 plusgrader i söder var det inte många plusgrader i norr där jag befann mig. Med alltför lite kläder på mig före start och en chaufför som körde vilse frös jag som en hund på startlinjen. Starten gick i mörker, jag hade med mig solglasögon för sol och värme lär komma under dagen, resonerade jag.

STEL OCH FRUSEN var det svårt att komma igång. Första kilometern visade sig också bli den längsammaste. Vädret var idealiskt för löpning och ärligt talat fick jag inte nytta för mina solglasögon förrän sista halvtimmen. Kilometerskyltarna var få till antalet men sträckan tycktes stämma med vad min klocka sade mig.

Då jag lyckades öka och springa ett negativt lopp med ca 2 min är jag mycket nöjd över insatsen. Före start var jag rädd att det skulle vara för lite dryck längs med banan. Mitt vätskebalte fick jag nytta av först på sista milen.

På ett par ställen fanns risk för fel-springning men vägvakterna var alerta. Vatten fick vi i 2,5 dl-flaskor och sport-drycken serverades i tetrapack med sug-rör om 2,5 dl. På ett par ställen fick vi banan och apelsinklyftor. Rikligt med tilltugg efter målgång var det. Däremot var de fåtaliga bajamajorna ingen höj-dare att beträda om man säger så.

ETT PAR TIMMAR efter målgång var jag inbjuden att närvara vid prisutdel-ningen på ett av stans finaste hotell. En snabb dusch på mitt hotell hann jag med. Jag sprang i den internationella klassen. Det var väl typ jag och sju-åtta etiopier. Kenyanen Wesley Kiprono vann på 2:21.17.

Endast två internationella damer var med och det på halvmaran. Banan gick så att vi mötte täten ett par gånger under loppet och vid 30 km var det fortfarande en klunga på 6-7 man.

Det var knappt någon höjdskillnad på banan. Däremot var vägguppen jobbiga att passera när man varit ute i nära tre timmar. Längst bort vid vändpunkten följde vi en kanal i ca 5 km.

Det var där jag fick fart på benen och farten höll sig in i mål.

KIPRONO VANN med 18 sekunder före Yibgeta Malu från Etiopien. De inhem-ska löparna från Indien hade en egen klass för seniorer samt en veteranklass (där hade jag blivit tvåa) och en super-veteranklass (där hade jag blivit fyra).



Frukt- och grönsakshandlare finns det gott om. Lagg märke till babyn som ligger under vagnen.



Skolbarn som åker den populära trehjuliga taxin.

Jag påtalade bristen att utländska löpa-re inte var välkomna i veteranklasserna. Ytterligare några saker föreslog jag till förbättringar.

Som kompensation blev jag ambas-sadör och fick en pokal. En pokal som ingen löpare fick utan var ämnad till sponsorer, funktionärer och politiker. Fin var den. Vi bjöds på god mat på hotellet.

ENDAST TOPPLÖPARNA fick tid och pla-cering.

När jag skriver dessa rader i början på mars har jag fortfarande inte sett röken av en komplett resultatlista trots påtryckningar.

Tiden 3.26.19 jag fick på min klocka är jag i alla fall nöjd med. Maten jag åt i gatustånden tillsammans med lokalbe-folkningen klarade magen av bra. Men maten jag fick på arrangörshotellet efter målgång blev jag tyvärr magsjuk av.

Större delen av vistelsen efter loppet tillbringades på hotellrummets toalett. Lagom till hemfärd kändes det som det gick över men någon dag efter hem-komst kändes det sämre igen.

Inte är det ofta redaktören går och bli magsjuk men många västerlänningar drabbas i Indien.

TEXT OCH FOTO:
CHRISTER SVENSSON
VÄXJÖ

23 februari 2019

Kiel Marathon

Löparåret 2019 har börjat lite lugnare på tävlingsfronten för min del men den 23 februari var det äntligen dags efter att jag suttit och funderat långt och länge på var jag skulle springa 2019 års första maraton.

Valet stod mellan Malta och Kiel och lotten föll till slut på det sistnämnda. Jag tänkte att eftersom jag sprang Malta Marathon 2018 så kunde det vara kul att testa ett annat lopp i stället. En liten extra dragkraft för just Kiel var att en tid runt 2:50, där jag varit stabil senaste tiden, brukar räcka till en topp tre-placering vilket kändes som en liten extra morot att jaga.

Jag skickade ut en liten krok till mina klubbkamrater i Apladalens LK om loppet och vips så var vi tre stycken från klubben som var anmälda.

Upplägget för loppet var klockrent med färja från Göteborg på fredagskvällen. Redan när vi anlände till avgångsterminalen så möttes vi av flertalet välkända svenska maratonansikten då ett helt gäng löpare som åkte tillsammans med Marathonguiderna var på plats. Resan över till Kiel bjöd på god mat och dryck och även ett trevligt musikquiz med efterföljande dans innan sängdags.

PÅ LÖRDAGSMORGONEN tuffade båten in i Kiels hamn och efter en kort promenad var vi framme vid nummerlappsutdelningen och starten som var i anslutning till ankomsthallen. På startlinjen för maran stod jag själv och min starka klubbkamrat Stefan Pettersson. Någon timme senare så var min tredje klubbkamrat Anders Eckerström redo för halvmaran som också var en av distanserna. När startskottet gick så öppnade jag vanan trogen och alla varningar till trots på mer än maxfart och satsade på SUB 2:45. Loppet bestod av en trevlig och lättsprungen 4-varvsbana utmed hamnen. Väder och vind var med oss och första varvet flöt på utan problem.

I täten låg en hemmalöpare som man tidigt såg skulle vinna men jag bet mig fast på andraplatsen och tuffade vidare på nästa varv. Passerade halvmaran på strax under 1:20, vilket inte var långt ifrån mitt PB, och försökte hålla i. Jag hade precis tappat andraplatsen men hade full kontroll på tredjeplatsen.



Ekman's medalj, diplom och nyttopris.

TREDJE VARVET började bita rejält och det kändes att man inte tävlat på ett tag och jag hade det tufft med kramper i vaderna när jag skulle ut på sista varvet då jag hör en svensk röst heja på mig. Där står en dam i publiken vars man också sprang och hejade febrilt på mig, vilket gav mig ny energi att fortsätta.

Sista varvet blev en kamp mot huvudet då mitt SUB 2:45-mål redan var borta och det kändes som även min pallplats började glida mig ur händerna, men jag gav det som fanns kvar och det räckte till slut in i mål för att springa in på tredjeplatsen.

Sluttiden på klockan blev 2:50:37, vilket jag ändå är nöjd med för dagen och eftersom det var första maran för året.

Min klubbkamrat Stefan, som hade ett mål att klara strax under 3:30, gjorde en enormt stark insats och tog sig i mål på fina 3:23. En fantastisk insats av en man som är 53 år och som bara har underhållsträning lite lätt sen sin starka prestation på Ultravasan 2018.

Den tredje Apladalaren Anders, som sprang halvmaran, tog sig i mål på fina 1:22 och blev trea i M40-klassen trots lite småskavanker som han känt av veckan innan loppet.

EFTER PRISUTDELNINGEN så blev det ombordstigning på båten igen för hemresa som även denna gång bjöd på mer god mat och dryck och även lite dans fast något stelare än kvällen innan. Kiel Marathon var ett välorganiserat och lättsprunget arrangemang och jag kan rekommendera det varmt.

Ett litet önskemål som kan framföras är att ha en extra vätskekontroll längs vägen då det endast fanns vid vändpunkterna på banan. Sen som alltid när det är ett arrangemang med flera lopp på samma sträcka - i detta fall kvartsmaraton, halvmaraton och maraton - så kan det bli väldigt trångt, framförallt på en så kort vändbana.

Även om det är skönt att få draghjälp av lite friska ben i början på de senare starterna så blir det också lite problematiskt på slutet när det är fler som är trötta och går. Man fick springa en hel del slalom för att hålla steget framförallt vid vändpunkten nära målet.

ALLT DETTA ÄR dock bara småsaker på ett i övrigt som sagt mycket trevligt arrangemang.

TEXT OCH FOTO:
MATTIAS EKMAN
APLADALENS LK

9 mars 2019

Skövde 6-timmars

Sandra Lundqvist skriver den 11 mars 2019 på ultradistans.se under rubriken "Jämnt i toppen på Skövde"

"Skövde 6h arrangerades traditionsenligt andra lördagen i mars av Reima Hartikainen och Peter Eriksson. I år för 15e gången!

Banan mätte 1 490 meter och går runt i Boulognerparken i Skövde. Väderprognosen före loppet visade regn och blötsnö men löparna klarade sig utan nederbörd i fem av tävlingens 6 timmar långa lopp.

På damsidan skiljde det endast 300 meter mellan segraren Sofia Smedman och tvåan Lina Karlsson. Sofia tog hem segern med 72,735 km före Lina med 72,426 km. Petra Hurtig kom på tredje plats med 70,733 km.

På herrsidan var det också jämnt då Dan Vålitalo och Anders Hellner sprang tillsammans under de första timmarna. Under slutet av loppet gick Anders förbi och slutade som segrare på 77,990 km före Dan som sprang 77,229 km. På tredje plats kom Josef Snellman med 74,934 km.

Efter loppet erbjuds löparna en välsmakande måltid på Prisma Hotell, med mycket löparsnack och kanske en 'pers-bärs'!?"

I Skövde city news skriver Roderick Hristov samma dag som tävlingen under rubriken "Skövde 6-timmars löper på bra i Boulanger":

"Skövde city news intervjuade en av arrangörerna, Peter Eriksson om tävlingen. Peter har sprungit mycket på 80-talet och sprang själv sitt första marathon 1999 och det senaste var 2007.

Han säger att det är något färre deltagare nu jämfört med tidigare och att det har att göra med att det arrangeras fler lopp och det är större konkurrens om deltagarna. Bland annat har deltagarna sökt sig till de populära trail-loppen.

Den här tävlingen arrangeras med bl a Reima Hartikainen som tävlingsledare och tillsammans med 6-7 funktionärer.

– Vi har haft 168 startande på 6-timmars. Men det finns andra deltävlingar, man måste alltså inte springa i 6 timmar och man kan bryta när man vill. Men det finns även 1- och 3-timmars som



Tävlingsledare Reima Hartikainen med mät hjul assisterad av Ferike Pasthy.
FOTO: MATS LJJEGREN

hade 27, respektive 4 startande, säger Peter.

Varför är 6-timmars en bra tävlingsform?

– Det är perfekt för de som vill testa om de klarar ett marathon. Många blir väldigt positivt överraskade, säger Peter Eriksson. Banan är väldigt vacker och ett varv är 1490 meter, så utsikten får man njuta av många gånger under 6 timmar.

En av deltagarna är Zlatan Basic som har anmält sig till 6-timmars. Han säger

att han försöker komma över 6 mil, men får se om det går idag.

– Jag ska försöka njuta så mycket som möjligt i alla fall, säger han och ler innan han springer iväg.

Vid varje varv runt Boulangersjön finns det rikligt med mat och dryck i form av vatten, sportdryck, cola, saft, kaffe, bröd, chips, korv & bröd, köttbullar, godis, choklad, banan och all frukt som krävs för att man ska orka springa i 6 timmar."

**CHRISTER SVENSSON
REDAKTÖR SOM KLARADE 60 KM**

16 mars 2019

Nora Marathon 2019

Nora Marathon arrangerades den 16 mars 2019 för 4:e gången – oräknat en "pilottävling" 2015, som Mats Liljgren skrivit om. Startplats var det f.d. militärområdet i Knutsberg, där omklädningsrum och dusch finns i anslutning.

Tävlingen brukar gynnas av vårliga förhållanden, men i år var det dock mera vintrigt med en del is på vissa ställen av vägen.

Banan går i 4 varv runt Åsbosjön (ej att förväxla med den större Norasjön som har sitt eget lopp, en halvmara, i september).

Den är topografiskt omväxlande, inledd av en utförslopa som följs av den första av tre längre uppförslopor, varav den längsta går mellan markeringarna för 2 och 3 km.

Det finns också två backar à drygt 100 m med cirka 15 % lutning, samt givetvis flackare partier.

HERRTÄVLINGEN VANNS av Mikael Johansson tävlande för danska Löbeklub Ulkeböl, 10 min före Tomas Fridh, Stocksäters IF.

Damsegrare blev Jennie Grahns från Karlskoga Friidrott.

Samtidigt anordnades även halv- och kvartsmaraton, med inalles 72 fullföljande.

Tävlingen innebar comeback efter tre års uppehåll för 100+-löparen Staffan Westberg, numera tävlande för Kramfors.

FÖR KALENDERBITARNA: banrekorden innehas av respektive Thomas Chaillou, Fredrikshofs IF, 2:33:51 (2016) och Gunilla Axelsson, Borlänge LK, 3:34:19 (2017).

Tre vätskedepåer fanns efter banan och i den vid varvningen serverades bland annat något som liknade köttbullar men egentligen var hemlagade energikakor – Sveriges godaste, i mitt tycke!

Vid målgång var det lottdragning på varupriser; själv nödgades jag av logistiska skäl byta ut mitt pris, en stor platta ägg.

IFK NORA har all heder för omtänksamhet och engagemang!

SIGVARD KOPLIMÄE
FOTO: NORA MARATHON



Starten för Nora Marathon 2019.

"Vid varvningen serverades hemlagade energikakor – Sveriges godaste, i mitt tycke!"



Damsegraren Jennie Grahns, Karlskoga Friidrott.



Herrsegraren Mikael Johansson, Löbeklub Ulkeböl.

Karin Norden – ny medlemssekreterare

Vilken tur att det finns saker som är likadana år efter år! Det märker en när livet förändras. För mig förändrades livet när jag fick besked i maj 2018 att jag hade bröstcancer. Jag kände mig ju inte sjuk alls men behövde opereras, få cellgifter och strålning och av det blev jag sjuk.

Löpningen gick bra ända in i december men där tog det slut. Konditionen var på botten liksom styrkan i benen.

Visserligen hade jag tränat på Friskis hela hösten men på "softa" pass såsom yoga och flex. Nu är behandlingarna över och jag arbetar på att komma tillbaka till ett normalt liv.

DET SOM FANNS som en konstant i bakgrunden under hela tiden var bland annat Marathonsällskapet. Styrelsemöten och arbetsmöten om stadgarna pågick som om ingenting hade hänt. Och det kändes skönt att livet pågår som vanligt runt omkring.

Numera är jag ansvarig för skötseln av medlemsregistret förutom att vara ordinarie ledamot i styrelsen. Jag valdes till ledamot redan vid årsmötet 2018.

Min löpning ligger lite på is just nu men jag har hittills sprungit 13 maraton sedan jag började springa 2010.



Karin Norden i Kina.

DET BÖRjade MED att jag gick med i TSM (Team Stockholm Marathon) 2010 och sprang Stockholm Marathon 2011. Sedan har jag sprungit ihop med många trevliga löpare. Numera är jag också ledare i TSM-gruppen som siktar på att springa maran på 5 timmar. Där peppar vi varandra och siktar mer på att springa varje runda med en positiv känsla än att hålla ett visst tempo.

MIN HÄFTIGASTE löparupplevelse var 2017 när jag följde med till Kina och sprang ett ultralopp över tre dagar. Vi var i ett distrikt som heter Gui Zhou och sprang två maratonlopp och ett halvmaraton. Med var flera svenskar både från TSM och från annat håll.

Vi hade roligt och plågades tillsammans. Vårt största bekymmer var maten som vi inte alls var vana vid. Kinamat i Kina är inte alls som kinamat i Sverige. Vi behandlades som vip-personer och startade alltid längst fram i startfältet. Jag lyckades springa ett och ett halvt maraton och ett halvmaraton.

UNDER 2019 kommer jag att träna upp min kondition och styrka igen och siktar på ett halvmaraton till hösten. Jag planerar även en vandring i fjällen i sommar. Vi ses ute på olika evenemang!

TEXT OCH FOTO: KARIN NORDEN

Den 20 februari 2019 lämnade Jan Ternhag uppdraget som Sällskapets medlemssekreterare efter nästan 15 år på denna viktiga post. Ny medlemssekreterare från och med detta datum är Karin Norden, som valdes in i Sällskapets styrelse i april 2018. Ovan berättar Karin om sig själv.

Medlemssekreteraren ansvarar för att handha och löpande uppdatera Sällskapets medlemsregister, en tidskrävande och inte alltid så tacksam uppgift i en förening med fler än 500 medlemmar. En annan viktig arbetsuppgift är att sammanställa de adressfiler som ligger till grund för distributionen av Sällskapets tidning Marathonlöparen. Under åren som medlemssekreterare



Jan Ternhag överlämnar ett USB-minne med medlemsregistret till sin efterträdare Karin Norden. FOTO: ANN LODIN

har Jan tagit emot och besvarat ett närmast oräkneligt antal telefonsamtal, brev och e-mail från personer som ansökt om medlemskap i Sällskapet, frågat hur man bär sig åt för att bli

medlem och hur mycket det kostar, anmält adressändring eller påpekat att de inte fått tidningen (det sistnämnda inte alltid på ett vänligt sätt).

MATS LILJEGREN

Redaktören summerar

Tänk vad tiden har gått fort. Mitt första nummer som redaktör kom ut i oktober 2014 och det sista håller nu handen och kommer ut i april 2019. Från nummer 242 till 265. Tjugofyra nummer är faktiskt lika många som legendariska Rebecka Gräsman gjorde under sin tid.

Att jag började just i oktober 2014 berodde på att Anette Grinde hoppade av mitt under ett verksamhetsår.

Visst tvekade jag både en och två gånger innan jag tog mod till mig och frågade styrelsen om inte jag kunde få prova på uppdraget som redaktör, för ingen annan fanns tillgänglig just då. Om styrelsen hade några högre tankar om den nya redaktören skall vi låta vara osagt.

Faktum är att helt smärtfri hade inte redaktörsfrågan varit efter att Rebecka Gräsman valde att avgå 2012. På något sätt har jag överlevt och avgår nu självmant. Allt har sin tid och rollen som redaktör har varit väldigt kul och lärorik.

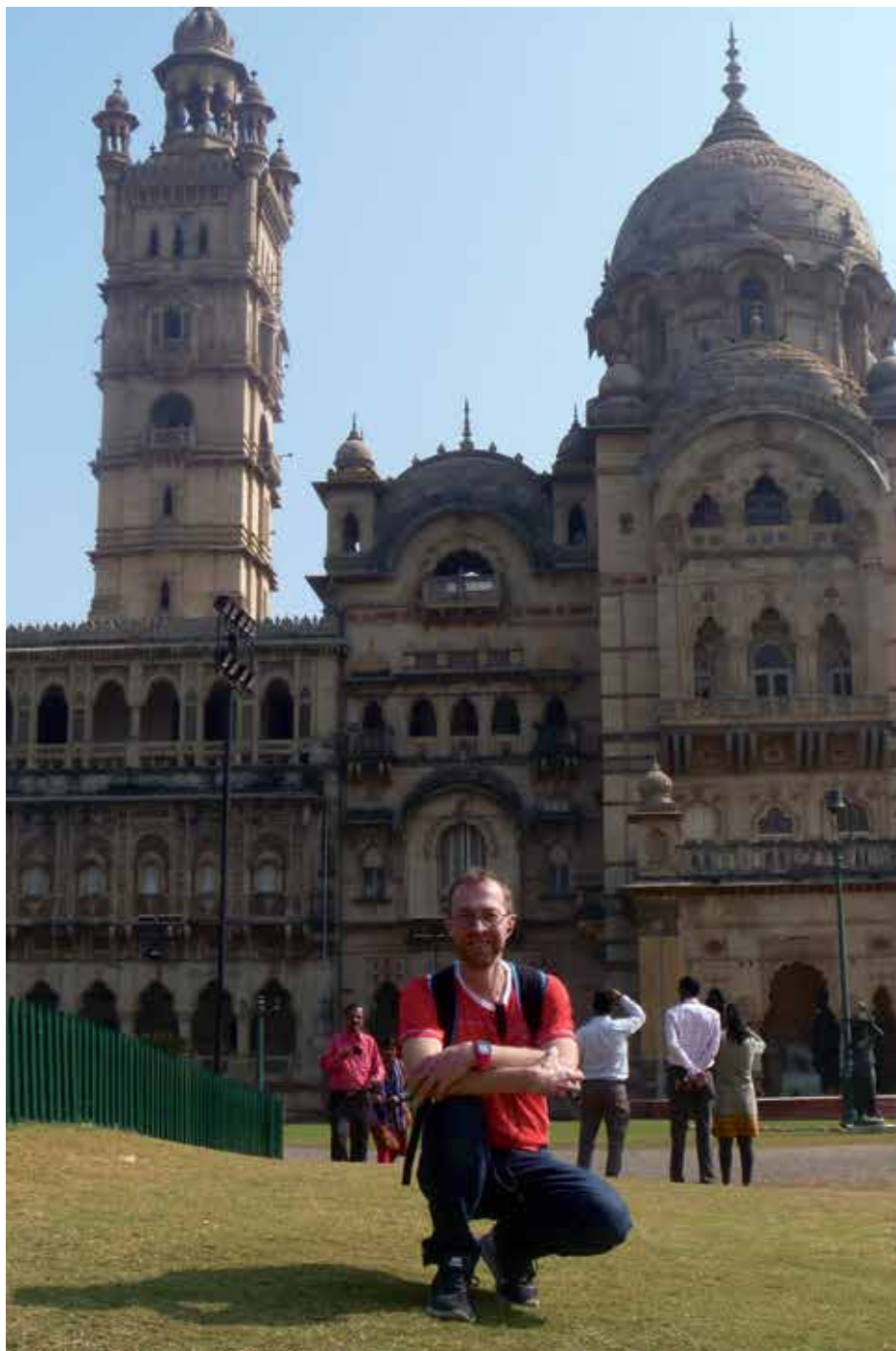
Till skillnad mot mycket annat jag gjort tycker jag att här slutar jag på toppen. Att fortsätta med tidsbrist och dalande motivation är ingen bra kombination.

REDAN MITT FÖRSTA nummer fick jag till bra om jag får säga det själv. Att få till en mix av text och bild är en konst i sig. För mycket eller för lite är aldrig bra. Enbart en sida kan ta ett stort antal mailkonversationer att färdigställa.

Till mitt andra nummer räknade jag ut att det numret var vårt femtionde nummer i färg. Omslagsidén fick jag från en annan tidskrift. Visst har Växjö kommit i fokus och fått fördelar eftersom jag själv kommer från Växjö. Omslagen på nummer 244, 247, 249, och 254 är från Växjö.

TILL VISSA NUMMER har det varit extra svårt att få fram ett bra foto till omslaget. Alla foton platsar inte som omslag. Kajsa Friström kom på omslaget till nummer 248. Tack vare det så blev Kajsa medlem i Sällskapet. Också ett sätt att värva medlemmar.

Omslaget till nummer 254 arrangerade jag så att samtliga på bild läste



Redaktören framför Laxmi Vilas Palace i Vadodra, Indien, januari 2019.

Marathonlöparen. För att få till omslag till nummer 255 åkte jag till Australien!

MEST STOLT ÄR JAG över omslaget till nummer 256 med Anders Szalkai på. Ett tag upplevde jag det svårt att få tag i skribenter varför jag skrev flertalet artiklar själv. Sista året har jag blivit bättre på att delegera ut uppdrag till

andra skribenter. Att fylla 24 sidor till varje nummer är en konst i sig som jag önskar min efterträdare Mats Liljegren lycka till i. Ett stort tack till Ann Lodin och Mats Liljegren vill jag rikta. Utan ert samarbete vet jag inte hur det hade gått.

TEXT OCH FOTO: CHRISTER SVENSSON
REDAKTÖR TILL NUMMER 242-265



29 juni 2019

Båstad Marathon 2019

Båstad Marathon startade 2010 och firar 2019 tioårsjubileum. Enda sedan 2010 har det årligen genomförts ett Marathon på Bjärehalvön. Med åren har det tillkommit halvmaraton med start i Torekov. Dessutom har ett stafettmaraton funnits med i många år där alla kan vara med och springa en sträcka eller flera.

Starten av Båstad Marathon går nedanför Hotell Skansen i Båstad Hamn. Därefter springer man ut mot böljande landskap vid Sinarpsdalen och uppför Hallandsåsen för första gången innan man sakta tar sig ut mot halvmarapasseringen i Torekov.

Första halvan går nästan uteslutande på asfalt. Andra halvan av Båstad Marathon bjuder på betydligt mer skiftande terräng. Längs med kusten norr om Torekov springer man på fina grusvägar med havsutsikt stora delar.

Delar av banan går längs med Skåneleden innan man tar av uppför Hallandsåsen igen, denna gång vid Hallavara och sedan ner på andra sidan vid Kattvik.

I Kattvik bjuds det på våfflor, grädde och färska jordgubbar och det är ett av de mest populära stoppen längs med bansträckningen.

Efter Kattvik följer man den fantastiska kusten hela vägen in till målet i Båstad Hamn.

VINNAREN AV Båstad Marathons herrklass 2018 var ingen mindre än Henrik Orre.

"Var det första gången du sprang Båstad Marathon?"

"Ja det var det, men jag har flera år sneglat på loppet och tänkt att jag ville springa."

"Vad för anknytning har du till Båstad/Bjäre?"

"Jag är uppväxt i Förslöv på Bjärehalvön och har gått högstadiet i Båstad. Jag hade under flera år banrekordet på skoltävlingen Strandängsloppet."

"Du sprang större delen av loppet tillsammans med din kompis Nils, hur var det, berätta om upplägget."

"Ja, vi anmälde oss till loppet som en "träningsmara". Ingen av oss var i form för att springa för fullt utan vi bestämde



Båstad marathon 2018. Från vänster till höger, Nils Wetterberg 2:a plats, Henrik Orre 1:a plats, David Vegborn 3:e plats.

före loppet att springa tillsammans i snacke-tempo i 30 kilometer och först därefter göra upp om segern.

Vi sprang och pratade och njöt av det fina vädret och vyerna på Bjärehalvön. Min käre far Esko cyklade med och langade vätska och energi till oss båda. När klättringen upp mot Hallavara tog vid så vad det dags att öka farten.

I utförlöpan mot Kattvik så sprang jag för allt vad tygen höll och fick en lucka som jag höll in i mål."

"Hade du kunnat tänka dig att ställa upp 2019 igen?"

"Ja absolut! Sommarens planer är inte spikade, men jag kommer jättegärna tillbaka."



Målgång, på bilden Pernilla och Mikael Engqvist, Löparglädje.



Sinarpssdalen efter 5 km, Jon Videfors, GF Idrott.



Gert-Inge Tapper.

EN AV DELTAGARNA under förra årets lopp var Gert-Inge Tapper, en medlem i Svenska Marathonsällskapet. ”Jag har varit medlem i Svenska Marathonsällskapet sedan jag sprang min första mara 1982. Såg det som en hederssak att vara med. Jag är fortfarande stolt över att jag är med i Sällskapet.”

”Gert-Inge, vad tyckte du om Båstad Marathon 2018?”

”Båstad Marathon sprang jag i somras men jag sprang även premiäråret 2010. Det är en tuff och kuperad mara. Som uppladdning inför tuffa backlopp som t.ex. Swiss Alpine Irontrail T88 är Båstad Marathon ett utmärkt och roligt sätt att få höjdmeter i benen. Det kan jag rekommendera till alla!”

”Kommer du tillbaka 2019?”

”Jag kommer med största sannolikhet att springa Båstad Marathon 2019. Det kan vara varmt. Det kan vara blåst. När det gäller det sista så är det positivt för då snurrar propellern på min keps extra bra.”

ALLA MEDLEMMAR i Svenska Marathonsällskapet har dessutom 20 procent rabatt på Båstad Marathon (maila jens@bastadmarathon.com för din rabattkod).

29 JUNI 2019 är det dags för tionde upplagan av ett av Sveriges vackraste Marathon.

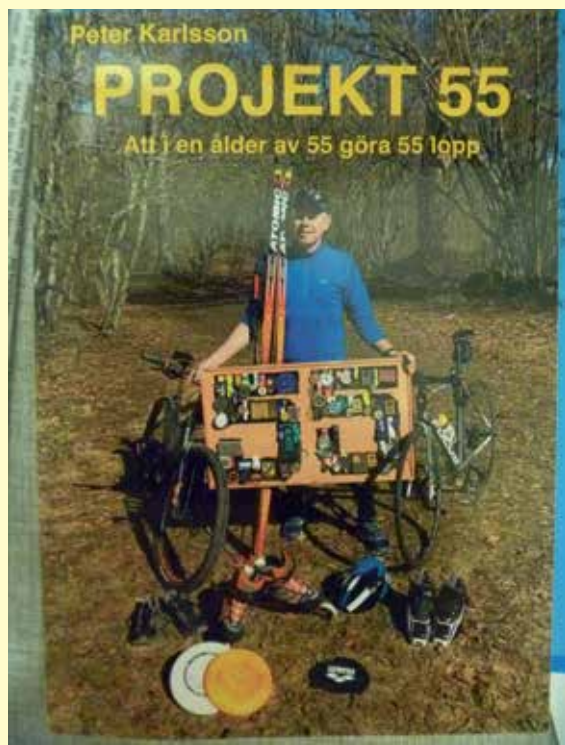
JENS ANDERSSON
TÄVLINGSLEDARE BÅSTAD MARATHON
FOTO: PETER TRÄDGÄRDH



Jens Andersson, tävlingsledare.

Bokrecension

Projekt 55



Att i en ålder av 55 göra 55 lopp

Undertecknad, som gjorde sina första tävlingar 1987, har till dags datum tillryggalagt ett stort antal kilometer på tränings- och tävlingsbanan genom åren. Oavsett var du befinner dig i livet är det viktigt att sätta upp mål och mening i livet.

Konsten att hitta nya mål har varit och är min drivkraft. Kan man inte längre slå personbästa, som i de flesta fall nu är över 20 år gamla, får man hitta andra mål.

Flera av oss läsare av Marathonlöparen har som mål att springa så många maratonlopp som möjligt. Ett annat mål kan vara att erövra Sällskapets olika utmärkelser.

Ett nytt mål jag införskaffat mig är att samla på böcker från främst löpare, idrottsmän och idrottskvinnor jag känner. Rune Larsson, Kristina Paltén, Frida Södermark, Nils-Bertil Nevrup, Amanda Nohage och Vidar Martinell är några av mina "kändisar" som skrivit böcker och som jag fått signerade. Peter Karlsson från Kalmar, född i Borgholm på Öland och uppväxt i Nässjö, är ett par år äldre än mig. Vi började ungefär samtidigt med gångsporten i början av 1990-talet och har följt varandra genom åren.

Jag hörde rykten om att Peter skulle skriva en bok 2017. I februari 2018 var han klar med sitt bokprojekt och på Smålandsgång och vandrarförbunds årsavslutning i november samma år fick jag boken signerad med texten: "Christer! Kära idrottskollega och vän låt dig inspireras! Peter 2018-11-17".

ATT SOM HELTIDSARBETANDE tvåbarnsfar skriva en bok samtidigt som man ökar antalet tävlingar från ett 15-tal om året till 55 är förunnat. För att lyckas måste man ha en förstående familj som är väl insatt i projektet. Peter har en imponerande drivkraft att genomföra det han har satt upp som mål. Vid 55 år fyllda börjar så smått kroppen säga ifrån med diverse skavanker. Peter målar upp en bra bild av hur livets vedermödor gör att han delvis får kasta om sina planer mer än en gång under resans gång för att uppnå sina mål.

Boken handlar varken om elitidrott eller är en rekordbok. Boken är en passionerad kärleksförklaring till loppens förtrollade värld. Till gemenskapen man upplever med andra, även om man inte pratar med någon. Till alla dessa lopp som låter dig uppleva fantastiska platser i vitt skilda miljöer. Projektet tog Peter till stränderna av såväl Vänern som Vättern och längs Göta kanal. Men också till stora vattenleder som Elbe i Tyskland, Rhen i Nederländerna, Oder i Polen och till Skandinavians längsta vattendrag Glomma i Norge. Peter fick uppleva fantastiska danska bokskogar och klippor i Bohuslän, lopp i mångmiljonstäder liksom i små pittoreska byar.

Peter Karlssons projekt gick ut på att genomföra:

100:e Utlandsloppet

100:e Cykelloppet

50:e Unika cykelloppet

50:e SM-medaljen

ATT ENBART SPRINGA 55 lopp är en sak, men här fick han inte göra för många av varje, och inte mer än ett om dagen. Vi får följa Peter genom året som projektet fortgår där han skriver utförligt om varje lopp, varvat med flera fina foton från tävlingarna. Foton jag fastnat för är exempelvis från Vreta SKI Marathon, där den "vita ormen" ringlar fram, Gnosjötrampen och från Lygnern Runt för att nämna några. Kapitlet där Peter tycker till om vanliga tränings- och idrottsföreteelser var bokens behållning tillsammans med "Till skeptikern".

AV DE 55 LOPPEN genomförde Peter dem i sju olika discipliner i sex olika länder och i tolv landskap. Författaren delar upp sina lopp i fem etapper med elva lopp i varje. Lästvärt är att få en summering efter varje avslutad etapp.

Kalmar Gångtrofé och Veteran-SM var jag själv med på och igenkänningsfaktorn är stor. Boken blir än mer läsvärd när läsaren får ta del av all nostalgi som författaren varvar mellan texten om loppet. Speciellt trevlig läsning var nostalgin från Lopp-anekdot ålder 49. Inte minst för att undertecknad var med själv om den episoden som slutade lyckligt näst högst upp på en prisvall i Frankrike. Boken, på 160 sidor, avslutas med ett par statistiksidor vilket alla statistiker uppskattar. Två uppskattade sidor är om utlandslopp Peter rekommenderar liksom alla hemsidor som loppsökare har stor nytta av. Den minnesgode vet att Peter skrivit ett par artiklar för Marathonlöparen genom åren. Han har skrivit en läsvärd bok som kan rekommenderas, både för den som letar nya utmaningar vad gäller lopp men även för den som söker inspiration för att liksom Peter Karlsson skriva en egen bok.

CHRISTER SVENSSON
REDAKTÖR

Resultat

Stadion Marathon 2019-01-19

Plac	Namn	Klubb	Tid
Kvinnor			
1.	Erica Andersson		3:26:58
2.	Karin Frimodt	IF Linnea	3:30:50
3.	Eveliina Larsson		3:58:26
4.	Cecilia Petersson	Stockholm HHH	4:08:34
5.	Ester Sandgren		4:10:40
6.	Elin Ahlström	IFK Enschede	4:16:02
7.	Caroline Manning		4:21:35
8.	Susanne Lindgren		4:42:09
9.	Carina Eklund	Stockholm Gerillalöpare	4:44:02
10.	Veronica Warneskog	TSM Running	4:46:12
11.	Anna-Karin Orsmark	Solna	4:51:41
12.	Jennie Westerberg	IFK Lidingö FK	5:02:19
13.	Odgerel Batnasan		5:04:58
14.	Pernilla Otto	Optimal massage o motion	5:12:01
15.	Battsetseg Batnasan		5:25:30

Män			
1.	Robert Löfgren	IF Linnéa	3:01:14
2.	Anders Hellner	Bromma IF	3:05:57
3.	Erik Arumskog		3:06:13
4.	Micke Johansson	Löberklub Ulkeböl	3:10:22
5.	Rauno Halonen	Club Running Sweden	3:11:42
6.	David Lunde	LK Nyköpings Runners	3:13:21
7.	Kent Melin	IF Linnéa	3:15:24
8.	Sten Orsvärn	Stockholm LDK	3:23:34
9.	Frank Johan Ahlberg	IF Linnéa	3:24:50
10.	Björn Kjellberg	Djurgårdens IF	3:25:25
11.	Sergiu Rus		3:25:45
12.	Marcus Österberg	Hässelby SK	3:26:14
13.	Daniel Östlund	AIK	3:26:37
14.	Johan Svahn	IF Linnéa	3:30:41
15.	Jonas Hedlund	Umara Sports Club	3:30:44
16.	Fredrik Dahlberg	Nacka	3:30:52
17.	Anders Norén		3:34:19
18.	Peter Andersson	Västerås Löparklubb	3:38:20
19.	Krister Hällgren	Team Ultra Sweden LK	3:39:22
20.	Mikael Hedman		3:41:40
21.	Magnus Elenius	Nynäshamns LDK	3:42:46
22.	Duncan McConnachie		3:44:55
23.	Jerker Steneland	Dalaportens OL	3:47:30
24.	Joakim Rinaldo	LK Nyköpings Runners	3:47:45
25.	Henrik Löwemark		3:48:15
26.	Emil Mossberg		3:48:33
27.	Maths Nilsson	GoLogin.se	3:49:50
28.	Benny Engström		3:50:49
29.	Mattias Bergström	Stallbacken Runners	3:54:47
30.	Roger Björkbacka	Täby	3:55:52
31.	Rikard Prüzellius	Umara Sports Club	3:57:49
32.	Jimmi Svahn	Sebbens vänner	3:58:54
33.	René Koller	Swedbank	4:01:57
34.	Erik Bäcklund	Västerås allmänna klubb	4:03:32
35.	Magnus Blomdahl	Friskis&Svettis Stockholm	4:05:53
36.	Jonas Wincent	IFK Sala	4:06:00
37.	Marcus Hansander	Team Ultrasweden LK	4:06:06
38.	Christer Tinnerholm	Bålsta IK	4:08:09
39.	Anders Eriksson	Team Skavsåret IF	4:12:07
40.	Måns Kämpe	Datanet	4:16:17
41.	Tommy Kjellsson	Team Skavsåret IF	4:18:06
42.	Kent Olsson	Lifetime Runners	4:18:31
43.	Patrik Hernwall	Stockholm Gerillalöpare	4:19:07
44.	Henrik Östlund	AIK E BÅST	4:20:20
45.	Mats Liljegren	Team Skavsåret IF	4:23:39

Kiel Marathon 2019-02-23

Plac	Namn	Klubb	Tid
Män			
1.	Jan Knutzen	Tyskland	2:34:37
3.	Mattias Ekman	Apladalens LK	2:50:37
18.	Fredric Hallström		3:09:13
29.	Per-Erik Johansson	IF Kville	3:18:44
42.	Stefan Pettersson	Apladalens LK	3:23:25
62.	Göran Halling	LVSK	3:35:07
76.	Patrik Johansson		3:39:10
83.	Daniel Gillberg	Hindås SK	3:42:00
109.	Henrik Andersson		3:48:50
128.	Kent Olsson	Lifetime Runners	3:55:43
131.	Leif Karlsson	Solvikingarna	3:57:58
163.	Christian Lundberg	Marathonguiderna	4:10:50
168.	Jan Paraniak	Team Skavsåret IF	4:13:33
184.	Bengt Lindgren	Vallentuna IK	4:21:30
206.	Jakob Gällstad		4:29:33
209.	Jörgen Nilsson	Vi Som Springer	4:40:52
225.	Sören Remar		5:05:30
227.	Peter Svensson	IFK Skövde	5:07:12
231.	Lennart Skoog	Stenungsund OK	5:18:08

Kvinnor			
1.	Doris Marquardt	Tyskland	2:58:21
29.	Edith Hult	Solvikingarna	4:12:02
36.	Anna Hård af Segerstad		4:35:31
42.	Elisabeth Eriksson		4:39:47
51.	Lena Eriksson		5:11:34

Skövde 6 timmars 2019-03-09

6-Timmars Kvinnor			
Plats	Namn	Klubb	Distans
1	Smedman Sofia	Billingen X-trail SC	72 735
2	Karlsson Lina	En av tre	72 426
3	Hurtig Petra	Ingen klubb	70 733
4	Andersson Erica	Ingen klubb	69 330
5	Lindgren Emelie	THE OCR GYM	68 675
6	Manvik Helle	Romerike Ultralöperklubb	64 989
7	Fredriksson Therese	SOK Knallen	62 646
8	Lundqvist Sandra	Hälle IF	62 011
9	Persson Josefina	Ingen klubb	61 031
10	Möller Ulrika	Lonesome Runners	59 476
11	Trollsfjord A-M	Sok-knallen	58 769
12	Grahn Jennie	Karlskoga friidrott	57 853
13	Fogarasiné Veres K.	Ingen klubb	57 410
14	Nilsson Isabelle	Prins Borka	57 359
15	Samuelsson Anna	IFK Skövde FIK	54 615
16	Kay Sofia	LK TV88	54 350
17	Carlsson Carola	Träningskons. sports club	53 245
18	Åhsberg Elin	Ingen klubb	53 224
19	Brandt Torunn P.	SK Rye	52 705
20	Arnoldsson Annika	Färjestad. Mot IF/Sweden R.	52 320
21	Nyström Ulrika	LK TV88	51 135
22	Askengren Berg A.	LK TV88	51 135
23	Ackerot Maria	Kvarnbyns LS	50 515
24	Pihl Kirsí	Team Powerwoman	49 373
25	Ahl Anette	IS Göta	48 523
26	Pansar Carolina	SOK Knallen	48 504
27	Hedlin Siw	Axa Sport club	44 597
28	Sandberg Helen	Lidköpings VSK	43 767
29	Bovin Viktoria	Ingen klubb	43 685
29	Rens Isabella	Team Snigel	43 685
31	Höglund Theresia	Lonesome Runners	42 585
32	Skoglund Anette	Skövde	42 195
32	Larsson Petra	Ingen klubb	42 195
34	Sulonen Britt	Team Ultrasweden	40 983
35	Wahlström Carina	Östansjö SK	39 940
36	Nicklasson Marie	Lysekils slf	37 725
37	Wängberg Madelene	Enköping	34 574
38	Pansar Maj-Britt	Marbäck	33 782
39	Hed Maria	KristinehamnMultisport	31 765
40	Andersson Sandra	IF Hagen FIK	30 275
41	Lundström Berit	Färjestadens Motions IF	21 335
41	Wilhelmsson Tina	Team Snigel	21 335

6-Timmars Män			
Plats	Namn	Klubb	Distans
1	Hellner Anders	Bromma IF	77 990
2	Välitalo Dan	Västerås LK	77 229
3	Snellman Josef	Kristinehamn Multisport	74 934
4	Stenqvist Viktor	Billingen X-trail SC	73 786
5	Melin Kent	IF Linnéa	72 455
6	Assarsjö Daniel	SOK Knallen	72 056
7	Laposa Mikael	Ulricehamn	71 140
8	Carlsson Tommy	LK TV88	65 873
9	Persson Mikael	IFK Nora	64 727
10	Heskestad Per Audun	FIKL AKS, Norge	64 651
11	Martinsson Joacim	Växjö löparklubb	64 569
12	Bergh Magnus	Heleneholms IF	63 847
13	Johansson Per-Erik	IF Kville	62 792
14	Assarsson Inge	Lidköpings VSK	62 651
15	johansson Mathias	IK Jogg, Umara sports club	62 160
16	Lundgren Niklas	Växjö	61 866
17	Westerberg Niclas	Projektengagemang IF	61 612
18	Bakke Svein-Erik	SK Rye	61 383
19	Wallentin Stenis	OK Kroppefjäll	61 220
20	Ljung Johan	Ingen klubb	60 577
21	Svensson Christer	Växjö AIS	60 354
22	Hamm Andreas	Ingen klubb	60 075
22	Hansander Marcus	Team Ultrasweden LK	60 075
24	Hagfjäll Fredrik	Lonesome runners	60 059
25	Lorentzon Michael	Twin Peaks Triathlon	60 050
26	Ericsson Michael	Sweden Runners	58 636
27	Ramström Jan-Erik	Sthlm Långdistansklubb	56 321
28	Wängberg Jonas	Västerås LK	56 053
29	Liljegren Mats	Team Skavsåret IF	56 044
30	Fogarasi László	Ingen klubb	55 695
31	Clemensson Martin	Telia IF	55 644
32	Olsson Kent	Lifetime runners	55 625
33	Basic Zlatan	Ingen klubb	55 605
34	Johansson Mikael	Mariestads AIF	54 552
35	Lindqvist Micael	Apladalens LK	54 115
36	Dahlgren Thomas	Runneby runners LK	54 044
37	Wennerfors Olof	Rensättra Runners	53 023
38	Jansson Sven-Inge	Mariestads AIF	52 829
39	Strömberg Christian	IKHP	52 732
40	Lidén Henrik	Vara	52 625
40	Pettersson Fredrik	Länsförsäkringar IF	52 625
42	Klahr Mattias	Lonesome Runners	51 340
43	Göransson Bengt	Falu IK	51 135

43	Nordström Mikael	Ingen klubb	51 135
43	Olsson Stefan	Ingen klubb	51 135
43	Kjellström Tobias	IF Hagen	51 135
47	Nilsson Jörgen	Umara Sports Club	50 662
48	Dia Niclas	SOK Knallen	49 410
49	Lindgren Bengt	Vallentuna FK	49 217
50	Remar Sören	Ulricehamns FK	49 017
51	Brandqvist Martin	Madängsholm	48 177
52	Paraniak Jan	Team Skavsåret IF	48 155
52	Christensson Lars	IS Göta	48 155
54	Koplimäe Sigvard	Team Ultrasweden	47 690
55	Sulonen Kari	Team Ultrasweden	47 088
56	Hörnqvist Tomas	LK TV88	47 035
57	Blom Joel	SOK Knallen	46 665
57	Backström Daniel	Ingen klubb	46 665
59	Lindeskov Hans-Inge	Team Ultrasweden LK	46 379
60	Eliasson Magnus	Alingsås Triathlonklubb	46 275
61	Persson Rickard	IFK Skövde FIK	45 175
61	Tietäväinen Sami	Mikkeller running club	45 175
61	Lindhult Johan	Ingen klubb	45 175
64	Svensson Peter	IFK Skövde	44 814
65	Jutemar Lasse	SOK Knallen	44 401
66	Lake Gustav	Ingen klubb	43 752
67	Andersson Erik	AXA sportsclub	43 685
67	Axelsson Mathias	Tibro AIK FIK	43 685
67	Kristiansson Magnus	LK TV88	43 685
67	Hägestad Kjell	Färjestadens Motions IF	43 685
67	Hermansson Stefan	Friskis Vänersborg	43 685
72	Ekman Mattias	Apladalens LK	42 195
72	Pena Miguel	Vi som springer	42 195
72	Nilsson Mats	Kvånum	42 195
72	Larsson Andreas	Team Ultrasweden LK	42 195
72	Åsberg Stig	IFK Nyland	42 195
72	Aasba Henrik	Rindal IL	42 195
72	Agnezon Lars	Kongahälla AIK	42 195
72	Gustavsson Kurt	Ingen klubb	42 195
72	Skoog Lennart	Stenungsunds OK	42 195
81	Connolly Thane	Ingen klubb	38 306
82	Ottosson Fredrik	Högländets Triathlon	35 822
83	Johansson Lennart	Mariestads AIF	35 800
84	Ahlin Andreas	Kristinehamn Multisport	34 745
84	Gunne Niklas	IFK Mora Friidrottsklubb	34 745
86	Bohman Andreas	Risinge Löparkamrater	33 255
87	Dolk Bengt	Team Ultrasweden LK	31 765
88	Eriksson Dan	Ingen klubb	30 617
89	Johansson Jonny	Team ultrasweden LK	30 275
90	Hallström Fredric	Ingen klubb	28 785
91	Svensson Tommy	Vreten	27 295
92	Franzen Mats	Östansjö SK	25 805
93	Enoksson Bengt-Erik	IFK Skövde fik	24 315
93	Olausson Lars-Göran	Team Blekinge	24 315
95	Matheussen Michel	Trollhättans FIK	22 825
96	Johansson Leif	IFK Skövde	12 395

Nora Marathon 2019-03-16

Plac	Namn	Klubb	Tid
Män			
1	Mikael Johansson	Löbeklub Ulkeböl	3:09:42
2	Tomas Fridh	Stocksätters IF	3:19:51
3	Peter Welande	Örebro AIK	3:25:06
4	Johnny Gustafsson	Salnecke Roadrunners	3:25:50
5	Jonas Janegren	IF Start	3:27:53
6	Fredrik Hartman	Örebro AIK	3:32:13
7	Edmund Kurt	Örebro AIK	3:34:22
8	Andreas Österlund	Örebro AIK	3:35:54
9	Rasmus Gustafsson	Bagarmossen	3:42:26
10	Olle Jorinder	Stockholm HHH	3:42:57
11	Carl Björnberg	Team Nallekulle Köping	3:46:13
12	Jörgen Laestadius	Örebro AIK	3:47:21
13	Daniel Björkbacka	Running Pirates	3:47:33
14	Andreas Larsson	Team Ultrasweden LK	3:57:48
15	Staffan Westberg	Kramfors	3:58:39
16	Alex Hultkrantz	Tjälve IF	3:59:33
17	Jonas Färnstrand	Örebro AIK	4:06:39
18	Peter Nylund	Örebro	4:10:54
19	Tommy Carlsson	LK TV88	4:19:32
20	Lars-Göran Berggren	Team Skavsåret IF	4:22:05
21	Klas Rosell	Nora	4:22:32
22	Magnus Karlsson	Karlskoga	4:24:15
23	Anton Westerberg	IFK Lidingö Friidrott	4:35:12
24	Tomas Hörnqvist	LK TV88	4:52:34
25	Peter Svensson	IFK Skövde	5:03:29
26	Niclas Dia	SOK Knallen	5:08:00
27	Sigvard Koplimäe	Vattudalens LDK	5:14:39
28	Hans-Inge Lindeskow	Team Ultrasweden LK	5:15:06
29	Kent-Åke Eriksson	Arvika Löparklubb	5:50:54

Kvinnor			
1	Jennie Grahn	Karlskoga Friidrott	4:06:42
2	Sofia Kay	LK TV88	4:19:32
3	Ida SlorfossTidemand	Kongsvinger, Norge	4:30:00
4	Susanne Nilsson	Team Ultrasweden LK	5:05:20

Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm

HÖSTENS TRE

STORA MARATHONLOPP

Våra huvudpartners: GARMIN  CRAFT 



NYHET!
Löpartåget
till Berlin!



BERLIN MARATHON

27-30 SEPTEMBER 2019

En snabb och trevlig höstmara med en flack bana, behaglig temperatur och breda gator. Berlin Marathon är på alla sätt en fantastisk upplevelse, 40 000 löpare med en miljon ivrigt påhejande åskådare. I tillägg är det världens snabbaste lopp och mycket välorganiserat.

Under helgen arrangeras också en frukostjogg, pastamiddag, sightseeing och after-run-middag. Välj mellan paket med tåg, flyg eller egen transport.

CHICAGO MARATHON

10-14 OKTOBER 2019

Chicago Marathon är ett av världens största och mest populära maratonlopp. Chicago - även kallat "The Windy City" - är ett måste för alla löpintresserade. Loppet är känt för sin snabba bana. Här har bland annat 4 världsrekord satts, ett flertal nationella rekord och massor av personliga rekord.

Cirka 1,7 miljoner åskådare hejar ivrigt på löparna i de 29 "neighborhoods" som du springer genom.

NEW YORK MARATHON

3 NOVEMBER 2019

Bocka av världens häftigaste maratonlopp på din bucket list! New York Marathon är ett av världens mest mytomspunna lopp. Att springa genom New Yorks alla fem stadsdelar, påhejad av över två miljoner supportrar och slutligen gå i mål i Central Park går inte att beskriva i ord - det måste helt enkelt upplevas!

Vi har flexibla paket, både fullmatade med flyg, hotell, aktiviteter men även "Hotel Only" för dig som vill klara dig själv.

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

 **SPRINGTIME**
Aktiva resor sedan 1986