

Marathon löparen

ÅRGÅNG 53 NR 270 MAJ 2/2020



16:e Skövde 6-timmars



- Marieberg Galleria 6 h
- Ursvik Ultra
- Nora Marathon
- Highvalley50

**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 Pasthy
utmarkelser@marathonsallskapet.se

Webmaster

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

Leverantörs- och sponsorkontakter

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

Styrelsesuppleanter

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

Ambassadörer

Reima Hartikainen, Göteborg
070-930 29 60
hartikainen.reima@gmail.com

Mats Zetterlund, Strömsund
0670-122 88
matszetterlund.mz@gmail.com

Jan Paraniak, Huddinge
08-746 61 11
jan.paraniak@telia.com

Leif Stening, Umeå
070-660 21 89
leif.stening@soc.umu.se

Micael Lindqvist, Värnamo
070-244 66 96
micael.s.lindqvist@gmail.com

Anders Forselius, Ljusdal
072-978 25 90
anders.forselius@gmail.com

Lasse Jutemar, Kinnarumma
0706-19 92 39
lasse.jutemar@gmail.com

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

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

Christer Svensson, Växjö
070-549 72 96
christersvensson691215@gmail.com

Ledare

Ur led är tiden

Den 22 mars fyllde Sällskapet 68 år. Enligt tradition bjuder Sällskapet in till Födelsedagsjogg. Årets sträcka var 6,8 km, som springs där man befinner sig och tillsammans med dem man vill.

Loppet skulle springas helgen 21-22 mars. Det var hela 52 löpare som rapporterade in sina lopp på hemsidan och på instagram. Både medlemmar och vänner deltog. Vilken uppslutning! Några lyckliga lottades fram och fick en vinst på posten. Tack alla som sprang och delade med er av bilder.

DET ÄR KONSTIGA TIDER vi lever i. Virusläget har gjort att många lopp har ställts in eller skjutits upp. Att springa lopp där man är och med den man vill får bli melodin ett tag framöver.

Det kommer att kännas tomt nu när träningsmålen försvinner eller flyttas fram ett efter ett. Men det gäller att träna som vanligt och passa på att springa de virtuella lopp som anordnas.

Själva sprang jag den inställda Premiärmilen 28 mars på den riktiga banan. Jag blev glatt överraskad av att banan var snitslad och att en kartong med medaljer fanns vid målet.

MARATHONSÄLLSKAPETS ÅRSMÖTE fick också skjutas på framtiden. Det skulle ha hållits 28 mars. Det är svårt att se hur läget i samhället utvecklas och därmed svårt att sätta ett nytt datum. Så snart styrelsen har hittat ett nytt datum kommer det att meddelas på hemsidan och via e-post.

Ni kan se många av årsmöteshandlingarna på hemsidan. Verksamhetsplanen är full av aktiviteter som den nya

styrelsen kommer att ta tag i när den är på plats. Gå gärna in och läs och kom med synpunkter på verksamheten.

Ni medlemmar är de som utgör Svenska Marathonsällskapet och era åsikter och önskingar är viktiga för styrelsen. Styrelsen arbetar i medlemmarnas intresse.

SOM SAGT – ur led är tiden. Då tänker jag inte bara på virusläget i landet och ute världen.

Nej, jag tänker på att det svenska marathonrekordet slogs två gånger på tre månader efter att ha varit ohotat i 36 år. David Nilsson slog Kjell-Erik Ståhls rekord med en halv minut i början av december i Valencia.

Mustafa Mohamed förbättrade det i slutet av februari i Sevilla med sex sekunder. Nu är det svenska rekordet 2:10:03.

FORTSÄTT ATT göra det som känns så bra – springa, jogga, lufsa eller promenera. I dessa tider är det den perfekta motionsformen.

Vi kan göra som den svenske mannen i Barcelona – springa halvmarathon hemma i lägenheten. Men som tur är får vi springa utomhus i Sverige.

Idag är det den 10 april och våren har kommit. Jag hoppas att vi har återgått till mer normala förhållanden när ni läser detta.



KARIN NORDEN

Vice ordförande och medlemssekreterare

Innehåll

Marieberg Galleria 6-timmars	4
Göran Wallins Runstreak	6
Sista spanska mästerskapen	7
Johannesbad Thermen-Marathon	8
Skövde 6-timmars	10
Sören Fransson, 30 år som löpare	11
Nora Marathon	12
Att göra sitt eget marathon	14
Ursvik Ultra	16
Löparkalaset Huddinge	18
Run under Corona i Frankrike	19
Highvalley50	20
Vi är privilegierade	21
Uttrampad hälkudde	22
Virtuella lopp, SFIF och RaceOne	23

Valberedning

Tommy Lacandler (sammankallande),
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: Gemensam promenad till starten av det 16:e Skövde 6-timmars.

FOTO: MATS LJJEGREN

Ändrade planer, nödlösningar och nytänkande

Mitt redaktörsord i årets första nummer av Marathonlöparen hade rubriken "Vår bästa tid är nu!?". Jag syftade bland annat på alla imponerande svenska maratonresultat på både senior- och veterannivå under 2019.

NÅGRA DAGAR innan tidningen kom i era brevlådor förbättrade Mustafa Mohamed i Sevilla Marathon det svenska maratonrekordet och flera andra svenska löpare presterade mycket goda resultat i samma lopp. Sedan tog det stopp.

Några veckor senare drabbades Sverige, liksom många andra länder, av Coronapandemin. De flesta länder införde restriktioner för allmänna sammankomster så som löpartävlingar.

Många svenska och utländska lopp under våren och försommaren blev på kort tid antingen inställda eller flyttade till hösten. Sällskapets årsmöte kunde inte genomföras den 28 mars som planerat.

ETT TAG tvivlade jag i ärlighetens namn på att det skulle gå att fylla det nummer av tidningen, som du nu håller i din hand. Dessbättre hade jag fel.

Tack alla ni som ställde upp och skrev, trots att ni i flera fall fick skriva om någonting helt annat än vad ni tänkt er.

Antalet skribenter behöver bli fler. Dessa tider utgör ett utmärkt tillfälle att blicka tillbaka på sina bästa löparminnen. Dela med er av era tillbakablickar.

NÅGRA HALVSTORA svenska lopp hann genomföras innan reglerna om allmänna sammankomster skärptes ytterligare.

I detta nummer kan ni läsa Tommy Kjellssons berättelse om årets Ursvik Ultra. Niclas Dia har skrivit om Nora Marathon, som i år satte nytt deltagarekord.

Frank Johan Ahlberg skulle också ha sprungit i Nora, men bestämde sig i sista stund för att avstå. Han sprang i stället ett maratonlopp på egen hand i Hammarby Sjöstad och i detta nummer kan ni läsa hans inlevelsefulla berättelse.

I DESSA TIDER när det är svårt att genomföra löpartävlingar väljer många arrangörer att skapa virtuella versioner av sina lopp. För att underlätta för arrangörer av virtuella lopp har Svensk Friidrott inlett ett samarbete med RaceONE. I detta nummer kan ni läsa mer om detta samarbete.

I spåren av Coronapandemin tvingas vi bli allt mer uppfinningsrika för att kunna fortsätta springa maratonlopp. Bengt Nilsson, som bor och arbetar i Frankrike delar av året, sprang en mara på sin takterrass. För Marathonlöparen delar Bengt med sig av sina erfarenheter från detta äventyr.

SKADOR ÄR TYVÄRR någonting som drabbar de flesta löpare med jämna mellanrum.

Annika Rosengren har skrivit om sina problem med en uttrampad hälkudde och vad hon gjort för att bota denna skada. Vår tanke är att starta en artikelserie där den som vill skriver om en löparskada och vad man gjort för att bota denna. Kontakta mig om ni vill dela med er av era erfarenheter av skador.



Redaktören efter 20-årsjubilerande Ursvik Ultra. FOTO: MATS LILJEGREN

NÄR JAG SKRIVER detta redaktörsord är det påsk, men någon påskstämning har inte riktigt infunnit sig för mig detta år. Jag tröstar mig med att det successivt blir varmare ute samt att dagarna blir längre och längre.

Jag önskar er trevlig läsning. Låt er inspireras av den kreativitet som många medlemmar uppvisar för att kunna utöva sitt fritidsintresse – löpning – i dessa Coronatider.

NÄR NUMMER 3 av Marathonlöparen når er i augusti har läget förhoppningsvis åtminstone börjat normaliseras. Med tanke på hur många lopp som flyttats till efter sommaren har vi i sådana fall en riktigt spännande maratonhöst att se fram emot.

MATS LILJEGREN

Mats.liljegen42195@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>

5 januari 2020



Startfältet samlat för informationsgenomgång några minuter innan start.

Marieberg Galleria 6-timmars

När jag skriver dessa rader den 4:e april 2020 så är vi på väg mot ljusare tider. Vi har ändå ett stort mörker som hänger över oss just nu. Det heter Covid-19 eller Corona-viruset som man säger i dagligt bruk. Det har gjort att det knappt finns några lopp som man kan springa just nu och det gäller i hela världen. Till och med vårt kära Stockholm Marathon har blivit flyttat till september. Vi får verkligen hoppas att läget är bättre då.

Hmm, vad ska man då skriva om? Man får verkligen gå in i minnesbanken och se vad man kan hitta där. En intressant serie tävlingar som kom upp i år är något som heter Udda Ultra. Vad är det för något undrar ni, jo det är en serie med lite spännande

ultralopp i lite annorlunda omgivningar och de flesta i närheten av Örebro.

Nästa lopp i denna serie är planerad att bli Svampen 6-timmars som ska arrangeras den 1 maj i det välkända vattentornet i Örebro. Ett lopp som går 52 meter över mark och med ett varv som är 93 meter.

Ni hör ju att detta verkligen är något speciellt. Vi får hoppas att den går att genomföra på något sätt.

(Red.anm: Svampen 6-timmars blev tyvärr inställt.)

DET FÖRSTA LOPPET som arrangören Ola Nordahl ordnade i denna serie var Marieberg Galleria 6-timmars som gick av stapeln den 5 januari 2020.

Jag höll vid denna tid på att träna för fullt inför Funchal Marathon

på Madeira (det kunde ni läsa om i Marathonlöparen nummer1/2020 i februari). Eftersom maratonloppet på Madeira skulle vara den 19 januari så tog jag och anmälde mig till 3-timmarsklassen i Marieberg.

Den 5 januari åkte jag då iväg till Marieberg Galleria som ligger en bit väster om Örebro. Loppet skulle starta 19:30 på kvällen så det här skulle verkligen bli ett trevligt kvälls-/nattlopp i en annars tom shoppinggalleria.

Väl på plats hämtade jag ut min nummerlapp samt chippen som skulle fästas i skorna. Efter det fick vi ut ett antal flaskor med dryck. Det fanns vatten, sportdryck samt cola.

En bra lösning att få ett antal flaskor innan start så slipper man hålla på att kladda med muggar. Sen var det bara att



"Verkligen häftigt att springa i en tom shoppinggalleria."

leta upp sitt bord med sitt startnummer där man skulle ha sin dryck samt annat man behövde under loppet. Jag såg även att man hade laddat upp ett stort servicebord där det fanns olika sorters godis, kakor, choklad, salta saker och mer dryck för dem som ville ha det.

Allt kändes verkligen väl förberett för oss löpare. Några minuter innan start fick vi även en sista genomgång så att vi hade koll på allt och sen var det dags för start.

STARTEN GICK EXAKT när den skulle och vi rusade iväg på det första varvet. Verkligen häftigt att springa i en tom shoppinggalleria. Vi sprang på bottenplanet av denna två-våningars galleria och jag var lite osäker hur långt varvet var, men det tog inte många minuter

innan vi var tillbaka där vi startade. Det skulle bli många varv för mig och som sagt ännu fler för alla 6-timmars löpare.

Service var perfekt med allt som bjöds och man kunde när man ville stanna till vid skärmarna och titta hur många varv och hur långt man hade sprungit.

Toaletter fanns det också gott om så det var bara att slinka in om man hade sådana behov. Vad som också är trevligt med sådana här varvlopp är att man alltid har sällskap.

Då och då sprang elitlöparna förbi mig och ibland sprang jag förbi någon. Om man ville så fanns det alltid någon man kunde utbyta några ord med.

Jag hade inte så mycket koll på hur fort jag sprang utan jag försökte hålla ett behagligt tempo och dricka ungefär en gång i halvtimmen.

Ibland stannade man även till och tog någon godis. Det blev även en del korta filmklipp att ha som minne.

EN TIMME GICK, två timmar gick och under den tredje timmen kände jag

mig fortfarande väldigt pigg. Hmm, jag kanske borde ha valt 6-timmars ändå? Detta gick ju lätt som en plätt. När det var en 15-10 minuter kvar av mitt lopp så kunde jag till och med öka farten lite.

På slutet fick jag även uppmuntrande tillrop av en annan löpare att ett varv till hinner du med och sen ett varv på det. Jag la på en rejäl spurt och körde verkligen in i kaklet de sista varven.

Efter exakt 3 timmar hördes pistol-skottet som markerade slutet på våra 3 timmar. Hela 82 varv och sammanlagt 28 205 meter hann jag springa och det var jag nöjd med.

Jag kände mig verkligen tillfreds med känslan som jag hade. Detta lovade verkligen gott inför Funchal Marathon. På väg tillbaka till start/målområdet försökte jag komma med några uppmuntrande tillrop åt 6-timmarslöparna. Nu har ni bara tre timmar kvar, kom igen.

OH, VILKA LYCKOSTAR som får springa i 3 timmar till, tänkte jag. Väl efter mitt lopp fick jag en finfin liten kasse från Marieberg med lite smått och gott. Och vid mitt bord väntade även en trevlig överraskning i form av ett utlottningspris. Det var en stor låda med knäckebröd, verkligen trevligt.

Detta var en mycket trevlig start på "Udda Ultra"-tävlingarna och jag hoppas verkligen att de övriga tävlingarna går att genomföra när vi slipper det här Corona-eländet. All heder till arrangören för den här idén och jag kommer gärna tillbaka till fler lopp. Om ni är intresserade kan ni läsa mer här: <http://www.svenskacupenibackyardultra.se/>. Där kan ni även hitta resultaten från loppet i Marieberg.

TEXT OCH FOTO:
KRISTIAN LAMPO



Artikelförfattarens medalj.

Göran Wallins Runstreak



Göran Wallin springer runstreak både ute på landsbygden och i stadsmiljö.

I början av året startade ett utbrott i Kina av den smittsamma sjukdomen covid-19, som orsakas av ett nytt coronavirus. Coronaviruset covid-19 har på jorden skördat dödsoffer. Att löpträna gör oss inte immuna mot alla sjukdomar men träningen stärker enligt mig vårt skydd avsevärt.

Jag började det nya året med Runstreak. En mycket bra start. Löpningen är vad den är och ger mig tillbaka. Antal dagar väljer du själv, men det vanligaste är 100.

En regelrätt runstreak är att springa (minst) en engelsk mile, 1 609 meter, varje dag i flera dagar i följd. Eller i tjugominuter per dag.

I år har jag hittills som längst löptränat ett pass på cirka 2,2 mil. Härligt. Det blir både kortare och längre sträckor under träningen.

Träning pågår också för mig till att klara av årets upplaga av Stockholm Marathon. Totalt har jag sprungit den stora utmaningen 10 gånger.

Eftersom jag tillhör de löpare som vill

hjälpa andra människor framåt så har jag hamnat på olika föreläsningsplatser i Sverige. Jag talar om livet och löpning.

JAG HAR GETT UT två svenska böcker och en engelsk om löpning. En bok heter "Jojje, den meningssökande löparen". En bok som handlar om livet efter en svår trafikolycka som gav mig bestående skador.

Jag var först multihandikappad. Det var en början på svår löpning mellan alla olika instanser i samhället. Boken handlar även om glädjen över livet och att springa maraton efter maraton.

Jag medverkar i skolfilmen "Att leva med funktionsnedsättning - Den meningssökande löparen". Filmen bygger på min första bok.

SIST SPRANG jag Helsingborg Marathon och jag har nu totalt sprungit 26 maratonlopp, bland annat London Marathon och Copenhagen Marathon.

Man bör springa varje dag av samma anledning som att man äter, dricker och går på toa varje dag. Löpning är hälso-



samt och något naturligt som människan gjort genom hela evolutionen. Jag mår bra av att kunna springa varje dag.

SJÄLV TAR JAG en sak i taget. Springer, skriver, målar tavlor och gör min inspirationsföreläsning. För att klara av allt detta så tar jag mig då och då en kopp kaffe.

I skrivande stund, den 20 mars 2020, har jag sprungit Runstreak i 80 dagar.

**TEXT OCH FOTO:
GÖRAN WALLIN**

16 februari 2020

Sista spanska mästerskapen på 50 km

Att samla maratonlopp världen runt är i normala fall ingen konst då det finns ett rikt smörgåsbord att välja och vraka ur. Att däremot som gångare samla 50 km gångtävlingar är betydligt svårare.

I slovakiska Dudince i slutet på mars varje år hålls mästerskap för Slovakien, Tjeckien, Ungern, Polen och i år också för Rumänien på 50 km.

Finland har kortat ner till 35 km. Nordiska mästerskapen är nerlagda sen ett par år tillbaka liksom norska mästerskapen.

Den 16 februari gick jag utom tävlan spanska mästerskapen över 50 km i Torrevieja. Efteråt fick jag reda på att i fortsättningen blir det 35 km och inte 50 km. Intresset är dalande på många håll och kanter för att gå 50 km.

För egen del har jag otaliga gånger avancerat upp till medaljplats på sista 15 km då agnarna brukar skiljas från vetet sista 15 km. I Torrevieja bröt två tredjedelar av startfältet. Tydligt brukar det ligga på de siffrorna då inte många har ambitionen att gå längre än 20-35 km.

En anledning till att bryta är att man satsar allt på ett kort för att kvala in till kommande globala mästerskap. Håller det inte kliver man av för att försöka vid ett senare tillfälle. Att gå hela distansen minskar chansen för återhämtning. Av samma anledning ser man många kliva av även i nämnda Dudince.

SOM GÅNGARE är du i mångt och mycket beroende av en personlig drickalangare. En duktig sådan. De växer inte på träd. Till Torrevieja fick jag med mig Peer Jensen från Danmark. Peer har umgåtts mycket med svenska gångare och förstår svenska och småländska bra.

Vi flög till Alicante och därifrån tog vi bussen 50 minuter till Torrevieja, som är en turiststad. Peer hittade ett hotell som låg precis vid gångbanan och det visade sig att flera spanska gångare bodde på samma hotell. Kul att en hel del spanjorer känner igen mig från veteranmästerskap och senast jag gick 50 km i Spanien för ett antal år sedan.

BANAN VISADE SIG vara 2 km lång och inte 1 km som vi först trodde. Enbart 25 varv med andra ord. Intressant att span-



Långdistansgångaren Svensson i stilstudie med tydlig markkontakt.

jorerna själva inte helt gillade banan som innehöll en del skarpa svängar och höjdskillnader. Plus variationen mellan asfalt och ojämn gatsten.

Att hämta ut nummerlapp kvällen före start var inga bekymmer men väl att få komma in i startfällan på morgonen. Här hade jag behövt ha med mig passet för att få chip att fästa i skorna.

För det första orutinerat av mig och för det andra fanns det chip i nummerlappen som räckte till för de som gick 20 km samtidigt. Hur som helst var det till slut en av arrangörerna som kände igen mig och gick i god jord för att jag skulle få ut mitt chip.

Pulsen höjdes en hel del då det tog sin tid och att snöra på sig chipet med 3-4 minuters marginal till start var påfresande.

VÄDRET VAR PERFEKT vid start, kl. 08.30, och jag hade egentligen inte behövt mina solglasögon förrän sista två milen. Det var molnigt och solen hade svårt att leta sig ner mellan husen.

Vid vändningen luktade det fisk långt ut på piren vid hamnen första varven, men sen tänkte man inte mer på det. En spanjor tog en stor ledning från

start och öppnade i världsrekordfart men klev av vid 20 km. Klungan bestod av en finländare, en irländare, en från Guatemala och två spanjorer. Samtliga bröt loppet.

Lettlåndaren Smolonskis hade smugit med en bit efter klungan och höll sin fart och vann till slut på 3.56.02. Spansk mästare blev Ivan Pajuela på 3.57.22 som tvåa i mål. 48 minuter per mil motsvarar 4 timmar blankt på 50 km. Hur många håller det som löpare?

SJÄLV SATTE JAG upp som mål att sikta på det svenska rekordet i herrar 50 år eller äldre. Det lyder på 4.49.56 och är även Smålandsrekord och 40 år gammalt. Jag hittade en bra fart att gå i och passerade första milen på 56.51, andra på 57.07, tredje på 57.59 och fjärde på 58.36.

Chans till rekord fanns då det skulle räcka med 59 min på sista milen. Krafterna tröt dock och på ett ställe lyfte jag visst inte foten tillräckligt utan ramlade mitt på asfalten och slog mig blodig på knä, höft och axel. Jag var snabbt uppe men 65.15 på sista milen var för långsamt. Sluttiden stannade på 4.55.48 och jag passerade 42 km på 4.03 om jag minns rätt.

GLÄDJANDE ATT JAG kom tia till slut då jag lyckades passera en trött konkurrent vid 46 km. Min 88:e 50 km (varav elva är på 100 km eller längre) var ett faktum och nu finns chans att klara 100 stycken 50 km. Få i världen har måktat med det. Ingen i Norden i alla fall.

Förutom att det finns få tillfällen att gå 50 km har det de senaste åren införts maxtid och då oftast satt till 5 timmar blankt. Marginalen min är inte stor. "Blåbären" skall bort och enbart eliten blir kvar.

TEXT OCH FOTO:
CHRISTER SVENSSON, VÄXJÖ AIS
OCH AMBASSADÖR FÖR SÄLLSKAPET

Korta fakta om Torrevieja Spanska mästerskapen:

Varvet mätte 2 km med ca 170 höjdmeter. Mulet och 14-15 grader. Solen tittade fram på slutet. Start klockan 08.30.

Resultat 50 km herrar

1	Ruslan Smolonskis	Lettland	3:56.02
2	Ivan Pajuelo	Spanien	3:57.22
3	Alvaro Martin	Spanien	3:57.24
10	Christer Svensson	Sverige	4:55.48

2 februari 2020

Johannesbad Thermen-Marathon

Söndagen den 2 februari 2020 arrangerades den 27:e upplagen av Johannesbad Thermen-Marathon på en flack asfaltbana i och omkring den lilla kurorten Bad Füssing i sydöstra Bayern, Tyskland. Loppets helmara-tonklass hade ungefär 300 deltagare, varav undertecknad var en.

Under den svenska vintern tycker jag att det är trevligt att få ett litet avbrott i den dagliga träningen genom att göra en kort utlandsresa för att "träningstävla".

Jag sökte i år efter ett maraton- eller ultralopp utomlands på en ort som jag aldrig tidigare besökt. Eftersom jag inte hade tid att ta ut semester var ett av bivillkoren att jag skulle kunna resa tur och retur lördag-söndag.

Efter en del letande hittade jag Johannesbad Thermen-Marathon i den lilla kurorten Bad Füssing i sydöstra Bayern, Tyskland. Det är bara drygt två timmars flygtid från Arlanda till Bayerns största stad München. Därifrån finns det goda tåg- och bussförbindelser till och från Bad Füssing, även om man måste göra flera byten.

Efter att ha kontrollerat att det skulle gå att genomföra resan på en helg slog jag till och anmälde mig till loppet samt bokade flygbiljetter.

BAD FÜSSING ÄR en liten stad, men har flera stora hotell och spaanläggningar. Arrangörerna av maratonloppet hade ett samarbete med flera av dessa och som deltagare i loppet fick man möjlighet att boka boende till rabatterat pris.

Anmälningavgiften till loppet var låg med västeuropeiska mått mätt. För 29 EUR fick man startplats i loppet, t-shirt och en liten ryggsäck. Dessutom ingick pastaparty kvällen innan samt gratis inträde till en spaanläggningen före och efter loppet.

Jag flyger från Arlanda till München på lördagsmorgonen och landar vid elvatiden. Det är en mycket stor flygplats och jag är tvungen att förflytta mig från en terminal till en annan med ett obeammat tåg för att komma till järnvägsstationen.

Därför hinner jag inte med det tåg jag hoppats på, så jag får vänta i ungefär en halvtimme på nästa tåg innan jag kan påbörja min resa i sydöstlig riktning genom Bayern.



Klart för start av det 27:e Johannesbad Thermen-Marathon.

FÖRSTA TÅGBYTET sker i staden Landshut. Solen skiner och det är flera plusgrader. Jag hinner med en kort promenad i stadens utkanter innan det är dags att sätta sig på tåget som ska ta mig till Mühlendorf.

Den lilla staden hinner jag inte se någonting av, för jag måste omedelbart bege mig till tågot som ska ta mig till Simbach och som avgår från en annan plattform.

Här blir det lite väntetid och jag hinner beundra ett stort gammalt tyskt ånglok som står uppställt utanför stationsbyggnaden.

Sista delen av resan sker med buss och jag anländer till Bad Füssing vid fyrtiden på eftermiddagen. Bussen stannar precis utanför mitt hotell och det går smidigt att checka in.

LOPPETS T-SHIRT ligger och väntar på mig på hotellrummet. Det är fortfarande ljus vid min ankomst, men när jag en stund senare beger mig ut för att hämta nummerlappen har det redan börjat mörkna.

Det är ett par kilometers promenad från mitt hotell till nummerlappsutdelningen på Johannesbad Therme, stadens största spaanläggning. Dessutom går jag av misstag en omväg. När jag kommit fram och lyckats hitta var någonstans i den stora anläggningen man ska hämta ut nummerlappen har utdelningen precis stängt för dagen.

Det är även möjligt att hämta nummerlappen innan start på söndag morgon, så på så vis är det ingen katastrof. Tyvärr ligger inträdesbiljetten till pastapartyt lördag kväll i samma kuvert

som nummerlappen. Efter en hel del diskussioner blir jag till slut insläppt mot uppvisande av mitt startbevis.

Efter att jag ätit min pasta går jag en kort promenad och inspekterar start- och målområdet. Starten ska gå utanför Johannesbad Therme nästa morgon och redan nu är det mesta uppmonterat. Sedan återvänder jag till mitt hotell.

Nu går jag närmaste vägen och jag passar på att planera min promenad till starten söndag morgon. Det är blåst och det kommer några regnskurar, men enligt väderleksprognoserna ska det vara uppehållsväder nästa dag.

"En lokal förening skjuter startskottet med gamla musköter från ett gräsfält."

PÅ TÄVLINGSDAGEN stiger jag upp tidigt för att packa min väska och sedan hänga på låset när frukostmatsalen öppnar. Mycket riktigt har det slutat regna och blåsa.

När jag beger mig till starten har det redan hunnit bli ljust. Den här gången går det utmärkt att få ut nummerlappen och övriga handlingar. Allting ligger i en liten ryggsäck. Jag utnyttjar den inträdesbiljett till spaanläggningen som jag precis fått.

Eftersom jag ska resa hem direkt efter loppet har jag med mig allt bagage. Resväskan får med nöd och näppe plats i de låsbara skåpen i omklädningsrummet. När jag har låst in allt jag inte kommer att behöva förrän efter loppet beger jag mig till start- och målområdet.

I direkt anslutning till start och mål har arrangörerna monterat upp ett stort tält där man kan lämna in överdragskläder och där det efter loppet bjuds på mat och dryck. Det är mycket folk i rörelse denna soliga februarimorgon.

Jag ger mig ut på en kort uppvärmningsjogg och bevitnar starten för loppets 10-kilometersklass med drygt 800 deltagare på avstånd. En lokal förening skjuter startskottet med gamla musköter från ett gräsfält i närheten av startrakan. Det blir rejäla knallar och ett stort rökmoln.

KLOCKAN 10.00 är det dags för oss hel- och halvmaratonlöpare att starta. Ungefär 300 löpare springer detta år helmaran och 800 löpare deltar i halvmaratonklassen. Banan består av två separata varv, där det första mäter 11,1

kilometer och det andra 10,0 kilometer.

Halvmaratonlöparna går i mål efter de två varven, medan helmaratonlöparna får springa de båda varven en gång till. De sista 2,5 kilometerna är gemensamma för båda varven och om man springer helmaraton får man således avverka denna i och för sig vackra sträcka fyra gånger.

ETT PAR HUNDRA METER efter starten svänger vi höger i en rondell och följer sedan en mindre bilväg som för oss förbi den stora spaanläggningen och ut ur Bad Füssing.

Vi passerar en större bilväg via en gångbro och därefter blir det löpning på en cykelbana som går parallellt med en bilväg i utkanten av staden med odlingsmark på båda sidor. Det är flackt och lättsprunget, men samtidigt vindkänsligt (ska det visa sig senare).

Efter ungefär halva varvet återvänder vi till Bad Füssing och springer genom staden på trottoarer på mindre gator. Vid ett torg spelar en blåsorkester och stämningen är hög. Efter ett tag lämnar vi stadsbebyggelsen på nytt och det blir åter löpning på cykelbanor längs med åkrar och fält.

De två sista kilometerna passerar vi några bondgårdar innan det är möjligt att se varvningen utanför Johannesbad Therme. Vid varvningen finns en välförsedd vätske- och energistation. Därutöver finns det två vätskekontroller per varv, vilket innebär att det är 3-4 kilometer mellan kontrollerna.

PÅ DET ANDRA varvet svänger vi vänster istället för höger i rondellen för att komma in på den 10,0 kilometer långa slingan (som vi helmaratonlöpare även springer vårt fjärde och sista varv på).

Det andra varvet har ungefär samma karaktär som det första med ett kortare parti inne i centrala Bad Füssing och i övrigt idyllisk löpning ute på landet och igenom mindre byar. När 2,5 kilometer av varvet återstår går banan ihop med det första varvet.

På det tredje varvet tilltar vinden och efter ett tag börjar det även regna. Jag besvärar av vinden på de oskyddade partierna utanför stadskärnan, men inne i staden och på de partier som kantas av träd och hus känns det bättre.

I slutet av tredje varvet och början av det fjärde känns mina ben inte lika pigga som tidigare, men jag biter ihop och kämpar på i något lägre tempo än i början. Jag träffar inga andra svenska löpare i Bad Füssing, men i början av fjärde varvet springer jag tillsammans

med en tysk som sprungit flera svenska maraton- och ultralopp.

EFTER 4:02:55 korsar jag mållinjen trött men nöjd och lättad. Lagom till min målgång har det slutat regna. Jag kilar in i det stora tältet bredvid banan, hämtar ut mina överdragskläder och förser mig med dryck och diverse godis och frukt att äta.

Eftersom loppet gått så pass bra kommer det inte vara några problem att hinna med den buss som ska ta mig första biten på återresan till Münchens flygplats. Jag hinner duscha och byta om i någorlunda lugn och ro inne i spaanläggningen.

Hemresan går planenligt och jag landar på Arlanda vid elvatiden på söndagskvällen. En intensiv men samtidigt avkopplande helg är till ända.

EN DRYG MÅNAD senare kopplar Coronapandemin sitt grepp om världen och denna typ av resor blir omöjliga. Då känns det skönt att ha positiva minnen att blicka tillbaka på.

Johannesbad Thermen-Marathon är ett välarrangerat lopp som jag kan rekommendera. Man kan antingen göra en kort resa eller kombinera loppet med några dagars vistelse på någon av Bad Füssings många spaanläggningar samt sightseeing i de vackra landskap som omger staden. Ytterligare information återfinns på tävlingens hemsida, www.thermen-marathon.de.

TEXT OCH FOTO:
MATS LILJEGREN



Loppets fina medalj.

7 mars 2020



Löpare i samspråk inför starten av det 16:e Skövde 6-timmars.

Skövde 6-timmars – löparglädje i fint väder

Lördagen den 7 mars 2020 arrangerade Team UltraSweden LK den 16:e upplagan av Skövde 6-timmars på en 1,5 kilometer lång bana i Boulognerskogen i Skövde i fint löparväder.

124 löpare deltog i loppets 6-timmarsklass och ytterligare drygt 30 i 3- och 1-timmarssklasserna. Norskan **Therese Falk**, Romerike Ultraløperklubb, segrade överlägset i damklassen.

Hon avverkade 74 019 meter, vilket var dagens näst bästa resultat totalt sett och gav en segermarginal om nästan 4 kilometer till tvåan i damklassen **Elin Hartelius**.

HERRKLASSEN VANNS av **Simon Gustavsson** med 75 187 meter. Det blev en hård kamp om andraplatsen mellan **Simon Axelson** och **Henrik Roos** där **Simon** till slut var 5 meter före **Henrik**, 73 700 meter jämfört med 73 695 meter.

Kompletta resultatlistor återfinns på Team UltraSwedens hemsida, www.ultrasweden.se.

UNDERTECKNAD SPRANG i år sitt 13:e Skövde 6-timmars. Årets resultat blev blygsamma 54,4 kilometer, men den perfekta servicen under loppet, de trevliga funktionärerna samt gemenskapen med de andra löparna kompenserade mer än väl för att dagsformen inte var på topp.

EFTER LOPPET var det traditionsenligt gemensam middag och prisutdelning på Hotel Prisma i direkt anslutning till banan. Löparna hade även ett antal hotellrum till sitt förfogande för ombyte och dusch efter loppet. Stämningen var som vanligt familjär.

Skövde 6-timmars är ett lopp som jag återvänder till år efter år.

TEXT OCH FOTO:
MATS LILJEGREN



Mats Liljegen efter ytterligare 6 timmar i Boulognerskogen.

7 mars 2020

Sören Fransson firar 30 år som löpare

Namn: Sören Fransson

Postort: Nässjö

Född: 1970

Medlem i Marathon-sällskapet sedan: 2010.

Klubb: IK Sisu, där han är medlem sedan 2019

Arbete: Arbetar på ett kabelföretag.

Första maraton: 4 juni 1994
Stockholm Maraton, tuffaste loppet som han sprungit.

Vad var det som fick dig att börja springa maraton?

Den 7 mars 1990 började Sören träna och då orkade han bara springa 1,5 km. "Mitt intresse för maraton började bara med att jag själv tyckte det var roligt att springa." I början var Sören mest intresserad av lokala lopp i Småland.

Bästa maratontid:

Sörens första maraton 3:56:15 i Stockholm 1994.

Springer du även andra lopp?

Sören har sprungit 43 halvmaror men han springer inga tidslopp. Han har sprungit Stockholm Ultra 50 km 2015.

Har du sysslat med andra sporter?

Nej!

Hur ofta tränar du?

Sören tränar intervall, 1 min löpning - 1 min vila 10 ggr, träningen går i perioder under året. Han tränar oftast ensam, sällan med klubben.

Andra intressen?

Sören följer bandy, fotboll och speedway.

Om Marathonsällskapet:

Sören saknar resultaten från loppet som fanns förr på hemsidan. Förut hade han Marathonsällskapets hemsida som startside.

Det vore kul om Marathonsällskapet skulle ordna någon resa med buss eller flyg till utländska lopp, förhandla med

Springtime om att vi ska få rabatt på resor.

Sören tycker att Marathonsällskapet ska ha en monter på Stockholm Marathon.

Sörens lopp:

Sören har sprungit 67 maraton, varav 26 Stockholm Maraton (det vill säga alla lopp sedan 1994), Falkenberg stadslopp varje år sedan 1991, 20 Växjö Marathon.

Lopp utomlands:

London 1997, New York 1995 och 2005 (samma tid London 1997 och New York 1995, 4:30:15), Berlin 1998 (där han träffade Hasse Ursfält som han umgås med sedan dess), Paris 1999, Dublin 2003, Amsterdam 2006.

SMS utmärkelser:

Diplom 5 lopp 2014, Standar 25 lopp 2014, Statyett 50 lopp 2015.

TEXT OCH FOTO:
JAN TERNHAG



Sören Fransson på Östermalms IP efter Stockholm Marathons 2017 med en alkoholfri öl och en varm korv.

21 mars 2020

Nora Marathon 2020

Lördagen den 21 mars så bjöd IFK Nora med tävlingsledare Ulf Carlson in till den femte upplagan av Löparfest i Nora där man kan delta i kvarts-, halv- och helmaraton, det vill säga springa ett upp till fyra varv i en vid bana runt Åsbosjön. Starten, varvningen och målgången är vid Norvalla IP.

Men är det klokt att samlas och springa lopp dessa tider? Nej, inte alls. Folkhälsomyndigheten har gått ut och vädjat.

Vid denna tid så fanns ännu inte rekommendationen om max 50 personer som får samlas. Men viruskrisen var redan på allas läppar och det dagliga nyhetsflödet dominerades av covid-19. Jag själv hade beordrats att arbeta hemifrån efter en kort tjänsteresa till Tyskland 10 mars och veckan efter blev alla som kunde ombesörja att arbeta hemifrån.

En vän till mig som arbetat med smittspårning och handlingsplaner för att förhindra vinterkräksjuka bland äldre kunde inte förstå varför loppet genomfördes. Andra av oss vill inte, kan inte ge avkall på vår livsstil och vägrar begränsa sig frivilligt.

Medan några tar väldigt allvarligt på detta och tycker vi alla har en skyldighet att värna om äldre och de få intensivvårdsplatser vi har.

VI SOM SPRINGER lopp är inga lagspelare, vi är individualister. Detta lopp som haft drygt 30 stycken som fullföljt maraton hade plötsligt hundra fler anmälda och det blev hela 96 stycken som fullföljde maratondistansen. En del kom från epicentrumet Stockholm också.

Jag själv var där, fast jag tycker inte jag borde, men mitt ego gör att jag inte kan låta bli. Sedan får jag ta konsekvenser av mitt handlande och inte besöka min äldre mamma närmaste tiden eftersom jag bebländat mig med folksamlingar.

Nu när jag skriver detta i början av april så var Nora mitt senaste lopp och jag har sju stycken inställda eller framflyttade lopp, bland annat Kaunas, Luxembourg och Helsingfors.



Nora Marathons välförsedda och Corona-anpassade vätske- och energidepå. FOTO: PETER COME'T



Det var gott om glada löpare i årets upplaga av Nora Marathon. FOTO: PETER COME'T

Nu fanns försiktighetsprinciper: omklädning/dusch rekommenderades hemma, depåborden var annorlunda, håll avstånd, inga high-fives etc.

NU TILL LOPPET som jag deltog i för femte gången. Jag gillar Nora, verkligen. Ett föredömligt arrangemang, stora omklädningsrum som man kan sprida ut sig i, bra hemsida, hjärtliga funktionärer.

För mig är det också ett nära lopp, bara en timmes bilresa. Med måttlig avgift, generöst utbud och goodiebag efteråt samt många utlottade priser så är detta ett prisvärt lopp. Tack för det när man springer lopp ofta.

Medaljen är bronsfärgad. Den är liten men jag tycker den är snygg och lite originell. Inte Stockholm/Helsinki-klass på medaljen, men finare än annat smått plåtskräp som man kan få.

STARTEN GÅR och man börjar med att springa nästan en kilometer nerför. Redan då förstår man att det kommer bli utmanande, det här kommer man få betala tillbaka. Sedan går det upp ett tag för att sedan gå ner igen, ganska brant när man springer förbi Tahiti blomsterhandel.

Sedan kommer en lång uppförslopp där banan har en konstig knix vid en busskur när man lämnar gång- och cykelvägen för att springa på vägrenen. När man avverkat denna fina backe, efter cirka 3 kilometer, så kommer man fram till en plats där det finns en extradepå på varv två till fyra. Men nu bär det nerför igen och man behöver bara följa med, röra fötter och ben så går det av sig själv. Man springer igenom en lantgård.

I år var inte djuren så aktiva, hästar brukar annars bli lekfulla och springa med och kor är ju nyfikna, men i år så blängde de bara på oss. Jag försöker muua åt korna men får ingen respons. Sedan kommer ett parti uppför på grusvägen som jag tycker är värst.

När man klarat detta är det dags för en farlig vägkorsning, här finns en flaggvakt som supportar.

OJ, VAD DET GÅR undan i den långa nedförsbacken då man anländer Gyttoorp som är ett vackert litet samhälle med speciell arkitektur. Här finns en depå där man förutom det vanliga också kan få gel, kaffe och hembakt.

Ja, sedan fortsätter det med uppför och nedför på mestadels gång- och cykelbanor. Kort sagt en omväxlande bana där man får byta löpstil och ibland ta en kort rask promenad för att räta på ryggen.

Nästan en kilometer före varvning så är det en hiskelig brant, inte så lång gudskelov. Jag brukar säga att på sista varvet ska man inte gå någon del, istället springa snabbt uppför, men i år var det knappt att jag kom upp utan att gå ner på alla fyra, fy så brant den är.

De första åren sprang jag runt på 4:40 respektive 4:50. Året efter blev mycket långsamt, då loppet utvecklade sig till en social tillställning där jag och Hans-Inge Lindeskov flanerade och killsnackade.

"Det blev banrekord på både herr- och damsidan detta år".

FÖRRA ÅRET så gick jag ut på sista varvet i sällskap med Susanne Nilsson, och eftersom vi låg bra till tidsmässigt, så sa jag att nu trycker vi sista varvet och kör under fem timmar, fast det blev sen åtta minuter över!?!)

I år så var taktiken att springa i jämt tempo och fullfölja under fem timmar. Den taktiken följde jag inte, men jag kom i alla fall runt på 4:54. Vanligtvis tycker jag fem timmar är en medioker tid på maraton, men i Nora ska man vara nöjd med en tid som blir lite längre.

TROTS ETT LITET lopp med många av oss som springer många lopp så är jag imponerad av hur många som springer fort. Många Örebroare är med och de har snabba löpare. Första året var det två herrar som sprang på 2:33.

I år var jag övertygad om att min arbetskamrat Josef Snellman skulle springa hem segern. Han kom på 77:e plats på Stockholm Marathon, krossade rekordet på Bergslagsleden Ultra med mera. Men han fick nöja sig med att komma andra plats med tiden 2:41:04.

SEGRARE BLEV Ockelbos Joacim Lantz med 2:26:24. Joacim blev utsedd till årets manliga traillöpare förra året. Tjejer är det relativt få av i Nora, jämförelsevis, men de som är med är så mycket duktigare.

Segrarinnan blev Liduina van Sitteren från Örebro AIK med 2:52:14. Liduina är en meriterad löpare med mängder av DM-titlar och vinnare i senaste, sista, Viby marathon. Således blev det banrekord på både herr- och damsidan detta år.

Vi tackar för i år och ser redan fram emot Nora Marathon 2021.

NICLAS DIA
SOK KNALLEN



Artikelförfattaren Niclas Dia sprang i år sitt 5:e Nora Marathon.

FOTO: PETER COMET

Resultat Nora Marathon 21 mars 2020 - klassegrare

Helmaraton

Klass	Namn	Förening	Tid
Män			
M Seniorer	Joacim Lantz-	Ockelbo SK	02:26:24
M35	Josef Snellman	IFK Kristinehamn FI	02:41:04
M40	Jonas Janegren	IF Start	03:16:48
M45	Deri Thomas	Team CRS	03:00:05
M50	Mikael Persson	IFK Nora	03:26:11
M55	Hasse Byrén	IF Start	03:47:17
M60	Peter Grönlund	IFK Nora	03:36:28
M65	Per Börjesson	Östansjö SK	04:58:55
M70	Bengt Lindgren	Vallentuna FK	04:37:37
M Motion	Anders Karnfält	Stockholm HHH	03:18:42

Kvinnor

K Seniorer	Liduina van Sitteren	Örebro AIK	02:52:14
K35	Maria Jansson	Kvarnsveden Golf FI	03:33:18
K40	Hanna Törnqvist	Åkersberga Triathlon För.	03:29:13
K45	Therese Persson	Örebro AIK	03:52:26
K50	Anna Samuelson	IFK Skövde FIK	04:01:03
K55	Charlotta Nilsson	IFK Nora	04:07:55
K Motion	Susanne Larsson	Katrineholm	04:13:04

Halvmaraton

Klass	Namn	Förening	Tid
Män			
M Motion	Anders Österlund	Västerås SOK	01:12:52
K Motion	Petra Hanaeus	IF Start	01:30:50

Kvartsmaraton

Klass	Namn	Förening	Tid
Män			
M Motion	Karl Wilenius	Linköpings VSK	00:37:56

Kvinnor

K Motion	Carolina Wikström	LK Roslagen/Team Mundt	00:36:32
----------	-------------------	------------------------	----------

21 mars 2020

Att göra sitt eget marathon

Sist jag skrev så handlade det om när ett marathon inte går som man tänkt sig, när det alltså blir en "mara" i dubbel bemärkelse, men där du ändå krigar på och tar dig i mål.

Den här gången tänkte jag att det passar bra att skriva om när det inte blir som man planerat i sin loppkalender.

Nora Marathon som går i mars månad är ett lopp som jag under flera år önskat få in i min egen planering. Dels för att det är ett marathon som ligger där det gör i tiden, dels för att jag råkar ha flera kusiner och kusinbarn med familjer i trakten.

Det här året skulle det äntligen bli av, men ändå avvaktade jag med att anmäla mig. Hade tänkt att anmäla mig i början på året men dröjt med det. Coronatiderna låg då i slutet av februari i sin linda, men redan då när det var månaden kvar till loppet så påverkade det mig i min avvaktan att anmäla mig.

ETT PAR VECKOR innan tog jag kontakt med mina kusiner och berättade om mina planer om att tillbringa en weekend i trakten. Jag var så klart välkommen och det skulle bli roligt att ses.

Sen gick dock händelseförloppet snabbare och snabbare med begränsningar för folksamlingar och rekommendationer om resande etc. Förstod att det kanske inte var så bra att ge sig iväg från Stockholm till släktingarna i Nora som är äldre än mig och där någon av dem också gick och väntade på en operation. Med någon vecka kvar till loppet så hade tanken istället ändrats till att åka över dagen.

På tisdagen innan loppet hade den tanken dock förändrats och jag bestämde mig för att det här året inte heller blev året för Nora Marathon för min del.

KÄNDES MYCKET SNOPET att bli snuvad på ett marathon inom räckhåll. Jag hade tränat med siktet inställt på loppet och fått mycket mängd i benen i februari för att sedan växla ned. Kände mig stark i kroppen och att jag hade mycket spring i benen som behövde få komma ut.

Tanken väcktes om att köra sitt eget marathonlopp på min egen varvbana



Frank Johan på "priskajen" vid Fredriksdalstorget efter målgång. FOTO: HELENE AHLBERG

runt Hammarby Sjö, som ett substitut och ett slags "Nora marathon filial". Så fick det bli helt enkelt.

Förberedde mig som vanligt på loppdagen och laddade med tidig grötfrukost och resorb. Värmde två stora flaskor med saft. En skulle placeras under Skansbron och en borta vid Henriksdalshamnen.

STARTEN SKULLE så klart gå som i Nora klockan 10:00, men precis utanför por-

ten där jag bor vid Hammarby kaj. Först under Skansbron och sedan över den för att därefter gå medurs runt kanalen och sjön bort mot Danvikstullsbron och över den.

Löpning längs bryggorna i Sjöstaden och uppe vid restaurang Göteborg fick det bli ett extra varv runt en liten damm för att sedan göra en avstickare på några hundra meter in i Nacka kommun för att springa tillbaka förbi Hammarbybacken och sedan längs

kanalen för att varva hemmavid igen. Hade räknat ut att 5 varv gott och väl skulle räcka och att jag skulle kunna korta sista varvet något med några olika alternativ i Sjöstaden för att hamna nära marathondistansen.

"Hittade en M50-lapp från SM-milen som jag tyckte kunde passa för dagen".

JAG HADE AVISERAT min start på sociala medier utifall att någon löparvän skulle komma och göra mig sällskap. Klockan 10:00 stod jag på startlinjen.

Det var inte trångt som det ibland kan vara, det här skulle bli mitt eget lopp. Strax innan jag skulle gå ut till start hade min fru Helle frågat om jag inte skulle ha nummerlapp.

Snabbt in och leta i samlingen, hittade en M50-lapp från SM-milen som jag

tyckte kunde passa för dagen. Lite småkyligt i luften och ganska blåsig med motvind på vissa partier, men solen sken över Hammarby sjö. Förvånansvärt mycket folk ute, men det märktes ändå att något höll på att förändras i människors distans till varandra.

VAR NYFIKEN PÅ hur det skulle kännas och hur det skulle gå att hålla uppe motivationen på egen hand. Det gick bra. Mötte många löpare som vanligt och egentligen var det väl bara en del av dessa som jag noterade att de tittade på min nummerlapp.

Det hela förflöpte på ett bra sätt, varv efter varv. Förlorade så klart lite tid på att vara tvungen att stanna två gånger varje varv för att ta fram vattenflaskan, dricka och stoppa tillbaka den igen.

Vid sista varvet hörde jag plötsligt någon som skrek mitt namn och hejade vid utomhuscafét Kajsa på kajen. Det var brorsonen med flickvän som tagit sig ut enbart för att heja på mig.

Jag visste inte att de hade lyckats ta sig hem från semestern i Gambia. Det stärkte och gav lite energi för att öka på

steget lite igen. Sista varvet kortade jag ned, då jag insåg att sträckan skulle bli tillräcklig.

VID MÅLET stod Helle och tog emot mig. Någon medalj hade hon dock glömt att plocka med sig till mig. Kändes hur som helst roligt att kunna dela lyckan med någon direkt på plats efter denna speciella utmaning.

Loppet som helhet gick även väldigt bra med förhållandevis jämna varv (ca 4:30-tempo), det var fjärde varvet tempot gick ner och där kilometertempot blev ca 10 sekunder mer. Var inte alls så trött de sista 5-7 kilometrerna som jag brukar kunna bli på ett marathon. Förmodligen hjälpte det svala vädret till för att hålla tröttheten borta.

MED 42,85K och 3:13.11 på klockan, så kände jag mig väldigt nöjd. Det här var en kul grej att göra på egen hand när läget är som det är, kanske kan det inspirera er andra att skapa sina egna lopp.

FRANK JOHAN AHLBERG
Instagram: @frank-johan.ahlberg



Runners' Store erbjuder Svenska Marathonsällskapets medlemmar rabatt vid köp via företagets webshop: <https://www.runnersstore.se/>. **Ange följande rabattkod: SMS2020.**

Genom att ange denna rabattkod får du som medlem 20 % rabatt på skor och kläder samt 10 % på elektronik och tillbehör. Dessa rabattsatser gäller på ordinarie priser.

Detta erbjudande kan inte kombineras med andra erbjudanden eller rabatter. **Rabattkoden är giltig till och med den 31 december 2020.**

21-22 mars 2020



Tommy Kjellsson under High Coast Ultra 2019. FOTO: SOILI SALO

Ursvik Ultra 2020

– Löpning i Coronans tid

Det är en märklig tid vi lever i. Efter två veckor utan sport överhuvudtaget gav SVT bandyfinalen Villa-Edsbyn. Jag, som inte brukar orka se bandyfinalen bland allt sportbrus som brukar vara vid denna tid på året, sög i mig och njöt. Precis när slutsignalen gick var det bråttom att åka till Sundbyberg och löptävlingen Ursvik Ultra.

Många lopp hade senaste veckan aviserat att man skulle ställa in. Ursvik Ultra gick mot strömmen och arrangerade verkligen loppet till mångas glädje.

Deltagarantalet är ungefär hälften av det maxtal på 500 personer som regeringen nyss beslutat om. Dessutom springer vi i skogen med ganska långa avstånd mellan varandra.

JAG HAR SPRUNGIT detta lopp 10 gånger. Varje gång jag varit med och funnit

mig själv ensam gående/halkande i snö, is eller lera i kolsvarta mörkret har jag frågat mig själv: "Vad är det jag håller på med?"

Det modesta målet detta år var att delta utan att ställa mig den frågan någon gång under loppet.

Dessutom har jag de senaste åren brukat få hälseneproblem i april och jag har inbillat mig att det beror att jag sprungit för långa lopp för tidigt på året för min ålder. Därför fick det bli 45 km detta år.

URSVIK ULTRA genomförs i år för 20:e gången, den tredje lördagen i mars är tävlingsdagen. Tiden på året gör att underlaget och därmed tiderna kan variera rejält.

Jag kommer ihåg ett år när jag efter ett genomfört Ursvik Ultra träffade en kompis i bastun som tagit en morgontur på skidorna i samma terräng.

Ursviksterrängen är magisk att

springa i med sin kupering och sin vildhet trots att den ligger föga glamoröst mellan Sveriges två pulsådrar E4 och E18.

Som nedflyttad norrlänning i början av 80-talet var det hit jag sökte mig när jag ville lufsa i skogen eller åka skidor.



Ursvik Ultra genomförs på det 15 km långa och kuperade Xtreme-spåret.

FOTO: PACE ON EARTH (WWW.PACEONEARTH.SE)

VID STARTÖGONBLICKET var det nog många med mig som kände tacksamhet över att få detta ögonblick av löparglädje, att få syssla med något beständigt och som påminner om det normala i denna onormala värld vi alla nu lever i. Jag tror också att vi hade på känn att det kan dröja till nästa tävlingstillfälle.

Vi är dock en udda skara som väljer att vara ute i skogen och klafsas en lördagskväll. Detta snölösa år varslades det om bitvis leriga passager med temperaturer strax under nollan.

Sedan några år tillbaka är starttiden förlagd på eftermiddagen så den huvudsakliga löpningen sker på kvällen och inte på natten som tidigare. Pannlampa är dock nödvändig eftersom det mörknar vid 18.30-tiden.

Som brukligt är följer löparna den 15 km långa xtreme-banan.

DEN 21 MARS var en solig dag i "Sumpan". 75 km som startade klockan 15 fick några värmande solstrålar på sig under den inledande löpningen. Klockan 18 går starten för oss 45:or och klockan 20 kan de som vill springa 15 km.

Vid starten av 45 km är vi 41 löpare och jag har bestämt mig för att gå i första motlutet, vilket jag gör och får hela startfältet framför mig. Efter några kilometer på det första varvet har jag kommit upp mig i startfältet och kroppen har fått upp värmen.

Jag har fått en bra start inför denna kvällslöpning och jag har tålamod och är ödmjuk inför uppgiften. Jag springer som så många andra med löparrygsäck med vattenblåsa och drickslang.

Jag har även lite coca-cola med mig samt energibar/energigel. Dessutom finns ju arrangörernas proviant vid varvning, så någon större energinöd fanns det inga förutsättningar för.

Jag får dock inte i mig så mycket av de kalla dryckerna jag bär med mig under det första varvet och tänker att det kanske för att göra med att jag druckit bra tidigare under bandy-lördagen.

STRAX EFTER att jag gått ut på det andra varvet startar 15 km-löparna och det ger lite sällskap i den mörka natten, men jag blir medveten om det katastrofala i att jag fortfarande inte får i mig någon vätska eller något ätbart, matstrupen säger bara "Nej!".

Efter halva sträckan börjar energiförlusten eller snarare bristen på energipåfyllnad ta ut sin rätt. Jag får börja gå även på lättsprungna avsnitt. Jag ställer mig frågan "Vad är det jag håller på



Två Ursvik Ultra-löpare i solnedgången. FOTO: PACE ON EARTH (WWW.PACEONEARTH.SE)

med?" och funderar på att bryta vid varvning.

"Nej inte bryta!", säger jag till mig själv. "Jag går runt i värsta fall, vem vet när jag får vara med om något liknande som en tävling igen."

JAG PASSERAR varvningen och får i mig en tredjedels canelbulle och några centiliter iskall mjölkbaserad proteindryck. Det hela smakar gott men jag får inte i mig mer. Jag lever några kilometer på detta, men sista milen går jag hela tiden.

Mina löparkamrater försöker pusha mig och erbjuder mig draghjälp in i mål, jag tackar och blir lite röd av all vänlighet men avböjer. Jag tänker tanken att jag måste hushålla med energin så jag klarar mig utan att svimma.

Hur skulle det se ut om en galen maratonlöpare med pannlampa kommer in på akuten en lördagskväll i Coronatidens Sverige?

Jag går i mål och jag tar mig hem för egen maskin. Jag har lyckats få i mig ca 25 cl vätska sammanlagt på 6,5 timmars löpning denna lördagskväll. Kanske är det detta som är tjusningen med långdistanslöpning, just att den är oförutsägbar och att det är många olika delar som måste fungera.

TRE DAGAR efter loppet blev jag förkyld och tappade lukt- och smaksinnet. Nu hoppas jag snart bli helt frisk och kunna springa långt igen.

TOMMY KJELLSSON
TEAM SKAVSÅRET IF



Traditionenlig korvgrillning vid vätskekontrollen. FOTO: PACE ON EARTH (WWW.PACEONEARTH.SE)

4 april 2020

Löparkalaset Huddinge – en lyckad nödlösning

Lördagen den 4 april 2020 skulle Sweden Runners ha arrangerat Löparkalaset vid Ruddalens Idrottsplats i Göteborg med totalt cirka 200 deltagare i loppets 1-, 3- och 6-timmarsklasser.

På grund av de restriktioner som införts med anledning av Coronapandemin var det inte möjligt att genomföra tävlingen. I stället för att helt och hållet ställa in valde arrangören att skapa en virtuell variant av loppet.

De löpare som var anmälda till Löparkalaset fick möjlighet att springa på valfri plats och rapportera in sina resultat via appen Race ONE.

Min löparvän Jan Paraniak (tillika ambassadör för Sällskapet) kom på den geniala idén att genomföra det virtuella löparkalaset på en cirka 5,3 kilometer långa asfaltbana i Huddinge strax söder om Stockholm. På denna bana arrangerades Vintermarathon 1996-1998.

Det skulle krävas åtta varv för att komma upp i maratondistansen. Att Jan och Barbro Paraniak bor mindre än 100 meter från banan gjorde inte saken sämre.

Jan var snabb att övertala mig och Bengt Lindgren att vara med. En fjärde deltagare lämnade återbud på grund av att han uppvisade lindriga förkylningssymptom.

VI SAMLADES HEMMA hos Jan och Barbro vid niotiden på lördagsmorgonen. De hade förberett en stor plastlåda som vi skulle placera vid banan och som innehåll diverse ät- och drickbara saker som vi kunde komma att behöva under vår löpning. Barbro lovade även att bjuda på nybryggt kaffe efter tre timmar.

Klockan 10.00 gav vi oss iväg. Solen sken, men det var kyligt och lite blåsig. Jan hade markerat banan med kritstreck på fredagen, men för säkerhets skull sprang vi första varvet gemensamt för att säkerställa att alla hittade.

Den småkuperade och omväxlande banan gick på trottoarer och gångvägar



Löparkalaset Huddinges tre deltagare innan start. Från vänster: Mats Liljgren, Jan Paraniak och Bengt Lindgren. FOTO: BARBRO BERTILSSON PARANIAK

genom Huddinge med omnejd. I slutet av varje varv passerade vi Huddinge Centrum och sprang genom en gångtunnel vid pendeltägsstationen. Vi slogs alla av hur mycket folk som var ute och sprang, promenerade eller cyklade denna dag.

EFTER ETT DEPÅSTOPP var det dags att ge sig ut på nästa varv. När det blev "fri fart" på andra varvet stack Jan iväg med en väldig fart, men på tredje varvet kom jag i fatt och gick förbi.

Efter sex varv varvade jag Bengt och halvvägs ute på det sjunde varvet även Jan. För att vi alla skulle gå i mål ungefär samtidigt valde jag att springa ett nionde varv. Jag kunde summera 47,8 kilometer och en total löptid inklusive

depåstopp om 5 timmar och 11 minuter. Dagen avslutades med bastu följt av en god och trevlig middag på en närlägen indisk restaurang.

I det "undantagstillstånd" som Coronapandemin gett upphov till gäller det att göra det bästa av situationen och hitta nödlösningar när det inte är möjligt att tävla som vanligt. Det tycker jag verkligen att vi lyckades med denna dag.

SWEDEN RUNNERS virtuela variant av Löparkalaset blev för övrigt en stor framgång. Ett 50-tal löpare rapporterade in resultat i tävlingens 6-timmarsklass.

TEXT OCH FOTO:
MATS LILJEGREN

4 april 2020

Run under Corona Virtual Race #2 i Frankrike

Det är tidig lördagsmorgon den 4:e april och jag kryper runt på knä på min takterrass i Frankrike och tejpar ett långt streck med målartejp på klinkerplattorna, så nära kanterna jag kan komma utan att riskera att skada mig. Till sist tar jag fram måttbandet och mäter hur långt det blev: 11,21 meter.

Att leva under coronaepidemin i Frankrike är tuffare än i Sverige. Här får vi bara lämna hemmet för det allra mest nödvändiga, annars är det dryga böter eller till och med fängelse. Maratonabstinensen är dock grym, så jag var snabb att hugga på att springa virtuella lopp när de "riktiga" loppen blivit inställda.

4:e april var det dags för Run under Corona Virtual Race #2, som för dagen bjöd på maraton- och halvmaratondistans.

JAG SKIVAR BAGUETTEN i tunna skivor och toppar med skinka, ost och fikonmarmelad. Radar upp dessa snyggt vid uteköket tillsammans med 8 fyllda glas vatten och några flaskor cola.

Klockan är 9:50 och det är snart dags för start. Tävlingsledaren, Nicholas Roman, sänder live på Facebook för att peppa alla löpare. Jag har 3 764 varv framför mig. Det strömmar fransk musik ur högtalarna och jag är grymt laddad!

Starten går och jag tar det lugnt i början. Börjar känna mig yr redan efter 10 varv. Det gäller att hela tiden fokusera på tejp, annars börjar det snurra.

Vid första kilometerpasseringen byter jag riktning, vilket visade sig vara ett bra beslut, inte bara på grund av yrseln, men också för att lederna belastas väldigt annorlunda på en så kort bana.

Min fru Yvonne och jag turas om att räkna varven och distansen på sportklockan, Garmin 920XT, visar sig stämma riktigt bra med inställningen "Run indoors". GPS är bara att glömma när varven är så korta.

EFTER ETT TAG kommer jag in i ett flyt och ser fram emot att få vända vid nästa kilometer och äta och dricka var femte kilometer. Katten får spatt och tror att



Bengt Nilssons 11,21 m långa maratonbana på sin takterrass.

Husse blivit tokig och kryper in och gömmer sig under terrassbordet.

Jag passerar halvmaran på 3:02. Tänker att det vore väl kul ändå att springa på under 6 timmar, så jag provar att öka tempot. Sportklockan visar cirka 7:30 per kilometer när jag springer moturs och cirka 7:10 när jag springer medurs. Aha! Jag har ju klockan på vänsterhanden så medursvarven blir yttervarv och något längre. Elva steg per varv visar sig vara en bra kadens.

VARV 3 764 PASSERAS, men jag vill få distansen på klockan också. Sista kilometern skruvar jag upp farten så mycket jag vågar, till 5:40-tempo och Yvonne filmar målgången efter 5 timmar, 38 minuter och 38 sekunder.

Människan har en sagolik förmåga att anpassa sig till olika situationer, och jag måste ärligt säga att detta var riktigt

kul, även om jag nog inte skulle göra om det.

TEXT OCH FOTO:
BENGT NILSSON



Artikelförfattaren fotograferad efter ett tidigare franskt maratonlopp.

10 april 2020

Highvalley50

Inte riktigt alla lopp blir inställda trots tiderna vi lever i. På långfredagen avgjordes Highvalley50 i Högdalen/Fagersjö, ett 50-mileslopp med inte mindre än 6 400 höjdmeter. Ett drygt 25-tal löpare stod klockan fem på morgonen på startlinjen för att anta utmaningen som detta "bergslopp" i Stockholm utgör.

Tävlingsområdet består av tre konstgjorda höjder, Högdalstoppen, Hökarängstoppen och Fagersjötoppen. Banan är 3,5 kilometer och alla tre höjderna passeras varje varv. För att få ihop 50 miles krävs hela 23 varv och ett pannben som få. Tanken var att även loppet "Tre Toppar Tre Timmar" i sin tredje upplaga skulle gå samma dag. I det loppet gäller det att klara så många varv av banan som möjligt på tre timmar.

Tyvärr gick det så klart inte att genomföra under de omständigheter som för närvarande råder. Highvalley50 var dock redan från början begränsat till 25 deltagare.

IDÉN TILL Highvalley50 fick Thomas Gottlind, som är upphovsman till båda loppen, efter första upplagan av Tre Toppar Tre timmar i mars 2019. Thomas berättar att dagen efter ville han se om han hade möjlighet att springa lika fort som vinnarna i tävlingen och begav sig till topparna och sprang ensam runt på banan i tre timmar.

Under varven började han fundera på hur man skulle kunna göra eventet till en bergsultra. Tre veckor senare var han tillbaka på topparna vid soluppgången för att se hur lång tid det skulle ta att springa 50 miles på banan.

Han hade även bjudit in några bekanta att göra detsamma, alltså springa 50 miles och 6 000+ höjdmeter under dagens ljusa timmar men på egen hand på den plats de befann sig i landet. Två personer nappade men Thomas var den enda som fullföljde loppet.

Där föddes idén till Highvalley50 och Thomas började bjuda in duktiga löpare till eventet kommande år. Resultatet visade sig på långfredagen och med det resultatet kan Thomas känna sig mer än nöjd. Ett ovanligt lopp i en speciell miljö med fantastiska människor och en



Clara Viklund Borg, segrare i damklassen, på sitt 14:e varv vid Highvalley50.

underbar stämning, kan inte bli annat än en succé.

"Två personer nappade men Thomas var den enda som fullföljde loppet."

FÖR ATT BLI en Finisher i Highvalley50 krävs att man tar sig an distansen på 14 timmar, men den som fullföljer under 18 timmar får äran att kalla sig Survivor. Highvalley50 fick i denna upplaga 6 Finisher och 5 Survivor.

Peter Schröder, Stockholm, tog hem segern på 11:28:30. Peter tog även hem de båda spurtpriserna som fanns för 6 respektive 8 varv. De första 8 varven

gick på 2:55 och därmed var han den förste genom loppens historia att klara 8 varv på under 3 timmar.

Ytterligare 2 löpare fixade 8 varv under 3 timmar genom att komma in på 2:59. Damsegern gick till Clara Viklund Borg, Stockholm, som slutförde denna första upplaga av Bergsloppet HighValley50 på 17:58:00.

FANTASTISKA PRESTATIONER av alla som tar sig an den här utmaningen kan jag bara säga - för Highvalley50 är en utmaning utöver det vanliga. För mer info, se www.ultratrailretoppar.se och facebooksidor för Tre Toppar respektive Highvalley50.

TEXT OCH FOTO:

FRANK JOHAN AHLBERG
Instagram: @frank.johan.ahlberg

Vi är privilegierade

I en tid när vi desperat famlar efter goda nyheter, när vårblommorna inte bara är den källa till glädje som de alltid är, utan också en tröst, ett tecken på att någonstans pågår livet som vanligt. I en tid när rubriker om att Göteborgsvarvet har blivit inställt, att våra storföretag permitterar och varslar i tusental och att UD avråder från alla icke nödvändiga utlandsresor inte genererar ett närmast chockerat "Va???", utan bara ett uppgivet "Jaha", följt av en axelryckning. I denna tid är vi trots allt privilegierade. Även om lopp, stora som små, ställs in över hela världen, kan vi fortfarande utöva vår sport. Vi kan springa, ensamma eller i mindre grupper.

Och uppfinningsrikedomen får hjälp på traven av den moderna tekniken. Så har exempelvis facebook-gruppen "Run under Corona Championships" skapats – en sträcka utlyses och ska avverkas under en viss dag; man kan springa var som helst, men tid och distans ska mätas.

Häromdagen var det maraton och halvmaraton som gällde. Min vän Bengt Nilsson, som bor i Frankrike den här tiden på året, fixade en mara trots det allmänna utgångsförbudet – på sitt eget sätt. Du kan läsa hans berättelse på annan plats i tidningen!

SÅ LÅNGT SOM till utgångsförbud har vi inte gått i Sverige, åtminstone inte än, men sällan har väl omständigheterna vid den tid då tidningen når läsaren i förhållande till när artikeln skrivs varit så svårförutsägbara som nu.

Den löpargrupp jag är med i, Stockholm Hash House Harriers, har tagit ett överlagt beslut att tills vidare fortsätta springa tillsammans, men den traditionella ölen och matbiten på puben efteråt, då vi ofta sitter trångt och gemytligt, hoppar vi över. Röster höjs, kanske främst från vänner utomlands, om att vi borde stanna hemma.

Vi kommer inte att ha något facit på vad som är rätt eller fel förrän långt senare, men klubbens resonemang är att utomhusaktiviteter bör vara ganska säkra, och att man inte heller får glömma värdet i att träffas och tillsammans göra det vi gillar, att ett litet tag få en känsla av något slags normalitet.



Vacker vy under 43 km träningsrunda till Drottningholm.

JAG STÖTTAR BESLUTET till 100 %, och är djupt tacksam för vår rörelsefrihet. Speciellt minns jag kvällen någon dag efter påbudet att vi stockholmare skulle jobba hemifrån i mesta möjliga mån. Jag har ett jobb som jag även i vanliga fall ofta utför på distans genom att koppla upp mig mot våra kunder, och någon dag emellanåt tycker jag det är skönt att jobba hemma.

Men att dag efter dag sitta utan sina kollegor och utan miljöombyte, det är något annat. Så jag gav mig ut och sprang. Egentligen skulle jag ha sprungit med mina vänner, men då jag kände en liten, liten irritation i bröst och näsa som jag i normala fall skulle ha ignorerat, valde jag att istället springa på egen hand.

Det var en sådan där värvall då luften är blå och lite kylig, men på ett annat sätt än under vintern. Koltrasten sjöng ut sin glädje över vårens skönhet, och medan jag sprang fick saker en annan proportion. Mitt löpsteg kändes lätt – inte var det något fel på mig, inte!

En annan dag springer jag ut till Drottningholm, och upptäcker att jag befinner mig på Fornstigen som jag inte sprungit tidigare. Så istället för att fortsätta på småvägar som jag tänkt, tar jag ett varv på den, och springer sedan hem igen. 43 sköna kilometer loggas i träningsdagboken. Jag känner mig fri, trots allt.

LIVET ÄR JUST nu en bergochdalbana för oss alla. Ibland dyker det upp en nyhetsnotis som indikerar att läget har förvärrats på ett eller annat sätt, att situationen tros bli långvarigare än man tidigare hoppats, och en kall hand kra-

mar om hjärtat. Varför kan det inte bara vara som vanligt igen? Men så tänker jag att det finns paralleller till ultralöpingen.

Man är mitt i ett lopp, man har redan sprungit långt, men det är fortfarande långt kvar. Kanske känner man inte riktigt till banan; man vet inte vad som väntar. Och man får problem. Det börjar göra ont någonstans, man har svårt att äta, eller man får en mental svacka. Jag har varit där, och jag har tagit mig igenom, tagit mig i mål. Det känns lite som en tröst, en trygghet, att veta.

JUST NU GÅR träningen utmärkt – jag har gott om tid, våren är här, och de förkylningsvirus som brukar finnas lite överallt håller man sig undan per automatik!

Jag ser fram emot den dag då jag får ställa mig på startlinjen igen och testa formen. Förhoppningsvis ska det inte dröja alltför länge. Men tills dess springer jag vidare, ibland ensam och ibland med sällskap, men alltid med hjärtat fyllt av tacksamhet.

TEXT OCH FOTO:
CECILIA PETERSSON



Vårblommor är en källa till både glädje och tröst i dessa svåra tider.

Uttrampad hälkudde

– vad är det och hur hanterar man detta?



Artikelförfattarens fot tejpas med kinesologitejp.



Kinesologitejp och annan utrustning för behandling av uttrampade hälkuddar.

Jag har ett problem som jag tror att många av oss långdistanslöpare drabbas av – nämligen uttrampad hälkudde. Det är höger hälkudde som blivit uttrampad. Viss känning finns ibland även i vänster hälkudde.

Jag har sprungit i cirka 30 år och det har blivit över 40 maraton och ultramaraton. Jag gillar mest asfalt. Så det är klart att skadorna kommer sakta krypande, allt detta springande sliter såklart på kroppen.

Vad är då en hälkudde kanske du undrar? Jo, det är det mjuka som finns i hälen, typ fett. Jag har fått ”pyspunka” på insidan av hälen och det syns små vita klumpar som är fett som åkt ut ur hälkudden. Detta kan aldrig komma tillbaka, alltså fettet i hälkudden som åker ut kan inte återskapas. Skadan är tyvärr kronisk.

Fettet i hälen ger stötdämpning åt hälen. När det minskar så gör det ont i hälen vid belastning.

DET BÖRJADE göra ont i maj 2019 när vi avverkade de flesta av långpassen inför Stockholm Marathon med TSM

Running. Efter det sista långpasset hade jag riktigt ont i hälen men det släppte lite när jag intagit soffläge hemma.

Hur skulle det då gå på maran? Som tur var gick det att springa försiktigt och jag tog på mina väldämpade Hoka One One Bondi 6 skor, tog en smärtstillande tablett och ställde mig på startlinjen som farthållare för Stockholm Marathon för de som skulle springa på 5 timmar och 30 minuter.

Jag försökte undvika att landa för hårt på hälen och det gick vägen. Skadan blev inte värre. Så jag fortsatte att springa i väldigt sakta mak hela sommaren.

Jag trodde i min enfald att foten/hälen skulle läka i och med att jag fick blodgenomströmning i fötterna. Men tji fick jag. Det blev inte bättre. Jag fick dock många bra tips av mina löparkompisar.

HÄR KOMMER NÅGRA:

- Gå inte barfota inomhus, använd alltid inneskor med mjuk sula.
- Använd inte platta skor typ Ballerina-skor.
- Tejpa hälen med kinesologitejp (drar ihop hälkudden). Den finns bra video-

filmer på nätet hur man gör.

- Skaffa formgjutna sulor och använd i skorna.
- Använd skor med mycket stötdämpning (toppen säger Hoka-ankan, alltså jag).

JAG GÅR till naprapat ibland och han behandlar hälen lite med bland annat akupunktur. Han tipsade också om att alltid använda de formgjutna inlägggen. Så därmed går jag numera alltid i joggingskor med mina inläggssulor – till byxor, kjol, vardag och fest. Det funkar. Hälen blir faktiskt lite bättre. Naprapaten gav också rådet att avlasta hälen så mycket det går så numera sitter jag alltid och jobbar. Tidigare stod jag och jobbade ibland.

JAG HAR OCKSÅ skrivit till idrottsläkaren Bengt-Olof Tengmark i tidningen Runners World.

Min fråga om hälkudden och Bengt-Olofs svar finns i nummer 1/2020. Mitt namn blev fel här – det står att Anna skickat in frågan, men det är alltså jag Annika.

BENGT-OLOF SVARADE BLAND ANNAT DET HÄR:

- Uttrampad hälkudde är ett kroniskt tillstånd på grund av hög belastning på foten.
- Smärtan kan vara lokaliserad till hela trampdynan eller till fotsulans kanter.
- Det finns ingen behandling som reparerar hälkudden utan man får satsa på att avlasta hälens trampdyna.
- Viktigt att ha bra utprovade skor för att få rätt stötdämpning och stabilitet.

Så rätt försiktig om dina fötter! Ha bra skor och gå inte barfota inne!

VAD TYCKER DU om denna artikel? Var den till hjälp? Min tanke är att vi startar en artikelserie där den som vill skriver om en skada du haft och vad du gjorde för att bota denna. Bra också att lämna tips till andra!

Har du en skada du vill skriva om så skicka din text till vår redaktör Mats Liljegren på mailadress: mats.liljegren42195@gmail.com.

TEXT OCH FOTO:
ANNIKA ROSENGREN

Virtuella lopp – ett alternativ i Coronatider

De restriktioner avseende allmänna sammankomster som införts till följd av spridningen av Coronaviruset (COVID-19) har tvingat många arrangörer av löpartävlingar och andra idrottstävlingar att antingen ställa in eller flytta fram sina tävlingar. En lösning som blivit allt vanligare i dessa Coronatider är att

göra om tävlingen till ett virtuellt lopp.

Svensk Friidrott har inlett ett samarbete med appen RaceONE och tagit fram en tjänst som gör det möjligt för idrottsföreningar att arrangera sina lopp online. Svensk Friidrott har publicerat nedanstående information på sin hemsida (www.friidrott.se).

Svensk Friidrott har även arrangerat ett webinarium om hur föreningar ska gå tillväga för att arrangera virtuella lopp. Detta kan man lyssna på i efterhand på Friidrottskanalen på Svensk Friidrotts hemsida.

MATS LILJEGREN
REDAKTÖR

Kan inte löparna komma till er? Ta ert lopp till löparna!

Coronaviruset har ställt till det för många lopp under våren. Det är ännu oklart hur länge restriktionerna kommer att bestå och det innebär ett bakslag för både löpare och föreningar. För att stävja detta har Svensk Friidrott i ett samarbete med appen RaceONE tagit fram en tjänst som gör att lopp kan genomföras online!

Det innebär att ni kommer att kunna erbjuda alla löpare som tränat ihärdigt med ert lopp som målsättning möjligheten att komma i mål. Samtidigt som ni som förening kan planera för befintliga och nya lopp på ett nytt sätt. Något som inte bara är extra viktigt just nu utan som också kan ge ytterligare möjligheter för framtiden.

Enkelt och gratis för dig som arrangör

I RaceONE kan man idag hitta lopp och följa deltagare och det är i den appen som tjänsten för virtuella lopp utvecklats.

- Föreningen bestämmer upplägget för loppet, t.ex. vilken tid det ska vara öppet och vilken distans det ska ha.
- Tjänsten är kostnadsfri för arrangören och arrangören kan själv bestämma hur anmälningsvillkoren ska se ut.
- Deltagarna kan välja att springa loppet live med RaceONE-appen eller tracka sitt lopp med valfri gps-utrustning och sen ladda upp resultatet i efterhand.

Fördelar för arrangörer

- Loppet kan genomföras under valfri tidsperiod; då ditt lopp skulle ha genomförts eller annan.
- Försäljningen av startplatser kan fortsätta som tidigare.
- Deltagarna får en ny typ av löpupplevelse och intresset för loppet bibehålls.
- Deltagarna inspireras att fortsätta träna och hålla motivationen uppe.
- De negativa ekonomiska konsekvenserna för föreningen minskar och loppets varumärke kan stärkas.

Ett virtuellt lopp ger många möjligheter

- En kompensation till deltagare istället för att betala tillbaka en anmälningsavgift.
- En back-up om ni är osäkra på om ert lopp kommer att kunna genomföras. Måste loppet ställas in kan anmälda deltagare föras över till det virtuella loppet.
- Ses som en extra "klass" till ett lopp, oavsett om kan komma att behöva ställas in eller inte.
- En marknadsföringsaktivitet till ett lopp som ni planerar att genomföra längre fram på året.
- En fristående aktivitet som kan ge ett ekonomiskt tillskott till föreningen, utifrån hur ni väljer att genomföra det.
- Kan kompletteras på olika sätt för att skapa större värde; hashtags, utlottningar, diplom, medaljer, medlemskap...

Så funkar det

Tjänsten öppnades den 31 mars 2020. Arrangörssidan nås på följande länk: <https://www.raceone.com/sv-se/organizer>
Mer information om uppstart och genomförande av virtuella lopp skickas ut löpande.

Sprid ordet, spring för loppet!

Friidrottsföreningarnas lopp är väldigt värdefulla:

- En halv miljon starter/år, motivationsfaktor för folkhälsoviktig fysisk aktivitet
- Intäktskälla för ideella föreningar

Var med och sprid ordet, använd **#springförloppen**.

Svenska Friidrottsförbundet

Heliosgatan 3
120 30 Stockholm
Telefon: 010-476 53 30.
E-post: info@friidrott.se



Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm

LÖPAR-
RESOR
SEDAN
1986!

VÅRA HUVUDPARTNERS:

GARMIN.



UPPLEV VÄRLDEN I ETT PAR LÖPARSKOR



Swiss Alpine



Lissabon Marathon



Rio de Janeiro Marathon



New York Marathon



Medoc Marathon

LÖPARRESOR MED SPRINGTIME 2020

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

TURISMO DE
PORTUGAL algarve

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

SPRINGTIME
Aktiva resor sedan 1986