



Upp för fjället – och sedan raka vägen ner igen. Rekordet rök ordentligt på både herr- och damsidan, i båda fallen med flera minuter.



Rekordslakt av Emelie Forsberg

VÅLÅDALEN ■ LT
Förra gången tog hon det lugnt. I år krossade hon rekordet.
– Det här var riktigt kul, en skön vinst, säger Emelie Forsberg efter att ha varit fullständig överlägsen i damklassen i Axa fjällmarathon.

2009 sprang hon fjällmaran på 5.03.06. Det räckte gott och väl till en förstaplats då. –Förra gången tog jag det väldigt lugnt, det var som inget hot den gången. Jag

Upp till första toppen Välliste så kändes det bra hela vägen.

EMELIE FORSBERG

tog i lite mer den här gången helt enkelt, säger Emelie.

OCH SOM HON tog i. Vid mål-gången vid Vålådalens fjällstation sprang Emelie in på smått fantastiska 4.30.27,



Emelie Forsberg.

banrekord med 17 minuter och hela 30 minuter bättre än förra gången.

– Upp till första toppen Välliste så kändes det bra

hela vägen. Det kändes som om jag kunde ligga på en bra kilometertid.

NÅGON FARA BAKOM sig blev det aldrig för Emelie som istället fick rikta in sig på att springa ifatt herrarna.

– Jag hade ingen i rygg vissa sträckor, så då tappade jag lite. Sen kom jag ifatt några killar ibland och då gick det bättre.

Detta var andra gången som Emelie vann tävlingen. – Det här var riktigt kul, en skön vinst.

Joacim Clarin

Folkfest på fjällmaran med lysande insatser

VÅLÅDALEN ■ LT
Löping i vacker fjällterräng blir allt populärare. Lördagens springfest i Vålådalen var klart bevis på det. Det var tufft och njutbart på samma gång.

Folkfest må vara ett utslitet ord men i detta fall är det svårt att hitta ett bättre. Perfekta förhållanden med sol och lagom värme, vackra omgivningar och överfyllda startlistor gjorde det svårt för arrangörerna bakom Axa fjällmaraton 2011 att misslyckas.

När dessutom banrekorden rök all världens väg i landets kanske tuffaste maratonlopp, var det upplagt för succé.

Äreprofilen Erik Ahlström är känd för otaliga tävlingsarrangemang i Äre och på andra ställen. Nu var han själv på banan och kom in långt under de sex timmar han siktat på för sitt första maratonlopp.

Varför ditt första?

– Jag är allergisk mot asfalt, förklarar Erik, som



En glad Erik Ahlström går i mål i sitt första maraton, han säger sig vara "allergisk mot asfalt" men loppet i Vålådalen var fantastiskt, tyckte han. Han kom på 74:e plats på tiden 5.29.08, långt under de sex timmar han siktat på.

FOTO: ELISABET RYDELL-JANSON

springer för Salomon Trail running, ett globalt växande nätverk för stiglöpare.

I FJOL INTRODUCERADE Erik trail running i Äre, i sommar har han stigsprungit i alperna och till Vålådalen tog han med polska stiglöparna Paulina Maciuszek och Marcin Swierek, som trots ovana vid

svensk fjällmiljö fann sig oerhört väl tillrätta. Bägge blev tvåa i sina respektive klasser.

Erik var lyrisk över arrangemanget.

– Det är det här som är grejen, man träffar renar, man ser sig omkring, man jobbar med hela kroppen. Det är fantastiskt! sade han

Fokus hamnar lätt på fjällmaran men rekordmånga sprang även den korta banan, den 13 kilometer långa Blanktjärnsrundan.

Elisabet Rydell-Janson
0647-515 30
elisabet.rydell-janson@ltz.se



Svanebo tog hem segern i Vålådalen

VÅLÅDALEN ■ LT
14 minuter. Med så mycket förbättrade Andreas Svanebo sitt egna rekord i Axa fjällmaraton i Vålådalen.

– Jag är lite överraskad själv att det gick så pass fort, säger vinnaren i lördagens tävling.

För lite drygt en månad sedan tävlade Andreas Svanebo i Äre extreme challenge, en multisport-tävling i Äres fjälltrakter.

Länge såg det ut som om han skulle ta hem tävlingen, men en punktering på cykelsträckan satte stopp på de planerna.

Under lördagen fick han dock sin revansch.

Jag tycker jag har tillfört energin jämnt över loppet och hade inga svackor eller något.

ANDREAS SVANEBO

– Jag är jättenöjd med loppet, jag trodde inte att det skulle gå såhär fort och att jag skulle slå rekordet. Att jag hade kapacitet att slå det visste jag, men jag är överraskad att det gick såhär fort, säger Andreas.

DET GICK FORT ända från början, med ett högt tempo fram till Ottstj. Svanebo kopplade tidigt greppet och var med i täten. Fram till nordbottnen avtog det höga tempot en aning.

– Det gick lite långsam-

mare än normalt.

Därefter tornade det majestätiska Ottfjället upp för löparna. En prövning som enkelt kan ta musten ur en elitlöpare.

– Det är både blött och mycket uppför, man får köra lite med insidan av skallen där. Det kan vara lite sugande, menar Andreas.

MED SIG ÖVER fjälltoppen hade Andreas polacken Marcin Swierek, som hotade. Någon större spänning blev det dock inte och An-

dreas tog sig in först i mål av 372 deltagare på 3.40.53, drygt sju minuter före Swierek och 14 minuter snabbare än sitt egna banrekord. – Jag tycker jag har tillfört energin jämnt över loppet och hade inga svackor eller något.

DET VAR FEMTE gången som Svanebo ställde upp i tävlingen och femte gången han vann. Något vanligt maratonlopp har det dock aldrig blivit för Sundsvallsönen.

– Jag tränar inte på hårt underlag så för mig är det naturligt att välja ett sådant här lopp. Jag är jättenöjd med rekordet och att jag är i så pass bra form.

Joacim Clarin



Andreas Svanebo var överlägsen i herrklassen och förbättrade sitt egna rekord med hela 14 minuter.



Ett par fyrbenta vänner gjorde löparna sällskap under loppet och tittade nyfiket på.



BILDEXTRA

Se fler bilder från fjällmaran på vår hemsida, www.ltz.se och på zport.se

Andreas Jakobsson, Östersunds SK, var helt utmattad vid målgång och behövde ta igen sig rejält efter den hårda prövningen.