

Marathon löparen

ÅRGÅNG 53 NR 271 AUGUSTI 3/2020



Stockholm Marathon i egen regi

- Avesta Jernverks Varvultra
- Ljusseveka Maraton
- Västerbottens marathonlegender
- TNT Frontyard

Postadress:
Svenska Marathonsällskapet
Box 218
101 24 Stockholm
Plusgiro 82607-3
Org.nr. 802472-7466

Tidningen Marathonlöparen
Medlemstidning för
Svenska Marathonsällskapet, grundat 1952.

Redaktör och ansvarig utgivare:
Mats Liljegen, 070-306 78 68
mats.liljegen42195@gmail.com

Skribent och reporter
Cecilia Petersson
thececilia@hotmail.com

Layout, repro:
Springtime Publishing AB, Ann Lodin

Tryckning: VTAB Grafiska AB, Vimmerby

Ordförande och Medlemssekreterare
Karin Norden, 070-667 85 80
karin_norden@hotmail.com

Vice ordförande och Samordnare ambassadörer
Monica Engkvist, 070-614 78 88
monica.engkvist@telia.com

Kassör
Lars-Eric Andersson
kassor@marathonsallskapet.se

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

Utmärkelseansvarig
Mattias Ekman
utmarkelser@marathonsallskapet.se

Styrelsens sekreterare
Katarina Dunder, 070-574 00 19
katarina_939@hotmail.com

Leverantörs- och sponsorkontakter
Ola Bryngelson, 070-691 36 30
ola.bryngelson1@gmail.com
Annika Rosengren
anka0088@gmail.com

Sociala medier
Micael Lindqvist, 070-244 66 96
michael.s.lindqvist@gmail.com
Annika Rosengren
anka0088@gmail.com
Thomas Svensson
974svensson@telia.com

Utmärkelseansvarig
Mattias Ekman
utmarkelser@marathonsallskapet.se

Styrelsesuppleanter
Marita Modess, 070-292 50 46
marita@modess.se
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

Leif Stening, Umeå
070-660 21 89
leif.stening@telia.com

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

Anders Forselius, Ljusdal
072-978 25 90
anders.forselius@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 Löparglädje är vår ledstjärna

I förra numret av Marathonlöparen hade årsmötet inte hållits. Det hölls den 23 maj på Stora Skuggans Vårdshus på Norra Djurgården. Cecilia Petersson skriver längre fram i tidningen om det och ledamöterna som valdes in i styrelsen. Själv blev jag vald till ordförande. Det är jag mycket stolt över. Min ambition är att öka gemenskapen i Sällskapet och att vi ska sprida löparglädje.

ETT SÄTT ATT öka gemenskapen är att skicka ut ett medlemsbrev via e-post. Det kommer att skickas ut när vi har något viktigt och roligt att berätta. Det första gick ut den 18 juni. Det är på detta sätt vi kommer att kommunicera i fortsättningen. Det gick även ut i kuvert till dem som vi inte har e-postadress till denna gång. Vänligen skicka aktuell e-postadress till mig. Om ni inte har fått medlemsbrevet - meddela mig.

VID FÖRSTA styrelsemötet hade vi många frågor att ta tag i. Bland annat diskuterade vi kriterier för vilka lopp som ska vara meriterande för utmärkelser. Vi bestämde oss för att förenkla och förtydliga reglerna.

Vi tog också ställning till hur vi ska se på de virtuella lopp som nu ersätter de lopp som ställts in pga. coronapandemin. Myndigheterna har ju satt begränsning på hur många människor som får samlas och många lopp föll på den begränsningen. Istället anordnar arrangörerna virtuella lopp med anmälningsförfarande, resultatlistor och i många fall medalj. Man redovisar den sprungna distansen på ett sätt som arrangören bestämmer.

De loppen kommer att godkännas för utmärkelser av Sällskapet i enlighet med de kriterier som gäller för alla lopp. Så länge loppet blev inställt under tiden som restriktionerna gäller, så kommer loppet

att räknas även om det sedan genomförs när restriktionerna hävts. Man får räkna högst två virtuella lopp i månaden. Styrelsen beslutade att dessa regler gäller till sista augusti men när myndigheterna ändrar sitt beslut så kommer vi att följa efter.

VI HAR STARTAT en ny Facebook-grupp. Den heter Svenska Marathonsällskapet Officiella. Här är alla välkomna att komma med inlägg, tankar, funderingar och annat som rör löpning. Dela gärna kommande lopp och sociala löpturer så att vi kan träffas och springa tillsammans. Under hösten kommer vi att arrangera Höstjoggen som vanligt. Datum meddelas på hemsidan och i Facebook-gruppen.

Även Vintermarathon till Jan Linds minne kommer att arrangeras senare i höst. Preliminärt kommer loppet att anordnas i Eskilstuna den 21 november. Loppet kommer att gå i Vilsta motions-spår.

I NÄSTA NUMMER kommer vice ordförande Monica Engkvist att skriva ledaren. Fler av styrelsens medlemmar kommer också att skriva i fortsättningen.

Jag längtar tillbaka till normala tider. Men springa kan jag fortfarande göra. Det är jag tacksam för. Vi är mitt i loppet och vet inte hur långt det är kvar eller hur terängen ser ut.

Känns igen från många löpturer och dem har vi klarat ändå.



KARIN NORDEN

Ordförande, karin_norden@hotmail.com

Innehåll

Virtuella Påskmarschen	4
Maratonlegender i Västerbotten	6
Avesta Jernverks Varvultra	8
Sällskapets Årsmöte	10
Ljusvecka Maraton	12
Stockholm Marathon i egen regi	14
En varm helg på Sörmlandsleden	16
Frontyard	18
Intervju med Rosie Jungstedt	20
Utmärkelseansvarig Mattias Ekman	22
Tema skador: Löparknä	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: Målfoto på Stadion efter Stockholm Marathon i egen regi. Fr. v: Annika Rosengren, Karin Norden och Rosie Jungstedt.
FOTOÄGARE: ANNIKA ROSENGREN

Ställ om, men ställ inte in

Sommaren 2020 blev en minst sagt annorlunda sommar till följd av den pågående coronapandemin. När jag skriver detta redaktörsord i slutet av juli har Folkhälsomyndigheten ännu inte fattat något beslut om att lätta upp de restriktioner för allmänna sammankomster som infördes i mars.

Det är nu uppenbart att coronapandemin kommer att påverka möjligheterna att arrangera löpartävlingar under lång tid framöver, både i Sverige och internationellt.

MÅNGA ARRANGÖRER av lopp har under dessa nya förutsättningar uppvisat ett stort mått av kreativitet och konstruerat olika virtuella varianter av sina tävlingar för att slippa ställa in helt. "Vi ställer om, men vi ställer inte in!" har blivit ett mantra inom stora delar av löparvärlden.

Asics Stockholm Marathon kunde inte genomföras som planerat den 30 maj. Många löpare sprang istället på egen hand på olika ställen runt om i landet. Själv sprang jag på nytt i Huddinge tillsammans med Jan Paraniak och Bengt Lindgren.

Några sprang till och med den riktiga Stockholm Marathon-banan.

En av dessa är min styrelsekollega Annika Rosengren, som sprang tillsammans med bland annat Sällskapets ordförande Karin Norden och Rosie Jungstedt. I detta nummer kan ni läsa Annikas inlevelsefulla berättelse. Ni kan även läsa Monica Engkvists intervju med Rosie.

APLADALENS LÖPARKLUBB arrangerade ett litet men uppskattat maratonlopp i Värnamo, Ljusseveka Maraton, på

Stockholm Marathon-dagen. Detta skriver Sällskapets styrelsesuppleant Micael Lindqvist om.

En annan tävling som kunde genomföras "på riktigt" är Avesta Jernverks Varvutra.

Undertecknad var en av 29 löpare som i Kristi himmelsfärdshelgen deltog i detta trevliga och välarrangerade lopp. Detta kan ni läsa om i detta nummer av Marathonlöparen.

I BÖRJAN AV sommaren utsåg styrelsen Mattias Ekman till utmärkelseansvarig, en post som blev vakant i och med att Ferike Pasthy vid årsmötet den 23 maj lämnade Sällskapets styrelse.

Mattias är en duktig löpare och han har tidigare skrivit flera artiklar i Marathonlöparen. Läs Mattias presentation av sig själv som löpare och om hur han ser på sitt nya uppdrag.

De senaste åren har så kallade backyard ultras blivit en allt vanligare tävlingsform. För ett år sedan introducerades även någonting som kallas frontyard. Frank Johan Ahlberg förklarar i detta nummer vad ett frontyard är och delar med sig av sina upplevelser från TNT Frontyard i april och maj.

I FÖRRA NUMRET uppmanade vi er medlemmar att berätta om era löparskador. Annica Johansson hörde av sig. I detta nummer kan ni läsa hennes berättelse om när hon drabbades av så kallat löparknä och hur hon blev av med denna bland löpare vanliga skada.

Jag vädjade även till er att dela med er av era bästa löparminnen och göra tillbakablickar. Redan innan tidningen kom ut hörsammade ambassadör Leif Stening, Umeå, min vädjan och skrev en



Redaktören efter det virtuella Tantoloppet en varm sommarkväll i slutet av juni.

FOTO: MATS LILJEGREN

intressant artikel om maratonlöpning i Västerbotten förr och nu.

FORTSÄTT ATT DELA med er av era upplevelser i dåtid och närtid, vare sig det gäller skador och andra åkommor, tävlingar eller andra löpupplevelser.

JAG ÖNSKAR ER trevlig läsning och en bra avslutning på sommaren. När nästa nummer kommer ut är det höst, så mycket är i alla fall säkert. I övrigt råder det osäkerhet om det mesta. Vi får fortsätta att anpassa oss och göra det bästa av situationen. Då kan vi gå stärkta ur krisen.

MATS LILJEGREN

mats.liljegren42195@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

10-13 april 2020

Virtuella Påskmarschen

Träningen hade gått bra hela året. Jag var laddad för kommande tävlingar i mars och april men sen drog ett osynligt virus in över Sverige, Europa och världen. Att slå nytt åldersrekord på 50 km gång i slutet på mars var klart inom räckhåll. Då kommer bakslaget med att Slovakien har stängt sin gräns och att samtliga tävlingar i landet är inställda tills vidare.

Från att varit taggad och varit uppe på 14-milaveckor och vecka tio med 178 km på topp (mot mer normala 90 km i veckodos) gick luften ur mig fullständigt. Vad ska jag nu träna inför? Tomheten var total. Motivationen föll lika kraftigt som aktiekurserna världen över. Mina löparskor fick permission tills vidare. Mina gångskor varslades liksom rullskidspjåxorna. Det stora vemodet drog in.

Efter ett par dagar kom jag på bättre tankar. Jag skall återuppta träningen och vara väl förbered den dagen restriktionerna lättar och tävlingarna kommer igång igen. Flera av er som läser dessa rader är liksom mig själv "gammal räv" och klarar av Corona- motgångar men mindre rutinerade och nybörjare kommer få svårare att hitta tillbaka till tävlingsbanan.

FLER MOTGÅNGAR väntade dock runt hörnet i och med att Australien stängde sin gräns. 100 miles i Melbourne stängdes först för utlänningar och några veckor senare ställdes tävlingen in för gott. Nu kändes det mer skönt att äntligen få besked istället för att sväva i ovisshet om resan blev av eller inte. Och jag som lovat redaktör Mats Liljegren att skriva om tävlingen. Hur ska Mats ta detta tråkiga besked?

Veckorna gick och i skrivande stund flyttas Stockholm Marathon till hösten. Först tyckte jag det var olyckligt att Gångförbundet lade veteran-SM samma helg som Stockholm Marathon. Då vi gångare är så pass få räknade jag med att löpningen kommer flyttas och inte gången. Döm om min förvåning när veteran-SM flyttades först. Som tur var till veckan efter Stockholm i september.

Det kommer bli överfullt med flyttade tävlingar i höst, vilket är ett annat bekymmer.



Pappa till Påskmarschen Ulf-Peter Sjöholm med nummer 1 på bröstet.

FOTO: MONICA SVENSSON

i Coronatider

INSTÄLLDA OCH FLYTTADE tävlingar händer och har hänt genom historien med ojämna mellanrum, oftast för att skydda funktionärer som tillhör riskgrupper i första hand och inte löparna. Maratonlöpare ligger inte i främsta riskgruppen men solidariskt ställs tävlingar in.

En liten tävling i Danmark där man kan räkna de startande på ena handens fingrar kan vi inte heller springa därför att landsgränsen är stängd. I länder med hårdare restriktioner får du inte lämna hemmet för träning. De som investerat i löpband är att gratulera.

DIGERDÖDEN UNDER medeltiden, Spanska sjukan och Ryska snuvan är välkända pandemier. Pesten i Sverige 1710-1713 går under epidemier liksom Ebolautbrottet i Västafrika 2014. I Stockholm dog 22 000 av stadens 55 000 invånare under pesten i början på 1710-talet. Mer i närtid, närmare bestämt 1953, bröt en stor salmonellaepidemi ut på Kronobergs slakteri i Alvesta (20 km från Växjö). 90 000 personer insjuknade varav 90 dog.

Den som blir sjuk i Covid-19 förlorar drygt ett kilo muskelfäsk varje vecka. En vältränad person får räkna med att det tar ett år innan man är tillbaka i samma form som före sjukdomen. Många friskförklarade kommer drabbas av biverkningar. Det är mot den här bakgrunden som de virtuella tävlingarna gör sitt intrång. Min syster Monica Svensson och Ulf-Peter Sjöholm kläckte idén om Påskmarschen. Sträckan bestämdes till 5 km och gick av stapeln 10-13 april. Tanken är att du går själv och inte i grupp.

Efter ett löppass på 20 km på långfredagen planerar undertecknad att gå 5 000 m på påskafton. Favorit är Perseus Karlström, med färsk VM-medalj i bagaget från Doha i höstas. Över 40 gångare har anmält sig från Sverige, Danmark, Norge och Sydafrika kan man utläsa i startlistan.

ÖSTRA IP vid Katedralskolan i Växjö mäter 367 m och är med andra ord lika lång som Tipshallen inomhus. Efter elva kilometers uppvärmning är jag redo för start på IP.

Tidigare var banans underlag svart kolstybb men för ett par år sedan anla-

des tartan. Växjö kommun anser att tävla det får vi göra på Värendsvallens 400 m medan man blankt vägrar måla upp några markeringar på Östra IP. Ifjol lånade jag mätthjul och har markerat ut 1, 2, 3, 4 och 5 km.

Påskafton bjuder på lika mycket blåst som det gjorts under en allt för lång tid känns det som. Rätta flytet infinner sig aldrig, jag får kämpa och slita. Motvinden känns runt nästan hela varvet.

FÖRSTA KILOMETERN går på 5.04. Ingen lysande början då jag hade hoppats på under 5 minuter. Andra, tredje och fjärde km går alla på 4.56 och vinden tar ut sin rätt då jag tappar någon sekund och när målet på 24.49,1.

Skönt att komma under 25 minuter men riktigt nöjd är jag inte. Då jag är helt övertygad om att det är allt för långsamt för att slå min bror är jag besviken. Döm om min förvåning när Fredrik Svensson rapporterar in att han gick på 24.51,3 i Alvesta. Fredrik går i minusgrader klockan 06.30, oklart dock hur vinden var när han gick.

RESULTATEN TRILLAR IN under påsken och där efteranmälde Andreas Gustafsson, som numera representerar USA, vinner på 20.36 före en ny talang från Norge, född 2003, Andreas Döske på 20.46. Övriga gick dansken Claus Heckmann, 24.18. Själv blir jag fyra och bäste svensk på 24.49.

Favoriten Perseus kommer sexa på 25.18. Syrran Monica vinner damklassen på 23.44. 42 gångare når målet. Ytterligare knappt ett tiotal ungdomar gick 1 km. Gångförbundet tycker påskmarschen är väldigt lyckad och vill genomföra en varje månad så länge Covid-19 härjar.

MED FEM kilometers nedvarvning är jag hemma och både trött och hungrig. Motivationen har varit att äta en pizza på pizzerian efteråt. Väl framme möts jag av skylten som säger att man har påskstängt. Gårdagens makaroner och köttbullar blir räddningen. Om en månad får jag försäkra mig om att pizzerian är öppen innan marschen börjar.

**CHRISTER SVENSSON, VÄXJÖ AIS
OCH AMBASSADÖR
SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPET**



Med 5 000 m Påskmarsch (i gult linne påsken till ära) genomförd är det välbehövligt att vätska upp sig.

FOTO: ELISABETH PETERSON

Christer och andra skribenter som till följd av coronapandemin inte kunnat skriva om det som de ursprungligen tänkt sig är ursäktade. De ska istället ha en eloge för att de hittat någonting annat intressant att skriva om.

**MATS LILJEGREN
REDAKTÖR**

Sällskapets nya Facebook-grupp

Svenska Marathonsällskapets Facebook-grupp, som haft över 2 500 medlemmar, är inte längre Sällskapets officiella grupp.

Styrelsen har inte längre åtkomst till gruppen och vi har därför skapat en ny grupp som heter Svenska Marathonsällskapet Officiella. Gruppen är öppen för alla och självklart hoppas vi att alla ni medlemmar går med i gruppen. Det är i den här nya gruppen som vi kommer att lägga ut information och kommunicera.



STYRELSEN

Marathonlegender i



Västerbottens tre flitigaste maratonlöpare fotograferade under Umemaran. Från vänster Alf Granvik, Peter Wiesler och Kjell-Göran Holmberg. FOTO

Västerbotten har, trots sitt geografiska läge och befolkningstal, haft en rik maratonhistoria.

Redan vid Stockholms-OS 1912 var länet representerat av dåtidens lokale multi-sportare.

Distansen var då 40 200 meter. Carl Nicanor "Svarten" Andersson, Umeå, blev tredje svensk och totalt 24:e man i

Västerbotten



D: LEIF STENING

hettan (3.06.13). I kvältävlingar innan hade han noterat goda 2.46.08. Först efter första världskriget började man



Carl Nicanor "Svarten"
Andersson, Umeå, tredje svensk
vid OS-maran i Stockholm 1912.

år 1922 i länet tävla i DM 40 000 meter landsväg. Distanserna kortades efter några år till 25 000 meter alternativt 30 000 meter. Fyrfaldige Vasaloppsvinnaren Artur Häggblad, IFK Umeå, var här dominanten under slutet av 20-talet och början av 30-talet. Först under mitten av 1960-talet väcks intresset gradvis för maraton igen.

ÅR 1973 startades Umemaran, ett av landets äldsta maratonlopp. I slutet av detta decennium började man skönja den stora maratonvågen. Skellefteå Midnight Marathon, med start 1979, blev mycket populärt under de följande årtiondena. Vindelälvsloppet tillkom 1984 och hade sin slutsträcka på maratondistansen.

År 1975 kom den hittills bästa individuella maratontiden. Den stod Peter Fredriksson, Skellefteå IF, för i Boston Marathon på sensationellt goda 2.15.38. Tvåa i rekordtabellen är Kurt Andersson, Skellefteå AIK, med 2.18.53 vid Skellefteå Midnight Marathon 1984.

Tredjeplatsen innehas av Kristoffer Österlund, IFK Umeå, som i London 2010 klockades för 2.20.06. Totalt har länet haft 14 löpare som gått under 2.30.

PÅ KVINNLIGA SIDAN toppar Birgit Bringslid, Skellefteå AIK, med 2.34.49 i Berlin 1991. Andra platsen har Jenny Wikedal (Jansson), IFK Umeå, från Stockholm 2012 på 2.50.55. Trea är Kristina Hugosson, IKSU, 2.51.26 (1990). Totalt har fem kvinnor löpt under tretimmarsgränsen.

En annan dimension på maraton är vem som har löpt flest lopp. Tabellen toppas här av österbottniske Alf Granvik, som under sina sista år tävlade för Jalles TC. När han var som flitigast kunde det bli över 20 lopp per år.

ANMÄRKNINGSVÄRT ÄR att han gjorde sitt 100:e, 200:e och 300:e lopp i Umemaran. Planen var ytterligare ett jubileum på samma plats, men Alf gick tyvärr bort 2018. Tvåa är ett mycket känt namn i maratonkretsar: Peter Wiesler, numera bosatt i Åkersberga, men trogen sin moderklubb. Trots tidvis stora skadeproblem har Peter lyckats fullfölja 163 lopp runt om i världen. Det kanske mest spektakulära på Bajkalsjöns is eller lopp under jord i Tyskland. Den tredje löparen som nått upp till 100 lopp är Kjell-Göran Holmberg. Värt att notera är att nära en tredjedel (31) av loppet har skett på hemmaplan, i Umemaran, och han har samtidigt löpt lopp i sju olika länder.

Flitigaste kvinnliga löpare är Ingegärd Öhberg, Jalles TC, med 54 lopp.

**LEIF STENING
JALLES TC UMEÅ**

Löpare i Västerbotten med flest maratonlopp

1. Alf Granvik, Jalles TC Umeå	390
2. Peter Wiesler, Jalles TC Umeå	163
3. Kjell-Göran Holmberg, Jalles TC Umeå	100
4. Marek Perlinski, Jalles TC Umeå	94
5. Lars Forsberg, Spölands IF	76
6. Gunnar Liljeroth, Klabböle IF	75
7. Roger Nordin, Lycksele LK	67
8. Anders Nordenberg, Jalles TC Umeå	65
9. Allan Raattamaa, Skellefteå AIK	62
10. Leif Stening, Jalles TC Umeå	60

21-22 maj 2020

Avesta Jernverks Varvultra – corona-anpassad löparglädje i fint vårväder

Torsdagen den 21 maj 2020, Kristi himmelsfärdsdag, arrangerade Dalaportens OL den tredje upplagan av Avesta Jernverks Varvultra med start, varvning och målgång vid föreningens klubbstuga i Lerbäcken strax utanför Krylbo i soligt vårväder.

I år var det på grund av den pågående coronapandemin osäkert om det skulle bli någon tävling. Den 30 april beslutade sig tävlingsledningen för att genomföra loppet med maximalt 45 deltagare. Man fick till den 10 maj på sig att anmäla sig per e-mail, ett erbjudande som undertecknad och ett 30-tal andra löpare inte kunde motstå. Det var med glädje jag mottog beskedet att loppet skulle genomföras under förutsättning att inte restriktionerna för allmänna sammankomster skärptes.

NÄSTA UTMANING var att ta sig till och från Avesta. Till följd av coronasituationen hade SJ ställt in ett stort antal avgångar.

Jag lyckades tack och lov boka in mig på ett tåg som onsdag kväll skulle ta mig från Stockholm till Avesta Krylbo och en hemresa sent torsdag kväll. Därtill bokade jag ett rum på ett bed & breakfast ett hundratal meter från järnvägsstationen.

Ännu fler avgångar blev tyvärr inställda och jag tvingades boka om utresan till onsdag eftermiddag och hemresan till fredag morgon. Det var således med ett stort mått av lättnad som jag konstaterade att tåget avgick enligt tidtabell och att jag drygt en och en halv timme senare var framme i Avesta Krylbo. Det var en fin, om än lite kylig, vårkväll.

Jag hinner med en kort promenad längs med Dalälven innan jag återvänder till mitt bed & breakfast och förbereder utrustningen inför torsdagens kraftprov.

PÅ TORSDAGSMORNINGEN åter jag i lugn och ro en god frukost innan det är dags att promenera till starten. Det är drygt två kilometer från mitt boende till starten vid Dalaportens OL:s klubbstuga. Delar av den väg jag gick förra året är i år uppgrävd, så jag får gå en omväg och



Tävlingscentret vid Dalaportens OL:s klubbstuga.

hamnar först lite fel. Ganska snart inser jag tack och lov mitt misstag och kort därefter ansluter jag till tävlingsbanan och kan följa denna till klubbstugan. Under min promenad märker jag att det redan blivit ganska varmt och att detta kommer att bli årets hittills varmaste dag.

När jag är framme vid tävlingsområdet hälsar tävlingsledaren Jerker Sterneland (tillika en av Sällskapets ambassadörer) mig välkommen och förser mig med min nummerlapp. Jag träffar flera löpare som jag känner sedan tidigare. Vi är alla glada att loppet ska bli av Covid-19-situationen till trots.

Ett tiotal minuter innan start håller Jerker Sterneland en kort "race briefing" där han hälsar alla deltagare välkomna, redogör för banan och tävlingsreglerna.

En punkt som är ny för i år är alla försiktighetsåtgärder som vidtagits med anledning av den pågående coronapandemin, särskilt vad gäller vätske- och energidepån (se nedan). Efter avslutad genomgång ställer sig Jerker själv på startlinjen eftersom han ska vara med i loppet.

KLOCKAN 11.00 går starten och det 7 kvinnor och 22 män starka startfältet ger sig iväg på det första 7,25 kilometer långa varvet. Avesta Jernverks Varvultra fungerar ungefär som ett vanligt backyard ultra-lopp, men är aningen tuffare eftersom varvet mäter 7,25 kilometer istället för standarddistansen 6,706 kilometer. Detta gör att man kommer upp i ultradistans (mer än 42,195 kilometer) redan efter 6 varv istället för som i vanliga fall 7. För att minska antalet personer som vistats i tävlingsområdet anordnades det inget barnlopp i år samtidigt som den vanliga tävlingen.

Varje varv inleds med en kort uppförsbacke som följs av ett utförslut. Första dryga kilometern går längs Lerbäcksvägen, en sparsamt trafikerad asfaltväg. Efter en skarp vänstersväng kommer man sedan in på en cykelväg som man följer i drygt 1,5 kilometer.

Denna del av banan innehåller en kort "gåbacke" som följs av en nedförsbacke. Banan rundar sedan Avesta Jernverk och under den följande kilometern springer man längs med verksområdet på en cykelväg och en stor parkeringsplats.

EFTER 4 KILOMETER passerar man en skateboardpark och här finns det en vattenkran där man kan svalka sig om det är varmt. Därefter rundar man några fotbollsplaner och springer längs med en sparsamt trafikerad gata för att en kilometer senare komma ut på en grusväg som man följer till dess att man med endast 300 meter kvar på varvet passerar en ridskola.

Sista biten är det asfalt innan man svänger av in till tävlingscentret. Sammanfattningsvis är den 7,25 kilometer långa banan tämligen flack och omväxlande utan trailavsnitt där man tappar fart.

Efter att man blivit avprickad får man ta del av det som serveras vid den välutrustade dryck- och energidepån. På grund av coronapandemin är reglerna för servering av dryck och mat i år strikta för att minska risken för smittspridning.

Vi deltagare får endast använda medhavda vätskeflaskor. Endast deltagaren får beröra sin egen flaska. Funktionärerna är de enda som får beröra de kärl ur vilka påfyllning av dryck sker. All förtäring serveras i småportioner på papper eller porslinsallrikar, så att deltagaren endast kommer i kontakt med den förtäring som han/hon ska inta.

Efter ett tag kommer man in i rutinerna och det fungerar utmärkt resten av tävlingen.

MINA EGNA FÖRBEREDELSE inför årets lopp var allt annat än optimala. Ungefär samtidigt som coronapandemin bröt ut drabbades jag av en inflammation i en slemhälsäck på utsidan av vänster häls. Därtill gjorde den stora osäkerheten om vilka lopp som skulle gå att genomföra det svårt att planera träningen.

Nu är jag i alla fall på plats i Avesta och då gäller det att göra det bästa av situationen och njuta maximalt av gemenskapen med funktionärerna och de andra löparna.

De första varven går helt OK även om hälskadan gör sig påmind redan på första varvet. Jag följer taktiken att springa mycket i början av varje varv för att bygga upp en säkerhetsmarginal.

6 kilometer in på varvet slutar jag springa och promenerar de sista 1,25 kilometerna. Trots detta får jag i början ungefär 10 minuters depåtid varje varv.

Min häls får såldes återhämtning, men för varje varv som jag avverkar går det trögare och trögare att komma igång att springa och jag lägger in mer och mer gång.

KNAPPT 6 KILOMETER in på det sjätte varvet passerar man maratondistansen. Jerker har tagit tåten och ställer sig sedan och antecknar samtliga kvarvarande deltagares maratontider innan han själv fullföljer varvet för att därefter övergå till att vara funktionär på heltid.

På det sjunde varvet drabbades jag förra året av kramp i värmen och lyckades med nöd och näppe fullfölja detta varv inom en timme och sedan var jag chanslös på varv 8. I år går det bättre och jag får hyfsat med tid för att återhämta mig inför det åttonde varvet.

Även detta varv går OK och därmed har jag satt personligt distansrekord på denna bana. Temperaturen har nu sjunkit några grader jämfört med mitt på dagen, så det är riktigt bra förhållanden. Även det nionde varvet klarar jag, men jag har en del krampkänningar och häls känns mer och mer, även när jag går.

"Psykologiskt känns det viktigt att ha klarat tio varv".

I BÖRJAN av det tionde varvet får jag rejäla krampkänningar och tror att jag inte kommer att klara detta varv inom den timme jag har till mitt förfogande. Krampen avtar tack och lov och jag lyckas klara varvet, om än inte med så stor marginal. Psykologiskt känns det viktigt att ha klarat tio varv.

Jag påbörjar det elfte varvet, men ganska snart känner jag att kroppen inte samarbetar längre och jag vill inte riskera att allvarligt förvärma min hälskada. Jag bestämmer mig för att gå resten av varvet, väl medveten om att jag inte kommer att klara mig inom timmen. Det har dock börjat bli mörkt och kallt, så jag tvingas springa kortare sträckor då och då för att inte frysa. Det går över förväntan, men mentalt har jag redan bestämt mig för att detta blir mitt sista varv så jag gör inget seriöst försök att klara maxtiden.

JAG ANLÄNDER till klubbstugan ett par minuter för sent för att få fortsätta. Där blir jag bjuden på varmt kaffe, en välsmakande hamburgare och en del andra godsaker.

Efter att jag tagit på mig torra kläder samt tackat Jerker och övriga funktionärer för en trevlig och välarrangerad tävling promenerar jag tillbaka till mitt bed & breakfast vid järnvägsstationen. En mindre grupp löpare kämpar vidare



Tävlingsledaren Jerker Sterneland håller "race briefing".

i kvälls- och nattmörkret efter att jag själv tvingats kasta in handduken.

Den som till slut drar det längsta strået är Anders Götmark, Vintrosa, som klarar imponerande 21 varv (152,25 kilometer), ett varv mer än tvåan David Hjälmarmlycka, Götlunda IF.

I damklassen segrar Anneli Hultgren, Hedemora, på 14 varv (101,5 kilometer), ett varv före hemmalöparen Marita Eriksson.

Nästa morgon tar jag tåget tillbaka till Stockholm, lättad över att resorna i båda riktningarna gått bra och nöjd med min insats i loppet. Virtuella tävlingar och gemensamma träningspass i all ära, men att tävla på riktigt ger löpningen en annan dimension.

YTTERLIGARE INFORMATION inklusive kompletta resultatlistor återfinns på Dalaportens OL:s hemsida, <https://www.dalaporten.se>.

TEXT OCH FOTO:
MATS LILJEGREN

23 maj 2020



Svenska Marathonsällskapets styrelse verksamhetsåret 2020. Från vänster sittande: Jan Ternhag, Karin Norden och Cecilia Petersson. Stående från vänster: Lars-Eric Andersson, Monica Engkvist, Annika Rosengren, Thomas Svensson, Mats Liljegren och Ola Bryngelson. Saknas på bilden: Suzanne Wallén, Marita Modess, Micael Lindqvist och Katarina Dunder.

FOTO: STORA SKUGGAN VÄRDSHUS

Sällskapets årsmöte – andra gången gillt

Många av oss har väl sprungit på Stora Skuggan med en stafettpinne i handen i ett tempo som är plågsamt högt för oss maratonlöpare – för så är det väl, springer man "bara" 5 km så "måste" man springa lite fortare. Den senaste organiserade löparrelaterade aktiviteten som ägde rum här var dock av det lugnare slaget. Det var Svenska Marathonsällskapets årsmöte som efter att ha blivit uppskjutet en gång på grund av Corona-läget nu kunde genomföras på Stora Skuggans Vårdshus, med ett betryggande avstånd mellan deltagarna.

Monica Engkvist svingande ordförandeklubban med bravur, men hade ändå lite svårt att hänga med i svängarna vid några tillfällen, när punkter bifölls i rasande takt!

2019 års verksamhetsberättelse fick beröm, liksom valberedningens aktiva och ambitiösa arbete.

DEN HAR BESTÅTT av Tommy Lacandler (sammankallande), Peter Svensson och Robert Oldén. När Karin Norden valdes till ny ordförande hälsades beslutet med spontana applåder. Mötet avslutades med att den nyba-

kade ordföranden tackade avgående styrelsemedlemmar för deras arbete: Roger Andersson (ordförande), Ferike Pasty (utmärkelseansvarig) och Susanne Gren (suppleant).

Tyvärr kunde ingen av dem närvara, så tacket blev, som så mycket annat i dessa tider, virtuellt.

Efter lite snack över kaffe och goda mackor vidtog ett kort konstituerande styrelsemöte.

LEDORD I styrelsens arbete är att allt vi gör ska vi göra med medlemmarnas intresse i åtanke. De ska känna att

Sällskapet på olika sätt ger dem inspiration att träna och tävla i långlopp. Ambitionen är att detta ska speglas såväl i denna tidskrift som på hemsidan och i andra medier – och inte minst på lopp och övriga aktiviteter ute i landet. Vi känner oss taggade inför vår uppgift!

CECILIA PETERSSON
(NYINVALD I STYRELSEN)

VALBEREDNINGENS FÖRSLAG biföljs enhälligt av årsmötet, och den nya styrelsen ser efter det konstituerande styrelsemötet ut så här:

ORDFÖRANDE

Karin Norden (nyval 1 år)
Ordförande och medlemssekreterare

STYRELSELEDAMÖTER

Monica Engkvist (omval 2 år)
Vice ordförande,
samordnare ambassadörer

Katarina Dunder (nyval 2 år)
Sekreterare

Ola Bryngelson (omval 2 år)
Leverantörs- och sponsorkontakter

Jan Ternhag (omval 2 år)
Webmaster

Thomas Svensson (nyval 1 år)
Sociala medier, trycksaker m.m.

Lars-Eric Andersson (omval 2 år 2019)
Kassör

Mats Liljegren (omval 2 år 2019)
Redaktör Marathonlöparen

Annika Rosengren (nyval 2 år 2019)
Sociala medier, leverantörs- och sponsorkontakter

STYRELSESUPPLEANTER

Cecilia Petersson (nyval 1 år)
Skribent och reporter

Micael Lindqvist (nyval 1 år)
Sociala medier

Marita Modess (omval 1 år)
Suzanne Wallén (omval 1 år)

REVISORER

Robert Alnebring (omval 1 år)

Kjell Kvarfordt (omval 1 år)

Hans Ursfält (suppleant; omval 1 år)

VALBEREDNING (OMVALD AV ÅRSMÖTET FÖR EN PERIOD OM 1 ÅR):

Tommy Lacandler (sammankallande)

Peter Svensson

Robert Oldén



Koncentrerade årsmötesdeltagare på behörigt "corona-avstånd". Framifrån från vänster: Mats Liljegren (styrelseledamot och årsmötessekreterare), Tommy Lacandler (valberedningen), Annika Rosengren (styrelseledamot), Annika Ahlberg (justeringsperson), Peter Svensson (valberedningen), Lars-Eric Andersson (styrelseledamot) och Ola Bryngelson (styrelseledamot). FOTO: CECILIA PETERSSON

Sällskapet behöver din e-postadress

Med start den 18 juni 2020 har styrelsen börjat skicka e-brev till medlemmarna. Tanken med e-breven är att styrelsen vid behov lite lättare kunna komma ut med aktuell information till alla er medlemmar. Medlemsbrev kommer endast att skickas ut via e-post.

Vi vill därför uppmana alla att kontrollera att Sällskapet har en aktuell e-postadress till dig. Det första medlemsbrevet skickades dock med post till er vars e-postadress vi saknar eller där den e-postadress vi har är felaktig. Fortsättningsvis görs inga fler pappersutskick. Så om du har fått det första medlemsbrevet med vanlig post, vänligen meddela din e-postadress till Sällskapets medlemssekreterare så fort som möjligt.

Du som fått styrelsens utskick per e-post har en aktuell och fungerande e-postadress. Meddela Sällskapets medlemssekreterare om du vill ändra din e-postadress.

Medlemsbrevens tillkomst kommer inte att förändra något avseende information på hemsidan eller i Marathonlöparen. Brevet är endast ett komplement.

STYRELSEN

30 maj 2020

Ljusseveka Maraton

Solen sken, funktionärerna hade vaknat på sitt allra bästa humör men gladdast av dem alla var löparna.

Stockholm Marathon inställt den 30:e maj. Vad gör man då?

Jo, man drar igång Ljusseveka Maraton och transformerar ner deltagarantalet från 20 000 till 40. Inbjudan skrevs och lades ut på klubbens hemsida samt i Svenska Marathonsällskapets facebookgrupp.

På några dagar visade sig intresset så stort att vi bestämde oss för att köra. Dagarna innan kändes det lite nervöst: Vad skulle omgivningen säga? Idioter som kör en mara mitt under rådande pandemi, tänk om någon springer fel, tänk om någon får värmeslag och tvingas uppsöka den redan belastade sjukvården.

TÄVLINGSDAGEN VISADE sig vädret från den allra bästa sidan. 18-19 grader och halvklart en strålande försommardag. Deltagarna som dök upp bjöd också på glada och uppmuntrande kommentarer - glada att få tävla igen.

För att Coronasäkra evenemanget:

- startade vi i fyra olika grupper med 10 minuters mellanrum beroende på förväntad sluttid
- hade alla deltagare med sig egen dryck (som de ställde upp på 4-5 bord vid varvning)
- dusch och omklädning önskade vi att deltagarna gjorde på hemmaplan
- ingen samling innan eller efter loppet

VID START sprang vi banan baklänges i lite drygt 1 km innan vi vände och kom tillbaka till start. Därpå följde 8 varv à 5 006 m. Vi hade valt att ställa ut flaggvakter de första två varven och därefter räknade vi med att deltagarna klarade att följa orange skyltning som satt på stolpar samt ritade i marken.

Det visade sig fungera bra med något litet undantag där en deltagare sprang en extra runda innan han upptäckte att han var fel. Själv kom jag i mål med en god känsla på 2,54,46.

Efter målgång kunde jag efter att ha mottagit medaljen sätta mig i gräset och låta mig väl smaka av colan och wienerbröden som vi fixat till alla funk-



Annika Askengren Berg och Magnus Kristiansson, båda LK TV88.

tionärer och löpare (finns det något bättre att stoppa i sig efter en mara?)

Härligt att se alla glada löpare komma in en efter en, alla med någon vänlig och positiv kommentar om loppet. Dagen till ära körde vi med chiptidtagning och den visade sig fungera prickfritt.

Stort tack till Niclas Sjögren, som tålmodigt satt varv efter varv och följde oss löpare från datorn.

ETT STORT TACK även till övriga ALK:are (ALK = Apladalens LöparKlubb) som ställde upp på min galna idé att köra en maraton i Värnamo. Vi räknar med att köra även 2021 – Välkomna då!

"Tack för att vi fick komma! Mycket trevlig tävling - underbara funktionärer."

Några kommentarer efter loppet:

"Stort TACK för ett härligt arrangemang, härliga löpare, underbart stöd och glädje längs banan. Vi kommer gärna igen. Hjärtligt tack!"

"Lättsprungen och rolig bana. Kommer gärna tillbaka. Ni gjorde min dag, vecka och månad - precis som man känner att man 'lever igen'."

"Idag skulle jag sprungit Stockholm Marathon. Det här var mycket roligare. Jättebra arrangemang, härliga löparkompisar, en riktigt bra dag i livet. Tack."

"Tack för att vi fick komma! mycket trevlig tävling - underbara funktionärer."

"Ställer in mig i kören: Tack för att ni gav oss möjlighet att få springa idag! Och tack för ett omtänksamt o bra arrangemang. Och ett extra tack till er alla som gav sista man i mål 'standing ovation'!"

Otroligt glädjande att få all denna positiva feedback.

Resultatet denna dag:

Magnus Åhsberg vann loppet på 2,42 före Fredrik Bolmstam på 2,45, båda ALK. 3:a kom Carl Johansson, 2,47.

På damsidan var Hilda Löf, Hestra SSK, 3,14, först över mållinjen före hemmalöparen Josephine Ambjörnsson, 3,23. 3:a var Anderstorp OK:s Maria Hörnquist, 3,39.

Komplett resultatlista finns på Apladalen LK:s hemsida, <https://idrottonline.se/ApladalensLoparklubb-Friidrott/>.

TEXT: MICHAEL LINDQVIST, APLADALENS LK

FOTO: MIA LINDQVIST



Segraren i herrklassen Magnus Åhsberg (nr 102) och 2:an Fredrik Bolmstam (nr 108).



Hilda Löf, Hestra SSK, vann damklassen på goda 3:14:24.

30 maj 2020

Asics Stockholm Marathon i egen regi

Vad gör man när Stockholm Marathon blir inställt på grund av Coronapandemin? Tja, man kan ju alltid springa ändå, har man ställt in sig på att springa maran den 30 maj så är det svårt låta bli.

Det hela började när Coronaviruset kom och ställde till det för oss. Vi (Karin, Rosie och Annika) tränar med TSM Running inför Stockholm Marathon och är även TSM löpcoacher för de som tränar för att springa maran på 4:45 eller 5:00 timmar.

Jag, Annika, har också sprungit maran som farthållare för 5:30-timarsgänget ett antal gånger. Först blev vår TSM inomsträning i Sättrahallen på torsdagskvällar inställd och sedan blev även TSM utomsträning med långpass på söndagar inställd från och med söndagen 15 mars.

MEN SKAM den som ger sig. Vi var några som bestämde oss för att fortsätta att springa på söndagar i egen regi. Vi bestämde oss direkt för att springa i lugn fart med gåbackar, strunta i farten och fokusera på längden på passet.

Vi pratade lite om att springa maran på något sätt den 30 maj men bestämde inget. Själv fick jag problem med sköldskörteln och fick börja äta Levaxin. Jag var helt slut på passen trots att vi körde långsamt så jag tänkte för mig själv att maran orkar jag inte springa i alla fall.

SÖNDAGEN INNAN maran sprang vi 25 km drygt. Rosie sprang dessutom hem efter passet och fick 29 km. Då tog vi upp det här med maran igen. Vi bestämde oss för att ses på Stadion klockan 10:00 den 30 maj och ge oss ut på första varvet och sedan andra varvet och springa så långt vi orkade. SL-kort och pengar skulle tas med.

Hur skulle detta gå? Skulle vi orka hela vägen runt? Vi hade ju inte direkt haft någon nedtrappning inför maran. Merja hörde också av sig och ville hänga med och springa.

Hur laddar man då? Jo, man bestämmer sig och laddar för maran, alltså lad-

dar både mentalt att man ska fixa det men även med en massa energi.

Banor brukar vi få under loppet borta vid Fältöversten. Där tänkte jag att vi tar första depå-stoppet och går in på Seven-Eleven och köper banor samt fyller på dricka i vätskeblåsan.

När jag tänkt ut detta var det kört – det var hela maran som gällde! Nu var jag på! Det var allt som behövdes för att övertyga mig att jag skulle fixa det.

DAGS FÖR MARAN, lördag 30 maj. Vilken tur med vädret vi hade, strålade sol och lagom temperatur samt lite blåst. Vi sågs utanför Stadion klockan 10:00. (Där var det några till som samlades och sprang iväg.)



Annika tar en groupie vid start: Rosie, Karin och Merja. FOTO: ANNIKA ROSENGREN

Vi var fyra personer från start, Karin, Rosie och jag som tänkte köra maran samt Merja som skulle hänga med en bit in på andra varvet. Hualigen - tjuvstart med 2 timmar och 10 minuter! Men det kändes bra och vid Kungsholmen sprang vi längst ut där det är gågata. Egentligen viker banan av lite tidigare för att undvika gågatan.

På Kungsholmen stod Rosies man och dotter och hejade. Vi stannade en stund och pratade med dem. Jag och Rosie körde nettotid och stoppade klockan

när vi handlade längs vägen, tog depå-stopp etc. Karin körde bruttotid. Det blev mycket stopp längs banan som man normalt sett inte har på maran, därför tog jag bara tid när vi rörde oss framåt på banan.

DET FLÖT PÅ bra och vi passerade utanför Stadion och vek höger på Valhallavägen in på andra varvet. Längst ned på Valhallavägen var det dags för banan-paus och vi gick in på Seven Eleven och handlade banor och sportdryck. Det tog lite tid men det gjorde inget.

Snart var det dags för nästa stopp. Vid Berwaldhallen kom Karins dotter Cecilia och bjöd på Coca Cola och chips. Mums!



Support vid Berwald-hallen: Cecilia med chips och Coca Cola. FOTO: KARIN NORDEN

Vi passade också på att fylla på vätska i våra ryggsäckar. Det är ett litet pyssel att få upp korken på min Camelbak, den kärvar lite. Sedan får man ta ut allt innehåll för att kunna fylla på vatten. Det tar lite tid men tid har vi gott om! Solen skiner och 17 km är avverkade.

PÅ VÄG IGEN mot Djurgården. Vid Djurgårdsbron passar vi på att gå på toa. Spännande att testa, det funkade bra att låsa upp med bankkort. Skönt att tvätta händerna och hålla vatten i kepsen! När alla var klara sprang vi vidare och tog gåbackar i uppförbackarna. Halvmaran passerades.



Hejaklacken vid Nordiska Museet, Karins pappa Kjell. FOTO: ANNIKA ROSENGREN

Vid Nordiska Museet kommer Karins 90-åriga pappa Kjell cyklandes och hejar på oss. Vi stannar och pratar en stund. Sedan drar vi vidare ut på Strandvägen. Vid Dramaten vänder Merja hemåt mot Stadion och får därmed sina 27 km. Bra jobbat!

JAG MEDDELAR att jag har en liten tub Icepower med mig. Vi är ju bortskämda med att få Icepower på trötta ben vid Slussen. Vi stannar högst upp på en liten backe på Hornsgatan och jag tar fram tuben. Karin ser lite stressad ut – hon hittar inte sin lilla påse med hemnycklar, SL-kort och kreditkort. Hon vänder ut och in på hela ryggsäcken men lilla påsen är borta. Hur gör vi nu?

Jo, sagt och gjort – Karin ringer sin pigga pappa som nu befinner sig ute vid Husarviken på Norra Djurgården. Hon förklarar vad som hänt och snälla pappan vänder om och cyklar tillbaka till Djurgårdsbron för att leta efter påsen. Vi smörjer därefter in våra ben med Icepower, tar lite dricka och något att äta och springer sedan vidare.



Icepower vid Slussen. FOTO: ANNIKA ROSENGREN

VI FÖLJER BANAN ner mot Söder Mälarstrand, tråcklar oss förbi Slussen och ut på Stadsgården. Ingen musik som spelar men solen flödar och det flyter på bra. Sedan blir det gåbacke upp på Folkungagatan med dricka och lite energibars. Nu börjar vattnet ta slut i ryggsäckarna och vi hittar en korvkiosk som säljer vatten.

När jag håller på att fylla vatten i min ryggsäck hör jag en duns. Det är en man som snubblat på en kant och fallit precis där vi står. Som tur är klarar han sig bra, lite skrubbsår bara. Systemkameran och vinflaskorna han köpt höll! Vi pratade en stund med honom och sedan drog vi vidare över Söder.

Det var ju sol som sagt och mycket folk ute. När vi närmade oss Medborgarplatsen fick vi gå en del eftersom det var så mycket folk på trottoaren.

EFTER EN STUND ringer Karins pappa och säger att han inte hittat hennes påse med värdesaker. Tråkigt. Det blir väl till att polisanmäla när Karin kommer hem. Det går bra att springa konstigt nog. Trodde det skulle vara värre! Men nu är det snart inte långt kvar.

Dags för Västerbron. Här höll vi på att blåsa bort, uppfriskande. Längst ner på bron mot Rålambshovsparken stod Rosies man Johan och dottern Emma med chips, Coca Cola och salt godis. Oh vad gott det var! Emma var så glad och stolt över sin mamma. Roligt!



Support på Västerbron av Johan och Emma. FOTO: ANNIKA ROSENGREN

Nu har vi inte långt kvar. Känns bra. Det är vägarbete i Gamla stan så här har det blivit en liten omväg båda varven. På Strandvägen börjar det gå lite segt för mig och jag blir lite efter men vi har gåbacke på Narvavägen så jag kommer ifatt!

Vi håller ungefär den fart jag brukar hålla som farthållare på Stockholm Marathon, så det känns invant för mig. På Karlavägen börjar vi inse att de små omvägar vi gjort innebär att det blir ultra idag.

Vid maratondistansen har jag 5:33 timmar i nettotid. Som farthållare ska jag gå in på 5:30, så vi har hållit ungefär den fart jag brukar ha när vi rört oss framåt. Men det har ju varit en del stopp också (då jag också stoppat klockan som sagt). Vid Stadion får vi springa in via Lidingövägen och vi avslutar med ett helt varv på Stadion.

DIF-ankan måste så klart skrika "Full fart framåt – håll tätt bakåt, heja Djurgården" när vi passerar ståplatsläktaren. Är man Djurgårdare så är man. Karin skrek faktiskt "Heja AIK" på Söder när vi mötte en AIK:are!

NÄR VI GÅTT i mål så var min man där med Coca Cola, chips och godis. Tack för det, det smakade bra! Karins syster var också där för att skjutsa Karin hem. SL-kortet var ju på vift. Rosie fick lift med dem.



Support vid målet: Karins syster Maria och Annikas man Micke. FOTO: ANNIKA ROSENGREN

Jag har bara 1 km hem så vi gick, jag och min man. När jag kommer hem får jag ett härligt besked från Karin. En person har ringt och sagt att hon tagit hand om lilla värdesakspåsen. Karin och hennes syster hämtade upp den på hemvägen. Slutet gott – allting gott!

Men någon medalj och fin Finishertröja fick vi inte i år! Men vi fixade maran. 43,5 km och nettotid i rörelse 5:42.

ANNIKA ROSENGREN

27-28 juni 2020



Artikelförfattaren har av misstag hamnat i en fångstgrop.

En varm helg på Sörmlandsleden

Södertälje C – 1 minut! Nej! Jag sprintar nerför rulltrapporna, över perongen och mot tåget – bara för att se dörrarna glida igen bokstavligt talat mitt framför näsan på mig. Jag vinkar frenetiskt – och förgäves. Det här är nackdelen med de automatiska dörrarna vid spåren, som exempelvis här vid pendeltåget på station Stockholm City. Här finns ingen vänlig stins som har förbarmande med en stackars resenär som tyckte hon hade jättegott om tid att köpa kaffe.

Se här ett exempel på beroendets förbannelse! Det är bara att ta sig uppför nämnda rulltrappor igen och leta rätt på en taxi. För om tre kvart avgår SJ:s tåg från Flemingsberg till Kolmården, starten för vår tvådagars-

tur på Sörmlandsleden, och den vill jag ju inte missa! Jag har ändå tur; två lediga taxibilar väntar utanför stationen, och jag tröstar mig med att jag åtminstone stöttar en av de branscher som drabbats hårdast av pandemin.

Trafiken är i det närmaste obefintlig så här på lördagsmorgonen, och jag anländer till Flemingsberg med god marginal. Där visar det sig att även Louise tvingats ta taxi, i hennes fall på grund av en försenad buss, och här handlar det om betydligt mindre marginal.

Men hon kommer in i kupén med ett par minuter tillgodo, och vårt lilla gäng på åtta förväntansfulla löpare med Kenneth som ”reseledare” är komplett.

DET ÄR ETAPPERNA 32:2 till 27 som ska avverkas, och vi har valt sommarens hittills varmaste helg för vårt lilla äventyr. Med löparryggor vars vikt till största delen består av vatten ger vi oss iväg. I början är värmen klart hanterbar; skogen svalkar en del, och det är ännu relativt tidigt på förmiddagen. Och så erbjöds ett antal svalkande badstopp, det första i Skiren, en fin liten skogssjö. Ganska snart därefter blir vi bryskt utkastade i civilisationen igen; vid Stavsjö. Men även det har sina fördelar – vi kan köpa glass och kall Coca Cola!

Efter ytterligare ett antal kilometer är det lunchstopp – och bad igen, för nu börjar det kännas riktigt varmt, trots att tempot är måttligt. Vi tar även kortare

pauser. för att njuta av de blåbär som bitvis kantar vår väg, eller för att dricka ljuvligt klart vatten ur en av de många källor vi passerar.

De vattenfilter och -reningstabletter vi införskaffat och tagit med oss förblir oanvända, men man kan aldrig till 100 % lita på att de källor som finns utmärkta på kartan har vatten, och att det är rent.

FRAMÅT SENA EFTERMIDDAGEN kommer vi efter 33 km varma och trötta fram till vårt mål för dagen – Djupviks Kursgård. Vi hälsas välkomna av vår värdinna Kerstin, som berättar att det finns iskalla folköl i kylan åt oss!

Att få känna den kalla vätskan och beskan av humlen i strupen är en sann njutning för en löpare! Hon har även lagat en riktigt god lasagne (två faktiskt, men vi orkar bara äta upp den ena), och till kaffet får vi en liten jordgubbsbakelse. Efter maten sitter vi på gräsmattan utanför och pratar, och njuter av svalkan som smyger sig på. Vi mår bra.

Efter att ha försett oss av det rikliga frukostbordet, där vi även plockade ihop våra lunchpaket (en service som är guld värd), ger vi oss iväg på till en början lite stela ben. Just nu är flugorna ett större problem än värmen; de är åskenvisa. Ett badstopp gör också sitt till, men framemot lunch är värmen obehagligt över oss, inte minst på de obarmhärtiga kalhyggena. Terrängen är dock ganska lättsprungen, och vi betar

av kilometer efter kilometer. Snart är det dags att plocka upp lunchmackorna, som förstås sitter gott.

DAGENS SISTA BADSTOPP blir i Forssjö, med ca en mil kvar att springa. De första minuterna drar vi fortfarande nytta av svalkan efter badet, men alltför snart är vi uppvärmda igen.

Skuggan i skogen ger en viss lättnad, men de sista kilometerna in mot Katrineholm är bland de värsta vi har sprungit; det är vi rörande överens om. Vi är nu ute på asfalt.

Solen gassar och träd, mossbelupna stenar och sjöar har brutalt ersatts av industrier och köpcentra. Vi närmar oss en bensinstation. Bensinstationer har isglass och cola. Jag sneglar på mina vänner. Ingen av dem säger något, och jag vill inte inleda dem i frestelse.

Själv vill jag ju också egentligen bara i mål nu. När vi kommer fram till bensinstationen ser jag att den även har en biltvätt. Frestelsen att springa in i den och låta sig svalkas är nästan övermäktig – men bara nästan. Vi springer vidare, sammanbitet, målmedvetet.

JAG FOTAR ett par av mina vänner i den här miljön, säger att man ju inte bara kan fota det vackra. De låtsas missförstå, men jag konstaterar ändå att vi tyvärr inte dugt som fotomodeller för löparkläder.

De ser alltid ut som om de just kommit från skönhetssalongen, och finns där några lerfläckar är de omsorgsfullt

ditmålade. Ingen svett får synas – i våra löparkläder håller du dig sval! Just vad gäller löparkläder tror jag att bilder från verkligheten skulle kunna vara säljande!

När vi kommer in i centrum stannar vi vid första bästa pizzeria och köper dricka. Jag smiter in i en affär och köper nötter. Första hjälpen till trötta, törstiga och varma löpare. Klockan har stannat på 44 km. Efter ett tag går vi vidare till ett annat ställe där vi intar vår middag. Sakta börjar livsandarna återvända.

Vi har gott om tid till taget, hinner också gå och köpa glass och kaffe innan det är dags att gå ombord.

DET ÄR ETT NÖJT gäng som summerar helgen. Jag är imponerad av hur samspelta vi var, på flera plan. Vi hade ungefär samma tempo, och vi höll ihop i spåret på ett som det kändes naturligt sätt. Ville någon fylla på vatten i en källa så pausade vi; det fanns tid att stanna och fota.

Det här var en resa till fots, och inte en tävling. Att få dela en sådan upplevelse med likasinnade är det allra bästa med långlöpningen. Högtrycket har dröjt sig kvar över Stockholm, och även denna natt är varm, men rätt som det är vaknar jag av ett magnifikt åskväder. På morgonen är det egentligen lite för svalt för frukost på balkongen, men jag sätter mig där ändå, dricker girigt av den ljuvliga svalkan, och känner harmoni.

TEXT OCH FOTO:
CECILIA PETERSSON



Välbehövlig paus under den varma löpningen längs med Sörmlandsleden.

Frontyard

Vid det här laget har väl de flesta av Sällskapets medlemmar kommit i kontakt med konceptet Backyard ultra på något vis – loppet som kan hålla på nästan i en evighet. Men vad är då Frontyard för något? Är det också en form av ultralopp? Jag vill med den här artikeln presentera konceptet Frontyard som har dykt upp på löparhimlen.

Under coronatiderna har vi sett nya sätt utvecklas för att arrangera och genomföra lopp, men Frontyard har faktiskt inte sin upprinnelse i pandemin.

Premiären för tävlingsformen skedde faktiskt redan i augusti 2019. Upphovsmannen heter Patrik Hernwall, som under en tid grunnade på olika slags löpkoncept. Tillsammans med löparkompisen Rickard Hillebrink bestämde han sig för att anordna och genomföra en tävling.

Till sin hjälp tog de så klart Stockholm Gerillalöpare, där de båda är flitigt aktiva. Stockholm Gerillalöpare har blivit något av en community för löpare i Stockholm som gillar att springa både långt och gärna upp och nerför Hammarbybacken.

VAD ÄR FRONTYARD då för något? Den korta och enkla beskrivningen är att det är en tävlingsform som är en kombination av ultralöpning och intervaller. Loppet springs på en slinga som är 3 kilometer där du har en viss given tid för det första varvet, men för varje varv blir tiden allt snålare. Du får en minut mindre på dig för varje varv.

Det är helt ok att springa snabbt från början om du önskar och då få en längre paus i depån innan nästa start, men om det är taktiskt och löpmässigt hållbart för den som vill hålla på länge är ju en annan femma.

Den som spar på sin energi, har ett envist sinne och snabba fötter när tempot ökar kan mycket väl visa sig ha en bättre strategi för att nå upp till en ultradistans. När du inte klarar hålltiden för det varv du är på, så är du utslagen och kan sägas ha en DNS.

I ursprungskonceptet får man 30 minuter på sig för första varvet. Den som har raska steg klarar av att promenera 3-kilometersdistansen, men starten



Michele Alemayoh spurtar mot seger i det andra TNT Frontyard. FOTO: FRANK JOHAN AHLBERG

för nästa varv går efter 30 minuter och för det varvet har du endast 29 minuter på dig och så där rullar det på, ända till dess du har en "last man standing". Därav kan man i det här konceptet på förhand räkna ut en ungefärlig tid för när loppet till slut måste nå sin ände. För även för den snabbe löparen, så räcker till slut inte tiden till.

MIG VETERLIGEN har det än så länge endast genomförts denna Frontyard med utgångspunkt 30 minuter för det första varvet som gjordes då i augusti 2019. Segrare stod då till slut efter 18+1

varv och 57 kilometer Nils Korsgren.

På damsidan drog Ingrid Björk längsta strået och genomförde 15+1 varv och därmed 48 kilometer. Frontyarden 2019 lockade till sig 32 startande, men det hade tagits höjd förr att kunna ha 100 löpare den gången.

Stockholm Gerillalöparens Frontyard för 2020 går av stapeln den 29 augusti på samma bana som förra året vid Flatenbadet i Stockholm. Anmälan är dock stängd eftersom deltagarantalet har fått begränsas på grund av pandemin och det finns inte i skrivande stund tankar om att öppna upp loppet

för flera detta år. Men konceptet är ju faktiskt alldeles perfekt under rådande omständigheter för genomförande för ett begränsat antal löpare.

FÖR EGEN DEL hade jag tyvärr inte möjlighet att delta förra året och i år var jag för seg med att anmäla mig. Men jag har däremot ändå haft möjligheten att genomföra hela 3 Frontyard under våren, men då i annan regi och lite andra grundförutsättningar.

Team Nordic Trail (TNT) genomförde under våren dessa 3 Frontyardlopp. Deltagarantalet var begränsat i enlighet med rådande riktlinjer. Istället för att utgå från 30 minuter för första varvet, så startade loppet för de deltagande med att ha 24 minuter på sig. På så vis kortades genomförandetiden för de deltagande som skulle hålla ut längst med 2,5 - 3 timmar.

En fördel både för arrangörer och deltagare som då har möjlighet att stanna kvar och heja på de kämpar som höll ut längst. Den totala tävlingstiden i denna version landar någonstans kring 4 - 4,5 timme. Nackdelen för de som vill springa länge är att det är svårt att nå distanser över 42 kilometer (bortom 14 varv). För att klara det så krävs att du fixar det fjortonde varvet i 3:40-tempo på 11 minuter.

START OCH DEPÅ-/MÅLOMRÅDE var så klart vid TNT:s högkvarter/kontor ute vid Stora skuggan på Norra Djurgården. Det är ett naturskönt område där säkert en del av er i Sällskapet har sprungit vid olika vintermarathon eller höstrusk.

Banan bjöd på varierande terräng med såväl stigar, asfalt och grusvägar. Andra halvan var något mer kuperad mot slutet av banan. Det är lätt att missta sig på att man kommer att ha en massa tid i depån efter varven, men den är inte mycket att tala om i en frontyard. Visst kan det bli ett antal minuter för den som springer på under de första 5-6 varven, men det blir i regel inte många minuter i depån innan nästa start går. Tempot höjs snabbt för den som ska hänga kvar.

Jag har under vårens lopp valt att testa lite olika strategier för att lära mig framförallt hur min kropp fungerar för den här typen av lopp. Jag gillar ju lite fart och att springa på, men förstår så klart att det inte är hållbart i den här typen av lopp.

FÖRSTA GÅNGEN jag testade så valde jag att lägga mig i ett lite mittemellan-tempo, vilket gav mig några 5-minutare

i depån de första varven. Efter varv 6 höjde jag tempot rejält och låg på i löpningen varje varv därefter med siktet på att försöka vara bland de första in i depån.

Det gick bra i 6 varv, men sen missade jag reptiden på det 13:e varvet med 37 sekunder. Varvet skulle gå på 12 minuter. Krafterna räckte helt enkelt inte till, men så låg också mina genomsnittsvarv på de sista 7 varven på sub 13 minuter. Hade jag varit lite mer sparsam med krafterna så hade det kanske möjligen kunnat gå.

Fem löpare tog sig vidare den gången och fick springa ut på ett fjortonde varv. Ingen av dem klarade dock varvet på 11 minuter och därmed var tävlingen klar. Segrare blev Niklas Gavelfält.

INFÖR MITT ANDRA försök två veckor senare bytte jag taktik och provade med att istället vara lite mer rädd om löptiden. Jag tog det betydligt lugnare från start. Sprang på något av de första varven för att hinna med ett toabesök i depån, men hade nu lärt mig att jag inte hade så stor nytta av alltför mycket tid i depån. Någon minut för att dricka eller möjligen slänga på sig en ny tröja räcker gott och väl.

Även denna gång fick jag konstatera att det är tufft för mig att fixa ett 12-minutersvarv efter 36 sprungna kilometer, men jag var några sekunder snabbare på brytvarvet än gången innan. Endast 3 löpare fick ge sig ut på det 14:e varvet, varav en vände om strax efter start.

Det blev en spännande väntan på de två kvarvarande löparna denna gång och det blev jubel när löparna sågs en 150 meter från mållinjen. Det fanns ett avstånd mellan dem, men det var inte så stort. Frågan var bara om någon av dem eller rent av båda skulle fixas 11-minutersvarvet?

Det var en exalterad skara som hejade på dem ända in i mål. Michele Alemayoh, som springer för Hammarby Friidrott, kom att dra längsta strået. Han korsade mållinjen med 3 sekunder tillgodo tätt följd av Johan Sandler som missade reptiden med lika många sekunder som Michele hade tillgodo. Därmed blev det inte något 15:e varv, utan Michele stod som segrare.

TREDJE FRONTYARDEN kom ytterligare tre veckor senare. Det gav mig tillfälle att pröva en helt annan taktik. Sprang med tempo från start med målsättning att hålla sub 14 minuter i genomsnitt, vara först in i depån och försöka få det

att hålla i 10 varv. Men det höll inte.

De första 7 varven var jag först in med god marginal, men sen rann krafterna ur mig. Brorsonen Oscar Rosberg passerade mig på det 8:e varvet och han var en av fem som gick ut på varv 13.

För egen del lyckades jag klara reptiden även på 9:e varvet, men på varv 10 fanns inget klipp kvar i benen. Missade reptiden på 15 minuter med över 4 minuter. På mina 9 godkända varv lyckades jag dock hålla genomsnittstiden sub 14 minuter. Kände mig trots allt nöjd med att jag gjorde ett försök.

Endast två löpare fixade reptiden på 13:e varvet. En av dem var återigen Johan Sandler, men han fick se sig besegrad av löparkompisen Mikael Näslund. Ingen av dem tog sig dock under 11 minuter i sina försök denna gång.

SÅ HÅLL UTKIK framöver du som vill pröva något nytt löpkoncept eller varför inte bara mäta upp en bana, samla ihop ett gäng löparvänner och göra er egen Frontyard. Svårare än så är det ju faktiskt inte.

FRANK JOHAN AHLBERG
Instagram: @frank.johan.ahlberg



Artikelförfattaren Frank Johan Ahlberg fullföljer ännu ett 3 km-varv i TNT Frontyard.

FOTO: MATS LILJEGREN

Reporter Monica Engkvist möter

Intervju med Rosie Jungstedt, Stockholm

Det är en riktigt fin sommardag när jag på eftermiddagen den 11 juni 2020 träffar Rosie på ett café i Hammarby Sjöstad. Vi är nästan de enda gästerna i dessa Coronatider, vilket känns bra. Tiden går fort när man pratar löpning och vi får skynda på lite på slutet för att hinna med alla frågor innan kaféet stänger.

Vem är Rosie?

Jag är 48 år och bor tillsammans med min man Johan och vår dotter Emma på Kungsholmen i Stockholm. Till vardags arbetar jag som controller och på fritiden springer jag gärna, både själv och i grupp som ledare för TSM Running. TSM Running är nu tyvärr inställt på grund av Corona, men vi är några kompisar som springer långpassen tillsammans på söndagar ändå.

Hur började du springa?

För fem år sedan sprang jag inte alls. Jag var nog vad man kan kalla en "soffpotatis". Men plötsligt kom min tvillingsyster på den något annorlunda idén på att vi skulle springa Tjejmilen i New York. Till saken hör att inte heller min syster sprungit tidigare.

Jag tyckte nog att löpare var lite tokiga som gav sig ut i kyla och värme, i regn och snö. Det var inget jag förstod, men nu lockade New York.

Jag började träna efter ett nybörjarprogram med gånginslag och korta löpsträckor. Men jag förstod inte då att jag sprang fortare än vad min kropp klarade och fick riktigt ont i båda knäna.

Efter en månads vila började jag om igen. Nu slog jag av på farten och då gick det mycket bättre. Efter cirka åtta månader var vi på plats i New York och sprang Tjejmilen. Vilken upplevelse det var med den publik som finns där. Den riktigt bar fram även oss långsamma deltagare som kämpade på. Väl i mål fick jag sen min första riktiga medalj. Jag var verkligen jättenöjd.

Nästa mål med löpningen blev GöteborgsVarvet året därpå och det var då jag började träna med TSM Running. Att springa med TSM Running var en ny upplevelse och glädjen jag kände varje vecka när jag slog distansrekord efter distansrekord är otrolig. Jag klarade GöteborgsVarvet och blev peppad att även anmäla mig till Stockholm Marathon som gick två veckor efter



GöteborgsVarvet. Bära eller brista, jag anmälde mig och sprang mitt första maraton i ett mycket varmt Stockholm.

Varför springer du?

Nu tycker jag att det är roligt att springa. Även om jag springer långsamt så känns det så kul med de framsteg jag har gjort och fortfarande gör. Men det är inte farten jag räknar då. En annan viktig del är också att jag mår bra av att springa.

Hur mycket springer du?

Jag siktar på att springa tre gånger i veckan. Det blir runt fyra mil i veckan fördelat på ett långpass, ett kortare men lite snabbare pass och ett intervallpass.

Springer du olika lopp?

Jag tävlar inte annat än mot mig själv, men springer gärna lopp för jag vill ha medalj. Medaljen är jätte viktig. Det är medaljen som är moroten. Om ett lopp inte har medalj vill jag inte delta.

Är du en tävlingsmänniska?

Nej, inte i den gängse bemärkelsen, men som sagt, lite tävlar jag mot mig själv.

Har du någon favoritdistans?

Nej, det kan jag inte säga att jag har.

Vilka är ditt bästa respektive sämsta löparminne?

Det bästa minnet är när jag kom i mål på Stadion på Stockholm Marathon 2018. Känslan när jag sprang in på Stadion med all publik är helt obeskrivlig. Jag grät, så stark var känslan.

Det sämsta minnet är från mitt första Backyard, som var ett mycket trevligt lopp, men där jag själv inte var förberedd.

Jag är en asfaltslöpare och inte van vid att springa trail. Nu var detta ett lopp i terräng så jag köpte nya trailskor och sprang i dem.

Nya skor och ovana vid trail gav mig de värsta blåsor jag haft. Det var inte kul.

Har du haft några skador?

Nej inte egentligen, det var då när jag började springa för fem år sedan som knäna och benhinnorna blev skadade. Jag har inte haft några skador efter det.

Hur länge har du varit med i Svenska Marathonsällskapet?

Jag har varit medlem sedan hösten 2019, så jag är rätt ny.

Varför är du medlem i Sällskapet?

Jag tycker det är inspirerande att läsa om andra som delar samma intresse.

Vad tycker du är bra respektive mindre bra med Sällskapet?

Det som är bra är tidningen. Mindre bra – har inte tänkt på det.

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

Jag vet inte. Jag är ju rätt ny och har inte funderat så mycket på det.

Läser du Marathonlöparen?

Ja, jag läser allt i tidningen.

Vad tycker du är bra respektive mindre bra med Marathonlöparen?

Jag tycker att tidningen är inspirerande, att det är en bra mix i de flesta nummer, en bra blandning av berättelser från lopp och annat. Ibland är det kanske bara lopp, men i det stora hela är mixen bra.

Det finns inget som är mindre bra med tidningen.

Vad vill du läsa om i Marathonlöparen?

Jag vill ha mixen av berättelser från lopp, berättelser av och om personer och annat som kan vara av intresse.

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

Vet inte, men ska fundera. Mitt nästa stora mål är New York Marathon. Och ja, nu har du lurat mig, men ok. Om jag når det målet ska jag skriva om det i Marathonlöparen.

Tittar du på Sällskapets hemsida?

Nej.

Klockan börja nu närma sig 18:00 och vi börjar avrunda vårt samtal. Viktigt för Rosie är dock att få uttrycka att detta med tidshetsen som är så utbredd här i Sverige, att alla alltid bra frågar hur fort som man springer känns så tråkigt.

Vi är många som springer långsamt och som många gånger inte betraktas som "riktiga löpare", vilket är så trist. Varför kan vi inte låta alla ha sitt tempo?

Det är nu dags att lämna kaféet. Vi fortsätter dock att prata löpning till dess att vi skiljs åt på tvärbanan.

STORT TACK ROSIE för en trevlig stund över en fika denna varma dag.

MONICA ENGVIST

Förenklade kriterier för utmärkelser

Under flera års tid har det varit oklarheter och frågetecken runt vad som gäller för utmärkelser. Det är nu dags att tydliggöra, förenkla och anpassa kriterierna till verkligheten och det som gynnar våra medlemmar och därmed Sällskapet.

Styrelsen beslutade därför på styrelsemötet den 8 juni 2020 att följande kriterier ska gälla för lopp som åberopas vid ansökan om utmärkelse för Sällskapets medlemmar:

- Det ska vara ett arrangerat lopp och inte ett träningspass
- Loppet ska vara öppet för alla, det vill säga vem som helst ska kunna anmäla sig
- Loppet ska ha offentlig information på en hemsida eller Facebook med tydlig information om allt som rör loppet
- Loppet skall vara 42 195 m eller längre
- Loppets form eller underlag spelar det ingen roll. Det är distansen som räknas
- Det ska finnas en deltagarförteckning och en resultatlista
- Det är arrangörens maxtid som gäller
- Den sökandes namn skall vara med i resultatlistan

Dessa kriterier gäller med anledning av den pågående Coronapandemin även för **virtuella lopp** under en begränsad period med början den 1 april 2020 och fram till den 31 augusti 2020. Tidpunkten kan komma att förkortas eller förlängas beroende på Folkhälsomyndighetens kommande beslut. Så länge ett lopp blev inställt under tiden som restriktionerna gäller, så kommer det virtuella loppet att räknas även om det genomförs efter att restriktionerna har hävts.

För virtuella lopp gäller också att man får räkna maximalt två lopp per månad.

STYRELSEN



Mattias Ekman – ny utmärkelseansvarig

Hej alla löparvänner. Innan jag går in på att presentera mig själv så vill jag börja med att skicka ett stort tack till Ferike Pasthy för ett utomordentligt arbete under sin tid som utmärkelseansvarig. Jag ska försöka göra ett minst lika gott arbete nu när jag tar över ansvaret för detta hedersfyllda uppdrag.

Och sen måste jag också tacka alla medlemmar i Marathonsällskapet för den oerhört positiva och fina responsen jag fick från alla håll och kanter när informationen kom ut att just jag blivit ansvarig, det var faktiskt riktigt rörande.

Så vem är då jag som tagit på mig denna uppgift? Jo, mitt namn är alltså Mattias Ekman och jag springer för Apladalens Löparklubb i Värnamo och har gjort så sedan 2011. Jag är en ganska hängiven löpare vill jag ändå säga och springer varje dag och att springa lopp är det roligaste jag vet.

JAG SPRANG mitt första maraton i november 2014 då jag tog mig till Stockholm för att springa Vintermaran. Det gick ganska bra då jag sprang in på tiden 3,06,54 och kände mig inte överdrivet sliten och på tåget hem satt jag och tänkte att det här med att springa maraton under 3 timmar är ju inte så svårt eller hur?

Men ack så fel jag skulle ha för det tog ytterligare 17 försök på maraton-distansen innan jag äntligen sprängde 3-timmarsgränsen i Manchester 2017.

Skam den som ger sig, men det viktigaste av allt är att det har inte bara varit drivkraften att klara under tre timmar som fått mig att fortsätta kämpa med just maraton utan det är tre saker som har varit viktiga för mig under årens lopp som jag vill dela med mig av.

DET FÖRSTA har alltid varit supporten från mina klubbkompisar i Apladalens Löparklubb och alla roliga träningstimmar som gjort det värt allt slit i ur och skur.

Framförallt alla mina duster med Micke Lindqvist som gick så långt att



Mattias Ekman under Stavanger Marathon 2018. (FOTOÄGARE: MATTIAS EKMAN)

det blev en liten snackis i maraton-sammanhang och framförallt ett riktigt roligt reportage från Köpenhamn Marathon 2018 i Marathonlöparen.

Trots att Micke gick segrande ur den striden så behöver ni inte oroa er, vi är vänner idag. Utan dem hade jag aldrig blivit den löpare jag är idag.

DET ANDRA är att jag alltid velat resa jorden runt men aldrig tagit mig för det innan då jag vill ha ett större mål med mina resor mer än att bara semestra. Jag är ingen "ligga på stranden"-människa och inte heller en som bara vill strosa runt på ett resmål utan att ha en plan.

Därför är maratonlöpning så fantastiskt då man kan boka ett resmål med

maratonloppet som mål för resan. Jag fullkomligt älskar den där miljön vid starten på ett lopp med folk och alla deras tankar och förväntningar och under loppets gång alla människor man möter som supportrar och sen vid målgång höra alla historier om hur andra personer upplevt sitt lopp.

Det är lite magiskt för mig och det bästa sättet att möta lokalbefolkningen på.

**"Du är grym
Mattias, idag
vinner du!"**

DET SISTA och allra viktigaste är alla människor jag lärt känna sen jag gick med i Marathonsällskapet. Det är så otroligt kul att träffa medlemmar på varje lopp och växla några ord och framförallt att läsa i Marathonlöparen om alla äventyr som ni gör som också inspirerat mig till att våga göra samma saker.

Jag har några av de finaste minnena från just medlemmar. Jag kan ju nämna det allra starkaste när en välkänd profil i Sällskapet, nämligen Jörgen Nilsson, säger till mig innan starten av Jönköping Marathon 2019: "Du är grym Mattias, idag vinner du!" och jag skrattar lite skämtsamt och säger att han har fel och det kommer aldrig gå, men när loppet var över stod jag överst på prispallen vilket var helt otroligt.

Och jag har flera sådana minnen från andra medlemmar som gör att jag skulle kunna skriva en hel bok. Ingen nämnd och framförallt ingen glömd.

Det är pga den sista punkten ovan som jag inte tvekade en sekund på att hoppa in som utmärkelseansvarig, för jag såg det som min chans att kunna ge något tillbaka till er medlemmar efter allt ni gjort för mig.

DET ÄR DÄRFÖR det ska bli en ära för mig att få vara den som får tilldela er dessa utmärkelser för era prestationer.

MATTIAS EKMAN

Löparknä (Iliotibialbandssyndrom)

En av de åkommor en löpare riskerar att stöta på är löparknä. Eftersom löparknä ofta används som slask-tratt för en mängd olika smärtor i knäområdet, vanligtvis lekmän emellan, är det för tydlighetens skull Iliotibialbandssyndrom (ITBS) det handlar om även om jag skriver löparknä.

ITBS är en överbelastningsskada som kommer smygande. Jag fick flera varningar innan det blommade ut och blev en rejäl inflammation, men är du som jag är det inte säkert att de där varningarna framstår som särskilt tydliga förrän i efterhand.

Ett hugg på utsidan av knäet, lite stelare på morgonen, lite obehag när man går i trappan innan man kommit igång ordentligt. Såna småsaker. Obetydligheter, om man jämför med smärtan av att ha fullföljt ett maraton med otillräckligt långa långpass. Så man jagar ut igen, för smärtan släpper ju efter ett tag och det blir skönt att springa.

DET HÅLLER UNGEFÄR lika länge som du står ut med att det gör ondare och ondare, det tar längre och längre tid för knäet att bli uppvärmt och till slut känns det inte som att det går över alls. Den enda lösningen blir att springa med rakt ben, vilket jag också gjorde ett Vårus innan jag insåg att jag faktiskt måste ta tag i det här.

Det går att springa med rakt ben, men bortsett från allt annat så ser det vansinnigt löjligt ut på finisherfotot. Vad löparknä faktiskt beror på är indi-

viduellt. Det är inte ens så att det bara är löpare som drabbas. I mitt fall berodde det på att inte alla muskler i gumpen gjorde det jobb de designades för. Det i sin tur gjorde att jag sprang med ett löpsteg som belastade knäna olyckligt mycket, att det var höger knä som drabbades först var rena lotteriet.

Jag kunde inte gärna skylla på att jag sprang på vägrenar, gång- och cykelbanorna i Stockholm är väldigt släta och fina på det viset. Det är annars ett vanligt problem att man springer på ett underlag som lutar lite hela tiden. Inte heller kunde jag skylla på skorna, även om det hade gjort mindre ont än bindvävsmassage. Det var inte ens så att jag ökat mängden.

DET FÖRSTA STEGET var det svåraste, att mitt under maratonträningen låta bli att träna så att smärtan i knäet skulle gå över. Men en inflammation är en reaktion på något och att göra mer av detta något hade ju bevisligen inte fungerat, så vila lät som en strategi värd att prova. Men jag fick inte springa när smärtan släppt heller. Det var då det började. Massagen. Alla som fått bindvävsmassage ler nu. Massösen masserade utsidan av låret och jag skojar inte när jag säger att jag var blå hela vägen från några centimeter ovanför knäet till strax under höften. Det var inte frågan om bara ett enda besök heller, utan flera.

Så länge det var knögligt som bubbelplast när hon drog med fingrarna över det bråkande IT-bandet åkte jag på mer av massagen. Jag kombinerade detta med väldigt mycket stretching och

enbensövningar som "musslan" och "draken" för att stärka just de muskler som inte ville vara med och leka hos mig.

Övningarna fick jag hos en sjukgymnast, det hette så på min tid, och om det var styrketräningen som bet så bra eller massagen, eller kombinationen ska jag låta vara osagt. Men efter sommaren kunde jag börja springa igen, och jag lärde mig på kuppen vikten av att se till att inte slarva med löpsteget eller styrketräningen.

HUR OFTA STRETCHADE jag och gjorde mina enbensövningar då? Till en början gjorde jag sex korta pass om dagen jämnt fördelade över dagen eftersom jag inte orkade alla repetitioner i ett svep.

Så småningom, när jag började bli lite starkare, gick jag ner till tre gånger om dagen. Först enbensövningarna, 15 repetitioner per set och ben i tre set var målet. Därefter stretchingen, särskilt en stretchövning där man står och håller sig i en busshållplatsskylt eller liknande med benen i kors så att man ser riktigt kissnödig ut, bet bra på de muskler som var besvärliga. Även att sitta och lägga foten på motsatta benets knä och böja sig framåt nöp bra. Jag knöt ofta skorna med raka ben också, och tar fortfarande chansen att stretcha när jag kan.



ANNICA JOHANSSON

Vintermarathon till Jan Linds minne

Team Ultrasweden LK kommer även 2020 att arrangera Vintermarathon till Jan Linds minne på uppdrag av Svenska Marathonsällskapet.

Datum (preliminärt): Lördagen den 21 november

Plats: Vilsta motionsspår, Eskilstuna

Tävlingen kommer att arrangeras i enlighet med de restriktioner beslutade av Folkhälsomyndigheten och andra myndigheter som gäller vid tidpunkten för tävlingens genomförande. Ytterligare information kommer att publiceras på Svenska Marathonsällskapets hemsida.



Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm



TRÄNINGSGLÄDJE! FÅ EN ENERGIKICK I ALGARVE



TRAINING CAMP PORTUGAL – 17-24 OKTOBER 2020

Denna vecka bjuder vi dig på en rolig och intensiv träningsvecka med en mängd olika träningsformer, inspirerande föreläsningar och möjlighet att träffa många härliga människor. Här erbjuder vi ett stort och brett träningsutbud.

Nybörjare eller elitmotionär, vi har träning för alla nivåer. Träna och umgås med våra duktiga ledare och deltagare. Varva träningspassen med att njuta av solen, stranden, god mat och själva ledigheten. Träna rullskidor och stavträning med Mats Larsson fd landslagsåkare och tränare som nu ägnar sig åt att träna motionärer på just deras nivå. Missa inte chansen att springa i pinjeskogen och bli coachad av några Sveriges bästa och mest inspirerande löpare!

Oavsett vad du väljer på din resa ser vi till att din resväska hem är full av skratt, nya bekantskaper, träningsvärk och ny energi!