

# Marathon löparen

ÅRGÅNG 52 NR 268 DECEMBER 5/2019



## Debutanten Moa Dahlgren vann 47:e Umemaran



- Kolmården Trail Marathon
- Värmdö Ultra
- Marathon de Camaragues
- Växjö 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.

**Redaktör och ansvarig utgivare:**

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

**Layout, repro:**

Springtime Publishing AB, Ann Lodin

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

Roger Andersson  
ordforande@marathonsallskapet.se

**Vice ordförande och medlemssekreterare**

Karin Norden  
medlemssekreterare@marathonsallskapet.se

**Kassör**

Lars-Eric Andersson  
kassor@marathonsallskapet.se

**Utmärkelseansvarig**

Ferike Pashy  
utmärkelser@marathonsallskapet.se

**Webmaster**

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

**Leverantörs- och sponsorkontakter**

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

**Styrelsesuppleanter**

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

# Dags att summera 2019 och blicka framåt

Svenska Marathonsällskapet är en ideell förening och det ställer krav på oss medlemmar och då främst vi som är förtroendevalda.

Vi som är förtroendevalda bör inte driva egna företag inom Sällskapets intresseområden och inte inom Sällskapet driva frågor som gynnar våra personliga företag.

Vidare så måste förtroendevalda även hålla Sällskapet öppet för att allas röster blir hörda och att vi lyssnar på alla.

**EN VIKTIG TANKE** inom Sällskapet, liksom inom samhället i övrigt, är att respektera att vi alla kan ha olika politiska åsikter, religion och kultur men att vi alla trots detta kan mötas och respektera varandra.

Inom Sällskapet sker dessa möten främst inom löpningen och visst är det skönt att vi alla kan ha något gemensamt trots dessa skilda åsikter.

**VI ARBETAR** inom styrelsen på uppdrag av årsmötet 2019 på att göra en uppdatering av våra stadgar för att de ska bli anpassade för att Sällskapet är en ideell förening och för att Sällskapet ska vara ett sällskap för hela Sverige och maratonlöpare i alla åldrar.

Dessa kommer att presenteras inför årsmötet 2020 och du som medlem har alla möjligheter att tänka till och bidra vid en diskussion på årsmötet.

**ÅRET BÖRJAR NÅ** sitt slut och det är inte bara Sällskapet som börjar göra

bokslut utan vi alla som löpare börjar reflektera över året som gått.

Har det gått som vi ville? Har vi nått våra mål? Var målen relevanta och hur ser våra mål inom löpning ut för det kommande året?

Kanske de läsvärda artiklarna i detta nummer kan ge dig inspiration inför det kommande året. Du vet väl att du själv kan bidra med dina erfarenheter till andra löpare genom att skriva i vår tidning?

**JAG HOPPAS** att 2019 varit ett bra år för dig och att du utvecklats både som löpare och människa. Stanna upp och reflektera nu men gå sedan vidare. Det som varit har varit och när vi lämnar detta år så kommer det ett nytt år med nya möjligheter och vi kommer att göra nya erfarenheter både som löpare och människor.

Jag vill passa på att önska er alla en riktigt trevlig god Jul och ett gott nytt år.

**ROGER ANDERSSON**

ordforande@marathonsallskapet.se



FOTO: LINDA ANDERSSON

**Roger Andersson besöker Hooverdammen i Nevada dagen innan ett maratonlopp i öknen utanför Las Vegas.**

**Innehåll**

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Kolmården Trail Marathon        | 4  |
| Nässjö 6-timmars                | 6  |
| 47:e Umemaran                   | 7  |
| Big Shadow Backyard             | 8  |
| Marathon de Camargues           | 10 |
| Värmdö Ultra                    | 12 |
| Växjö Marathon                  | 13 |
| Sigulda Halvmarathon            | 14 |
| Bertil Wennström                | 15 |
| Ecomaratona di Chianti          | 16 |
| Höstrusket                      | 18 |
| Utmärkelser                     | 20 |
| Intervju med Pia Sarheim Olsson | 22 |

**Valberedning**

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

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

**Omslag:**

Moa Dahlgren vann 47:e Umemaran.

FOTO: LEIF STENING

# En händelserik maratonhöst

Hösten 2019 blev osedvanligt händelserik på maratonfronten. Den 12 oktober blev Eliud Kipchoge med tiden 1:59:40 den förste att fullfölja maratondistan- sen på mindre än två timmar. Han gjorde det i INEOS 1:59 Challenge i Wien, men tiden räknas inte som ett officiellt världsrekord eftersom arrangemanget var alltför tillrättalagt. I Berlin två veckor tidigare var Kipchoge nära att förlora sitt eget officiella världsrekord, 2:01:39, när Keninisa Bekele vann Berlin Marathon på 2:01:41.

I samma lopp noterade David Nilsson tiden 2:11:50, den bästa tiden av en svensk på 29 år.

**PÅ DAMSIDAN** blev det nytt världsrekord i Chicago Marathon, där Brigid Kosgei med tiden 2:14:04 krossade Paula Radcliffes 16 år gamla "oslagbara" världsrekord med 1:21.

Hanna Lindholm gjorde sitt tredje lopp i intervallet 2:29-2:30 på mindre än ett år när hon den 27 oktober sprang Frankfurt Marathon på 2:30:47.

Sommaren känns nog avlägsen för de flesta av oss. För att få lite sommarnostalgi rekommenderar jag att ni läser Cecilia Peterssens artikel om Kolmården Trail Marathon.

Mina styrelsekolleger Karin Norden och Annika Rosengren har varit i italienska Toscana och sprungit en "vinhalvmara". Läs deras berättelse i detta nummer.

**19 OKTOBER ARRANGERADES** Växjö Marathon för 26:e gången och loppet

hade i år status som veteran-SM. Det noterades många bra tider på den flacka 8-varvsbanan. Läs Peter Svenssons rapport från Växjö.

En månad tidigare genomfördes den 47:e upplagan av Umemaran, förra årets värd för veteran-SM. Ambassadör Leif Stening har traditionsenligt skrivit om detta anrika lopp.

Ambassadör Frank Johan Ahlberg har varit flitig både som utmärkelseutdelare och som deltagare i olika lopp. I detta nummer kan ni läsa om när han delade ut tallriken för 150 fullföljda lopp till Christer Svensson samt hans inlevelsefulla berättelse om premiärrupplagan av Big Shadow Backyard.

**FÖR EGEN DEL** bjöd hösten på ett flertal lopp av olika karaktär. I detta nummer kan ni läsa mina rapporter från Nässjö 6-timmars och Värmdö Ultra. När jag skriver detta redaktörsord i början av november har jag just fullföljt Höstrusket Maraton. Det var ett trevligt och välarrangerat lopp, trots att vädret blev höstruskigt på slutet. Läs Cecilia Peterssens rapport från Höstrusket i detta nummer.

Under hösten gjorde Sällskapet styrelse en renodling av ansvarsområdena. Bland annat lämnade ordförande Roger Andersson över posten som ansvarig utgivare för Marathonlöparen till undertecknad. Sedan oktober är jag således förutom redaktör även ansvarig utgivare. Det innebär att jag från och med detta nummer bär det juridiska ansvaret för tidningens innehåll.



Redaktören efter målgång i Haninge Trail.  
FOTO: MATS LILJGREN

**NU STÅR VINTERN** för dörren och vi går in i en period där det inte arrangeras så många maraton- och ultralopp i de nordiska länderna. Det senaste decenniet har dock utbudet av långlopp under vinterhalvåret ökat.

Tillkomsten av inomhustävlingar är en viktig orsak, men det arrangeras även lopp utomhus vintertid. Vintern är dessutom den årstid då man med fördel kan ägna sig åt alternativ konditionsträning såsom längdskidåkning.

**OAVSETT VILKET** önskar jag er alla trevlig läsning samt en god jul och ett gott nytt löparår 2020.

**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



6 juli 2019

# Kolmården Trail Marathon



Vacker myrlöpning på en 600 m lång spång.

Kolmården... När jag var barn var det magiskt – en jättestor djurpark med massor av spännande djur! Och nu som vuxen vet jag att Kolmården även bjuder på en annan sorts magi:

Löpning över stock och sten i en miljö där man förväntar sig en rumpniss eller ett troll bakom var och varannan sten. Och därtill en skön familjär atmosfär.

Distansen är 42 km. Vi tar oss fram till fots och vi har en nummerlapp på bröstet. Men ungefär där slutar också likheten med Stockholm Marathon och de andra stora stadsmarorna.

**F**unktionärerna på nummerlappsutdelningen är ungdomar iklädda arrangören Kvarsebo IK:s matchställ. Ett betydligt roligare sätt att dra in pengar till klubbkassan än att sälja lotter, och det sätter en skön prägel på loppet.

Sommarvärmen har kommit tillbaka efter några kallare dagar, vilket är ännu en anledning till ett gott humör. Och så har starten gått, och vi – ett knappt hundratal löpare på helmaran – är på väg in i skogen. Inledningsvis rör vi oss på lättsprungna skogsstigar, och efter ett tag kommer vi fram till myr-

mark och en 600 m lång spång! Första kontrollen, där vänliga funktionärer förutom dryck serverar saltgurka, ligger vid Nävsjön och kommer efter en mil.

**HITTILLS HAR JAG** haft sällskap större delen av tiden, men efter kontrollen blir vi alltmer utspridda.

Men vad gör väl det? Att få springa omgiven av raka tallar och tjock grön mossa, att få känna doften av sol på en mark täckt av tallbarr i en glänta och inse att det har människor gjort i tusentals år före mig, att få se en liten tjärn smyckad med näckrosblad dyka



upp... det är en nåd att stilla bedja om för en löpare.

Mellan vätskekontrollerna kan vi på några ställen släcka vår törst med ljuvligt kallt och rent vatten från en naturligt källa, och vi passerar många stora områden med blåbärsris, som frestar med sina saftiga bär.

**I MÅNGT OCH MYCKET** följer vi Sörmlandsleden, och där vi avviker från leden lyser en knallorange pil för att tala om för oss vart vi ska ta vägen. Vi har fått en karta med oss, men arrangören skrev i pm:en "endast för säkerhets skull", och varje gång jag är lite osäker och stannar upp och tittar runt om mig, så nog finns det en markering av ett eller annat slag. Men kartan behåller jag – hit vill jag återkomma, och vandra med kameran. Emellanåt kommer vi in på en kortare sträckning med grusväg, men till allra största delen är det här ett riktigt trail-lopp.

Mestadels är det löpbart, men det finns också partier som är rejält steniga, eller där stigen helt enkelt är så täckt av markväxter som böjer sig in från båda sidor, att man inte ser var man sätter fötterna!

**KONTROLLEN VID 29 KM** bjuder på allehanda läckerheter, och jag låter mig väl smaka. Vi har nu kommit in i

Fjällmossens naturreservat, och skogen känns ännu djupare än tidigare. Det börjar kännas i benen att de fått jobba på ett helt annat sätt än de brukar, men jag är fortfarande förundrad över denna naturens rikedom.

Inte är det många människor vi träffar på, men vid ett tillfälle springer jag förbi en mamma med två barn. "Hon var väl ganska gammal, va", säger flickan. Tja... lite sliten börjar jag som sagt bli, och är man nyss fyllda 56 ter man sig nog ganska gammal för någon som är runt ett halvsekel yngre. Fast nog borde en sådan kommentar resultera i indragen veckopeng ;-)

**MEN NÅGRA KILOMETER** senare kommer jag i samspråk med en kille som agerat kvastlöpare i några år, och som nu springer som vanlig deltagare. Han säger: "Du har sprungit några lopp, va? Du har den kroppen, och du har en bra taktik och går i uppförsbackarna och drar på när det blir flackt." Ja, det är den andra sidan av myntet.

Om man har levat i ett antal år och är lycklig nog att ha en frisk kropp som man kan ta med ut på äventyr, då har man också hunnit avverka några lopp och skaffa sig en gedigen erfarenhet!

Snart klättrar vi uppför, och Bråviken breder ut sig under oss. Det är rejäla kliv upp på stenarna vi får ta emel-

lanåt. Men de sista kilometerna bjuder på grusväg och, hör och häpna, även lite asfalt, och här ökar jag tempot och plockar några medlöpare, varav åtminstone ett par ser ut att vara betydligt yngre än jag. Ha!

**OCH PÅ UPPLOPPET**, som gör en u-sväng, gör jag "high five" mot en liten killes uppsträckta hand. Han uppskattar gesten och knatar över till andra sidan, så jag får "high-fiva" honom en gång till.

Så går jag i mål och tittar på klockan. 5:47! Inte har det gått fort, inte. Men loppet har betydligt större andel teknisk stig än t.ex. Sörmland Ultra, och jag är ingen van terränglöpare.

Nu blir det brått att hinna hem till bronsmatchen i VM! Men först njuter jag en nygrillad hamburgare och pratar lite med funktionärerna.

**PÅ MIN MEDALJ** står loppets motto: "Anta upplevelsen." Och så här skriver arrangören på sin hemsida: "Vårt mål och syfte är att erbjuda ett arrangemang med den där genuina känslan i familjär och härlig lantlig miljö samt ge alla - elit som motionär, gammal som ung - en möjlighet att uppleva och upptäcka den härliga och unika natur som Kolmården ger!" Jag kan bara säga: De har lyckats!

**TEXT OCH FOTO:**  
**CECILIA PETERSSON**



Mellan vätskekontrollerna kunde löparna släcka törsten vid naturliga källor.

7 september 2019

# Nässjö 6-timmars

Lördagen den 7 september 2019 genomfördes den fjärde upplagan av Nässjö 6-timmars på en 1 570 meter lång flack bana med grusunderlag runt Ingsbergssjön. 26 löpare kom till start i årets lopp.

**F**ör egen del var det i år första gången jag deltog i denna tävling. Jag resete med tåg från Stockholm tidigt på lördagsmorgonen och var framme i Nässjö en timme innan start. Från järnvägsstationen var det endast några hundra meters promenad till tävlingsområdet.

Tävlingsledaren Mattias Sundkvist och de övriga funktionärerna hälsade mig välkommen och försåg mig med min nummerlapp. Några andra löpare, de flesta välkända ansikten, var redan på plats och ytterligare några anslöt kort efter mig. En familjär stämning infann sig snabbt.

Det var småkyligt och lite blåsig, men inga mörka moln på himlen. Funktionärerna hade satt upp ett stort tält bredvid vätskekontrollen där man kunde förvara sina överdragskläder under loppet.

**VARJE VARV** runt Ingsbergssjön mätte 1 570 meter. Första varvet var förkortat med ett par hundra meter för att maratondistansen skulle passeras efter exakt 27 varv.

Några minuter innan starten klockan 10:00 promenerade vi gemensamt till startlinjen. Vi var bara 26 löpare, så någon trängsel uppstod aldrig utan vi kunde alla springa i den takt vi själva önskade från första löpsteget.

Min egen löpning kändes lite oharmonisk till att börja med, men på den flacka banan blev tempot trots detta acceptabelt och efter några varv hittade jag bättre flyt.

**VARVRÄKNINGEN SKEDDE** manuellt. Funktionärerna noterade samtliga deltagares resultat på en stor tavla, så det var lätt för löparna att kontrollera att alla deras varv kom med.

Vid varvningen fanns det en välförsedd vätske- och energikontroll. För att värna om miljön hade funktionärerna märkt upp några muggar med varje löpares startnummer och de fyllde på dessa successivt med det de märkte att respektive löpare drack.



Segraren Tomas Gustafsson tar emot pris av tävlingsledaren Mattias Sundkvist.

**EFTER EN TIMME** började det regna tämligen kraftigt. Jag rusade då in i tältet och tog på mig en vindjacka och sprang sedan i den i några varv. Sedan upphörde regnandet och de sista timmarna tittade solen fram. När slutsignalen ljud klockan 16:00 hade jag avverkat 56 592 meter. Det är fullt godkänt med mina mått mätt, särskilt eftersom jag medvetet sänkte tempot något efter att jag passerat maratondistansen.

Längst av alla i årets löpp sprang Tomas Gustafsson, som med sina 66 362 meter var drygt en kilometer före tvåan Joe Walfridsson.

I damklassen segrade Erika Frick, vars 61 372 meter var dagens fjärde bästa resultat totalt och gav en segermarginal till damtvåan Elin Holmstrand på drygt 2,5 kilometer.

**NÄSSJÖ 6-TIMMARS** är en välarrangerad tävling som jag varmt kan rekommendera. Funktionärerna mår verkligen om löparna och gör sitt yttersta för att de ska trivas. På den flacka och vackra banan går det dessutom att göra bra resultat. Nässjö är en viktig järnvägs-knutpunkt, vilket gör att det finns goda

tågförbindelser. Detta lopp förtjänar verkligen fler deltagare.

**TEXT OCH FOTO:  
MATS LJLJEGREN  
REDAKTÖR**

| Resultat |                           | Totalsträcka (m) |
|----------|---------------------------|------------------|
| Plac     | Namn                      |                  |
| 1        | Tomas Gustafsson          | 66 362           |
| 2        | Joe Walfridsson           | 65 202           |
| 3        | Johan Cardell             | 62 302           |
| 4        | Erika Frick               | 61 372           |
| 5        | Elin Holmstrand           | 58 792           |
| 6        | Mats Liljegren            | 56 592           |
| 7        | Linus Boman Lindberg      | 55 832           |
| 8        | Anna Wilner               | 54 457           |
| 9        | Björn Hagberg             | 51 852           |
| 10       | Amanda Petersson          | 50 142           |
| 11       | Sigvard Koplimäe          | 49 012           |
| 12       | Hans-Inge Lindeskov       | 47 502           |
| 13       | Sören Remar               | 47 312           |
| 14       | Josephine Beijer          | 47 092           |
| 15       | Nellie Brinter            | 45 992           |
| 16       | Carina Clarvind           | 44 422           |
| 17       | Annika Askengren Berg     | 43 960           |
| 18       | Tommy Sandström Andersson | 42 202           |
| 18       | Stig Åsberg               | 42 202           |
| 18       | Kurt Gustavsson           | 42 202           |
| 18       | Anna-Lena Hällsten        | 42 202           |
| 18       | Jörgen Nilsson            | 42 202           |
| 23       | Anna Sandström            | 40 632           |
| 24       | Lars-Göran Olausson       | 35 922           |
| 25       | Monica Petersson          | 34 892           |
| 26       | Fredrik Widfeldt          | 34 352           |



14 september 2019

# September-Liv i 47:e Umemaran

På grund av att Terräng-SM förlades till Umeå i oktober, fick Umemaran snällt flytta på sig till i mitten av september. Visserligen lite stabilare väderförhållanden, men konkurrensen med intilliggande lopp av diverse dignitet påverkade deltagaruppslutningen negativt.

Till 2020 kommer arrangören, Jalles TC, att återta sin ordinarie oktobertävling och bilda säsongsavslut i norr.

**H**ur som helst fick vi se bra och spännande tävlingar på distanserna 42 och 21 kilometer. Det manliga maratonloppet kom att domineras av två blå-vita löpare från IFK Umeå.

Debutanten Rikki Fredriksen, som för övrigt vunnit årets upplaga av Västerbottningens GP, slog an tättempot under första häften av loppet. I hälarna följde fjolårstvåan i Umemaran och nyligen vinnare i Höga Kusten, Per Liv. Johan Larsson, TS Stöcke Järnet, som vunnit loppet några år tidigare sprang avvaktande i en tredje position.

**REDAN VID** varvningen på Teg efter 21 kilometer hade Per Liv tagit ett tydligt initiativ. Klockan visade på 1.19. Dragloket Fredriksen blev allt tyngre i steget och vid vändpunkten ute i Stöcksjö hade Johan Larsson hunnit ikapp honom. Sista fem kilometerna förbi Volvo Umeverken blev en kamp med klockan för nu sololöpande Liv. Ambitionen var en tid under 2.40. Farten bedarrade dock trots medvind i ryggen och i mål noterade han 2.44.26.

På silverplats löpte en tillsynes pigg Johan Larsson in på 2.47.34. Rikki Fredriksens satsning räckte med god marginal till bronsplats och 2.49.34 och på en ovanlig lång distans i hans smak.

**SEX LÖPARE** klarade sig under magiska tre timmar. Mest lycklig av dessa var nog hemmalöpare Sylvain Glos, Jalles TC Umeå, trots en förlorad upplöppskamp med Jens Nilsson, Riviera FI Piteå. Efter många försök just över tre timmar gick proppen ur för Glos. En sjätteplats på 2.56.56 smakade mumma inför fru och barn i publiken.

**DET KVINNLIGA LOPPET** var en mera öppen historia. Veteranen Birgitta Lanhede, Jalles TC, gick ut hårdast.



Rikki Fredriksen (317) dragvillig till Per Liv. Här vid Röbbäck efter 13 km.

Bakom henne tassade en riktig "dark horse" – den för flertalet helt okända motionären och maratondebutanten Moa Dahlgren, Umeå.

Redan vid fem kilometer kom hon upp i spets följt av ett radband med Lanhede, Lisbeth Rantaniemi, Nordingrå SK, och Eva Blomqvist, Vattudalens LDK.

Moa Dahlgren utökade sakta men säkert sin tätposition. Mållinjen spräcktes på 3.24.18 av en något förvånad segrarinna. Lisbeth Rantaniemi avancerade till andra platsen och 3.34.11. Birgitta Lanhede och Eva Blomqvist gick en jämn kamp.

**K60-LÖPAREN** Lanhede drog den här gången längsta strået, 3.39.14 och "ungdomen" Blomqvist, K50, i mål på 3.39.48.

Anita Jönsson, Högby IF, hade spetsat in sig på att fullborda sitt 50:e maraton i Umeå. Snopet nog ville inte ett knä efter 25 km. Hon fick sälla sig till den ovanligt stora skaran som fick DNF denna vackra septemberlördag. Nya chanser lär komma för Ölandslöparen.

**HALVMARATON** gick till IFK Umeås starka löpargång. Göran Jonsson vann med 1.18.39 och Evelina Hendriksson

det kvinnliga loppet på 1.21.03. Vid den välbesökta prisutdelningen fick sedvanligt alla maratonlöpare pris. Fru Fortuna begåvade Team Sportias sportcykel till Andreas Lind, IKSU.

**ARRANGÖRSMÄSSIGT KAN** Jalles TC och den stora funktionärsskaran även bokföra den 47:e upplagan som ett professionellt evenemang.

TEXT OCH FOTO:  
LEIF STENING, JALLES TC

Stort bildspel återfinns på [www.jallestc.se](http://www.jallestc.se).



Per Liv fick äntligen skriva in sig bland vinnarna i Umemaran.

21-22 september 2019

# Big Shadow Backyard

År 2019 kom att bli året då fenomenet backyardlöpning blommande ut riktigt ordentligt i Sverige. Det känns som att det har funnits backyardevenemang var och varannan helg det senaste halvåret och det tycks locka fler och fler att anta utmaningen, sätta sina egna mål, uppnå och övervinna dem.

**I**våras lyckades jag övertala min fru Helene (Helle) att följa med och springa Trosa Ultra Backyard. Hade på känn att konceptet skulle falla väl ut, även om Helle var skeptisk.

Det föll väl ut och när vi några veckor efter tävlingen i Trosa fick nys om att det skulle ordnas en backyard på hemmaplan i Stockholm så var det nog mer Helle som var drivande i att vi skulle anmäla oss till det evenemanget. Utan särskilt lång betänketid anmälde vi oss nästintill omgående. Lyckades dessutom locka med mig minst en handfull vänner.

**DE FLESTA LÄSARE** av Marathonlöparen har säkert redan kunskap om vad en backyard är för något, men för den ännu ovetandes så måste några korta fakta omnämnas.

En backyardbana är 6 706 meter. Du har 60 minuter på dig att ta dig runt på banan. Ny start varje timme. Du avgör genom ditt tempo hur lång depåtid du vill ha. Du springer tills du blir less på det eller tills du inte lyckas fullfölja varvet så att du hinner till nästa start.

Tävlingen pågår till näst sista deltage ger upp. Håller du ut 24 timmar uppnås den magiska distansen om 100 miles, dvs dryga 16 mil.

**TEAM NORDIC TRAIL** (TNT) har sitt kontor vid Stora skuggan och dit var start- och depå/varvningsområde förlagt, därav även namnet Big Shadow Backyard.

Området ligger på Norra Djurgården inte långt från Stockholms Universitet. Depå- och varvningsområdet var välplanerat.

Även möjligheterna att erbjuda energiintag i alla dess former var fantastiskt välplanerat av TNT. Här kunde nog alla deltagare finna saker att stoppa i sig oavsett om det var allätare, vegetarianer eller veganer. Var tredje timme serverades även varm mat för den som så



Starten har gått för ännu ett 6,7 km-varv. FOTO: SUSANN LORINDER

önskade. Den var dessutom väldigt god. Stor eloge måste ges för den planering och det engagemang som arrangörer och funktionärer lagt ned på detta.

Planering av praktiska ting är ju en sak och att ha sagolik tur med vädret en helt annan sak, men sistnämnda gjorde ju inte Big Shadow Backyard sämre. Det kändes som att det bjöds på årets sista sensommardag och att alla njöt av detta.

**MERPARTEN AV BANAN** bestod av kupe-rad terräng med ca 80 höjdmeter. En del av banan var mindre skogsstig och ett parti om 300-400 meter innehöll en teknisk bit med mycket rötter och klippstenar. Inte värre än att alla klarar av det, men passagen blev så klart mer och mer utmanande ju längre man höll på. Sista tredjedelen av banan var flackare terräng där möjligheten fanns att ligga på lite extra.

Inför denna backyard hade jag funderat över vilken strategi jag skulle välja. De två tidigare jag har deltagit i har jag valt att ta god tid på mig på varven. Skulle jag kanske våga mig på ett annat koncept denna gång?

Det var ett svårt beslut och jag hade inför starten ännu inte beslutat mig. Min tanke denna gång var dock att inte hålla på alltför länge. Drog mig för

mörkret och kylan som skulle komma med den.

**NÄR STARTEN GICK** stod jag långt fram i fällan för att få ett bra utgångsläge i det pärlband av löpare som det skulle bli. Först när jag gled upp bakom ledarduon efter någon kilometer och vi hade lämnat den tekniska delen var jag klar med min strategi.

Den skulle bli att vara bland de 3 främsta varje varv så länge det gick. Efter det skulle det vara ok att lägga av om jag ville. Ingen backyardstrategi att



Det krävdes mörkerlöpning med pannlampa för de löpare som höll sig kvar länge i tävlingen. FOTO: SUSANN LORINDER



rekommendera för den som vill strida om placeringarna i topp, dvs att hålla på länge.

Det skulle bli spännande att se om det kunde hålla 10-12 varv. Kom in i depån efter första varvet som 2:a på dryga 40 minuter. Nästan 20 minuter för praktiska göromål, energiintag och vila i den medtagna solbädden.

Efter tredje varvet skulle det serveras varm mat. Tempot steg i täten för att få extra depåtid för att hinna äta. Jag behöll 2:a-platsen för tredje varvet i rad. Varvet kom att bli det snabbaste och avslutades efter 33,5 minuter.

Hade nu även bestämt mig för en andra målsättning – att försöka hålla varven under 40 minuter och som tredje målsättning att i vart fall hålla medeltempot på varven på sub 40. Nu hade jag ju redan skrapat ihop lite tid till godo.

## ”Vid varvning visade det sig att jag var först med att placera mig i depån”.

**FEM VARV** in i loppet kändes kroppen ännu ok och löpningen var fortfarande behaglig. Hade kunnat sänka tempot något, men jag sprang fortfarande in i depån varje varv som 2:a och höll sub 40. Sjätte varvet väntade en ny utmaning: Det skulle tillkomma 30-40 löpare som bara skulle springa just det varvet, en tävling i tävlingen.

Den löpare som varit först i mål 4 av de 5 första varven kom fram till mig innan start och sa att nu får du ta förstaplatsen för jag ska ta det lugnt det här varvet. Det var svårt att veta om någon envarvslöpare hade lyckats att dra ifrån i täten efter den tekniska delen, men jag passerade löpare efter löpare.

Vid varvning visade det sig att jag var först med att placera mig i depån. Dryga 36 minuter räckte till för det. Fortfarande mycket gott om tid för att sköta mitt i depån och även servera Helle varm mat när hon kom in för varvning i depån.

**MÅLSÄTTNING NUMMER TVÅ**, att hålla mig under sub 40, sprack under varv åtta, men jag var endast 4 sekunder över. Detta blev även första varvet då jag inte höll 2:a- eller 1:a-platsen, men väl tredje.

När Helle kom in för varvning meddelade hon att det nu var färdigt för



Stora delar av banan gick på små och stora skogsstigar. FOTO: SUSANN LORINDER

dagen. Alla i gänget där vi höll till utbrast nästan i kör – ett varv till! Helle hakade på till startområdet trots bara någon minut i depån, drog ett varv till, fullföljde på ännu ett 57-minutersvarv och förklarade sig därefter nöjd med dagen. En riktigt stark prestation på en utmanande bana.

Även vid 10:e varvet höll mina uppsatta målsättningar. Vid starten på 11:e varvet kom jag iväg sent och hamnade långt ned i ledet av löpare. Eftersom det var svårt att springa om den första kilometern, så hade jag nu inte koll på placeringarna.

Kom in i depån som 5:a på 43,5 minuter. Nu var alltså magin och målsättningen bruten. Bestämde mig för att nästa varv skulle få ta tid för att få återhämtning, eftersom min strategi ändå var bruten.

Nu gällde det att fixa tolfte varvet (50 miles) och sedan ta ett varv i taget upp till 15 varv för att få den lite finare medaljen. I efterhand visade det sig att jag på tolfte varvet kom in som 42:a på 53 minuter.

**SKARAN AV LÖPARE** sjönk drastiskt efter 50 miles. Nu var det ju även mörkt sedan ett par timmar. Kom iväg bättre i starten och passerade den tekniska biten bra. Sprang på lite extra för att få mer depåtid. In som 3:a.

Min taktik att koncentrera mig på ett varv i taget för att nå 15 varv fungerade riktigt bra. Planen började utformas för att fortsätta ytterligare ett varv efter medaljtiden för att få göra en timme på andra sidan midnatt. Drog upp tempot något och låg snart i täten och tog det därefter lugnare. Löpningen kändes bra och jag var återigen först in i depån på

fjortonde varvet. Ett 30-tal löpare på startlinjen till femtonde varvet för att fixa finamedaljtiden. Men nu var jag plötsligt sänkt igen. Så snabbt kan det växla. Det kändes otroligt tungt att ge sig ut trots att jag visste att det snart skulle vara över.

Fick med mig en korg med bröd ut från startfällan. Var egentligen inte hungrig, men kände att jag måste trycka i mig den. Det tog sin tid för att inte riskera att få upp den igen. Hamnade långt bak i ledet inför det tekniska partiet. Gick stora delar av banan. Kom in på 20:e-plats för en kortare paus. Hade fixat medaljen.

**KÄNDE MIG** återigen stark. Märkligt. Korven hade kanske haft sin effekt. Förstod att många nu skulle falla ifrån och att det skulle bli ensamt där ute. Endast 12 kom till startlinjen. Så långt hade jag aldrig tidigare nått deltagarmässigt på en backyard.

Lekte med tanken att starta ytterligare några varv. Sprang på och tog mig in på 47 minuter som 2:a ca 5 minuter efter förste man. Bytte tröja, åt lite och ställde mig på startlinjen en sista gång på det 17:e varvet. Nu var vi bara 8 stycken. Höll min plan, startade, sprang 50 meter, önskade gänget lycka till och vände om.

**EN LÅNG DAG** var till ända. Nära 107 kilometer i benen. Kände mig nöjd med att ha vågat testa ett nytt upplägg och göra backyarden till en helt ny och egen utmaning. Det höll betydligt längre än vad jag vågat räkna med.

FRANK JOHAN AHLBERG

För ytterligare information, se <https://bigshadowbackyard.se>.

# Marathon de Camargues



Vacker men tuff strandlöpning.

Camargues är ett naturreservat i södra Frankrike, vid floden Rhône's delta, mitt emellan städerna Montpellier och Marseille. Det är en våtmark med otaliga sjöar och kanaler och känt för sin vackra natur och sitt rika djurliv. Området har blivit starkt förknipat med den rosa flamingon, som är vanligt förekommande här, och även för de vita camarguehästarna som får springa fritt i området.

Naturreservatet är normalt förbjudet att besöka för andra än ornitologer och arrangerade turer, men den 28:e september var ett undantag. Då arrangerades Grand raid Camargues, med tre distanser, 100 km, 42 km och 30 km. Jag sprang tillsammans med 100 andra löpare maratondistansen.

Jag har sedan några år tillbaka förmånen att kunna bo och jobba i Sydfrankrike under vinterhalvåret. Efter att ha sprungit många lopp i de stora städerna runt omkring har jag nu

börjat leta efter mindre lopp att springa, och jag tvekade inte en sekund när jag såg att det arrangerades ett maratonlopp i Camargues.

**LOPPET ÄR UPPLAGT** så att målet, för alla distanser, är i den medeltida staden Aigues-Mortes strax utanför den synnerligen välbevarade fyrkantiga försvarsmuren som omringar den gamla delen av staden. Man bussas därifrån till de olika startplatserna. De som har längst att springa startar tidigt på morgonen.

Efter att ha hämtat min nummerlapp på en vingård en bit därifrån (vi är ju i Frankrike) parkerade jag bilen i Aigues-Mortes och blev bussad ut till startplatsen vid gården Manade Raynaud, där de föder upp hästar och tjurar, inte långt från floden Rhône.

Klockan är strax över 11 och det är redan +28 grader varmt och inte ett moln på himlen. Min start går klockan 12 när solen står högt på himlen. Det

kommer att bli ett jobbigt lopp på grund av värmen och att arrangören bara tillhandahåller tre vätskekontroller på grund av att området är så svårtillgängligt. Jag har tankat på med tre liter vatten i vätskeryggsäcken för att kunna vara självförsörjande.

**NÄR VI SAMLATS** för start kommer en traktor körande med traktens barn på släpvagnar efter. De hälsar oss med applåder.

Därefter kommer fyra camarguehästar ridandes och ställer sig framför löparna. Arrangören berättar att första året hade de bara en häst, och nu när är det fjärde året loppet arrangeras är det fyra hästar.

Första kilometern av banan var omarkerad för att inte förvilla 100 km löparna, så vi blev ombedda att följa efter hästarna tills vi kom in på spåret.

Startskottet gick och vi rundade gården och följde sedan en kanal ned mot havet. Det visade sig att vi efter ca 2 km,



när vi kommit ner till sandstranden vid Medelhavet, skulle passera kanalen.

**VATTNET VAR DJUPT** upp till knäna och de flesta tog av sig både skor och strumpor. Så gjorde också jag, men det var tidsödande att försöka få bort all sand när man satte på sig strumporna igen. Men jag la hellre tid på det än att riskera att få skavsår. Efter att ryttarna säkerställt att alla klarat passagen lämnade hästarna oss.

Sedan följde vi stranden i 8 km till första vätskekontrollen. Ungefär var 200:e meter hade de byggt pirar av stora stenar som vi fick klättra över och sanden var stundtals hårt packad, men ibland lös och oerhört krävande att springa i.

På ett ställe hade det flutit iland drivvirke som vi var tvungna att forcera. Temperaturen hade nu stigit till 32 grader, men det fläktade lite från havet så det var sann löpglädje att springa.

**EFTER VÄTSKEKONTROLLEN** vek vi in mot våtmarkerna och sprang längs allt från grusvägar till mindre stigar med vatten på båda sidorna, och det dröjde inte länge innan jag fick sällskap av stora flockar med rosa flamingos.

Växtligheten bestod bara av små buskar så det fanns inte tillstymmelse till skugga, men jag kände mig fräsch och pinnade på och njöt av den fantastiska naturen och djurlivet.

Trots att det inte var så många löpare kunde man alltid se andra löpare runt omkring sig eftersom banan slingrade sig på små bankar runt en massa sjöar och träsk. Vackert så det förstår.

Någon kilometer efter andra vätskekontrollen lyfte en flock flamingos från sjön på min högra sida och färgade himlen rosa. Det var ett skådespel som gav kraft att springa i värmen.

**STIGARNA BLEV MINDRE** och mindre och fylldes av djurspår. Mina funderingar gick ut på gissningar om vilket djur det kunde vara. Det fick jag dock aldrig veta.

Efter att vi lämnat våtmarkerna förändrades naturen till odlingslandskap med stundtals vinfält och passager genom vassområden. Arrangören hade gjort ett utmärkt jobb och klippt breda gångar som vi kunde springa i.

Vid 32 km tog hettan över och jag började må illa och blev tvungen att gå fram till sista vätskekontrollen, som var en vingård. De hade precis skördat och man omslöt av doften av det nya vinet som jäste. Jag stannade till en lång



Målet utanför stadsporten till Aigues-Mortes i sikte.

stund för att fylla på med energi och kunde sedan börja småjogga igen.

**"Jag drömde mig hem till Sverige och snötäckta berg när jag närmade mig sockertopparna".**

**NÄR JAG LÄMNADE** vingården kunde jag se muren runt Aigues-Mortes långt bort, men också små vita sockertoppar som visade sig vara salthögar.

Camargues är också känt för sitt goda havssalt och det visade sig, när jag kom hem, att även jag hade en förpackning i skafferiet.

Nu gick 30 km-löparnas spår ihop med vårt och det kändes lättare att springa med sällskap. Vägen kantades av saltbassänger. Vissa var vita och såg ut som om de vore snö- eller istäckta, men de flesta var violetta av alger som gillar den salta miljön. Det är dessa alger som äts av räkorna som är flamingons huvudföda och därför färgar fåglarna rosa.

**JAG DRÖMDE MIG** hem till Sverige och snötäckta berg när jag närmade mig sockertopparna. Man hade pistat en backe uppför en av dem och ordnade utflykter dit så att man kunde bestiga en salthög. Vi slapp dock springa uppför

salthögen. Loppet var platt och, bortsett från värmen och den lösa sanden längs havet, ganska lättsprunget.

Sista delen av loppet följde ett tillrättat talagt trädäck och jag hade fått tillbaka energin och kunde gå i mål på mitt 121:a maratonlopp utanför stadsporten till Aigues-Mortes med ett leende på läpparna.

**TEXT OCH FOTO:  
BENGT NILSSON**



Artikelförfattaren Bengt Nilsson efter målång.

28 september 2019

# Lyckad premiär för Värmdö Ultra

Lördagen den 28 september 2019 arrangerades premiärupplagan av det 60 kilometer långa ultraloppet Värmdö Ultra på Värmdö i Stockholms skärgård. Värmdö Ultra arrangeras av den ideella föreningen FOKA Ultralöpning, som består av ultralöparna Fredrik Lindblad, Ola Brorsson, Kristina Paltén och Anders Lundh. 87 löpare kom till start i 60-kilometersklassen, varav 83 fullföljde. De 100 startplatserna blev snabbt fulltecknade när anmälan öppnade. Däruöver deltog 17 lag bestående av mellan två och sex löpare i tävlingens stafettklass.

**S**tarten skedde vid Lillsved Folkhögskola klockan 08:00 på lördagsmorgonen. Löpare som så önskade kunde åka med en specialchartrad buss som avgick klockan 06:45 från hamnen i Gustavsberg, dit det går utmärkt att ta sig med kommunala färdmedel.

Vid ankomst till Lillsved fick vi våra nummerlappar och tidtagningschip samt en ihopvikbar kåsa med Värmdö Ultras logga. Vi lämnade in våra väskor med överdragskläder för transport till målet. Efter en kort race-briefing promenerade vi gemensamt till starten ett par hundra meter bort.

**DET VAR SJU** kilometers löpning på blandat underlag till den första vätskekontrollen, som var vackert belägen vid Fredriksborgs hotell. Längs med banan fanns det sex vätskekontroller och det var aldrig mer än 13 kilometer mellan kontrollerna. Utbudet av mat och dryck var rikligt samt varierat.

Banan ringlade sig fram på Värmdö och såväl omgivningarna som underlaget var mycket varierat. Bland annat passerade vi Kopparmorabadet och Grisslinge. Vi sprang på allt från asfaltvägar, grusvägar, lättsprungna skogsstigar till tekniskt krävande trailavsnitt.

Banan var till övervägande del väl markerad med totalt 1 300 snitslar, men på ett fåtal ställen var det i mitt tycke oklart hur man skulle springa och jag lyckades med en felspringning på några hundra meter.

När jag hade ungefär två mil kvar att springa började det tyvärr regna, vilket förtog naturupplevelsen något och gjorde att vissa partier av banan blev hala och mer tungsprungna.



Klart för start av det första Värmdö Ultra vid Lillsved.

**NÄR EN HALVMIL** av loppet återstod passerade vi spa- och konferensanläggningen Artipelag. Här fanns sista vätskekontrollen innan målgång. Den efterföljande kilometers löpning på spänger var mycket vacker, men det gällde att ta det försiktigt så att man inte halkade. Sista biten in mot målet i Gustavsbergs hamn sprang vi längs med Farstaviken, ett vackert avsnitt som dock skulle ha varit ännu vackrare i solsken.

Jag korsade trött, blöt men samtidigt nöjd mållinjen efter 7:37. Först i mål i premiärupplagan av Värmdö Ultra var Kristoffer Sjöberg, som med den imponerande tiden 05:22:04 var drygt en minut före tvåan Georgij Efremov.

**EFTER MÅLGÅNG** belönades alla löpare med en "goddie bag" som bland annat innehöll en buff med Värmdö Ultras logga. Det fanns dusch- och omklädningsmöjlighet på ett gym ett hundratal meter från målet och här bjöds det även på smörgåsar.

Premiärupplagan av Värmdö Ultra var i mitt tycke mycket lyckad och jag hoppas verkligen att denna tävling har kommit för att stanna. Trots regnet levde loppet verkligen upp till sin slogan

*"Värmdö är för vackert för att beskrivas – det måste upplevas".*

**MER INFORMATION** om Värmdö Ultra återfinns på tävlingens hemsida, <https://varmdoultra.wordpress.com/pm/>.

**TEXT OCH FOTO:  
MATS LJLJEGREN  
REDAKTÖR**



Två tappra löpare på ett av banans natursköna trailavsnitt.



19 oktober 2019



## Rekord och solsken i Växjö Marathon med veteran-SM

Fler än på många år ställde upp på startlinjen i Växjö Marathon i år.

Åtta varv runt Växjösjön i oktober är en fin hösttradition för många löpare. I år var det fler än på många år som ställde sig på startlinjen. Och Anders Hansson, Vilsta IK, satte nytt svenskt och nordiskt rekord i M75 på 3:28:12.

**V**äxjö Marathon har länge varit ett av landets största maratonlopp. I år var det 26:e gången och dessutom veteran-SM med 539 anmälda och 490 som kom till start, och det är fler än på många år. Vi är många som gillar den platta åttavarvsbanan runt Växjösjön. Banan går på gångbanor och parkvägar. Allt är välordnat med vätskekontroller och flaggvakter.

Start, mål och varvning är vid Växjö Simhall inte så långt från järnvägsstationen. Publik står och hejar vid sjöns norra strandpromenad och längs vägen.

**I ÅR VAR** det 11 grader och solsken vid starten klockan 11, som upplagt för både stora löparupplevelser och bra tider. Det är en snabb bana. Sveriges snabbaste? Snabba tider blev det. Anders Hanssons tid 3:28:12 innebar nytt både svenskt och nordiskt rekord i M75.

**NIKLAS HENNINGSSON**, Sundbybergs IK, vann M35 på 2:31:48. Anna Stållberg, Tullinge SK, var snabbast i K35 på

2:54:18. Längs banan var stämningen god bland både snabba och inte riktigt lika snabba löpare.

Positiva och hjälpsamma funktionärer missade aldrig att muntra upp oss som kanske såg lite trötta ut på slutet.

**TEXT OCH FOTO:**  
**PETER SVENSSON**  
**IFK SKÖVDE**

**MER INFORMATION** om Växjö Marathon finns på arrangörsföreningen Växjö Löparklubb's hemsida, <https://www.vaxjoloparklubb.nu/>

**Länk till resultat:**  
<https://live.eqtiming.com/49688#result>



Tre veteraner efter målgång. Från vänster Kurt Gustafsson, Hultsfreds IF, Niclas Dia, SOK Knallen, och Sören Remar, Ulricehamns FK.



Artikelförfattaren med sin sjätte medalj i Växjö Marathon.



19 oktober 2019



Klart för start av Sigulda Halvmarathon, 10,5 km och 5,5 km.

## Sigulda Halvmarathon i Lettland

I min planering för ett nytt maratonlopp så tänkte jag att varför inte köra något trevligt halvmaratonlopp som träning. Eftersom vi ändå tänkte ta en trevlig semesterresa under hösten så började jag titta lite vad som fanns att välja på i oktober. Inte för långt bort, men samtidigt utanför Sverige.

Vi fastnade för Lettland för då kan man ju ta med bilen på färjan och åka en bit inåt landet.

Efter lite sökande hittade jag Sigulda halvmarathon, som skulle arrangeras 19 oktober. Det verkade intressant och de hade även kortare lopp på 5,5 km och 10,5 km.

Sagt och gjort så anmälde jag mig på stört till halvmaratonloppet. Det var inget problem. Däremot så var det svårt att hitta någon information på engelska för det mesta var bara på lettiska. Nåja, jag visste i alla fall vilken dag loppet skulle gå så det löser sig nog. Så vi tog bästa färjan till Riga.

I detta fall så var det Romantika. Vi hade en annan färja på hemvägen som hette Isabelle och den var inte alls lika trevlig och bra.

**VID ANKOMST** till Riga så fick vi en väldigt trevlig guidning av den lettiska huvudstaden. Senare på eftermiddagen gick färden vidare mot Sigulda som ligger ca 60 km nordost om Riga.

Sigulda är en ganska liten stad med ca 17 000 invånare. Däremot så är det en väldigt intressant liten stad med mycket att se och göra. Sigulda har en världsklassanläggning för bob och rodel och var med i Stockholms ansökan för vinter-OS. Vidare finns det två stora äventyrsparker med mycket aktiviteter för både barn och vuxna. Vad vi däremot fastnade för under vår första dag där var de fina slottsruinerna som man kunde besöka.

Livländska orderns slott är helt klart värt ett besök med en underbar utsikt över Gauja floden och den intilliggande nationalparken. Lite senare under dagen tog vi en liten promenad för att ta en tur med linbanan till andra sidan Gaujadalen och där kunde vi se resterna av det medeltida Krimulda-slottet.

**DAGEN EFTER** var det så dags för själva loppet. Som sagt så var det inte speciellt lätt att få tag på någon information om

loppet. Det mesta var på lettiska, men på något sätt hade jag lyckats lista ut att man kunde hämta nummerlappen redan på fredagskvällen.

Jag kunde även efter lite letande lista ut att starten var kl. 11 på lördag förmiddag. Starten var utanför sportcentret i Sigulda. När jag väl kom dit så såg jag att det var en hel del folk som skulle vara med. Efter lite koll i resultatlistorna efteråt så kom det fram att det var ca 1 500 deltagare jämnt fördelat på de tre distanserna.

När väl starten gick hade jag ingen aning om hur banan såg ut eller om det var ett varv eller flera. Men eftersom alla tre distanserna startade samtidigt, så började jag misstänka att det troligen var ett varvlopp.

**LOPPET GICK** på helt avstängda gator i centrala Sigulda. Efter en lugn start så tog jag rygg på tvåtimmarsfarthållarna. Det var väldigt lättsprunget, men lite trångt på det första varvet. Efter ca 5 km var vi tillbaka vid sportcentret och 5-kilometerslöparna fick spurta in i mål. Vi övriga fortsatte ut på det andra varvet.



Löpningen kändes väldigt lätt här och jag lämnade farthållarna bakom mig. Ett par kilometer in på det andra varvet hörde jag någon som visslade bakom mig. Vad kunde det vara? Det var föröcklisten för eliten som varnade för att täten var på gång.

Här fick man börja se upp för löpare som varvade oss motionärer. Efter ca 10 km så var vi tillbaka vid sportcentret igen och sa tack och adjö till millöparna. Under det tredje varvet började det ta emot lite och farthållarna kom ikapp mig igen.

**UNDER DET SISTA** varvet kom det en kraftig regnskur och jag började känna mig mer och mer sliten. Jag tappade kontakten med farthållarna och började känna mig rätt så trött. Det var tydligt att det inte skulle bli under 2 timmar den här gången. Efter 2,03 kom jag ändå i mål på hyfsat pigga ben.

Väl i mål fick vi en väldigt fin medalj och en flaska vatten. Det fanns även möjlighet att få en skål med varm soppa.

**SOM SAGT**, även om det var svårt att hitta information om detta lopp så vill jag ändå rekommendera det, och de otroligt fina omgivningarna i Sigulda. Loppet ingick även i en serie lopp på olika orter i Lettland så det finns säkert något lopp som kan passa beroende när under året man vill besöka detta trevliga land.

På hemvägen fick vi även en trevlig dag i underbara Riga. Riga arrangerar även ett väldigt trevligt maratonlopp under våren som jag varmt kan rekommendera.

TEXT OCH FOTO:  
KRISTIAN LAMPO



Artikelförfattaren medaljbehängd efter målgång.

20 oktober 2019

## Fenomenet Wennström i Lissabon



Bertil Wennströms nummerlapp och medalj från Lissabon Marathon 2019. Löparbilden är från Residenzlauf, Würzburg, Tyskland, där Bertil Wennström (till höger) 2018 vann M65.

Bertil Wennström, Jalles TC Umeå, har återigen gjort ett maraton trots att karriären tidigare signalerats som över.

Seger i M65 i Lissabon i oktober 2019 på 3.10.57. Sannolikt sverigebästa av en 67-åring i år.

**W**ennströms löparkarriär kan beskrivas som något udda. Den numera ältaboende Bertil hade först en lång fotbollskarriär i Gimonäs CK (dåvarande division 2) bakom sig.

Han delade bland annat lagledarsysslan i slutet av denna epok med inte helt obekante Lars Lagerbäck.

**SOM 30-ÅRING** lade Bertil bol-len på "hyllan", sveptes med i 80-talets löparvåg och gjorde ett riktigt starkt Lidingölopp (74:a),

Stockholm Marathon (2.36.14 och 35:a) och en ännu mera framskjuten placering på Midnattsloppet.

**SEDAN BLEV DET** ett drygt tre decennier långt uppehåll med tävlingslöpandet. Intresset för golf var en del av förklaringen.

Sista fyra åren har Bertil Wennström åter fått vittring efter asfalt. Det har blivit pallplaceringar i veteranklasserna i stort sett i alla internationella lopp som han ställt upp i; Rotterdam, Stockholm och Edinburgh bland annat.

**JAG STÄLLER MIG** lite frågande om gamle fotbollsbacken verkligen satt punkt för tävlingslöpande.

LEIF STENING

20 oktober 2019

# EcoMaratona del Chianti – omgivning med både trail

- Annika, vilken var den bästa maten vi fick på vår resa, tycker du?

- Det minns jag inte, men jag minns vinet vi smakade. Och Karin, jag minns att vi fick dela på Pernillas vinst. En flaska Chianti Classico var fick vi av henne. Hon kunde inte ta hem alla de sex flaskorna hon fick efter att ha sprungit in som femte dam och tvåa i sin åldersklass. Vilken prestation! Vad tyckte du var godast?

- Jag tyckte att den lokala pastan pici med pecorino var det godaste. Pici är gjort på enbart vetemjöl och vatten. Jag köpte med mig ett stort paket hem.

**V**isst låter det fantastiskt att kunna kombinera vinprovning med trailöppning bland vinrankorna i Chianti, Toscana? Springtime Travel var arrangör av resan och som reseledare hade vi Alf Tumble.

Alf är en av Sveriges främsta vinexperter. Han var förutom reseledare även vår dryck- och matciceron på resan. Nu tänker ni nog att hur går detta till, kan man kombinera vinprovning med maratonlöpning? Jada, det går men vi var lite lata och nöjde oss med halvmaran, 22 km trail. I år var det bara 6 deltagare med på resan samt Alf som reseledare. Jag, Karin, Alf och Pierre sprang halvmaran, Pernilla sprang maraton och Bertil och Agneta 13 km.

**VI FLÖG** från Arlanda på kvällen den 17 oktober till Köpenhamn. Där sov vi över på ett hotell nära Kastrup. Tidigt på fredag morgon gick flyget till Bologna. På Kastrup anslöt Bertil och Agneta från Göteborg. Resan gick bra.

I Bologna väntade en liten buss som körde oss till Siena i full fart framåt – hej vad gick undan, puh. Vi checkade in på hotellet och gick sedan ut och åt en god lunch. Direkt efter lunchen väntade en 2,5 timmars guidad visning i Siena.

Siena är en väldigt fin gammal stad med små gränder som utgår från Piazza del Campo. Här ordnas hästkapplöpning mitt i stan varje sommar. Staden är indelad i 17 olika distrikt som tävlar mot varandra. På kvällen åt vi en god middag. Här började vi prova olika



Fyra svenskar som sprang halvmaran: Från vänster Alf Tumble, Annika Rosengren, Karin Norden och Pierre Grubbström. FOTO: ALF TUMBLE

rödviner som Alf valde ut. Mycket intressant och gott!

**LÖRDAG MORGON** efter frukost åkte vi buss till Castelnuovo Berardenga, en by 15 km från Siena. Här var både start och mål för halvmaran samt även start för vinprovningen. Alla fick en liten kasse att hänga om halsen. I kassen hade vi vårt vinprovarglas. Roligt!

Vi åkte med buss till första vingården Tolaini. Vi började direkt med lite gott rödvin Al Passo i våra glas samt lite tilltugg (kallskuret, bröd, tomat och mozzarella).

Ägarinnan av vingården berättade lite om vingården medan vi åt och smakade på vinet. Sedan blev det bråttom in i huset och ner i källaren för att prova

ett annat vin, Chianti Classico, och äta lite soppa. Nästa vinprovargång var på ingående så det var lite småstressigt. Men mycket intressant att se deras källare där alla vinfaten låg på lagring.

Vinerna var mycket goda. Tror ni att vi spottade ut vinerna eftersom det var lopp dagen efter? Nej – de flesta drack faktiskt upp sina viner!

**NU VANDRADE** vi mot nästa vingård. Otroligt vackra omgivelningar med böljande fält och cypressalléer. Vädret var fint. Ett par kilometer gick vi i samlad trupp. Nästa vingård hette Vallepiciola. Här fick vi prova två olika Chianti-viner och se deras vinlager. Nu dags för lite grillat kött ute i solen. Till detta drack vi förstås rödvin och även vatten.



# en resa i fantastisk löpning och vinprovning

Mycket skönt att sitta ute i solen och äta. Inte riktigt samma hets här men när vi gick vidare så mötte vi nästa gäng som skulle prova vin. Vi fortsätter vår vandring mot den tredje och sista vingården Tenuta Cappelina.

Nu gick vi den längsta etappen (totalt gick vi ca 7 km mellan vingårdarna), solen sken och humöret var på topp! Väl framme fick vi en bra beskrivning av hur de gör vin, olika lagringar, buteljering, etikettering osv. Spännande och intressant. Nu var det dags för lite ost till vinerna vi provade.

**ÄVEN HÄR** provade vi två olika Chianti Classico-viner. Sedan var det dags att vandra tillbaka till bussen som körde oss till Castelnovo Berardenga igen.

Sista vinprovningen var här ett dessertvin till två olika sorters italienska kakor. Därefter hämtade vi ut våra nummerlappar och en goodiebag med t-shirt m m. Nu var benen och fötterna lite trötta och det var skönt att åka hem till hotellet och vila lite innan pastapartyt. Visst var det tur att vi beslutade oss för att halvmaran räckte? Inte den bästa uppladdningen idag för en helmara.

Pastapartyt på vållen: Vi fick välja vilken pasta vi ville ha. Jag och Karin tog en pasta som heter Pici. Den var lite tjockare än svensk spagetti och bestod av bara mjöl och vatten. Till denna fick vi en sås gjord av pecorini-ost. Mycket gott men var är alla grönsaker? Vit tallrik med vit pasta och vit sås – inga grönsaker. Lite färglöst tycker vi som gillar tomater!

**SÖNDAGEN STARTADE** tidigt med frukost och buss till de olika starterna. Det lopp Annika och jag sprang – halvmarathon – hade både start och mål i Castelnovo Berardenga. De andra loppen – marathon och 13 km trail – startade i andra byar men målet var samma som vårt. Alla startade samtidigt klockan 9.30.

Byns torg var fyllt av löpare och åskådare när vi anlände. Stämningen höjdes ju närmare starttiden vi kom. Vi tog oss in i fällan tillsammans med de andra löparna efter att kort ha rekat var vi skulle återsamlas. Det var många andra svenska löpare att hälsa på – Sverige var

deltagarmässigt den största nationen efter Italien.

Starten gick. Den första sträckan gick genom byn på asfalt och skönt nerför. Efter 3,5 km bar det uppåt in bland vingårdarna. Det var en fantastisk utsikt med vingårdarnas vackra hus på höjderna omgivna av cypresser och pinjeträd.

Överallt växte vinrankorna i rader. Vindruvorna var redan skördade men det fanns en och annan skruppen klase att smaka på. Olivträd växte också i rader. Det fanns många vyer att fotografera.

**EFTER 5 KM** sprang vi in i den första vätskestationen. Stationerna var ordnade av vingårdarna och så klart kunde man smaka av vinet på gården. Det fanns gott om dricka och mat. Pajer, apelsiner och bananer var det vi provade mest. Vi fortsatte att ömsom springa och ömsom gå. Uppförsbackarna var definitivt gå/ultrabackar – i alla fall för löpare som oss två. Förresten så gick de flesta av våra medtävlare i uppförsbackarna – vi var inte direkt i täten. Vi sprang genom små byar och gårdar, genom skogar och ute på fält. Överallt denna bländande utsikt.

En backe som var särskilt minnesvärd var en allé av cypresser som sträckte sig 800 m spikrakt fram. På toppen av backen fanns en vätskestation där den lokala grappan fanns att reglera vätskebalansen med. Nu hade vi kommit 15 km och sprang på samma spår som de andra två loppen.

**UNDERLAGET VAR** varierande. För det mesta gick banan på ljus ler- eller sandväg. Skorna blev täckta av vitt damm. Ibland sprang vi på gräs. Inne i skogen var det mer lerigt och stenigt. Strax före sista vätskekontrollen efter 19,5 km hade vi en backe på 1 km med kraftig stigning på en smal skogsstig.

Väl uppe vid stationen blev vi passerade av första marathonlöparen. Vi hade då varit ute i nästan tre timmar och kommit hälften så långt som han. Men vad mycket trevligare vi hade haft det, med prat och fotografering. Sista biten in i mål blev vi påhejade av våra medresenärer som satt på ett café. Dit



FOTO: KARIN NORDEN

Den kuperade banan bjöd bl a på löpning genom vackra cypressalléer.

återvände vi efter att ha fått våra medaljer. En välförtjänt öl inmundigades innan vi begav oss till pastapartyt. Där bjöds på pasta, prosciutto, grönsaker och så klart det lokala vinet.

**DAGEN AVSLUTADES** med en fyrrätter-smiddag helt i italiensk stil. Ostar och kallskuret, pasta, köträtt med potatis och svampsås och till sist chokladfondant. Vi åt tills vi höll på att spricka. Alla goda ting är tre – mat, vin och löpning. Till det kan läggas det glada sällskapet.

Måndagen – hemresedagen – ägnades åt lite shopping. Karin fick med mig en påse pici och en bit pecorino att bjuda familjen på. Det kommer att väcka minnen som gör att hon gärna åker tillbaka.

**ANNIKA ROSENGREN OCH  
KARIN NORDEN**



Artikelförfattarna Annika Rosengren (t.v.) och Karin Norden med sina medaljer.  
FOTO: KARIN NORDEN

2 november 2019

# Höstrusket – inte så ruskigt

Flack och snabb skrev arrangörerna... Näää... inte riktigt! Det inser jag redan när jag första gången är på väg upp-för den för all del korta men ganska branta backen innan vi svänger höger och följer Laduviken en bit.

Och fler backar väntar, på den bana som går på norra Djurgården och som även tar oss över Stora Skuggan, in en sväng på universitetsområdet och förbi Naturhistoriska muséet.

**M**en den familjära stämningen som de också skriver om finns här – glada och trevliga funktionärer som står ute i flera timmar för vår skull!

Höstrusket har tidigare bara varit ett millopp, men i år valde man att även satsa på maratondistansen, något som visade sig vara en lyckad satsning. Över 300 deltagare, varav nästan en tredjedel kvinnor, kom i mål.

**FLERA DEBUTANTER** valde den här inte så publiktäta maran som sin första, bl.a. ett par unga killar som jag kom i samspråk med under loppet. De skulle iväg och "säsonga" i Chamonix och hade fått för sig att de ville springa en mara innan dess. Detta var den mara de hittade – och de åkte upp från Skåne för att springa den!

Jag, som vid ett flertal tillfällen varit farthållare på Stockholm Marathon, väljer idag att själv dra nytta av den servicen, och sluter upp bakom en brun flagga där det står 4:00.

Jag ligger en bit bak i gruppen, och först efter ett tag ser jag att den som har flaggan på sin rygga är Henrik Pehrson, vilket känns tryggt och bra.

Henrik är en mycket erfaren långlöpare, och jag vet också att dagens väder, 6-7 plusgrader, passar honom perfekt. Även om lite sol förstås hade varit välkommet uppskattar även jag vädret, vindstilla som det är.

**JAG SPRINGER** på och njuter av lyxen att inte behöva hålla koll på klockan. Tempot känns stabilt, dock känns det lite stressigt när de första millöparna börjar susa förbi.

Vi försöker hålla till höger så gott det går, men det finns flera ganska smala passager. Det är säkert frustrerande även för millöparna som ibland måste sicksacka, så här kan det nog vara läge



Glada och hjälpsamma funktionärer vid en av de tre vätskekontroller som fanns på varje 10 km-varv.

att justera starttiderna lite till nästa år. I övrigt fungerar det praktiska bra; det finns tre vätskekontroller på varvet, och den extra energin vid varvningen i form av bland annat bananer, saltgurka och choklad är uppskattad.

**MIN PLAN** är att springa med gruppen i tre varv eller lite mer, och sedan, om det känns bra, öka tempot. Men strax innan varvningen efter halvmaran råkar

en bakomvarande löpare kroka i mitt ben. Jag faller som en fura. Någon drar upp mig och jag fortsätter springa... och märker att jag plötsligt är en bit före gruppen. Jag har helt enkelt fått ett rejält adrenalinpåslag, först av rädsla i några sekunder, och sedan av ilska.

**EGENTLIGEN HAR JAG** klarat mig bra, men jag ser att det blöder genom jack-ärmen. Jag vet att om jag stannar för



att fixa det kommer jag att tappa både tid och rytm, så det är bara att springa vidare.

Synd att det är några dagar för sent för Halloween...

**”Jag faller som en fura. Någon drar upp mig och jag fortsätter springa... och märker att jag plötsligt är en bit före gruppen.”**

**ETT DRYGT VARV** springer jag ensam, och jag känner mig stark. I början av sista varvet kommer gruppen ikapp mig. Jag tror först att även de har ökat tempot, men sedan inser jag att det är jag som börjat sakta ner något...

Jag lägger mig tacksamt i den nu ganska decimerade gruppen och tuggar på. Kommer efter lite i uppförbackarna, men rullar ikapp när det går utför, precis som det brukar vara.

Loppet gör nu skäl för sitt namn; det har börjat regna, men jag är så fokuserad på löpningen att det inte spelar någon större roll. Jag tänker dock tacksamt på den vattentäta säck vid målet där jag har mina kläder!

**VI HAR CIRKA** två minuter tillgodo på 4 timmar enligt Henrik, och med ett par kilometer kvar ökar jag tempot och drar ifrån, och tjänar ytterligare någon minut. En tjej spurtar förbi mig på slutet; jag försöker svara men det går inte.

Men jag har ändå klättrat från plats 40 till plats 30 på andra halvan, och halvorna är nästan löjligt jämna: 1:58:02 och 1:57:55!

Enkel matematik ger vid handen att min sluttid blir 3:55:57, alltså klart under 4 timmar. Det innebär också att jag är mindre än en minut långsammare per kilometer än mitt pers, och jag har använt mindre än dubbla tiden jämfört med Eliud Kipchoges makalösa 1:59:40!

**VID MÅLET** väntar varma drycker och snacks – och eldkorgar! Det tar udden av regnet och skapar en fin stämning, och jag är nöjd och varm inombords både av själva loppet och med min prestation när jag grenslar min cykel och styr kosan mot en kall öl och en varm bastu.

**TEXT OCH FOTO:  
CECILIA PETERSSON**



Vacker höstvy över Laduviken längs med banan.



Efter målgång bjöds det på varm dryck med tilltugg samt möjlighet att värma sig vid eldkorgar.



# Christer Svensson: Utmärkelse för 150 lopp



Ambassadör Frank Johan Ahlberg delade efter målgång i Jönköping marathon ut Sällskapets tallrik för 150 genomförda maratonlopp till Christer Svensson, Marathonlöparens tidigare redaktör och numera ambassadör. FOTO: TONY HATEFNEJAD

Utmärkelse för 150 genomförda lopp delades ut vid Jönköping marathon. Det var ingen mindre än tidningen Marathonlöparens tidigare redaktör Christer Svensson som direkt efter målgång på Munksjöbron fick ta emot en graverad tallrik från Sällskapet.

**C**hristers första maratonlopp genomfördes 1997, då han gick Växjö marathon på 4:20:47. Dessförinnan hade han dock genomfört flera gångtävlingar över 50 km. Många minnesvärda maraton har det blivit därefter. Den första maran som han

sprang visade han att han inte bara var en vass gångare utan även löpare. Det var i Frankfurt år 2000 där han efter en spurt landade i mål på 2:58:38.

**EN ANNAN MINNESVÄRD** mara är Rom 2001 där han tog sitt personbästa efter att ha följt en "inofficiell" farthållare som det stod 2:48 på ryggen på. Det var upp emot 100 löpare som försökte följa denne och när Christer fick släppa var de ca 10 kvar i den klungan. Christer tog sig i mål på 2:54:39.

Jag frågar Christer om andra milstolpar i hans långloppskarriär. En sådan är det första 24-timmarsloppet i Trollhättan 2002, Växjö marathon 2015 då han efter många års fokus på gångsporten fick till en snabb mara igen på 3:05:38 och 6-timmars i Borås samma år då han fick till 71 893 meter.

**"Christer har som mål att tävla i minst ett nytt land varje år".**

**MARATHON NR 50** genomfördes i Säter och nr 100 blev i Lund, där han också fick motta utmärkelsen direkt efter målgång.

Var nästa milstolpe i form av genomförda lopp efter denna i Jönköping blir återstår att se. Jönköping marathon har lyckats skapa en mäktig målgång.

Nu är siktet för Christer närmast inställt på Svettdroppen, som man tilldelas när man genomfört 25 maratonlopp i olika europeiska länder. Det återstår två länder för Christer. Han har visserligen redan tävlat i 56 länder, men räknar inte in gångtävlingar och så klart inte länder utanför Europa.

Christer har som mål att tävla i minst ett nytt land varje år. Närmaste land i tid att tävla i kommer att bli Israel.

**FÖR NYTILLKOMNA** läsare av Marathonlöparen så kan det vara värt att nämna att förr fick man bara räkna in 6 maraton om året för att uppnå utmärkelserna. Den regeln är borta och du kan summera många fler per år numera, så ut med er allesammans och samla på er maratonlopp och ultradis-tanser!

**FRANK JOHAN AHLBERG**



# Lars Agnezon: Utmärkelse för 150 lopp



Vid Mariestads Marathon mottag Lars Agnezon (till höger) Sällskapets tallrik för 150 genomförda maratonlopp av Sällskapets ambassadör Lasse Jutemar. FOTO: MARITA AGNEZON

## Medlemsavgiften 2020

Årsmötet 2019 beslutade om att medlemsavgiften för medlem inom Svenska Marathonsällskapet år 2020 ska vara 350 kr. Orsaken till förändringen är att Postnord höjt portoavgiften för Marathonlöparen.

Runner's Worlds erbjudande är oförändrat, 660 kr, och då ingår förutom medlemskap en årsprenumeration på Runner's World.

Avgiften för familjemedlemmar påverkas inte och uppgår oförändrat till 125 kr då varje hushåll bara får en tidning. Familjemedlemskap kräver att det finns en fullbetalande medlem på samma adress.



# Intervju med Pia Sarheim Olsson



Det är en fin septemberkväll när jag träffar Pia på Gissleröd i Lur. Pia bjuder på kaffe och våfflor och vi pratar om löpning i alla former. Tiden flyger och det är kolsvart ute när jag till slut sätter mig i bilen för hemfärd. Jag kan bara konstatera att ämnet löpning är outtömligt.

## Vem är Pia?

Jag är 49 år, gift med Lars och bor på Gissleröd i Lur i Norra Bohuslän. Vi har två vuxna barn och två barnbarn.

Jag arbetar som kökssamordnare på ett äldreboende i Tanums Kommun. Många i min omgivning är förvånade över att jag springer. Det är känt för många att jag som ung bokstavligen hatade att springa, det var det värsta som kunde hända mig.

Jag var ganska stor och kraftig, allt tog emot både fysiskt och psykiskt. Men saker förändras och jag har nu sprungit 15 maraton/ultralopp och många andra lopp. Jag springer också orientering och är med i Kvillebyns SK.

## Varför springer du?

Jag vill ha medalj! Det är loppet och medaljerna som motiverar mig, som är mitt mål. På något sätt är genomförda lopp och medaljerna ett bevis på att jag kan.

## Hur började du springa?

Jag började delta lite försiktigt på Friskis & Svettis i början på 2000-talet. Jag gillar det sociala. Så när några kompisar skulle springa Våruset i Vänersborg så ville jag vara med. Nu blev jag tvungen att försöka springa för att klara 5 kilometer på Våruset.

Jag började jogga lite försiktigt när det var mörkt ute, men så fort det kom en bil började jag gå. Jag ville inte synas springandes i billjus eller i dagsljus. Men jag sprang Våruset och på den vägen är det.

## Hur mycket springer du?

Det varierar beroende på tid och ork, men det brukar bli två till tre gånger i veckan. Jag springer oftast lite över 8 km per gång så det blir mellan 1 till 3 mil i veckan.

## Springer du olika typer av lopp?

Ja, jag springer allt mellan 5 km-lopp till UltraVasan 90. Det är loppet som är drivkraften, så de är viktiga. Idag springer jag inte lika många mindre lopp, då barnbarnen tar mycket tid på helgerna och jag har även mycket på jobbet som tar tid.

## Är du en tävlingsmänniska?

Nej, det är jag inte. Jag är ingen snabblopare och det är inte snabba tider som är det viktiga. Det är genomförandet och det sociala som är viktigt för mig. Det är bland annat därför som jag föredrar de längre loppet.

Stämningen är då lugnare och det blir trevligare och mer socialt. Men visst, det händer att hornen kan växa ut även på mig och då viker jag mig inte, men det är fortfarande inte tävling i sig som driver mig.

## Har du någon favoritdistans?

Nej, men det får inte vara för kort. Det tar en bit innan jag får igång benen. Jag måste springa cirka 8 kilometer innan benen kommer igång på riktigt. Men när det gäller lopp är det som sagt de lite längre distanserna som jag



gillar bäst, framför allt på grund av det sociala.

### **Vilka är ditt bästa respektive sämsta löparminne?**

Det sämsta glömmar jag aldrig. Jag var som sagt ingen som gillade löpning i skolan. På en gymnastiklektion i tredje klass tvingades vi att springa en bana som heter Lurslingan.

Den är 2,5 kilometer och om man inte klarade att springa den på 15 minuter skrev läraren en lapp med ens namn och satte upp lappen på en tavla som straff för att man var så dålig. Jag som avskydde att springa kom verkligen att hata allt som hade med löpning att göra efter den gången. Jag mådde riktigt dåligt. Nej fy, det vill jag inte uppleva en gång till.

Mitt bästa minne, ja det är egentligen två minnen. Det första är starten på UltraVasan 90 år 2017. När vi samlades i startfällan i gryningen var det dimmigt, det spelades en speciell musik och allt präglades av en härlig mystik.

Plötsligt började min kompis prata med några som hon kände, men jag tänkte inte så mycket på det då hon känner ganska många i löparkretsar. Sen vaknade jag till och insåg att där står två bekanta som inte skulle springa loppet men som åkt ändå till starten från Tanum bara för att heja på oss. Det var en otroligt fin känsla.

Sen gick starten och loppet genomfördes i mycket regn. Men på flera strategiska platser stod sedan våra respektive "gubbar" i regnet med stärkande vätska, tilltugg och uppmuntran. Det var en skön känsla.

Det andra underbara minnet är från målgången på New York Marathon 2018. Stämningen, den amerikanska publiken är något helt enastående. Det var en rysare att springa i mål i Central Park.

Ytterligare ett kul minne därifrån handlar om hur liten världen är. Jag åkte helt själv iväg till New York med Springtime för att springa NYC Marathon och valde då att dela rum med en för mig okänd svensk kvinna. Det visade sig sen att min rumskamrat kom från Rossö, det vill säga bara några mil från där jag bor.

### **Har du haft några skador?**

Nej, inte direkt. Jag springer inte snabbt och tränar inte snabbhet heller så det gör nog att jag inte får skador. Men om jag känner av något så tänker jag till. Vad är det? Kan jag göra något? Och så letar jag information på nätet.

Jag växlar mellan olika skor för att inte belasta fötterna lika jämt och går på en årlig kontroll på Sportskadekliniken. Därtill tränar jag "Styrka för löpare" på gymmet i Tanum.

### **Hur länge har du varit med i Svenska Marathonsällskapet?**

Jag har varit medlem sedan 2016 då jag fick höra att det skulle jag ju bara vara av Berit Hugoson, som då var ambassadör.

### **Varför är du medlem i Sällskapet?**

Man får medlemstidningen Marathonlöparen, bra pris Runners World och andra bra rabatter och sen ska man ju "bara vara det".

### **Vad tycker du är bra respektive mindre bra med Sällskapet?**

Det som är bra är framför allt Marathonlöparen. Det är intressant att läsa om andra löpare och olika lopp runt om i Sverige och ute i världen. Alla som är med och skriver har ju ett gemensamt intresse. Det är kul att läsa om vad de skriver om olika maror, man får lite tips, tankar och idéer och ja, det ju vanliga människor det handlar om och inte eliten. Men Sällskapet i övrigt är ganska anonymt.

### **Tycker du att det finns en gemenskap i Sällskapet?**

Nej, inte som jag har märkt. Men så bor jag på västkusten och det händer inte så mycket här.

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

Jag skulle önska mer "happenings" och aktiviteter, tydligare information i exempelvis mailutskick, i tidningen och på hemsidan. Ta bara det här med Sällskapets "joggarna" som du berättat om. Jag har inte förstått alls vad det står för eller går ut på. Information kan det aldrig bli för mycket av. Mer "push" och engagemang från Sällskapets sida vore jättekul.

### **Tycker du att du har något inflytande i Sällskapet?**

Inflytande – nej, inte alls.

### **Känner du att Sällskapet är som du trodde att det skulle vara?**

Vet inte vad jag förväntade mig från början, så det kan jag inte svara på.

### **Läser du Marathonlöparen?**

Ja, det gör jag. Ibland tar det lite tid innan jag hinner igenom, men jag läser

alltid översiktligt när tidningen kommer.

### **Vad tycker du är bra respektive mindre bra med Marathonlöparen?**

Race-rapporterna är alltid spännande och resultatlistorna kikar jag nyfiket på. Jag gillar också presentationerna av olika ambassadörer med flera och personliga berättelser som exempelvis Viktoria Bovins berättelse i senaste numret.

Det finns mycket bra med tidningen som jag nämnde under en tidigare fråga. Mindre bra är kanske bristen på information från Sällskapet, ingen sammanställning av lopp m m.

### **Vad vill du läsa om i Marathonlöparen?**

Jag skulle vilja ha en aktuell förteckning över alla maraton/ultralopp och vilka av dessa lopp som vi har medlemsrabatter på. Jag vill läsa olika race-rapporter och personliga berättelser.

Det skulle förstås också vara kul om någon som Jonas Buud, Rune Larsson eller Emelie Forsberg skrev i någon tidning någon gång. Men Marathonlöparen är å andra sidan en medlemstidning och jag förstår att det då även har med arvodet att göra.

Sen skulle jag önska att det skrevs mer om trail och andra spännande lopp eller äventyr, inte bara om klassiska stadsmaror. Skogsmaran i Göteborg, UltraVasan, Kullamannen, Kristianopel, Kulturmarathon och fjällmaror med flera skulle jag vilja att någon skrev om och sen vill jag gärna ha mycket bilder.

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

Någon gång kanske. Jag är inte van vid att skriva så det är ett hinder att ta sig över.

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

Idag finns det ingenting på hemsidan som lockar. Det går inte att hitta något. Den behöver verkligen jobbas igenom. Den måste vara mycket mer inbjudande, informativ och man måste kunna hitta det man söker.

Här sätter vi punkt. Mitt frågebatteri är slut och jag kan konstatera att hela kvällen bara flugit iväg. Tankar, frågor och svar snurrar runt i huvudet. Det är så kul att prata med Pia, men någonstans måste ju intervjun ta slut.

Stort tack Pia för ett mycket trevligt möte och alldeles för många väfflor.

MONICA ENKVIST

Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm

# HÄRLIG VÅRLÖPNING I PORTUGAL

TURISMO DE  
PORTUGAL  algarve

Våra huvudpartners:

CRAFT  GARMIN 



RABATT  
750 kr\*!

Ange bokningskod:  
SMS20  
senast 31/12.

## TRAINING CAMP PORTUGAL | 21-28 MARS | 28 MARS-4 APRIL - ALLT OM LÖPNING

Häng med våra duktiga löparprofiler, coacher och experter bl a Mustafa "Musse" Mohamed, Anders Szalkai och L-G Skoog till Algarvekusten! Även Svenska Marathonsällskapet finns på plats. En träningsresa med mycket träning och upplevelser för alla smaker. Upplev den härliga gemenskapen med likasinnade och bli inspirerad och peppad av våra fantastiska instruktörer som tillsammans skapar den energi och glädje som är Training Camp Portugal.

Under alla veckor i Portugal får du alltid ett mycket brett träningsutbud med löpning, yoga, dans, styrka, fys och rörlighetspass varje dag, ca 60 pass/vecka. Under löparveckorna lägger vi extra krut på löpningen med allt från "kom igång"-löpning till tuffa intervaller. Vi springer morgonjogg på stranden, bergspass, långpass, lär oss löpteknik, yoga, rörlighet och styrka för löpare och inspireras av riktigt bra föreläsningar.

Välj mellan 4 olika hotell - allt från prisvärda lägenheter till lyxigt boutiquehotell, upplev den nybyggd boardwalken vid stranden med ett flertal restauranger och caféer. Vi har även utlåning av utrustning för cykling, simning, padel, tennis och golf.

\* 750 kr i rabatt för dig som är medlem i Svenska Marathonsällskapet, gäller endast nybokningar och boende på Yellow Hotel och Prime Hotel. Ange bokningskod: SMS20 senast 31/12.

