

Marathon löparen

ÅRGÅNG 52 NR 267 OKTOBER 4/2019



Löparglädje och toppresultat i 5:e Lurs backyard Ultra



- Spitsbergen Marathon
- Kustmaran i Kristianopel
- Björnfrossa Ultramaraton
- Andorra Ultra Trail

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, 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, sekreterare, samordnare ambassadörer

Monica Engkvist
monica.engkvist@telia.com

Medlemssekreterare

Karin Norden
medlemssekreterare@marathonsallskapet.se

Kassör

Lars-Eric Andersson
kassor@marathonsallskapet.se

Utmärkelseansvarig

Ferike Pasthy
utmärkelser@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

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
christersvensson691215@gmail.com

Ordföranden har ordet

Miss inte höstens alla svenska lopp

Hoppas sommaren givit er avkoppling och gett er möjlighet att ladda för en höst som bjuder på många trevliga maratonlopp. Redan i augusti så fanns det möjlighet att springa två av Sveriges större maratonlopp i Jönköping och Helsingborg. Båda har några år på nacken och har lyckats etablera sig som maratonlopp som maratonlöpare återvänder till. Jag har själv dessa lopp i min samling av lopp jag tänker springa men tyvärr fanns det inte utrymme i kalendern i år.

DEN 2 NOVEMBER kommer det att arrangeras en ny maraton i Stockholm, Höstrusket marathon. Det har tidigare funnits ett 10-kilometerslopp men i år har arrangören valt att lägga till maraton. Spännande tycker jag.

En klassiker inom maratonlöping i Sverige är Vintermarathon till Jan Linds minne, som sedan flera år arrangeras på uppdrag av Svenska Marathonsällskapet. 2019 kommer loppet att gå i Göteborg och Skatås den 23 november. För mig är Skatås ett av Sveriges bästa löpområden som är lättillgängligt i Göteborg och med en bra motionscentral där man kan duscha och få sig något att äta.

Terrängen är varierad och det finns motionsspår för alla.

TRÄ PÅ DIG SKORNA och ge dig ut och spring nu under hösten. Jag tycker det är en njutning med det speciella ljuset som råder och alla fina färger som finns i naturen. Delta gärna i något av våra svenska maratonlopp för det finns lopp året runt även i Sverige. Det finns en skara löpare som dyker upp vid nästan alla lopp i Sverige, men det finns plats för betydligt fler. Svenska Marathonsällskapet kan erbjuda en samhörighet där vi delar vårt gemensamma intresse för maratonlöping.

Att kunna springa 42 195 meter i en följd utan avbrott är det som definierar maratonlöpingen sen snart 100 år och före dess så var diskussionen mest kring hur lång sträckan ska vara. Tänk vad en löpare år 490 f.kr. kan ställa till med.

**ROGER ANDERSSON**

ordforande@marathonsallskapet.se

Innehåll

Spitsbergen Marathon	4
Björnrossa Ultramaraton	6
Ragnar Relay Lake Mälaren	8
Båstad Marathon	9
Viby Marathon	10
Kustmaran Kristianopel	12
Lurs backyard Ultra	14
Andorra Ultra Trail Vallnord	16
Raukloppet på Fårö	18
Valberedningen	19
Mats-Erik Wiktorsson	20
Eva Blomqvist, Strömsund	22
Resultat Vattudalsmaran	23

Valberedning

Tommy Lacandier (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 maratonlöpare

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

Omslag: Bara tre man kvar när löparna går ut på varv 26 i Lurs backyard Ultra. Från vänster: Emir Halalkic (3:a), Tobbe Gyllebring (1:a) och Mikael Blomqvist (2:a). FOTO: MATS LILJEGREN

Redaktören har ordet

Dela med dig av dina upplevelser och erfarenheter

Hoppas att ni hade en bra sommar och att ni är redo för höstens utmaningar. För egen del tillbringade jag större delen av sommaren i Sverige och deltog i flera olika lopp runtom i Sverige.

Två av dessa var Viby Marathon i Östansjö och Lurs backyard Ultra, som ni kan läsa om i detta nummer. När jag skriver mitt redaktörsord i månads-skiftet augusti/september har jag dock precis kommit hem från Island, där jag sprang Reykjavik Marathon. Det är ett lopp som jag varmt kan rekommendera.

FÖRRA NUMRET av Marathonlöparen var det första med undertecknad som redaktör. Jag har fått en del synpunkter och förslag till förbättringar som jag har tagit till mig av. Åsikerna om vad tidningen ska innehålla och inte innehålla går dock isär och därför kommer jag även fortsättningsvis att eftersträva så stor variation som möjligt vid valet av artiklar.

Fortsätt att komma med synpunkter och med att skicka in artiklar till mig. Tillströmningen av material har varit god till mina två första nummer och detta är en förutsättning för att det ska bli en läsvärd tidning. Dela med dig av dina upplevelser och erfarenheter! Vi kan lära och inspireras av varandra.

OLIKA SORTERS BJÖRNAR går som en röd tråd genom två av artiklarna i detta nummer. Cecilia Petersson skriver

om Spitsbergen Marathon på Svalbard, där beväpnade isbjörnsvakter kantar banan, och Jonas Wincent berättar om kraftprovet Björnfrossa Ultramaraton.

Christer Svensson, min företrädare på redaktörsposten, har varit aktiv på tävlingsfronten under sommaren. I detta nummer kan ni läsa om hans löparäventyr i Kristianopel och i Andorra. I juni utsåg styrelsen Christer till ambassadör för Sällskapet.

MONICA ENKVIST har påbörjat den intervjuserie som aviserades i förra numret. Först ut att bli intervjuad är Eva Blomqvist i jämtländska Strömsund.

Jag hade själv nöjet att dela ut statyetten för 50 genomförda maratonlopp till Eva när Vattudalens LDK arrangerade Vintermarathon till Jan Linds minne i Strömsund i december 2017.

Man kan bli löpare på många olika sätt och alla har sin egen historia. I detta nummer berättar Mats-Erik Wiktorsson om hur han tog steget från "soffpotatis" till träningsnarkomen och om några av sina bästa löparminnen.

ÄR DU INTRESSERAD av att åta dig ett företroendeuppdrag inom Sällskapet eller har du synpunkter på hur Sällskapets förtroendevalda sköter sina uppdrag? Då är det läge att kontakta Sällskapets valberedning. I detta nummer presenterar valberedningen sig och sitt uppdrag.



Redaktören efter BruksLeden Terräng-Marathon i Fagersta. FOTO: MATS LILJGREN

JAG ÖNSKAR ER alla trevlig läsning samt en bra löparhöst och vinter. Det finns gott om intressanta maraton- och ultralopp i olika delar av landet att välja mellan.

Ett exempel är Växjö Marathon, som i år är veteran-SM, den 19 oktober. Missa inte heller Vintermarathon till Jan Linds minne den 23 november.

MATS LILJGREN

Mats.liljgren42195@gmail.com

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

Sällskapets tidning, Marathonlöparen, är en medlemstidning.

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

För att kunna publicera artiklar och bilder måste artikelförfattaren

och/eller fotografen ha lämnat sitt tillstånd till publicering. Om det är någon annan än den som skrivit eller fotograferat som skickar in material måste ett godkännande för publicering finnas. Be gärna om ett skriftligt godkännande i sådana fall.

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>

1 juni 2019

Spitsbergen Marathon – en cool mara

De såg lite malplacerade ut, männen i gula västar med gevär på ryggen, där de stod på nummerlappsutdelningen. Men de hade en viktig funktion att fylla, även om vi alla hoppades att de skulle vara sysslösa under dagen. De skulle nämligen patrullera banan som isbjörnsvakter! Platsen för nummerlappsutdelningen var Longyearbyen på Svalbard, och loppet ifråga var Spitsbergen Marathon, världens nordligaste mara på fast mark. Den hade funnits på min lista ett tag, och nu var det dags!

Jag hade inte brytt mig om att ta på mig jackan när jag klev nerför trappan från planet till Longyearbyens lilla flygplats, och den vind jag möttes av, kall och hård, tog mig med överraskning. Jag visste att det inte var någon sol- och badsemester, men var på något sätt inte beredd på ett sådant här mottagande i slutet av maj.

Vinden skulle bli vår följeslagare de närmaste dagarna, men till skillnad mot ankomstdagen sken solen under resten av vår vistelse.

OM VÄDRET var mindre välkomnande kompensterades det av den vänlighet vi mötte hos lokalbefolkningen. Lokal och lokal, förresten. Jag hade inte förväntat mig att prata engelska här när jag skulle beställa på restaurang, men hit kommer människor från såväl Sverige och Ryssland som Thailand och många andra länder.

Svalbard har en brokig historia med bl.a. stort ryskt inflytande, och det var inte förrän 1925 som Norge i och med Svalbardstraktaten fick ”full og uinnskenked høihetsrett” över ögruppen. En del kommer för att de träffat en partner från Svalbard, och andra för att jobba.

FLERA AV DEM jag träffade sa att de tänkt stanna några månader, men ett par år senare är de fortfarande kvar.

Och jag kan förstå dem. På Svalbard bor det fler isbjörnar än människor, och större delen av den tvåbenta befolkningen, vilket inte är mer än drygt 2 000, bor i Longyearbyen. En svensk ort av



Banan bjöd på både vackra vyer och motvindslöpning.

Longyearbyens storlek har i allmänhet inte i närheten av det utbud av restauranger och pubar som finns här.

Vi åt och drack gott under vår vistelse. Bl.a. fanns det en pub som erbjöd ett stort antal olika whiskysorter. Stämningen var speciell; musik spelades men på låg nivå, och samtalen var engagerade men lugnare än på ett motsvarande ställe här hemma. Och att komma ut från dunklet därinne vid elvatiden på kvällen och mötas av – dagsljus, var en märklig känsla!

Märkligt var det också att sitta i vinterträdgården på vårt charmiga hotell, Mary-Ann's Polarrigg. Grönskan där stod i stark kontrast till den karga skönheten utanför, där det såg alldeles lugnt och stilla ut.

Men anledningen till denna illusion är att det inte fanns något där ute som kan röra sig – det finns nämligen inga träd på ön!

FRÄMST KOMMER MAN nog till Svalbard för att uppleva naturen, och den fick vi njuta av på utflykter med båt och hundspann – och förstås på maran, som går i långa slingor på en tvåvarvsbana.

Vi inleder med att springa ut mot en av de gruvor som länge varit huvudnäring för Svalbard; nu är bara en av dem i drift, en kolgruva. Grusvägen är flack och rak, och på båda sidor breder fjäl- len ut sig.

Vägen är snöfri, men såväl bergen som marken bredvid vägen är mer eller mindre vita. Med ett så storskaligt landskap runtom sig märker man knappt att man rör sig framåt, men jag njuter av vyerna, solskenet och den behagliga löpningen.

Efter ungefär en halvmil kommer vi till vändpunkten för den här öglan, och plötsligt begriper jag varför löpningen kändes så behaglig. Den nollgradiga motvinden slår emot mig med kraft, och

nu är jag tacksam för de kalasbyxor i merinoull som jag inhandlade i byns enda dagligvaruaffär, jag som annars springer i kortbyxor större delen av året!

Mössa, vantar och vindjacka är andra attiraljer som kommer väl till pass.

VI KOMMER IN mot byn igen innan vi ger oss ut på nästa ögla. Den tar oss nerför, förbi hamnen, med snöklädda fjäll på andra sidan vattnet. Här är vi i sol och lä, och klädseln känns med ens klart överdriven.

Färden går vidare ut mot flygplatsen, men vi vänder strax innan vi når den. Här väntar en tre kilometer lång uppforsbacke, i kombination med motvinden. Jag försöker låta bli att tänka på hur den ska kännas nästa varv...

Men så småningom når jag varvningen vid Svalbardhallen och ger mig ut på andra varvet. Här möter jag en av mina reskompisar på väg mot varvningen, och han undrar om andra varvet är annorlunda än det första. Eeeh, näää, säger jag – och inser att jag måste ha sprungit fel, säkert vid korsningen några hundra meter tidigare...

Bara att springa tillbaka, och mycket riktigt, här kommer löparna från två håll, så jag måste ha följt efter en medtävlare som egentligen låg några kilometer före mig. Nåväl, bra att jag upptäckte det. En extrakilometer blev det enligt gps:en, och huvudsaken är förstås att jag inte sprang för kort. Här kunde markeringen ha varit bättre, men det är det enda jag har att anmärka på det här arrangemanget.

Jag är tvärtom imponerad av och tacksam mot de funktionärer som står ute i den isande vinden i flera timmar för vår skull, och som dessutom ler och är glada!

PÅ VÄG UT mot gruvan igen känner jag att jag får en skjuts av vinden trots att jag har den i ryggen, vilket får mig att misstänka att den ökat i styrka. Värdpunkten känns långt borta, och jag grubar mig redan för motvinden på vägen tillbaka.

Jag försöker fokusera på de inte särskilt höga men ändå ståtliga bergen vid sidan om banan, och jag säger till mig själv att "på Svalbard ska man inte myslöpa i vindstilla och +10 grader; det ska vara lite tuffa förhållanden här".

Och det är inte att lura mig själv; jag njuter faktiskt på sitt sätt av känslan att springa i bitande motvind i världens nordligaste mara! Fast när den sista halvmilen tar sin början efter vänd-

ningen strax innan flygplatsen, och den långa uppforsbacken och motvinden får mig att känna det som i den där klassiska drömmen när man springer och springer men inte kommer någonstans, då får pannbenet jobba!

"På Svalbard ska man inte myslöpa i vindstilla och +10 grader; det ska vara lite tuffa förhållanden här".

EFTER 4:22 är jag i mål, en inte lysande men OK tid efter omständigheterna, inklusive en felspringningskilometer. Någon isbjörn fick vi inte se, och även om det förstås hade varit häftigt att få se en på "lagom" avstånd är jag ändå väldigt tacksam att vakterna inte behövde ingripa.

På Svalbard får man inte röra sig obehärdnad utanför samhällena, men det finns strikta regler om att man i första hand ska försöka skrämja iväg den

stora vita nallen med varningsskott och signalpistol, och bara i absolut nödfall får man skjuta skarpt.

På kvällen blir det bankett och uppträdande av lokala ungdomsgymnaster. Idrott och kultur är viktiga inslag på Svalbard; här finns förutom löparmaran även ett skidmaraton, det finns musik-, konst- mat- och litteraturfestivaler, och till och med en Oktoberfest. Och så firar man förstås solens återkomst efter den fyra månader långa polarnatten!

JAG SÅG MYCKET FRAM emot resan när jag planerade den, men jag tänkte att det nog var ett av de ställena som man åker till en gång i livet. Men efter att ha fått uppleva sommaren och midnattssolen i detta säregna landskap med sin speciella stämning och kultur, känner jag att jag skulle vilja vara med om vintern också. Kanske passa på under en av festivalerna?

Ja, ännu en gång kan jag konstatera att min löpning tagit mig till en plats som jag kanske inte annars hade besökt, och som stannar i mitt hjärta...

**TEXT OCH FOTO:
CECILIA PETERSSON**



Cecilia Petersson efter målgång i världens nordligaste maratonlopp på fast mark.

8 juni 2019



Artikelförfattaren Jonas Wincent på väg uppför Kungsbergets slalombacke.

Björnfrossa Ultramaraton

Lördag 8 juni 2019 var det dags för Björnfrossa ultramaraton. Loppet gick för andra året och är populärt. Knappt en vecka efter att anmälan öppnade blev loppet fulltecknat.

Under loppet bjuds man på fin löpning i vacker natur längs Gästrikeleden, Lenåsleden och Fäbodleden. Banan är cirka 63 kilometer lång med 1 200 meters sammanlagd stigning. Flera fina utsiktsplatser passeras och löpningen sker på såväl tekniska stigar som på grusvägar.

Start och mål sker vid Kungsbergets Fritidsanläggning, cirka 25 kilometer norr om Sandviken.

Arrangörerna beskriver hur loppet kom till på loppets hemsida: "Idén till Björnfrossa ultramaraton föddes under 2017 då flera likasinnade Sandvikenbor träf-

fades för gemensamma löpturer med fokus på njutning av Gästriklands skog och natur i jakt på nya pärlor.

Nya vänskapsband knöts och i olika konstellationer sprangs såväl delar av den tänkta bansträckningen som hela, och under dessa turer beslutades att här vill vi genomföra Gästriklands första ultramaraton och låta andra löpare också få njuta av vår 'hemmaplan'.

Ett återkommande tema när vi sprungit längs leden och pratat har varit björnar och att det ska finnas gott om dem i närheten. Vi har inte själva ställts nos mot nos (än!) men spåren har vi sett och historierna om de som kommit närmare än de önskat har vi hört."

BJÖRNFROSSA ÄR BRUTALT, massor av höjdmetrar och denna gången även en grym värme. Temperaturen letade sig upp till runt 30 grader på dagen. Loppet

gick mestadels i skogen men långa bitar gick över hyggen och på grusvägar, där var det jobbigt.

Jag hade på känn att det här nog skulle bli jobbigt, distansen självklart, men detta var mitt tredje långa lopp på fem veckor: Knast marathon, Riga marathon och nu detta. Inte helt optimalt.

Jag började loppet med att traska i rask takt rakt upp för Kungsbergets slalombacke, under liften. Det var nog maxpuls trots promenad. Tyvärr så ledde den branta promenaden till att jag fick blåsor på bägge hälarna. Dessutom ledde det till ett maxpåslag av mjölksyra som tog lång tid att bli av med. Bägge delarna lite orutinerat faktiskt.

Min gamle Salabekant Rickard Westerberg, som jag bara träffat här och under Ultravasan 2014 de senaste 20 åren, erbjöd ett plåster till hälen. Det gjorde en enorm skillnad.

VÄRMEN GJORDE det tungt att springa och den tunga starten på grund av backen gjorde inte saken bättre. Jag blev omsprungen av säkert 20 löpare där mellan 5 och 10 kilometer. Nåväl, det spottade upp sig lite och vid vätskestationen vid 15 kilometer tejpade jag den andra hälen då jag hade en rejäl blåsa där. Amatörmässiga förberedelser från min sida.

Efter vilan kände jag mig faktiskt inte lika slut och joggade vidare mot nästa kontroll vid 30 kilometer. Kort efter stationen passerade jag en löpare, bara en sån sak. I hettan joggade jag nu vidare, mestadels ensam.

"Det var så brant att jag fick ta en paus halvvägs upp."

ALLDELES INNAN kontrollen vid 30 kilometer kom jag så ikapp ett gäng löpare, kanske fem stycken, som gick långsamt uppför i skogen, och jag passerade dem alla. Då kände jag mig plötsligt lite starkare. Löpstyrka är relativt det också.

En glad överraskning var att vi kom ut ur skogen vid foten av en jät-tebacke och kontrollen låg högst upp, humor! Det var så brant att jag fick ta en paus halvvägs upp. Vid kontrollen stod Rickard och mumsade. Vi pratade lite men sen stack jag ut på banan innan honom, väl medveten om att han borde komma ikapp riktigt snart.

Men det blev inte så, jag höll undan idag, Rickard hade en tung andra halva och dök i mål drygt 45 minuter efter mig.

FRAM TILL 43 kilometer var det skogslöpning, svårt med rötter och sankmarker men fint. Jag passerade ett enormt klapperstensfält, riktigt vackert. Stationen vid 43 kilometer låg vid en vindkraftverkspark, enorma fläktar det där. Vid det här laget hade mina skor, de relativt nya, slagit sönder mina tår på grund av idiotkonstruktion.

Skon är extrabred men tillåter inte tårna att breda ut sig. Tårna slår alltså mot kanterna. Nu har jag två blånaglar som tack.

Resten av loppet blev en kamp mot en kropp som inte ville, jag fick gå och springa lite om vartannat. Vid 50 kilometer var det så inihelvitte med mygg så de tvingade mig att springa i 200-metersbitar. När de sen kom

ikapp fick man springa 200 meter till. Det syns på kilometertiderna runt 50 kilometer. Tack för den extra farten.

Traggel, traggel, förbannelser. Slutet hägrar, ingen löpare framför, ingen bakom. Jo förresten, vid 55 kilometer kom en ung kille och form-ligen ruschade förbi, säkert i sexminuterstempo, imponerande. Annars var det dött.

DEN SISTA ÖVERRASKNINGEN var vid själva Kungsberget. Längst ner i svackan stod två arrangörer och hejade. De skulle lämna sin post och den ene frågade om han fick göra mig sällskap uppför backen de sista kilometerna. Jag sa OK. Egentligen vill man nog bara gräva ner sig i elände och tugga på, men det blev trots allt en kul promenad.

Min nya kompis var Johnny Hällneby från Pace on Earth, otivelaktigt en av Sveriges bättre ultralöpare, Vi hade trevligt tillsammans tycker jag, pratade om lite ditt och datt.

Själva "löpnigen" var nu reducerad till en vinglig promenad, bitvis i ett tempo mot 20 minuter per kilometer, man gick nämligen upp för hela berget igen. Nästan uppe vid toppen kom illamåendet och lite yrsel, men det gav sig. Sen då?

Jo, springa nerför berget i slalombacken till målet! Riktigt eländigt faktiskt. Låren funkade OK men tårna kunde inte med att bromsa så jag fick ta kortare pauser för att fixa det.

Målgången var hursomhelst ljuvlig. Bara den enorma lättnaden att få ta av sig ett par skor som man **ALDRIG** mer ska ta på sig!

SUMMA SUMMARUM. Ett otroligt välarrangerat lopp, glada, duktiga arrangörer, välutrustade stationer och dagens värme till ära flera extrastationer med vatten.

Banan är brutal. Jag läste 1 150 höjdmeter på klockan. Långa delar av banan går på riktigt tekniska stigar, det är klappersten, sumpigt och rötter. En del bitar på mindre vägar men det mesta som sig bör i skogen.

63 km en sån här dag kräver nåt av alla och alla som fullföljde är väl värda den gratis öl som serverades! Vi var 68 startande, varav 54 kom i mål. Idag var vi hjältar allihop!

**TEXT OCH FOTO:
JONAS WINCENT
IFK SALA**

Resultat Björnfrossa Ultramaraton

1	Stefan Ehrin, Gävle	5:48:25
2	Mårten Hellberg, Ljusdal RC	6:12:27
3	Zara Lundgren, Nordanstigs Friidrott	6:17:10
4	Gustaf Sjösvärd, Sandviken Trail Running	6:19:35
5	Markus Lindegårdh, Umara Sports Club	6:22:35
6	Håkan Durmér, Gävle	6:33:43
7	Janne Aho, Ultralöpers	6:40:20
8	Lars Lundberg, Stockviks SF	7:00:23
9	Johan Cumming, Älvsjö	7:04:20
10	Magnus Hjelmér, ICA Team Ultra	7:08:26
11	Jon Rackner, I19 IF	7:12:45
11	Raymond Ong-A-Kwie, Lysekils SLF	7:12:45
13	Ingemar Wikman, ICA Team Ultra	7:40:19
14	Bengt Wallner, Uppsala LK	7:40:30
15	Ulf Angelsiöö, Storröta IK	7:41:30
16	Marcus Blomberg, Team Nordic Trail Falun	7:42:06
17	Pontus Vallström, Råalloppet / Team Nordic Trail	7:43:43
18	Patric Fridlund, Bilmetro Running	7:46:20
19	Henrik Gustafsson, Hemlingby LK	7:49:26
20	Malin Holm, Gävle	7:50:42
20	Maria Nätterlund, Gävle	7:50:42
22	Ragnar Steinsen, Luleguttene	7:52:55
23	Anders Bergman, Hemlingby LK	7:55:18
24	Fredrik Olofsson, Team Nordic Trail Gävle	8:00:49
25	Björn Tjus, Team Nordic Trail Falun	8:09:05
26	Erik Severin, Gävle	8:09:31
27	Martin Joborn, Västerås LK	8:09:40
28	Henrik Åström, Gävle	8:09:47
29	Kenneth Norman, Sundsvall	8:12:42
29	Lars Johansson, EQUIPT	8:12:42
31	Peter Hertel, NBRO – Running Club	8:13:48
32	Yann Hellman, Ångebo IK	8:36:05
33	Jesper Flink, Snotrockets endurance society	8:36:06
34	Jakob Staland, Torsåker	8:37:48
35	Roger Tjernström, Skansen	9:03:05
36	Johan Backryd, Copper	9:12:14
37	Oskar Andersson, Hemlingby LK	9:13:37
38	David Wahlund, Hägersten	9:16:05
39	Rasmus Engberg, Bilmetro Running	9:20:00
40	Jonas Wincent, IFK Sala	9:24:43
41	Tua Gandré, Stockholm	9:38:29
42	Rickhard Hedlund, CF Fricyklisterna	9:45:32
43	Mats Backeström, Obbola	9:49:18
44	Anette Forslund, Hemlingby LK	9:51:15
45	Rickard Vesterberg, Uppsala	10:07:55
46	Anna Andersson, Sandviken	10:08:55
46	Veronica Engström, Järbo	10:08:55
48	Tommy Holmberg, Hedgårdarnas SK	10:09:20
49	Stefan Karlsson, Team Nordic Trail Falun	10:16:59
50	Lillemor Sjögren, Umedalen	10:19:27
51	Alexandra Schöttle Jonsson, Kolbäck	10:39:20
51	Ellen Westfelt, Pace on Earth	10:39:20
53	Malin Larsson, IK Dran	10:55:55
54	Jenny Svanlind, Persberg	11:02:54
54	Nicklas Bardh, Stockholm Långdistansklubb	11:02:54

15-16 juni 2019

Team Snigel på Ragnar Relay Lake Mälaren

15-16 juni 2019 genomfördes den första upplagan av stafettloppet Reebok Ragnar Lake Mälaren. Lag bestående av 5 eller 10 löpare sprang den 285 kilometer långa sträckan mellan Gripsholms slott utanför Mariefred och Drottningholms slott på Lovön. Varje sträcka mätte mellan 5 och 15 kilometer.

Längs vägen passerade löparna bland annat Strängnäs, Eskilstuna, Köping, Västerås och Enköping. Nedan skriver Siw Wåle och Emma Wåle om hur Team Snigels stafettlag tog sig igenom loppet.

**MATS LJLJEGREN
REDAKTÖR**

En tidig lördagsmorgon vid Gripsholms slott. Lagkapten för Team Snigel, Siw Wåle, har hittat de fem första deltagarna i laget och det är snart dags att förbereda sig på starten som var redan 7.15.

Värmen och solen blev påtaglig redan vid 8.30 och sträckan till Strängnäs var lång och det gick lite trögt. Efter växlingen i Strängnäs så sprang vår löpare lite vilse, men hittade tillbaka till banan efter en kilometer.

När löparen på sträcka fem var ute och sprang så fick vi andra träffa resterande fem lagmedlemmar i Eskilstuna, efter att vi hade släppt iväg löparen på sträcka sex.

VI KÄKADE lite lunch och åkte direkt till ett apotek och köpte liniment, tejp och lindor för att en av oss i laget hade fått en svullen vad. Trots att det började kännas lite bättre avböjde hon att springa sin nästa sträcka, så det fick bli en extra sträcka för någon annan i laget.

Solen var på väg ner och det blev äntligen bekvämt löparväder. Trots 7 timmars försprång så började de snabba lagen att springa om oss efter Strömsholms slott, under sträcka 13, men vi lufsade glatt på ändå. Långsamt är också framåt.

EN ANNORLUNDA upplevelse var att få springa längs mörka landsvägar med endast pannlampan som ljuskälla. Det



Ovan från vänster: Susanne Holstensson, Johanna Hofstam, Robert Alnebring, Elin Carlsén, Peter Andersson, Siw Wåle, Emma Wåle, Ida Benari, Cecilia Spjuth och Martina Lindgren.

FOTO: RYNO QUANTZ

kändes ensamt ibland på de ödsliga vägarna. Utan speciellt mycket sömn och inte så mycket mat så skulle vi ut och springa tidigt på söndagsmorgonen igen. Det tyckte inte kroppen var en bra idé. Fast springa gick bra i alla fall, dock långsamt.

REDAN VID 7.00 blev det varmt igen, så det blev ännu en slitsam dag i värmen. Vid vår växling mellan sträcka 23 och 24 fick vi rapport om att det vinnande laget hade passerat mållinjen. Men vi hade några härliga timmar till att se fram emot.

Eftersom alla i laget var trötta och slitna på grund av värmen, så tog vi ett gemensamt beslut att hoppa över sträcka 29



Robert Alnebring växlar till Elin Carlsén.

FOTO: EMMA WÅLE

och så hade vi två deltagare som sprang den sista sträckan. Hela laget sprang de sista 200 meterna tillsammans in i mål vid Drottningholms slott.

Där fick vi fina medaljer och alla var nöjda med helgens strapatser. Vi firade med en flaska skumpa som supporten hade förberett.

VI I TEAM SNIGEL är en Facebook-grupp, som hittar på olika löpararrangemang för alla slags löpare. Därför kände vi inte varandra innan tävlingen, men vi kom bra överens och höll ihop från start till mål. Alla i laget har redan bestämt att vi ska göra om det här nästa år igen.

SIW WÅLE OCH EMMA WÅLE



Medaljskörden.

FOTO: EMMA WÅLE

29 juni 2019



Artikelförfattaren Göran Wallin i Båstad Marathon 2019. FOTO: PETER TRÄGÅRDH

Båstad Marathon 2019

Det var en mycket fin men tuff miljö att springa i. 20 minuter innan starten blev det varning i min hörapparat att batterierna snart ska ta slut. Jag gick snabbt till väskinlämningen och bytte till nya batterier.

Bra, men så såg jag ner på mina löparskor att de hade spruckit. Fick lite panik. Gick ännu snabbare igen tillbaka och bytte fort till mina äldre löparskor. Jag kunde springa iväg i starten tillsammans med mitt skadade långfinger.

Fingerhistorien: Fingret blev nästan brutet efter löpträningen veckan innan årets upplaga av Stockholm Marathon. Jag fick bra vård för mitt malettfinger (droppfinger). Jag har fått en skena och ska ha den över sommaren fram till mitten av augusti. Efter några 100 meter råkade jag

springa och ramla på Båstad Marathon.

En kvinnlig löpare frågade mig snällt och omtänksamt om jag behövde hjälp. Men jag sa vänligt nej.

Jag klarade av att resa mig själv och springa iväg. Så sist på maran låg jag ett bra tag.

DET VAR MYCKET UPPFÖR i början. Plötsligt körde en snygg Jaguar-bil om mig. Uppe på backen stod ägaren. Som Jaguar-gillare sa jag till honom att han hade en fin bil. Jag fick stora krafter efter ha sett Jaguaren. Kom lite senare ifatt andra och kunde springa om några löpare.

Löparen kunde lätt springa vidare i solen som sken över mig. Runt 2,5-3,0 mil började tröttheten komma fram och jag sänkte tempot. Jag blev omsprungen av några andra löpare, men jag låg inte sist.

STUNDTALS VAR JAG helt ensam på banan. Vid ett tillfälle råkade jag springa förbi en skylt som satt på sidan om golfbanan. En snäll golfspelare sa till mig att jag nog har sprungit fel.

De andra löparna vände där borta vid grusvägen. Jag sprang tillbaka. Så faktiskt löpte jag 100-200 meter extra på detta maratonlopp. Lite senare kom de två sista löparna ifatt mig och sprang om mig. "Sist igen".

Som siste löparen fick jag dock bra service av funktionärerna i maratonbilen och cyklisten. Fick dricka mycket vatten. Jag sprang lycklig och trött i mål.

I AUGUSTI ska jag delta på Vikbovändan i Östergötland, vilket jag ser fram emot. Träning pågår inför att klara av mitt 25:e maratonlopp.

GÖRAN WALLIN

29 juni 2019

Viby Marathon – soligt 10-årsjubileum

Lördagen den 29 juni 2019 arrangerade Östansjö SK den tionde och tyvärr sannolikt sista upplagan av Viby Marathon. Loppet genomfördes på en omväxlande men tämligen kuperad trevarvsbana runt Vibysjön med start och mål i Östansjö några kilometer utanför Hallsberg. Många löpare hade det tufft i värmen, men stämningen var som vanligt familjär.

Jag anlände med tåg från Stockholm till Hallsberg vid 8.30-tiden på lördagsmorgonen. Som vanligt fick jag och några andra löpare skjuts till Östansjö av en funktionär. Där träffade jag flera bekanta ansikten och som vanligt rådde det en familjär stämning.

Viby Marathon var ett välrenommerat lopp som många inbitna maratonlöpare gärna återvände till.

Tyvärr lyckades inte tävlingen locka de stora massorna, men 2016 stod Östansjö SK och Viby Marathon värd för veteran-SM i maraton och loppet var i alla år DM och veteran-DM för Närke.

VIBY MARATHON avgjordes på en trevarvsbana runt Vibysjön. Omklädning och målgång ägde rum på idrottsplatsen Bäcksjöallen, som är vackert belägen i närheten av en badplats.

Starten skedde på Hallsbergsvägen ungefär en och en halv kilometer från Bäcksjöallen. Löparna fick förflytta sig till starten till fots, vilket utgjorde ett utmärkt tillfälle till uppvärmning samtidigt som man fick möjlighet att rekognosera loppets avslutning.

KLOCKAN 10 på lördagsförmiddagen gick startskottet för det tionde Viby Marathon och undertecknad samt 57 andra förväntansfulla löpare gav sig i väg i riktning mot Vibysjön.

Vid starten var temperaturen fortfarande tämligen behaglig, men redan efter mindre än en timmes löpning blev det rejält varmt. Efter ungefär 3 kilometer passerade vi E20, men sedan blev det löpning på mindre slingrande asfaltvägar runt Vibysjön när vi kom in på det första av loppets tre varv.



Per Börjesson hälsar löparna välkomna och ställer sig därefter själv bakom startlinjen. Endast Per har fullföljt samtliga 10 Viby Marathon.

Denna del av banan innehöll ett antal mindre backar, men ingen riktig ”mördarbacke”.

VI PASSERADE bland annat Vallby, Viby kyrka och Vretstorp. Det första varvet runt Vibysjön var något kortare än de två sista och man slapp den långa raksträckan på en mindre väg som går

parallellt med E20. Efter en motig inledning där mitt högra knä protesterade lite och jag hade svårt att hitta en bra löprytm kom jag in i loppet efter drygt en halvmils löpning.

Sedan flöt det på ganska bra och jag avverkade kilometer efter kilometer utan att påverkas så mycket av värmen. Tack och lov var det för ovanlighetens



Klart för start av det 10:e Viby Marathon. I förgrunden Lasse Jutemar (rött linne), Niclas Dias (nr 30) och nr 41 Mats Johansson.

skull medvind på den långa raksträcka som vi skulle avverka två gånger.

EFTER Knappt 39 kilometer kom vi till den sista av sammanlagt 12 vätskekontroller, vid vilka det serverades det mesta man kan önska sig i dryckes- och matväg. I den höga värmen i årets lopp uppskattade jag särskilt att man fick vattenmelon. Kort därefter passerade vi åter E20 och banan svängde i riktning mot målet på Bäcksjövallen. Då kom loppets tuffaste uppförsbacke, men därefter var banan relativt lättlöpande de sista två kilometrerna.

De avslutande 200 meterna var det löpning på grusväg, men i övrigt var underlaget asfalt.

I ÅRETS LOPP segrade Liduina van Sitteren, Örebro AIK, både i damklassen och totalt (!) på den utmärkta tiden 2:56:47. Hon var nästan två minuter före klubbkamraterna Dan Grabö och Andreas Ingberg, som således blev etta respektive tvåa i herrklassen. 52 herrar och 4 damer fullföljde den tionde upplagan av Viby Marathon.

Liduina Van Sitterens segermarginal till tvåan i damklassen,

Anna Pettersson från IF Start, uppgick till hela 40 minuter. Undertecknad korsade mållinjen efter 4:14:36. En förkylning och ihållande huvudvärk veckan innan loppet gjorde i kombination med värmen att jag öppnade försiktigt, men kroppen fungerade bättre än väntat denna dag och jag kunde öka farten något och lyckades passera några löpare under den avslutande milen.

ÅRETS UPPLAGA av Viby Marathon, den tionde i ordningen, var tyvärr sannolikt den sista. Endast Per Börjesson, som ingår i tävlingsledningen, fullföljde samtliga tio Viby Marathon.

Undertecknad hade förmånen att springa detta trevliga och välarrangerade lopp fem gånger och att vara funktionär en gång när en knäskada omöjliggjorde löpning.

Östansjö SK har dock redan planer på att arrangera ett nytt lopp, dock med annat format än Viby Marathon.

Håll utkik efter information om detta på klubbens hemsida, www.ostansjosk.se, samt på sociala medier.

**TEXT OCH FOTO:
MATS LJLJEGREN**

Resultat

1	Liduina van Sitteren	Örebro AIK	2.56.47
2	Dan Grabö	Örebro AIK	2.58.41
3	Andreas Ingberg	Örebro AIK	2.58.42
4	Patrik Nilvér	LK Gränslöst	3.15.03
5	Edmund Kurt	Örebro AIK	3.16.07
6	Mats Johansson	Örebro AIK	3.21.44
7	Robert Vestman	Almby IK	3.22.13
8	Mikael Edberger	Örebro AIK	3.23.00
9	Jonas Janegren	IF Start	3.23.17
10	Richard Löwenborg	P 18 IK	3.24.36
11	Tomas Fridh	Stocksätters IF	3.25.04
12	Rodney Hundermark	IFK Nora	3.28.16
13	Peter Törnqvist	Östansjö SK	3.31.08
14	Anna Pettersson	IF Start	3.36.43
15	Magnus Andersson	Västerås LK	3.39.03
16	Andreas Österlund	Örebro AIK	3.40.12
17	Henrik Enshagen	Solna	3.40.29
18	Magnus Stranneby	Vretstorps IF	3.40.39
19	Therese Persson	Örebro AIK	3.42.55
20	Claes Nilsson	Vretstorps IF	3.43.36
21	Niklas Hjert	Strängnäs	3.48.12
22	Tomas Eriksson	ABB IF Ludvika	3.54.29
23	Lars Lanneborn	Örebro AIK	3.56.14
24	Ulf Carlsson	IFK Nora	3.58.48
25	Jonas Walfridsson	Umedalens IF	4.00.40
26	Andreas Larsson	Team UltraSweden	4.04.01
27	Magnus Karlsson	Karlskoga	4.04.28
28	Pontus Lundgren	Åsbro Golf	4.09.44
29	Göte Pettersson	Örebro AIK	4.11.14
30	Mats Liljegren	Team Skavsåret IF	4.14.36
31	Bengt Göransson	Falu IK	4.15.39
32	Lars-Göran Berggren	Team Skavsåret IF	4.20.38
33	Roger Elimä	Örebro AIK	4.22.12
34	Mikael Eriksson	Mötespl Löpn Ludvika	4.22.32
35	Peder Svensson	Hallsbergs Brottarklubb	4.24.17
36	Tomas Karlsson	Vretstorps IF	4.25.46
37	Magnus Björk	Åsbro Golf	4.27.07
38	Jörgen Nilsson	Umara SC	4.37.42
39	Peter Svensson	IFK Skövde	4.38.41
40	Lars Karlsson	Östansjö SK	4.40.29
41	Niklas Fredlund	Team UltraSweden	4.41.16
42	Sofia Oskarsson	IFK Nora	4.42.53
43	Joakim Oskarsson	IFK Nora	4.42.54
44	Thomas Johansson	Örebro AIK	4.46.23
45	Stig Åsberg	IFK Nyland	4.54.36
46	Niclas Dia	SOK Knallen	4.55.13
47	Peter Dalebjörk	Team Ultra Sweden	4.55.43
48	Bengt Lindgren	Vallentuna FK	4.56.29
49	Lasse Jutemar	SOK Knallen	4.56.58
50	Per Börjesson	Östansjö SK	4.58.38
51	Janne Rehnberg	TSM Running	5.18.04
52	Hans-Inge Lindeskov	Team UltraSweden	5.24.06
53	Stig Samuelsson	Tjalve IF	5.27.17
54	Jimmy Larsson	Eskilstuna	5.27.30
55	Jan Paraniak	Team Skavsåret IF	5.27.30
56	Lennart Skoog	Stenungsunds OK	5.37.45

13 juli 2019

Snabba tider i Kristian

Kristianopel, en av de mest solsäkra platserna i Sverige, är ett riktigt smult-ronställe. Här gick tidigare gränsen mellan Sverige och Danmark.

Freden som slöts 1645 i Brömsebro ligger bara ett par kilometer från tävlingsplatsen. Den gamla befästningsmuren från 1600-talet finns kvar på flera ställen. Vill du se byn lite från ovan kan du gå runt delar av byn uppe på muren. Utsikten är fantastisk.

Garnisonsstaden Christianopel började byggas år 1600 av den danske kungen Christian IV som ett försvar mot svenskarna i norr. Den byggdes med raka gator och blev på så sätt Nordens första renässansstad och stod klar 1606.

Än idag vittnar den bastanta muren med sina bastioner om denna oroliga tid.

Ar 2000 var första gången under-tecknad deltog i Kustmaran. Trevliga och familjära tävlingar återkommer man gärna till. Till den eminenta speakern sade jag att jag siktar på 3.30. Då sluttiden blev 3:29.34 höll jag mitt ord hyfsat väl.

Som tidigare år springer vi 21,1 kilometer ut och vänder. Var fjärde km serverar arrangören vätska. Församlingshemmet, byggt år 1913, får som vanligt agera plats för efteranmälan och nummerlappsutdelning.

Till start kom 31 män och 12 damer. Till det skall läggas 64 löpare på halvmaran, 69 på 10 kilometer och 49 på 5 kilometer. Barn- och ungdomsloppen lockar också till spring i benen.

FYRA TIDER under tre timmar är bra (det borde varit fem om inte Apladalens LK:s Mattias Ekman gått in i väggen på slutet). Fredrik Bolmstam, Apladalens LK, tog sin första seger i ett maratonlopp då han vann på fina 2:48.26. Bolmstam, som tidigare kommit trea i loppet, klagade på den kvava luften och det är bara att hålla med.

Roger Kjellsson, Team Blekinge, var en av två löpare som under-tecknad passerade på hemvägen. Han gjorde en strålande insats med 8.21 på SM i 100 kilometer en vecka innan loppet. En veckas återhämtning var för lite konstaterade Roger, som till slut blev elva på 3:36.41.



Laddade maratonlöpare. Från vänster Christer Svensson (345), Växjö AIS, åtta på 3:29.34, Micael vinnare på 2:48.26 och Mattias Ekman (318), Apladalens LK, femma på 3:08.08. FOTO: KAROLIN KÄRRÅ

PÅ VÄG TILL START körde vi om en löper-ska längs landsvägen. Det var Frida Christiansson, Umara Sports Club, som vann damklassen på 3:22.05.

Frida, som är van vid att springa betydligt längre sträckor som 100 kilometer och längre, var inte nöjd med sin prestation.

Debutanten Frida var inte van vid den höga farten som det är i maraton till skillnad mot på längre distanser. Tvåan

i loppet Heidi Hafvervik, Team Blekinge (3:34.26), hade jag själv sällskap med till och från första 20 kilometrerna.

EN SOM GJORT flera starter i Kustmaran är Anita Jönsson, Högbj IF, som i år blev trea på 3:54.56. Paula Hultzén Banck berättade att hon ska flytta till Belgien och därför avsagt sig uppdraget som ambassadör för Sällskapet. Paula kom sexa på 4:08.47 och lovade

opel i Kustmaran



Lindqvist (321), Apladalens LK, fyra på 2:55.51, Fredrik Bolmstam (347), Apladalens LK,

att skriva om löpartävlingar från Belgien i framtiden.

FOTOGRAF KAROLIN Kärrå, Apladalens LK, kom tvåa på 10 kilometer med 39.42. Med det var hon 27 sekunder efter segrande Sandra Södergren, FIF Gnistan.

Traditionsenligt avslutade vi med middag och besök i kyrkan (som invigdes 1624) innan hemfärd.

KRISTIANOPELS URSPRUNGLIGA kyrka blev till grunden raserad år 1611 när den svenska kronprinsen Gustav Adolf intog staden. Kronprinsen gick hårt åt danskarna och brände ner och förstörde hela staden.

CHRISTER SVENSSON
VÄXJÖ AIS OCH
AMBASSADÖR FÖR SÄLLSKAPET

Resultat

Herrar

Plac.	Namn	Förening	Tid
1	Fredrik Bolmstam	Apladalens LK	02:48:26
2	Christian Malmström	Team Blekinge	02:50:48
3	Timmy Karlsson		02:53:17
4	Micael Lindqvist	Apladalens LK	02:55:51
5	Mattias Ekman	Apladalens LK	03:08:08
6	Henrik Stark		03:12:10
7	Mathias Johansson	Umara Sports Club	03:22:45
8	Christer Svensson	Växjö AIS	03:29:34
9	Klas Wallström	Karlskrona SS	03:31:18
10	Johannes Lindberg		03:33:28
11	Roger Kjellsson	Team Blekinge	03:36:41
12	Ulf Carlsson	IFK Nora	03:55:28
13	Mattias Axbohm	Försvarets SK	03:58:29
14	Gustav Bengtsson		03:59:29
15	Mattias Svensson		04:00:27
16	Daniel Waller		04:00:53
17	Mattias Ekroth		04:08:46
18	Tobias Fabbke		04:08:47
19	Oscar Holm		04:12:26
20	Markus Tillman	Team Blekinge	04:13:28
21	David Cheraghi		04:22:07
22	Ola Vallin		04:24:04
23	Krister Karlsson	Växjö Löparklubb	04:35:23
24	Fredrik Håkansson	Team Blekinge	04:42:42
25	Keith Grönqvist		04:52:54
26	Björn Ulvås	Kalmar RC	04:57:48
27	Björn Porserud	Runacademy IF	05:10:38
28	Kurt Gustavsson	Hultsfred LK	05:14:37
29	Fredrik Johansson		05:30:37
30	Linus Gustafsson		05:33:35

Damer

1	Frida Christiansson	Umara Sports Club	03:22:05
2	Heidi Hafervik	Team Blekinge	03:34:26
3	Anita Jönsson	Högbys IF	03:54:56
4	Therese Löfqvist		03:55:12
5	Sara Elfving	Karlshamns SK	04:01:12
6	Paula Hultzen Bank	Team Blekinge	04:08:47
7	Malin Steenhoff		04:16:10
8	Kinue Taga		04:25:13
9	Margaret Håkansson	Team Blekinge	04:42:42
10	Anela Löfvenberg	Kalmar RC	05:01:02
11	Maj-Britt Johansson		05:02:32
12	Eva Porserud	Runacademy IF	05:10:39



Anita Jönsson, trea i damklassen, efter 30 km.
FOTO: TEAM BLEKINGE

13-14 juli 2019

Lurs backyard Ultra

13-14 juli 2019 genomfördes den femte upplagan av Lurs backyard Ultra (LBU) vid Lurs bygdegård tolv kilometer nordost om Tanumshede med Monica Engkvist och Tommy Lacandler som tävlingsledare. Undertecknad deltog i loppet för fjärde gången.

Nedan skriver Marita Modess om bakgrunden till LBU och om årets lopp.

LBU har en egen maskot, Luringen, som tillverkas för hand av Linda Bäck inför varje års lopp. Annika Rosengren berättar om sin välberesta Luring som träffat flera kändisar. Tillsammans med övriga förtroendevalda som fanns på plats i Lur passade Annika på att marknadsföra SMS i samband med LBU.

Läs mer om LBU på tävlingens hemsida, <http://www.teamet.se/Lurs-Ultra>. Nästa år arrangeras LBU den 11 juli.

MATS LJLJEGREN
REDAKTÖR



Starten har gått och LBU-deltagarna ger sig ut på ett nytt 6,7 km-varv. FOTO: ANNIKA ROSENGREN

Hjältarna i Lur

En gång om året blir alla hjältar i det lilla samhället Lur i norra Bohuslän, arrangörer, löpare, funktionärer och folket i bygden. Då går nämligen Lurs backyard Ultra av stapeln i skogarna och på grusvägarna runtom. Då går alla man ur huse för att heja på alla tappra, som knatar varv efter varv, timme ut och timme in, från tidig morgon till sena natten och på morgonen igen.

Ingen sover, bara de som klarat av sina varv och trötta givit sig av hem för välbehövlig vila.

Varvet mäter 6 706 meter och är noggrant uppmätt av arrangörerna, Monica Engkvist och Tommy Lacandler. För cirka tretton år sen köpte de sig ett hus i bygden och satte fart på såväl slumrande aktiva i samhället som runtom i hela vårt

avlånga land och även till angränsande Norge.

TILL BYGDEGÅRDEN i Lur vallfärdar de i mitten av juli, där det då ser ut som ett mindre tältläger. Inne i bygdegården serveras det mat och säljs hemstickat och Luringar (som Annika Rosengren skriver om på annan plats i tidningen).

I år erbjöds också massage för trötta lår, ryggar och ben.

– Det fina med den här typen av tävling är att alla kan delta. Det handlar inte om att komma först i mål utan att klara av att springa så många varv som möjligt. Vinnaren är den som är sist kvar, berättar Monica Engkvist för tidningen Bohuslänningen.

Klarar du sju varv har du sprungit ett maraton. Klarar du 24 varv har du hållit på i 24 timmar och har då sprungit 100 miles.

MONICA OCH TOMMY tog med sig tävlingen till Sverige från Norge efter att de deltagit i den här typen av tävling där. Numera har det vuxit upp backyard ultras lite här och var i Sverige men Lurtävlingen är "det svenska originalet".

Vinnarna i år, Torbjörn Gyllebring i herrklassen, sprang 34 varv och Pernilla Josefsson i damklassen, sprang 22 varv. Själv klarade jag tre varv. När jag kom gående längst bak på mitt sista varv fick jag uppmuntrande hejarop av många som stod längs vägen.

– Heja på. Du är den "frackaste" vi sett på länge, manade de på mig. Och jag kunde inte låta bli att skratta trots att jag då var ganska trött. Det visar på det engagemang som finns för tävlingen. ("Frack" är bohuslänska och betyder att man är "pigg".)

MARITA MODESS

Luringen – Lurs backyard Ultras maskot

Visste ni att Lurs backyard Ultra (LBU) har en egen maskot som heter Luringen? Skapare till denna är Linda Bäck. Inför varje nytt år ser Linda till att det kläcks tillräckligt många Luringar (alltså hon virkar dem och fyller med bomull).

Alla (eller ja de flesta som springer LBU) köper en Luring. De kostar bara 50 kronor! En del köper en Luring, men jag tror nog de flesta köper en ny Luring för varje gång man varit med och sprungit.

Luringarna blir väldigt beresta för de brukar få följa med sina ägare till alla möjliga lopp i Sverige och ute i världen. Det roliga är att många Luringar blir fotograferade av sina ägare och sedan publicerade i LBU:s Facebook-grupp. Verkligen en kul grej!

MIN LURING fick storhetsvansinne och ville träffa kändisar. Den första kändisen blev Anders Szalkai på träningen inför Lidingöloppet 2018.

Därefter fick den åka med på Ultraveckan på Fuerteventura i november med Apollo och där träffa Rune Larsson och Marcus Torgeby. I början av april var det Training Camp i Montegordo med Springtime Travel



Tobbe Gyllebring, vinnare av LBU 2018 och 2019 med Annikas Luring.

FOTO: ANNIKA ROSENGREN

och där träffade Luringen Mustafa Mohammed.

DEN FEMTE och sista kändisträffen blev med Tobbe Gyllebring nu i Lur. Tobbe vann ju LBU 2018 så Luringen blev väldigt mallig över att få träffa honom.



"Luringmamman" Linda Bäck. FOTO: TOMMY LACANDLER

Sedan vann ju dessutom Tobbe i år igen. Jag frågade var Tobbes Luring var. Den var tyvärr hemma för den hade fått ont i tofsarna.

Alla blir vi barn på nytt när vi får våra Luringar. Jätteroligt!

ANNIKA ROSENGREN

Värvning av nya medlemmar till Svenska Marathonsällskapet

I Lur inne i Bygdegården hade arrangörerna Monica och Tommy gjort i ordning ett bord där Svenska Marathonsällskapet fick presentera sig och sin verksamhet.

Här fanns ett antal nummer av tidningen Marathonlöparen som intresserade kunde ta och läsa samt flyers med info om hur man blir medlem etc. På bordet fanns också ett exempel på en utmärkelse, bordsflaggan (standar) för 25 genomförda maratonlopp samt annan information om Sällskapet.

För att väcka intresse för Sällskapet hade undertecknad Annika den gråa t-shirten på sig under hela fredagen och vår medlemssekreterare Karin sprang LBU i vitt linne från Marathonsällskapet.



Värvningsbordet inne i Lurs Bygdegård. FOTO: TOMMY LACANDLER

20 juli 2019

Andorra Ultra Trail Vallnord på

Att springa maraton på över 9 timmar låter inte så värst imponerande då jag förra årtiondet sprang maraton på under 3 timmar. Men berättar jag att det är över 3 000 höjdmeter att forcera får det hela en annan dimension.

Utförlöpningsen och den tunna luften i kombination med värme och hög ansträngning resulterade att under-teknad fick kasta upp vid tre tillfällen och enbart kunde få i sig vatten sista fem timmarna.

Furstendömet Andorra ligger i Pyrenéerna på gränsen mellan Spanien och Frankrike. Huvudstaden heter Andorra la Vella och Andorra är en av Europas mikrostater. Det bor 80 000 invånare i landet, som är en tredjedel av Ölands storlek.

Andorra är inte med i EU, men då Spanien och Frankrike är det får man flera förmåner. Exempelvis har landet samma förmåner som EU-medlemmar vad gäller varuhandel. Landet har ingen egen försvarsmakt men upprätthåller en egen utrikespolitik. De första demokratiska valen hölls 1993 och numera är man med i Förenta nationerna och Europarådet.

Andorra är en av de stater som har högst medellivslängd, vilket jag kan tycka anmärkningsvärt då de flesta man såg var rökare. I ärlighetens namn var säkert en och annan av dem turist. Andorra är indelat i sju regioner eller enheter.

Ultraloppet AUTV (Andorra Ultra Trail Vallnord) hålls i Ordino, vilket är en av de sju enheterna.

ANDORRANER UTGÖR en minoritet i sitt eget land med cirka 30 procent av invånarna. Den största gruppen är spanjorer med över 40 procent. Portugiserna är fler än fransmännen. Det officiella språket är katalanska. Andorra har ingen järnväg eller flygplats. Flyget från Kastrup till Barcelona tar knappa tre timmar. Därefter väntade bussresa på slingriga vägar. De 200 kilometerna tar tre timmar och tre kvart. Minst ett dussin tunnlar åkte vi igenom och enda regnet som kom under vistelsen var på ditvägen.

LOPPET STARTADES 2009 och avgjordes nu för elfte året. Första året var 657 löpare med. Drygt 3 000 löpare



Skribenten fortfarande på lätta ben efter första timmen avverkad.

är idag med på de sju distanserna där anmälningsstaket nås snabbare för varje år. Löparna kommer från imponerande sjuttio olika länder och en fjärdedel är kvinnor.

Största klassen var den jag sprang som hette "Marató dels cims" med 638 startande (750 anmälda) och 579 fullföljande. Euforia är den längsta sträckan på 233 kilometer och 20 000 höjdmeter med ett banrekord på 67 timmar och 13 minuter.

Ronda är näst längst med 13 500 höjdmeter. Mitic innehåller 9 700 och Celestrail 5 000 höjdmeter fördelat på sina 83 kilometer. En del räknar inte kilometer i dessa bergslopp utan man räknar i hur många höjdmeter tävlingen är i.

För ytterligare information om AUTV, se www.andorraultratrail.org.

AUTV PÅGICK 16-21 juli i år. Själv startade jag på lördagen den 20:e. Många springer med stavar och ryggsäck är obligatorisk utrustning. Vid insläppet till startfällan kontrolleras först att chipet i nummerlappen fungerar. Därefter väntar en längre kö för genomgång av löparryggsäcken. Enda kravet tycktes vara att vi hade med oss regnkläder under tävlingen.

På hemsidan finns fler saker uppräknade som obligatorisk utrustning. Ju längre sträcka desto noggrannare

kontroll. Jag är glad att jag inte tog längre än de 42,5 kilometer som min tävling var på. Att jag efteranmälde mig till Kustmaran i Kristianopol, Blekinge, veckan före tog ut sin rätt.

Helt återhämtad var jag nog inte. Det tog 30 sekunder att komma över startlinjen. Det var de 30 sekunder som skilde min klocka mot arrangörernas efter målgång. Vi hade ändå tur för det var varmare väder både dagen före och dagen efter.

NÄR STARTEN ÄR klockan 08.00 visste jag att första timman blir behaglig innan värmen kommer. Nu sprang vi mycket under träd och var således i skugga som tur var. Enbart fyra vätskestationer är inte mycket på en mara. Speciellt inte när maxtiden är 14 timmar.

Att ha med vätska så det räcker under hela loppet visar sig alltid vara avgörande, inte minst i AUTV. Terrängen är så eländig att arrangören flyger ut mat och dryck med helikopter till de olika stationerna för att serva oss löpare. Fast ärligt talat är det så pass svårforcerad terräng att det på flera ställen är omöjligt att springa.

Har man dåligt balanssinne är AUTV inget att rekommendera. Första och sista kilometern är på asfalt. Stigarna är så små och smala att det är svårt att passera framförvarande. Speciellt då deras stavar tar stor plats.

hög höjd

FYRA FÖRSTA kilometerna var hyfsat snälla. Därefter väntade en 800 meters stigning. Under partiet mellan 15 och 25 kilometer klättrar vi från 1 500 m upp till 2 740 m. Och då menar jag klättra. Inte löpning eller gång.

I reklamen inför loppet ser jag ett foto på en löpare som drar sig uppför ett berg med hjälp av kättingar av stål. Det där slog jag ifrån mig och undrade vad den bilden gjorde på mitt uppslag och ingen av de andra distanserna.

Ett par timmar senare stod jag själv i kö för att påbörja min klättring. Ett felsteg där och man ramlar ner nära 100 meter på nolltid. Bäst att inte titta nerför.

MINA BEKYMMER hade dock börjat tidigare. Jag upptäckte att jag var starkare än samtliga löpare runt om mig på att klättra uppför. Antar jag kan tacka min gångträning för det.

Däremot nerför tappade jag och snart märkte jag, närmare bestämt efter en timme, att framsida låg började bli helt söndermosade av all utförlöpnings. Det får jag också tacka gången för. För att hävda mig tryckte jag på ordentligt i uppförsbackarna (läs mördarbackar) så jag hade marginal när det väl började gå nerför igen. Pulsen är kanske inte jättehögt men att befinna sig en bra bit över 2 000 meters höjd gör att huvudet mitt känns som det ska sprängas.

Här var det synd så klart att jag inte lyssnade på kroppen och använde mig av min rutin. Beter mig som en nybörjare. Killarna som bett arrangören att köra ut sina ryggsäckar med provianten fick sin i rätt löpriktnings. Medan vi andra fick kasa nerför en ravin och lika lång väg tillbaka.

Det var inte mycket mat jag fick i mig. Svårt att svälja och på väg upp uppför ravinerna rinner krafterna ifrån mig när jag spyr som en kalv.

JAG HAR VARIT UTE i fyra timmar och avverkat halva sträckan. Två timmar tidigare kunde jag forcera en kilometer uppför på hiskeligt snabba 20 minuter. Jag passerade otaliga medtävlande. Nu blir jag bara deprimerad av att titta på klockan för tiden går men nya kilometer blir det inte många av. Fler och fler bergsväggarna och kättingar och klättra uppför mot toppen Casamanya på 2 740 m höjd. De flesta stannar till ett



Högsta toppen efter 26 km är nådd. Berget Casamanya, 2740 m högt, erövrat efter många vedermödor.

kort tag för att hämta andan, beundra utsikten och ta ett par foton innan nerfärden. Hur många placeringar jag tappar härifrån vet jag inte men många är det. En funktionär undrar hur jag mår när jag en stund senare tvingas kasta upp för andra gången. Jag pressar fram ett leende och gör tummen upp. Volontären ser nöjd ut och låter mig fortsätta.

"Terrängen är så eländig att arrangören flyger ut mat och dryck med helikopter till de olika stationerna för att serva oss löpare."

HUMÖRET ÄR långt ifrån på topp när jag äntligen kommer fram till sista mat- och dryckstationen. Härifrån kommer det ta ett par timmar till innan jag är i mål. Till skillnad mot de tre första får vi nu vår förplägnad i ett stort tält. Det är olidligt varmt där inne. Det enda som brukar funka fungerar inte den här gången.

Inne i tältet spyr jag upp vattenmelon jag nyss fått i mig. Ingen reagerar. Möjligt att ingen såg mig sitta på huk. I mitt omtöcknade tillstånd inser jag inte att alla är lika trötta och har fullt upp med sig själva. Då jag är bra på att dricka så räcker det med att dricka vatten för att överleva fram till mål.

Terrängen som nu tar vid är snällare mot kroppen. Om det inte varit för alla jäkla rötter.

DET HETER ATT SMÅLAND är stenrikt. Rikt på stenar alltså. Andorra är så pass rikt på stenar att bara någon procent av dess yta är odlingsbar. Det mesta får importeras. Jag är glad att skorna höll så pass bra för all sten. Långa sträckor var det enbart sten vi sprang på. Jag har dragit ner på tempot då jag var så illa tvungen till det.

Sista 2 kilometerna är jag pigg igen och avancerar fem placeringar. Dock var ingen av dem i min klass. I Andorra får du starköl efter målgång. Den satt fint. Jag är trött och sliten så klart efter 9:08.15 men jag har mått sämre i många andra tävlingar efter målgång. Nu kan jag få i mig lite tilltugg och kom på att något är fel. Får vi bara öl och korv efter målgång tänker jag.

Jag frågar en löpare som visar mig rätt där jag kan hämta ut medalj, pannband och så får jag välja om jag vill ha en pikétröja eller en långärmad funktionströja. Jag väljer den senare. I mitt lopp var det blå nummerlapp och tröja medan det var andra färger i de övriga loppen.

I Andorra är toalettstolarna inte lika höga som hemma, vilket gör det extra svårt att komma ner och upp från dem med ömma låar. Läs söndertrasade muskelfibrer.

TEXT OCH FOTO:
CHRISTER SVENSSON, VÄXJÖ AIS

6 augusti 2019

Sommarlöpning – Raukloppet på Fårö

Att hitta lopp som passar in i semesterplanerna på sommaren är inte alltid så enkelt. Fårö och Gotland i sin helhet är en sådan region trots att det är ett av våra mest populära besöksmål. Men sedan många år tillbaka har första tisdagen i augusti blivit en etablerad dag för Raukloppet på Fårö.

Vi, min fru och jag, försöker alltid pricka in detta lopp om vi har möjlighet. Denna gång höll det dock på att sluta i förskräckelse då vi hade tänkt efteranmäla oss och faktiskt hade missat den utsatta tiden för detta. Det ordnade dock upp sig med 10 minuter till start.

Själv sprang jag Raukloppet första gången redan någon gång i början på seklet (låter längesen, men så var det) och vi var inte särskilt många löpare då.

Det är inte så många nu heller även om loppet med åren har växt och numera samlar sammanlagt 180-230 löpare på de båda distanserna. Raukloppet är visserligen inget maraton och inte heller ett halvt maraton, men det ligger bra i tiden på året för att få prova lite fart inför höstens längre lopp. Inte ser man några raukar heller, men de finns ju i området och är väl värda ett besök under eftermiddagen.

RAUKLOPPET ÄR ett motionslopp som startar vid Lauters hamn som kanske är bekant för den som är seglare. Det finns två distanser, den långa som är 11,5 km och den lite kortare på 4,5 km, så möjlighet finns för hela familjen att delta. Jag sprang den korta ett par gånger under de första åren, men sen har det bara blivit den längre distansen.

På den längre distansen är ca 7,5 km av banan asfalt, resterande går på mindre gropiga kalkstensbegräddade vägar över hedarna och genom skogen. När man kommer ut vid Helgumannens fiskeläge efter löpningen på grusunderlaget så har man ca 5,5 km kvar till mål.

VÄGEN SLINGRAR SIG längs en vacker kuststräcka och du springer, om det är en vacker kväll, med den nedåtgående solen på din högra sida. Jag har sprungit loppet i regnusk och rejäl motvind också och det är ju också en utmaning som är bra att träna på.

Oftast är vädret dock väldigt bra den här tiden på året och vinden brukar ofta



Från vänster: Sara Liljegren, IF Göta (1:a), Caroline Egnefors, Runacademy (2:a) och Kristine Aneland, OK Ravinen (3:a).

lägga sig framåt kvällen. Man kan ju tro att Fårö och Gotland är ganska platt och visst är det så att du inte möter några stora backar.

Den långa distansen bjuder på ca 25 höjdmeter, men det flacka motlut du möter vid Helgumannen kan ändå kännas ganska tungt efter grusvägslöpningen och inte minst om du har turen att få lite motvind på racet.

ÄVEN OM LOPPET ligger på en plats i Sverige som kan tyckas lite avigt att ta sig till så samlar det även en hel del erfarna maratonlöpare från olika delar av Sverige som vill ha just detta lopp på sin "bucket list".

Och jag kan verkligen rekommendera detta familjära arrangemang för den som kan pricka in den första tisdagen i augusti. Men framförallt vill jag nog slå ett slag för att lägga några dagar med löpning på vackra Fårö över huvud taget. "Öjn" bjuder på ett förvånansvärt skiftande landskap för att vara en sådan liten ö som det är.

I ÅRETS RAUKLOPP var det ganska tätt i damklassen på långa distansen där segern gick till Sara Liljegren, IF Göta, på 49:19, andraplatsen till Caroline Egnefors från Runacademy på 50:05 och tredjeplatsen till Kristina Aneland, OK Ravinen på 50:29.

I herrklassen på denna distans sattes i år banrekord av Fred Grönwall, Roma IF (36:18). Fred brukar ha mycket konkurrenskraftiga maratonresultat för

den som inte harr koll på det. På andra plats kom Anders Wibaeus, Ardre på 39:05 och tredjeplatsen togs av Marcus Larsson, KA3 på 41:52.

I FAMILJEN AHLBERG blev det också nöjda miner denna kväll med PB både för mig och Helle på denna udda distans och bana.

Helle slutade på en 18:e-plats på 1:01:53 och för egen del lyckades jag knipa åttondeplatsen på 44:30. Hade en bättre placering för ett par år sedan, men inte tid. Då var jag så uppstressad efter att ha rest med försenade flyg sedan morgonen från södra Frankrike.

Hann den gången byta om under färden på Fåröfärjan och kom fram ett par minuter innan start.

TEXT OCH FOTO:
FRANK JOHAN AHLBERG



Lyckan när startplats väl ordnat sig. Frank Johan och Helene Ahlberg innan starten av Raukloppet 2019.

Valberedningen och dess arbete

Valberedningen i en ideell förening har en viktig och central roll. Valberedningen tillsätts av medlemmarna på årsmötet och är inte underställd styrelsen. Den har sitt mandat direkt från årsmötet och rapporterar till detta.

Valberednings uppgift är att ge förslag på en bra sammansatt styrelse, bra revisorer och eventuella övriga funktionärer.

En förening blir inte bättre än sina ledare. Att hitta rätt personer till styrelsen och andra valda funktioner är därför ett mycket viktigt arbete och det är just det som är vårt uppdrag.

VALBEREDNINGAR i föreningar har en tendens att inte synas så mycket i det löpande arbetet, men vårt arbete pågår under hela året.

Den sittande valberedningen som består av oss tre, Tommy Lacandler (sammankallande), Peter Svensson och Robert Oldén, har fått förtroendet att sitta i valberedningen tillsammans i några år.

Detta har gjort att vi har utvecklat vårt samarbete, lärt oss mycket på vägen och har en bra bas som utgångspunkt för vårt arbete. Vi behöver inte börja från noll utan har tillsammans en gemensam bild över läget.

Vi vet att utveckling, förnyelse och fler kvinnor i styrelsen är återkommande synpunkter och det ska vi arbeta för. Men med detta sagt vill vi betona att för att vår bild ska bli en bra bild så behöver vi i högsta grad input från er.

VI VILL HA mycket mer kontakt med er medlemmar och få del av era önskemål, tankar och idéer. Vi önskar därför att ni kontaktar oss på alla tänkbara sätt, via mail, telefon eller personligen när ni ser oss på något lopp eller i andra sammanhang.

Viktigt här är att ni ska veta att vi inte kommer att återge några namn med vem som sagt eller tycker något, oavsett vad det gäller. Om vi sammanställer några synpunkter kommer de att vara anonyma.

MEN VILKA ÄR DÅ VI?

Här kommer en kort presentation av oss med bild och kontaktuppgifter.

Tommy Lacandler

Jag är uppväxt i Borås, men bor numera i Sundbyberg. Jag har arbetat som officer i drygt 40 år och är van vid att vara i rörelse, i huvudsak i skog och mark, men löpning var inte min grej.

Efter en halvmara i Halmstad på 1990-talet sa jag "aldrig mer". Som ung tävlade jag i simning. Det var först 2008 som löpningen blev kul och jag sprang mitt första maraton/ultra på Skövde 6-timmars 2012.

Sen dess har det blivit 33 maraton/ultralopp och två Ironman. Jag har varit ledare i TSM-running under flera år, så fokus har varit löpningen, men tycker om att variera mig med triathlon och swimrun. Jag mår bra av att hålla igång kroppen, vilket motiverar mig.

E-post: tomlac@telia.com

Mobil: 070-471 38 96



Peter Svensson

Jag bor i Stockholm, är 62 år och springer för IFK Skövde.

Jag sprang mitt första maraton i Stockholm 1987 och jag hade sprungit fem lopp i Stockholm när jag anmälde mig till Berlin 2004.

Fram till idag har jag sprungit 136 maratonlopp. Mitt favoritlopp är Skövde 6-timmars, en fantastisk tävling som jag inte vill missa. Obligatoriskt är ju också Stockholm Marathon plus Mariestad, Göteborg och Växjö.

Tycker väldigt mycket om tävlingarna i Polen: Krakow, Warszawa, Debno, Poznan och Wroclaw. Jag blev medlem i Svenska Marathonsällskapet 2005.

På nummerlappsutdelningen till Stockholm Marathon såg jag en statyett



som Sällskapet delar ut för 50 genomförda maratonlopp. Den ville jag ha, men jag insåg att det skulle ta några år. Jag fick den 2012, på Stadion efter Stockholms Jubileumsmarathon.

När jag inte springer lagar jag mat, håller på lite med släktforskning och umgås med familjen. Född och uppvuxen i Skövde. Bor i Stockholm sen många år. Gift, tre vuxna barn.

Bakgrund som journalist med många år på Expressen. Har därefter varit chefredaktör på tidningen Land, ÖB:s presschef och Centerpartiets presschef. Nu pressekreterare på Finansinspektionen.

E-post: peter.svensson.privat@gmail.com

Mobil: 070-497 99 11

Robert Oldén

Jag bor i Bara i Skåne och har med mig många intryck från den södra delen av Sverige.

Jag var med i Sällskapet på 80-talet, men sen kom annat i livet emellan och det blev ett uppehåll till ungefär 2010.

Jag tillhörde de 100 löpare som sprang under 2:33 år 1983. Jag har sprungit lite över 60 maratonlopp och lite över 20 av dem är som farthållare lite över allt.

Det är viktigt att det finns en förening för oss löpare som tar tillvara våra intressen, att vi kan vara med och påverka dess framtid och att kvinnor intar en central roll i utvecklingen av Marathonsällskapet.

E-post: runing_robert@hotmail.com

Mobil: 073-097 78 03



Tveka inte – hör av er till oss!

TOMMY LACANDLER, PETER SVENSSON OCH ROBERT OLDÉN



Mats-Erik Wiktorsson

Från soffpotatis till träningsnarkoman

Jag tänkte dela med mig av några starka minnen jag återkommer till då och då, som visar hur viktigt psyket och energin är och hur en soffpotatis blev träningsnarkoman.

Jag har 0 bollsinn och det var nog huvudfaktorn till att jag inte tyckte om idrott i skolan. Det blev ingen motion alls egentligen under uppväxten. 1993 hade jag och min bror rest i USA på västkusten och mått gott.

När vi kom hem på våren var kondisen botten, men min bror skulle snart mönstra och ville bli ytbärgare och då var kravet att springa en viss sträcka på en viss tid. Han frågade mig om jag inte kunde vara sparringpartner. I ett svagt ögonblick sa jag ja, så vi satte igång 16 april 1993. 3 kilometer som blev 500 meter och sedan promenad, längre än så orkade vi inte. Nåja, vi tog nya tag några dagar senare och gnetade på.

EFTER EN MÅNAD hade jag sänkt tiden från 7 till 5 minuter per kilometer. Då var jag och simmade och träffade på en kompis som var badvakt. Han övertalade mig att vara med i 4-dagars stafettloppet "St Olavsloppet" med våra gamla studiekamrater i laget "Teknikens Under" eftersom vi studerat på teknisk linje. För övrigt så är jag numera lagledare i det laget som firar 30-årsjubileum i stafetten sommaren 2019. Min bror blev ytbärgare och slutade springa sedan...

Jag ökade sakta på distanserna och efter 2 månader orkade jag en mil på 67 minuter, vilket i slutet av 1993 slipats ner till 50,31. 1994 vågade jag mig på den stora drömmen Vasaloppet, så häftigt att klara av det.

1995 utmanade jag mig själv med Lidingöloppet, vilket jag genomfört alla år sedan dess. 1996 blev det första Stockholm Marathon och den 1 juni i år blev det min 24:e start i Stockholm Marathon i följd, fast bara 21 målgångar. Klassikern blev avslutad 2000 och 2016 Ultravasan 90.

Björkliden augusti 2000 – Fjällräven Extreme Maraton

En tvådagars fjällmara i kallt lappländskt sommarvader tillsammans med ständige löparföljeslagaren Magnus



Artikelförfattaren fotograferad under New York City Marathon i november 2002.

FOTO: HELENA WIKTORSSON

inleds i Abisko med lätt löpning ut på fjället. Timmarna innan start ägnades åt att väga rygsäcken och fundera om något går att avvara. Jag landar på 6 kg (tält, mat, extrakläder, liggunderlag...)

Ganska snabbt kommer vi överens om att ta sikte mot första kontrollen rakt över myren mot första delmålet. Några minuter senare är vi tillbaka på stigen efter att ha sjunkit ner till midjan. Stigen var nog ganska bra ändå.

Nåja, nån timme senare börjar vi mödosamt närma oss toppen på ett fjäll då vi till vår fasa ser att alla andra löpare är på väg upp på fjället bredvid, ridå ner i dalen och upp igen...

Till slut når vi nattlägret, upp med tält, fixar käk och umgås med de andra lagen en stund. Vi konstaterar att vår smått optimistiska målsättning att vara i ledningen fallerat spektakulärt.

Men vi tänker (som så många gånger tidigare när det är jobbigt) "NU, NU ÄR DET ROLIGT" och bestämmer oss för att satsa allt dag två, nu jäklar ska det springas.

TILL VÅR STORA (o)lycka når vi ganska snart, efter start och dagens första orienteringsmiss, fram till en skylt som anger Abisko östra, glada i hågen travar vi dit efter en fin lättsprungen stig, väl framme inser vi att det är ju inte Abisko östra utan Abisko turiststation vi ska

till. Nåja, vi vänder om och nån timme senare har vi nått foten av fjället Nuolja 1 169 möh.

Regnet har börjat och vi stoppar i oss vår sista energi för att sedan tuffa på uppåt med rygsäckarna svettigt tryckande på ryggarna. Vi tar oss sakta om några lag och känner att vi har medvind i loppet när vi ser att vi knappar in på fler uppför.

Men när vi närmar oss Nuoljas topp har tempen sjunkit till 0 och regnet övergått till snöblandat och min energi är på upphållningen. Eftersom vi vår vana trogen gjort sådana enorma orienteringsmissar har vi förbrukat all vår medhavda energi,

Väl uppe på toppen säger jag till Magnus helt enkelt ner där. Jag ligger i regnet en stund och fryser och funderar över hur i allsin dar jag ska orka i mål.

EFTER EN STUND kommer ett lag som brutit promenerande förbi och erbjuder mig en energigel. Jag dricker lite vatten med och efter några minuter och döm om min förvåning!! Som värsta Fågel Fenix återuppstår från de döda är min kropp full av energi och kampanda. Vi kör på full fart sista timmen in mot målet i Björklidens fjällstation.

Så häftig upplevelse att vara helt slutkörd och dränerad på all energi för att

några minuter senare känna sig utvilad och stark. Jag var inte trött utan bara tom i tanken. Dusch, vila, bankett och sedan nattg. Många roliga minnen under dessa fjällmaror.

Ett år tjänade vi bra med tid ner från en fjälltopp genom att åka på ändan nerför. En gång i full fart nerför en mjuk myrliknande fjällslutning snubbade jag och gjorde en kullerbytta och kom upp springande.

2002 New York City Marathon, USA

5-6 grader en solig krispig novembermorgon, perfekt för att springa maraton. Jag hann med en liten härlig runda i fantastiska Central park ett par dagar innan loppet.

Efter att tillsammans med sambon och blivande frun Helena utforskat "the big" i fyra dagar, promenerandes minst 12 timmar om dagen och stupande i säng med benvärk på kvällarna.

Även dagen innan maran vi var så trötta att vi somnade på tunnelbanan och hamnade i Queens innan vi vaknade. Dagen innan anordnades en banbesiktning i buss där jag vann ett par New Balance skor på frågesport.

Upp i ottan och buss ut till Staten Island. Jag lämnar in klädpåsen och jag är seedad bland de 3 000 första så jag promenerar mot min startfälla, går och går. Eftersom eliten startar på brons översta våning så hamnar jag till slut längst fram på den nedre våningen, en meter till startlinjen, riktigt häftigt att ha 30 000 efter sig...

STARTEN GÅR och jag startar i OK tempo in över Verrazano-Narrows bron vilken var världens längsta hängbro en gång i tiden. Väl över den efter 4 kilometer är jag supertrött efter den ej helt optimala uppladdningen men strax efter börjar det dyka upp åskådarmassor och dess jubel hjälper mig att glömma tröttheten och låter benen rulla på.

Jag har med mig en engångskamera och tar lite kort då och då. Brooklyn flyter förbi och sedan in i Queens och över Queensboro bron till Manhattan och upp över första avenyn för att göra en sväng in och ut genom Bronx och sedan ner genom femte avenyn åter på Manhattan. Jag träffar på Helena och svenskgruppen hejandes efter 27 kilometer.

Efter dryga 30 kilometer kommer jag på att jag är trött. Den fantastiska publiken på 2 miljoner har fått mig att totalt glömma bort tröttheten fram till nu. Det är ju då man alltid blir trött på maraton.



Mats-Erik Wiktorsson under fjällmaran Fjällräven Extreme Marathon.

FOTO: HELENA WIKTORSSON

FANTASTISKT VAD PSYKET kan göra. Kroppsligt var jag ju slutförklarad redan innan start och efter första bron tänkte jag att 5 timmar landar jag nog på, men det blev 3,41 vilket innebar 4 694:a placering av 32 000 startande och en typiskt normal sluttid för mig. Ska man springa en mara då är NYC ett bra val, men Stockholm är en utmanare.

Tänk vad psyket gör precis som energin. Fascinerande upplevelser av hur kroppen kan fungera. New York City Marathon och Fjällräven Extreme Marathon är två av mina absolut starkaste upplevelser inom löpningen.

Ironman Kalmar

Kronan på verket kom ifjol med Ironman Kalmar. Det är det häftigaste och mitt stoltaste ögonblick i min lilla karriär, haft det som en avlägsen och ouppnåelig dröm mest hela 2000-talet.

2017 hörde en kompis av sig som missade klassikern 2000 på grund av förkylning. Nu kom 50-årskrisen galopperande så han ville ha lite sällskap. Jag funderade 10 minuter, tackade jag och kom efter ett tag på att eftersom jag försommaren 2018 skulle både cykla långt och simma långt dök ju Ironman upp som en möjlig chans.

Sagt och gjort, jag anmälde mig och hostade upp vansinniga summan 5 000 kronor i anmälningsavgift, vilket jag inte vågade berätta för frun förrän efter att jag klarat det vilket resulterade i att en timme efteråt hade hon köpt en jacka för 5 000 kronor... Det var nog första gången jag verkligen förberett mig inför

ett lopp: 13 simpass, 73 mil cykel och 105 mil löpning.

Det gick väl egentligen precis enligt plan men det var sjukt, sjukt, sjuuukt jobbigt. Jag fick skavsår på många ställen, ont i knäet och en häl svullnade upp under cyklingen men det funkade att springa förvånansvärt bra ändå.

Simmade precis som tänkt, strax under 2 timmar, och hade bara några tiotal efter mig och dryga 2 000 före... Cyklingen startade bra, jag kände inte av simningen alls, men den blöta kroppen orsakade nog skavsåren från topp till tå.

UT PÅ ÖLAND gick det bra, men mellan 30 och 50 kilometer var det motvind och snittfarten sjönk och jag var less, men strax efter vände vi upp och fick rejäl medvind.

När Öland var avklarat efter 122 kilometer förstod jag att jag nog skulle klara 10-timmarsgränsen och få starta löpningen. Det var en hård kamp sista 70 kilometrerna men jag klarade det med 25 minuters marginal, enligt plan.

Även i cyklingen var jag i princip sist. När jag startade löpningen hade jag ont i knä och häl och var otroligt stel, men efter en kilometer vaknade kroppen så jag sprang med små gångpauser och visste ju redan från start att jag skulle klara det om inte jag gjorde illa mig. Jag bestämde mig att köra på det jag hade på slutet och hade 500 efter mig på löpningen.

OTROLIGT NOG var jag nästan lika snabb andra halvan, så roligt på slutet när jag skippade gången och var STARK och passerade många. Jag landade på 5,24. Så glad att kroppen orkade prestera i dryga 15 timmar. Jag använde ett mantra under cykel och löpning, "I WILL BE AN IRONMAN", som jag upprepade hela tiden och som funkade väldigt bra.

För övrigt är jag en periodare löpmässigt. 1968-1993: 0 mil. Nuvarande period 1993-2019: 4 025 mil, allt som allt 5 400 träningspass.

JAG ÄR SÅ GLAD att jag upptäckte glädjen i att träna, utmana mig själv och tävla. En stor drivkraft för min del är också att jag älskar siffror och statistik. Varje träningspass blir ju mera siffror att leka med (tid, distans, puls, allmänstillstånd...)

Konstigt hur det kan gå, från 0 till 100 % intresse, så kan det gå för en soffpotatis. Ut och Spring!

MATS-ERIK WIKTORSSON

Intervju med Eva Blomqvist, Strömsund



Eva Blomqvist. FOTO: THOMAS VALMBÄCK

Det är varmt i Strömsund när jag den 28 juli 2019 når Eva Blomqvist på telefon och lika varmt i Lur där jag själv befinner mig.

Avståndet är tyvärr för långt för att vi ska kunna träffas personligen, men att prata med Eva är så trevligt så det känns nästan som att vi faktiskt ses.

Eva jobbar inom Assistancelåren i Strömsund och har jour när jag ringer. Jour innebär att vårt samtal när som helst måste avbrytas om Eva får ett larm. Hon måste då åka iväg i sin 12 ton tunga bärgningsbil och tex dra upp en bil från ett dike eller bärga bort en bil som fått ett elfel. Elfel är visst inte så ovanligt på dagens moderna bilar.

Vem är Eva?

Jag är 54 år och bor i Strömsund, där jag och min sambo Thomas bedriver bilbärgning inom Assistancelåren tillsammans. Det betyder att vi i princip alltid har någon form av jour. Jag sprang mitt första maraton i Stockholm 1999.

Idag har jag sprungit totalt 63 maraton, varav två ultramaraton – Adak 100 km och UltraVasan 90. Min bästa tid på maraton är på 3.26. Den gjorde jag på Vintermarathon i Stockholm 2012. På Veteran SM i Umeå 2018 vann jag 50-klassen. Min klubb är Vattudalens ldk.

Jag opererades för Crohns sjukdom första gången när jag var 13 år. Då togs en stor del av tunntarmen bort. För 20 år sedan stomiopererades jag och tack vare denna kan jag springa långa lopp relativt obehindrat. (Reds.anm. Crohns sjukdom är en sjukdom som orsakar inflammation i mag-tarmkanalen, oftast i tunntarmen och första delen av tjocktarmen. Vanliga symtom är diarré, magknip efter maten och att gå ner i vikt. Sjukdomen går inte över.)

Varför springer du?

Jag tycker om att röra på mig och vill alltid vara i rörelse. Löpningen var tidigare det enda sättet för mig att genomleva magkramperna och blev sen med tiden en vana jag inte ville vara utan. Anledningen till att jag började springa var inte att jag hade något mål i sikte utan att jag ville komma ut och röra på mig.

Du var SM-vinnare i Umeå 2018 och först av alla i din klubb på Stockholm Marathon i år. Hur mycket springer du?

Inte så mycket egentligen. Det brukar bli tre gånger i veckan och ca sju kilometer per gång. Det är kanske inte så mycket, men det sitter i ryggen på något sätt att springa. Sen är de maraton som jag springer här på hemmaplan i maj, augusti och december bra träning.

Springer du andra typer av lopp?

Ett 15 km långt terränglopp kallat "Ostlöpet" samt 10 km asfalt har jag varit med på i några år. Annars är utbudet lite magert i Strömsund med omnejd vad gäller olika typer av lopp och restiden att ta sig till lopp på andra platser är för lång. Man är lite avsidat här. På loppet här i Strömsund kan man

även springa kortare sträckor, men om distansen maraton finns väljer jag den.

Är du en tävlingsmänniska?

Nej och ja. När det väl gäller så blir jag nog rätt tävlingsinriktad. Men en annan grej som jag kommer ihåg som är lite halvkul är tiderna i Umeå som har varit ganska jämna.

Vid fyra tillfällen var tiderna: år 2013 - 3.42.51 men kolla här! 2011 - 3.31.19, 2012 - 3.31.22 och 2014 - 3.31.21 det skiljde bara 3 sekunder, haha. När jag kom dit femte gången 2016, började jag undra vad det kunde bli nu, men kände att det blir många minuter sämre för det blåste så mycket... Det blev istället 3.27.52, min andra bästa tid.

Har du någon favoritdistans?

Ja, det är maratonsträckan. Men jag har även upptäckt ultra nu. När jag sprang UltraVasan 90 kom jag in i ett något lugnare tempo och det var en känsla som jag trivdes mycket bra med.

Vilka är ditt bästa respektive sämsta löparminne?

Sämsta – nej det har jag inget. Det känns ju alltid bra när man väl är i mål. Men mitt bästa löparminne är UltraVasan 90 förra året. Att jag klarade sträckan i skogen med min stomi och de intag av näring som fungerade under så lång tid är en upplevelse som gläder mig väldigt mycket. Det var en fin resa.

(Reds.anm. Evas berättelse om den resan kommer du att kunna läsa mer om i ett kommande nummer av Marathonlöparen).

Har du haft några skador?

Ja, 2004 sa ländryggen ifrån på allvar. Jag hade då riktigt ont och det sträckte sig ner på baksidan lår och höger ben. Jag kunde inte springa alls.

Under sju år sökte jag hjälp på alla håll och kanter, men det var först efter att jag kom i kontakt med en sjukgymnast, som dessutom är blind, som orsaken och behandlingen hittades. Då sjukgymnasten var blind hade hon en enorm förmåga att känna med händerna, men till sin hjälp behövde hon andras ögon. Två studenter studerade mig när jag sprang. De noterade då hur jag lutade mig framåt och vevade på ett ojämnt sätt med armarna. Ena skulderbladet stack då ut och påverkade hela ryggen.

Jag har alltid lutat mig framåt på mina magproblem och löpningen bidrog troligen att det inte höll i längden. Idag har jag inga problem. Men det tog sju år.

Hur länge har du varit med i Svenska Marathonsällskapet?

Jag har varit medlem sedan början av 2000-talet.

Varför är du medlem i Sällskapet?

Medlemstidningen Marathonlöparen. Tidningen ger mig så fin läsning och en form av tillhörighet. Där får jag läsa vad andra maratonlöpare springer för lopp, vad de upplever på loppet runt om i hela världen o s v. Det är verkligen en tidning för maratonlöpare där man slipper alla annonser om t ex kläder m m. Marathonlöparen är inte gjord för att sälja lösnummer och det ger den en annan dimension. Den handlar om, ja, oss. Jag vet inte hur jag ska uttrycka det egentligen.

Vad tycker du är bra respektive mindre bra med Sällskapet?

Det som är bra är ju tidningen. Mindre bra – har inte tänkt i de banorna.

Tycker du att det finns en gemenskap i Sällskapet?

Ja, här lokalt i klubben, Vattudalens ldk, är vi många som springer och är med i Sällskapet, även om det blivit färre med tiden. Det är viktigt med eldsjäl och här har vi Mats Zetterlund som är drivande både som ambassadör för Sällskapet och Vattudalens ldk. När jag träffade Mats Liljegren här och fick prata med honom kändes det som en gemenskap. Det var trevligt. Men det är klart att det annars bara är gemenskap på avstånd.

Hur skulle du vilja att en utveckling av Sällskapet skulle se ut?

Jag vet inte, har just inga tankar om det. Men det känns viktigt att få in nya medlemmar. Det är roligare ju fler vi blir. Sen är det bra om Sällskapet syns mer, så som i Stockholm. Vår ambassadör Mats Zetterlund är en eldsjäl och det är sådana som behövs. Han gör mycket lokalt här. Utan eldsjäl blir det inget. Du frågade också om detta med inflytande i Sällskapet, men jag har inte provat det än.

Jag har några frågor om Marathonlöparen också, men jag tror jag kan några av svaren redan. Läser du Marathonlöparen?

JÄ!

Vad tycker du är bra respektive mindre bra med Marathonlöparen?

Det som jag verkligen uppskattar har vi redan pratat om. Jag är verkligen nöjd med tidningen och tycker t ex att

en redogörelse av en stad där någon springer och hur personen ifråga upplever staden mm är kul att läsa om. Det är bra med personliga berättelser och upplevelser. Det jag dock saknar ibland är resultaten på baksidan. Jag vill gärna titta på resultat och jämföra.

Vad vill du läsa om i Marathonlöparen?

Jag vill läsa olika tävlingsreferat och personliga berättelser och sen vill jag ha resultat. En blandning av olika saker är det bästa. Det senaste numret av tidningen innehöll verkligen en bra blandning.

Kan du tänka dig att själv bidra med artiklar till Marathonlöparen?

Nja, jag har varit på gång tidigare, men sen har det inte blivit av. Men nu har jag ju lovat dig att skriva ner min berättelse om UltraVasan 90 förra året, så nu får jag väl göra det. Jag kan då komplettera med UltraVasan 90 i år som jag ska springa.

Har du någon nytta av/tittar du på Sällskapets hemsida?

Förut när den gamla hemsidan fanns tittade jag ofta, men nu finns ju inte den mer. Nu finns inget att titta på vilket är tråkigt.

En sista fråga – har du bemötts på något speciellt sätt med din stomi på t ex ett maraton?

Nej, inget negativt. Efter ett maraton behöver påsen och plattan bytas så det kan bli att jag upptar en toalett lite längre än andra, men jag har inte bemötts konstigt av andra löpare. Snarare tvärt om. Jag bryr mig inte heller så mycket för jag kan ju springa maraton tack vare den.

Efter det lägger vi på och det känns att nu vill ja verkligen träffa Eva på riktigt. Vi får väl se när det blir.

Stort tack Eva för ett mycket trevligt samtal.

MONICA ENKVIST

Resultat Vattudalsmaran

Datum: 2019-08-24. Plats: Strömsund, Jämtland, Arrangör: Vattudalens LDK

Marathon kvinnor		
Namn	Förening	Tid
1 Eva Blomqvist	Vattudalens LDK	3.47.01
Marathon män		
Namn	Förening	Tid
1 Billy Lindman	Sportsgym SC	2.50.59
2 Håkan Svedberg	Brunflo IF	3.30.20
3 Staffan Lundblad	Sundsvalls Friidrott	3.44.39
4 Patrik Norberg	Trångsvikens IF	3.49.53
5 Birger Karlsson	Vattudalens LDK	4.06.15
6 Tomas Sjövall	Ås IF	4.06.24
7 Stig Åsberg	IFK Nyland	4.44.39
8 Göran Ingebrand	Vattudalens LDK	5.56.31

B

SVERIGE

PORTO
BETALT

Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm



OFFICIAL INTERNATIONAL
TOUR OPERATOR

TCS
NEW YORK CITY
MARATHON

TATA CONSULTANCY SERVICES

50
1970 -
2020

50-årsjubileum | 1970-2020



Våra huvudpartners:

GARMIN



NEW YORK MARATHON | 50-ÅRSJUBILEUM 1970 - 2020

1 NOVEMBER 2020 (SISTA CHANSEN FÖR RESTPLATSER TILL ÅRETS LOPP - 3 NOVEMBER 2019)

Nästa år, 2020 firar New York Marathon 50-årsjubileum! Från att 1970 ha 127 löpare vid starten, varav 55 gick i mål, till att ha vuxit till världens största maratonlopp med över 50 000 löpare i alla åldrar med olika förmågor från ca 125 olika länder. Från en bansträckning med fyra varv runt Central Park till att gå igenom alla New Yorks fem stadsdelar, Staten Island, Brooklyn, Queens, Bronx och Manhattan med målgång i Central Park. Från några få supportrar längs banan till närmare två miljoner hejande, peppande, lyftande supportrar.

Följ med och upplev ett riktigt stort 50-årskalas, spring världens mest mytomspunna lopp och låt dig lyftas av staden, värmen från människorna och upplevelsen i sig! Vi har flexibla paket och lösningar!

You can do it! Vi hjälper dig i mål!

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

 **SPRINGTIME**