

Marathon löparen

ÅRGÅNG 53 NR 272 SEPTEMBER 4/2020



Skövde Ultrafestival med RM 24-timmars



- Fat Ass Ultra – Hellas 100
- Väterbron Marathon
- Hornstull – Järna
- Säfsen Sommarbackyard

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 Liljegren, 070-306 78 68
mats.liljegren42195@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, 070-691 36 30
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
micael.s.lindqvist@gmail.com
Annika Rosengren
anka0088@gmail.com
Thomas Svensson
974svensson@telia.com

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
073-834 18 85
matszetterlund.mz@gmail.com

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

Micael Lindqvist, Värnamo
070-244 66 96
micael.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

Mycket har redan hänt och mer blir det

I förra numret av Marathonlöparen kunde ni läsa om årsmötet som hölls den 23 maj. Vi fick då förutom en ny ordförande också en delvis ny styrelse. Direkt efter årsmötet höll vi ett konstituerande möte och jag valdes då till vice ordförande och samordnare för ambassadörerna.

Som vice ordförande kommer jag att vara delaktig i, stötta och avlasta ordföranden i alla delar. Det finns mycket som vi i styrelsen vill ta tag i och utveckla inom Sällskapet för att kunna leva upp till vår ambition, att öka gemenskapen och sprida löparglädje.

SEDAN FLERA ÅR tillbaka har jag också varit samordnare för våra ambassadörer och den rollen har jag som sagt även fortsättningsvis. Våra ambassadörer är vårt ansikte ute i verkligheten, där de sprider information om Sällskapet ute på lopp, i sina klubbar och i andra sammanhang.

Jag skulle önska att fler av er skulle vilja vara ambassadörer. Jag vet att ni är många där ute (läs alla) som skulle vara jättebra som ambassadörer. Så dra er inte för att kontakta mig om ni skulle vilja ansluta er till ambassadörsgruppen eller få lite mer information om vad det handlar om. Ingen skulle bli gladare än jag.

EN ANNAN SAK som vi kommer att jobba med under hösten är att försöka öka medlemsantalet. Vi vet att detta med föreningsliv inte är det samma som det en gång har varit. Vi vet också att Sällskapet, som så mycket annat, måste utvecklas för att vara fortsatt attraktivt för er och för att locka nya medlemmar. Här behöver vi er hjälp.

Martahonlöparen är en mycket viktig och uppskattad del, men vad kan vi göra mer för er och hur lockar vi till oss nya medlemmar? Det är den stora frågan. Hör gärna av er med alla tänkbara synpunkter, stort som smått. Allt är till hjälp.

HÖSTJOGGEN ÄR PLANERAD att genomföras under helgen 24 till 25 oktober. Spring minst en mil eller ett helt maraton. Vi återgår nu till att det är okey att tillgodoräkna sig ett maraton som meriterande för utmärkelser på Höstjoggen. För att det ska vara ett godkänt lopp måste man rapportera sitt resultat via sin klocka eller motsvarande.

Mer information finns i detta nummer av tidningen och kommer i medlemsbrev, på hemsidan och i vår FB-grupp.

DEN 21 NOVEMBER är det sen dags att springa Vintermarathon till Jan Linds minne. Se vidare information i tidningen, medlemsbrev, på hemsidan och i FB-gruppen.

JAG ÖNSKAR ER alla en fin höst med många fina löparupplevelser. I nästa nummer kommer Thomas Svensson att skriva ledaren.



FOTO: TOMMY LACANDLER

MONICA ENGVIST

Vice ordförande, samordnare för ambassadörerna
Monica.engkvist@telia.com

P.S. Glöm inte att höra av dig med synpunkter och/eller om du är nyfiken på detta med att bli ambassadör.

Innehåll

Fat Ass Ultra – Hellas 100	4
Jag älskar värme men...	5
Hornstull – Järna	6
Skövde Ultrafestival	8
Styrelsen informerar	11
Säfsen Sommarbackyard	12
6 Sjöar	14
Västerbron Marathon	15
Möt Christina Kopperud	16
Vår bästa tid är nu!	18
Intervju med Lars-Göran Olausson	20
Löpbandets historia	22
Umemaran drar i nödbromsen	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: Medaljörerna vid Riksmästerskapet i 24-timmarslöpning i samband med Skövde Ultrafestival. Från vänster: Emir Halalkic (brons), Martin Scharp (guld) och Branislav Pavic (silver).
FOTO: MATS LJLJEGREN

Redaktören har ordet

En annorlunda men händelserik höst ligger framför oss

En annorlunda vår övergick i en annorlunda sommar som nu, i sin tur, har övergått i en annorlunda höst.

När jag skriver detta redaktörsord i månadsskiftet augusti/september ligger den första virtuella upplagan av Asics Stockholm Marathon endast några dagar framåt i tiden.

Allt fler tävlingar blir inställda eller omgjorda till virtuella lopp när tävlingsdatumet närmar sig utan att det finns tecken på att restriktionerna för allmänna sammankomster kommer att bli mindre strikta i närtid. Många av de lopp som blev flyttade från våren till hösten blir nu inställda helt och hållet.

EN ALLT VANLIGARE variant av de rent virtuella loppen, där deltagarna helt fritt väljer var de vill springa, är de så kallade hybridloppen.

I sådana lopp markerar arrangören upp tävlingsbanan och låter markeringarna sitta uppe ett visst antal dagar och under denna tidsperiod måste deltagarna genomföra loppet och rapportera in sina resultat.

På detta sätt blir förutsättningarna mer likvärdiga och man får lite mer tävlingskänsla, särskilt om man är en mindre grupp som springer tillsammans.

ALLA LOPP har glädjande nog inte blivit inställda. En del mindre tävlingar har gått att genomföra tack vare anpassningar till den rådande coronasituationen från arrangörernas sida.

I detta nummer kan ni bland annat läsa om Skövde Ultrafestival (med Riksmästerskap i 24-timmars), Säfsen Sommarbackyard och 6 Sjöar.

För eliten har det även arrangerats SM i halvmaraton på racingbanan i Anderstorp och friidrotts-SM i Uppsala.

Den 5 september kommer SM i maraton att anordnas på Norra Djurgården i Stockholm.

MÅNGA, DÄRIBLAND undertecknad, saknar de "riktiga" loppen där samtliga deltagare tävlar mot varandra på samma bana samtidigt. Man kan dock se de virtuella loppen som en möjlighet att springa eller gå i sin egen takt utan att känna någon tävlingshets och utan att behöva oroa sig för att komma sist.

För Christina Kopperud har de virtuella loppen gjort det möjligt att börja tävla igen efter en höftoperation. Läs Christinas tillbakablick på sitt långa löparliv, som tog sin början vid premiärupplagan av Göteborgsvarvet år 1981.

FÖR VARJE ÅR som går blir vi alla ett år äldre. Även personer som löptränar flitigt kan ha svårt att matcha de resultat de gjorde när de var yngre.

I detta nummer berättar Cecilia Petersson hur man bär sig åt för att åldersjustera sina resultat.

Kanske är de maratontider du gör idag i själva verket *bättre* än det personbästa som du satte som ung, justerat för din ålder.

JAG ÖNSKAR ER trevlig läsning. Vilka tävlingar som kommer att kunna genomföras under hösten är i dagsläget meningslöst att spekulera om.

Vi får fortsätta att vara flexibla och utnyttja de möjligheter till tävling och



Redaktören efter hybridloppet RUNmarö Halvmarathon på Runmarö i Stockholms skärgård. FOTO: MATS LILJEGREN

gemensam löpning som ryms inom gällande restriktioner.

MISSA INTE Höstjoggen 24-25 oktober och Vintermarathon till Jan Linds minne i Eskilstuna den 21 november. Glöm inte bort att dela med er av era upplevelser och på så vis bidra till att göra innehållet i Marathonlöparen intressant och varierat.

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>

27 juni 2020

Fat Ass Ultra – Hellas 100

En inbjudan damp ned via Facebook till något som lät galet. Jag gillar sådana utmaningar, men 100 km terräng är förstås att ta i. Tänkte trots det att det var en bra utmaning som ett substitut för det inställda SM 100 kilometer. Tyckte det passade ganska bra eftersom evenemanget Fat Ass Ultra – Hellas 100 skulle genomföras vid samma tidpunkt som det inställda loppet i Halmstad.

Insåg tidigt att de flesta loppet under året skulle få ställas in eller skjutas fram på obestämd tid på grund av pandemin. Det gjorde även att min träningsmotivation föll som en sten.

Jag körde TNT:s Frontyardlopp men i övrigt blev det mest hundpromenader. Med tanke på det utgångsläget så är väl inte 100 kilometer det första man tänker på att ta sig an.

STRAX INNAN klockan 7 på morgonen inställde sig hela 23 löpare vid Hellasgården i Nacka. En rejäl ökning mot förra året då det endast var en handfull deltagare. Målsättningen var att ta sig via blåa spåret till Solsidan och gröna spåret tillbaka till Hellasgården, en distans om 20 kilometer. Och detta skulle alltså inte göras enbart 1 gång utan hela 5 gånger. 15 timmar stod till vårt förfogande.

För vana ultralöpare så ligger detta säkert inom rimlighetens gränser, men här var vi några asfaltslöpare som skulle springa terräng med över 400 höjdmeter på varje varv. Dessutom under en av sommarens varmaste dagar med cirka 30 graders värme. Terrängen för den som inte känner till Nackareservatet består visserligen av en väl utmärkt vandringsled, men det är mycket rötter, stenar och klippor som ska besegras. Ja, ni kan ju förstå att det inte bara var jag som bokstavligen tog mig vatten över huvudet.

I DET HÄR EVENEMANGET är du utlämnad till dig själv förutom den möjlighet som ges att fylla sina vattenflaskor vid varvningen vid Hellasgården och den energipåfyllning du själv tagit med dig dit eller under varven. Tillräckligt med energi hade jag med mig, men mina två halvlitersflaskor med vatten var så klart



Gänget som gav sig av på utmaningen.

inte tillräckligt för att genomföra detta på ett bra sätt. Drygt 11 timmar och två bad senare lyckades jag åtminstone traska i "mål" på mitt tredje varv. Vilken pärs det var. Det här ska absolut göras om någon gång, men då med erfarenheten i ryggen och lite bättre förberedelser från min sida.

Hur gick det då för övriga? Jo, hälften nöjde sig med 1-2 varv och vi var väl drygt en handfull som tog oss runt 3 varv, där jag blev sist av dem.

För vår del var det inte någon idé att ge sig ut på ett fjärde varv. Vi trodde att det var tre löpare som gett sig ut på fjärde varvet. Cirka 1,5 timme efter att vi satt oss till rätta i depån för att pusta ut och återhämta oss kom två av dem inspringande. Trots att de inte skulle klara det inom 15 timmar, så valde de att ge sig ut på femte varvet eftersom den ene ville ta sitt distansrekord. Vi önskade dem lycka till och såg dem springa in i den nedåtgående solen.

STRAX DÄREFTER kom den tredje killen i mål på sitt fjärde varv efter 13 timmar och 40-45 minuter. Därmed var vi redo för att bryta upp och bege oss hemåt. Inte heller i år skulle någon alltså fixa de 5 varven på 15 timmar. Döm om vår förvåning då det kommer en fjärde kille springande i en väldig fart. Det visade sig vara Tomas Brandt som fått springa i stort sett utan sällskap i 3 av sina 5 varv i hettan.

Tomas kom alltså att bli den förste att klara Fat Ass Ultra - Hellas 100. Dessutom gjorde han det med en god marginal och avslutade på 13 timmar och 48 minuter. För den som känner till terrängen och kan föreställa sig 30

graders värme så är det lite av en bragd. Även de två killarna som gav sig ut i kvällningen på femte varvet tog sig i mål och gjorde det riktigt bra på drygt 16 timmar.

Tänkte jag skulle skrivit några rader om Fat Ass-konceptet, men raderna räcker inte till för det denna gång. Avslutar med att konstatera att Hellas 100 inte är att leka med. Ska bli intressant att se hur det går nästa gång.

TEXT OCH FOTO:

FRANK JOHAN AHLBERG

Instagram: @frank.johan.ahlberg



Tomas Brandt strax efter genomförda 100 kilometer.

Jag älskar värmen, men kanske ändå inte...alltid...



FOTO: ANN LODIN

Tappra löpare under den mycket varma upplagan av Asics Stockholm Marathon år 2018.

Jag hör till den lilla grupp av människor som har svårt att se något positivt med vintern. Jag fryser jämt och gillar inte minusgrader, snö och is. Om jag själv fick välja skulle vi bara ha vår, sommar och höst. Tre fina årstider.

Men vad har nu detta med löpning att göra kan man undra. Jo så här är det. Jag har under senare år haft förmånen att kunna lämna Sverige under en längre tid under de värsta vintermånaderna. Min resa har då gått till södra Karibien där det inte finns någon vinter.

Här är det cirka 28 grader i snitt (26-32 grader) dygnet runt, året runt. Man behöver aldrig fundera på vad det blir för väder eller vad man ska ha på sig. Enkelt eller hur?

JAG TRIVS i värmen och jag kan vandra, cykla och vistas ute i värmen, till och med mitt på dagen, men att springa går inte alls bra. Inte ens efter fler veckors aklimatisering. Visserligen springer jag inte mitt på dagen, men lite dagsljus är ju skönt att springa i. Där tar det dock stopp. Efter 3 kilometer är orken helt

slut. Benen vill inte, kroppen vill inte och jag måste gå. Andra som inte gillar värme klarar sig bättre.

Jag har nu börjat misstänka att det har att göra med att jag inte kan svettas riktigt. Medan det dryper av svett om andra så blir jag bara lite fuktig. Jag kan inte få svetten att droppa och blir alltså inte avkyld som man ska bli när man svettas.

DET HÄR UPPTÄCKTE jag på allvar första gången jag sprang en halvmara i Vallentuna för många år sedan.

Det var lika många som i Karibien och ambulansen plockade upp ett flertal löpare utes efter vägen. Jag orkade 3 kilometer fram till första vätskekontrollen, sen fick jag gå.

Joggade lite och gick igen och så vidare. Vid ett hus efter cirka 12 kilometer hade en vänlig själ hängt upp en trädgårdsslang. Jag duschade iskallt och gissa vad som hände. Jag blev som ny och fick fart på benen igen.

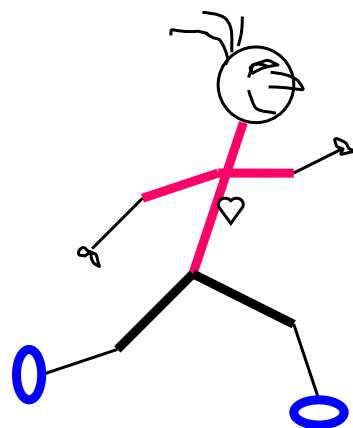
Duschens effekt höll i sig rätt länge (klart mer än 3 kilometer) och jag kom i mål inom maxtiden på min första halvmara. Jag tänkte sen inte så mycket

mer på det, utan såg det som något som hände där och då. Men på senare tid har jag förstått att så inte är fallet.

PÅ NÄTET har jag läst en del om hur farligt det kan vara att inte svettas, men inget om vad man kan göra åt det. Jag dricker mycket, men det förändrar inget.

Nu undrar jag om det bland er läsare finns fler sådana som jag och vad in har fått för råd eller hjälp.

TEXT OCH ILLUSTRATION:
MONICA ENKVIST



4 juli 2020

Hornstull – Järna

Vad gör man när det inte finns så många lopp att springa? Jo, man kan vara med på ett löparevent!

Ett event som återkommer varje år första lördagen i juli är Hornstull – Järna. Detta är ett härligt socialt löpar-evenemang på cirka 60 km om man springer hela vägen. Nu är det så fiffigt ordnat att banan går längs med tunnelbana och pendeltåg så man kan avsluta när man vill. Mats Dänsel är organisatör (se <https://lopar.dansel.se>).

I år var starten uppdelad på tre olika startplatser på grund av Corona. Två grupper startade på olika ställen vid Hornstull och en grupp startade vid Liljeholmen. Normalt startar alla vid Hornstulls tunnelbanestation. Det finns tre olika fartgrupper.

Dessa är:

6:15 min per km 32 deltagare

6:45 min per km 45 deltagare

7:15 min per km 38 deltagare

Del 1: Hornstull/Liljeholmen-Södertälje

JAG (ANNIKA ROSENGREN) och mina löparkollegor sprang med 7:15-minutersgruppen, alltså en snittfart på 7:15 minuter per kilometer när man springer. Där hade vi Mats Dänsel som ledare. Han filmade lite längs banan vilket var uppskattat av oss alla. I denna grupp var det tre deltagare som slog längrekord. Bra jobbat!

I år var det rekordmånga som sprang hela vägen till Järna. Enligt Mats var det 30 stycken. Första gången detta event genomfördes var år 2008. Mats organiserar även Ultrapåskan, 55 km och Årets sista långpass, 60 km. Vi är några tjejer som sprang ihop under Coronatiden. Ganska tidigt i våras bestämde vi oss för att springa Hornstull – Järna. Men frågan var hur långt man skulle orka. Helst skulle man ju vilja hänga med hela vägen.

VÄDRET I ÅR såg ut att bli ganska bra men tyvärr skulle det komma en del regn. Jag insåg kvällen innan att det i min ryggsäck bara fick plats med vätskeblåsan, lite godsaker att äta, en vindjacka, pengar och SL-kort samt så klart mobilen. Tänk om det blir regn och kallt, vad gör jag då? Tog tunnelba-



Organisatören av Hornstull-Järna, Mats Dänsel (till vänster), och Hans Knecke i Rönninge efter 3 mil. FOTO: ANNIKA ROSENGREN

nan till Liljeholmen och där hittade jag min grupp direkt. Det här skulle bli kul! Men lite nervös var man ju.

Vi som sprang ihop är Karin Norden, Rosie Jungstedt, Annika Ahlberg och jag. Annika hoppade på ganska sent och skulle hänga med en bit. Första stoppet skulle bli Vårby/Masmo och Max Burgers.

Vi sprang längs med vattnet och det var jättefin väg. Men det gick lite fort, vi blev efter.

JAG OCH ROSIE började fundera på hur långt vi skulle orka. Vi kända oss lite griniga och missmodiga. Annika och Karin sprang på med resten av gänget. Men vi bet ihop och tog oss till första depån, cirka 1.5 km. Det var lite småkallt att stå still och mycket folk.

Alla grupperna kom dit ungefär samtidigt. Men det gick bra ändå. Vi åt lite pommes frites och drack cola. Sedan fick vi nya krafter. Karin hade sprungit förut så vi bestämde oss för att ta det lite lugnare. Grupperna drog iväg och vi fyra kom lite på efterkälken.

TUMBA NÄSTA STOPP om 10 km. Vi hittade inte riktigt rätt. Egentligen skulle vi kommit in på en fin skogsväg men vi hamnade på cykelbanor och bilvägar. Men vi var på väg mot Tumba och fick springa asfalt. Härliga tider!

Sista kilometerna började det ösregna. På väg mot depåstoppet på McDonalds i Tumba mötte vi några tjejer som var på väg gåendes och ätandes i farten mot Rönninge. De tyckte vi skulle hänga på dem för att hitta rätt väg. Dessa tjejer hade bara stannat för att handla något att äta och gick vidare direkt för att spara tid. Annika valde att ta pendeltåget hem (25 km fick hon ihop – bra jobbat).

Rosie, Karin och jag hängde på de andra tjejerna. Det var bara 5 km till Rönninge och där kunde vi handla mat. Det här var rätt beslut för nu låg vi plötsligt långt framme. De andra grupperna kom ifatt och sprang förbi oss. De hade ju haft rast och vi skippade rasten. Kul att inse att vi plötsligt låg före vår 7:15-grupp! De kom inte ifatt oss förrän vi var i Rönninge!

I Rönninge hade vi sprungit 30 km. Vi köpte mackor och dricka, fyllde på vätska i ryggsäckarna, gick på toa etc. Nya krafter fick vi.

NÄSTA MÅL är Södertälje. Jag hamnade i toa-kö så vår grupp hade lämnat när jag var klar. Men det gjorde inte så mycket. Vi sprang iväg och kom lite fel. Men hittade ganska snart rätt väg tack vare Karin. Lite osäkra på vägvalet var vi på ett par ställen men det gick bra. Det blev en del gåbackar och vi började bli trötta.

Kul att springa längs kanalen i Södertälje under E4:n. Vi tog en tur till Södertälje Syd också. Vi ville ju förstås få till minst maraton, så vi tog lite omvägar. Vi lyckades få till minst mara-distansen! Det blev totalt 43 km för oss.

VI AVSLUTADE med glass i hamnen och sedan tog vi pendeltåget hem. De som sprang vidare till Järna hade en ganska lång sträcka genom skogen för att komma till Järna, cirka 16 km. Det skulle vi inte orka med.

Skönt att vända hemåt på trötta fötter. Kan konstatera att man höll sig varm genom att springa och gå. Det regnade inte hela tiden, det var mest regn i början. I Södertälje var det till och med sol!

ANNIKA ROSENGREN

Del 2: Södertälje-Järna

Hornstull-Järna är ett av de första sociala långpassen och mångas ultradebut och den har hunnit bli en riktig klassiker.

För min del har det slumpat sig så nästan varje år att just den helgen har det varit väldigt mycket på gång, så jag har bara kunnat vara med två gånger tidigare, och en av de gångerna var jag tvungen att hoppa av efter tre mil eftersom jag hade annat inbokad senare på dagen.

Men en positiv effekt av Corona är att tid frigörs i kalendern, så i år passade det alldeles utmärkt.

JAG VALDE 6:45-gruppen, som med van hand (eller snarare fot) leddes av Kenneth LE. Som Annika skriver så saxes grupperna ganska friskt i och med att hela gänget inte kunde ramla in på samma fikaställen, som vi brukar göra.

Men som någon konstaterade, så såg de olika grupperna faktiskt mer av varandra än vad vi brukar göra, vilket förstås är trevligt. Vid något tillfälle fick vi till och med medvetet gå iväg åt olika



Annika Rosengren och hennes löparkollegor. Från vänster Annika Ahlberg, Karin Norden och Rosie Jungstedt. FOTO: ANNIKA ROSENGREN

håll när vi stötte på varandra, för att inte överskrida den heliga 50-gränsen.

Benen är pigga, vädret bra – inte minst med förra helgens tvådagarsstur i stekande sol i färskt minne – och sällskapet som vanligt trevligt.

Banan har betydligt mer av grönområden och vatten än jag minns, och varje gång jag springer från Liljeholmen och vidare åt sydväst längs med Mälaren undrar jag varför jag inte gör det oftare.

”SPURTSTRÄCKAN” från Södertälje till Järna bjuder på några sköna gå-backar, men även en hel del lättlöpt grusväg som vi tuggar under gemytligt småprat. Så småningom kommer vi in i Järna.

Några tar sig direkt till stationen, medan vi andra försöker minnas var vi brukar ta en after-run. Vi hittar så småningom ett ställe, och efter att jag joggat runt lite för att få ihop mina 60 km ansluter jag till gänget för en bit mat och en kall öl.

TILL SKILLNAD från sist, då vi fick spurta för att hinna till bussen, har vi nu gott om tid och kan mätta och belåtna på något stela ben släntra mot stationen. Hemfärden bjuder som sig bör på mer eftersnack i glada löparens lag. Visst saknar jag loppen, men det här är sannoligen ingen dålig ersättning!

CECILIA PETERSSON



Löpning längs med Södertälje Kanal efter 4 mil. FOTO: CECILIA PETERSSON

25-26 juli 2020



En liten men tapper skara löpare klara för start av första 6-timmarsloppet, bl a Jan Paraniak (40), Lasse Jutemar (34), Niklas Fredlund (32), Leif Karlsson (35) och Peter Wiesler (45). FOTO: CECILIA PETERSSON

En annorlunda Skövde Ultrafestival

Del 1: 6-timmarsloppet

Ordet "festival" leder tankarna till fest, liv och rörelse. Rörelse fanns det för all del gott om på Södermalms IP i Skövde när löparna avverkade varv efter varv, men den feststämning som brukar råda på detta årligen återkommande evenemang var i år något dämpad. Antalet löpare var kraftigt reducerat och starttiderna anpassade, allt för att klara den heliga 50-gränsen.

Hugade åskådare som bespetsat sig på att följa kämparna på plats möttes av ett anslag vid entrén till idrottsplatsen: "Publik undanbedes".

Kort och koncist, under normala omständigheter oartigt, men detta år är som sagt – annorlunda.

Arrangemanget var dock som vanligt proffsigt genomfört, och vi som fått en plats var tacksamma att arrangerande Team UltraSweden med långlöparräven Reima Hartikainen i spetsen visade prov på ultralöparens envishet och var fast beslutna att genomföra loppet.

Det var några turer med myndigheterna innan tillståndet slutligen var i hamn, men när det väl var klart visade det sig att vädergudarna var på såväl arrangörernas som löparnas sida.

Kanske kunde det varit någon grad svalare, men moln som skymde solen emellanåt och en svalkande vind gjorde att förhållandena var mer än OK.

MITT MÅL A är tufft. Perset är från 2009 och lyder på 61,969 km, så siktet är inställt på 62 km och en snittfart på

5:40 per km för att ha marginal för matintag och toabesök.

De första 1,5 timmarna funkar det bra; jag ligger till och med någon minut före och allt känns bra. Men bara något senare börjar min vänstra höft kännas. För att passa in vårt lopp med att 24-timmarslöparna som startat samtidigt ska få avsluta motsols, springs loppet medsols de första 6 timmarna.

NORMALT SETT är min högra sida den som vållar mig problem, så jag hade trott att medsolslöpningen skulle vara en fördel för mig, men så var inte fallet.

Jag springer dock på, och ännu vid 2,5 timmar ligger jag inom mål A, men jag inser att även mål B, som är 60 km, kommer att bli väldigt tufft. Eftersom detta lopp är mitt första under 2020 så

är det allra viktigaste för mig att klara en mara plus ett varv, alltså en ultra.

Efter drygt 3 timmar har jag sprungit 3 mil, så detta mitt mål D ska naturligtvis inte vara något problem. Jag sänker tempot och börjar gå i varannan kurva för att minska påfrestningen på höften. Siktet är nu på mål C, 50 km.

JAG MÅSTE ERKÄNNA att det på ett sätt är en lättnad att inse att 62 km inte är möjligt den här dagen – jag vet att jag hade fått kämpa hårt för att nå det, även om jag inte hade en alltigenom bra dag när jag satte mitt pers i Växnäshallen i Karlstad för 11 år sedan.

Nu kan jag bara springa på och låta tiden gå medan kilometerna ackumuleras. Efter ett tag går jag i båda kurvorna. Varje halvtimme tar jag något att äta och dricka – macka, energibar eller saltgodis.

Arrangörerna hade innan loppet annonserat att på grund av pandemin skulle det inte serveras någon mat utan bara vatten, sportdryck och cola, men nog finns där ändå både förpackade bars och smågodis vid vätskekontrollen – tack för det!

När en knapp timme återstår händer något. 52 km borde jag väl kunna nå – en mil längre än en mara och en mil kortare än mål A. Jag fortsätter att gå i kurvorna, men jag går snabbt, och jag ökar tempot på raksträckorna.

Jag kommer in i ett härligt flyt, och humöret stiger. Hjärnan räknar frenetiskt – en halvtimme kvar, km-tempot är nu väl under 8 minuter trots gångavsnitten, nog borde jag även kunna klara 53 km?

TEMPOT ÖKAR ytterligare, och jag börjar springa förbi även några av de yngre killarna. När målskottet går vet jag att jag klarat 53, och mitt slutresultat blir drygt 133,5 varv, eller 53,46 km.

I det tunna startfältet räcker det faktiskt till seger i damklassen, men noteras skall att segraren i 24-timmarsloppet, Jessica Svärd, med sina imponerade 223,814 km noterade en snabbare snitttid per kilometer än jag.

24-timmars, ja. När vårt lilla gäng sitter nyduschade på en uteservering med varsin kall öl framför oss är vi rörande eniga om att vi inte är avundsjuka på dem som fortfarande är ute på banan. Deras löpning genom natten blir nog ganska ensam, med bara ett fåtal medlöpare och utan publik.

En av dessa tappra kämpar var redaktör Mats, och här är hans historia!

CECILIA PETERSSON



Cecilia Petersson före start.

FOTO: MATS LJLJEGREN

Del 2: 24-timmarsloppet med Riksmästerskap

De första sex timmarna sprang vi 24-timmarslöpare tillsammans med 6-timmarslöpare. Detta första av festivalens två 6-timmarslopp har Cecilia berättat om på ett inlevelsefullt sätt ovan.

Efter en vår och sommar som varit kantad av skador har jag för egen del blygsamma målsättningar inför årets upplaga av Skövde Ultrafestival. I första hand är jag glad över att tävlingen går att genomföra och mitt eget resultat är av underordnad betydelse.

Mitt första delmål är att avverka minst maratondistansen de första sex timmarna.

Kroppen sköter sig förvånansvärt bra och redan efter 4:52 har jag gjort mina "obligatoriska" 106 varv och är uppe i ultradistans och när 6-timmarslöparna tackar för sig har jag sprungit lite drygt 50 kilometer. Efter två riktigt varma ultrafestivaler 2018 och 2019 känns det skönt att i år få springa under lite mer drägliga förhållanden.

NU SÄNKER JAG medvetet tempot och lägger in mer och mer gång. Jag ser dock till att ta minst ett löpsteg per 400-metersvarv och oftast blir det betydligt mer än så. Visst är jag lite avundsjuk på de löpare som tävlat färdigt för den här gången, men efter en liten stund har jag skakat av mig dessa negativa tankar och fokuserar på mitt eget lopp.

En halvtimme efter att 6-timmarslöparna sprungit färdigt är det dags för nästa start. Då ger sig ett gäng 12-timmarslöpare ut på banan för att tillbringa en kväll, en natt och en morgon på Södermalms IP. Det ger alltid en "vitamininjektion" när det kommer in nya löpare på banan tycker jag. Christer Svensson inleder i ett högt tempo och bibehåller sedan detta genom hela loppet och vinner till slut överlägset på 117,3 kilometer.

JAG FORTSÄTTER att springa och gå om vartannat utan någon tydlig strategi. När halva loppet är avklarat vid midnatt har jag avverkat 91 kilometer.

För att klara 100 miles (cirka 161 kilometer) behöver jag således tillryggalägga 70 kilometer de sista 12 timmarna. Det borde inte vara några som helst problem egentligen, men under mina tidigare 24-timmarslopp har jag lärt mig den hårda vägen att mycket kan hända under natten och de avslutande timmarna av loppet.

Löpningen har gått bra hittills. Nu känner jag dock att min vänstra hälsena, som jag haft problem med flera månader, börjar bli ansträngd. Jag vill kunna springa fler lopp än detta under sensommaren och därför bestämmer jag mig för att enbart gå i åtminstone en timme.

NATTEN SÄNKER SIG över Södermalms IP och solljuset ersätts av strålkastarljus. Det börjar bli lite kyligt och jag tar på mig en långärmad tröja. Gångpausen blir längre än planerat, men jag håller god gångfart och borde kunna klara 100 miles ändå. Vid tretiden på natten kommer det några regnstänk, men regnet blir varken långvarigt eller kraftigt.

Forts. nästa sida



Social distansering vid årets Skövde Ultrafestival. FOTO: CECILIA PETERSSON

VID FYRATIDEN börjar det successivt ljusna, vilket alltid ger en liten "kick". Nu känns det på allvar att jag varit igång länge. Dessutom börjar blåsorna på mina fötter växa sig allt större, särskilt på den vänstra. Det positiva är att hälsenan besvärar mig allt mindre.

Jag gör några försök att börja springa igen, men kroppen har på något vis ställt in sig på att gå så jag får sikta in mig på att gå så snabbt som möjligt och ha så få och korta stopp som möjligt.

Allt eftersom tiden går får jag svårare och svårare att hålla mig vaken. Vid några tillfällen får jag sätta mig ner några minuter och samla kraft, men jag behöver tack och lov aldrig lägga mig ned och sova. Dessutom blir det ett antal stopp för att plåstra om fötterna.

Resultatet blir obönhörligen att mitt genomsnittstempo sjunker och sannolikheten att jag ska klara 100 miles minskar.

KLOCKAN 07.00 på söndagsmorgonen går starten för det andra 6-timmarsloppet och vi får ett gäng trevliga och pigga löpare som ska göra oss sällskap de sista fem timmarna.

Allt eftersom tiden går blir det varmare och varmare och ett tag är värmen i mitt tycke besvärande trots att jag förflyttar mig långsamt. Sedan går solen plötsligt i moln och det ser att kunna börja regna vilken minut som helst. Det gör det dock inte förrän på eftermiddagen då jag står och väntar på tåget tillbaka till Stockholm.

DE SISTA TIMMARNÄ går det tungt trots alla glada tillrop från funktionärer, 6-timmarslöpare och de andra 24-tim-

marsslöparna. Jag inser att det inte kommer att bli 100 miles den här gången, men jag försöker glädja mig åt varje avverkat varv och att hälsenan känns bra alla kilometer till trots.

När Reima skjuter målskottet har jag avverkat 156,961 kilometer (392 varv). 24-timmarsloppet har även i år status som Riksmästerskap (RM) och det blir utmärkt resultat på både dam- och herrsidan (se resultatlista nedan).

I DAMKLASSEN segrar, som nämnts ovan, Jessica Svärd från Umara Sportsclub

överbärgset med 223,814 kilometer. Sara Lindström, IS Göta, lägger beslag på RM-silvret och är med sina 198,561 kilometer förargligt nära 20-milsgränsen. Bronsmedaljen går till Jenny-Ann Ehrling, Örebro AIK, med 182,245 kilometer.

I HERRKLASSEN segrar Martin Scharp, Scania Road Runners, på imponerande 246,079 kilometer. Även tvåan Branislav Pavic, Majornas IK, tar sig med sina 241,007 kilometer över den magiska 24-milsgränsen. Emir Halalkic, IF Kville, blir trea med 230,827 kilometer. Toppbredden var således imponerande i årets RM.

Kompleta resultatlistor för samtliga klasser återfinns på Team UltraSwedens hemsida, www.ultrasweden.se. Det blir en kort prisutdelning för att alla vi 24-timmarslöpare ska hinna lämna tävlingsområdet innan 6-timmarslöparna sprungit färdigt klockan 13.

SAMMANFATTNINGSVIS TYCKER jag att årets corona-anpassade Skövde Ultrafestival blev en succé. Trots alla nödvändiga försiktighetsåtgärder för att minska risken för smittspridning blev det en helg som kännetecknades av gemenskap och löparglädje.

Jag hoppas att tävlingen kan genomföras under normala förhållanden redan nästa år.

MATS LILJEGREN

Riksmästerskap 24-timmars Skövde Ultrafestival, 25-26 juli 2020

Plats	Namn	Klubb	Född	Klass	Distans m
Damer					
1	Svärd Jessica	Umara Sportsclub	1981	K35	223 814
2	Lindström Sara	IS Göta	1977	K40	198 561
3	Ehrling Jenny-Ann	Örebro AIK	1980	K40	182 245
4	Amundsson Lisa	Strömstad LK	1960	K60	176 322
5	Trollsford Anna-Maria	SOK Knallen	1972	K45	173 331
6	Carlgrén Hansson Yvonne	Sweden Runners	1970	K50	137 525
7	Hedlin Siw	Axa Sport Club	1968	K50	118 705
8	Sulonen Britt	Team Ultrasweden	1958	K60	81 735
Herrar					
1	Scharp Martin	Scania Road Runners	1968	M50	246 079
2	Pavic Branislav	Majornas IK	1979	M40	241 007
3	Halalkic Emir	IF Kville	1983	M35	230 827
4	Pokorny Sebastian	Uptown Runners	1986	Msen	219 484
5	Orsvärn Sten	Stockholm LDK	1962	M55	216 286
6	Sjölander Oscar	Majornas IK/Dark Trail Runners	1969	M50	160 935
7	Westerberg Niclas	Team Ultrasweden	1985	M35	160 535
8	Liljegen Mats	Team Skavsåret IF	1976	M40	156 961
9	Günne Niklas	IFK Mora FIK	1992	Msen	126 935
10	Löf Mikael	Örebro AIK	1977	M40	119 841
11	Sjösvärd Bertil	Nordic Wellness	1962	M55	119 565
12	Sulonen Kari	Team Ultrasweden	1957	M60	113 688
13	Palm Joar	Stockholm City Triathlon/TNT	1979	M40	105 335
14	Axelsson Simon	Umara Sports Club	1994	Msen	95 735
15	Möllerström Rickard	Team Ultrasweden	1976	M40	90 135
16	Stenemo Rasmus	Axa Sports Club	1981	M35	81 735
17	Brändefalk Remy	Team Ultrasweden	1971	M45	24 935

Förlängning av tiden för virtuella lopp till 30 september

Svenska Marathonsällskapets styrelse beslutade i juni att virtuella lopp får räknas som meriterande för utmärkelser fram till 31 augusti. Nu har styrelsen beslutat att flytta fram tidsgränsen till 30 september.

Tidpunkten kan komma att förkortas eller förlängas beroende på Folkhälsomyndighetens kommande beslut.

Kommande förändring av tidsgränsen kommer att publiceras på Svenska Marathonsällskapets hemsida. Så länge loppet blivit inställt under tiden som restriktionerna gäller, så kommer det virtuella loppet att räknas även om det genomförts efter att restriktionerna har hävts.

De kriterier som gäller för virtuella lopp är samma som gäller för vanliga lopp, se Svenska Marathonsällskapets hemsida. För virtuella lopp gäller att man får räkna maximalt två lopp per månad.

Styrelsen



Höstjoggen 24 – 25 oktober



Hösten brukar bjuda på färgprakt och är en perfekt årtid för löpning. FOTO: MATS LILJEGREN

I oktober är det dags för Sällskapets traditionella Höstjogg. Spring minst en mil eller upp till ett helt maraton under helgen 24 - 25 oktober och delta i utlottningen av fina priser.

Vi återinför traditionen att den som vill kan springa ett maraton och sedan få räkna med det som meriterande för utmärkelser. För att delta i utlottningen ska du rapportera att du sprungit i Sällskapets Facebook-grupp eller genom att skicka ett mail till vår ordförande Karin Norden (karin_norden_@hotmail.com).

Passa på att samla kompisgänget, klubben, släkten eller arbetskamraterna och spring tillsammans i Sällskapets anda. Rapportera då hela gänget på Facebook eller i ett mail till Karin. Om vi har tur så bjuder vädergudarna på två fantastiska höstdagar med sol och klarblå himmel.

Har du inte vågat springa ett maraton tidigare så är det här ett bra tillfälle att prova benen.

Men framför allt - ha kul och njut av löparglädjen!

Styrelsen

1 – 2 augusti 2020

Säfsen Sommarbackyard – löparglädje i vacker natur

Med start lördagen den 1 augusti 2020 arrangerade IF 114 Sport med tävlingsledaren Ola Nordahl i spetsen den andra upplagan av Säfsen Sommarbackyard på en naturskön bana strax utanför Ulriksberg i Dalarna. Vintern 2019 arrangerade föreningen även en vinterupplaga på samma bana.

Jag skulle egentligen ha deltagit i Svampen 6-timmars, ett av IF 114 Sports andra arrangemang, den 1 maj. Detta lopp blev tyvärr inställt till följd av de restriktioner för allmänna sammankomster som införts i spåren av coronapandemin. Som kompensation fick jag en gratis startplats i Säfsen Sommarbackyard.

Det var länge osäkert om detta backyardlopp skulle gå att genomföra, men när anmälan till slut öppnade tog startplatserna slut snabbt. Det fanns även en reservlista.

JAG RESTE dagen innan loppet med tåg från Stockholm till Ludvika med tågbyte i Västerås. Därifrån var det meningen att jag skulle åka buss till Fredriksberg, men tåget var försenat så jag missade bussen. Istället fick jag åka taxi på SJ:s bekostnad de cirka sex milen.

I Fredriksberg hade jag hyrt en liten stuga. Efter att jag installerat mig åt jag en god kebabsallad på en lokal restaurang och tog en kvällspromenad. Det var en fin sommarkväll och naturen kring Fredriksberg är vacker. Här arrangerade Ola Nordahl för övrigt Säfsbanan Marathon 2006–2008.

PÅ LÖRDAGSMORGONEN får jag skjuts de 15 kilometrerna till Ulriksberg av André Rangelind med familj, som passerade Fredriksberg på vägen till tävlingen. Vi anländer till tävlingsområdet drygt en timme innan start. Ett stort antal tält, husbilar och vanliga bilar står uppställda i den ena ändan av ett gammalt flygfält, en imponerande syn.

För att minska risken för smittspridning är alla nummerlappar upphängda på ett staket. Vidare får alla deltagare en påse som innehåller några flaskor



Vacker utsikt över tjärnen Hannupölen från start- och målområdet.

med olika sorters dryck samt några energikakor och en påse smågodis. Detta ersätter det normala utbudet vid vätskekontrollen de första varven då det är som flest deltagare med i tävlingen och därmed risk för trängsel. Naturen är mycket vacker och idyllisk. Start- och målområdet ligger precis intill tjärnen Hannupölen, där det är möjligt att bada efter loppet.

NÅGRA MINUTER innan första starten klockan 10.00 håller Ola Nordahl en kort introduktion. Vi är exakt 50 löpare som förväntansfullt står och väntar på att få ge oss iväg. Temperaturen är fortfarande behaglig, men enligt väderleksprognoserna ska det bli rejält varmt senare på dagen.

Första biten av banan efter att man lämnat startområdet går på en bred stig som ansluter till en mindre grusväg. Några hundra meter senare gör man en skarp högersväng in på en mindre stig. Här är det lite trångt på de första varven.

BANAN INNEHÅLLER inga branta backar, men däremot en hel del rötter och stenar. På några ställen har Ola klippt bort gräs och ljung med gräsklippare för att göra banan lite bredare.

Efter 2,7 kilometer passerar man ett bord i borte ändan av flygfältet där det är möjligt för deltagarna att ställa egen dryck.

När drygt 3 kilometer är avklarade följer några hundra meter grusväg innan det åter blir löpning på små stigar. Efter 5 kilometer befinner man sig endast några hundra meter från start- och målområdet och springer ett hundratal meter på flygfältet.

Sedan bär det in i skogen igen och därefter blir det löpning på en bred stig längs med Sandsjön.

När drygt en kilometer återstår kommer man ut på en grusväg endast ett par hundra meter från målområdet. Det känns psykologiskt tungt att springa bort från målet, men man vänjer sig. Några hundra meter senare svänger man in på en liten stig som går mot



Löparna samlas inför första starten lördag klockan 10.

och sedan runt tjärnen Hannupölen vackert belägen vid start- och målområdet. Varvet avslutas med hundra meters grusvägslöpning innan man svänger in på målområdet och blir avprickad av Ola.

MITT FÖRSTA VARV blir oväntat slitigt. Jag har svårt att springa avslappnat på de små stigarna med många rötter och stenar. Efter drygt halva varvet börjar det successivt kännas bättre. Jag går från 6-kilometersmarkeringen men får ändå nästan 10 minuter depåtid. Värmen har redan tilltagit, men tack och lov erbjuder de många träden längs med banan en hel del skugga.

Efter 60 minuter, det vill säga klockan 11.00, går starten för det andra varvet. Den som inte klarat det senaste varvet inom en timme är utslagen och alla som går ut på det nya varvet är i delad ledning.

Det följande tre varven går relativt lätt för mig. Jag lär mig banan bättre och vet efter ett tag var jag kan springa på i god fart och var jag kan unna mig att gå. Trots att jag går en hel del varje varv får jag rikligt med tid i depån vid varvningarna.

SERVICEN ÄR UTMÄRKT under loppet corona-anpassningarna till trots. Efter två varv bjuds de löpare som förbeställt mat på pasta med tomatås. Efter sex varv serveras pizzabitar och efter 10 varv kan man få korv med bröd. På natten kan de löpare som är kvar i loppet få snabbnudlar, ett utmärkt sätt att få i sig energi, vätska och salt på samma gång.

I BÖRJAN AV det femte varvet får jag en rejäl svacka. Jag lägger in lite extra gång och kan sedan avsluta varvet i positiv anda. Varv sex blir odramatiskt. I ultralopp kan det svänga fort.

I slutet av det sjunde varvet får jag några lätta krampkänningar, men det är inte några som helst problem att klara varvet och nu har jag avverkat 46,9 kilometer (= ultradistans!). Krampkänningarna kommer och går de följande varven, men periodvis kan jag springa helt obehindrat. Jag klarar det tionde varvet med ganska god marginal tidsmässigt, men har fått slita mycket.

NÄR JAG GER mig ut på elfte varvet har jag känslan att detta kan (och i ärlighetens namn borde) bli mitt sista varv. I

början av varvet springer jag lite, men övergår sedan till att gå fort. Jag håller ganska exakt nio minuter per kilometer.

Till slut tar "tävlingsdjävulen" kommandot och jag springer det sista korta grusvägsavsnittet. Tack vare detta passerar jag mållinjen med 15 sekunder till godo. Jag slänger ifrån mig min urdruckna vätskeflaska, rafsar åt mig en fylld och ställer mig på startlinjen igen.

Nu känner jag att min hälsena börjar bli ordentligt ansträngd, men jag vill hålla mina backyard-principer att (1) aldrig avbryta ett lopp i depån och (2) alltid fullfölja ett påbörjat varv även om det tar för lång tid.

Jag går i snabb takt, men trycker inte på lika mycket som på elfte varvet. Mot slutet börjar det bli mörkt, men pannlampa behövs inte förrän på nästa varv. Jag tar några symboliska löpsteg sista hundra meterna och kommer i mål tre minuter för sent för att få fortsätta.

EFTER AVSLUTAT LOPP belönas jag med en fin medalj, en buff och ett par kompressionsstrumpor. Ola har tänt några lyktor i start- och målområdet. Det finns även en lägereld där man kan värma sig. Efter mörkrets inbrott har det blivit kyligt, men det går verkligen ingen nöd på mig då jag får varmt kaffe och en kopp nudlar.

Jag blir lovad skjuts till Ludvika av Maria Pettersson och hennes sambo Jens. I Ludvika har jag bokat ett rum på stadshotellet. Maria klarar imponerande 16 varv i sin backyarddebut, så vi lämnar inte Ulriksberg förrän mitt i natten. Under bilfärden är det mörkt, men när jag ska gå och lägga mig börjar det ljusna igen. Söndag förmiddag tar jag tåget tillbaka till Stockholm. Denna resa har verkligen varit en lyckad avslutning på min sommarsemester.

SEGRARE BLIR till slut André Rangelind (min "chaufför"), IF Göta Karlstad, som klarar 25 varv (167,6 kilometer), ett varv mer än Krister Hägg Lahti, Team Hägg/Lahti/Hägersta GF.

Med tanke på Andrés mycket imponerande meriter på främst 100 kilometer och 6-timmars är jag inte det minsta förvånad att han tog hem segern.

Segrare i damklassen (och fyra totalt) blir Yann Hellman, Ängebo IK, med 20 varv. Tvåan Erika Lundmark, Norrbärke SK, klarar 19 varv. Mina 11+1 varv räcker till en 21:a plats av de totalt 50 deltagarna. Läs mer på www.svenskacupenibackyardultra.se.

TEXT OCH FOTO:
MATS LILJEGREN



Nattlig start för de tappra löpare som är kvar i tävlingen.

15 augusti 2020

6 Sjöar – det lilla maratonloppet med den vackra banan

Lördagen den 15 augusti 2020 genomfördes en corona-anpassad version av loppet 6 Sjöar på en naturskön och omväxlande envärsbana med start och målgång vid Fjällnora friluftsgård utanför Uppsala. Loppet har fått sitt namn efter alla de sjöar som man passerar under loppet (Trehörningen, Funbosjön, Gårsjön, Ramsen, Norrsjön och Edasjön).

6 Sjöar arrangeras av den ideella föreningen 6 Sjöar med stöd från privatpersoner, organisationer och företag.

Inormala fall finns det förutom helmaraton (42,2 kilometer) även halvmaraton, 10 kilometer och 5 kilometer. Till följd av de restriktioner för allmänna sammankomster som införts med anledning av coronapandemin valde arrangören att i år endast ha en klass – helmaraton – med maximalt 45 deltagare.

6 Sjöar är, tävlingens relativa litenhet till trots, ett lopp som lockar många utländska deltagare. Till följd av svårigheterna att resa mellan länder i dessa coronatider tvingades flera utländska löpare lämna återbud eftersom de inte kunde ta sig till Sverige.

Svenska löpare som var sugna på att delta i ett lopp som skulle genomföras på riktigt var snabba att lägga beslag på de startplatser som blev lediga.

FJÄLLNORA LIGGER en bit utanför centrala Uppsala. Lördag morgon är det svårt att ta sig dit med kommunala färdmedel. Därför erbjuder arrangören gratis busstransport från Uppsala centralstation till starten.

Undertecknad och ett drygt tiotal andra löpare utnyttjade denna generösa möjlighet. Det var en stor och rymlig buss, så någon trängsel uppstod inte.

Efter 25 minuters bussresa var vi framme i Fjällnora. Vi hämtade ut våra stora och fina nummerlappar. Det fanns möjlighet att lämna in överdragskläder i ett tält nära start och mål.

6 Sjöar har som ambition att vara ett miljövänligt lopp. Bland annat eftersträvar arrangören att minimera förbrukningen av engångsmuggar. Därför får alla löpare innan start en så kallad hydrapouch, en vikbar silikonmugg



Nummerlappsutdelningen utanför Fjällnora friluftsgård.

som tar minimalt med plats när den är tom.

15 minuter innan starten klockan 10:00 håller tävlingsledaren Jonas Pertoft en kort racebriefing. Bland annat får vi information om de 14 bemannade och obemannade vätskekontrollerna.

Jonas varnar även för att vi två gånger kommer att korsa en smalspårig museijärnväg där det kan komma ånglok som har mycket lång stoppsträcka och därför inte kan stanna för passerande maratonlöpare.

REDAN VID STARTEN är det varmt, men enligt väderleksprognoserna ska det bli ännu varmare mitt på dagen. Efter några hundra meter springer vi in i skogen och följer en smal gångväg som efter att vi passerat en badplats ansluter till en mindre grusväg.

Efter ett kort asfaltavsnitt blir det åter löpning på grusvägar innan vi efter några kilometer kommer till loppets första trailavsnitt. Så här fortsätter det resten av loppet. Olika underlag avlöser varandra.

Bitvis är det flackt och bitvis är det backigt. Stundtals kantas banan av träd som skyddar mot den starka solen, men banan innehåller även flera öppna partier och dessa är riktigt krävande denna mycket varma augustidag. Den omväxlande envärsbanan innehåller en vändpunkt sista milen där man springer ett par kilometer långt grusvägsavsnitt i båda riktningarna.

MITT EGET LOPP gick OK med tanke på de tuffa yttre förutsättningarna. Till



Tävlingsledaren Jonas Pertoft hälsar löparna välkomna till Fjällnora och 6 Sjöar.

följd av en knäskada hade jag svårt att springa i de branta nedförsbackarna, men detta kompenserade jag hyfsat genom att hålla god fart på de flacka partierna och uppförsbackarna.

Mot slutet drabbades jag av en del krampkänningar i värmen, men när jag passerade mållinjen efter 4:54:32 i detta mitt anda 6 Sjöar var jag trots detta vid gott mod.

Jag belönades med en liten men fin medalj och blev bjuden på kaffe och smörgås, godis och kaffebröd.

TOTALT FULLFÖLJDE 36 löpare årets upplaga av 6 Sjöar. Snabbast av alla denna dag var Deri Thomas, vars segertid skrevs till 3:08:50.

Damklassen vanns av Karin Frimodt på tiden 3:46:29. Kompletta resultatlistor och annan information om 6 Sjöar återfinns på tävlingens hemsida, www.6sjoar.se.

SAMMANFATTNINGSVIS KAN jag rekommendera 6 Sjöar till alla som söker efter ett familjärt lopp som genomförs på en naturskön bana. Servicen under och efter loppet är mycket bra. Eftersom banan innehåller en del trailavsnitt och backar är den dock inte särskilt snabb, så om man är ute efter att göra en bra tid bör man välja ett annat lopp.

DEN 14 AUGUSTI 2021 arrangeras nästa upplaga av 6 Sjöar, förhoppningsvis med samtliga fyra distanser och med betydligt fler deltagare än i år.

TEXT OCH FOTO:
MATS LILJEGREN

22 augusti 2020

Västerbron Marathon

Ofta när man pratar om Stockholm Marathon så kommer inte sällan frågor eller åsikter om Västerbron. En del fasar för utmaningen, för andra är det inget speciellt. Innan banan lades om för ett par år sedan passerades bron två gånger, dessutom från botten på Söder Mälarstrand. Numera passeras den enbart en gång och då befinner man sig redan en bit upp på Söder, så utmaningen är inte densamma. Men vad sägs om utmaningen att passera bron 24 gånger från botten till toppen – hiss eller diss?

Jag tillhör dem som har råkat drabbas av ett intresse för de lite udda loppen och har faktiskt under flera år i min bekantskapskrets pratat om att man borde göra ett maraton som består enbart av en slinga över Västerbron fram och tillbaka.

Därför blev jag ju exalterad när det plötsligt dök upp just ett sådant i mitt facebookflöde. Eftersom det var stor risk för att Jönköping Marathon inte skulle kunna bli av i augusti som planerat var jag kvick med att anmäla mig.

Det här fick man ju bara inte gå miste om. Tänk att det finns fler som slagits av tanken om ett sådant här lopp tänkte jag. Lycka!

PERSONEN BAKOM idén att faktiskt arrangera detta lopp var ingen mindre än Thomas Gottlind, som även han tycks ha en passion för udda utmaningar.

Thomas är arrangören som ligger bakom de utmanande loppen Tre Toppar Tre timmar och Highvalley 50, lopp med många höjdmetrar (se artikel i Marathonlöparen nummer 270). I hettan på midsommarafton i år test-sprang han själv den tänkta slingan för Västerbron Marathon.

Antalet startplatser begränsades till 30 stycken, så det var lottning som skulle gälla till de intresserade. Undertecknad och andra som genomfört en Tre Toppar Tre Timmar hade en extralott till förfogande och tur var kanske det – i slutet av juli kom så ett meddelande om att jag fått en startplats.

BANAN GICK i en slinga som skulle avverkas 12 gånger med passage över Västerbron i båda riktningarna. Slingan



Segraren i damklassen Stephanie Magnenat. FOTO: THOMAS GOTTLIND

är 3,75 kilometer och därför blir det faktiskt en ultradistans om 45 kilometer.

Starten under Västerbron vid Råambshovsparken på Kungsholmen börjar så klart med värsta backen upp på bron. Väl uppe får du en skön utförlöpa mot Södermalm där man tar av till höger och rundar Lasse i Parken för att sedan snurra upp och påbörja klättringen upp på bron via den gamla sträckningen på Stockholm Marathon.

Ny skön utförlöpa bort till en trappa nästan längst bort i Råambshovsparken och sedan en mindre asfalt- och grusgångstig bort mot Riddarfjärden där man tar höger, springer under bron och därmed gjort sitt varv.

DENNA AUGUSTITÄVLINGSDAG bjöd vädermässigt på mestadels 26 grader och sol. Natten hade bjudit på regn som jag gärna hade tagit under loppet. Istället var det väldigt fuktig värme att tampas med.

Tursamt nog så fläktade det lite på bron, men där gavs ju dock ingen

skugga. Banan har därmed flera andra utmaningar än de cirka 700 höjdmeter som den bjuder på. Funderade dock på under loppets gång över hur det hade känts att genomföra detta i ösregn och snålblåst. Kom fram till att jag ändå nog föredrog sol och värme, men med det startfält med envisa pannben som genomförde det här så hade det säkert gått vägen med regn och kuling också.

FÖR EGEN DEL bestämde jag mig tidigt för att akta mig för att dras med i ett tempo som skulle bli utslagsgivande och höll därför igen något.

Jag lyckades lägga de första 8 varven ganska jämnt på dryga 17:20 per varv i genomsnitt. Sen sjönk farten från varv till varv, men det visade sig ändå ge utdelning eftersom även mina medlöpare blev trötta. Successivt kunde jag ta mig om tre av löparna som dragit iväg i ett tuffare tempo före mig och jag började även varva en del andra löpare.

Det resulterade till slut i att jag sprang i mål mitt i fotograferingen av prispallen på herrsidan. För egen del blev det alltså en fjärdeplats på strax under 3:38, drygt 11 minuter efter segraren Gustav Larsson. På damsidan tog Stephanie Magnenat hem segern på tiden 4:18.

ÅTERSTÅR ATT SE om Thomas Gottlind ger oss fler möjligheter till att ta sig an Västerbron på det här sättet. För min del är det hur som helst en rejäl hiss för utmaningen.

FRANK JOHAN AHLBERG
Instagram: @frank.johan.ahlberg



Artikelförfattaren vid varvning. FOTO: THOMAS GOTTLIND

Några löparglimtar – ur mitt liv

Starten som löpare

Året är 1981. Jag är 18 år och älskar att springa. Under hela min uppväxt, med en mamma som inget körkort hade, fick jag ta cykeln eller springa dit jag skulle.

Löpningen blev för mig en naturlig del i vardagen. Jag sprang mer än jag gick. Jag har alltid haft gott om energi, så när jag läste i GT att det anordnades ett lopp i Göteborg som hette "Göteborgsvarvet" bestämde jag mig för att där skulle jag vara med.

Att jag innan loppet aldrig sprungit längre än 5 km, det oroade mig inte. Min inställning var då och är ännu idag: "Målet är målet och att vara med är det viktigaste."

Göteborgsvarvet 1981

Loppet startade på Heden i Göteborg, vi var några hundra startande, i en skylift fanns en man med en kamera som förevisade oss löpare, det var nervöst, hur skulle det gå?

Jag tvivlade aldrig på att jag skulle komma i mål, så när startskottet gick, då gällde det att pinna på det fortaste man kunde...behöver jag säga att i allén började jag gå, minns att några äldre herrar sprang om mig och skakade på huvudet när de sprang förbi. De tänkte säkert "hon kommer aldrig att klara 21 km".

Men min oplanerade taktik funkade hela vägen, jag gick och sprang omväxlande, när jag kom ut på Hisingen satt mamma och en kompis i en slänt och hejade på, det gav ny kraft, och plötsligt såg jag Ullevi och då visste jag att nu är jag snart i mål. Jag hade en löpare framför mig och lite krafter måste det ha funnits kvar för jag löpte om och förbi, jag kom inte sist på Göteborgsvarvet 1981 utan jag kom näst sist! En bedrift jag är stolt över!

I dag 2020 har jag summerat mina lopp till 9 Göteborgsvarv, 11 maratonlopp, ett antal andra löplopp, samt halvklassikern och tjejklassikern.

Edinburgh marathon 2018

2018 sprang jag mitt sista maratonlopp. Det hade börjat värka i vänster höft, jag trodde att det går över med rätt träning, provade att vila mig i form, besökte läkare, kiropraktor, provade laser, massage, allt som gick att prova, inget fun-



Christina Kopperud efter det allra första Göteborgsvarvet 1981. FOTO: PRIVAT

kade. Ont gjorde det men jag hade ju bokat en resa till Edinburgh, där skulle jag springa Marathon.

Starten gick och allt funkade ändå fram till 21 km. Då brände det till i höft, knä och ländrygg, en smärta som jag inte visste hur jag skulle hantera. Jag gick långa sträckor, till råga på allt elände började det regna, jag började tycka synd om mig själv, där jag befann mig, ensam svensk i Skottland, i ett lopp som jag längtat efter i över ett år, det rann några tårar i besvikelse över att jag faktiskt tänkte bryta.

Då kom en tanke, jag går, för i mål skall jag, det är bara så. Så jag gick, halvsprang så gott det nu gick och hur det nu var, så insåg jag efter 6 timmar och 30 minuter kämpande att nu börjar jag närma mig målet. Var spruten kom ifrån vet jag inte, men när jag svängde

runt hörnet och såg målportalen, då slängde jag den vattenflaska jag burit med hela vägen och sprang, jag har aldrig haft så hög fart hela målakan.

I mina blågula kläder, som jag stolt iklätt mig på morgonen, så sprutade jag in under målportalen och fick min medalj och t-shirten. Transporten hem var smärtsam. Jag fick betala priset, artros på tre ställen i vänster sida.

2019 var ett smärtans år, värken höll mig vaken om nätterna, jag hade kraft att gå till jobbet, men inget mer. Träning och lopp var inte att tala om, allt var pest, smärta och mörker.

Långsamt är också framåt

11 februari 2020 fick jag äntligen en operation av min vänstra höft. Jag hade redan innan bearbetat sorgen över att jag inte kommer att kunna springa längre, men som den eviga optimist jag nu ändå är, så började tankarna snurra under min sjukskrivning. Som för övrigt blev bestämd till 6 veckor. Oftast blir man sjukskriven 3 månader, men jag övertalade läkaren att 6 veckor det blir bra.

Jag var noga med min rehab. Tre gånger om dagen gjorde jag vad sjukgymnasten föreskrivit och de två kryckorna blev mina bästa kompisar. I mars gick jag 1,87 km, med kryckor, och jag var så himla lycklig. För varje dag som gick blev jag starkare, och promenaderna med kryckorna blev längre och längre.

I slutet av mars gick jag 6 km med en krycka. Jag skriver träningsdagbok och jag summerade mars månad så här: "Från att ha haft ont i 2 ½ år, med smärta, ont och stelt till att plötsligt orka ha energi och att faktiskt inse att träningen gör jag för min egen skull och att se att det går framåt är underbart!!"

Coronapandemin

I maj blir många lopp virtuella på grund av coronasmittan. Här ser jag min chans att få vara med. Jag går med mina stavar många lopp, gör två maraton, uppdelat på fyra dagar per lopp, är bland annat med på 10 km-lopp, Coronamilen 1 och 2, Tantoloppet och World Virtual Run.

Även på cykel ger jag mig ut, börjar med Klassikern korta, cyklar 10 mil och är så himla glad. Detta elände i världen blir för mig personligen en språng-



Artikelförfattaren efter målgång i Edinburgh Marathon 2018... FOTO: PRIVAT

bräda tillbaka till ett aktivt träningsliv. Medaljerna kommer per post och det har blivit några stycken dessa månader, känslan är så svår att beskriva, men jag hade ju aldrig kunnat vara med på dessa lopp om det varit i verkliga livet, att gå i all ära, men det är ju egentligen löpa som gäller.

Nu spelar det ingen roll, jag kopplar upp mig till Strava eller Raceon, brukar köra även med klocka för säkerhets skull, vill ju kunna bevisa att jag gjort hela sträckan, även om tiden ibland blir lite mycket. Men det handlar inte så mycket om tiden längre för min del, utan mer om att målet är målet och att få vara med i den sociala gemenskapen bland likasinnade.

Det ger så mycket glädje, så när alla lopparrangörer ställde om, då gav det mig en möjlighet att också ställa om.

6-timmars och Marathonsällskapet

Jag kommer aldrig mer att springa ett lopp, för den här nya höftleden jag fått vill jag förvalta på ett bra sätt, men det finns så många andra möjligheter att utöva det jag tycker allra mest om, nämligen själva loppfenomenet. Jag kan simma, jag kan cykla, jag kan åka skidor, så vad mitt fokus ligger på träningsmässigt, det är att få upp gång-

farten såpass att jag kan gå 5- och 10 km-lopp, utan att komma sist!

Eller, det spelar ingen roll om jag kommer sist, bara jag får vara med.

Det handlar mycket om att våga tänka om tror jag, tänka nytt och se möjligheterna istället för hindren, därför har jag anmält mig till ett 6-timmarslopp i Skövde i sommar, jag skall gå, och se hur långt jag kan komma på 6 timmar, spännande utmaning.

Och spännande blev det, jag "knallade" runt, runt med mina stavar, höll mig i ytterbana för att inte vara i vägen och tillsammans med de andra löparna tillbringade vi 6 timmar på Södermalms IP i Skövde.

Den 25 juli (som för övrigt är min födelsedag) gick jag den längsta sträckan jag gått sedan operationen i februari, det blev enligt min klocka 31km! Jag slog ett personligt rekord, jag fick uppleva ett lopp som jag tror många av er läsare kan hålla med om, nämligen gemenskapen, denna fantastiska positiva, kamratliga anda som genomsyrar 24-, 12- och 6-timmars.

Det är många tankar som hinner tänkas när man går så lång tid, och då kom längtan efter Marathonsällskapet och jag funderade mycket på om jag verkligen platsar fortfarande i föreningen,

för mig själv bestämde jag att det gör jag visst!

Så när jag kom hem betalade jag medlemsavgiften, anmälde mig till Stockholm Marathon och Ultravasan 45. Dessa lopp skall jag göra hemma, och kanske ni anar var jag lagt mitt mål? Jo, eftersom jag är funtad så, att hinder är till att övervinnas, tänker jag försöka komma upp i 15 maraton.

Det blir en utmaning, mycket skall stämma, underlag, hela vänster sida måste vara med, fötterna som alltid får blåsor hur jag än bär mig åt för att inte få det... ja, det är många detaljer som måste vara överens. MEN det är värt ett försök!

Framtiden

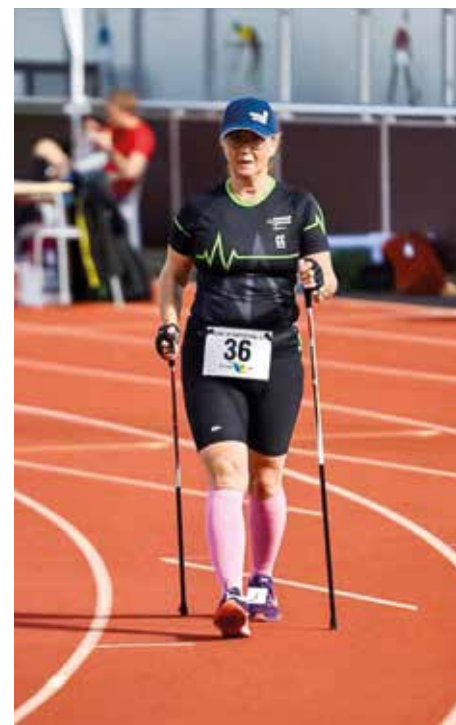
Jag kommer att fortsätta träna, går inte det ena ja då får jag pröva det andra. Jag är lycklig, stolt och glad att vid 57 års ålder, med en protes i min höft fortfarande kunna utöva det jag tycker allra mest om. Jag är en löpare, kommer alltid att se mig som en löpare, jag löper bara på ett annat sätt utifrån mina förutsättningar.

Läste något bra i Runner's World som får avsluta dessa tankar från mig:

"I often hear someone say 'I am not a real runner'.

We are all runners, some just run faster than others. I never met a fake runner."

**CHRISTINA KOPPERUD
GÖTENE**



...och under 6-timmarsloppet vid Skövde Ultrafestival 2020. FOTO: FOTOLADAN

Vår bästa tid är nu!

När jag var som bäst sprang jag en mara på 3:30 och höll igen, som träning inför ett 100-miles-lopp. Det är lite nedslående att göra reflektionen att jag numera springer bara en aning fortare på mitt vanliga snabbpass – 10 varv på Krillans IP, dvs. ca en tiondel av maratonsträckan...

Men när jag började titta i WAVA:s (World Association of Veteran Athletes, numera World Masters Athletics) kalkylator blev jag genast på bättre humör.

Jämförelserna i kalkylatorn görs mot kurvor där man har tittat på toppresultationer i världen, men där man har eliminerat extrema resultat för att få en jämnare kurva som inte varierar så mycket över tid.

Om du som jag har dina snabbaste tider bakom dig, sätt dig bekvämt, se till att du har gott om tid, och surfa in på <http://www.mastersathletics.net/index.php?id=2595>!

KALKYLATORN UTGÅR för kvinnor på maratonsträckan från att vi är som bäst mellan 21 och 29 års ålder, dvs. en tid på t.ex. 3:00:00 för en kvinna i detta åldersspann ger en åldersjusterad tid på 3:00:00.

Vid 30 års ålder förväntas det ske en minimal försämring; 3:00:00 för en kvinna på 30 år värderas som 2:59:56 för en 29-åring. Springer jag samma tid som 40-åring smäller det betydligt högre – det motsvarar 2:51:28 för en kvinna i sina löpmässigt bästa år.

En man har ett bredare spann och anses vara på topp som maratonlöpare mellan 22 och 35 år. För 100 meter är intervallet 23-36 år för kvinnor och 22-33 år för män.

HÄR BLIR JAG lite konfunderad. För männen låter det något rimligare, men förväntas jag verkligen kunna vara på topp vid 36 som 100-meterslöpare, och skulle min bästa maratontid då vara 7 år gammal?

Att göra en djupare analys av detta är utanför ambitionen med denna artikel, så jag väljer att här acceptera beräkningarna som de är. Men om någon läsare har funderingar runt beräkningarna vore det väldigt intressant att få ta del av dem – varför inte på vår Facebook-



Cecilia Petersson efter Swiss Alpine Marathon 1995...

grupp Svenska Marathonsällskapet Officiella!

MIN SNABBASTE MARA sprang jag i platta Amsterdam vid 41 års ålder: 3:15:32. Åldersjusterat blir det 3:04:29, en inte helt oäven tid. Men hur står sig då mina tider på senare år?

För två år sedan, när jag var 55, sprang jag Chisinau Marathon, en fyra-varvbana som innehåller flera stigningar, på 3:51:07. Det motsvarar 3:03:08, alltså trots skillnaden i banprofil över en minut snabbare. Nu börjar det bli intressant på riktigt!

Åldersstandarden för 55-åriga kvinnor är 2:50:54, vilket är strax under 74 % av min tid. Ett åldersjusterat resultat på över 70 % klassas som regional standard och över 80 % som nationell standard. Det framgår dock inte vilka länder och regioner som avses.

MEN HUR SER det då ut på 10 km? Jo, som bäst sprang jag 40:36 på ett landsvägslopp i England, 34 år gammal. Det ger en justerad tid på 40:19. Men i fjol, som 56-åring, sprang jag Blodomloppet på 48:55. Jag är inte säker på om banan var kontrollmätt, men det var terräng (för all del av det lättare slaget) och det fanns flera trånga passager. Här närmar

jag mig de åtråvärda 40 minuterna... 40:07 säger kalkylatorn, och ett åldersjusterat resultat på 76 %, dvs. klart bättre än på maraton.

Och min tid på 100 km när jag debuterade på distansen som 36-åring och som jag är väldigt nöjd med, 9:28:54, ger bara 70 %. Hmmm... jag som främst ser mig som maraton- och ultralöpare!

MEN SIFFROR SÄGER inte allt – ett par bilder kan också vara kul att jämföra. En sak är säker,ameratekniken har hunnit utvecklas en hel del mellan de två fotona!

Den första bilden är från Swiss Alpine 1995, där jag är hög som en alptopp strax efter målgång i min ultradebut. Bild nummer två är från en tvådagars träningstur på Sörmlandsleden 2020.

Inte skulle jag för 25 år sedan i min vildaste fantasi kunna föreställa mig att jag regelbundet skulle springa ultradistanser som träningspass!

Och att jag skulle ha sällskap av så många likasinnade – på den tiden det begav sig var vi en handfull som hade tagit det magiska steget över 42 195-metersstreck... För att inte tala om att jag skulle bli fotograferad med en telefon!



"Inte skulle jag för 25 år sedan i min vildaste fantasi kunna föreställa mig att jag regelbundet skulle springa ultradistanser som träningspass!"

...och 25 år senare under en 2-dagarstur på Sörmlandsleden.

FÖR MIG KÄNDES det upplyftande att konstatera att jag inte tappat mer i snabbhet än vad som kan förväntas och att jag faktiskt t.o.m. är något bättre

nu än jag var på topp, och jag hoppas att jag har anledning att använda kalkylatorn flitigt under många år. Jag överlåter nu till dig att spåna vidare i

statistikens värld och göra dina egna upptäckter!

**TEXT OCH FOTO:
CECILIA PETERSSON**

Intervju med Lars-Göran Olausson

Det är en fin sommarkväll den 11 augusti 2020 och jag når Lars-Göran Olausson på telefon för en intervju. Förhoppningen var att vi hade kunnat ses personligen då jag skulle ut på en tur till bl a Blekinge, men deadline närmade sig så för att ta det säkra för det osäkra fick det bli en telefonintervju.

Vem är Lars-Göran?

Jag är 68 år, pensionär sedan 2017 efter att ha arbetat som snickare i byggbranschen i 47 år. Jag och min fru Margitta bor i Ekeryd 7 km utanför Jämsjö. Jämsjö ligger 20 km öster om Karlskrona. Vi har en dotter som bor i Göteborg och två barnbarn.

År 2000 drabbades jag av psykisk ohälsa. Tyvärr fick jag inte rätt vård från början så det här blev värre än vad det borde ha blivit. Jag blev rätt stillasittande vilket ledde till att jag fick en propp i lungan (lungemboli). Det visade sig att jag har en gen som gör mig proppbenägen (Apc resistens) och det tog tid för mig att kämpa mig tillbaka.

År 2011 fick jag en propp till så det blev andra gången som jag fick kämpa mig tillbaka. Men nu känns allt bra.

Varför springer du?

Jag mår väldigt bra av att springa. Det gäller både det allmänna välbefinnandet men även för att jag inte får vara stillasittande med tanke på mitt medicinska problem med benägenhet för att få en propp. Men en stor och viktig del är den gemenskap som finns runt löpningen. Jag känner folk över hela Sverige och det är så kul med den glädje som finns när man träffas på lopp eller i andra sammanhang.

Hur började du att springa?

Jag sprang en del som tonåring när jag spelade fotboll, men riktigt kom jag egentligen igång med löpningen först när jag var 30 år och vi bildade ett stafettlag som skulle springa Karlskrona Runt 1983. Tävlingen arrangerades av OK Orion.

I den klubben bildade vi en friidrottssektion 1985. Det var ett härligt gäng som sprang olika långlopp fram till 1992 då Team Blekinge bildades. Men någon orientering som de flesta i OK Orion sysslade med vågade vi oss inte på.



Lars-Göran Olausson. FOTO: MARGITTA OLUSSON

Jag sprang mitt första maraton i Jönköping 1984. Det var tyvärr sista året som Jönköping Marathon arrangerades innan det nu för några år sedan återuppstod. Då var det bara jag och Owe Gustavsson som hade varit med på den sista upplagan 1984 och som nu också var med på nystarten 2017.

Hur mycket springer du?

Jag brukar springa tre pass i veckan. Ca 1 mil på tisdagar och torsdagar och sen 2 mil under helgen. Det blir i regel ca 4 mil per vecka.

Tävlrar du/springer du olika lopp?

Jag springer fem till sex maraton per år, några tidslopp och några ultralopp. 6-timmarsloppen gillar jag bäst. Jag springer även kortare lopp så som Midnattsloppet, Blodomloppet m fl.

Är du en tävlingsmänniska?

Nej inte direkt. På 80-talet när jag började springa mer var det kul att pressa tiderna lite, men nu är tiderna mindre och mindre viktiga. Det är glädjen och gemenskapen som räknas. Min bästa tid på ett maraton är på Stockholm Marathon 1989, där jag sprang i mål på 3.15:51.

Har du någon favoritdistans?

Jag tycker som sagt att 6-timmarsloppen är roligast. 6-timmars i Borås, Skövde och Personliga Rekordens Tävling i Växjö är mina favoriter.

Bästa respektive sämsta löparminne?

Mitt sämsta minne är Ölands Marathon år 2000. Inte p g a loppet utan beroende på att det var under det loppet som det hela brakade. Det hade varit mycket övertid på jobbet under en längre tid, jag hade sömnsvårigheter och var slutkörd.

Efter ca 16 km gick jag med full kraft "in i väggen". Dock inte löparväggen utan "utmattningssyndromsväggen". Det blev mitt första DNF.

Jag förstod inte vad som hade hänt, men allt sa ifrån och de fick köra mig från vätskekontrollen till målområdet. Asfalten var som mjukt gummi under mina fötter.

Väl hemma fick jag uppsöka vårdcentralen, men tyvärr fick jag inte rätt behandling i tid så allt blev värre och drog ut på tiden.

Det var först när jag kom i kontakt med psykiatri i Karlskrona som jag fick rätt behandling. Under tiden hade jag också fått den första proppen i lungan. Det tog 13 månader innan jag blev arbetsför igen och sakta men säkert kunde trappa upp löpningen och livet.

År 2003 åkte jag med Team Blekinge till Berlin Marathon. Det kändes förvånansfullt att stå på startlinjen i Berlin. Jag ville ju så gärna tillbaka till att kunna spinga maratonlopp. Jag klarade Berlin Marathon och var nu äntligen tillbaka. Målgången i Berlin var helt magisk för mig och är mitt absolut bästa löparminne.

Har du haft några skador?

Nej, egentligen inte. En muskelbristning, men det är nog det enda.

Hur länge har du varit med i Sällskapet?

Jag har varit medlem sedan 1985.

Varför är du med i Sällskapet?

Men det är ju självklart att man ska vara med i Sällskapet. Det är som att vara med i facket. Sen är det ju Marathonlöparen förstås. När den kommer då är det en kväll att njuta av.

Vad tycker du är bra respektive mindre bra med Sällskapet?

Tidningen förstås och den nya Facebookgruppen där det händer lite nu. Sen är det den gemenskap som finns när

man träffar andra från Sällskapet ute på lopp. Nämnas kan Mats Liljegren, Mats Zetterlund och Christer Svensson som jag träffat oftast. Det var Christer som delade ut statyetten för 100 genomförda maraton på Växjö Marathon till mig 2014.

Tråkigt var det med hemsidan som föll. Där tittade jag förut på alla loppen som sprangs och resultat.

Tycker du att det finns någon gemenskap i Sällskapet?

Ja, det finns en gemenskap när man träffar andra från Sällskapet. På t ex årsmöten känner man sig väldigt välkommen och på lopp känner man en gemenskap.

Jan Ternhag har alltid var så välkomnade, fotat och sett alla på möten eller vid Vintermarathon.

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

Det är en fortsatt utveckling av löparglädjen och att försöka nå ut mer till den breda massan. Det är för många av dem som borde vara med som inte är med och jag förstår inte varför. Det finns någon osynlig mur där.

Man måste ju inte ha sprungit ett maraton eller vara någon snabblopare för att vara med.

Tycker du att du har något inflytande i Sällskapet?

Ja, om man vill så är det ju bara att skriva motioner och att vara med på årsmötena, men annars har jag inte tänkt så mycket på det.

Läser du Marathonlöparen (ML)?

JA!

Vad tycker du är bra respektive mindre bra med ML?

Marathonlöparen är toppen. Det är så kul med alla som skriver om sina lopp, träning och annat.

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

Möjligen att det kommer lite mer resultat i tidningen igen, men framför allt skulle jag vilja ha tillbaka resultaten på hemsidan, då det kan ta för mycket plats i tidningen. Sen skulle det vara kul med inbjudningar till olika lopp i tidningen, men även där är risken att det blir för mycket av det.

Vad vill du läsa mer om i ML?

Jag saknar inget. Det är bra som det är.

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

Nja, jag har skrivit tidigare. Det gäller ju att ha något att skriva om också. Men det är inte otroligt att jag skriver igen. Men nu håller du på att lura mig att skriva om Karlskrona virtuellt den 5 september. Vi får se.

Tittar du på Sällskapets hemsida?

Ja, jag brukar gå in på sidan och se vad som händer där.

Vad tycker du om hemsidan?

Det har ju fallit lite där. Jag saknar resultaten som Jan la in på den gamla hemsidan. Jan har under åren gjort ett fantastiskt jobb med hemsidan. Men numer tittar jag mer på FB-gruppen.

Hur skulle du vilja förändra hemsidan?

Hemsidan kan utvecklas och den behöver fräschas upp. Sen önskar jag ju få tillbaka resultaten på den.

Finns det något mer som du vill ta upp?

Ja, det är två viktiga delar som jag gärna vill förmedla. En stor inverkan på min löpning har varit mötet med K-G Nyström. Vi träffades första gången på Dackemaran 1986. Det var mitt 5:e maraton och jag sa till K-G att jag aldrig sprungit under 3:30. "Då gör du det idag", sa han. Okej, det låter ju bra, tänkte jag.

Vi sprang ihop under hela loppet och pratade om allt mellan himmel och jord. Vid de sista vätskekontrollerna jagade han på mig och hojtade "Du tar för lång tid på dig när du dricker". Sista kilometern sprang han några meter före mig och hade full kontroll. Jag kom i mål på 3.29:11 och var överlycklig.

Sedan träffades vi när han arrangerade Kanalmarathon i Trollhättan under 90-talet. Ett jättetrevligt lopp, men inte nog med det. Efter loppet samlades vi i K-G:s lägenhet och åt mat, pratade och hade det mycket trevligt. Det är den gemenskapen som jag kände här som gjorde att jag fortsatte att springa och jag har fått uppleva så många härliga stunder under alla år. K-G är en fantastisk människa.

En annan fantastisk person, som tyvärr inte finns med oss längre, är Jan Lind. Han betydde mycket för Marathonsällskapet och för många av oss som lärde känna honom.

Sist vill jag också nämna Bengt-Åke Svensson som startade Team Blekinge och som under alla år har varit en underbar kompis. Vi har åkt på lopp

ihop, sprungit ihop, bott ihop och haft en fin gemenskap. Tack K-G och Bengt-Åke!

Sen vill jag avsluta med ett råd till alla er löpare. Jag vet att flera är i riskzonen för att drabbas av psykisk ohälsa och då vill jag bara säga till er och alla andra:

1) Alla kan drabbas och det är ingen skam

2) Sök hjälp – sök rätt hjälp, kräv rätt hjälp

3) Låt det ta tid – kom tillbaka långsamt. "Det är bättre att komma tillbaka till livet än till jobbet."

Efter ett långt och mycket givande samtal med Lars-Göran har vi nu gått igenom alla frågorna. Det är så intressant och trevligt att prata med Lars-Göran så jag hade gärna pratat vidare. Men jag hoppas att vi snart kan ses i verkligheten och då kan prata lite mer.

Stort tack för att du tog dig tid Lars-Göran.

MONICA ENKVIST

monica.engkvist@telia.com



Vi vill bli fler

Svenska Marathonsällskapet är något speciellt, en unik förening i sitt slag. Det finns inget annat motsvarande i Sverige idag och att vara medlem i Sällskapet är exklusivt, trevligt och kul. Det vill vi att fler ska upptäcka.

Vi kommer därför att ha en värningskampanj under oktober månad där nya medlemmar kan bli medlemmar till ett rabatterat pris. För 250 kr erbjuder vi nya medlemmar att gå med i Sällskapet för resten av året och hela 2021.

Detta erbjudande gäller endast som ny medlem och om man går med i Sällskapet under oktober månad.

Om vi alla hjälps åt att sprida detta bland våra löparvänner, klubbar eller i andra sammanhang kan vi bli fler som sprider löparglädje i Sällskapets anda.

STYRELSEN

Sir William Cubitt: Löpbandets fader – tortyrens mästare

Vem var först med att träna på löpband? Få idag torde hört talas om engelsmannen Sir William Cubitt (1785-1861). Som väg- och vatteningenjör uppfinnare av löpbandet år 1818.

Bakgrunden var att få fångarna mer produktiva i fängelserna och med utgångspunkt från antikens trampkvarnar konstruerade William Cubitt 1818 en anordning på vilken intagna blev tvingade att trampa åtta timmar om dagen.

Det primitiva "löpbandet" användes i Storbritannien och USA fram till slutet på 1800-talet, varpå det fasades ut, eftersom det ansågs för grymt. Syftet med redskapet var att straffa och reformera Englands fångar.

Förtvivlad över fångarnas sysslolösa och lata tillvaro vid fängelset i Bury St. Edmonds, ansåg han att hård träning skulle hjälpa till att "piska" (bokstavligt) dem i form.

Cubitts idéer var inte särskilt unika för det viktorska England som ofta jämförde träning med en stark moralisk karaktär.

DET TYPISKA Cubittlöpbandet roterade runt en horisontell axel, vilket krävde att fångarna skulle gå uppåt, mer likt en trampmaskin. De olyckliga fångarna fick ett horisontellt räcke att hålla sig i för att undvika att ramla ur.

Oundvikligen ledde ansträngningen, i kombination med den undermåliga kosten bland Englands fångar, till en hel del allvarliga skador. År 1824 anammade en av New Yorks fängelsevakter, James Hardie, "maskinen" för att tämja sina mest stökiga fångar. Så här beskriver han skapelsen: "Det är dess monotona natur snarare än svårighetsgraden som gör den skräckinjagande."

Några år senare tog 1913 amerikanen Claude Lauraine Hagen patent på det första löpbandet som utvecklats till en renodlad träningsmaskin. Uppfinningen slog dock inte igenom.

FÖRST PÅ 1960-talet fann löpbandet sin form, när PaceMaster 600 lanserades i USA. Nu kunde vanliga motionärer träna utan att behöva bry sig om väder och vind. Det skedde tack vare uppfinnaren William Staub (1915-2012).



Dåtidens löpband – dagens trappmaskin. Artikelförfattaren Christer Svensson går inte åtta timmar om dagen utan nöjer sig med en halvtimme. FOTO: ELISABETH PETERSON

Maskinteknikern uppfinnare och utvecklade det första konsumentlöpbandet för hemmabruk. Staub märkte att det inte fanns några billiga löpband för hemmabruk vid den tiden och beslutade att utveckla ett löpband för eget bruk.

Staub var först med att stimulera människor att träna inomhus, på ett sätt som simulerade utomhusträning sades det om honom 2012. Staub använde själv löpbandet tills två månader före sin död 2012.

Staub tog fram löpbandet tillsammans med Kenneth Cooper. Det är mannen som ligger bakom Coopertestet.

DEN 2 JULI 2020 slog Lisa Ring världsrekord på 6-timmars på löpband när hon sprang 74 156 meter.

CHRISTER SVENSSON
VÄXJÖ AIS,
AMBASSADÖR FÖR SÄLLSKAPET

Gällande världsrekord på löpband (2017):

- 12 timmar (män): Ronnie Delzer, USA, 143,84 km
- 12 timmar (kvinnor): Bernadette Benson, Australien, 128,62 km
- 24 timmar (män): Dave Proctor, Kanada, 260,40 km
- 24 timmar (kvinnor): Edit Berces, Ungern, 247,2 km
- 24 timmar (lag om 8): Forest School, Storbritannien, 437,7 km
- 48 timmar (män): Tony Mangan, Irland, 405,22 km
- 48 timmar (kvinnor): Kristina Paltén, Sverige, 322,93 km
- 100 km (män): Phil Anthony, Storbritannien, 6.21.40
- 100 km (kvinnor): Edit Berces, Ungern, 8.35.05

Umemaran drar i nödbromsen

Den 48:e upplagan av Sveriges äldsta maratonlopp, Umemaran, tvingas kasta in handduken. Tävligen var planerad till 10 oktober.

In i det längsta har Jalles TC försökt hitta alternativa lösningar för evenemanget och att regelverken skulle lättas. Det allt överskuggande är givetvis den envisa coronakrisen. Dessutom lägger utbyggnaden av genomfartsleden Västra länken och renoveringen av Tegs Centralskola stora hinder för ordinarie bansträckning och målgång.

”Det är surt att behöva bryta en lång svit på ett så klassiskt lopp, men folkhälsan måste gå före. För enbart tävlingen behövs nära 50-talet funktionärer runt den 21 km långa tvåvarvsbanan. Med gällande bestämmelser finns då inte plats för några tävlande! Vi har laborerat med minimerade startfält och intervallstarter, men inga alternativa lösningar har varit hållbara ur främst smittosynpunkt. Många trogna funktionärer befinner sig också i ’riskåldern’. Samtidigt vill vi inte göra avkall på kvaliteten i löpartävlingen. Vi tänker långsiktigare.”, säger tävlingsledaren Leif Stening.

Ifjol tvingades loppet flytta p.g.a. terräng-SM i Umeå till en mindre attraktiv tidpunkt och tunnare startfält. Förhoppningen är att Umemaran åter kan komma tillbaka på banan med full kraft 2021.

TEXT OCH FOTO:
LEIF STENING
JALLES TC



Umemarans suverän genom tiderna – Kristoffer Österlund, IFK Umeå, med sju vinster på lika många starter och banrekord på 2.25.23.

Vintermarathon till Jan Linds minne

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

Datum: Lördagen den 21 november

Plats: Vilsta motionsspår, Eskilstuna

Anmälan kommer att kunna göras på Team Ultrasweden LK:s hemsida www.ultrasweden.se

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 Marathonsällskapet hemsida.



Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm



VÅRA HUVUDPARTNERS: **GARMIN** **OPD** **ORTOLAB**

VAD BLIR DITT NÄSTA SPRINGTIME MOMENT?

ÖPPET KÖP OCH FRI OMBOKNING

#springtimemoments

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

