

Marathon löparen

ÅRGÅNG 52 NR 266 JULI 3/2019



Möt Viktoria Bovin, kampsportaren som blev löpare



- Almaty Marathon
- Trosa Ultra Backyard
- Kyiv Euro Marathon
- Stockholm Marathon

Postadress:

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

**Tidningen Marathonlöparen**

Medlemstidning för Svenska Marathonsällskapet,
grundat 1952.

Ansvarig utgivare: Roger Andersson**Redaktör Marathonlöparen**

Mats Liljegren, 08-724 04 27
mats.liljegren42195@gmail.com

Layout, repro:

Springtime Publishing AB, Ann Lodin

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

Roger Andersson
ordforande@marathonsallskapet.se

Vice ordförande, sekreterare, samordnare ambassadörer

Monica Engkvist
monica.engkvist@telia.com

Medlemssekreterare

Karin Norden
medlemssekreterare@marathonsallskapet.se

Kassör

Lars-Eric Andersson
kassor@marathonsallskapet.se

Utmärkelseansvarig

Ferike Pasty
utmarkelser@marathonsallskapet.se

Leverantörs- och sponsorkontakter

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

Styrelsesuppleanter

Susanne Gren, susannegren123@gmail.com
Marita Modess, marita@modess.se
Thomas Svensson, 974svensson@telia.com
Suzanne Wallén, susanne.wallén@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 Carlson, 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

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

Jerker Steneland, Avesta
070 - 088 12 40
steneland@hotmail.com

Ordföranden har ordet

Njut av sommaren

Sommaren är här och årets största svenska marathonlopp Stockholm marathon har genomförts. Detta är två av mina favoriter under året. Dagarna är långa och förhoppningsvis varma.

VID STOCKHOLM MARATHON så avtackade vi Christer Svensson för hans arbete inom Svenska Marathonsällskapets styrelse, där han under de senaste åren haft rollen som redaktör och på ett förtjänstfullt sätt lyft vår tidning.

Det har inte alltid varit lätt att utan kommunikation veta när redaktören har deadline för kommande nummer, men i det stora hela har kommunikationen kring tidningen fungerat.

Tidningen har under Christers tid som redaktör fått en ny bredd när det gäller artiklar och vilka lopp som rapporteras. Det är en stor spridning och vår tidning rapporterar ifrån marathonlopp runt hela vår jord.

INOM STYRELSEN så pågår det ett arbete med hemsidan. Tyvärr har vi varit tvungna att ta bort mycket gammalt material som inte möter GDPR-kraven. Vi hoppas att snart få en hemsida som möter framtidens krav.

På tal om framtid så väntar nu en skön

sommar med många härliga sommarlopp. Jag har själv inte riktigt bestämt mig för vilka lopp jag ska springa både när det gäller marathon och kortare lopp.

Jag har i nuläget sprungit marathon i fyrtiofem olika länder och siktar mot femtio, så jag försöker hitta lopp i för mig nya länder som passar in i min kalender.

Njut av sommaren och njut av detta fullmatade nummer.

**ROGER ANDERSSON**

ordforande@marathonsallskapet.se

Innehåll

Skövde 6-timmars	4
Training Camp i Monte Gordo	6
Sällskapets årsmöte	8
Marita Modess, ny styrelsesuppleant	9
Almaty Marathon	10
Röster om Marathonlöparen nr 2	11
Trosa Ultra Backyard	12
Kyiv Euro Marathon	14
Ny ambassadör Jerker Steneland	16
Stockholm Marathons Hjältar	17
Utdelade utmärkelser	18
Ny ambassadör Frank Johan Ahlberg	20
Nytt i Marathonlöparen	21
Minnesord Stig Söderström	22
Tröjor till salu	24

Valberedning

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

Medlemskort 2019

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



En kamratförening
för marathonlöpare

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

Omslag: Viktoria Bovin.

FOTO: LEO LINDGREN

Att föra traditionen vidare

När jag promenerade till Svenska Marathonsällskapets årsmöte på Piperska muren i Stockholm i april 2008 kunde jag inte föreställa mig att jag skulle lämna årsmötet som styrelseledamot och att jag elva år senare skulle bli utsedd till redaktör för Sällskapets anrika medlemstidning Marathonlöparen. Men livet är fullt av tillfälligheter och oförutsedda händelser.

Styrelsen behövde 2008 en ny sekreterare efter att dåvarande sekreteraren Rebecka Gräsman tagit över som redaktör för Marathonlöparen. Utan förvarning blev jag under årsmötet föreslagen som styrelseledamot och tackade ja.

UNDER MINA ELVA ÅR som styrelseledamot har jag haft som huvudsysselsättning att vara styrelsens sekreterare. Jag har dock hela tiden varit delaktig i arbetet med Marathonlöparen. Redan samma kväll som jag valdes in i styrelsen blev jag ombedd att skriva om mig själv i tidningen.

Sedan dess har det blivit många artiklar om små och stora såväl svenska som utländska lopp. Sedan flera år tillbaka har jag även hjälpt till med korrekturläsning och stöttat redaktörerna efter bästa förmåga.

FÖRRA SOMMAREN aviserade Christer Svensson att han skulle lämna uppdraget som styrelseledamot och redaktör vid årsmötet våren 2019. I höstas blev jag tillfrågad av valberedningen om jag ställde mig till förfogande för omval

med avsikten att bli ny redaktör. Efter moget övervägande svarade jag ja.

Vid årsmötet den 13 april (se artikel på sidan 8) fick jag förnyat förtroende och när den nya styrelsen konstituerade sig blev jag formellt utsedd till redaktör. Samtidigt övertog Monica Engkvist mina tidigare uppdrag som vice ordförande och sekreterare.

JAG KÄNNER MIG HEDRAD över att ha fått förtroendet att bli redaktör för Marathonlöparen, tidningens tionde i ordningen. Samtidigt är det ett tungt ansvar som vilar på mina axlar att föra tidningens långa tradition vidare.

Det första numret av Marathonlöparen kom ut 1968, åtta år innan jag själv föddes, och det nummer ni nu håller i er hand är det 266:e. Jag vill rikta ett stort tack till min företrädare Christer för gott samarbete med hans 24 nummer samt för en smidig överlämning av redaktörsskapet.

Viktoria Bovins artikel på sidorna 4-5 var Christer initiativtagare till. Dessutom vill jag tacka Ann Lodin på Springtime Publishing för ovärderlig hjälp med att färdigställa detta mitt första nummer som redaktör.

SOM REDAKÖR kommer jag, precis som mina företrädare, att eftersträva variation vad gäller tidningens innehåll.

Detta nummer innehåller artiklar om lopp i såväl Ukraina, Kazakstan som i Trosa. Med andra ord avser jag inte att göra några stora förändringar. Jag

är dock beroende av att få in artiklar och i slutändan är det ni skribenter som avgör vad tidningen innehåller.

Tveka inte att höra av er till mig om ni vill skriva i Marathonlöparen eller om ni har idéer angående tidningen som ni vill diskutera med mig.

SÄLLSKAPET HAR NYLIGEN fått två nya ambassadörer, Jerker Sterneland (Avesta) och Frank Johan Ahlberg (Stockholm). I detta nummer berättar Jerker och Frank Johan om sig själva. Ni kan även läsa om den nya styrelse-suppleanten Marita Modess.

Jag önskar er trevlig läsning av mitt första nummer som redaktör. Samtidigt vill jag passa på att önska er en trevlig sommar som förhoppningsvis kommer att vara fylld av mycket löpning och andra idrottsaktiviteter.

MATS LJJEGREN

Mats.liljegren42195@gmail.com



Redakören efter Vintermarathon till Jan Linds minne i Skatås, Göteborg, 24 november 2018.

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.

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>

9 mars 2019

Skövde 6-timmars – En annorlunda berättelse

Som redaktör har jag pratat med löpare under mina maraton- och ultralopp och bett dem skriva om loppet till Marathonlöparen.

Min vana trogen gjorde jag så även efter Skövdes 6-timmars tidigare i år. Inte hade jag en tanke på vilken fantastisk berättelse vi här kan läsa.

ETT STORT TACK till Monica Martinsson Månsson att artikeln överhuvudtaget blev av. Monica känner jag från den tiden då hon tävlade i gångsporten. Att Monica och Viktoria Bovin bor grannar är ödet.

VIKTORIA DELGER OSS i sin berättelse så mycket som hon vill göra. Innan berättelsen kommer i tryck har Marathonlöparen bytt redaktör men när texten skrives är jag formellt fortfarande redaktör.

DET ÄR EN STARK berättelse Viktoria delger oss som inte många hade klarat av att skriva.

CHRISTER SVENSSON
VÄXJÖ



Viktoria Bovin under träningsrunda. FOTO: LEO LINDGREN

"Träning är min medicin"

Fick frågan om jag ville skriva en artikel om loppet i Skövde. Min första tanke var "Jag!! Varför?", men efter lite "push" från min vän Monica så tänkte jag, "Varför inte?". Men då ville jag skriva min "story" som faktiskt gjorde att jag sprang i Skövde.

2016 den 12 mars var jag på fest med några jobbarkompisar samt ett gäng som jag inte kände. Helt plötsligt skulle en kille på 100 kg och 190 cm skojsbråka. Jag var då en ganska tunn tjej på 51 kg som tränade kampsport. Har endast svaga minnen av den kvällen p g a att

jag slog i mitt huvud tre gånger, nacken, höft samt mitt högra knä. Jag har fått höra efteråt att han tog ett brottargrepp på mig och kastade mig i backen och att jag reste mig upp gång på gång tills hans kompis sprang fram och stoppade honom.

KOMMER INTE IHÅG så mycket efter detta. Helvetet dagen efter, jag mådde riktigt dåligt, gråa streck fladdrade framför mitt vänstra öga samt att jag kände mig så fruktansvärt sjuk.

Söndagarna var min boxningsdag på gymmet, så trogen som jag var så gick

jag självklart dit. Sa till mina träningsvänner att "jag tror aldrig jag har varit så här bakfull i mitt liv". Varje armhävning gjorde ont i huvudet.

Men jag höll ut, tänkte att det går väl över. Sen kom säcken, vi skulle köra på säck. Redan efter första slaget trodde jag att mitt huvud skulle explodera. Jag fick gå hem.

Dagen därpå skulle jag jobba och var fortfarande otroligt dålig. Jag hade då förstått att jag hade slagit mig eftersom min höft var svullen och jag hade blåmärken på knät. Men jag mindes inte smällarna mot huvudet.

JAG KLARADE AV dagen på jobbet, men minns att jag var så otroligt trött när jag kom hem. Sov mig igenom kvällen och natten i hopp om att vakna upp och må bättre nästa dag. Tisdagen kom och jag mådde ännu sämre, trycket i huvudet gick ner och tryckte över näsan. Då beslöt mina arbetskompisar att skicka mig till akuten som låg nära den avdelning jag jobbade på. Jag berättade vad som hade hänt mig i lördags, de började lysa mig i ögonen och herregud jag trodde att huvudet skulle sprängas.

Sen gjordes diverse undersökningar och jag blev sjukskriven i två veckor. Jag tog bilen hem och skulle bara handla lite snabbt på vägen. Men eftersom min avståndsbedömning inte fungerade som den skulle så körde jag rakt in i ett bås för kundvagnar.

FÖRSTA VECKAN GICK och jag sov i stort sett dygnet runt, jag försökte pressa mig och laga mat osv för jag skulle ju tillbaka till jobbet om mindre än en vecka, trodde jag. När veckan var slut så förstod jag att det inte kommer att gå så jag fick tid på VC. Där träffade jag en jättebra läkare som jag har fortsatt kontakt med. Men just då upplevde jag henne inte så bra, det berodde ju på mig, jag var så dålig att jag inte ens kunde förklara hur jag mådde.

Veckorna gick och jag var fortsatt sjukskriven och bättre blev jag inte. Jag var bara så fruktansvärt trött och hade ont i hela kroppen. Varje gång jag slöt ögonen hörde jag hur det smäll i mitt huvud. Jag var rädd hela tiden, fick inte med mig min vänstra sida, vänstra ögat kändes konstigt och jag upplevde att jag dreglade ur vänster mungipa. Hade en förlamningskänsla i benet och fruktansvärd huvudvärk.

SEN BLEV JAG inlagd på Strokeenheten en vecka. Där kom min vändning när jag fick träffa en fantastisk läkare som förstod vad som var fel på mig. Jag hade fått något som kallas hjärntrötthet.

Tiden gick och eftersom jag hade varit en aktiv människa så ville jag ju inget annat än att börja träna igen, men kampsport var uteslutet eftersom jag absolut inte fick få några fler smällar mot huvudet. Det blev en sorg såklart. Som sen blev en ilska, ledsamhet och massor med frustration. Vad skulle jag göra nu? Jag har ju sprungit litegrann förr, ett par enmilslopp samt lite löpträning för att hålla uppe konditionen.

Men nu skulle t o m löpning vara svårt p g a värk i ryggen och yrsel. Jag hade fått restriktioner av läkaren

om att promenera runt huset, vilket kändes riktigt barnsligt, samt att jag aldrig skulle kunna springa långt igen. Envis och oförstående som jag är lurade jag min gamla kampsportsvän att springa med mig. Jag vågade inte själv för jag var rädd för att ramla.

FÖRSTA RUNDAN var bara 5 km men det var otroligt långt när man springer med smärta och yrsel. Jag minns att svetten rann p g a smärtan men jag ville absolut inte ge upp, känslan efter var så skön att det var värt det.

Jag fortsatte springa mer och mer, längre och längre, för i löpningen fick jag uppleva samma känslor som kampsporten tidigare hade givit mig. Nu hade jag äntligen funnit något som gav mig den där energikicken som jag hade saknat.

Tiden gick och jag lärde känna nya löparkompisar som blev mina vänner, de vänner som tog mig till nya fantastiska utmaningar såsom 6-timmarslopp. De inte bara stöttar mig under mina sämre perioder, vilka jag har haft även om de kommer mer och mer sällan ju längre tiden går.

"Det var tack vare Monica som jag fick uppleva och utmana mig själv"

DESSA FANTASTISKA människor har ju namn såklart och dom heter Monica, Veronica, Jossan, David och Cissi. Det var tack vare Monica som jag fick uppleva och utmana mig själv med ett 6-timmarslopp. Hon sålde in idén under en av våra löprundor. Och galen som jag var så köpte jag det och anmälde mig. Det första loppet var i Borås runt en sjö. Det passade mig superbra, man behövde inte tänka och kunde inte springa fel. Efter det loppet så längtade jag till nästa, fick ett sådant lyckorus som jag aldrig ville skulle ta slut. Jag kände mig hel igen!

JAG LETADE på nätet och hittade ett 6-timmarslopp i Skövde, anmälde mig såklart och längtade. Men tyvärr var jag inte så mentalt förberedd denna gången, hade inte heller så många mil i benen efter en dålig period med huvudet innan. Men på torsdagskvällen innan loppet bestämde jag mig ändå för att göra det trots allt. Jag var lugn till en början och fick stöttande telefonsamtal från Monica där hon sa "Jag kan inte

vara med dig men jag kommer följa dig via appen". Det stärkte ju mig såklart. Efter en stund kom det ett sms från Veronica med "Lycka till!" och ytterligare ett från David, Jossan och Veronica med bild på dem.

Detta höjde mig extremt mycket och då tänkte jag, herregud vilka fina vänner jag har, jag kör!!!

VÅL FRAMME i Skövde så började det pirra i magen och jag började få lite ångest, men då träffade jag en man som hette Christer i startfällan och vi började småprata och sedan gick startskottet. Vi fortsatte prata i över 3 timmar, vilket gjorde att tiden gick lite fortare.

Sen kom vi ifrån varandra och jag skulle nu ta mig runt själv. Det kändes okej men jag hade svårt att hitta den där bubblan som jag ville gå in i.

Så efter 44 km var jag nöjd. Nu längtar jag till hösten för att få köra i Borås igen och då tänker jag köra alla sex timmarna och vara mentalt förberedd. Samt att ha mer spring i benen. Men fram till dess så tänker jag stärka mig i vårt gym så kroppen håller sig fortsatt stark.

Det här är en kort berättelse om hur bra livet kan bli trots allt. Så jag hoppas att ni som läser detta, och kanske till och med har varit med om något liknade, aldrig ger upp. Det finns alltid en lösning.

TACK CHRISTER för att du gav mig chansen att få skriva min story och tack Monica som övertalade mig att skriva den.

Ha det bäst så kanske vi ses på något långlopp. Kram!

VIKTORIA BOVIN



Viktoria Bovin tränar vidare mot nya mål.

FOTO: LEO LINDGREN

Svenska Marathonsällskapet på Training Camp i Monte Gordo

I våras inledde Svenska Marathonsällskapet (SMS) och Springtime ett samarbete om träningsresor till Training Camp i Monte Gordo, som ligger på Algarvekusten i Portugal.

Samarbetet gällde under de två löparveckorna vecka 13 och 14. På dessa veckor fanns ett stort antal löparcoacher med från TSM Running samt löparprofilerna Anders Szalkai (vecka 13) och Mustafa Mohammed (vecka 14).

Det erbjöds löpträning i olika fartgrupper med allt från långpass till tröskelpass och intervaller m m. Träningen följde delvis Anders Szalkais träningsprogram inför Stockholm Marathon så det var ju perfekt för SMS medlemmar!

Alla medlemmar i SMS erbjöds hela 1 000 kronors rabatt under dessa löparveckor. Information om detta fanns med på en helsidesannons från Springtime i tidningen Marathonlöparen nummer 5/2018.

VECKA 13 åkte vår ordförande Roger Andersson med som representant för SMS och vecka 14 åkte undertecknad Annika Rosengren. Syftet med resan var att sprida kunskap om SMS och värva medlemmar. Här kommer en rapport från vecka 14 då jag även var med som coach för TSM Running.

Vi flög med SAS till Faro och landade i tid på lördagskvällen. Väskorna kom också fram som tur var. Bussar till våra hotell i Monte Gordo väntade utanför.

Allt flöt på fint och vi blev välkomnade av ledarna från Springtime Travel när vi anlände hotellet Yellow Monte Gordo, där de flesta bodde.

NYTT FÖR I ÅR var att det även fanns andra hotell i närheten att bo på. All träning utgick från Yellow dock. Vi åt middag och packade upp våra väskor och sedan var det dags för sängen. Programmet startade direkt på söndag morgon kl 7:30 med morgonjogg på stranden följt av rörlighet på träningsplanen på stranden. Nästan alla morgnar var det härlig morgonjogg på stranden. Det är fantastiskt att springa och se solen gå upp! Kan rekommenderas.



Nya medlemmen Siw Wåle (t.v.) i sin fina t-shirt. "Musse" och Annika Rosengren.

FOTOÄGARE: ANNIKA ROSENGREN

VARJE DAG fanns det två löppass, en morgonjogg och ett annat löppass på eftermiddagen. Däremellan finns massor av olika träningspass att gå på. Första dagen var löppasset ett distanspass med löpteknik/löpskolning.

Direkt efter passet var det föreläsning/utbildning med Garmin och sedan info om SMS. Ingen resan – ingen vila. Som tur var körde Garmin sin utbildning först och sedan var det min tur att presentera SMS.

Det var ca 30 personer som lyssnade och ställde frågor. Jag delade ut tidningen Marathonlöparen och flyers med info. Sedan hade vi tidningar och flyers under båda veckorna i konferenslokalen, vid infodisken samt på Springtimes "kontor". Det gav också mycket att prata med deltagarna på löparveckorna om Sällskapet. Jag la också ut en lista vid info-tavlan där man kunde skriva upp sig om man ville bli medlem. Två

fina SMS-t-shirts hade jag fått med mig för att lotta ut.

JAG BESTÄMDE MIG för att lotta ut dessa bland de som skrev upp sig som blivande medlemmar. Den första som vann var Siw Wåle (se bild ovan). Hon blev jätteglad och lovade direkt att skriva en artikel i denna tidning om Lake Ragnar Mälaren där Siw och hennes dotter Emma ska springa för lag Team Snigel. Håll utkik efter denna artikel framöver! Bilden ovan är tagen när Musse hade lett ett pass med Musses mixade intervaller där vi alla sprang tillsammans. De snabbaste hann längst på intervallerna. Sedan vände vi och sprang tillbaka. Jätteroligt och uppskattat pass av oss deltagare.

MED PÅ RESAN var också Markus Torgeby, som lovat att bli medlem. Markus hade två mycket bra work-

shops om Fot och närvaroskola där vi fick mycket bra info om våra fötter och hur vi ska vårda dessa med styrka etc för att få fötterna att hålla länge.

En kväll hade Markus en föreläsning som baserades på hans bok "Löparens hjärta". Intressant och bra föreläsning med mycket tänkvärda inspel om livet och träningen.

Musse höll också föreläsning en kväll som handlade om mötet med det nya landet. Båda föreläsningarna drog fullt hus i konferenslokalen och det blev en del frågor och diskussioner.

Musse försökte jag också locka med som medlem, men han var lite svårflirtad. Han ville veta vilka förmåner man har. Jag försökte locka med rabatt på tidningen Runner's World (har han redan), rabatt på vissa lopp (han får betalt i stället för att springa lopp - kul tyckte Musse) och sedan försökte jag locka med att han kunde få vara med på bild på första sidan (ha, ha ha sa Musse).

Men han lovade att fundera på saken när hans karriär är slut, då fick jag kontakta honom igen.

SISTA T-SHIRTEN lottade jag ut under näst sista dagen. Jag passade då på att göra detta på passet som Åsa Burwall hade med löparstyrka.

Jag bad Åsa att dra en lott, men då fick jag direkt mikrofonheadsetet av Åsa och så fick jag göra lottdragning inför alla deltagarna på passet. Den som vann t-shirten var en glad Erika Cedstedt (se bild ovan till höger) som också blivit medlem nu. Roligt!

Det är många roliga pass under en löparvecka med TSM Running. Det är många ledare som är med så det blir uppdelning i ett antal olika fartgrupper.

Under vecka 14 fanns det också ledare med från Urban Tribes som höll alternativa pass för de som exempelvis inte ville springa 20 km tröskelpass på måndagen eller progressiv distans på lördag morgon.

VECKANS HÖJDPUNKT är torsdagens bergspass. Då åker vi alla buss till byn Odeleite. Där uppe finns ett litet fik som är samlingspunkten. Först kan man välja på att springa 10 km eller 14 km i bergen. Därefter kan de som vill springa hem, 29 km, till Monte Gordo. De som inte vill springa hem kan åka med bussen.

Det är väldigt vackert uppe i bergen och längs vägen hem. Mycket fina blommor överallt, apelsinlundar och skir grönska. Det är ganska kuperat så det blir



Erika Cedstedt (t.h.) vann sista t-shirten. Springtimeledaren Åsa Burwall (t.v.) drog lotten. Erika ny medlem förstås. FOTOÄGARE: ANNIKA ROSENGREN

lugn fart för de flesta med "gåbackar". På vägen hem stannar vi dessutom på två ställen och tar en fika.

På första stoppet är det macka och dricka som gäller för de flesta. Nästa stopp blir det kanske en kaffe, en glass och lite chips innan vi springer sista biten hem. Mycket socialt och trevligt är det.

SISTA KVÄLLEN (fredag) är det prisutdelning/bildvisning i konferenslokalen och sedan middag "Sista kvällen med gänget". Därefter avslutas kvällen för de som vill med disco på Nox.

Lördag morgon var sista löppasset (progressiv distans). Dessutom fanns det andra pass för de som hade krafter kvar. På eftermiddagen kom bussen och körde oss till flygplatsen. En mycket lyckad och rolig vecka. Kan verkligen rekommenderas!

VAD ÄR TRAINING CAMP? Springtime är Nordens ledande arrangör av träningsresor. Syftet med just Training Camp är, förutom all träning, gemenskapen med likasinnade och att man blir peppad av alla instruktörer så att man orkar mer än man tror!

I Monte Gordo springer man härliga rundor i pinjeskogen, på stranden eller i bergen.

Det finns dessutom ett stort smörgåsbord med yoga-, fys- och danspass på strandens träningsplanka, träning i crossfitburen, styrketräning samt cyklar, rullskidor m m att hyra.

På några kvällar brukar det vara inspirerande föreläsningar. Varje torsdag är det bergspass i byn Odeleite i fantastisk miljö.

Sedan kan man springa hem till Monte Gordo om man vill.

ANNIKA ROSENGREN



Morgonjogg på stranden. Annika Rosengren (t. h.) med nya medlemmen Annika Ahlberg. FOTO: NATHALIE PERSSON

13 april 2019

Svenska Marathonsällskapets årsmöte

Så har åter ett år gått och den 13 april var det dags för Svenska Marathonsällskapets 70:e årsmöte. Platsen var den här gången Scandic Skogshöjd i Södertälje.

Tyvärr var det bara fem medlemmar utöver styrelsen och andra förtroendevalda som deltog på årsmötet.

Förutom en medlem som stod med på valberedningens förslag var det bara fyra övriga medlemmar som deltog på mötet och av dessa fyra hade tre direkt anknytning till området.

Lokalen och servicen var trevlig och bra, men platsen inbjöd inte till närvaro och delaktighet. Södertälje är inte en särskilt stor eller central ort.

Det arrangerades heller inte något lopp i närområdet som kunde hjälpa upp det hela, även om ordförande Roger Andersson anordnade en guidad löpning i Södertälje innan årsmötet.

VI I STYRELSEN måste naturligtvis ta till oss av den kritik som kommit ifråga om val av plats. Samtidigt måste vi också konstatera att det här är ett problem som följer oss i och med att vi är en nationell förening. Var ligger den bästa platsen? Jag vet inte.

Det är nog inte många av oss som kan åka land och rike runt för att delta på ett årsmöte, samtidigt som det inte blir någon bra demokrati när medlemmarna inte är representerade på årsmötet. Det känns lite som ett moment 22.

Men klart är att vi i styrelsen behöver tänka till en extra gång på hur man kan göra deltagandet större och då menar jag inte bara rent fysiskt utan kanske också på andra sätt. Inte så lätt att lösa, jag vet. Men nu till själva årsmötet.

TILL ORDFÖRANDE för mötet valdes Lars Eckerborn och till sekreterare Mats Liljegren. Till justerare av protokollet valdes Karin Norden och Jerker Sternland.

Årsmötet ansågs behörigt sammankallat och dagordningens punkter gick igenom en efter en. Punkten om medlemsavgiften för 2020 hade inte förbetrats av styrelsen och blev därför lite rörig.

Till slut fattades det dock ett beslut om att höja den ordinarie medlemsavgiften från 300 kr till 350 kr för



Innan årsmötet anordnades guidad löpning i Södertälje. Från vänster: Linda Andersson, Mats Liljegren, Jerker Sternland, Lars Eckerborn och Roger Andersson. FOTO: LARS-ERIC ANDERSSON

år 2020. Avgiften för familjemedlemmar beslutades vara oförändrad, d v s 125 kr.

ANLEDNINGEN TILL höjningen av den ordinarie medlemsavgiften härrör till att PostNord fr o m 1 januari 2019 kraftigt höjt portot för utskick av Marathonlöparen till de medlemmar som endast har Marathonlöparen.

Efter ca en timme blev det en kort paus för kaffe och smörgås. Gott och behövligt. I och med årsmötet lämnade Christer Svensson sin plats som styrelseledamot och redaktör för Marathonlöparen.

Som ledamot inträdde istället Annika Rosengren, som tidigare var suppleant.

NYA I STYRELSEN är två suppleanter, Suzanne Wallén och Marita Modess. Suzanne, som var på plats, presenterade sig själv på mötet och Marita presenterades av valberedningen.

Det känns verkligen bra att ha fått in två nya och kompetenta krafter i styrelsen. Utförligare presentationer av de båda kommer i Marathonlöparen.

VALEN FÖRRÄTTADES i enlighet med valberedningens förslag och den nya styrelsen ser ut så här:

Roger Andersson, Ordförande (omval 1 år)
Mats Liljegren, Ledamot (omval 2 år)
Lars-Eric Andersson, Ledamot (omval 2 år)
Annika Rosengren, Ledamot (nyval 2 år)
Ferike Pasthy, Ledamot (vald till 2020)
Ola Bryngelson, Ledamot (vald till 2020)
Jan Ternhag, Ledamot (vald till 2020)
Karin Norden, Ledamot (vald till 2020)
Monica Engkvist, Ledamot (vald till 2020)
Thomas Svensson, Suppleant (omval 1 år)
Suzanne Wallén, Suppleant (nyval 1 år)
Marita Modess, Suppleant (nyval 1 år)
Susanne Gren, Suppleant (omval 1 år)
Omval på 1 år gjordes även av revisorerna och valberedningen. Revisorer för Sällskapet är Robert Alnebring och Kjell Kvarfordt och revisorssuppleant är Hans Ursfält. Valberedningen består av Tommy Lacandler (sammankallande), Peter Svensson och Robert Oldén.

MONICA ENGKVIST

Marita Modess

– ny styrelsesuppleant

Löparskorna alltid med

Född och uppvuxen i Bohuslän flyttade jag till Stockholm efter avlagd studentexamen. Under tonåren var det simning på somrarna och pingis under vinterhalvåret som gällde.

Jag hann med två inteckningar i silverplaketten på väg mot det åtråvärda elitmärket i simning, den högsta utmärkelser, som går att få, innan jag försvann till huvudstaden.

Jag började springa vid 26 års ålder, då min yngste son var nyfödd, vid Hålliforstorpet i Högdalen i Stockholms södra förorter, en slinga på dryga kilometern, och sen blev det långlöpning på söndagarna med friluftsrämjandet.

Efter det blev jag medlem i Fredrikshofs Friidrott på sena 80-talet, en klubb jag har varit trogen sedan dess. Satt i Hofvets styrelse på 90-talet och nu är jag där igen. Är dessutom redaktör för deras klubbtidning Kolstybben, fantastiskt roligt att träffa både barn, ungdomar och äldre som har löpning som sitt stora intresse.

Kombinera yrkesliv och löpning

I mitt arbete på ett av Svenskt Näringslivs förbund var jag kanslichef för en förening för isoleringsentreprenörer, som var ansluten till ett europeiskt nätverk.

Under drygt 20 års tid reste jag på möten i Europa två gånger om året och löparskorna var med, antingen på fötterna eller nerpackade i ryggsäcken. Varje morgon innan frukost, var jag än var, snörde jag på mig löparskorna och sprang ut.

Med långa möten och middagar på kvällarna fanns det inget annat utrymme. Jag har sett solen gå upp i många städer i Europa, sett ljusen tändas i små prämar på floden i Lyon, sett utslagna människor ligga i telefonkiosker med endast en katalog som huvudkudde, sett cykelbud och lastbilar frakta sina varor



till hotell och restauranger, sett hur städerna vaknat till liv.

Under de sista 15 åren av mitt yrkesliv arbetade jag också som journalist för tidningen VVS-Forum, som är en branschtidning inom VVS-branschen. Att möta människor och intervjua dem är något av det roligaste jag har gjort. Och även här kom jag i kontakt med idrotten så länge det fanns en anknytning till VVS-branschen.

En av mina bästa artiklar handlade om Torgny Mogren, denne begåvade skidåkare, som arbetar som säljare för FM Mattson Group i Mora. Men jag har också varit i Göteborg och inter-

vjuat personer som deltog i Göteborgsvarvet och blev sponsrade i sin träning av sitt företag inom VVS-branschen. Jag fick följa deras träning under flera månader och sen ta emot dem i mål.

Löparkarriär

Sju maratonlopp har det blivit, där mitt bästa är Berlin Marathon 1993 med tiden 3.49.44 och mitt roligaste är Växjö Marathon, där många undrade, vilka som var tokigast, de som sprang sju varv runt sjön eller de som satt på St Sigfrids hospital. Och efteråt dansade vi i parken och van som jag var vid att vara panelhöna, så har jag aldrig blivit så mycket uppbjuden.

Till Boston Marathon åkte vi ett gäng från Fredrikshof året då Boston Marathon fyllde 100 och inga europeer behövde kvala. Därtill har det blivit många halvmaratonlopp med bästa tiden 1.43 i Örebro och cirka femton Lidingölopp, korta damvarianten 15 km. Dessutom var jag med Hofvet i Vindelälven och sprang stafett under många år, också något av det roligaste jag har gjort.

Numera blir det inte så många långlopp, 10 km-lopp är gränsen, men viljan att ge mig ut och springa är fortfarande lika stark.

På senare år har jag fastnat för backyard-ultra, en tävlingsform som passar mig mycket bra. Till sommaren blir det tredje gången i Lur, hos Tommy Lacandler och Monica Engkvist, och förra året lyckades jag komma med i Trosas backyard.

Tyvärr är det ju inte så många platser per lopp och därför svårt att komma med. Men jag hoppas denna form av tävling får en uppåtgående trend.

MARITA MODESS

21 april 2019

Almaty Marathon

Söndagen den 21 april 2019 genomfördes den åttonde upplagan av Almaty Marathon i Kazakstans största stad Almaty. Deltagarna i loppets helmaratonklass sprang en tvåvarvsbana med start, varvning och målgång vid Republic Square. Jag har haft detta lopp på min radarskärm i några år. När tävlingsdatumet i år inföll under den svenska påskhelgen slog jag till och anmälde mig.

Almaty är med sina 1,5 miljoner invånare Kazakstans största stad och är belägen i landets sydöstra del. Till och med 1998 var Almaty Kazakstans huvudstad och dessförinnan var staden huvudstad i Sovjetrepubliken Kazakstan (under namnet Alma-Ata).

JAG FLÖG till Almaty på långfredagen med mellanlandning i Ukrainas huvudstad Kiev. Till Kiev var flygtiden drygt två timmar och från Kiev till Almaty ytterligare sex timmar.

Almaty ligger fyra timmar före Sverige och när jag landade i Almaty var klockan redan fyra på morgonen lokal tid. En förbeställd taxi tog mig till mitt hotell i centrala Almaty på ungefär 20 minuter.

Efter en kort morgonjogg följd av frukost på hotellet gav jag mig iväg till nummerlappsutdelningen. Den låg längre bort från hotellet än vad jag räknat med och dessutom överraskades jag av en rejäl regnskur. Till slut kom jag dock fram till den förvånansvärt stora expon.

Efter en stunds köande fick jag min nummerlapp, loppets t-shirt samt en liten ryggsäck.

SEDAN JAG rekognoserat start- och målområdet vid Republic Square promenerade jag i riktning mot mitt hotell. Almaty är bland annat känt för sina många breda gator, så man får avsätta en hel del tid för att vänta på grön gubbe vid övergångsställen. Att korsa gator på andra ställen är inte att rekommendera.

Efter en tidig middag på en kinesisk restaurang nära hotellet försökte jag komma i säng så tidigt som möjligt för att ta igen en del av den sömn som jag förlorat föregående natt. Svensk tid var det fortfarande bara sen eftermiddag, men efter ett tag kom jag till ro och



Republic Square några minuter innan starten av Almaty Marathon.

kunde sova. När jag tittade ut genom fönstret vid sextiden nästa morgon såg jag att det regnade.

Starten skulle gå redan klockan 08.10 och jag hade ungefär en halvtimmes promenad till startområdet. Efter att jag konsumerat innehållet i den frukostpåse som hotellet ordnat åt mig hann jag med en kopp kaffe och en smörgås i frukostmatsalen innan jag var tvungen att ge mig iväg. Nu hade regnet tack och lov upphört.

VÄL FRAMME vid startområdet var det högsta prioritet att lokalisera tältet där löparna kunde lämna in sina överdragskläder. Det var tydligt skyltat, vilket var tur eftersom det var mycket folk

i startområdet. Det var lång kö, men inlämningen gick smidigt och några minuter senare hade jag blivit av med mina överdragskläder och var redo att gå in i min startfälla. Det var många olika klasser så det gällde att hitta och gå in i rätt fälla.

Klockan 08.10 startade helmaraton, en helmaratonstafett (en så kallad Ekiden) och halvmaraton. En kvart senare startade 10-kilometerslöparna och ytterligare 5 minuter senare gick starten för 10 kilometer stavgång.

Tack och lov fanns det ett tydligt färgsystem där rött stod för helmaraton. Det var drygt 1 000 deltagare i helmaratonklassen och ännu fler i de kortare lopp.

PRECIS INNAN STARTSKOTTET träffar jag Niclas Dia, Kristinehamn, och vi hinner önska varandra lycka till innan vi åter kommer ifrån varandra när startskottet går.

Några hundra meter efter startlinjen gör banan en 90-graders högersväng. Sedan följer en lång, om än inte särskilt brant, uppförslänt. Efter drygt en kilometer planar det ut, men hela första milen går det mycket uppför.

Vi springer hela tiden på breda vägar, så det blir aldrig någon trängsel. Eftersom halvmaratonlöparna startat i en fälla bakom oss helmaratonlöpare är det dock inledningsvis en del snabba halvmaratonlöpare som tränger sig fram.

Längs med hela banan finns det vätskekontroller med ungefär tre kilometers mellanrum. Där serveras vatten, sportdryck, bananbitar, choklad samt vid vissa kontroller även Pepsi. Efter den inledande milen med netto en hel uppförslöpning följer några kilometer med mestadels utförslöpning innan det planar ut. Banan som sådan är lite enformig, men längs med vägen passerar vi flera parker, monument och höga byggnader.

EFTER 19 KILOMETER passerar vi nummerlappsutdelningen och sedan går det en hel uppför på vägen mot Republic Square. Här går halvmaratonlöparna i mål, medan vi leds in i en fälla som rundar målområdet och för oss ut på vårt andra och sista varv.

Uppförslänterna känns längre och brantare på andra varvet, men jag kämpar mig uppför utan att förlora så mycket fart. Efter ungefär 28 kilometer känner jag dock att distansen börjar ta ut sin rätt och i de nedförslänterna som därefter följer passar jag på att ta en del för att spara på mina knän och fötter. När jag sedan kommer in på de flackare partierna kan jag öka farten något även om benen känns tunga.

Sista uppförsläntet är kämpigt, men upp kommer jag och sedan återstår bara upploppet. Jag är nära att bli utskickad på ett tredje varv, men jag ser lite frågande ut och till slut förstår funktionärerna att jag är inne på mitt andra varv och visar sedan in mig mot målet. Jag korsar mållinjen efter 4:07 och kan nöjt konstatera att jag gjort två tidsmässigt nästan identiska halvor.

JAG BELÖNAS med en fin medalj, en flaska vatten samt en liten påse med diverse godsaker såsom en banan och en energikaka. Vädret är hyggligt och efter att jag hämtat mina överdragskläder och kopplat av en stund i målområdet

promenerar jag tillbaka till hotellet. På eftermiddagen bestämmer jag mig för att ta linbanan upp till toppen av berget Kok Tobe, där det även finns en liten nöjespark.

Tyvärr börjar det regna under min promenad till linbanestationen och uppe på toppen av Kok Tobe är det tjock dimma. Därför kan jag inte njuta av den vid gynnsam väderlek fina utsikten, men linebaneturen är i alla fall en häftig upplevelse.

På kvällen åter jag en god middag tillsammans med Niclas Dia på en trevlig lokal restaurang i närheten av hans hotell ett stenkast från Republic Square.

Där träffar vi även några andra löpare som också har sprungit maratonloppet. Klockan 3 nästa morgon tar vi en gemensam taxi till flygplatsen och två timmar senare är vi på väg hem till Sverige, även denna gång med mellanlandning i Kiev. På hemresan verkar tidsskillnaden till vår fördel och vi landar på Arlanda redan klockan 11 på förmiddagen.

ALMATY MARATHON är ett lopp som jag kan rekommendera och staden Almaty är väl värd ett besök. Tävligen är välorganiserad och med svenska mått mätt är startavgiften mycket låg.

Jag betalade endast motsvarande drygt 200 SEK inklusive en t-shirt i funktionsmaterial och en liten ryggsäck. Det är billigt att turista i Kazakstan och det finns hyggliga flygförbindelser från Sverige till Almaty till acceptabla priser, särskilt om man är beredd att flyga på nätterna.

**TEXT OCH FOTO:
MATS LJJEGREN
REDAKTÖR**



Mats Liljegren några minuter efter målgång.

Röster om förra numret

Förra numret av Marathonlöparen, nummer 2/2019, var Christer Svenssons sista som redaktör. Nedan delar Christer med sig av några av de kommentarer han fått om sin tid som redaktör.

"Magiskt och samtidigt lite vemodigt att läsa ditt sista redaktörsnummer av vår medlemstidning. Tack för alla härligt motiverande spalter.

Det blir toppen med Mats också framgent.

Take care och fortsatt gärna att dela erfarenheter som medlem.

Det är väldigt enkelt för mig att inse att det ligger mycket tid bakom detta. Allt som blir bra (läsvärt i detta fall) ligger det engagemang och nedlagd tid bakom.

Som tack skall du veta att t.o.m. en hel skara löpintresserade ungdomar här på ön lånat tidningen ibland för inspirativ läsning. Jag har en bra bit kvar till 10 000 h men det klickar oerhört att läsa det du skriver."

KENT OHLSSON

"Hej Christer, Hoppas allt är bra med dig och att det flyter på bra med dina nya uppdrag.

Jag vill tacka dig för alla fantastiska nummer av Marathonlöparen som du gjort. Ditt sista nummer med din sammanfattning, bilderna på tidningarna m m var verkligen en trevlig avslutning. Ja, hela tidningen var förstås trevlig att läsa.

Jag hoppas att vi ändå ses och hörs framöver även om du nu slutat med Marathonlöparen. Om du kommer till Stockholm och springer maran kanske vi hinner ses där.

Jag har inte heller gett upp hoppat att jag själv ska komma och springa i Växjö någon gång. Ha det gott!"

MONICA ENKVIST

4-5 maj 2019



Trosa Ultra Backyard

– Loppet utan ände i världens ände

6 KM

706 m kvar
tills du får vila
(en stund)



TUB
Trosa Ultra Backyard

Som ultralöpare är jag van vid att folk inte armbågas i startleden, och inte heller sticker iväg som skällade troll när startskottet går. Men jag blev ändå förvånad när fältet släpptes iväg och... ja... folk joggade iväg. Några gick. Ingen hade ett dugg bråttom.

Men... är inte det här en tävling? Ska man inte springa fort då?

Nä! Det är en av de saker som är speciella med backyard ultra, att man inte gynnas av att springa fort.

Banan är 6,706 km lång och varje hel timme får man starta ett nytt varv, vilket gör att den snabbare löparen visserligen får lite längre vila, men när nästa varv startar är alla som är med på delad förstaplats.

Så fortsätter det – så länge du kan starta ett varv på utsatt heltimme är du med i tävlingen.

Den håller på så länge det finns minst två deltagare kvar, och när förr eller senare den ena av dem tvingas ge sig, behöver den kvarvarande löparen bara klara av varvet en gång till inom en timme för att stå som segrare. Bara och bara, förresten...

DET INOFFIELLA världsrekordet innehas av en svensk, de riktigt långa loppens mästare, Johan Steene, och det lyder på 68 varv, eller drygt 45 mil. 68 timmar... Lite jobbigt inte bara för löparna, som ju faktiskt kan avsluta tävlingen när de vill, utan även för funktionärerna, som inte riktigt vet när de får gå hem... Eller om de kan vara på jobbet måndag morgon för den delen!

Damrekordet lyder för övrigt på 67 varv, bara ett varv mindre, och innehas av Courtney Dauwalter, USA.

MEN ÅTER TILL Trosa Ultra Backyard, eller TUB som tävlingen också kallas. Väderprognosen i veckan hade varit ganska nedslående, så det väder som mötte oss, kyligt och lite blåsig, kändes ändå som en vinst. En annan positiv sak var att Trosa kommun lovat att inte lappa de bilar som överskred tidsgränsen på den anvisade parkeringen, något som annars är ganska lätt hänt vid den här typen av evenemang!

På gott humör blev jag också när jag skulle hämta nummerlappen, av kramar och glada återseenden. Start- och mål-, tillika varvningsområdet, liknade mest ett tältläger. De löpare som planerat att hålla på ett tag hade satt upp sina tält, fällt upp vilstolar, och arrangerat sina medhavda lådor med mat, dryck, klä-

der och allehanda pinaler. Matutbudet var dock så bra att man egentligen inte behövde ha med sig eget, men efter ett antal mil kan aptiten tryta, och har man då favoriträtter som man vet funkar i alla väder kan det betyda många varv extra!

SJÄLV HADE JAG inte för avsikt att vara ute och ränna hela natten. Ursprungsmålet var 15 varv, vilket hade inneburit över 10 mil, en distans som det var några år sedan jag sprang nu.

Men småskador under våren som bara tillät mig att springa några enstaka långpass gjorde att jag satte siktet betydligt lägre: 7 varv, dvs. ett ultra.

U:t i TUB står trots allt för ultra, och någon j-a ordning får det vara även på ett lopp där man fritt väljer antalet varv! Jag kände mig därför ganska avslappnad; jag visste att jag varken skulle springa jättelångt eller ens i närheten av fort. Dessutom drog jag fördel av det bekväma i att aldrig ha långt till mat, vätska och ombyte, så jag hade ingenting mer än telefonen med mig.

Ja, ja, jag vet... denna städes närvarande telefon... men den har ju både kamera och Runkeeper! Utan den hade det inte blivit några bilder till den här artikeln!

PÅ SLAGET TIO räknar Jan-Erik Ramström, rutinerad såväl i rollen som tävlingsledare som ultralöpare, ner till noll, och vi lunkar iväg.

Det avlånga, platta och omväxlande varvet, som vi snart ska bli väl förtrogna med, bjuder förstås på de pittoreska små hus som Trosa är så känt för. Men den erbjuder också löpning på för mig nya och vackra stigar längs Trosaån, och en sträcka asfalterad gångväg längs infartsvägen.

Första varvet springer jag tillsammans med Inga-Sarah. Vi pratar och springer på förhållandevis fort; 41 minuter. Det känns väldigt märkligt att komma in på varvningen och ha närmare 20 minuter på mig; jag som är så van att man ska lägga minimalt med tid på kontrollen! Äta lite, dricka lite, surfa lite, snacka lite... Och vad gör jag nu då? Jo, jag får vackert vänta på att nästa varv ska starta, på pricken klockan 11.

NU HAR JAG istället sällskap med Janne Söderkvist, liksom jag en gammal ultraräv som varit med om den enorma utvecklingen som vår sport har genomgått. Vi har förstås en hel del att avhandla, allt från gamla minnen från Western States, Comrades och TEC,

till Snillen Spekulerar och blomkål! Ja, inte bara benen, utan även hjärnan på en ultralöpare är tämligen rörlig! Detta varv går ca 5 minuter långsammare, och varvet därpå ytterligare 5 minuter saktare. Sedan håller vi oss där, Janne och jag, runt 50 minuter per varv. Även han har som mål att springa 7 varv, men medan han är obeveklig i sitt beslut har jag hela tiden haft en tanke i bakhuvudet att man kan ju alltid ta ett bonusvarv om det känns bra... Och så blir det förstås!

Även här har jag till och från sällskap av andra löpare, men jag springer också stundtals ensam och passar på att notera omgivningarna och fota lite.

Såväl ben som huvud känns pigga, och det klarnar upp mer och mer. Det lovar att bli en fin, men kylig, natt för de löpare som satsar på 24 timmar eller mera. 24 timmar innebär exakt 100 miles, en drömgräns för många löpare, och därav den något udda stipulerade längden på varvet.

MEN JANNE låter mig inte nöja mig med ett bonusvarv. Han sparkar vänligt ut mig på ett nionde varv också, och det blir mitt sista. Jag skulle absolut kunna springa ett par till, men eftersom jag inte planerade att vara ute så länge har jag avbokat mitt boende, och jag vill vara i form för bilkörningen hem till Stockholm.

För sista gången ser jag den tappra hejaklacken i villakvarteret som gjort vägen för oss större delen av dagen, och för sista gången hälsar jag på mannen vid minigolfbanan som bjuder på dricka, saltlakrits och gelegodis. Han kommer att stå där hela natten. Dessa personer och många fler gör att stämningen runt banan är fantastisk. Det känns verkligen att detta är hela Trosas lopp. Folk hejar glatt, krögare bjuder på mat, och man blir varm inombords.

Men också detta lopp i världens ände har alltså en ände, även om inte varvet har det. Stärkt av lite mat, resorb och en varm dusch beger jag mig till min lilla sportbil, och tack vare det låga tempot och vilan mellan varven då man också hinner äta och dricka ordentligt, har jag varken problem att sätta mig ner i det ganska djupa sätet eller att fokusera på körningen.

Med vinden i håret, skön musik i högtalarna och en belåtenhet i både kropp och själ styr jag kosan norrut längs den slingrande Utflyktsvägen i den vidunderliga försommarkvällen.

TEXT OCH FOTO:
CECILIA PETERSSON

12 maj 2019

Kyiv Euro Marathon 2019

Jag försöker alltid hitta nya spännande platser där man kan springa ett maratonlopp. Naturligtvis är det ju också trevligt om man kan kombinera det med lite turistande.

Ett land som jag velat besöka under flera år är Ukraina. Förut fanns det inte så många maratonlopp att hitta där, men nu är situationen en helt annan. Det finns massor med spännande lopp att välja emellan.

Loppet jag fastnade för denna gång var Kyiv Euro Marathon. Kiev stavas ju Kyiv nu för tiden på ukrainska.

ÅRETS LOPP skulle gå av stapeln söndagen den 12 maj. Jag och min sambo åkte dit redan på torsdagen för att turista lite och bekanta oss med staden. Vi hyrde en stor lägenhet mitt i centrum alldeles nära Maidan, eller självständighetstorget som det även kallas. Maidan är Kyivs största torg och dess centrala plats.

Första dagen gick vi runt på Maidan och såg bland annat minnestavlorna på alla dem som dog under det dramatiska Maidan-upproret vintern 2014. Det var ca 100 personer som blev skjutna och därav namnet "the heavenly hundred".

Det var en väldigt stark upplevelse och något som alla bör göra som besöker Kyiv. Vidare så gick vi en bit bort från centrum och såg några av de enormt fina ortodoxa katedralerna som finns där, Sofiakatedralen och den fina Sankt Andreas kyrka.

Museet för dagen var det historiska Museet där vi fick följa utvecklingen för området som nu heter Ukraina flera tusen år tillbaka och sedan fram till modern nutid. Kvällen avslutades på Maidan med de fantastiska sjungande fontänerna, något man verkligen ska uppleva.

UNDER FREDAGEN var det så dags att hämta nummerlappen. Utdelningen detta år var inne i ett stort biografkomplex. Lite svårt att hitta dit, men tack vara min underbara sambo som har ryska som modersmål, men även har bra förståelse för ukrainska, så lyckades vi hitta dit och få ut nummerlappen och allt som hörde till utan några problem.

Återstoden av dagen såg vi bland annat Golden gate (den gamla porten



Starten skedde utanför Olympiastadion. FOTO: KRISTIAN LAMPO

i muren in till Kyiv). Sedan spenderade vi en stund inne i den fantastiska Sofia katedralen.

Efter det gick vi ner för marknadsgatan Andrijivskislutningen. Den kallas ofta för Kyivs Montmartre, ett riktigt trevligt ställe.

LÖRDAGEN BLEV också en ren turistdag då vi bland annat fick uppleva världens djupaste tunnelbanestation, Arsenalna. Det tog flera minuter att åka upp med de två rullbanorna. Sen gick vi vidare och såg minnesmärket och museet för Holodomor. Holodomor, svältkatastrofen i Ukraina 1932–1933, var en av de största katastroferna i Ukrainas moderna historia. Den innebar att miljontals människor dog direkt till följd av massvält. Man tror att så många som 7 miljoner människor dog i svält under det värsta året 1933.

En bit bort från Holodomor minnesmärket låg ett enormt klosterområde under namnet Kyiv-Petjerska Lavra. Det är verkligen ett stort område och man behöver en hel dag för att upptäcka allt. Vi tog en tur ner i katakomberna och såg även det otroligt intressanta Miniaturmuseet. Man fick titta på fantastiska konstverk i ett mikroskop.

På väg tillbaka till centrum tog vi även en tur med bergbanan, mycket trevligt.

PÅ SÖNDAGEN var det äntligen dags för loppet. Nåja, kanske ingenting jag såg fram emot denna gång. Min träning under våren hade verkligen inte flutit på som jag ville.

Under våren hade jag problem med både småskavanker samt en förkylning som gjorde att jag tappade två veckor av träning. Sånt kan vara ödesdigert, men jag hade ändå bestämt mig att försöka kämpa mig igenom loppet. Maxtiden på 6 timmar skulle jag väl ändå klara?!

Starten var klockan 9 utanför den enorma Olympiastadion. Solen började gassa redan tidigt så det kändes som att det här kan bli en riktigt jobbig dag.

Vi var cirka 260 deltagare som gav oss iväg på maratondistansen. Det fanns även en del kortare lopp som startade lite senare, samt lite barnlopp också. Så gav vi oss iväg på en bred 6-filig gata utan biltrafik, så gott om plats att springa fanns det. Början kändes riktigt bra faktiskt. Jag hittade ett jämnt och bra tempo. Kanske inte blir så jobbigt ändå...

DE FÖRSTA 15 MINUTERNA rullade på riktigt bra, men då började jag fundera lite. Hur långt har vi sprungit egentligen? Inga km-markeringar så långt ögat kunde se. Har jag verkligen missat dem eller finns det inga? Nej, jag såg inga senare heller så jag hade

ingen aning hur lågt jag hade sprungit. Jag visste visserligen att det här var en fram-och-åter-bana på 3 varv, men km-markeringar vill man ju absolut ha.

En annan sak som började oroa mig efter ett tag var: Var är vätskestationerna? Måste man smita in i en affär och köpa eget vatten? Nåja, jag hade ingen lokal valuta med mig så det var bara att glömma det alternativet.

"Jag blev bara mer och mer missnöjd med arrangemanget här."

EFTER CA 6 KM kom vi fram till några koner som vi rundade och började springa tillbaka. Banan var väl inte jättejobbig även om det var ett långt motlut till vändplatsen.

Efter ca 10 km fick vi äntligen lite vatten. Jag kunde inte se att det fanns något annat dricka än vatten. Det fanns även lite apelsin och banan.

Tyvärr tog all frukt slut innan vi kom till det tredje varvet. Vid varvningen fick vi även springa en bit på en väg där det bara var kullersten, mycket jobbigt.

Det var även väldigt dåligt markerat på vissa ställen, vilken väg man skulle springa på, men så länge man såg andra löpare framför sig så var det inga problem att följa efter dem.

PÅ DET ANDRA VARVET så blev det lite rörigt efter banan för då var även alla de andra som sprang kortare sträckor med ute och sprang. När jag kom till vätskestationen på det andra varvet fick jag en riktig chock. Jag tog mig en stor klunk vatten och vad var det? Jo, kolsyrat vatten??!! Oj oj oj, hur ska det här gå? Jag blev bara mer och mer missnöjd med arrangemanget här.

Efter ca 3 timmar var det äntligen dags för att börja på det tredje varvet. Hmm, efter alla problem så kanske det ändå fanns en möjlighet att komma ner under 5 timmar.

Fast det kändes samtidigt att nu kommer det att bli riktigt jobbigt, men jag var ändå beslutsam om att på nåt sätt ska jag ta mig i mål om jag så måste krypa sista biten.

PÅ DET TREDJE VARVET blev det även långt mellan löparna så det fanns även ett ställe där jag höll på att springa fel. Som tur var fanns där en vänlig polisman som visade mig rätt. Supporten från folk efter vägen var nästan lika med noll. De flesta visste nog inte ens att det var ett maratonlopp på gång.

Den enda support man fick var från några barn som kom med "high five" och några uppmuntrande rop.

När vi närmade oss mål kom det även uppmuntrande tillrop från löpare som hade avslutat sina dagsverken. Davaj, davaj ropade dom och det betyder nåt i stil med kom igen, kom igen.

Äntligen var jag nästan i mål, återigen missnöjd när jag hade fått kolsyrat vatten på den sista vätskestationen efter banan. Väl i mål fick vi en lite ovanlig och snygg medalj. Vi fick även en kasse med en banan och en flaska vatten (utan kolsyra denna gång).

SAMMANFATTNINGSVIS måste jag tyvärr säga att hur mycket jag än gillar

Ukraina och Kyiv så är inte det här ett lopp jag kan rekommendera. Även de lokala löparna var väldigt missnöjda med arrangemanget, vilket jag kunde läsa i kommentarerna i de sociala medierna. Jag vill ändå stödja arrangörerna så jag ska nog ge dom lite tips hur de kan bli bättre.

VILL NI ÄNDÅ ÅKA till Kyiv så välj i så fall det större loppet Wizz Air Kyiv City Marathon, som i år går av stapeln den 6 oktober. Den tror jag mer på och det är ju också en annan och kanske mer van arrangör.

Ukraina är ju ändå ett spännande land som helt klart ää värt att besöka.

KRISTIAN LAMPO



Artikelförfattaren Kristian Lampo efter målgång i Kyiv Euro Marathon.

FOTO: SVIATLANA SHCHERBA

Ny ambassadör

Presentation av Jerker Sterneland

Som 23-åring började jag springa, för att få upp flåset lite inför mandomspövet att som otränad smålänning utan skidteknik genomföra Vasaloppet (en utmaning som kom till av ett för-lorat vad).

Efter en kämpig inledande träningsperiod märkte jag snabbt hur bra jag mätte av löpning, och hur enkel och effektiv löpningen är som träningsform. Jag hade i ungdomen sett några maratonlopp, och fattade inte hur dom orkade – och när en kompis började prata om det, så var min inställning att det där är ju fullständigt galet.

Nåväl, efter några års inledande löpträning blev passen längre och längre. Efter att ha gjort min första Svensk Klassiker så föddes tanken om att jag kanske skulle klara att springa hela maratondistansen!

DEBUTEN BLEV på Marathonsällskapets Vintermarathon i Huddinge 1996. Därefter hade jag i flera år som målsättning att klara av ett maraton varje år.

Så småningom blev det flera maraton per år, och 2005 läste jag om att det fanns längre sträckor än maraton!

Då provade jag på ett 12-timmarslopp, och sedan dess är jag även ultramaratonlöpare!

Hittills har det blivit 89 maraton (3:04 som snabbast) och 43 ultramaraton – på sträckor från 6 timmar till 6 dagar.

NU I 50-ÅRSÅLDERN bor jag sedan 16 år tillbaka i Dalarnas sydligaste kommun Avesta. Jag jobbar på kvalitetsavdelningen på Avesta Jernverk, har 3 halv vuxna söner hos mig varannan vecka och spenderar delar av mellanliggande vecka i Södertälje, där jag har min särbo.

Bilderna är från invigningen respektive målgången på VM i dubbel Ironman 2016. Jag är huvudsakligen löpare (halvgod cyklist och sämsta simmaren), men gör en Svensk Klassiker vart 10:e år.

Eftersom jag gillar uthållighetsutmaningar testade jag under mitt senaste klassikerår på att göra en dubbel Ironman. Det är som en vanlig Ironman fast dubbla sträckorna. Det var häftigt att få vara med på VM, och då jag anmälde mig i god tid fick jag startnummer 1 – vilket var en extra boost!



Jerker efter målgång dubbel Ironman (28:49), 16:e plats på VM! FOTO: PRIVAT

DET HÄR VAR en av mina häftigaste idrottsupplevelser. Efter näst sämsta simtid, i mitten av fältet på cyklingen och bland de främsta på löpningen så slutade jag ungefär mitt i resultatlistan.

JERKER STERNE LAND



Svenska truppen vid VM på Double Ironman 2016 i Panevezys, Litauen, Jerker i SMS-tröja. Foto: Privat

ÖVRIGA FINA LÖPARMINNEN ÄR:

- **1996** Vintermarathon, Huddinge. Mitt första maraton – fantastiskt att ha klarat det!
- **2005** Trollhättans 12-timmars, mitt första ultra – klarade precis målet 10 mil.
- **2005** Medoc Marathon – vinloppet i Frankrike är en häftig upplevelse.
- **2008** North Sea Beach Marathon – ett helt maraton på jylländsk strand.
- **2011** SM 100 km, Tibro – kom 10:a på första officiella SM:et på 100 km.
- **2012** Kungsbackaloppet (Sällskapets 60-års jubileum) – Ledde loppet länge, slutade 2:a på personligt rekord.
- **2012** Laplands Ultra – 10 mil i midnattssol.
- **2014** The Picnic, Box Hill. Storbritanniens tuffaste mara, bara upp och ner...
- **2015** Jessheim 6-dagars – efter lite skadebekymmer i loppet kom jag i alla fall i mål på 55 mil.
- **2015** Hultsfreds marathon – mitt 100:e, på gammal hemmabana!
- **2018** Black River Run, Västerås – härligt 100-mileslopp, men bitvis jobbig bana.



Brunch för Stockholm Marathons Hjältar

Inför 2016 års upplaga av Asics Stockholm Marathon skapade arrangörerna en klubb för alla som sprungit Stockholm Marathon minst 20 gånger i syfte att uppmärksamma och premiera dessa löpare.

De som sprungit loppet minst 20 gånger fick titulera sig Hjältar och bjöds på brunch på Stockholms Stadion dagen efter loppet.

2017 UTÖKADES antalet förmåner. Hjältarna har sedan dess bland annat egen "hörna" på nummerlappsexpon och pastapartyt, eget omklädningsrum samt en egen startgrupp långt fram och specialdesignade nummerlappar med gul i stället för vit bakgrundsfärg.

Jag sprang mitt 20:e Stockholm Marathon förra året och hade då nöjet att få delta i Hjältarnas brunch dagen efter loppet. I år bar jag för första gången gul nummerlapp.

KLOCKAN 10 på söndagen var jag på plats på Stockholms Stadion för att delta i Hjältarnas brunch. I ett rum under läktaren hade man dukat upp bland annat kaffe, juice, smörgåsar, frukt och choklad.

Många ansikten var bekanta för mig och många hade sprungit betydligt fler än 20 Stockholm Marathon.

VÄRDAR VAR bland annat Sällskapets ordförande Roger Andersson och styrelseledamoten Ola Bryngelson.

Evy Palm, trefaldig segrare i Stockholm Marathon och tillika hedersmedlem i Sällskapet, var inbjuden som föredrags-hållare. Ola hälsade alla Hjältar välkomna. Därefter introducerade Roger Evy och fungerade sedan som moderator. Evy berättade om sina löparminnen från hennes första maratonlopp i början av 1980-talet, de tre segrarna i Stockholm Marathon 1986, 1987 och 1989 samt de gånger hon representerat

det svenska landslaget i VM, OS och i Finnkampen.

1988 OS-debuterade Evy som 46-åring och ett år senare noterade hon 2:31:05 i London Marathon, en tid som stod sig som svenskt rekord till och med 2003. Endast fyra svenskor har sprungit snabbare än Evy.

På frågan vilket som var hennes allra finaste löparminne svarade Evy att det var Stockholm Marathon och Tjejmilen. Det sistnämnda loppet sprang Evy 30 gånger och hon segrade fem gånger.

EFTER EVYS FÖREDRAG fortsatte vi att dela med oss av våra minnen från årets och tidigare upplagor av Stockholm Marathon ett tag innan vi skildes åt.

Tiden går fort och den 30 maj 2020 arrangeras den 42:a upplagan av Asics Stockholm Marathon.

**TEXT OCH FOTO:
MATS LJJEGREN
REDAKTÖR OCH HJÄLTE**

1 juni 2019

Utdelade utmärkelser under



Stig Samuelsson, tallrik för 200 lopp. FOTO: FERIKE PASTHY.



Niclas Dia mottag tallrik för 150 lopp av ordförande Roger Andersson. FOTO: FERIKE PASTHY.



Medlemssekreterare Karin Norden delar ut medalj i brons (10 lopp) och silver (15 lopp) till Anna Samuelsson. FOTO: FERIKE PASTHY.



Mats Bonnedahl, statyett för lopp 50 samt medalj i brons, silver och guld (20 lopp). FOTO: FERIKE PASTHY.

Stockholm Marathon 2019



Joakim Rinaldo, medalj i brons och silver.
FOTO: FERIKE PASTHY.



Libbie Lindahl, standar för 25
lopp. FOTO: FERIKE PASTHY.



Det rånade feststämning på Stockholms Olympiastadion efter det 41:a Asics
Stockholm Marathon. FOTO: MATS LILJEGREN.



Ordförande Roger Andersson och styrelsele-
damoten Annika Rosengren (bakom kameran)
överlämnar en present till Christer Svensson, som
vid årsmötet lämnade styrelsen och uppdraget
som redaktör för Marathonlöparen. Både Christer
och Roger var farthållare vid Asics Stockholm
Marathon. FOTO: ANNIKA ROSENGREN

Ny ambassadör

Presentation av Frank Johan Ahlberg

Namn: Frank Johan Ahlberg
(vänner Frallan)
Ålder: 51
Bor: Hammarby Sjöstad
Klubb: IF Linnéa
Löparmeriter: 16 maraton,
3 Lidingölopp, ett par Backyard
ultras och Fotrally, 24-timmars i
Växjö samt okänt antal kortare lopp
senaste 5 åren.

DEM ÄR DU?

Smälänning från det småländska höglandet som satt ner bopålsarna i Stockholm för andra gången. Växte upp på en gård i skogen där det var till att cykla eller ta till fötterna när man skulle träffa kompisarna. Möjligen byggde det en bra grundkondition i unga år som jag har haft nytta av då jag sporadiskt då och då i livet fått för mig att springa, men det har varit mycket långa uppehåll.

Sprang inte särskilt mycket mer än någon annan i skolan förrän en rektor som var aktiv i den lokala orienteringsklubben upptäckte att jag hade en viss talang för att springa förhållandevis fort i terrängspåret. Kom på så vis i kontakt med orientering, vilket jag inte alls hade någon särskild framgång med. Brukade hitta kontrollerna, men irrade oftast bort mig då benen gick snabbare än ögonen på kartan.

När jag flyttade hemifrån som sjuttonåring så kom andra intressen och löpning var inget som jag sysslade aktivt med. Sprang något lopp då och då och deltog i några halvmaraton, lite millopp och kortare stadsstafetter tillsammans med arbetskamrater.

För 10-talet år sedan återupptog jag ett visst tränande då jag återvänt till hemtrakterna och tillsammans med hustrun hittade en del löparvänner i den slumrande orienteringsklubben Hässleby SOK i Mariannelund.

Vi var ett gäng som startade löparkvällar då vi gemensamt tränade inför Göteborgsvarvet. Året var 2007 och sedan 2008 har jag sprungit Varvet vilket jag tycker är en fantastiskt rolig folkfest i Göteborg. Tränandet blev det dock mindre och mindre av efter ett par år på grund av arbete och lokalt föreningsliv i allmänhet.



Göteborgsvarvet 2019.

FOTO: FRANK JOHAN AHLBERG

Så en dag upptäckte jag att jag hade skaffat mig väldigt många extrakilometer som gjorde att jag insåg att jag måste bestämma mig för hur jag ville leva mitt liv. Minns att det var jultid 2012 och att jag bestämde mig för att om ett år ska jag börja träna för Stockholm marathon 2014. Alltså en mycket lång framförhållning, men det genomfördes enligt plan.

Anders Szalkais träningsprogram införskaffades och jag tränade på ensam i snöoväder och mörker på de småländska grusvägarna. Sedan dess är jag fast i detta med löpningen och många lopp har det blivit sedan dess.

Som tur är delar jag löparintresset med min fru Helene. För 3,5 år sedan flyttade vi åter till Stockholm och sedan dess har jag sprungit med TSM-running och hittat min klubbtilhörighet i IF Linnéa.

VAD VISSTE DU OM MARATHON-SÄLLSKAPET?

Har faktiskt varit medlem under några år vid det här laget. Kommer inte ihåg hur jag upptäckte Sällskapet, men bestämde mig med en gång när jag hörde talas om det att i det sammanhanget vill jag vara med.

Kanske var det utmärkelserna som lockade (har dock inte plockat ut någon själv ännu), men jag tror framförallt att det var Marathonlöparen som lockade med intressant läsning specifikt om långlopp flera gånger om året.

HUR MYCKET TRÄNAR DU SJÄLV?

Den här säsongen har varit min första som coach i TSM-running, där jag springer med 3:15-gruppen. Det här med att vara med och bidra till andras utveckling av sin löpning har gett mig en helt annan dimension av vad löpningen kan innebära.

Min egen träning går lite upp och ner faktiskt. Den här säsongen har jag varit tvungen att "rehaba" en del, så den har inte varit så representativ.

Under 2018 hade jag som målsättning att lägga mig på ett genomsnitt om 10 mil i veckan och jag nådde nästan fram.

På nyårsafton 2018 registrerade jag 5 000 kilometer på jogg.se. I år har jag inte satt något mångdmål, men jag känner att jag är nöjd och mår bra när jag får ihop åtminstone 6 mil i veckan.

TRÄNINGSTIPS?

Försök att skapa pass som du varierar och spring inte alltid samma runda. Spring inte för fort, tänk 80/20-regeln där 20 procent är kvalitetspass med tröskelpass, intervaller och backar, resten kan du köra ganska lugnt.

Satsa mer på att vara ute i tid än att samla på dig kilometer. Spring gärna med en pulsklocka, där du försöker lägga dig i låga pulszoner. Idag finns många fina klockor som bra hjälpmedel för detta om du har en tendens att köra passen i för högt tempo.

Var inte rädd för att gå med i en klubb eller ett löparsällskap av något slag – att få dela löparglädjen med andra ger så mycket tillbaka.

HUR SER DITT 2019 UT?

I mitten av juni springer jag Ragnar Lake Mälaren tillsammans med några löpare som jag inte känner alls i ett ultralag. Vi är fem löpare som delar på de 285 kilometerna.

Redan två veckor senare ska jag delta i Marathonmarschen (Fotrally) för tredje gången. Detta är ju en gånguthållighetstävling där "last man standing" vinner. Ligger långt ifrån de främsta här, men förra året passerade jag 24 timmar.

Jönköpings marathon i augusti är mitt A-lopp för året. Förmodligen deltar jag i Veteran-SM i Växjö i oktober och jag tittar just nu på om möjligheten med att avsluta maratonalet i Valencia.

I december börjar även TSM-säsongen inför Stockholm marathon 2020, vilket alltid är något att se fram emot.

"Marathonlöparen lockade med intressant läsning specifikt om långlopp flera gånger om året".

VAD TÄNKER DU PÅ I DIN ROLL SOM AMBASSADÖR?

Mitt uppdrag är dels att ha kontakt med medlemmar som man möter ute på tävlingar och andra sammanhang, dels att vara Marathonsällskapets ansikte utåt för att skapa intresse hos andra långdistanslöpare att bli medlemmar och en del av Sällskapet.

Med mitt engagemang hoppas jag att jag ska kunna bidra med nya idéer som Sällskapets styrelse kan vidareutveckla för att få en ännu bättre verksamhet.

Jag har redan skrivit ett par artiklar för Marathonlöparen, vilket jag hoppas kunna fortsätta bidra med från såväl större som mindre evenemang och där hoppas jag även kunna inspirera andra medlemmar att dela med sig av sina erfarenheter av långdistansenemang.

BÄSTA LÖPUPPLEVELSE?

Tidiga löprundor över hedarna på Fårö när skog och marker vaknar till liv.

Vill ni veta mera så bara hör av er till mig på fjahlberg@gmail.com eller följ mig på Instagram under [@frank.johan.ahlberg](https://www.instagram.com/frank.johan.ahlberg).

FRANK JOHAN AHLBERG



Jönköping marathon 2017.

FOTO: MIKAELA DUHRIN ERICSSON

Ny artikelserie i Marathonlöparen

Från och med nummer 4/2019 kommer Marathonlöparen att innehålla en sida med en intervju med en av Sällskapets medlemmar någonstans i Sverige.

Reporter Engkvist (vi kommer att kalla henne så) kommer via telefon eller ett personligt möte att samtala med medlemmar och skriva ihop en intervju per nummer.

Intervjuerna kommer att handla om löpning, ambitioner och mål, träning, erfarenheter och Sällskapet. Det kan med andra ord bli både det ena och det andra.

FUNDERA NU ÖVER om ni själva vill vara med på en intervju eller om det

är någon speciell medlem som ni önskar läsa om i tidningen.

Tanken med inslagen är att försöka skapa lite mer närhet mellan alla medlemmar då vi är så utspridda över hela landet.

Självklart hoppas vi på att många vill vara med och att ni nu kontaktar reportern.

FÖR FRÅGOR, tankar och funderingar kontaktar du Monica Engkvist, antingen per e-mail (monica.engkvist@telia.com) eller telefon (070-614 78 88).

MATS LJLJEGREN
REDAKTÖR
MONICA ENGKVIST
REPORTER



Redaktör Mats Liljegren och reporter Monica Engkvist. FOTO: JAN TERNHAG



Stig Söderström efter Karlstad 6-timmars 2012, ett lopp han sprang flera gånger.

FOTO: MATS LJUEGREN

Stig Söderström (1943-2019)

En av Sveriges flitigaste marathonlöpare har lämnat oss.

Under våren mottog styrelsen det tråkiga beskedet att Stig Söderström somnat in. Han var en omtyckt deltagare vid marathonlopp inte bara i Sverige och han sprang dessutom många lopp.

Har du sprungit mindre svenska marathonlopp de senaste trettio åren så är chansen stor att du träffat Stig.

Stig började springa marathon 1981 i Örebro vid 38 års ålder efter att några kompisar tagit med honom till ett marathon och han hann med att

springa 833 marathonlopp. Han sprang marathon ända fram till hösten 2018 och den sista blev Hultsfred Marathon. Stig sprang dessutom över trettio Lidingölopp och deltog även förra året. Det blev hans sista långlopp. Lidingöloppet och några terränglopp i Dalarna hade Stig sprungit redan under 70-talet, men marathonlöpningen tog fart först 1981.

Trots att Stig bott i Dalarna hela sitt liv i både Borlänge och Falun och gärna gick och tittade på Svenska skidsporten och VM i skidor på Lugnet, så fokuserade han på löpning. Inte bara marathonlopp utan han sprang även andra lopp och tävlade på bana i veteran-klasserna. Han sprang även längre lopp som 100 km i Adak och

24-timmarslopp i både Skövde och Trollhättan. Stig körde gärna Volvo till alla sina lopp i Sverige och övriga Norden.

Han sprang även en del utomlands och fick Svenska Marathonsällskapets utmärkelse Svettdroppen för några år sedan. Han reste även längre ibland och sprang bland annat i Australien och Egypten.

Stig föddes 1943 och arbetade tidigare som arkitekt, men de sista yrkesverksamma åren så var det inom friidrotten som han arbetade. Stig har två söner som ännu inte tagit upp löpningen.

För att få en bättre bild av Stig Söderström så ringde jag upp Stigs vän Bengt Göransson. De har sedan första gemensamma marathonresan till Rödeby 1989 hunnit med att resa till en stor mängd av marathonlopp.

Bengt minns särskilt resorna till 5-dagars i Skövde 2008-2010 där de umgicks och laddade tillsammans inför loppet. De reste även utomlands tillsammans och Bengt minns mest resorna med Stig till Lanzarote 2006 och Egypten 2008.

Under loppet så glömmer inte Bengt att Stig alltid pushade på de andra löparna att ta sig i mål och att han alltid var positiv och hade glimten i ögat. Stig skojade gärna med alla och enligt Bengt var han lätt att resa med. Han var dessutom lugn och sällan arg på något. För Bengt har Stigs bortgång lämnat ett stort tomrum.

Jag själv kommer alltid att minnas Stig för hans positiva inställning till löpning och hans glada humör. Jag fick äran att träffa Stig vid ett flertal marathonlopp runt om i Sverige. När jag sprungit marathonlopp i Sverige så har Stig nästan alltid varit med och han lämnar nu ett tomrum efter sig.

Stig sprang för Kvarnsvedens GOIF och var medlem i klubben i över 50 år sen ca 12 års ålder. Han var då med i en klubb tävling i Norge och det blev hans första tävling. Personbästa på marathon blev 3.18.18. Stig läste en del böcker och gick gärna på fotboll där han troget följde IK Brage ända tills hösten 2018. Stig blev 75 år.

Styrelsens tankar går till Stigs barn och närstående. Stort tack till Bengt Göransson.

ROGER ANDERSSON
ORDFÖRANDE
SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPET.

ÄLSKA LÖPNING

Våra huvudpartners: **GARMIN** **UD** **CRAFT**



DUBLIN MARATHON 25-28 OKTOBER

Följ med och spring ett av Europas största maratonlopp i Irlands huvudstad Dublin i oktober. Dublin som stad har mycket att erbjuda! 20 000 personer tar sig till ön under slutet av oktober för att uppleva glädjen och värmen från det hejande irländska folket och kanske slå rekord på den flacka banan runt staden. Detta är Europas 4:e största maratonlopp. Med nästa 6 000 internationella löpare, från över 60 länder är den internationella atmosfären tydlig.



HONOLULU MARATHON 4-18 DECEMBER 2019

En rundresa full av oförglömliga upplevelser på USA:s västkust och paradiset Hawaii.

Resan startar i Los Angeles där vi morgonjoggar på Venice Beach, kändisspanar i Beverly Hills och upptäcker Universal Studios. Därefter fortsätter vi till paradisoarna Oahu och Maui där du har chans att springa Honolulu Marathon eller deras nya 10 km-lopp. Resan avslutas sedan med några sightseeingdagar i charmiga San Francisco.



Musse

Josefine Swärm

Anders Szalkai

STORA LÖPARDAGEN PÅ GIH STOCKHOLM 25 AUGUSTI

Söndag 25 augusti klickar vi igång hösten med en härlig heldag med fokus på löpning. Dagen innehåller långpass, styrka/rörlighet och föreläsning av Musse. Det här är dagen för dig som vill utveckla, hålla i eller komma igång med din löpning. Träningen anpassas till alla nivåer.

Ledare för dagen är löparexperten Anders Szalkai, instruktörer från TSM Running, Mustafa "Musse" Mohamed och Josefine Swärm m fl. Träningen och föreläsningarna sker både inomhus på GIH och utomhus i grönområdet runtomkring.

Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm



Växjö Löparklubb inbjuder till Växjö Marathon och Veteran-SM

Lördagen den 19 oktober 2019

Anmälningssida:

<https://mittlopp.se/Anmalan/VAUKLFUIIRHKVJUOEAA>

Svenska Marathonsällskapets medlemmar får 50 kronor rabatt på anmälningsavgiften genom att uppge följande rabattkod vid anmälan:

MEDLEMSMS

Besök gärna Växjö Löparklubbs hemsida:

<https://www.vaxjoloparklubb.nu/lopp.html>

Växjö Marathon finns även på Facebook:

<https://www.facebook.com/events/426580308140735/>

"Gamla" tröjor till salu



Efter lite röjning i Sällskapets arkiv har vi hittat några tröjor av den gamla modellen från 2012. Tröjorna finns i storlek Dam S, M, L, XL och Herr M och L. De kostar 60 kronor per styck.

Då vi inte vet hur stort intresset för tröjorna är blir ordningen denna. Om du vill köpa en tröja så mailar du till mig på: monica.engkvist@telia.com och anger vilken storlek du vill ha. Jag stämmer då av om det finns en tröja i din storlek. Om ja, så lägger jag undan den till dig.

När du fått klartecken från mig betalar du in 60 kronor på Sällskapets plusgironummer 8 26 07-3 och sen kommer tröjan på posten. Först till kvarn gäller.

MONICA ENGVIST