

Marathon löparen

ÅRGÅNG 53 NR 269 FEBRUARI 1/2020



Stadion Marathon Stockholm



- Lidingö Backyard Ultra
- Funchal Marathon
- Vintermarathon till Jan Linds minne

**Postadress:**

Svenska Marathonsällskapet
Box 218
101 24 Stockholm
Plusgiro 82607-3
Org.nr 802472-7466
www.marathonsallskapet.se

Tidningen Marathonlöparen

Medlemsblad för Svenska Marathonsällskapet,
grundat 1952.

Redaktör och ansvarig utgivare:

Mats Liljegren, 070-306 78 68
mats.liljegren42195@gmail.com

Layout, repro:

Springtime Publishing AB, Ann Lodin

Tryckning: VTAB Grafiska AB, Vimmerby**Ordförande**

Roger Andersson
ordforande@marathonsallskapet.se

Vice ordförande och medlemssekreterare

Karin Norden
medlemssekreterare@marathonsallskapet.se

Kassör

Lars-Eric Andersson
kassor@marathonsallskapet.se

Utmärkelseansvarig

Ferike Pashy
utmärkelser@marathonsallskapet.se

Webmaster

Jan Ternhag, 070-365 44 30
jan.ternhag@gmail.com

Leverantörs- och sponsorkontakter

Ola Bryngelson, 08-667 58 36
ola.bryngelson1@gmail.com
Annika Rosengren
anka0088@gmail.com

Styrelsesuppleanter

Susanne Gren, susannegren123@gmail.com
Thomas Svensson, 974svensson@telia.com
Suzanne Wallén, suzanne.wallen@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

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

Frank Johan Ahlberg, Stockholm
070-305 64 66
fjahlberg@gmail.com

Jerker Sterneland, Avesta
070 - 088 12 40
sterneland@hotmail.com

Christer Svensson, Växjö
070-549 72 96
christer Svensson691215@gmail.com

Ordföranden har ordet

Välkommen till 2020-talet

Nytt år medför nya möjligheter brukar man säga och för mig personligen så var 2019 ett steg framåt jämfört med det föregående året. Trots att 2019 var ett bra år så ser jag nu fram emot att vända blad i träningsdagboken och fylla ännu ett nytt med massa ny härlig löpning. Det gäller att hitta ljusglimtarna löpmässigt även under den mörka årstid som vi nu är inne i. Vintern har inte visat sig i södra Sverige och det har jag utnyttjat till att få in en mängd sköna träningspass i januari.

JAG HAR NU varit ordförande i tio år och medlem i tjugoåttio, men allting har ett slut och det är dags för mig att gå vidare och jag avser att göra detta på ett mera internationellt plan.

Under mina år som ordförande så har Sällskapet tagit steg in i den digitala världen genom att jag öppnade Sällskapets Facebookgrupp och Instagramtagg. Dessutom har jag introducerat födelsedags- och höstjoggar, vilka varit uppskattade. Jag har också försökt få till en hemsida som möter 2020-talets krav både när det gäller innehåll och form.

Jag har vidare utvecklat vår ambassadörsverksamhet som innebär en kontakt mellan medlemmar och styrelse i hela vårt land och har även fördelat ut våra årsmöten på olika platser runt om i Sverige.

DEN SENASTE TIDEN har jag insett att Marathonsällskapet behöver moderniseras ytterligare och bli levande i hela Sverige och för det finns det stora möjligheter nu på 2020-talet i och med den nya digitala utvecklingen.

Sverige är betydligt större än området mellan tullarna i Stockholm. Det krävs dock förändringar på flera plan och en annan struktur för att få till detta.

MIN FÖRHOPNING är att Sällskapet i framtiden blir ett sällskap där man värnar om varandra och medlemmarna och inte bara ser till sitt egna. För att nå detta behöver Sällskapet genomgå en generationsväxling. Mina förhoppningar för framtiden är att jag nu lämnar över till en yngre ordförande. För det finns många drivna maratonlöpare i vårt avlånga land så det borde inte vara svårt för valberedningen att hitta en yngre talang.

Vidare bör Sällskapet i framtiden bli bättre på att spegla hur samhället ser ut och representera alla olika grupper som finns i samhället. Valberedningens fokus på kön är en bra grund, men även ålder, religion och sexuell läggning är viktiga faktorer att beakta.

SLUTLIGEN VILL JAG tacka alla er medlemmar som jag mött under mina år i Marathonsällskapet och som gett mig oförglömliga minnen. Mestadels har detta skett vid något av alla maratonlopp jag sprungit inte bara i Sverige utan runt hela jorden. Vi möts säkert vid något lopp någonstans någon gång.

VÄLKOMMEN TILL 2020-talet och hoppas det innebär en massa löpning för oss alla och att vi alla kan utvecklas både som löpare och människor.

**ROGER ANDERSSON**

ordforande@marathonsallskapet.se

Innehåll

Lidingö Ultra Backyard	4
New York City Marathon	5
Vintermarathon till Jan Linds minne	6
Åspöloppet	8
Luciajoggen i Strömsund	9
Inbjudan till årsmöte 2020	9
Stig Åsberg 1947 – 2020	9
Hammarby Alpin Marathon	10
Valencia Marathon	12
Cecilia Petersson om Långpass	14
Tiberias Marathon	16
Funchal Marathon, Madeira	18
Stadion Marathon Stockholm	19
Maratonåret 2019	20
2010-talet bästa maratondecenniet	23

Valberedning

Tommy Lacandler (sammanställande),
tomlac@telia.com, 070-471 38 96
Robert Oldén, runing_robert@hotmail.com
Peter Svensson, peter.svensson.privat@gmail.com

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

Omslag: Stadion Marathon Stockholm med start, varvning och målgång inne på Stockholms Olympiastadion.

FOTO: MATS LJJEGREN

Redaktören har ordet

Vår bästa tid är nu!?

Så här års hör det till att summera och analysera det år som nyligen tagit slut. I år har vi även nöjet att kunna summera ett helt decennium, 2010-talet.

Björn Suneson har sammanställt och kommenterat 10 i topp-listor på maraton för 2019 för svenska herrar och damer samt topplistor för samtliga veteranklasser. Hans Dahlén har anlagt ett lite längre tidsperspektiv och undersökt hur världsrekorden utvecklats decennium för decennium sedan 1960-talet. All denna spännande statistik finner ni i detta nummer.

I MITT FÖRRA redaktörsord uppmärksammade jag att David Nilsson, Högbj IF, noterade tiden 2:11:50 i Berlin Marathon i slutet av september, den bästa tiden av en svensk maratonlöpare på 29 år. Detta var dock bara början.

Den 1 december förbättrade nämligen David i Valencia Marathon Kjell-Erik Ståhls 36 år gamla svenska maratonrekord med 29 sekunder till 2:10:09.

En annan löpare som sprang i Valencia var Sällskapetets ambassadör Frank Johan Ahlberg, som hade en mindre bra dag men bet ihop och tog sig i mål. I detta nummer kan ni läsa hans inlevelsefulla rapport från Valencia.

EN FÖRDEL MED att läsa Marathonlöparen är att man får tips om spännande maraton- och ultralopp både i Sverige och utomlands. Förra året sprang min

företrädare Christer Svensson Vadodara Marathon i Indien och skrev sedan en artikel om loppet i tidningen.

Det gav mig inspiration att åka till Vadodara i början av januari i år och det blev en oförglömlig resa.

Samtidigt som jag befann mig i Indien var Christer i Israel och sprang maratonloppet i Tiberias, bland annat inspirerad av min artikel om det loppet förra året.

I detta nummer finner ni Christers berättelse om Tiberias Marathon. Ni kan även läsa om hur Christer firade sin 50-årsdag.

ANNIKA AHLBERG skulle egentligen ha debuterat som skribent redan i förra numret av Marathonlöparen genom att skriva om premiärupplagan av Lidingö Backyard Ultra. Så blev det inte, men i detta nummer kan ni läsa om hennes backyard ultra-debut.

Annika har även skrivit om när hon i november sprang New York Marathon tillsammans med sin dotter.

LÅNGPASS ÄR EN viktig komponent i de flesta maraton- och ultralöparens träning. Långpassen kan genomföras såväl i grupp som enskilt. Cecilia Petersson har stor erfarenhet av båda varianterna. I detta nummer kan ni läsa hennes personliga betraktelse från två lyckade långpass i Stockholm den snöfattiga vintern 2019/2020.



Redaktören efter målgång i Vadodara International Marathon, Indien.

FOTO: MATS LJLJEGREN

Jag önskar er trevlig läsning och hoppas att ni kan fylla återstoden av vintern och våren med spännande träningspass och tävlingar. Oavsett hur vädret blir finns det alltid möjlighet att träna och tävla, bara man är beredd att anpassa sig lite.

MISSA INTE Sällskapetets årsmöte i Stockholm den 28 mars i samband med Premiärmilen. Ni finner en inbjudan i detta nummer och kallelsen kommer att publiceras på Sällskapetets hemsida senast den 29 februari.

MATS LJLJEGREN

Mats.liljegen42195@gmail.com

Medlemsavgiften 2020

Glöm inte att betala medlemsavgiften om du inte redan har gjort det. Medlemsavgifter för 2020:

- Medlemskap inklusive Marathonlöparen + Runner's World: 660 kr
 - Medlemskap inklusive Marathonlöparen: 350 kr
 - Familjemedlemskap utan Marathonlöparen (kräver att det finns en fullbetalande medlem på samma adress): 125 kr
- Avgiften betalas skyndsamt till Svenska Marathonsällskapetets plusgiro 8 2607-3. Uppge namn, adress, eventuell klubb och e-postadress.

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

Sällskapetets tidning, Marathonlöparen, är en medlemstidning.

Sällskapet tar tacksamt emot artiklar och bilder till Marathonlöparen och Sällskapetets 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.

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>

19 oktober 2019

Premiär – Lidingö Backyard Ultra

Lidingö Backyard Ultra hade urpremiär 19 oktober 2019, en härligt solig höstdag. Starten var vid Breviksbadet på Lidingö, och där samlades deltagarna inför första rundan klockan 9.

Av anmälda 100 deltagare kom 93 till start. Banan gick runt Kottlasjön, en ganska tuff bana med en höjdstigning på cirka 100 meter per varv. Merparten av banan gick på grus och stigar, en kortare bit på asfalt och en riktigt tuff bit på stig uppför ett berg och vidare genom ett skogsparti.

Grundarna av loppet är Magnus Villson, Magnus Näsmark och Nisse Larsson och enligt vad jag hörde så fick de idén till loppet i en hiss...

För egen del var detta första gången jag genomförde ett Backyard Ultra, så det handlade mycket om att se och lära.

Många deltagare var väl förberedda; med väl förpackade matlådor, extra kläder och underlag för vila (de korta stunder sådan erbjöds).

Jag fick många tips inför kommande backyards!

NÄR STARTEN GICK klockan 9 så var det ett ivrigt gäng som stack iväg och under första varvet var en av grundarna med som vägvisare. Vägen gick genom skog och över äng, runt Kottlasjön och upp på och nedför berget; en härlig men tuff runda.

Det jag slogs av som nybörjare var den trevliga stämningen och att ingen hade direkt bråttom; här handlar det ju inte om att komma först utan att vara med så länge som möjligt. Det var trevliga människor att prata med och intressanta samtal utmed banan.

För att orka många varv var depån välfylld; hade man inte med sig mat och energi själv så fanns där det mesta man kan tänka sig.

VINNARNÄR (OCH ALLA ANDRA) började i solsken och vackert väder. Senare under dygnet – den 19:e timmen – började regnet falla.

Det måste ha varit tufft även när mörkret föll, speciellt på den del av banan som gick uppför berget och genom skogen. En bra pannlampa är ett måste för detta lopp om man ska vara med länge.



Annika Ahlberg efter sitt första backyard ultra. FOTO: PRIVAT

Vinnaren på herrsidan, Niklas Sjöblom, sprang hela 26 varv och på damsidan vann Jenny Josefsson med 19 varv.

FÖR EGEN DEL sprang jag tre varv, vilket var vad jag hade bestämt mig för innan start. Tur var det för alla som sprang minst två varv fick medalj.

Arrangemanget och upplägget gav mersmak – så det blir fler backyard ultror framöver för min del!

ANNIKA AHLBERG

Resultat Lidingö Backyard Ultra

Plats	Namn	Varv	Km
1	Niklas Sjöblom	26	174,2
2	Jon Engqvist	25	167,5
3	Anders Burman	24	160,8
4	Darryl Ball	23	154,1
5	Stefan Lindgren	22	147,4
6	Mikael Pettersson	21	140,7
7	Jenny Josefsson	19	127,3
8	Anna Hadenius	16	107,2
	Karl Hafström Magnerus	16	107,2
	Stefan Silfvergren	16	107,2
	Salomon Nutti	16	107,2
	Evers Cester	16	107,2

För ytterligare information, se Facebook "Lidingö Backyard".

3 november 2019

New York City Marathon (eller nästa generations maratonlöpare...)

New York City Marathon är världens största maraton sett till antal löpare och en som man någon gång i livet måste delta i. 2019 års maraton genomfördes söndag 3 november, en perfekt löpardag med sol och 16 grader. Det var en klar fördel med vädret då det var lång väntan i startområdet innan det var dags att springa.

Det var undertecknads femte maraton och dotterns första. Resan och loppet var en av dottern önskad 25-årspresent, och som mamma och maratonlöpare var jag en glad givare.

Det är kul att se "barnen" ta efter och framför allt att de inte väntar lika länge som jag gjorde (jag sprang min första mara vid 50).

TIDIGT PÅ MORGONEN så hämtades vi med buss från hotellet. Det var fortfarande mörkt när vi kom fram till startområdet och passerade säkerhetskontrollen.

Startområdet var fullt av folk, klädda i diverse udda kläder (t ex morgonrockar, "onepieces", lager-på-lager) mot den kyliga morgonen. I startområdet serverades varma drycker, vatten, bananer, bagels m.m. och man kunde umgås med terapihundar medan man väntade.

Frammot kl 11 (sista startgrupp) var det dags att ta av och skänka bort överdragskläderna samt gå till startfältet. Där spelades svenska artister (Icona pop, Swedish house maffia m.fl) så det kändes nästan som hemma.

Innan starten var det så dags för amerikanska nationalsången, framförd "live". Startskottet ljud till tonerna av "New York, New York" med Frank Sinatra.

DET VAR LÖPARE både på övre och undre Verrazzano-bron över till Brooklyn och stämningen var hög, många sjöng med i musiken eller pratade med varandra. Dottern sprang på övre och jag på undre bron. Banan genom Brooklyn och Queens var lättsprungen och fram till Queensboro-bron kändes det som om ett PB var på gång...

Väl på Manhattan och 1st Avenue försvann den förhoppningen; den gatan



Fullt av folk i startområdet. Starten skedde på både övre och undre delen av Verrazzano-bron, som tog löparna från Staten Island till Brooklyn.

är rak och lååång och där blev det jobbigt! Resten av vägen, över Bronx, längs 5th Avenue och genom Central Park, gick det trögt att springa – benen var tunga – men publiken var entusiastisk och hjälpte fram alla löpare (över 53 600 personer genomförde loppet).

RESULTATET BLEV ungefär som väntat men det viktigaste denna gång var att dottern sprang, och hon kom i mål ca 30 minuter före mig. Det var två mycket trötta löpare som möttes på hotellrummet; skålade i champagne och somnade gott!

När jag frågade dottern om loppet så hade det varit jobbigt men ändå gett mersmak; hon öppnade för att (om några år) springa även Stockholm Marathon. Det verkar som om jag lyckats uppfostra en ny maratonlöpare!

TEXT OCH FOTO:
ANNIKA AHLBERG



23 november 2019

Vintermarathon till Jan Linds Minne i Skatås

Lördagen den 23 november 2019 arrangerades Vintermarathon till Jan Linds minne av Team UltraSweden LK i Skatås i Göteborg. Vintermarathon har genomförts varje år på olika platser i landet sedan 1963. Tävlingen heter sedan 2007 "Vintermarathon till Jan Linds minne" för att hedra minnet av Jan Lind (1939-2007) och hans mångåriga förtjänstfulla insatser för Svenska Marathonsällskapet. Det var 2019 andra året i rad som Team UltraSweden arrangerade Vintermarathon till Jan Linds Minne på uppdrag av Svenska Marathonsällskapet.

I likhet med 2018 genomfördes tävlingen på en 1 572 meter lång bana i det natursköna friluftsområdet Skatås.

Jag har sprungit Vintermarathon varje år sedan 2002 förutom 2010 då jag var förhindrad att delta på grund av en stressfraktur i vänster fot. Det var under Sällskapets buss- och tågresor till Vintermarathon i Kvarnsveden och Strömsund som jag lärde känna flera av Sällskapets dåvarande styrelseledamöter, inte minst Jan Lind.

Vintermarathon har med åren blivit ett lopp som jag väldigt ogärna missar, oavsett var i landet tävlingen arrangeras.

TILL ÅRETS LOPP reste jag med tåg från Stockholm till Göteborg på fredagskvällen. En kort bussresa senare var jag framme vid mitt hotell i Örgryte ungefär halvvägs mellan centralstationen och tävlingsområdet i Skatås. Efter en lång arbetsdag och en lång resa var det skönt att få ordentligt med sömn inför lördagens kraftprov.

Sedan jag avnjutit en god hotellfrukost företog jag en cirka tre kilometer lång promenad till Skatås dit jag anlände ungefär en timme innan start.

Reima Hartikainen, Peter Eriksson och övriga funktionärer var redan i full gång med att montera upp tidtagningsutrustningen och vätskekontrollen. Tyvärr hade man i år inte tillgång till Solvikingarnas klubbstuga, men löparna kunde byta om och duscha i



Klart för start av den andra Vintermarathon till Jan Linds minne i Skatås.

ett omklädningsrum i direkt anslutning till tävlingsbanan. Jag träffade ett flertal välkända ansikten och en familjär stämning infann sig.

Efter att jag bytt om till tävlingskläder var det bara invänta starten. För säkerhets skull placerade jag en påse med en vindjacka samt ett par extra vantar och en mössa vid vätskekontrollen utifall vädret skulle bli sämre under loppet.

ETT TIOTAL MINUTER innan starten klockan 10.00 var det gemensam promenad till startlinjen ett par hundra meter in på den 1 572 meter långa banan.

Längden på första varvet var anpassad så att maratondistansen (42 195

meter) skulle passeras efter 27 varv. Det fanns även en halvmaraton- och en 10-kilometersklass. Deltagarna i dessa klasser startade på andra ställen på banan för att deras respektive distanser skulle bli korrekta.

Efter några minuters otålig väntan fick vi äntligen starta. De första hundra meterna var det löpning lätt utför. Sedan gjorde banan en tvär sväng varefter vi kom ut på ett helt platt parti som mätte drygt en halv kilometer och innehöll två raksträckor samt en mjuk kurva.

Efter ännu en skarp kurva följde banans enda uppförsläkt. Den kändes inte så jobbig de första varven, men mot slutet av loppet upplevde jag att backen blev allt brantare.

NÄR BACKEN precis planat ut var man framme vid varvningen och vätskekontrollen. Det fanns även en storbildskärm där man kunde läsa av hur många varv man sprungit. Vid vätskekontrollen serverades det mesta man kunde önska i dryckes- och matväg, bland annat vatten, sportdryck, coca-cola, kaffe, banan, chips, smågodis och – inte minst – pepparkakor. Direkt efter vätskekontrollen följde en 90-graderssväng och därefter en nedförsbacke förbi Solvikingarnas klubbstuga. Även denna backe upplevde jag blev brantare och brantare. På de sista varven protesterade framsidorna på mina lår en del.

UNDERLAGET PÅ den 1,6 kilometer långa banan var uteslutande grus. På tävlingsdagen var det cirka fem plusgrader och uppehållsväder, men till följd av mycket regnande dagarna innan loppet var banan bitvis blöt och det fanns ett flertal vattenpölar som man fick springa slalom runt för att undvika att trampa i.

Jag sprang i år i skor med grovmönstrade terrängsulor, men vanliga joggskor hade fungerat utmärkt det också. Efter några sega varv i loppets inledning hittade jag ganska bra flyt i löpningen.

Som vanligt vid lopp på förhållandevis korta varvbanor ligger en stor del av ansträngningen i mitt tycke på det mentala planet snarare än det rent fysiska.

Jag lyckades denna gång ganska bra med att mentalt bryta ner loppet i mindre – mer lätthanterliga – bitar och drabbades aldrig av någon djup fysisk eller mental svacka. De sista varven var jag rejält trött, men kunde trots detta hålla tempot uppe någorlunda och undvika att gå i uppförsbacken.

EFTER 4:25:28 passerade jag äntligen mållinjen, två minuter snabbare än förra året. Min sjuttonde ”vintermara” var fullbordad. Jag fick min medalj i utbyte mot att jag lämnade tillbaka tidtagningschipen.

Efter ett par koppar kaffe, några pepparkakor och en varm dusch kände jag mig som en ny människa och kunde heja fram de sista löpararna innan det var dags att bege sig till centralstationen för att hinna med ett kvällståg tillbaka till Stockholm. Leif Karlsson, en av Solvikingarna duktiga och trevliga löpare, var snäll och skjutsade undertecknad och några till som skulle med samma tåg.

TOTALT FULLFÖLJDE 9 damer och 26 herrar helmaratonklassen inom loppets maxtid sex timmar. Johanna Johansson, som tävlar för IF Rigor, vann damklassen överlägset på tiden 03:38:20 nästan 27 minuter före Ulrika Möller, Lonesome Runners.

I herrklassen segrade Rasmus Hofwimmer på tiden 3:13:19, drygt fyra minuter före Martin Gustafsson, Solvikingarna. Deltagarantalet i helmaratonklassen var ungefär detsamma som 2018, men i 2019 års lopp var det något fler kvinnliga deltagare och färre manliga. Ett tjugotal löpare deltog i halvmaraton- och 10-kilometerklasserna.

SAMMANFATTNINGSVIS TYCKER jag att Team UltraSweden har arrangerat Vintermarathon till Jan Linds minne på ett föredömligt sätt i Skatås de senaste två åren. Den trevliga banan i det natursköna Skatås, den utmärkta

vätske- och energistationen, den goda stämningen samt närheten till omklädningsrum gör att jag ger arrangemanget ett högt betyg.

Självfallet blir det aningen enformigt att springa 27 varv på en 1,6 kilometer lång bana, men samtidigt uppstår det en fin gemenskap när man hela tiden blir varvad av (och ibland varvar) andra löpare. Detta gäller särskilt tävlingar med relativt få deltagare där man annars kan bli tvungen att springa själv stora delar av loppet.

KOMPLETTA RESULTATLISTOR för samtliga klasser återfinns på Team UltraSwedens hemsida, <http://www.ultrasweden.se/>.

TEXT OCH FOTO:
MATS LJLJEGREN



Årets Vintermarathon var Jan Paraniaks 490:e maratonlopp.

Resultat:

Marathon Kvinnor

Plats	Namn	Klubb	Klass	Tid
1	Johansson Johanna	IF Rigor	K45	03:38:20
2	Möller Ulrika	Lonesome Runners	K55	04:05:01
3	Ekström Anna	Åtvirrunners	K45	04:14:44
4	Lindberg Linda	Lindas Familjedaghem	K45	04:15:38
5	Askengren Berg Annika	LK TV88	K55	04:18:16
6	Kjellström Stina	Ingen klubb	Kmot	04:29:24
7	Petersson Jessica	Falkenbergs RR	K45	04:38:34
8	Kay Sofia	LK TV88	K40	04:43:07
9	Höglund Theresia	Lonesome Runners	K40	05:29:50

Marathon Herrar

Plats	Namn	Klubb	Klass	Tid
1	Hofwimmer Rasmus	Ingen klubb	Mmot	03:13:19
2	Gustafsson Martin	Solvikingarna	M35	03:17:52
3	Ringholm Jesper	Hogia Running Club	Mmot	03:18:37
4	Carlsson Tommy	LK TV88	M50	03:35:33
5	Pettersson Håkan	Ingen klubb	M55	03:47:11
6	Panas Simo	Hogia Running Club	Mmot	03:53:50

7	Paju Henrik	IK Akele	M50	03:54:36
8	Rönn Niklas	Enda Busken Trail	Mmot	04:01:06
9	Åsälv Patrik	Falkenbergs RR	M45	04:05:37
10	Adolfsson Lennart	Anderstorps OK	M55	04:10:37
11	Hellberg Petri	Lerum Friidrott	M50	04:15:05
12	Karlsson Leif	Solvikingarna	M55	04:20:22
13	Gustavsson Glenn	Solvikingarna	M50	04:25:00
14	Liljgren Mats	Team Skavsåret IF	Mmot	04:25:28
15	Brauer Hans	Lonesome Runners	Mmot	04:32:27
16	Kristiansson Magnus	LK TV88	M45	04:43:07
17	Aasbø Henrik	Rindal IL	Mmot	04:46:11
18	Agnezon Lars	Kongahälla AIK	M70	04:47:30
19	Nilsson Jörgen	Umara Sports Club	M65	04:51:01
20	Fredlund Niklas	Team UltraSweden LK	M50	04:51:04
21	Paraniak Jan	Team Skavsåret IF	M65	05:19:22
22	Skoog Lennart	Stenungsunds OK	M70	05:36:28
23	Svensson Peter	IFK Skövde	Mmot	05:36:46
24	Koplimäe Sigvard	Team UltraSweden LK	M65	05:39:33
25	Almqvist Lars	IFK Helsingborg	M65	05:53:22
26	Samuelsson Stig	Tjälve IF Norrköping	Mmot	05:58:44

30 november 2019

Äspöloppet – en gångbar utmaning

Gammelredax har gått och fyllt 50 år. Det skedde under PRT, Personliga Rekordens Tävling inomhus i Tipshallen i Växjö. Där startade jag som ung och pigg 49-åring för att gå i mål som trött 50-åring. Att jag där klarade över 187 km är en annan historia.

Mina syskon och klubbkamrater ville fira mig men jag var upptagen med 24-timmars och PRT den helgen.

Det fick istället bli en något förtidig present sista helgen i november. Så mycket mer än datum och att det var viktigt att ta med passet fick jag inte veta.

I arla morgonstund blev jag väckt för tidig avfärd. Det där med passet trodde jag var en bluff men det var det inte alls skulle det så småningom visa sig.

Färden gick mot Åseda-hållet till och jag kunde absolut inte räkna ut vart vi var på väg. Det var först när jag fick se skylten Äspölaboratoriet som jag förstod vad det handlade om.

INTE HADE JAG räknat med någon tävling idag och jag hade ett löppass på 22 km från gårdagen i benen. Det var visserligen inget maratonlopp men väl en utmaning. I lånade kläder och skor men utan klocka stod jag på startlinjen och undrade hur detta hade gått till.

Äspölaboratoriet är en av SKB:s forskningsanläggningar och är belägen strax norr om Oskarshamn. Här sker en del av forskningen och teknikutvecklingen inför slutförvaring av det använda kärnbränslet.

Äspöloppet arrangeras årligen av föreningen Oskarshamns SK i samarbete med SKB.

Det är ett lopp jag tänkt vara med på när det var nystartat för dryga 20 år sedan. Då det var fulltecknat ett par år föll arrangemanget i glömska för egen del. Utan giltigt pass ingen start.

Före loppet var det obligatorisk säkerhetsgenomgång och det rådde strängt fotoförbud. Här var vi tvungna att bära hjälm, transponder, reflexväst och flykthuva. Att bära flykthuvan var som att springa med ett löst sittande vätskebalte.

I TVÅ OMGÅNGAR tog vi hissen ner 450 meter under marknivå för att springa de 3,6 km upp till målgång som var belägen strax utanför gruvan. Det rådde



Nr 54 Monica Svensson sprang på 24.55 min, nr 98 Christer Svensson 22.38 och nr 97 Ulf-Peter Sjöholm gick på 33.41! Redo för start med hjälm och skyddsutrustning klar. FOTO: PRIVAT

"Det var näst intill omöjligt att springa i den kraftiga lutningen"

en konstant lutning på fjorton procent loppet igenom. SKBs fotograf tog hiss upp till en högre nivå för att fota oss halvvägs. På uppvärmningen, den lilla som gick att få, var det näst intill omöjligt att springa i den kraftiga lutningen. Vi var 43 löpare till start och fler än fem i bredd gick det inte att vara. Efter knappa 100 m räknar jag ut att jag ligger på nionde plats och jägarinstinkten tar över.

EFTER DRYGT halva loppet tar jag täten och håller undan till heatseger. Sammanlagt tar sig 73 löpare i mål och jag hade placerat mig som nummer 10 totalt av tiden 22.38 att döma. Backlöpning är kul!

Arrangören uppmärksammar att jag fyller år där jag dels får ett specialpris i form av en liten termos och blir intervjuad för SKBs räkning. Syrran blir tvåa i damklassen. De tre främsta i herr- och damklassen får pris.

När sista man har gått i mål bussas vi tillbaka till omklädningsrummen där en god smörgås och lopp T-shirt väntade. Mer än 100 löpare tar man inte emot av säkerhetsskäl.

FRÅN 450 METER under marknivå till 211 meter under havsnivå i Tiberias i Israel, som finns att läsa längre bak i Marathonlöparen, och däremellan 24-timmars i Växjö.

Ja nog är det kul med utmaningar och upplevelser. Googla på Oskarshamns SK, SKB eller Äspöloppet för att hitta resultat och film.

CHRISTER SVENSSON
VÄXJÖ AIS OCH AMBASSADÖR

14 december 2019

Luciajoggen i Strömsund



Vid prisutdelningen erhöj Staffan Wikström statyett för 5 maratonlopp i Polen av Jan Paraniak. FOTO: JAN PARANIAK

Sedan några år inbjuder Vattudalens LDK till motion i Strömsund i Luciatid. Distansen bestämmer man själv. Det finns två varv att välja på, 7 km eller 4,2 km.

Under dagen bjuder klubben på gulaschsoppa, smörgås, tårta och kaffe. Årets Luciajogg lockade 25 deltagare, varav 5 gjorde helmaran.

Staffan Wikström erhöj statyett av Jan Paraniak för 5 maratonlopp i Polen.

MATS ZETTERLUND
VATTUDALENS LDK

Resultat helmaraton, 42 195 m:

1. Patrik Norberg	Trångsviken	4.09.30
2. Eva Blomqvist	Vattudalen	4.23.04
3. Håkan Svedberg	Brunflo	4.23.15
4. Staffan Wikström	Vattudalen	5.27.05
5. Jan Paraniak	Team Skavsåret	6.46.57

Välkomna till Svenska Marathonsällskapets årsmöte

Svenska Marathonsällskapets årsmöte kommer att hållas i Stockholm den **28 mars 2020** i samband med Premiärmilen på Norra Djurgården. Närmare tidpunkt och plats publiceras på hemsidan så fort det är bestämt. Kallelsen kommer att publiceras på Sällskapets hemsida (www.marathonsallskapet.se) senast den 29 februari 2020.

Anmälan till årsmötet skickas per e-post till anmalning@marathonsallskapet.se. Anmälan kan också skickas per post till Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm. Sista dag för anmälan publiceras på hemsidan så fort det är bestämt. Anmälda medlemmar bjuds på förtäring vid årsmötet.

Inför årsmötet har du som medlem chansen att göra din röst hörd. Välkommen att skicka in en **motion** om en angelägen fråga. Motioner ska vara styrelsen tillhanda **senast den 7 mars 2020**. De ska skickas per e-post till motioner@marathonsallskapet.se eller per post till Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm.

Valberedningens förslag till val av styrelseledamöter och revisorer publiceras på Sällskapets hemsida senast den 14 mars 2020. Samtliga årsmöteshandlingar publiceras på hemsidan senast den 21 mars 2020.



Hjärtligt välkomna!
STYRELSEN

Stig Åsberg

1947-08-09 – 2020-01-06

Tyvärr har vi fått beskedet att vår käre löparkamrat Stig Åsberg gått bort, efter en tids kamp mot cancer. Vi kommer att sakna honom mycket.

Stig var en mycket färgstark och glad person som var en hängiven maratonlöpare. Det är många som har fått förmånen att träffa honom i samband med maratonlopp i Sverige och utomlands. Vi kommer alltid att minnas hans mycket säregna och uppenbarligen vägvinnande löpstil. Han placerade sig oftast mycket högt upp i resultatlistorna i sin åldersklass.

Stig hade önskat fullfölja åtminstone 150 maror, men sjukdomen satte stopp för det vid 148. In i det längsta planerade han för flera lopp – bland annat fanns planer att komma till Stockholm Stadion Marathon den 18 januari i år.

Vi sörjer honom nu, men bevarar alla glada minnen av vår vän Stig. Hedra honom gärna med att delta i årets upplaga av "hans" lopp, Höga Kusten Marathon.

JAN OCH BARBRO PARANIAK

P.S. Stig ville inte bli omskriven i Facebook eller andra sociala medier, vilket vi naturligtvis respekterar. Vi har därför inte meddelat beskedet vi fått på annat sätt än muntligt och via detta inlägg i Marathonlöparen.



STIG ÅSBERG 1947-2020

FOTO: JAN PARANIAK

1 december 2019

Hammarby Alpin Marathon



Tappra löpare avverkar de 85 höjdmeterna upp mot toppen på Hammarbybacken.

Söndagen den 1 december 2019, den första advent, genomfördes den nionde upplagan av Hammarby Alpin Marathon i Hammarbybacken strax söder om centrala Stockholm.

Deltagarna i loppets helmaratonklass (42,4 kilometer) sprang 22 varv på den drygt 1,9 kilometer långa banan uppför och runt Hammarbybacken med en total stigning om 1 870 meter. Halvmaratonlöparna (23 kilometer) nöjde sig med 12 varv och en total stigning om 1 020 meter.

Denna tävling arrangerades första gången 2010 under namnet RBTmaran.

Tävlingsledare var Roger Nilsson och Thomas Lummi, som tillsammans med Stockholm Långdistansklubb flera gånger årligen arrangerat RBT (Rogers BergsTävling). I RBT gör deltagarna sex bestigningar av Hammarbybacken och den totala sträckan uppgår till drygt en mil. Jag hörde talas om RBTmaran och blev intresserad, men innan jag hann anmäla mig drabbades jag av en stressfraktur i vänster fot och fick nöja mig med att se premiärupplagan som åskådare. Jag lovade mig själv att jag skulle stå på startlinjen om tävlingen arrangeras någon mer gång.

DET GJORDE DEN. 2011 bytte RBTmaran namn till sitt nuvarande, Hammarby Alpin Marathon. Jag genomförde loppet och det gav mersmak.

Av bara farten sprang jag sedan både 2012 och 2013. Roger Nilsson och Thomas Lummi fortsatte att arrangera tävlingen genom Föreningen Sömnlös 24H till och med 2016. 2017 blev det ingen tävling i Hammarbybacken, men 2018 återuppstod Hammarby Alpin Marathon med Stockholm Multistportklubb som arrangör.

Då passade även jag på att genomföra loppet för fjärde gången. Tävlingen var så välarrangerad att jag var snabb att anäla mig till 2019 års lopp så snart det var möjligt.

SÖNDAGEN DEN 1 december 2019, den första advent, var det dags igen. Jag bor bara drygt en halvmil från Hammarbybacken och tar mig dit genom en kort tunnelbaneresor följt av cirka en kilometers promenad. Ungefär när jag kom till tävlingscentret vid foten av Hammarbybacken en timme innan start började det ljusna.

Det var en klar men kylig och lite blåsig morgon med ett par minusgrader. Veckan innan loppet hade det regnat mycket och när det sedan blev minus-

grader var jag orolig för att det skulle bli halt i både uppförs- och nedförsbackarna. Av den anledningen bestämde jag mig för att springa i skor med metalldubb.

Efter att jag hämtat ut min nummerlapp och tidningschip placerade jag min väska med ombyteskläder bredvid vätskekontrollen vid foten av backen. Jag behöll överdragskläderna på så länge som möjligt och promenerade och småsprang för att hålla värmen uppe innan start.

KLOCKAN 9.00 var det äntligen dags för start för både oss helmaratonlöpare och halvmaratonlöparna. Totalt var vi närmare 120 löpare som stod på startlinjen vid foten av Hammarbybacken. Efter mindre än hundra meter började klättringen uppför backen.

Den första delen av backen är i mitt tycke den brantaste och dessutom är det svårt att få bra fäste på en del ställen. Redan på första varvet gav jag upp försöken att springa i början av backen. Det var tillåtet att springa med stavar, men i år avstod jag denna möjlighet.

Efter det första riktigt branta partiet av backen planade det ut lite och det var möjligt att springa ett hundratal meter innan lutningen åter blev för brant.

Min oro för halt underlag var glädjande nog obefogad och det gick utmärkt att få bra fotfäste i det branta partiet av backen innan toppen.

UPPE PÅ TOPPEN av Hammarbybacken blåser det alltid, så även denna dag. Samtidigt har man en magnifik utsikt. Om man vänder sig om kan man blicka ut över Stockholms innerstad. Om man nöjer sig med att titta rakt fram har man utsikt över bland annat Globen och Tele2 Arena.

Efter knappt 100 meters flack löpning uppe på toppen börjar nedfärden på baksidan av Hammarbybacken. I början är det brant och underlaget är knögligt. Sedan gör banan en tvär sväng och man kommer in på en bred och lätt-sprungun skogsstig.

Lutningen är inte längre lika brant och ytterligare ett par hundra meter sedare följer ett helt flackt parti. Därefter gör banan ännu en tvär sväng och man leds in på ett cirka 200 meter långt trailavsnitt på en smal och teknisk stig mellan Hammarbybacken och ett litet koloniområde.

Sedan kommer man ut på en bred gångväg och det bär iväg ganska brant utför.

I ÅRETS LOPP var man, till följd av ett stora delar av backen var uppgrävd på grund av arbeten med rörledning, tvungen att göra en extra högersväng för att runda ett staket. Detta gjorde att nedförsbacken blev ännu brantare än normalt och att varje varv fick ännu en skarp kurva.

Detta var egentligen enda stället där jag hade verklig nytta av mina metall-dubbar. Efter ett par hundra meters flack löpning sprang man igenom en öppning i staketet (som var lätt att missa) och därefter uppför en kort men mycket brant slänt.

EFTER SLÄNTEN hade man klarat av ett varv och man var tillbaka vid foten av Hammarbybacken.

Här fanns den välförsedda vätske- och energistationen. Eftersom det var första advent hade utbudet jul- och luciatema och man kunde bland annat få lussekatter, pepparkakor, skållade mandlar och varm saftglögg.

Självfallet fanns det även ett traditionellt utbud bestående av bland annat vatten, sportdryck, coca-cola, kaffe, banan- och apelsinbitar samt smågodis. Sedan var det bara att påbörja en ny bestigning av Hammarbybacken.

I ÅRETS LOPP använde jag samma taktik som tidigare år, vilket innebar att jag tog det försiktigt i de branta uppförs- och nedförsbackarna samt trailavsnittet och istället försökte hålla bra fart på de flacka partierna. Självfallet var jag rejält trött varje gång när jag nådde krönet på Hammarbybacken, men sedan fick "uppförmuskulerna" vila ett tag innan det var dags för nästa bestigning.

Sista tredjedelen av loppet kändes de främre lårmusklerna rejält ansträngda av all uforeslopning. På några varv valde jag att gå i den brantaste nedförsbacken för att spara på låren och knäna.

Efter 5 timmar och 40 minuter hade jag avverkat mina 22 varv, över en timme långsammare än vad ett vanligt maratonlopp brukar ta för mig men fem minuter snabbare än 2018. Efter att en funktionär gjort en extra kontroll i tidtagningssystemet blev jag utstämplad och fick min medalj. Arrangörerna hade spunnit vidare på jul temat och årets medalj hade formen av en julgranskula med Hammarby Alpin Marathons logga. (2018 fick alla följande en ask med pepparkakshjärtan med loppets logga glaserad.)

DAMERNAS MARATONKLASS vanns 2019 av Malin Hjalmarsson, Försvarmakten, på tiden 4:08:13, drygt fyra minuter före 2018 års segrare Jenny Ramstedt, XC STHLM.

I herrklassen segrade Simon Karlsson, Ärla IF, på tiden 3:20:48 nästan tre minuter före tvåan Oscar Andersson.



Medaljen hade 2019 formen av en julgranskula.

Totalt fullföljde 15 damer och 54 herrar i maratonklassen. Av dessa sprang sex damer fortare än fem timmar och sex herrar fortare än fyra timmar. Att göra dessa tider på denna tuffa bana tycker jag är en enastående prestation.

Kompleta resultatlistor för samtliga klasser samt övriga information återfinns på tävlingens hemsida, <https://www.hammarbyalpin.se/>.

SAMMANFATTNINGSVIS ÄR Hammarby Alpin Marathon ett riktigt kraftprov, men samtidigt är det en fantastisk upplevelse att springa detta speciella lopp.

Mot den bakgrunden är det mycket glädjande att Stockholm Multisport, med tävlingsledarna Anders Brohäll och Fredrik Noreng i spetsen, har tagit över arrangemanget så att tävlingen kan leva vidare.

2020 genomförs Hammarby Alpin Marathon söndagen den 29 november. Stockholm Multisport arrangerar även bland annat det klassiska ultraloppet Ursvik Ultra, som 2020 går av stapeln den 21 mars och då firar 20-årsjubileum.

TEXT OCH FOTO:
MATS LILJEGREN

Resultat

Helmaraton Herrar (10 främsta)

Placering	Namn	Förening	Tid
1.	Simon Karlsson	Ärla IF	3:20:48
2.	Oscar Andersson		3:23:30
3.	Kasper Westman	Västerås SOK	3:40:18
4.	Joel Engström	Team Hind	3:44:05
5.	Michal Frankowski		3:54:46
6.	Olle Ax	#EttSthlm	3:57:21
7.	Fredrik Sträng		4:06:06
8.	Magnus Lövgren	Team Lövgren	4:06:34
9.	Johan Gustafsson		4:07:38
10.	Ingemar Wikman	SpringaVilse	4:11:40

Helmaraton Damer (10 främsta)

Placering	Namn	Förening	Tid
1.	Malin Hjalmarsson	Försvarmakten	4:08:13
2.	Jenny Ramstedt	XC STHLM	4:12:30
3.	Elin Tengbert		4:17:46
4.	Jo Stevenson	Team Nordic Trail	4:29:02
5.	Linda Forsström		4:43:08
6.	Anna Ingemarsdotter		4:52:20
7.	Ida Johansson	Team Nordic Trail	5:05:06
8.	Kristin Holmberg		5:15:20
9.	Anna Wärmländer		5:29:18
10.	Hanna Richter	Örebro AIK	5:42:05

1 december 2019

Valencia Marathon

Marathon – när det inte går som man tänkt sig!

Bland maratonlöpare omtalas inte sällan Valencia Marathon som ett av de platta och snabba lopp i Europa där möjligheterna är särskilt goda att sätta personbästa (PB).

Därav blev jag ju extra glad när några löparvänner från Hässelby SK:s långlöpargrupp erbjöd mig att haka på. Boende och allt var ordnat, bara för mig att anmäla sig och boka flygbiljetter. Siktet var inställt på PB redan från anmälningdagen. Den här artikeln ska framförallt handla om när det inte blir riktigt som man har tänkt sig.

Nu lyckades jag faktiskt att sätta PB för tredje året i rad på den backiga banan i Jönköping redan i augusti. Skulle det nu kunna bli ett dubbelt PB eller ett trippelt för i år, eftersom Veteran-SM i Växjö låg där emellan? Ja, så gick tankarna där på den tidiga höstkanten.

Kanske blev jag lite övermodig, tog för lätt på det eller blev lite för bekväm. Möjligen blev det för mycket fokus på lopp och för lite långpassträning?

Med mitt PB från backiga Jönköping, så skulle väl ett maratonlopp eller två på plattan bli plättlätt att fixa ett PB eller två på denna höst!

JAG VAR skadefri, fokuserade på att springa lopp och på min pågående runstreak. Detta sammantaget gjorde att jag hade svårt att motivera mig för att genomföra de riktiga nyckelpassen för marathon. Vilka då tänker du - långpassen så klart!

En föraning om att det inte skulle bli som jag tänkt mig när jag anmälde mig till Valencia kom mycket riktigt också på Veteran-SM i Växjö. Jag var bra med i loppet till 25 kilometer, men sen orkade inte benen att pinna på lika snabbt längre den gången.

Någon har sagt mig att det alltid brukar finnas platser till Valencia, men förra året blev det fullt och det ganska tidigt faktiskt. Tur att jag fick till en anmälan redan veckan efter midsommar trots att loppet inte skulle gå förrän första advent i december.

VI FLÖG till Alicante istället för till Valencia. Det gjorde även David Nilsson, återkommer till honom med



Frank Johan Ahlberg minuten efter den efterlängtnade målgången.

några rader. Alicante är ett par timmars bilresa från Valencia och det går även bra att åka tåg därifrån upp till Valencia.

Till Alicante finns det gott om direktflyg, vilket det inte gör till Valencia. Vi hade ju även förmånen att ha tillgång till ett bra boende i Alicante, men vi bokade på en hotellnatt i Valencia för att garanterat vara på plats på tävlingsdagen och inte behöva gå upp mitt i natten.

Tävlingsdag i Valencia var söndag. Ben, Marcus, Göran och jag hämtade upp Hector som kom med ett annat flyg på lördagen innan vi begav oss till

Valencia. Vi åkte direkt till tävlingscentret, hämtade ut våra nummerlappar, letade upp en restaurang och fick i oss en rejäl middag. Sen var klockan mycket och vi behövde ta oss vidare till hotellet som låg lite i utkanten av staden.

Jag sov bra, men eftersom starten går redan 08:30, så blev sömnen inte så lång. Vi var ju tvungna att gå upp i ottan för att fixa morgonbestyren och ta oss till starten.

REDAN FRÅN anländandet till tävlingsområdet blev det inte riktigt som jag hade planerat. Vi skiljdes åt och jag gav mig på jakt efter bajamajor. Jag visades

först åt fel håll och när jag hittade rätt så var det så klart jättelång kö, men ändå 45 minuter till start, så det borde ju vara gott om tid.

Det blev dock en lång väntan i över 30 minuter. Magen skötte sig fint, men jag hade inte hunnit lämna in mina grejer, så ett nytt stressmoment tog vid. När jag hittat rätt och lämnat sakerna var det endast 3 minuter till start och det visade sig att man var tvungen att runda ett kvarter för att komma in i startfällan.

Hann precis in i en fälla, men inte i den för löpare som tänkte sig under 3 timmar. Jag är bra på att släppa sådant och fokusera på vad jag ska göra, men det är klart att det innebar en del kryssande löpning de första kilometerna för att ta sig framåt.

EN KONTROLLERAD tempoplan hade jag som successivt skulle dra mig ned till ett tempo där jag skulle landa halvan på dryga 1:30. Den höll väldigt fint upp till 17-18 kilometer, sen började tempot sjunka och det gick snabbt, det här var inte alls som vanligt.

Började göra omräkningar i huvudet för att hitta ett tempo som jag åtminstone skulle kunna hålla för att nå ett resultat om 3:15, men farten bara sjönk och sjönk.

Jag passerade halvmaratondistansen på 1:36:28, vilket var helt ok egentligen för att ändå kunna landa en sluttid på några minuter över 3 timmar.

Problemet var som sagt att farten var sjunkande och det var över två mil kvar. Det var inte tal om att det skulle bli en negativ splitt här inte. Det var en sådan där känsla som säkert de flesta av oss känner igen att man inte sällan får när det är kanske ca 5 kilometer kvar.

När den tungheten infinner sig då är det bara att kriga, men att kriga i över 20 kilometer, ja då måste pannbenet plockas fram på allvar.

JAG BRUKAR aldrig bryta lopp för att det inte blir som jag tänkt mig, men den här gången infann sig tankarna faktiskt på allvar. Redan någonstans vid 26-28 kilometer så tillät jag mig att gå en stund, trots att jag vet att det bara brukar bli värre. Har man börjat gå, så får man göra det med jämna mellanrum, det är i alla fall min erfarenhet.

Jag satte som målsättning att jag skulle jogga, men att det var ok att gå några hundra meter varannan kilometer. Bestämde mig för att ändå försöka njuta av det vackra vädret, sol och 22 grader. Försökte ta in stämningen, log

och vinkade till den fantastiska publiken som gjorde allt för att vi löpare skulle få extra energi.

Benen var slut och skrek ”sluta spring och sätt dig i solen”, men jag försökte hitta olika sätt att avleda dessa tankar. Ett sätt blev att sända lite liverapporter över Facebook med jämna mellanrum som alltid kunde roa någon där hemma.

Jag kunde ju helt enkelt inte bryta loppet i ett linne från Svenska Marathonsällskapet, tänkte jag. Det var piskan och så hade jag en viktig morot. Det var ju den 20:e maratonmedaljen som skulle bärgas och om det nu inte blev med ett PB, så skulle den i alla fall hem.

”Jag kunde ju helt enkelt inte bryta loppet i ett linne från Svenska Marathonsällskapet”

INTE NOG MED att benen kändes som bly, tempot var styrfart och magen krånglade. Under min kamp så passerade farthållargrupp efter farthållargrupp och det på mycket lätta steg. I alla fall kändes det så.

Med 3-4 kilometer kvar, så hade väl dock mina ben fått tillräckligt mycket vila. Jag lyckades höja tempot något och nu hoppade jag t.o.m. över promenaden vid 40 km och sista kilometern blev riktigt bra.

Hade under mina livesändningar utlovat att jag skulle livesända målgången och så fick det bli. Det var förmodligen det som fick upp mitt tempo lite grann och samtidigt gick det inte fortare än att jag kunde njuta av den fantastiska inramning som målgången i Valencia bjuder på.

Den var verkligen värd all vederbörliga de sista timmarna och publiken gav energi.

DEN 20:E maratonmedaljen blev bärgad, men oj vilken tung resa det blev denna gång. Långdistanslöpning är verkligen en färskvara som måste underhållas, annars blir det inte som man tänkt sig.

På tre månader hade jag tappat så gott som all uthållighet och styrka i mina ben kändes det som. Jag vet ju vad det berodde på. Ca 20 kilometer i veckan de 7 veckorna innan loppet och inga långpass förutom maran i Växjö sätter sina spår.

Lägg därtill på 3 kg i extra vikt, så funkar det en mil, kanske två, men i Valencia gjorde det inte heller det för mig denna gång. Jag bet ändå ihop

och tog mig i mål och det är nöjd med. Efter målgång visade det sig att flera i resällskapet haft en tuff dag på banan. Hector var nöjd, han fixade att pressa ner sig till 2:37:42.

FÖR LÖPINTRESSERADE svenskar så kommer Valencia Marathon 2019 främst att kommas ihåg som loppet då David Nilsson från Högby IF till slut bräckte Kjell-Erik Ståhls 36 år gamla svenska rekord på distansen med en halv minut och sprang i mål på 2:10:08 (2:10:09 officiell bruttotid; red. anm.). Han gjorde det dessutom med två exakt likadana halvvar om 1:05:04.

Fantastisk prestation och det fanns fler fina svenska resultat denna dag, men det får ni läsa om någon annanstans.

Jag kommer att återvända till Valencia. Nästa gång med en mer långpassstränad kropp och förhoppningsvis inte en positiv splitt om dryga 43 minuter. Jag måste ju få en revansch.

I ÅR GÅR Valencia Marathon för 40:e gången den 6 december. Trots att arrangören valt att öka deltagarantalet med 5 000 platser, så tror jag att det kommer bli fullt ännu fortare i år. Just nu i skrivande stund finns endast 2 000 platser kvar.

Det ryktas om att IF Linnéa, som är min hemmaklubb, redan har över 40-talet löpare anmälda. Måhända blir vi den största svenska representationen i Valencia 2020. Min anmälan är i alla fall redan gjord och boendet bokat.

Den här gången blir det några extra dagar i Valencia för att få tillfälle att se stan lite mer.

TEXT OCH FOTO:

FRANK JOHAN AHLBERG

Instagram: @frank.johan.ahlberg



Artikelförfattaren med sin 20:e maratonmedalj.

Långpass



Naturskön löpning över Järvafältet under "Årets Sista Långpass" 28 december 2019.

Årets Sista Långpass är ett välkänt begrepp för oss löpare i Stockholmsområdet. Sedan ett tiotal år tillbaka samlas vi klockan 8:30 den sista lördagen i december vid Slussen, denna plats som nu är under så stor förändring.

Vi delar in oss i fartgrupper, och så intar vi vår stad, som knappt hunnit vakna. Över Skeppsbron, förbi Stenbecksgatan, upp på Valhallavägen. En kort paus vid Mörby C för energipåfyllnad och toalettbesök.

Några löpare hoppar av här, men de flesta fortsätter. Vi springer mot Edsviken. Som vanligt ett fotostopp vid den lilla julkrubban vid en gård vi passerar. Över Järvafältet, vitpudrat av frost. Vilken tur vi har med vädret!

Ett par minusgrader, solen skiner, och gårdagens kraftiga blåst är borta med vinden. De ståtliga representanterna för highland cattle är här i år också.

VI STANNAR vid Barkarby Centrum för den traditionella bürgerlunchen. Parkeringsplatsen är full av bilar som ska lastas med fynd från mellandagsrean. Men vi tar oss vidare för egen maskin, låt vara på lite stela ben den första halvkilometern.

Snart dags för dagens andra bakluckestopp, som blivit något av en klassiker. I år är det Östermalms Lottakår som serverar oss med glatt humör, buljong, kaffe, bullar, chips, julmust och de obligatoriska skumtomtarna. Som tack swishar vi en slant till deras verksamhet, som bl.a. innebär hjälp till hemlösa.

NU BÖRJAR vi närma oss passeringen av de magiska 42 195 meterna, och därmed distansrekord för en del. I och med att vi i stort sett följer allmänna kommunikationer är det lätt att våga utmana sig själv lite extra – ett stopp till, till nästa station orkar jag... Mot slutet är det tätt mellan tunnelbanestationerna och frestelserna. Vi följer grön linje österut in mot stan.

Det livliga pratet som hördes i grupperna i förmiddags har förbytts i sammanbiten tystnad, som då och då avbryts av en kort ordväxling. Vi gnetar på.

Den här sträckan är inte den roligaste, men den är i alla fall lättlopt. Och det är fortfarande ljust, åtminstone för oss som springer i en av de snabbare grupperna.

SÅ SPRINGER vi över Tranebergsbron, in på Kungsholmen. Här skulle jag kunna svänga ner från bron på cykelvägen och vara hemma på några minuter. Men pannbenet vinner.

Vi är fem kvar i min grupp, och tillsammans, som en enhet, rör vi oss mot målet. Längs Norr Mälarstrand, genom Stadshuset; denna magnifika byggnad, och snart är vi där igen, vid Slussen, med sex mil i benen och ett antal intryck rikare.

Vi gör "high five", tackar varann för gott sällskap, och så skiljs vi åt – för den här gången.

EN VECKA SENARE. Jag ger mig ut från Kungsholmen en söndagsförmiddag, längs vattnet mot Hässelby. En jättefin runda på tre mil; jag vänder och springer tillbaka samma väg hellre än att följa Bergslagsvägen.

När jag kommit över bron till Alvik är det stigar längs vattnet som gäller. Efter Ålstensmacken blir det några rejäla backar inne i villakvarteren, där jag förresten i somras såg en skylt i en upphöjd rabatt som uppmanade förbipasserande att ta för sig av smultronen som växte där! Men efter Nockebybron blir det stigar igen.

JAG HÖR kyrkklockor. Det är väl inte så många som hörsammar kallelsen till gudstjänst numera, men att höra klockorna slår an en klang även inne i mig. I århundraden (de äldsta beläggen

för kyrkklockor är från år 535 i Italien enligt Svenska Kyrkans hemsida) har de manat till kyrkobesök, och de har förkunnat att arbetet ska läggas ner; nu är det lördag kväll, dags att tvätta av sig svetten efter veckans slit, och vila.

De har ringt bröllopet och dopets glädje, och de har ringt smärtan och sorgen när man tar farväl av en älskad person för sista gången. De har varnat för krig och bränder.

Och varje nyårsafton ringer de ut det gamla och ringer in det nya.

"En främling som ger en hjälpande hand till någon som behöver den, ett "hej" till den vi möter – jag ser dig"

EN ROSA fingervante i ministorlek sitter spetsad på en gren. Tappad, eller kanske bortkastad i lek eller raseri i ett obehagligt ögonblick. Och en vänlig medmänniska har sett den och hängt upp den i ögonhöjd, i hopp om att den än en gång ska få värma en liten barnahand.

Dessa små gester av medmänsklighet värmer, i en tid när nyheter om skottlossningar och explosioner inte längre är sällsynta undantag, när världen skakas av spelet mellan egon, och när en yta lika stor som London står i brand

på andra sidan jordklotet. En främling som ger en hjälpande hand till någon som behöver den, ett "hej" till den vi möter – jag ser dig! Ett leende som för ett ögonblick förenar oss med någon vi inte känner, och fyller oss med, ja, detta att vara en människa i en värld av människor.

TEMPERATUREN LIGGER runt nollan, vinden är svag, och solen letar sig fram genom det lätta diset.

Jag njuter av att känna den kyliga friskhet som har varit så sällsynt denna vinter, då dubbskorna står kvar i garderoben och längtar efter att få komma ut och greppa tag i snö och is. Marken har berörts av rimfrostens trollstav.

Vid Kanaan-badet har isbitar samlat sig vid strandkanten och bildar en fin linje mot sanden. Jag stannar och fotar. Det hade jag nog inte gjort när jag tränade seriöst för maran, inte ens om det då hade funnits kameror som man ständigt bar med sig. Men även om jag också då njöt av det möte med naturen som långpassen ofta gav mig, har den aspekten av löpningen tagit en större plats idag. Det känns bra; det är den värd.

MOT SLUTET av passet drar molnen in. Jag har fångat den bästa delen av den här dagen, och jag fångade den i flykten.

TEXT OCH FOTO:
CECILIA PETERSSON



Vacker vy över Mälaren vid Kanaan-badet fotograferad under långpass till Hässelby.

3 januari 2020



Artikelförfattaren strax efter målgång, i sitt 57:e tävlingsland, pekar ut löpriktnig för maratonlöparna i Tiberias Marathon.

Tiberias Marathon

Räknefel gav negativt lopp

Ett nytt tävlingsland i början på året – vad passar då inte bättre än Tiberias Marathon och Israel?

I nummer 265 av Marathonlöparen har Mats Liljegen föredömligt redogjort för Tiberias Marathon varför jag ska försöka undvika att återupprepa mig. Mats artikel och Stig Hörbergs (som också sprang loppet ifjol) guidning och vägbeskrivning per e-post hur jag skulle ta tåget från flygplatsen och vidare buss sista biten till Tiberias underlättade för mig.

2020 blir mitt femte tävlingsdecennium om man räknar från slutet på 1980-talet och vidare genom 90-, 00- och 10-talen.

Den 3 januari är dock inte den tidigaste tävlingsdebuten på ett nytt decennium, utan det är när vi gick Millennium gång i Tipshallen den 2 januari 2000 i

Växjö. Minns jag rätt var det Hans Dahlén som kom på den utmärkta idén.

Mats Liljegen skrev att han hade tur som bodde nära tävlingsområdet. I Tiberias ligger det gott om boenden nära start och mål kunde jag konstatera. Och visst stämde det med att det var ungefär 3 km mellan drickstationerna.

På maratonlopp utomlands får man ofta vattenflaska istället för plastmugg som är fallet på hemmaplan, vilket jag föredrar då det är lättare att dricka. I Tiberias var det 0,33-litersflaskor vi fick.

I JANUARI är det vinter och regnperiod i Israel. I stort sett samtliga dagar regnade det. De som hade över fem timmar på maran fick sin beskärda del av regnet. Jag hade precis hunnit hämta ut nummerlappen dagen före då himlens

portar öppnade sig. Kallare än åtta grader var det aldrig.

Starten kostade 270 israeliska shekel på maran vilket motsvarar 780 svenska kronor. Ville man ha t-shirt och vara med på pastapartyt fick man betala en extra slant.

FÖRE START stötte jag på Yakov Newman, en 71-årig amerikan som numera är israelisk medborgare och har två pass. Mycket riktigt klarade han inte maxtiden sex timmar och han fick således inte vare sig resultat eller medalj.

Ett år var det sådant oväder att man sköt på starten ett par dagar, berättade han och årets start och mål skilde sig något från fjolårets.

En trevlig bekantskap var det hur som helst.

DAGEN FÖRE start gick jag ett gångpass över 10 km, 5 km ut och vände på tävlingsbanan. Man känner sig alltid tryggare med att hitta på själva tävlingsbanan och med vad som väntar längre fram.

Mina förberedelser inför lopp är att plåstra bröstvårtor och smörja in fötter, armhålor och ljumskar med vaselin för att inte få skavsår. En judes förberedelser var att läsa koranen, vilket var intressant att iakttaga. Även om flera långsammare löpare hade placerat sig allt för långt fram i starten var det ingen trängsel utan starten avlöpste kontrollerat klockan 07.30 tillsammans med halvmaratonlöparna.

ANTALET MARATONLÖPARE hade ökat med ett hundratal till 1 178 fullföljande herrar mot vad Mats skrev. Det är en fördel att kunna träna och tävla både i gång och löpning. Men det gäller att hålla koll på kilometertiderna vad det gäller just gång kontra löpning.

Då jag gått in i väggen mer eller mindre på de två senaste marorna, delvis beroende på att en förkylning inte helt gått ur kroppen, var jag försiktig för att gå ut för hårt. Håller jag fem minuter per kilometer ger det 3.20 i sluttid, tänkte jag.

Första milen passerades på strax under 48 minuter. Det går lätt men för fort, tänkte jag innan jag kom på vid 10,5 km (där vi blev av med sprintlöparna på halvmaran!) att jag inte alls springer för fort utan håller mina 3.20 i sluttid. Ett flertal löpare passerade mig på första halvan men jag bestämde mig för att hålla igen och spara på krafterna. Det brukar löna sig vis av erfarenhet.

Jag räknade till att jag hade ca 300 löpare före mig halvvägs. Visserligen kom ett par stora klungor, främst fathållarna på 3.15, som gjorde att jag tappade räkningen.

HALVA LOPPET passerades på 1:40.37 och hade jag haft mest nerför och medvind på utvägen kommer nu den tunga biten på hemvägen, varför man får räkna med att tappa x antal minuter gick tankarna.

Hur som helst ska jag försöka trycka på fram till 25 km i alla fall utan att ta i allt för mycket. Ytterligare en kille passerar mig och det får mig att höja en växel till för att inte tappa för mycket på honom. Vi passerar en hel del men han är hela tiden ca 30 m före mig.

Vid nästa vätskestation är jag plötsligt ifatt och förbi killen. Jag är rädd att det går för fort men det får bära eller brista.



Christer var pigg efter målgång till skillnad mot mannen på bild som ligger ner. Det var ett inhägnat område där man fick frukt, tilltugg och dryck efter målgång med vakter som endast släppte in löpare med nummerlapp.

Farten skruvas upp och jag får positiva signaler vid varje kilometerskylt då jag ser på klockan att tiden är på min sida.

EFTER DÅLIGA LOPP har man tusen ursäkter till varför det gick som det gick. Bra lopp går snabbt och det behövs inga ursäkter. Kul att få lyckas och att göra ett negativt lopp. Det med hela 3.11 minuter då andra halvan gick på 1:37.26.

På slutet kommer jag först ikapp en tremannaklunga där det visar sig att två av dem springer utan nummerlapp och hjälper sin kompis sköta farten. Och på sista 2-300 meterna kommer jag ifatt en löpare som har draghjälp av sin något runda kompis.

Det jobbiga är att jag blir något hindrad i spurtan av dessa tre personer som ej har nummerlapp och de tränger sig förbi på mållinjen. Ingen reagerar heller.

VARVET RUNT hela Galileiska sjön mäter ca 60 km. Visst är det en vacker bana men vid 15-16 km var det väl långa raksträckor men är det mycket folk och om man jagar "ryggar" tänker man inte på att det är långt fram till nästa krök.

Vid vändningen var det två afrikaner i stor ledning. Segrartiden skrevs till 2:14.57 och segermarginalen hela 10.43

minuter vilket betyder att den ena av tätduon bröt. Totalfyran och vinnaren i damklassen hade 2:32.25 och hon var säkert en hemmalöperska. Då namnen i resultatlistan är skrivna med hebreiska bokstäver är det omöjligt att skriva ut deras namn.

Det är få utländska löpare i startfältet. En finska och en danska ser jag men på herrsidan ser jag ut att ha varit den enda nordbon, varför jag troligen blev bästa svensk. Och samtidigt sämsta också.

NÄSTA ÅR går den 44:e upplagan av Tiberias Marathon den 1 januari 2021. Eller varför inte prova på Bibel Marathon den 9 oktober eller Eilat Desert Marathon 27 november i år.

Sista dygnet spenderade jag i Jerusalem, som är en backig stad. Om Tiberias är ett lopp du kan göra bra tider på är inte Jerusalem det med alla sina backar. Loppet brukar gå i mitten av mars. Utbudet av välarrangerade lopp ökar även i Israel.

För mer information gå in på tiberias-marathon.com/en/.

**TEXT OCH FOTO:
CHRISTER SVENSSON
VÄXJÖ AIS**

med 3:17.59 och en 174:e plats i Tiberias

19 januari 2020

Funchal Marathon, Madeira

Förra vintern kände både jag och min sambo att det vore väldigt skönt med lite semester i sol och värme. Då skulle man verkligen få ladda upp batterierna så att man skulle orka med den svenska vintern. Och galen som jag är så ville jag naturligtvis kombinera semestern med lite maratonlöpning.

Då var det bara att börja leta efter något maratonlopp som går i värmen i januari. Jag såg att de brukar ordna ett maratonlopp i Las Palmas så vi började planera för en resa till Kanarieöarna.

Döm av min förvåning när jag upptäckte att de flyttat loppet till november 2020. Då gällde det att hitta något annat som kunde passa. Efter lite letande hittade jag Funchal Marathon på Madeira. Loppet skulle gå av stapeln den 19 januari så det passade perfekt.

Efter ytterligare letande så lyckades jag hitta en passande resa med ett hotell alldeles intill starten av loppet.

TORS DAGEN DEN 16 januari landade vi då äntligen på Madeira. Ni vet den där flygplatsen där det är så svårt att landa pga vinden och närheten till havet, men det gick bra den här gången. Man kunde hämta upp nummerlappen redan samma dag på ett av Funchals lyxhotell.

Funchal är Madeiras huvudstad om det var någon som inte visste det. Efter ett kortare besök vid Cristiano Ronaldo museet så var vi framme vid utdelningen.

Jag fick en kasse med nummerlapp, t-shirt, en liten flaska Madeira vin och en kupong till pastapartyt.

FREDAGEN OCH lördagen ägnade vi oss åt lite trevligt turistanter på Madeira. Under fredagen tog vi en rundtur i östra Madeira med bland annat en tur till Madeiras tredje högsta berg som är över 1 800 meter högt. Pico do Arieiro heter berget och där hade man verkligen en fantastisk utsikt över det vackra området runt omkring.

På lördagen tog vi en tur med linbanan till den imponerande botaniska trädgården. Man kunde se så många exotiska växter och själv föredrog jag de olika kaktusarna som fanns där.

Sedan var det dags att åka in till centrum för pastapartyt på en trevlig



Kristian Lampo med fin medalj efter målgång. FOTO: SVIATLANA SHCHERBA

sportrestaurang i stadens centrum. Väl där så upptäckte jag hur otroligt många nationaliteter som hade anmält sig till loppet. Man kunde höra så många olika språk där, ja de flesta av Europas länder var nog representerade plus en massa andra länder också förstås.

Det kändes verkligen inspirerande att det snart var dags för själva loppet.

VAD SOM OROADE mig lite var själva banprofilen. Alla som har varit på Madeira vet att det är en otroligt kupe-rad och bergig ö. Funchal Marathon hade löst det så gott man kunde för att inte göra en alltför jobbig bana. Man

körde fram och tillbaka under fyra varv på en av de större gatorna i västra Funchal. Efter det flyttade sig banan mot de centrala delarna av staden där man körde två varv innan man slutligen kom i mål.

Jag hade sprungit ett par kvällar på delen som gick i västra delarna av Funchal, så jag hade ganska bra koll på den, och jag såg att det fanns några sugande motlut där. Jag upptäckte då också att löpning verkar vara väldigt populärt i Funchal även om man bara kunde springa på trottoaren.

Annars är väl Madeira mest idealiskt för trailloppe och man har flera olika traillopp varje månad året om. Såg även första dagen när vi kom till Funchal hur man ordnade ett skolmästerskap i terränglöpning på en liten gräsyta vid ett av de stora hotellen.

”Löpning verkar vara väldigt populärt i Funchal”

SÖNDAGEN KOM och då var det äntligen dags för själva loppet. Starten var klockan 8.30 och det kändes skönt för då var det inte så varmt ännu. Temperaturen skulle under dagen krypa upp till ca 23 grader.

En timme efter oss skulle halvmaratonlöparna starta sitt lopp, och en timme efter det fanns det även ett kortare lopp på 8 km om man var sugen på det. Så det fanns något för alla.

Det fanns tre farthållare på maran, och de skulle hålla fart för sluttiderna 3.15, 3.30, 4.00, och det var verkligen inte något som passade mig eftersom jag brukar ligga mellan 4.30 och 5.00 nuförtiden.

STARTSKOTTET GICK prick 8.30 och vi susade iväg mot den första vändpunkten. Som vanligt kändes det rätt så bra i början och jag höll som vanligt ett alldeles för högt tempo.

Det märkte jag verkligen när jag efter ett tag kom ikapp 4.00-farthållaren. Jag hängde med i det tempot ett tag tills jag var tvungen att göra ett kortare toalettbesök.

Efter det kämpade jag på i mitt eget tempo som fortfarande kändes rätt så behagligt.

18 januari 2020

Varvet som vi sprang i de västra delarna av Funchal mätte ca 8 km och de två första varven gick utan besvär. På det tredje varvet när vi hade gjort ungefär halva loppet så började de sugande motluten kännas i benen. Det kändes också lite rörigt efter ett tag när vi hade löpare från de tre olika distanserna tillsammans med oss utefter banan.

Ibland blev man varvad och ibland sprang löpare från de kortare distanserna förbi mig. Men det var inget större problem för vi sprang på breda avstängda gator.

EFTER 4 avklarade varv så kunde vi äntligen fortsätta mot centrum. När vi väl var nere i centrum så fick man se upp för alla turister som korsade gatorna mellan oss löpare.

I centrum och det fantastiskt vackra hamnområdet så skulle vi kämpa oss genom två cirka 3 km långa varv. Turisterna och funktionärerna gav god support till alla löpare och det kändes riktigt trevligt.

Solen började verkligen gassa när vi närmade oss målet och det kändes som en varm svensk sommardag.

JAG BRUKAR HA problem att springa i värmen, men samtidigt är det ju ganska skönt att ha det så pass varmt i januari. Den svåra biten de sista varven i centrum var vid vilka vändpunkter man skulle springa runt, eftersom det var olika för maraton och halvmaraton.

Men vi fick väldigt god hjälp av duktiga funktionärer så egentligen behövde man inte oroa sig för att springa fel.

Efter ca 4.43 så kom jag då äntligen i mål med tunga ben, men med ett härligt humör. Man blir ju ändå glad av att springa på en sådan vacker plats som Funchal, Madeira.

Väl i mål fick vi en guldkimrande fin medalj samt lite godsaker och vatten. Om man ville kunde man även få en skön massage av benen.

SOM SAMMANFATTNING kan man väl säga att det här var inget lätt lopp, så här ska man inte satsa på några personliga rekord.

Om man däremot vill ha lite skön semester i januari och samtidigt kombinera det med ett trevligt maratonlopp, ja då kan jag absolut rekommendera Funchal Marathon.

KRISTIAN LAMPO



Stadion Marathon Stockholm – för första gången med varvning inne på Stadion

Lördagen den 18 januari 2020 genomfördes den sjunde upplagan av Stadion Marathon Stockholm i för årstiden mycket mildt väder.

Arrangör var som vanligt Team UltraSweden LK i samarbete med Team Skavsåret IF, min egen klubb. Deltagarna kunde även i år välja mellan tre olika distansen: Helmaraton, halvmaraton och 10 kilometer. Starten gick klockan 10.00 för samtliga klasser, men från olika startlinjer för att löpsträckorna skulle bli korrekta.

Tidigare år har Stockholms Stadions löparbanor varit belagda med skidspår och därför inte varit tillgängliga för oss löpare.

Eftersom snön hittills denna vinter lyst med sin frånvaro i Stockholm har det inte varit möjligt att anlägga några skidspår. Därför kunde vi i år utnyttja löparbanan inne på Stadion.

Efter att ha avvecklat ett varv inne på Stadion sprang vi ut genom Sofiporten och började springa på samma bana genom Lill-Jansskogen som tidigare år.

VARJE VARV mätte som vanligt 1 500 meter, vilket för oss helmaratonlöpare innebar en prolog om 195 meter följt av 28 hela varv.

För att kompensera för löpningen inne på Stadion var vändpunkten i år placerad tidigare än normalt. Detta var något som de flesta av oss uppskattade, särskilt eftersom vi slapp vända i en

nedförsbacke och direkt efter vändningen mötas av en uppförsbacke.

Varje gång vi kom tillbaka till Stadion sprang vi in genom Sofiporten (precis som man gör innan målgång på Stockholm Marathon), svängde höger och sprang sedan ett helt varv inne på Stadions löparbana.

I sista kurvan fanns chipmattan och den välförsedda vätskekontrollen. Sedan var det bara att ge sig ut på nästa varv.

ÅRETS UPPLAGA av Stadion Marathon Stockholm hade totalt 318 fullföljande deltagare, varav 122 på helmaratondistansen. Kompletta resultatlistor återfinns på Team Ultraswedens hemsida, www.ultrasweden.se.

Mitt eget lopp blev tämligen odramatiskt och jag höll jämn men låg fart genom hela tävlingen. Trots de optimala yttre förhållandena blev jag trött på slutet, men det hör till.

Efter 4 timmar och 16 minuter hade jag fullbordat min sjunde (av sju möjliga) "Stadionmaror". Detta lopp har nu etablerat sig som inledning på säsongen. Löpare tävlades för klubbar i Stockholmsområdet var naturligtvis överrepresenterade.

Det är dock glädjande att det även var många tillresta löpare, bland annat från Vattudalens LDK i jämtländska Strömsund.

TEXT OCH FOTO:
MATS LILJEGREN

Maratonåret 2019 – det hittills bästa

Flera osedvanligt bra veteranresultat och ett nytt svenskt maratonrekord av David Nilsson. För svensk del blev maratonåret 2019 det hittills bästa.

Ja, det gångna året blev helt fantastiskt. Eller vad sägs om den 42-årige Eskilstunalöparen Adhanom Abrahass 2.14.24 på Hamburg Marathon?

I Hamburg klippte också den 40-åriga Huddingelöparen Hanna Lindholm till med 2.29.34, årets snabbaste svenska damtid.

Outstanding var dock David Nilsson, Högby IF, som i Valencia sprang på 2.10.09 och därmed slog Kjell-Erik Ståhls svenska rekord från 1983 med 29 sekunder.

I Valencia var en handfull svenska löpare under 2.20. Förhållandena var perfekta; platt bana och 15-18 grader.

DE SENASTE 15 åren har jag sammanställt veteranstatistik på maraton och under senare år även på halvmaraton.

Mina tiobäсталistor finns publicerade på www.suneson.se och är unika i så måtto att de är uppdelade på åldersklasser män/kvinnor ända upp till 75-80 år.

Att få listorna helt kompletta är omöjligt med tanke på mängden utländska lopp. Dessutom saknas ibland födelseår i en del svenska lopp (bl a Jönköping och Helsingborg).

Eftersom tidsserien är lång går det att dra tämligen säkra slutsatser om resultatutvecklingen för svensk maratonlöping.

Veteraneliten (du klassas som veteran från det år du fyllt 35) presterar allt bättre. Men även de yngre löparna är idag snabbare än för 10-15 år sedan.

GENOM ATT RÄKNA antalet löpare som klarat vissa tidsgränser, t ex hur många i M40 som sprungit under 2.30 eller hur många i K55 som klarat 3.30, går det att se förändringarna. Resultaten är glädjande - och säkert överraskande för de flesta.

Ifjol var det inte mindre än fem män under 2.20 och sju kvinnor under 2.40, ett rekord i sig.

Anmärkningsvärt var också att i M40 var fem under 2.40, fem i M50 under 2.45 och fyra i M55 under tre timmar.



Anders Hansson, Vilsta IK, tävlar i M75 och har under många år toppat tabellerna. I år sprang han maran på 3.28.05 och tog också guld på veteran-SM 10 000 meter med 42.21.28.

2019 UTMÄRKER SIG därför som ett rekordår för såväl manliga som kvinnliga maratonlöpare. I nästan alla åldersgrupper presterar fler klart bättre än 2018 och även bättre jämfört med de senaste 10-15 åren. Förbättringen är störst i åldersgrupperna upp till 55 år och tydligast bland männen.

Man brukar säga att maratonlöparna var bättre förr men för elitlöparna stämmer det inte. Från 1982, då det infördes obligatorisk kontrollmätning av banorna, och fram till 1999 hade "bara" åtta lyckats ta sig under 2.20 vilket kan jämföras med fem bara under fjolåret.

Veteraneliten var däremot bättre förr och ingen kan idag matcha tiderna som t ex Solvikingarnas Erik Östbye eller Enhörnas Kjell-Erik Ståhl gjorde på äldre dar. Östbye har t ex rekorden i M60 (2.44), i M65 (2.54) och i M70 (3.15) och Ståhl i bl a M50 (2.24).

VAD FÖRBÄTTRINGARNA under senare år beror på är svårt att säga men gissningsvis tränar man nu mera målinriktat.

Fler springer lopp utomlands - hälften av resultaten på tiobäсталistorna är från utländska lopp. Intresset att tävla utomlands sjunker dock med stigande ålder och det gäller särskilt för kvin-

nor. Tidigare har Göteborgsklubben Solvikingarna utmärkt sig för att ha flera äldre kvinnliga löpare i närmast världsklass.

Kvar är dock 75-åriga Bibbi Lind som på veteran-SM i Växjö gjorde 4.10.28, en tid som åldersomräknat är i klass med David Nilssons.

Ingrid Björk (K60), IF Linnéa, Karin Schön (K55), IF Kville, och Mikaela Kempf (K45), Örebro AIK, är de vassaste veteranerna på damsidan.

Bland männen kan nämnas Fritjof Fagerlund (M45), LK Roslagen, Robert Löfgren, IF Linnéa (M50), Bertil Wennström (M65), Jalles TC och legendaren Anders Hansson, Vilsta IK, som vid 75 års ålder springer maran på under 3.30.

EN EFTER EN faller storlöparna bort från listorna. Det är inte många kvar idag jämfört med för 10-15 år sedan.

Anders Hansson är dock en som hängt med under många år, samma med Magnus Bergh (M70), Britt Hellmark (K65) och Karin Schön (K55). De som var bra i unga år verkar ha lagt tävlingsambitionerna på hyllan.

TEXT OCH FOTO:
BJÖRN SUNESON

Svenska maratonresultat 2019, män

Namn	Född	Klubb/Ort	Lopp	Datum	Nettotid
"Tio i topp" (oavsett ålder)					
David Nilsson	87	Högby IF	Valencia ESP	01-dec	2.10.09
Chala Ebba Tulu	96	Huddinge AIS	Valencia ESP	01-dec	2.13.39
Adhanom Abraha	77	Eskilstuna IF	Hamburg GER	28-apr	2.14.24
John Kingstedt	92	Huddinge AIS	Valencia ESP	01-dec	2.17.56
Mustafa Mohamed	79	Hälle IF	New York USA	03-nov	2.19.41
Fred Grönwall	81	Roma IF	Valencia ESP	01-dec	2.20.08
Andreas McConville	81	FK Studenterna	Berlin GER	29-sep	2.20.17
Klas Johansson	80	Vegan Runners	Valencia ESP	01-dec	2.21.49
Daniel Berggren	87	Strömstad Löparklubb	Stockholm	01-juni	2.21.56
Kristofer Låås	92	Fredrikshofs FIF	Berlin GER	29-sep	2.22.07
M35					
Fred Grönwall	81	Roma IF	Valencia ESP	01-dec	2.20.08
Andreas McConville	81	FK Studenterna	Berlin GER	29-sep	2.20.17
Klas Johansson	80	Vegan Runners	Valencia ESP	01-dec	2.21.49
Claes Bengtsson	82	Spårvägens FK	Valencia ESP	01-dec	2.25.16
Patrik Eklund	80	Handelsbankens IF	Valencia ESP	01-dec	2.27.30
M40					
Adhanom Abraha	77	Eskilstuna IF	Hamburg GER	28-apr	2.14.24
Mustafa Mohamed	79	Hälle IF	New York USA	03-nov	2.19.45
Thomas Stevens	79	IF Mantra Sport	Berlin GER	29-sep	2.22.21
Erik Anfält	76	Örebro AIK	Rotterdam NL	07-apr	2.24.35
Henrik Orre	76	Björnstorps IF	Frankfurt GER	28-okt	2.28.43
M45					
Fritjof Fagerlund	74	LK Roslagen	Wien AUT	07-apr	2.27.31
Anders Österlund	73	Västerås SOK	Stockholm	01-juni	2.32.05
Mattias Karlsson	74	Stockholm LDK	Frankfurt GER	28-okt	2.34.06
Andreas Mathson	74	IF Linnéa	Stockholm	01-juni	2.40.51
Hans Richard Nordenankar	73	Lärbo IF	Barcelona ESP	10-mar	2.41.22
M50					
Robert Löfgren	67	IF Linnéa	Växjö VSM	18-okt	2.39.05
Magnus Åhsberg	67	Apladalens LK	Berlin GER	29-sep	2.40.48
Bo Torstensson	69	Falkenbergs Allstars	Valencia ESP	01-dec	2.42.36
Fredrik Tedborn	67	FK Studenterna	Verona IT	17-nov	2.43.47
Ulf Johansson	67	Enhörna IF	Växjö VSM	19-okt	2.44.08
M55					
Sören Forsberg	63	Örebro AIK	Stockholm	01-juni	2.49.55
Magnus Wennberg	64	Ericsson IF	Stockholm	01-juni	2.58.51
Stefan Silfver	63	TSM Running	New York USA	03-nov	2.58.50
Mats Gedin	63	Ericsson IF	Stockholm	01-juni	2.59.42
Tomas Eriksson	63	Jalles TC	Frankfurt GER	28-okt	3.02.02
M60					
Göran Nilsson	58	FK Studenterna	Berlin GER	29-sep	3.02.34
Leif Larsson	56	Genarps IF	Växjö VSM	19-okt	3.05.32
Johan Lundgren	59	HLK-92	Hamburg GER	28-apr	3.09.48
Dag Nilsson	57	Apladalens LK	Stockholm	01-juni	3.11.46
Håkan Westerblad	56	Spårvägens FK	Stockholm	01-juni	3..13.02
M65					
Bertil Wennström	52	Jalles TC	Lissabon PO	20-okt	3.10.57
Slimo Safouane	51	Oskarshamn	Stockholm	01-juni	3.22.38
Jan-Olof Alfredsson	54	Tyresö	Stockholm	01-juni	3.29.19
Stig Burén	52	Ericsson IF	Stockholm	01-juni	3.30.34
Tony Elias	54	Lerum Friidrott	Växjö VSM	19-okt	3.33.09
M70					
Magnus Bergh	49	Heleneholms IF	Köpenhamn DK	19-maj	3.37.31
Björn Suneson	48	Vallentuna FK	Växjö VSM	19-okt	3.47.08
Kjell Bäckström	47	Solvikingarna	Växjö VSM	19-okt	3.53.08
Christer Gidewall	49	IFK Tumba	Stockholm	01-juni	4.00.40
Birger Karlsson	49	Vattudalens LDK	Strömsund	24-aug	4.06.15
M75					
Anders Hansson	44	Vilsta IK	Växjö VSM	19-okt	3.28.05
Sven Åke Persson	44	IK Akele	Växjö VSM	19-okt	4.30.51
Bo Pelander	43	Enhörna IF	Mariehamn FIN	26-okt	4.59.58
Göran Johansson	43	Göteborg	Stockholm	01-juni	5.03.32
Lennart Bengtsson	42	Solvikingarna	Stockholm	01-juni	5.05.11
M80					
Jörgen Larsson	38	IFK Sala	Stockholm	01-juni	5.15.03
Bo Källström	39	Järfälla	Stockholm	01-juni	6.16.11

Forts. sid 22

Svenska maratonresultat 2019, kvinnor

Namn	Född	Klubb	Lopp	Datum	Nettotid
"Tio i topp" (oavsett ålder)					
Hanna Lindholm	79	Huddinge AIS	Hamburg GER	28-apr	2.29.34
Charlotta Fougberg	85	Ullevi FK	Sevilla ESP	17-feb	2.29.38
Mikaela Larsson	85	Spårvägens FK	London GBR	28-apr	2.31.32
Carolina Wikström	93	LK Roslagen	Frankfurt GER	28-okt	2.33.44
Johanna Bäcklund	85	Runacademy	Hamburg GER	28-apr	2.35.10
Malin Starfelt	86	Runacademy	Sevilla ESP	17-feb	2.38.40
Johanna Eriksson	81	Motala AIF	Barcelona ESP	10-mar	2.39.24
Lisa Ring	93	IK NocOut.se	Stockholm	01-juni	2.43.03
Carolina Wikström	93	LK Roslagen	Stockholm	01-juni	2.43.05
Ellen Persson	97	Högbys IF	Stockholm	01-juni	2.43.57
K35					
Johanna Eriksson	81	Motala AIF	Barcelona ESP	10-mars	2.39.24
Josefin Gerdevåg	81	KFUM Örebro	Stockholm	01-juni	2.46.50
Sofia Byhlinder	84	IFK Mora	Hamburg GER	28-apr	2.47.05
Gloria Vinstedt	83	SK Vidar	Hamburg GER	28-apr	2.54.01
Jenny Björnberg	83	Falu IK	Amsterdam NL	20-okt	2.54.05
K40					
Hanna Lindholm	79	Huddinge AIS	Hamburg GER	28-apr	2.29.34
Jenny Rutström	77	Öbacka LK	Amsterdam NL	20-okt	2.50.07
Johanna Salminen	78	FK Studenterna	Stockholm	01-juni	2.52.33
Anna Stållberg	76	IFK Tumba	Växjö VSM	19 okt	2.54.14
Frida Södermark	78	Golf Tjalve	Marrakech MAR	27-jan	3.00.19
K45					
Mikaela Kemppi	73	Örebro AIK	Stockholm	01-juni	2.48.39
Karin Spjuth	72	IK Hakarpspojkarna	Verona IT	17-nov	2.54.49
Helena Hallgren	74	Simlångsdalens IF	Stockholm	02-nov	3.02.07
Carin Brink	71	IF Linnéa	Berlin GER	29-sep	3.03.58
Anna Dahlin	73	Simlångsdalens IF	Stockholm	01-juni	3.04.17
K50					
Marie Dasler	68	IF Start	Milano IT	07-apr	3.08.20
Helena Jonasson	68	Backebo Runners	Berlin GER	29-sep	3.16.31
Viktoria Johnsson	69	Kalmar RC Triathlon	Stockholm	01-juni	3.20.34
Mollie Nohave	67	Nättraby	Köpenhamn DK	19-maj	3.20.39
Viktoria Johnsson	69	Kalmar RC Triathlon	Växjö VSM	19-okt	3.21.35
K55					
Karin Schön	62	IF Kville	Stockholm	01-juni	3.11.29
Ing Marie Johansson	64	Örebro AIK	Valencia ESP	01-dec	3.15.55
Maria Jonsson	63	Göteborg	Stockholm	01-juni	3.28.00
Ingela Gahne	64	Hässelby SK	Stockholm	01-juni	3.30.28
Kicki Edholm	60	Örnsköldsviks TK	Stockholm	01-juni	3.35.19
K60					
Ingrid Björk	59	IF Linnéa	Chicago USA	13 okt	3.23.36
Birgitta Lanhede	58	Jalles TC	Umeå	02-nov	3.33.30
Pia Fredin	58	Visby	Stockholm	01-juni	3.48.05
Anna Krin Lepik	55	Team Glad tjärn	Stockholm	02-nov	3.48.15
Lisa Juntti Berggren	55	Solna	Stockholm	01-juni	3.52.22
K65					
Lubov Pospeshina	53	IFK Skövde FIK	Mariestad	24-aug	4.01.65
Britt Hellmark	50	Lidköpings IS	Växjö VSM	19-okt	4.07.17
Barbro Liljequist	54	Heleneholms IF	Växjö VSM	19-okt	4.14.58
Karin Nordlund	50	Falkenbergs RR	Stockholm	01-juni	4.19.30
Helena Reinikainen	52	TSM Running	Stockholm	01-juni	4.32.18
K70					
Christina Andersson Skog	48	Stigmännan OK	New York USA	03-nov	4.14.05
Sopfie Clasdotter	49	Sjöbo	Köpenhamn DK	19-maj	4.25.19
Linnéa Nyberg	46	Axa SC	Stockholm	01-juni	4.43.54
Astrid Johansson	49	Friskis & Sveltis	Stockholm	01-juni	4.50.56
Susanne Nyberger	49	Vendelsö	Stockholm	01-juni	5.01.46
K75					
Bibbi Lind	44	Solvikingarna	Växjö VSM	19-okt	4.10.28
Anita Granberg	42	Vikmanshyttan	Stockholm	01-juni	5.19.53
K80					
Eina Roxström	39	Sollentuna	Stockholm	01-juni	6.10.08

2010-talet – det bästa maratondecenniet hittills

Når vi precis har gått in i 2020-talet kan det vara intressant att utvärdera det senaste decenniet, 2010-talet. Löparen och gångaren Hans Dahln har sammanställt intressant statistik där han jämfört det bästa maratonresultatet per decennium sedan 1960-talet till och med 2010-talet för både män och kvinnor.

Som framgår av tabellerna nedan var 2010-talet det bästa maratondecenniet för såväl män som kvinnor och 00-talet det näst bästa. Om man istället studerar de bästa tiderna på 10 000 meter bana ser man att förbättringarna från decennium till decennium inte är lika stora.

Detta gäller särskilt för herrarna, där det bästa resultatet under 2010-talet är sämre än de bästa resultaten under såväl 00-talet som 1990-talet.

Decenniumbästa i maratonlöpning

Män

Decennium	Tid	Namn	Land	Plats	Datum
1960-1969	2.08.34	Derek Clayton	Australien	Antwerpen	30.05.1969
1970-1979	2.09.06	Shigeru Soh	Japan	Beppu	05.02.1978
1980-1989	2.06.50	Kelayneh Dinsamo	Etiopien	Rotterdam	17.04.1988
1990-1999	2.05.42	Khalid Khannouchi	Marocko	Chicago	24.10.1999
2000-2009	2.03.59	Haile Gebrselassie	Etiopien	Berlin	28.09.2008
2010-2019	2.01.39	Eliud Kipchoge	Kenya	Berlin	16.09.2018

Kvinnor

Decennium	Tid	Namn	Land	Plats	Datum
1960-1969	3.07.27	Anni Pedersen-Erdkamp	Västtyskland	Waldniel	16.09.1967
1970-1979	2.27.33	Grete Waitz	Norge	New York	21.10.1979
1980-1989	2.21.06	Ingrid Kristiansen	Norge	London	21.04.1985
1990-1999	2.20.43	Tegla Loroupe	Kenya	Berlin	26.09.1999
2000-2009	2.15.25	Paula Radcliffe	Storbritannien	London	13.04.2003
2010-2019	2.14.04	Brigid Kosgei	Kenya	Chicago	13.10.2019

Decenniumbästa 10 000 meter bana

Decennium	Tid Män	Tid Kvinnor
1960-1969	27.39.89	38.06.4
1970-1979	27.22.47	32.43.2 (31.45.4 i mixat lopp)
1980-1989	27.08.23	30.13.74
1990-1999	26.22.75	29.31.78
2000-2009	26.17.53	29.53.80
2010-2019	26.43.16	29.17.45



Hans Dahln. FOTO: PRIVAT

HANS DAHLN har även studerat fördelningen av nationsrekorden på de sex senaste decennierna för Internationella Friidrottsförbundets (IAAF) medlemsländer. IAAF är världens största idrottsförbund med 214 medlemsländer. Som jämförelse har Internationella Fotbollsförbundet (FIFA) 211 medlemsländer och Förenta Nationerna (FN) 193. Av IAAF:s 214 medlemsländer har 210 medlemsländer ett officiellt nationsrekord i maratonlöpning för män och 197 länder ett för kvinnor.

PÅ DAMSIDAN är hela 107 eller 54 % av nationsrekorden noterade det senaste decenniet och 156 eller 79 % efter millennieskiftet.

På herrsidan har fler nationsrekord i maratonlöpning satta på 1900-talet "överlevt", men även här är drygt en tredjedel av nationsrekorden noterade det senaste decenniet och mer än hälften de senaste två decennierna.

Fördelningen av nationsrekorden på de olika decennierna

Decennium	Män	Kvinnor
1960-1969	3	0
1970-1979	10	0
1980-1989	38	14
1990-1999	40	27
2000-2009	44	49
2010-2019	75	107
Totalt	210	197

STATISTIK: HANS DAHLN
TEXT: MATS LJJEGREN

Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm

LÖPAR-
RESOR
SEDAN
1986!

VÅRA HUVUDPARTNERS:

GARMIN.



UPPLEV VÄRLDEN I ETT PAR LÖPARSKOR



Swiss Alpine



Lissabon Marathon



Rio de Janeiro Marathon



New York Marathon



Medoc Marathon

LÖPARRESOR MED SPRINGTIME 2020

Tokyo Marathon 28 februari - Fullbokad!	Paris Marathon 5 april	Rio de Janeiro Marathon 14 juni	Chicago Marathon 11 oktober
London Half Marathon 1 mars - Fullbokad!	Boston Marathon 20 april - Fullbokad!	Swiss Alpine 18 juli	Lissabon Marathon & Half 11 oktober
New York Half Marathon 15 mars	London Marathon 26 april	Löparweekend Sälen 20 - 23 augusti	New York Marathon 1 november - Fullbokad!
Training Camp – Algarve 21 - 28 mars (löparvecka)	Berlin Tjejmil 16 maj	Medoc Marathon 12 september	Valencia Marathon 6 december
Training Camp – Algarve 28 mars - 4 april (löparvecka)	New York Tjejmil 13 juni	Berlin Marathon 27 september - Fullbokad!	New York Marathon 2021 7 nov - Förhandsanmälan öppen!

TURISMO DE
PORTUGAL algarve

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

SPRINGTIME
Aktiva resor sedan 1986