

Marathon löparen



ÅRGÅNG 53 NR 273 DECEMBER 5/2020



Ömaran i Umeå

- Lär känna Strömstad Löparklubb
- Anholt Marathon
- Marathonlegenden Tommy Persson
- Sofia Marathon

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

Skrubent 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
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
073-248 16 70
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

Att gilla läget är inget jag gör

I skrivande stund, mitten av november, verkar vi åter vara på väg in i Coronaepidemins förlamning. Vi avråds från onödiga resor, folksamlingar, träning i grupp och i stort sett inga tävlingar anordnas. Jag fick just ett mejl om att vi, Svenska Marathonsällskapet och Team Ultra Sweden, ställer in årets Vintermarathon till Jan Linds minne i Eskilstuna. Höstmörkret sänker sig djupare än vanligt.

MEN VISST finns det ändå möjligheter att hålla igång träningen. Håller man avstånd till andra går det i dagsläget bra enligt Folkhälsomyndigheten och utomhusträning är ofta det bästa. Flera löpargrupper, lokala klubbar och kompisgrupper har hittat ett fungerande koncept och fortsätter att springa i höstmörkret. Själv saknar jag TSM-Running som avvaktar med vinterträningen. Men ingen vet hur framtiden ser ut och det krävs en hel del motivation att träna regelbundet och tillräckligt på egen hand har jag märkt... Motivationen att träna för ett marathon ställer extra stora krav, särskilt som målet/loppet i stort lyser med sin frånvaro.

MARATHONSÄLLSKAPET ÄR en liten förening men med stor spridning i landet. Det visade sig senast under Höstjoggen 24-25 oktober då 137 personer registrerade sitt deltagande, varav 43 sprang ett marathon. Från söder till norr i vårt avlånga land. Själv sprang jag 10 km i Sundbyberg. En kommentar som dök upp i mitt Facebook-flöde efteråt var: "Härligt med ett riktigt lopp igen". Det slår verkligen huvudet på spiken. Vi saknar verkligen de riktiga loppen!

Låt oss hoppas att epidemin på något sätt ändå klingar av snart. Men dröm-

mar är ju en sak. Verkligheten kan se mycket annorlunda ut. Och som utvecklingen ser ut nu i november 2020 med ökad smittspridning och skärpta rekommendationer ser det inte alltför ljus ut.

Men "i stället för bröd så får man äta limpa" är ett gammalt ordspråk. Så vi får naturligtvis ställa in oss på virtuella lopp ett bra tag nu. En liten tröst är att styrelsen beslutat att loppet är meriterande för utmärkelser. Förändringar publiceras på hemsidan.

JAG HADE GÄRNA skrivit något mer positivt och att "gilla läget" är ju inget jag gör. Men det är som det är. Det gäller att inte tappa sugen, hålla igång träningen så att vi är väl rustade den dag pandemin är över – när gång i slutet av 2021? Det är möjligt att löparvärlden inte är sig riktigt lik då. Tävlingsar som vi är vana vid kanske inte finns kvar då. Vi får ändå hoppas på det bästa.

Personligen skulle jag vilja springa Stockholm Marathon en gång till. Jag behöver det för att få ihop 10 godkända maror för medaljen. Hur det går med den saken är dock skrivet i stjärnorna. Personligen siktar jag på reservdatumet 9 oktober 2021.

I nästa nummer kommer Jan Ternhag att skriva ledaren.

THOMAS SVENSSON

Styrelseledamot

974svensson@telia.com



Thomas Svensson efter Höstrusket Virtual Edition i Tumba.

FOTO: ANNA-CLARA FROSTENSON

Innehåll

Anholt Marathon	4
Nässjö 6-timmars	6
Karlskrona virt. Stockholm Marathon	8
Ömaran i Umeå	9
Sofia Marathon	10
Medlemsavgiften 2021	11
Sällskapets Höstjogg	12
50 Stater & 10 Blå naglar	13
Strömstad Löparklubb	14
Meddela din e-postadress	15
Intervju med Lars-Eric Andersson	16
Marathonlegenden Tommy Persson	18
Bakom kulisserna: R. Hartikainen	20
Hofvet-veteranen Jonas Ljung	22
Valberedningen har ordet	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: Damsegraren Evelina Henriksson, IFK Umeå, leder en klunga vid Ömaran i Umeå med Thomas Bjernhagen, Piterunners (416), Lars-Åke Ekman, IFK Umeå (428), och Olof Bylund, Umeå (426).
FOTO: LEIF STENING

Uthållighet och tålamod är vår styrka

I mitt förra redaktörsord förutspådde jag en annorlunda men händelserik höst i spåren av Corona-pandemin. Så blev det, såväl inom idrottens värld som i samhället i stort.

Flera Corona-anpassade mästerskapstävlingar kunde genomföras under hösten och det noterades ett antal nya svenska rekord. Ett maraton-SM för eliten arrangerades på Norra Djurgården i Stockholm den 5 september.

Samma helg genomfördes den virtuella upplagan av Asics Stockholm Marathon. Runt om i landet sprang löpare maratondistansen enskilt eller i små grupper. I detta nummer kan ni läsa flera artiklar om detta.

ÄVEN DENNA annorlunda höst genomfördes det på olika orter i landet ett antal mindre motionslopp. Jag deltog i IF 114 sports 24-timmarslopp på Fornaboda travbana utanför Lidesberg och Täby Extreme Challenge (TEC) 50 miles, som i år var uppdelat på tre olika starter torsdag, fredag och lördag morgon för att inte för många löpare skulle befinna sig på banan samtidigt.

Trots alla Corona-anpassningar var det riktigt bra arrangemang med mycket löparglädje. Jag är djupt imponerad över arrangörernas uppfinningsrikedom.

I SAMBAND MED årets TEC gjordes den första intervjun inom ramen för Cecilia Peterssons nya artikelserie "Bakom kulisserna". I detta nummer kan ni läsa hennes intervju med Reima Hartikainen.

I förra numret kunde vi läsa den tråkiga nyheten att anrika Umemaran blivit inställd i år. Tack och lov blev det ett litet maratonlopp i Umeå även denna höst, Ömaran. Ambassadör Leif Stening var på plats med sin kamera och har skrivit en rapport i Marathonlöparen.

Några av Sällskapets medlemmar lyckades springa lopp utomlands även denna höst. Utmaningen var att hitta ett lopp som inte blivit inställt och som dessutom arrangerades i ett land dit det som svensk var möjligt att resa.

I detta nummer kan ni läsa om både Sofia Marathon och om ett maratonlopp på den danska ön Anholt.

TOMMY PERSSON är en av Sveriges bästa maratonlöpare genom tiderna. 1985 vann Tommy Stockholm Marathon och han har representerat Sverige i både OS och VM. Läs Jan Ternhags intervju med Tommy.

Den 24-25 oktober genomfördes Sällskapets traditionsenliga Höstjogg med rekordstort deltagande. Kort därefter vände den positiva trenden. Många restriktioner återinfördes när "andra vågen" av Corona-smitta sköljde in över Sverige och resten av världen.

I samråd med Team Ultra Sweden beslöt Sällskapets styrelse att ställa in Vintermarathon till Jan Linds minne, som skulle ha arrangerats i Vilsta utanför Eskilstuna den 21 november.

NÄR JAG SKRIVER detta redaktörsord i mitten av november har Sveriges statsminister just meddelat att allmänna sammankomster med fler än åtta deltagare



Redaktören efter Sällskapets Höstjogg i Sundbyberg. FOTO: TOMMY LACANDLER

inte längre är tillåtna, vilket omedelbart medförde att ett antal arrangörer ställde in sina redan Corona-anpassade lopp. Vi lär få hålla tillgodo med virtuella lopp samt träning på egen hand och i mycket små grupper ett bra tag till. Vi långdistanslöpare är dock ett uthålligt och tålmodigt släkte, så det kommer vi att klara av!

FÖRHOPPNINGSVIS GÅR vi stärkta ur pandemin, både som löpare och medborgare. Efter dessa förmanande ord vill jag passa på att önska alla medlemmar trevlig läsning, en god jul samt ett gott nytt maratonår 2021.

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>

29 augusti 2020

Anholt Marathon

“Vad ska ni göra i Danmark?” undrar den munskyddsförseende tjänstemannen när vi kört av färjan i Grenå. Pulsen går upp lite. Vi anmälde oss till Anholt Marathon innan nyår, alltså på den tiden vi fortfarande rörde oss obehindrat över gränserna till våra nordiska grannländer.

Anholt, som är en liten ö mitt i Kattegatt, tillhör Danmark, och fram till slutet av juli var det som bekant oklart om vi som svenskar skulle vara välkomna. När beskedet väl kom att restriktionerna lättats visade det sig att den direktbåt vi tänkt ta från Varberg redan var uppbokad loppshelgen 28–30 augusti.

OK, bara att ta till reservplanen – färjan mellan Halmstad och Grenå, och sedan vidare till Anholt därifrån. Det var bara det att färjan som normalt trafikerar Grenå-Anholt låg på varv för reparation. Planen var att den skulle tas i drift under veckan som började 24 augusti.

Onsdagen den 26:e – dagen innan avresa – kunde vi boka. Vi var snabba på tangenterna, och tur var väl det, för några timmar senare var färjan fullbokad. Men skulle vi nu tvingas vända hem när vi kommit så här långt? Var det något i det finstilla vi missat? ”Vi ska till Anholt och springa maraton”, svarar Bengt Nilsson. ”Oh, då önskar jag er en riktigt god tur!” Puh – nu kan vi fokusera på loppet!

Och jag är glad att kunna tillägga att under hela resan känner vi oss lika välkomna.

VI KOMMER TILL Anholt sen fredagseftermiddag efter en gungig överfart. Vårt B&B ligger en halvtimmes promenad från hamnen, och när vi traskar där på den enda asfalterade vägen ser vi flera kilometerskyltar. De är alla handgjorda och har olika design, och vid var och en sitter även en liten skylt med namnet på en av loppets sponsorer.

Jag gissar att de allra flesta av öns företag finns representerade – här finns pubar och barer såväl som en advokatbyrå och livsmedelsaffär. Vid nummerlappsutdelningen får vi frågan hur snabbt vi räknar med att springa. Planeringen är gjord utifrån att ingen springer snabbare än 3 timmar – om



Banan bjöd på löpning genom norra Europas största öken Örkenen i riktning mot en fyr. Bortom fyren skymtar havet.

någon tror sig kunna springa snabbare får vätskekontrollerna helt enkelt sättas ut lite tidigare än planerat!

VÄL FRAMME vid B&B:n inser jag att jag behöver handla lite mat för att ha något att äta på eftermiddagen efter loppet. Det ligger en affär i närheten av nummerlappsutdelningen, men den stänger om bara en liten stund.

Inga problem – ta en av de blå cyklarna här utanför så hinner du, säger vår värd. Och det gör jag. Förutom lite bröd och dansk ost får jag med mig ett par flaskor gin från det lokala destilleriet – tillsammans med en liten berättelse om att besökare kan få hjälpa till att skörda enbär.

Plockar man ett visst antal kilo belönsas man med en flaska gin, och efteråt blir det skördefest. Ö-känsla även här, alltså!

En av de lokala krogarna serverar en välsmakande lasagne så här dan före dan, och vi är mätta och belåtna när vi återvänder till vårt B&B.

Att få en tidigare frukost är inget problem, och det tar bara några minuter att promenera till starten. Det regnar, vilket det kommer att göra av och till under hela loppet, men det är runt +15 grader, så det är inte heller något problem.

GENOMGÅNGEN AV banan hålls på ”blandinavisk” av tävlingsledaren Moa, som är svensk och som bor på ön, och strax därefter ger sig en liten skara maratonlöpare på 37 personer iväg. Snart är vi ute i Örkenen, den öken som täcker östra delen av ön, och som är norra Europas största.

När man tänker på öken är det kanske inte främst Danmark man har i tankarna, och Örkenen består inte heller

enbart av sand. Den är till största delen täckt av låg vegetation som nypon och ljung. Tack vare regnet är underlaget ganska fast, men man glider ändå tillbaka lite grann för varje steg.

Så småningom syns en fyr i fjärran, och när jag närmar mig ser jag den första vätskekontrollen. Banan fortsätter sedan mot fyren – och där, där dyker havet upp.

DE MÖRKA MOLNEN som ibland bryts upp av ett stycke blå himmel och som speglar sig i vattnet, den blöta stranden som sträcker sig så långt ögat når, ljudet av vågorna och doften av vatten och tång... Och ljuset. Det ljus som lockade Skagenmålarna tvärsöver havet ett tiotal mil åt nordväst, till Jyllands nordspets, finns även här.

Jag blir överväldigad, känner att jag får tårar i ögonen. Här, på denna strand, har vi privilegiet att få springa kilometer efter kilometer. Titt som tätt möter jag löpare; en vändpunkt i form av en jeep står längre fram i sanden. Efter den vändningen får vi så småningom göra en till, runt en annan jeep, för att få ihop sträckan – något som inte är helt lätt på en ö som bara är 22 kvadratkilometer. Men man har löst det på ett smart sätt.

Så småningom viker vi av inåt landet, först på en större stig och sedan på asfalt, och efter ett tag är vi tillbaka vid starten. Nu ska vi följa rutten för halvmaran, som startade 2 timmar efter oss.

BANAN GÅR i ett intrikat nätverk, som en kanelbulle som bakats av en kreativ bagare. Jag är lite rädd att jag ska springa fel i någon korsning, men mina farhågor kommer på skam. Maraton-, halvmaran och 10 km-löparna har alla sin egen färg på nummerlapparna, och funktionärerna har "örnkoll". Det är en annan typ av löpning nu, mestadels på asfalt, och med en hel del backar.

Effekten av sandlöpningen känns i benen, men jag lyckas ändå hålla ett bra löpsteg, och det ska visa sig att jag är 6 minuter snabbare på andra halvan än på första. Men även om också den andra halvan är mycket vacker, är det den första som dröjer sig kvar i minnet.

Emellanåt har jag sällskap av några andra löpare, men mestadels springer jag ensam. Det bekommer mig inte; jag är van vid att springa små lopp, och vem behöver musik och applåderande åskådare när man kan lyssna till vågorna och njuta av ett spektakulärt landskap, som ibland påminner lite om Gotland eller Österlen, men ändå inte...



Strandlöpning med magnifik havsutsikt.

EFTER ATT HA sprungit genom den lilla hamnen en andra gång närmar jag mig så småningom målet. Och nu är det inte tyst längre; det hörs plötsligt jubel, och ett högljutt sådant! I skydd av ett par-tytält står funktionärer och de tävlande som redan kommit i mål, och varje löpare som närmar sig hälsas med ett ljudligt bifall. Detta är min 160:e mara, och det var längesen jag var så berörd vid en målgång som jag är nu. Snart får jag en öl i min hand av Bengt - hvornär smager en Tuborg bedst?

Efter ett tag kommer prisutdelningen igång. Vi fick ingen medalj vid målgång, utan alla löpare blir nu uppkallade att hämta den i tur och ordning. Moa och hennes tävlingsledarkollega Albertine, som dessutom sprang loppet, känner förstås många av deltagarna, och en och annan personlig kommentar och gliring hörs.

Varje gång en löpare är på ingång avbryts ceremonin, så att hen kan hälsas välkommen i mål! Jag har sagt det många gånger och jag säger det igen – de här små loppet är så underbara,

så fyllda av värme och glädje. Även medaljen har naturligtvis lokal prägel. Anholt har formen av en vilande fågel, och det har öns keramiker använt sig av i utformandet av smycket.

VI KONSTATERAR att på den tid det tog oss att resa till och från Anholt, med två färjor och en övernattnings i vardera riktningen, hade vi kunnat resa till Nya Zeeland! Fast inte i år, förstås... Och faktum är att även om Nya Zeeland står på min önskelista, behöver man inte åka långt för att uppleva något exotiskt och särpräglat. Jag kommer väldigt gärna tillbaka.

Förhoppningsvis är då lite fler av öns krogar och även bryggeriet öppna; en kombination av corona och färjan som var ur trafik några veckor gjorde att många stängde för säsongen tidigare än normalt. Men det innebär ju också att det finns mer kvar att upptäcka. På gensyn, Anholt, og mange takk for et meget smukt løb!

TEXT OCH FOTO:
CECILIA PETERSSON



En av banans vändpunkter vid en jeep.

5 september 2020

Går det att springa Stockholm

I år var det dags för mig att springa mitt 15:e Stockholm Marathon. Det såg jag fram emot. Något som också skulle bli jätteroligt var att få springa Nässjö 6-timmars i min barn-domsstad.

Jag har bott i Nässjö under perioden 1960 – 1970 och brukade mata ankorna i Ingsbergssjön som vi nu skulle hålla på att springa runt, runt i 6 timmar den 5 september.

Men sedan kom Corona och ställde till det. Det ena maratonloppet efter det andra blev flyttat till hösten. Stockholm Marathon blev också framflyttat.

Hualigen – naturligtvis till den 5 september, samma datum som Nässjö 6-timmars. Hur skulle jag nu göra – vilket lopp skulle jag välja?

Typiskt att båda loppen skulle gå på samma dag. Men jag hade tur (hmm), Stockholm Marathon blev inställt och istället fick vi springa loppet virtuellt samma helg som Nässjö 6-timmars gick av stapeln.

Jag och några till lyckades därmed med bedriften att springa två lopp på en och samma gång. När kommer detta att hända igen? OBS! Naturligtvis får vi bara räkna det ena loppet i statistiken för utmärkelser. Jag kommer att ta med Nässjö 6-timmars.

JAG TOG MED ett antal exemplar av tidningen Marathonlöparen till Nässjö för att värva lite medlemmar. Vi fick ha tidningarna på depå-bordet. Tack för det! De flesta som sprang verkade dock redan vara medlemmar i Sällskapet.

Klockan 10.00 skulle vi starta. Många av de 30 deltagarna vill vara med på bild. Så här kommer lite bilder från det mycket välordnade loppet Nässjö 6-timmars 5 september 2020.

VÄDRET VAR OMVÄXLADE sol, ösregn och blåst. Men det var bra löparväder trots att vi ibland nästan blåste bort. Vid start var det fint väder i alla fall som ni ser här på bilderna.

TEXT OCH FOTO:
ANNIKA ROSENGREN



Anette Kroon, Jan Paraniak, Jörgen Nilsson och Peter Svensson inför start.



Leif Karlsson kommer till start med stora steg och ett glatt leende!



En ny medlem på gång – Jennie Westerberg. Välkommen som medlem i detta trevliga sällskap!

Marathon på Nässjö 6-timmars?



Alla godsaker i depån vid varvning, Coronasäkert upplagda i bullformar. Verkligen mycket att välja på, svårt att välja ibland!



Bräda med individuella drycker. Varje bräda har ett nummer på sidan. Numret är vårt startnummer. Alla startande hade alltså sin egen bräda med tre hål – här fanns muggar för vatten, cola och sportdryck som fylldes på mellan varje varv. Mycket fiffigt!



Arrangören Mattias Sundkvist.



Annika Rosengren och Lasse Jutemar glada och nöjda i mål.



Vinnarna av Nässjö 6-timmars 2020: Emil Falkek i mitten vann, tvåa kom Johanna Åkesson (till vänster) och på tredje plats Anette Kroon (till höger). Grattis!

5 september 2020

Karlskrona virtual Stockholm Marathon

Lördagen den 5 september 2020 blev en dag att minnas. Ett marathon för första gången i Karlskrona. När maran i Stockholm ställdes in fick Team Blekingelöparen Peter Lendrop en tanke: Varför inte ordna ett lopp på hemmaplan? För Peter med 16 raka maror i huvudstaden blev det här en mycket speciell dag. Vi låter Sandra Bizzozero, en av cirka 40 löpare, berätta en bakgrund.

”2011 stod jag på startlinjen utan att veta vad som väntade. Jag hade Peter vid min sida loppet igenom. Vi skratade, pratade och hade roligt hela vägen in i mål. Idag står vi åter på startlinjen. Peter, för vilken gång i ordningen är det svårt att hålla räkningen på.

Idag är det jag som springer vid hans sida och gör så hela loppet. Idag är utmaningen större än loppet. Det är startskottet tillbaka från den fruktansvärda sjukdomen cancer. Idag springer vi tillsammans Stockholm Marathon Karlskrona edition.”

PETER HADE TÄNKT att loppet och dagen skulle bli så likt Stockholm Marathon som möjligt. En tvåvarvsbana på 21 km, enbart asfalt, både Valhallaväg/Karlavägs känsla och lite lugn Djurgårdskänsla var några av hans tankar. En kall Guinness direkt efter målgång. Fast det finns många andra ölsorter, fick en P4 Blekinge-reporter tillägga vid en intervju med Peter dagen innan loppet. Och så blev det thaibuffé på Ronnebygatan senare på kvällen. Den fick ersätta den mongoliska restaurangen King Tan på Sveavägen, där vi är välkända.

En grej som däremot var ovanlig men väldigt kul var olika starttider. Tanken var att få till en gemensam målgång klockan 16.00. Va? Jo, de som siktade på 4 timmar startade 12.00, 5-timmarslöparna 11.00 och så vidare. Detta gjordes för att så många som möjligt skulle kunna peppa varandra och hjälpas åt den sista jobbiga milen. Så under större delen av dagen startade grupper från Stortorget. En del nöjde sig med halvmaran, men sen fanns det ett gäng av det ovanliga slaget. De tog tidigt på



Trailgänget fick ihop 53 km. FOTO: BO PORSHED

morgonen tåget till Holmsjö i norra Blekinge, sprang sedan i skogarna för att avsluta med sista milen med oss andra. De fick ihop 53 km, respekt!

FRÅN START sprang vi östra sidan ut från stan via Östra Hamngatan och Handelshamnen. Jag och min kompis Bosse Ekström funderade ett tag på motsatt håll (medurs), men när jag såg stigningen från Kyrkogatan upp mot Fredrikskyrkan, vilken vi skulle fått vid varvning och målgång, så ändrade vi oss. Banan var väldigt vacker då Karlskrona, som många vet, är omgivet av vatten. Även sträckan vid Lyckeby och Spandelstorp var trevlig. Där blev vi påhejade av ett par klubbmedlemmar vi inte sett på länge. De stod där även på andra varvet. Förvånat ropade jag ”Är ni kvar än?”. ”Ja, vi har varit hemma och ätit middag”, blev svaret. Jag kan säga så här, de behövde inte stressa med maten.

SISTA DELEN av banan följde delvis gamla infarten mot stan, förbi Bergåsa, Gräsvik och sedan en magisk avslutning: Pantarholmen och Borgmästarefjärden. När vi var inne på sista kilometern snubblade Bosse på en gatsten. Det kunde ha gått riktigt illa, men som tur var gick det bra. Han reste sig så vi

kunde fortsätta upp i Spanska trappan, Rådhusgatan förbi konserthuset och målakan. Där stod Peter och ett gäng jublande och hejande trots vår väldigt sena målgång.

Detta sammanfattar rätt så bra den anda och gemenskap som finns i Team Blekinge. Och till sist den stora prestationen: I mars orkade Peter springa 400 meter utan att stanna, i juli 6 km och så nu maran på 5.40. Man saknar ord. Peter Lendrop, tack för att du fixade detta event. Du är en stor förebild för oss alla. Nu ser vi fram mot nya äventyr!

**LARS-GÖRAN OLAUSSON
TEAM BLEKINGE**



Målgång för Peter Lendrop och hans trogna följeslagare. FOTO: BO PORSHED

11 oktober 2020

Regnig Ömara med ruggiga tider



Tätduon Karsten Meier, IFK Umeå (434), och Thomas Edström, Jalles TC (408).

Ömaran, arrangerad av IFK Umeå, ersatte årets Umemaran. Loppet löptes på Ön mitt i Umeälven på en 10-varvsbana. Från start tog Karsten Meier, IFK Umeå, kommandot i regnet och 8 grader i luften. Redan vid första varvningen fick han sällskap av Thomas Edström, Jalles TC. De båda slog följe ytterligare några rundor. Efter halva loppet var Meier åter igen loss. Han passerade halva distansen på runt 1.12. Tvåa låg här Thomas Edström och ytterligare cirka minuten efter ensamt jagande Patrik Wikström, IFK Umeå.

KARSTEN MEIER löpte solo i god stil de sista varven och gick i mål på 2.26.40 eller en snittid på 3.28 per kilometer. Lite nerkyld av vädret på slutet, medgav den tysklandsbördige segraren. Ultraspecialisten Patrik Wikström kom ikapp Thomas Edström efter cirka 40 kilometer och tog en klar silverplats på 2.31.57. Edström kom i mål som trea på 2.32.45.

KVINNLIGA KLASSEN vanns av Evelina Henriksson, IFK Umeå. Endast på första varvet kunde Hanna Forsberg, Run Academy, någorlunda följa med. Henriksson, som tidigare haft stor vanda att springa ett maraton, löpte i mål på strålände 2.51.08, den näst snabbaste tiden i IFK Umeås historia! 33 löpare fullföljde detta deltagarbegränsade lopp. Många PB slogs och hela 11 löpare gick under tre timmar. Sex löpare fick DNF i protokollet. En eloge till Stefan Åberg och IFK Umeå, som lyckades hålla Umeås långa svit av maratonlopp vid liv, trots usla yttre väderförutsättningar. År 2021 hoppas vi i Jalles TC komma tillbaka med full kraft med Umemaran.

TEXT OCH FOTO:
LEIF STENING, JALLES TC

Resultat Ömaran 11 oktober 2020

Herrar

1	Karsten Meier	IFK Umeå	02:26:40.53
2	Patrik Wikström	IFK Umeå	02:31:57.07
3	Thomas Edström	Jalles TC	02:32:45.58
4	Andreas Söderstedt	Sundsvalls Friidrott	02:41:05.82
5	Rasmus Nilsson	IFK Umeå	02:41:54.39
6	Stefan Åberg	IFK Umeå	02:44:31.48
7	Jimmy Siltamäki	Sundsvall Runners	02:45:11.19
8	Marcus Nilsson	Lulekamraterna	02:45:34.67
9	Kenneth Boman	Lulekamraterna	02:49:47.38
10	Niklas Gröning	Vegan Runners IK	02:58:21.63
11	Olof Bylund	Umeå	03:01:04.29
12	Thomas Bjernhagen	PiteRunners LDK	03:02:03.00
13	Fredrik Nyman	Renners Runner's	03:03:30.32
14	Lars-Åke Ekman	IFK Umeå	03:04:18.78
15	Patrik Ronnling	Jalles TC	03:05:53.07
16	Jan Jonsson	Igne Advokatbyrå	03:14:13.47
17	Pår Markström	Jalles TC	03:14:17.30
18	Mats Burström	IFK Umeå	03:21:29.84
19	Ulf Wiklund	Jalles TC	03:25:48.16
20	Andreas Lind	IFK Umeå	03:27:22.26
21	Jörgen Högvist	IFK Umeå	03:32:22.03
22	Peter Wagnsjö	Nilivaara IS	03:36:57.18
23	Richard Birgander	Lonesome runners	03:50:39.46
24	Frithjof Theens	Stöcke TS Järnet	03:59:58.68
25	Jan Alfredsson	Umeå	04:00:57.39
26	Ashutosh Biltharia	Umeå Institute of Design	04:15:24.82

Damer

1	Evelina Henriksson	IFK Umeå	02:51:08.48
2	Hanna Forsberg	Run Academy	03:05:26.63
3	Mai Bui		03:15:45.19
4	Ulrika Holm	Stöcke TS Järnet	03:17:16.50
5	Anna Morén	Skellefteå AIK friidrott	03:52:03.61
6	Susanne Andersson	Piterunners	03:59:55.05
7	Carola Vånsjö	Nilivaara IS	04:05:56.51

11 oktober 2020

Sofia Marathon

Det är nog inte bara jag som har fått lopplanerna för 2020 grusade av Coronavirusets framfart. Förutom alla inställda lopp så drogs jag också med ett krånglande knä under våren vilket inte gjorde träningsmotivationen bättre. Men under sommaren så hade jag fått ordning på mitt knä och jag beslutade mig för att köra några långpass och sedan med kort varsel försöka komma iväg till något marathon utomlands under hösten om det gick.

Problemet var bara att i de länder man kunde resa till var loppen inställda och i de länder där det ordnades lopp kom man inte in. Men Bulgarien hade gränsen öppen för EU-medborgare och Sofia marathon skulle genomföras som planerat söndagen den 11 oktober lovade arrangören när jag mejlade dem. Så jag anmälde mig och bokade flyg och hotell bara en dryg vecka före loppet.

Sent på fredag eftermiddag flög jag via Frankfurt ner till Sofia och eftersom planet landade klockan 23:00 var det inte mycket mer att göra än att ta en taxi till hotellet och sedan gå och lägga sig.

På lördagsmorgonen åt jag frukost och begav mig sedan till expot för att hämta ut min nummerlapp. Expot var inhytt i ett stort tält i en park och bestod av ett par bord för nummerlappsutlämningen samt en handfull utställare som mestadels sålde energiprodukter så det var snabbt avklarat. Resten av dagen spenderade jag med att se mig omkring i Sofia som faktiskt inte alls var en så tråkig stad som jag föreställt mig.

Det fanns en del sevärdheter, bland annat den mäktiga Alexander Nevskij-katedralen, och många parker och trevliga uteserveringar. Jag avslutade sedan dagen med att äta pasta på en restaurang innan jag gick tillbaka till hotellet och gjorde de sista förberedelserna inför loppet.

PÅ SÖNDAGEN var det så dags äntligen dags för marathon. Eftersom jag bodde på bekvämt gångavstånd från start och mål kunde jag ta det lugnt och efter att ha ätit några frallor till frukost promenerade jag dit ungefär en timme före start. Morgonen var disig och gråkall



Coronaglest och löpare med munskydd i startfällan.

och jag behöll överdragskläderna på så länge som möjligt innan jag gick in i startfällan ungefär tio minuter innan start.

Antalet deltagare på marathondistansen var bara ungefär 450 så det var ingen trängsel, vilket naturligtvis var bra ur Coronasynpunkt. Starten gick exakt klockan 09:30 och jag öppnade lugnt då jag med min bristfälliga träning inte var ute efter att jaga någon tid utan bara tänkte njuta av att äntligen få springa ett marathonlopp.

BANAN VAR en halvmarathonbana som vi som sprang marathondistansen skulle springa två varv. Den inleddes med en runda genom centrala Sofia där man passerade de flesta av stadens sevärdheter innan det bar av ut mot stadens östra utkanter längs en avstängd motorväg.

Jag kände direkt när jag kom ut på motorvägen att den här delen av banan inte var någon höjdare och den gråkalla morgondimman gjorde inte direkt de

industriområden och förortshöghus vi passerade vackrare. Efter en stund började de första halvmarathonlöparna, som startade femton minuter senare, springa förbi.

Dessbättre hade de som sprang halvmarathon en nummerlapp på ryggen så att man kunde särskilja dem från marathonlöparna, annars hade det varit tungt att bli omsprungna av så många.

SNART DÖK den första vätskestationen upp. Stationerna var belägna med ungefär fem kilometers mellanrum och serverade av smittspridningsskal endast vatten i flaskor med skruvkork. Jag hade därför tagit med mig gel och vid varje vätskestation tog jag en sådan och några vingummin som jag sköljde ner med vattnet. Efter den första stationen fortsatte vi utåt längs motorvägen som kändes som om den aldrig skulle ta slut.

Till sist sprang vi dock nerför en avfart och vände under vägen och sprang in mot stan igen på andra sidan. Vägen

tillbaka var lika tråkig som vägen ut men till sist kom vi in mot centrum igen och här hade det samlats ganska mycket folk längs banan som hejade.

Vid målet dirigerades halvmarathonlöparna till vänster där de gick i mål medan vi marathonlöpare som bara kommit halvvägs fick hålla till höger och fortsätta ut på varv två.

MIN BRIST på ordentlig marathonträning började märkas redan efter 23-24 kilometer genom att jag tappade fart och att det började gå tungt.

Men en sak jag har lärt mig och det är att man inte ska pressa sig i det läget eftersom det med största sannolikhet bara leder till att man går in i den berömda väggen. I stället gäller det att försöka hushålla med krafterna så gott det går och kämpa vidare.

Jag fortsatte i alla fall ut på motorvägen för andra gången och försökte att inte ta ut mig utan lugnt och systematiskt jobba mig framåt. Till sist kom jag äntligen fram till vändpunkten och det bar av inåt stan igen.

Dessvärre så dog min GPS-klocka och eftersom arrangörerna endast hade ställt upp skyltar var femte kilometer och allt såg nästan likadant ut så hade jag ingen aning om var jag befann mig eller i vilket tempo jag sprang. Vid det

här laget var det mitt på dagen och solen hade kommit upp och börjat steka. Mina ben började också stumna rejält och jag befann mig dessutom i den jobbigaste delen av loppet någonstans mellan 32 kilometer och mål.

Så jag satte blicken i marken framför mig och trampade på med en steglängd som kändes som om den bara blev kortare och kortare.

SAKTA KÄMPADE jag mig framåt och till sist dök äntligen 40-kilometersskylten upp efter vad som kändes som en evighet. Strax efter kom ett långt motlut som jag knappt hade tänkt på under första varvet och nu blev det långa och plågsamma sista kilometer in mot mål.

Men till sist så svängde jag runt ett hörn och kom in på målrakan och med armarna uppsträcka i luften kunde jag korsa mållinjen efter 4:01:06.

Efter att ha fått min medalj och lite vatten samt en banan satte jag mig och pustade i skuggan i den närliggande parken en stund innan jag tog mig tillbaka till hotellet för en dusch.

I RESULTATLISTAN kunde jag sedan se att en annan svensk(a) genomfört loppet, Pernilla Bredolt som gick i mål på 3:57:37. Att min egen tid blev långt över det normala spelar ingen roll.



Artikelförfattaren Claes Danielsson medalj-behängd efter målgång.

Det viktigaste för min del är att det blev ett marathon till sist i år och att jag tog mig i mål.

Nu får vi bara hoppas att Corona-situationen förbättras så att vi kan få springa fler lopp under 2021.

TEXT OCH FOTO:
CLAES DANIELSSON

Medlemsavgiften 2021

Även detta konstiga år, med Corona och allt vad det har fört med sig, går nu mot sitt slut och det är dags att förnya medlemskapet i Svenska Marathonsällskapet. Medlemsavgifterna för 2021 är oförändrade, vilket innebär:

Ordinarie medlem betalar **350 kr** och får 5 nummer av medlemstidningen Marathonlöparen.

Familjemedlem, boende på samma adress som en ordinarie medlem, betalar **125 kr**. Marathonlöparen ingår då inte.

Ordinarie medlem som också vill prenumerera på **Runners World** betalar **660 kr**. Du får alltså medlemskapet och en helårsprenumeration på Runners World till ett lägre pris än vad en ordinarie års-prenumeration av Runners World kostar för icke medlemmar.

Ett fantastiskt erbjudande som vi hoppas alla väljer till 2021.

Under 2021 kommer vi att jobba vidare med att försöka öka gemenskapen och sprida löparglädje så mycket vi bara kan. Självklart hoppas vi att alla ni medlemmar, och eventuellt nya som ni kan locka, vill vara med på den resan under nästa år.

Var rädda om er och spring in i 2021 med ett leende!

STYRELSEN



24-25 oktober 2020

Sällskapets Höstjogg

Under den sista helgen i oktober genomfördes Sällskapets traditionella Höstjogg. Alla som sprang minst 10 km och rapporterade sin Höstjogg på Sällskapets Facebook-sida, eller direkt till vår ordförande Karin Norden, deltog i utlottningen av våra fina nya mössor med SMS-logga på.

Totalt sprang 137 personer en mil eller mer. Flera valde att springa en halvmaraton eller ett maraton. Ytterligare åtta personer deltog, men sprang inte 10 km. Vinnarna av de 15 mössorna som lottades ut meddelades per mail av vår ordförande. På hemsidan och i Facebook-gruppen berättade vi om hur många som sprungit och vilka deltagare som vunnit var sin mössa.

Nytt för i år var att det på några orter runt om i landet arrangerades gemensamma Höstjoggar dit den som ville kunde ansluta sig.

I LJUSDAL sprang en grupp på 10 personer med vår ambassadör Anders Forselius, i Avesta bjöd ambassadör Jerker Sterneland in till en gemensam Höstjogg och i Strömsund kombinerades Höstjoggen med Vattudalsmaran. I Falkenberg tog våra medlemmar Emil Falkek och Jessica Petersson med en grupp på 12 personer på en tur på mellan 12 och 25 km.

Sällskapets eget arrangemang genomfördes i Sundbyberg. Hit kom 27 löpare, medlemmar och icke medlemmar, och sprang flera varv runt Sundbybergs Kyrkogård, en bana på 1 780 m. Några valde även att kombinera varvet med att



Ett 10-tal löpare sprang Höstjoggen i Ljusdal under ambassadör Anders Forselius ledning.
FOTO: ANDERS FORSELIUS

springa runt Lötsjön och/eller Råstasjön. Start, mål och en välfylld vätskestation fanns på plats vid banan och var öppen från kl 10:00 och tills ingen längre var ute och sprang.

Vi passade naturligtvis också på att försöka marknadsföra Sällskapet genom att sätt upp vår rollup och dela ut tidningar och flyers.

MÅNGA FÖRBIPASSERANDE kom och frågade vad det var som pågick. Första tanken var att någon skulle kunna ha synpunkter i dessa Coronatider, men det var precis tvärt om. De som kom med frågor tyckte det var så kul att se att vi

var ute och sprang, att det hände något och flera stannade och pratade om både det ena och det andra. Jag hoppas och tror vi lyckade sprida gemenskap och löparglädje både till deltagarna och förbipasserande.

MONICA ENKGVIST



Cecilia Petersson och Bengt Nilsson med diplom för uppnådd maratondistans vid Höstjoggen i Sundbyberg.

FOTO: TOMMY LACANDLER



Starten för Vattudalsmaran/Höstjoggen i Strömsund. FOTO: MICHAEL AHRENS

Amerikanska maror, ett enkelt val!

Bortser man från det faktum att det sällan råder något tvivel om vem som är segraren i ett maratonlopp så finns det faktiskt vissa beröringspunkter mellan långdistanslöpning och en amerikansk valrörelse.

Båda aktiviteterna kräver exempelvis rigorösa förberedelser och där ingår det givetvis att man även ska vässa formen med mindre tävlingar innan det riktiga examensprovet. För en löpare brukar det då oftast handla om en halvmara medan den amerikanske politikern å sin sida helst höjer pulsen med ett primärval.

Viktigast av allt är emellertid att den amerikanska valspurten infaller under hösten, det vill säga under den årstid då tävlingskalendern i normala fall är rena smörgåsbordet av förstklassiga arrangemang.

TILL DENNA KATEGORI hör naturligtvis New York City Marathon, som av tradition brukar infalla två dagar före det amerikanska presidentvalet. I år skulle tävlingen ha firat sitt femtioårsjubileum och självklart hade jag hoppats på att återigen få vara där på plats, inte minst för att få vara med om den unika combo som infaller vart fjärde år då man inom loppet av fyrtioåtta timmar får uppleva världens största maratonlopp och planetens mest omskrivna presidentval.

Jag har följt de tre senaste amerikanska presidentvalen på plats i USA och har naturligtvis fortfarande kvar Hillary Clintons valförlust i färskt minne eftersom jag då befann mig mitt på Times Square under valnatten. I år var det meningen att demokraterna skulle ta tillbaka den där berömda byggnaden på 1600 Pennsylvania Avenue och enligt min årsplanering räknade jag kallt med att få uppleva den intensiva valspurten på nära håll i form av maratonloppen i Chicago och New York. Två tävlingar vars publik är helt outstanding när det gäller att göra narr av amerikanska presidentkandidater.

Minsta lilla politiska felsteg förvandlas nämligen blixtnasabbt till roliga skyltar som uppemot femtiotusen maratonlöpare och presumtiva väljare kan ta del av. Med tanke på vilka jämna omröstningar det har varit på slutet så

kan det alltså vara maratonpubliken som i slutändan avgör ett amerikanskt presidentval!

ÖDET VILLE som bekant någonting helt annat detta år och i brist på fler spännande upplevelser från det stora landet i väst så har jag istället fått leva på minnen, men sådana finns det lyckligtvis gott om.

När pandemin slog till på allvar fick jag därmed tid över att från min karantän hemma i Hälsingland sammanfatta dessa tillbakablickar i reseskildringen "50 Stater & 10 Blånaglar – En maratonresa genom Amerika". Som titeln delvis avslöjar så handlar alltså boken om när jag sprang maraton i alla amerikanska delstater, ett arton månader långt äventyr som till stor skedde med cykel. Tack vare detta transportmedel fick jag en unik möjlighet att även inkludera historiska platser utanför allfartsvägarna i min resrutt som exempelvis de berömda slagfälten Little Big Horn i Montana och Antietam i Maryland, men även vackra miljöer som broarna i Madison County, Yellowstone National Park och höstfärgerna i Appalacherna.

Ska man sammanfatta USA med ett enda ord så är det alltså "storslaget" som jag först och främst tänker på.

USA ÄR STARKT beroendeframkallande, inte minst om man använder cykeln för att uppleva landet. Jag hade visserligen trampat från Atlanten till Stilla havet några gånger tidigare, men det hade aldrig uppstått en mättnadskänsla, tvärtom. Jag ville se mer. Jag njöt därmed av alla härliga cykeldagar och av maratonlopp som i genomsnitt var vassinnigt roliga arrangemang. Den amerikanska maratonpubliken har nämligen ingen aning om innebörden av ordet "selektiv", de hejar på alla!

Det enda jag saknade var mina golf-rundor, men även det behovet mättades när jag köpte en golfdriver i Idaho. Jag glömde dock bort den där viktiga detaljen med att köpa "ammunition".

Under resans allra tuffaste etapp, den hundra mil långa sträckan genom Klippiga bergen mellan mitt maratonlopp i Idaho och påföljande veckas maratonlopp i Colorado ordnade sig emellertid även detta. Vid foten av det



Anders Forselius med cykel och golfklubba i Colorado. FOTO: PRIVAT

brutalt vackra Teton Pass på 2 500 meters höjd fann jag nämligen ett föremål som åtminstone temporärt skulle få mig att glömma alla tuffa höjddkurvor.

Jag hittade nämligen en golfboll i diket och kunde därmed avlossa en golfdrive på toppen av Teton Pass. En drive som med det vykortsvackra Wyoming rakt framför mig nästan gav mig samma känsla som när jag i slutet av resan korsade mållinjen i Des Moines Marathon, min femtionde delstatsmara.

ANDERS FORSELIUS

Erbjudande till Sällskapets medlemmar: Köp "50 Stater & 10 Blånaglar" till rabatterat pris

Äntligen är boken "50 Stater & 10 Blånaglar – En maratonresa genom Amerika" här. Den är skriven av Sällskapets ambassadör Anders Forselius. Anders är den förste svensk som sprungit maraton i varje amerikansk delstat och dessutom cyklade han mellan många av lopp.

"50 Stater & 10 Blånaglar" går att köpa överallt på nätet, men väljer ni att handla den på Ericssons Bokhandels hemsida får ni den till ett specialpris och dessutom signerad. Normalpriset är från 299 kr och uppåt. Sällskapets medlemmar kan köpa den för 239 kr (exklusive frakt). Hemsida: www.eebokhandel.se Rabattkod: **SÄLLSKAPET**



För varje bok går 10 kr till **Viggo Foundation**, vars mål är att möjliggöra för barn med neuropsykiatriska diagnoser att idrotta (www.viggofoundation.se).

Strömstadmilan i juli är Strömstad LK:s största lopp. Det lockar varje år 1 400-1 600 deltagare, men fick i år ställas in och en virtuell version arrangerades i stället.



FOTO: STRÖMSTAD LK

Strömstad Löparklubb

Jag träffar Kent Hansson och Mathias Hansson på verandan till en stuga vid Terrängbanan, Strömstad Löparklubb's motionsspår, i Strömstad. Det är en fin kväll med sol, men snart blir det kyligt här på kvällarna på västkusten.

Bakgrund

Strömstad Löparklubb bildades den 13 september 2000. Kent var med redan från början och har i många år varit ordförande i klubben och en drivande eldsjäl.

Innan klubben bildades var löparna med i Strömstad IF där det fanns en långlöpargrupp. Men lite olika intressen gjorde att man kom överens om att bilda Strömstad Löparklubb. Strömstad IF ville utveckla arenaidrotten mer medan

långlöparna ville ut och springa utanför arenamiljön. Föreningarna skildes som goda vänner och den nybildade löparklubben löste ut rätten för det redan då etablerade loppet Strömstadmilan. Idag har klubben drygt 300 medlemmar.

Träningsgrupper och lopp

Drivkraften som gjorde att klubben snabbt fick ett uppsving var satsningen på träningsgrupper och ungdomsgrupper. Det blev en väldig uppslutning. Man tränade tillsammans och åkte till olika lopp. Eldsjälar som tränar och tävlar tillsammans är en stark drivkraft.

Under flera år åkte ca 50 löpare från klubben med buss och deltog på Lidingöloppet. Även många andra lopp fick besök av löparna från Strömstad.

Redan från början lade man också ner mycket tid och arbete på att utveckla det egna loppet Strömstadmilan.

Sen kom en tid när både föräldrar och barn blev äldre och drivet i klubben minskade, men nu har det kommit fler löpande föräldrar med barn och träningsgrupperna har fått ett uppsving.

Terrängbanan

Strömstad Löparklubb har idag en fantastisk motionsanläggning som är öppen för alla. Från början var här bara några stigar i skogen, men med ideella krafter har spåren röjts och byggnader och belysning tillkommit. I början av 2000-talet började man med röjnings- och arbetsdagar och Terrängbanan och motionsanläggningen började ta form.

Tack vare Strömstads kommun och att det finns många företag i kommunen som varit positiva till utvecklingen av Terrängbanan har man fått bidrag till belysning och byggnader.

Klubben har också byggt upp ett fint utegym som blev klart 2015. Med hjälp av sponsorer och 250.000 kr av klubbens pengar har det varit möjligt. Då allt är öppet för alla kan man lugnt säga att kommunen har fått mycket för pengarna och numer står kommunen för kostnaderna för strömmen.

LöparKidz

En populär träningsgrupp för barn mellan 5 och 12 år är "LöparKidz". Det är 30-40 barn som leker/tränar varje onsdag under översyn av sex ledare. De allra yngsta leker mer, men de som blivit lite äldre springer och tävlar mot varandra. Den närmaste målsättningen är att kunna åka med barnen på gemensamma resor för att delta på olika löpartävlingar i närområdet, men nu i dessa Coronatider är det stopp på allt sådant. Gruppen har funnits under 4 år.

Snyggglöparna

Snyggglöparna är en motionsgrupp där alla kan vara med. Gruppen har funnits i 8 år och lockar många nybörjare och de som sprungit lite och/eller inte springer så fort. Man tränar löpteknik, intervaller och får även backträning på köpet när man springer på Terrängbanan.

Gruppen tränar på tisdagar och det är 35-40 personer som är med i gruppen. Eftersom intresset har ökat har två träningsgrupper bildats. En grupp för de som tränar mer regelbundet och har ett snabbare tempo och en grupp med nybörjare som vill komma igång med löpträning.

Eliten

Strömstad Löparklubb satsar också på elitlöparna. Mest känd är nog Mikael Ekvall som tävlat för klubben i mer än 15 år. Ett annat känt namn är Daniel Berggren som kom 12:a på ASICS Stockholm Marathon 2019 och därmed blev fyra i SM. Andra kända namn är Rebecca och Peter Gross, Björn Martinsson, Ahmed Mahmoud och Johan Hellman. Elitbidragssystemet bygger på prestation.

Mer information och förklaring till hur systemet fungerar och vad som krävs för att kunna få bidrag finns att läsa på klubbens hemsida.

Maratonlöparna

Det finns ett gäng på ca 10 löpare i klubben som gärna reser runt i Europa och springer maratonlopp. Det brukar bli i alla fall en resa per år.

År 2018 var de i Barcelona och två gånger har Mathias (som jag träffar här) sprungit i Berlin som ledsagare tillsammans med en synskadad löpare från klubben. De sprang på 3:45 – ingen dålig tid med andra ord.

Strömstadmilen och övriga arrangemang

Klubbens mest kända lopp är Strömstadmilen som varje år drar 1 400-1 600 deltagare från 10-talet länder. Många elitlöpare kommer hit och banrekordet är 28,34 på herrsidan och 32,31 på damsidan. Banan är ingen lätt bana – många backar är det.

Utöver Strömstadmilen arrangerar klubben också Novemberflåset varje år. Tidigare fanns också ett mindre lopp, Strömstadterrängen, och man har även arrangerat seedingsloppet VarvetMilen.

I år tillkom Viltstigen Trail Run (corona-anpassad). Strömstadmilen är ett

väldigt viktigt arrangemang då loppet är den ekonomiska motorn för klubben. Läs mer om loppet på www.milen.se.

Ekonomi i Coronatider

Det är klart ekonomiskt kännbart för klubben att man inte kunnat arrangera Strömstadmilen den 4 juli i år som det var tänkt. Loppet är som sagt den ekonomiska motorn i föreningen. När det blev stopp för lopp för mer än 50 deltagare hade ca 50 deltagare anmält sig. Oavsett de kostnader de dragit på sig för loppet, bl a 100 000 kr för T-shirts med datum och år på, var det aldrig fråga om annat än att betala tillbaka anmälningsavgifterna. Under juli kunde man sedan springa loppet virtuellt, vilket ca 280 löpare gjorde. De som sprungit virtuellt fick naturligtvis den fina tröjan.

Strömstad Löparklubb har alltid haft en solid ekonomi. Man har alltid varit noga med pengarna och aldrig slösat. Alla jobbar ideellt och man har inga personalkostnader. Klubben har aldrig gått back, förutom nu i år. Föreningen kommer att överleva, men är klart oroade för framtiden.

Strömstad är en turiststad där norrmän och turister ger stora inkomster för kommunen, hotellen, butikerna, företagen och inte minst för gränshandeln.

Strömstad Löparklubb har haft positiva och generösa sponsorer – men det var innan Corona. Hur det blir i framtiden vet ingen. När vi kommit hit börjar kvällsskylan kännas av och vi avrundar vårt samtal. Stort tack Kent och Mathias för en mycket trevlig berättelse om er klubb.

För ytterligare information om Strömstad Löparklubb, se hemsidan www.stromstadloparklubb.com.

MONICA ENKVIST

PÅMINNELSE – PÅMINNELSE – PÅMINNELSE

Glöm inte att meddela **din aktuella e-postadress** till vår ordförande och tillika medlemssekreterare Karin Norden: karin_norden@hotmail.com.

Om du inte fått Medlemsbrev 2/2020 i mitten av oktober eller Julbrevet i början på december innebär det att Sällskapet inte har din e-postadress eller att den adress vi har är felaktig.



STYRELSEN

Intervju med Lars-Eric Andersson

Jag träffar Lars-Eric Andersson den 15 oktober 2020 på ett kafé i Kista Centrum. Det är Corona-tider och höstkylan börjar komma. Jag trodde nog att vi nästan skulle ha ett kafé för oss själva i dessa tider, men så är det inte. Det är liv och rörelse i centrum och många tar sig en kopp kaffe. Vi hittar dock ett eget bord i ett hörn där vi kan sitta och prata i lugn och ro.

Vem är Lars-Eric?

Lars-Eric är 54 år och bor i Kista. Han är utbildad systemvetare och har jobbat med IT-projektledning i 30 år. Sedan sex år tillbaka är han anställd på Nordea, men har innan dess arbetat på IBM och Ericsson under många år.

Lars-Eric är också Sällskapets kassör sedan 2012, men det är inte om den rollen som vi ska prata idag.

Varför springer du?

Jag har alltid tyckt om att röra på mig, även om det inledningsvis inte var just löpningen som var det stora. Löpningen får mig att må bra och jag tycker som sagt om att röra på mig.

Därtill tycker jag om att resa och upptäcka nya platser, vilket har gjort att resa och springa långa lopp i olika länder har blivit en kombination som sporrar mig både att springa och resa.

Hur började du att springa?

Som yngre spelade jag fotboll och i samband med det sprang jag också kortare sträckor som träning. Under tonåren sprang jag kortare sträckor mestadels under sommaren. Min pappa sprang maraton på 80-talet, så löpningen har ju funnits där hela tiden.

Men det som kom att gälla mest under en tid var cyklingen. Jag har cyklat mycket under åren. Bland annat har jag cyklat 20 Vätternrundor. Det var först när jag 2008 sprang mitt första maraton, som det blev löpning på "allvar".

Innan dess hade jag nog inte sprungit längre än en mil.

Hur mycket springer du?

Under normala år brukar jag springa 4-5 gånger i veckan. Det brukar bli 4-6 mil per vecka, men det kan bli mer beroende på vilka lopp som är inplanerade. Men i år har covid-19 inneburit



Lars-Eric Andersson tillsammans med meste Comrades-vinnaren Bruce Fordyce, som vunnit loppet nio gånger. Fotot är taget under förra årets banbesiktning inför Comrades Marathon. FOTO: PRIVAT

flera inställda resor och lopp för min del, vilket tyvärr gjort att jag tappat lite motivation.

Tävlar du/springer du olika lopp?

Jag springer en hel del lopp. Här i Sverige brukar jag springa Stockholm Marathon och Halvmarathon.

Men jag springer också lopp som exempelvis Karlstad 6-timmars, PRT i Växjö, Backyard, Vintermaran och GöteborgsVarvet.

Sen har jag sprungit Comrades Marathon*) två gånger och Swiss

Alpine tio gånger. I dagsläget har jag sprungit maraton eller längre i 24 länder, vilket bland annat innefattar att jag fått utmärkelsen "World Marathon Major". Den utmärkelsen fick jag 2015 efter att då ha sprungit de sex stora maratonloppen - Berlin, London, New York, Tokyo, Chicago och Boston.

*) Comrades Marathon är ett ultradistanslopp på runt 90 km som äger rum i Sydafrika början av juni varje år. Comrades Marathon är världens äldsta och största ultralopp.

Är du en tävlingsmänniska?

Ibland, men det är egentligen mest mot mig själv som jag tävlar. Jag försöker prestera hyggliga tider på maraton, vilket för mig innebär under fyra timmar. Min bästa tid på maraton gjorde jag i Genk i Belgien 2016. Det blev 3:39.

Har du någon favoritdistans?

Kanske inte direkt någon favoritdistans, men jag föredrar de lite längre ultraloppen där utmaningen är att klara loppet, att klara maxtiden, att komma i mål, att ha genomfört.

Bästa respektive sämsta löparminne?

Jag har många bra minnen. Men Swiss Alpine, den gången 2019 när jag sprang från S:t Moritz till Davos, 8,5 mil med närmare 4 000 höjdmeter upp och 4 000 höjdmeter ner, är nog den största upplevelsen. Jag klarade det. Det tog 19,5 timmar. Men de känslorna som kommer när man väl är i mål är stora.

Mitt sämsta minne är också från Swiss Alpine 2016. Jag fick problem med låret redan efter 10 km och hade då 68 km kvar. Jag fick gå väldigt mycket, men tog mig trots allt i mål. Jag har inga brutna lopp, men det här hade kunnat bli mitt första DNF. Det blev det dock inte.

Årets Swiss Alpine blev också en stor besvikelse då jag in i det längsta hoppades kunna springa loppet som faktiskt arrangerades även detta speciella år. Några veckor innan loppet återinförde dock Schweiz karantänkrav för svenskar vilket tyvärr omöjliggjorde resande och deltagande.

Har du haft några skador?

Nej, inga svårare eller bestående. Det var låret på Swiss Alpine, men annars inget allvarligare. Visserligen kände jag av lår, vader och sätesmuskulatur i början när jag började springa längre pass, men det gick över.

Dagen innan Stockholm Marathon 2010 fick jag hälsoporre. Jag gick då till en naprapat som tejpad hälen. Jag genomförde loppet, hälen höll sig i schack och jag sprang. Det gick bra och det blev min bästa tid på Stockholm Marathon.

Hur länge har du varit med i Sällskapet?

Jag har varit medlem sedan 2008 då jag började springa maraton.

Varför är du med i Sällskapet?

Det är nog framför allt gemenskapen. Jag har känt till föreningen sedan 80-talet då min pappa var med

i Sällskapet. Sedan är det naturligtvis Marathonlöparen och utmärkelserna som är goda anledningar till att vara med.

Vad tycker du är bra respektive mindre bra med Sällskapet?

Det bästa är gemenskapen och att det finns en ideell förening för löpare där man träffar likasinnade. Mindre bra – nej, inget jag kommer att tänka på just nu.

Tycker du att det finns någon gemenskap i Sällskapet?

Ja, det finns en gemenskap, en samhörighet. Det är kul att se när någon springer i en buff, en tröja eller något annat från Sällskapet. Då är det lätt att börja prata med den personen.

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

Jag hoppas att det blir fler medlemmar i framtiden och att Sällskapet får möjlighet att synas mer.

Tycker du att du har något inflytande i Sällskapet?

Ja, det tycker jag. Viktigt för alla oss medlemmar är dock att vi tar oss inflytande också.

Läser du Marathonlöparen (ML)?

Ja, det gör jag.

Vad tycker du är bra respektive mindre bra med ML?

Det är kul att läsa om olika lopp och att det är skrivet av medlemmar. Det är en bra spridning av reportage i tidningen. Jag tycker om att läsa om maraton, sociala lopp och alla mer ovanliga lopp som finns. Det finns inget mindre bra med Marathonlöparen.

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

Att det blir fler skribenter.

Vad vill du läsa mer om i ML?

Jag vill läsa om olika lopp, få idéer om lopp som man inte sprungit, få tips om vilka lopp man kan prova på och så vidare.

Sen skulle jag gärna vilja läsa lite mer om udda lopp.

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

Ja, det kan jag om jag tycker att jag har något att komma med. Kanske Comrades om det blir fler Comrades för min del. Vi får se.

Tittar du på Sällskapets hemsida?

Ibland, men inte så ofta.

Vad tycker du om hemsidan?

Det finns en viss förbättringspotential. Strukturen måste rättas upp och sidan behöver förenklas och förtydligas. Det är svårt att hitta det fundamentala.

Finns det något mer som du vill ta upp?

Nej, inte vad jag kommer på just nu, säger Lars-Eric. Men här vill jag som reporter ändå belysa en sak. Lars-Eric har ett stort intresse av att se sig omkring i världen och löpningen har gett honom möjligheten att få göra just det genom att han springer lopp i olika länder.

Att som löpare hitta ett lopp i ett annat land, anmäla sig till loppet, ta sig till landet, hitta nummerlappsutdelningen, hitta start och mål och vara på plats i ett lopp är ju till viss del en större upplevelse än en vanlig turistresa. När man sen är på plats går det också att komplettera med andra aktiviteter om man så vill. Tänk vad löpningen ändå ger oss.

Nu är vårt kaffe och våra bakelser slut och vi avrundar intervjun. Det har varit mycket att prata om - löpning förenar.

MONICA ENGVIST

Fler intervjupersoner sökes

Vi har fått höra att många tycker att det är trevligt att läsa om andra som är medlemmar i Svenska Marathonsällskapet. Vi har ju alla samma intresse och då är det kul att höra vad andra har att berätta om sina lopp, ambitioner, upplevelser och träning. Personligen har jag upplevt det som en bonus att ha fått träffa, i verkligheten eller per telefon, de medlemmar som jag hunnit göra intervjuer med. Intervjuerna ger också kunskap om vad ni medlemmar önskar få ut av Sällskapet och det är en viktig del. Min ambition är att fortsätta med våra medlemsintervjuer, men för att kunna göra det måste jag få veta vilka av er som vill vara med på en intervju eller vem ni tycker att jag ska försöka få till en intervju med. Så snälla - Hör av dig till mig om du vill vara med på en intervju, bara vill veta lite mer vad det handlar om eller om du har tips på medlemmar som du skulle vilja läsa om här i Marathonlöparen.

MONICA ENGVIST

MONICA.ENGKVIST@TELIA.COM

Tommy Persson – en av våra

FAKTARUTA

Namn: Tommy Persson

Klubb: Heleneholm IF

Född: 1954 i Östra Greve

Antal marathon: 49

Antal vunna marathon: 12

Svensk mästare: 1984 och 1985

OS: 1980 (Moskva) och 1984 (Los Angeles)

VM: 1983 (Helsingfors)

Personligt rekord: 2:11:02

I början och mitten av 1980-talet var Tommy Persson en av våra stora marathonlöpare. Tommy sprang 34 marathonlopp under 2:20 under åren 1979-1986. Han vann 12 lopp innan karriären var över 1986. Dessutom är han den löpare som sprungit Vintermarathon på snabbaste segrartiden någonsin, 2:13:50 år 1979.

Så började det

Det hela började redan i unga år när Tommy växte upp i Almhög i södra Malmö. Där fanns mycket spontanidrott.

”Redan vid 9-10 års ålder började vi lekkamrater att springa mellan cykelställ och utmana varandra på gården. Efter ett tag märkte jag att jag var duktig på att springa. En kompis till mig, som redan var med i Heleneholm IF, värvade mig till klubben”, berättar Tommy.

”Klubben arrangerade olika tävlingar för oss unga. Jag vann min första tävling då jag var 11 år, ett lopp på 600 m. Efter några år i klubben slutade jag att springa och var mest hemma och läste böcker. Min far tyckte att jag skulle återuppta löpningen. Då gick min fritid mestadels till att läsa böcker. När jag var 14 år återupptog jag löpningen.

Sedan 14 års ålder har jag tränat löpning. Heleneholm IF har varit min klubb under hela min karriär som löpare. Vi har alltid haft en fin gemenskap i klubben. Efter några år med träning fem till sex dagar i veckan började det ge resultat.”

Som träningskompis hade han Johnny Kroon. I slutet av 1970-talet tränade Tommy oftast två pass om dagen.



Tommy framför sitt digra prisskåp. FOTO: MALIN PERSSON

Tommys förebilder

Klubben har betytt mycket för Tommy. Där fanns redan löpare som inspirerade honom mycket, bland annat Carl-Magnus Berg. Han var duktig och vann SM i marathon 1975 med tiden 2:17:45.

En annan förebild var Dan Glans, IFK Helsingborg, som sprang finalen på 3 000 m hinder i OS 1976 i Montreal och slutade 7:a på tiden 8:15:32 i ett lopp som Anders Gärderud vann.

Landslaget 1978

”Jag kom med i landslaget 1978 då jag sprang 5 000 m i en tre-nationslandskamp i Malmö. Året efter sprang jag 10 000 m i Finnkampen på Stadion. Därefter började jag springa marathon”, berättar Tommy. Tommys bästa

tid på 5 000 m var då 13:54 och på 10 000 m 29:22.

”Mitt första marathonlopp var Vintermarathon i Särö 1979, jag vann på tiden 2:13:50. Ett lopp som Solvikingarna arrangerade.” Segrartiden 1979 är den snabbaste sedan starten 1963. Båda skåningarna Tommy och Kjell-Erik Ståhl startade sina karriärer som löpare samtidigt som vägen av både löpare och lopp nådde Sverige i början av 1980-talet.

Det som också lockade dåtidens löpare jämfört med dagens var att få komma ut och resa i världen och se sig om. År 1983 valdes Tommy in bland Friidrottsförbundets heders-tecken 'Stora Grabbar' nr 337. Till meriterna hör att han vunnit SM i

stora marathonlöpare



marathon två gånger samt tre SM på 10 000 m. Tommy har en merit som han är ensam om bland svenska marathonlöpare.

Han har prytt omslaget av serietidningen Buster. Andra idrottsprofiler som fanns på omslagen var bland annat Ingemar Stenmark, Björn Borg och Linda Haglund. Buster var en brittisk tidning som gavs ut i en svensk upplaga till dess att den lades ner 2005.

OS i Moskva och Los Angeles

Drömmen om att få springa OS var långt borta när Tommy började springa långlopp. Efter goda resultat fick han göra sitt första OS i Moskva 1980. Han kom in på 30:e plats med tiden 2:21:11. Kjell-Erik Ståhl sprang in på 19:e plats,

medan Göran Högberg bröt. Vid detta OS segrade för 2:a gången östtysken Waldemar Cierpinski. Nästa OS gick i Los Angeles 1984. Samma år byggde Tommy hus och var därför inte i bästa form. Det var alldeles för varmt och han drack för lite och bröt loppet.

Men det var härligt att få uppleva livet i OS-byn, minns Tommy. På den tiden var det enklare att kvalificera sig till OS. SOK har sedan dess höjt ribban, så nu krävs det 2:12:00 för att kvalificera sig till OS i Tokyo 2021.

VM i Helsingfors 1983

Vid första VM som arrangerades 1983 stod både Tommy Persson och Kjell-Erik Ståhl på startlinjen. Kjell-Erik gjorde en tapper insats men blev omsprungen på upploppet av Waldemar Cierpinski. Kjell-Erik blev 4:a och fick springa ett ärevarv på stadion.

Tommy kom på 22:a plats på tiden 2:14:57. Även Jan-Ivar Westlund var med i loppet och kom på 50:e plats.

Träningen

”Jag hade egentligen ingen tränare, förutom första åren jag kom med i klubben. Sen la jag mestadels upp träningen efter eget huvud”, berättar Tommy. ”Inför OS i Moskva 1980 tränade jag i snitt 16 mil i veckan. Det mesta av träningen var distanslöpning. Jag sprang hemifrån mot stranden utanför Malmö, en runda på 2 mil.

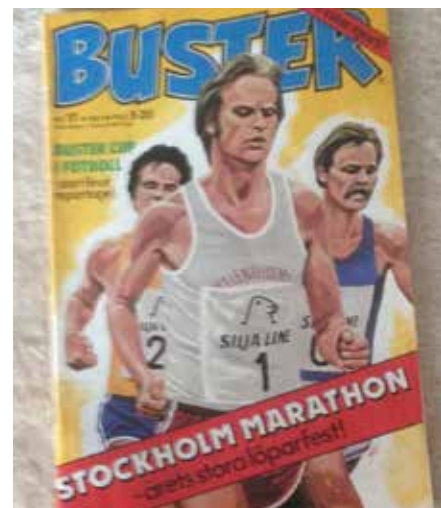
Jag tyckte även om att träna intervaller i skogen, det gav resultat. Efter varje varv i skogen återhämtade jag mig och kom ner i puls innan jag fortsatte med nästa runda.

Jag tränade mycket själv, men även bland annat med klubbkompisarna Carl-Magnus Berg och Johnny Kroon. När jag tränade som mest sprang jag 10-12 km innan frukost och sedan ett pass på kvällen.”

Hemligheten

Vad var det som gjorde att både Tommy Persson och Kjell-Erik Ståhl gjorde så bra tider? De var båda långa, Tommy 192 cm och Kjell-Erik 188 cm, och borde därför inte ha gjort så fina tider.

Hemligheten kan ha legat i deras extremt energisnåla löpsteg, båda gled fram längs banan utan yviga rörelser och hade jämna löpsteg.



Tommy på omslaget av Buster nr 17/1981.

Vem var bäst?

Vad var det som gjorde att både Tommy och Kjell-Erik var så framgångsrika? Nu finns det en bok som tar upp ämnet, *Maratonkoden* av Fredrik Tedborn från 2016. Båda sprang in på tider som står sig än idag. Kjell-Erik har ett bättre personbästa. De möttes 5 gånger i Stockholm Marathon, Kjell-Erik vann loppet två gånger och Tommy en gång. Kjell-Erik hade de bästa internationella meriterna, men ser man till bådas tider var de jämbördiga. 23 gånger stod de på samma startlinje, Tommy vann 12 gånger och Kjell-Erik 11 gånger.

Efter idrottskarriären

Tommy har nu lämnat löpningen bakom sig. Sedan några år är han med i Malmö Kanotklubb och paddlar runt om i Malmö. De senaste 10 åren har han skrivit en bok om svensk historia och folktro. Historia har alltid varit hans stora intresse.

”Skrivandet har tagit mycket tid, men jag vet inte om något förlag vill ge ut boken”, konstaterar Tommy.

Yrke och familj

Tommy studerade vid Lunds universitet. Efter idrottandet började han arbeta som produktspecialist på ett stort företag. ”Min uppgift var att resa runt i södra Sverige och både informera och sälja. Sedan några år tillbaka är jag pensionär och har det bra”, berättar Tommy. Tommy är gift och har 3 barn. Familjen bor numera i Malmö.

JAN TERNHAG

Bakom kulisserna del 1: Reima Hartikainen

En vanlig lördag eller söndag för en långlöpare kan se ut så här: Vi kommer till tävlingsområdet, pratar med andra löpare, lämnar in väskan, springer loppet och äter och dricker av det som bjuds på kontrollerna. Så småningom – efter 42 km, 6 timmar, 24 timmar eller annan tid eller distans – går vi i mål. Vi tar emot en medalj, får kanske något att äta och dricka, pratar med andra löpare, åker hem, duschar, kollar resultatlistan. Allt har gått smidigt – ännu en fin dag i en löpares liv.

Men saker och ting går ju inte smidigt bara av sig själv. Ett antal personer lägger ner enorma mängder tid, energi och kärlek på att du och jag ska kunna fokusera på löpningen med bästa möjliga förutsättningar. En del av dessa personer, t.ex. funktionärerna som visar vägen och som serverar mat och dryck, ser vi. Men det finns många som också gör ett stort arbete och som inte är lika synliga. I denna lilla artikelserie träffar vi några av dem. Vi börjar med en mångsidig man.

OM DU SPRINGER de lite mindre långloppen någonstans i vårt land är sannolikheten stor att du har varit på samma ställe som Reima Hartikainen, även om du kanske inte har sett honom. Som arrangör av bl.a. Stadion Marathon i Stockholm, Skövde 6-timmars och Skövde Ultrafestival har han en lite mer synlig roll, men vid många tävlingar har han också hand om tidtagningen tillsammans med Peter Eriksson, en vän sedan många år tillbaka.

Så är fallet när jag träffar honom på Ensta Krog en torsdagskväll i oktober. Reima och Peter ansvarar nämligen för tidtagningen på TEC (Täby Extreme Challenge), en tävling som normalt sett går av stapeln i april under 3 dagar, men som pga. pandemin flyttats fram och har ett något nerbantat program.

Det som däremot inte är nerbantat är antalet dagar, som nu istället är 4, för att kunna möjliggöra flera starter med mindre startfält i 100- och 50-milesloppen. Varvningstältet på TEC brukar sjuda av liv, men det är väldigt lugnt den här första tävlingskvällen; bara några enstaka löpare kommer in för varvning, och Reima har inga problem att gå ifrån för en liten pratstund.

HAN BERÄTTAR att han började löpträna för att må bra för 26 år sedan tillsammans med sin dåvarande fru Torill, även hon ett bekant namn i långlöparkretsar. De sprang sin första mara i Berlin 1997 och upptäckte då hur kul det är att springa maraton.

Till en början blev det ett lopp per år, men så småningom ökade det till 10-15 om året. Gemenskapen vid de mindre marorna i Sverige, men även i Tyskland, var en stark drivkraft. Efter ett tag kom lusten att upptäcka något nytt, och valet föll på 100 km i Trollhättan 2003, ett lopp som Reima vann.

Sedan undrade Torill varför inte gamla gubbar och tanter skulle kunna springa 24-timmars (han fyllde 40 detta år), och en hemlig plan tog form. Platsen var åter Trollhättan, året var 2004, och schemat tog sikte på 175 km för Torill, vilket skul-



Reima och hans dåvarande fru Torill vid 24-timmars-EM i Madrid 2007, där båda blev 4:a. FOTO: PRIVAT

le innebära svenskt rekord. Reima gick in för Bertil Järlåkers 220 km, vilket var det näst bästa svenska resultatet efter Rune Larssons 262 km. Bådas scheman höll. Reima sprang 221 km på 22 timmar, och Torill 176 km.

TRE VECKOR SENARE ringde telefonen. Det var Kjell-Ove Skoglund, dåvarande förbundskapten för det svenska ultralandslaget, som frågade om Reima ville springa VM i 24-timmars i Brno, Tjeckien, samma höst. "Och säg till Torill att hon också får vara med!" Detta var det första av totalt 9 landslagsuppdrag på 24-timmars och 100 km, men personbästат sattes på inomhusbanan i Espoo 2007.

Med 241,210 km kom han efter en enorm kämpainsats över den magiska 24-milsgränsen. Ändå övertrumfas detta som bästa löparminne av Paavo Nurmi Marathon samma år, då han som ledare fick springa bakom polismotorcykeln och ledningen höll ändå in i mål.

Reima efterträdde så småningom Kjell-Ove Skoglund som landslagsledare för trupperna i 24-timmars och 100 km.

2004 ARRANGERADES det första Skövde Marathon efter det att Jan Lind, dåvarande redaktör för Marathonlöparen, undrat om han inte ville återuppta den gamla traditionen från 60-talet. De första 5 åren var Reima inte bara tävlingsledare och prisutdelare, utan även segrare!

Sedan togs arrangemanget över av IFK Skövde, men Reima slog sig inte till ro. Vid den tiden låg träningsmängden på 16-17 mil i veckan. Han gillade att springa 6-timmarslopp som träning inför 24-timmars, men det fanns inte så många 6-timmarslopp, så 2005 bestämde han sig för att själv arrangera ett. Peter var tidtagare och Reima sprang, men var även standby för tidtagningen.

Detta lopp arrangerades av Team Ultrasweden, en förening som bildats av Reima, Torill och Peter just med syftet att arrangera löpartävlingar. Några år senare kom

Andreas Falk med önskemål om ett 48-timmarslopp, och detta blev en av anledningarna till att den numera klassiska Skövde Ultrafestival såg dagens ljus 2009.

ALLT DET HÄR tar förstås tid. Pga. hälproblem tävlar Reima inte så mycket själv längre, men han gissar att han är ute på tävlingar i egenskap av arrangör eller som tidtagare kanske 15 helger om året. 90 % av tävlingarna är ultralopp, vilket ofta innebär att hela helgen går åt. I extremfallet, som nu på TEC, blir det mer än så.

Med bara ett fåtal deltagare i en tävling som håller på i fyra dagar, blir det inte långtråkigt? Nej då, säger Reima, och berättar att han också hjälper till i tältet med bl.a. mat och dryck mellan varven. Tidtagningen sköter sig i stort sett själv; klockan behöver justeras på natten, och man måste hålla koll på att den lampas som indikerar höjden för avläsning av chipet när löparna springer över mattan lyser grönt, men det är det hela.

Bara någon enstaka gång kan Reima dra sig till minnes att något strulat. På Stadion Marathon gick kommunikationsporten på "svarta lådan" sönder, och löparna fick registreras manuellt en stund innan den var utbytt. Reservdelar finns alltid med på den ganska digra utrustningslistan, liksom extradator och strömbakup som ska klara en halvtimmis elavbrott.

LÖPARNA HAR dubbla chip om registreringen någon gång skulle falla, men detta är sällan ett problem – ultralöparnas relativt långsamma tempo över mattan förenklar registreringen, och varje chip kontrolleras manuellt av Peter innan tävling – han lägger helt enkelt ut en avläsningsmatta i vardagsrummet!

Det är alltså Peter som med stor noggrannhet står för tekniken medan Reima sköter det kommersiella. Kommersiellt är ett ord man ofta associerar med vinstsyfte, men det är främst mindre klubbar som använder sig av systemet. Duon, som tar ett helhetsansvar för tidtagningen och resultaten, siktar därför bara på att gå runt och att skaffa sig en liten buffert för ersättning av utrustning och liknande.

Utrustningen har med tiden blivit så omfattande att de har fått hyra ett förråd: Datorsystem inklusive skärmar, tält, värmeaggregat, energiförsörjning som fungerar för ett lopp ute i skogen... Det må vara enkelt för oss att packa våra löparskor i väskan inför tävling, men för våra hjältar är verkligheten en annan!

VAD ÄR DET DÅ som driver dem? Det finns en gemensam nämnare i det som Reima pratar om, och det är glädje. Då han inte springer så mycket själv längre är det här ett sätt att hålla kontakten med gamla löparvänner och träffa nya. Han berättar om en skotte han kom i samspråk med på ett lopp, och som hade sprungit John Groats – Lands End (från Storbritanniens nordligaste punkt till den sydligaste).

Skotten hade skrivit en bok om sitt äventyr, och ett exemplar av den boken damp så småningom ner i Reimas brevlåda. Ett annat minne är när han efter slutsignalen på ett 24-timmars i Taipei befann sig längst bort på banan och alltså skulle få vänta ett bra tag på kontrollmätning. Då kom en man från ingenstans med en filt som han lindade in Reima i och en kopp kinesiskt te. Sedan stannade han där tills funktionären kom med måthjulet.

MÅTHJUL, JA. Reima är även utbildad förbundsbanmätare – han behövde helt enkelt få banan för Skövde Marathon kon-



Reima som tidtagare och varvräknare vid Täby Extreme Challenge.
FOTO: CECILIA PETERSSON

trollmätt och hade sådan tur att en utbildning var planerad i lagom tid innan loppet. En sådan utbildning hålls över en helg i SFIF:s regi, och slutprovet är att man blir tilldelad en okänd sträcka som man ska kontrollmäta och sedan redogöra för hur man gick tillväga.

För att kalibrera mätverktyget, en s.k. Jones Counter, mäter man upp en raksträcka på 300 meter med ett stålåttband. Mätningen görs två gånger och man använder sig av medelvärdet av mätningarna. Sedan cyklar man sträckan några gånger med verktyget på cykelns framhjul. Viktigt är att man gör kalibreringen i samma temperatur och på samma underlag som mätningen ska ske.

När Adak Ultra arrangerades som SM på 100 km behövde banan förstås kontrollmätas. Uppdraget tog Reima fyra dagar. Han fick bo hos en av arrangörernas familj under tiden, och de lånade även ut en cykel!

Som kontrast kan nämnas att han även mätt Skövdes tartanbana. Mätningen gjordes med laser och tog 8 timmar, och för alla er som har ett personbästa på den banan kan jag berätta att ni för varje varv har sprungit 2 cm mer än vad som registrerats!

EN OCH EN HALV TIMME gick fort där vi sitter i det lilla huset vid TEC-varvningen. De flesta av de frågor som jag skrivit ner har jag fått svar på utan att ställa dem, och det går inte att ta miste på entusiasmen och stoltheten i Reimas röst när han berättar.

Kärleken till vår sport och dess utövare har en stor plats i hans hjärta och i hans liv, och han vill gärna springa ett 30:e 24-timmarslopp på favoritbanan Tooting Bec i London, arrangerat av Sri Chinmoy Marathon Team.

Låt oss hoppas att han får göra det, och låt oss skänka en extra tanke till honom, Peter och alla andra som jobbar bakom kulisserna nästa gång vi når på oss en nummerlapp!

CECILIA PETERSSON

Hofvet-veteranen Jonas Ljung

En av Hofvets (Fredrikshofs Friidrottsförening) veteraner, Jonas Ljung, fortsätter att imponera. Jonas Ljung sprang Stockholm Marathon i sina hemtrakter i Trollbäcken på den fina tiden 3.15.28.

Jonas, som fyllde 58 år den 29 september, har varit medlem i Fredrikshof sedan 2007 och är gift med Monika som suttit i Hofvets styrelse under många år och som också är en duktig löpare.

Hans mamma Lena Skymne var under 90-talet ordförande i friidrottssektionen och var bland annat bland en de första kvinnorna som sprang maraton i Sverige. Så löpargenerna går i arv.

– Men jag var inte alls engagerad i mammas löpning under min uppväxt eller under början av mitt vuxna liv, säger Jonas. Det var först när jag och Monika så småningom fick egna barn, som idrottade en del under uppväxttiden och bland annat deltog i löptävlingar för barn typ Minimaran och Lilla Lidingöloppet, som det bandet knöts. För det tyckte förstås mamma/farmor var kul och hon var då alltid på plats och hejade på och coachade barnbarnen.

– Mitt eget löparintresse började när jag närmade mig 40-årsåldern, fortsätter Jonas. Jag skjutsade runt barnen på olika träningsaktiviteter och insåg då att jag själv var väldigt otränad. Jag tyckte att jag i alla fall borde kunna springa en halvmil på en halvtimme, så det blev mitt första mål.

– Ungefär samtidigt började Monika, oberoende av mig, också att löpträna. Vi tyckte det var roligt och under vintern 2002/2003 funderade vi på om vi inte skulle springa Stockholm Marathon. Jag vill minnas att mamma avrådde – det var för långt, vi borde börja med en halvmara i stället. Men vi sprang vår första mara år 2003 och mamma var förstås där och hejade på.

– Vi fortsatte att löpträna och att springa olika motionslopp, men som klubblösa. På hösten 2007 tyckte min mamma att det vore kul att se vad jag skulle få för tid på något banlopp, och också att jag skulle kunna ställa upp i veteranmästerskap.

Då måste man tävla för en klubb, och det låg så klart närmast tillhands att gå



Jonas springer Stockholm Marathon virtuellt hemma i Trollbäcken. FOTO: MONIKA LJUNG

med i Fredrikshof. Så min debut som Hofvetlöpare blev på veteran-DM 2007 på 10 000 m.

Det blev en 4:e plats i 45-årsklassen på 36:45 ser jag i min träningsdagbok. Samma höst började jag också vara med på en del av Hofvets träningar, mest långpass på lördagar.

Jag minns att det var kul att bekanta sig med andra löpare, löpare som jag sedan under många år träffat på olika tävlingar.

EFTER DEBUTEN har det blivit minst ett marathon per år för Jonas Ljung. Han har sprungit samtliga Stockholm Marathon sen 2003 förutom ett uppehåll 2017 på grund av sjukdom.

– Och nu då, under rådande omständigheter, blev det virtuellt Stockholm Marathon i mina hemtrakter i Trollbäcken i södra Stockholm.

Då var det lättare för familjen att stå nära och heja på, vilket förstås barnbarnet Oscar, 5 år, tyckte var extra kul. Med den traditionen i familjen kan man undra om det är nästa generations långlöpare som hejar på?

Förutom ovanstående så har Jonas sprungit New York Marathon 2011, Jubileumsmaran i Stockholm 2012 och Växjö Marathon två gånger. Sammanlagt 21 marathonlopp.

– Det är inte särskilt många lopp jämfört med vissa andra löpare, konstaterar Jonas Ljung blygsamt och tillägger att han hoppas få möjlighet att springa fler utländska lopp i framtiden när pandemin så småningom är över.

Jonas Ljung blev medlem i Svenska Marathonsällskapet 2007 och tilldelades Sällskapets prestationsnål i silver 2010.

PÅ FRÅGAN varför han gillar löpning blir svaret:

– Att jag gillar löpning är nog bland annat för att det är mätbart. Jag vill veta hur långt jag sprungit, hur fort det gick och gärna kunna jämföra med både mig själv och andra.

– Ytterligare en sak som gör att jag gillar löpning är det sociala. Jag, som annars inte är så social, har genom löpningen – på tävlingar, på träningsresor, och på träning med löpklubbar fått träffa många trevliga människor.

FREDRIKSHOF HAR IDAG ingen speciell träning för veteraner. Men de som vill får naturligtvis väldigt gärna vara med i stora löpargruppen och på gemensamma resor, till exempel till Åland Marathon, en nygamal tradition som genomförts de två senaste åren, efter att ha legat nere sen 90-talet.

Jonas springer alltid i det röd vita Hofvet-linnet och på frågan vad Hofvet betyder för honom idag svarar han:

– Både jag och Monika uppskattar gemenskapen och att det är stor åldersspridning i klubben. Tävlingarna blir också extra roliga med klubbdräkten på eftersom man får lite mer hejarop efter banan. Man har också klubbkompisar att prata med före och efter loppet och kan följa deras resultat.

– Jag har aldrig tillhört eliten i klubben, men jag tycker ändå att jag hävdar mig bra i veteranklasserna. Bland annat har jag fem gånger vunnit min åldersklass i Stockholm Halvmarathon och har två andraplatser i min åldersklass i Stockholm Marathon.

MINA BÄSTA TIDER på dessa lopp är 1:18 respektive 2:48. Jag har också tagit några klubbrekord för veteraner, bland annat på 800 meter i M50.

– Jag hoppas kunna fortsätta med löpträningen i många år och även med tävlandet, även om tiderna blir allt långsammare, får bli Jonas slutord den här gången.

MARITA MODESS

Denna artikel har tidigare publicerats i Fredrikshofs FIF:s tidning "Kolstybben" nr 2/2020.

Snart är det dags igen

Även det här konstiga Corona-året går mot sitt slut. En bit in på det nya året är det dags för ett nytt årsmöte och vi i valberedningen har påbörjat vårt arbete.

Vi i valberedningen har haft medlemmarnas förtroende under några år och hunnit skaffa oss en del erfarenheter och fått insikt i hur viktigt vårt uppdrag är. Vi behöver inte heller börja från noll utan har en viss bas att utgå från.

Valberedningens uppdrag

Valberedningen tillsätts av medlemmarna på årsmötet och är inte underställd styrelsen. Den har sitt mandat direkt från årsmötet och rapporterar till detta. Valberedningens uppgift är att ge förslag på en bra sammansatt styrelse, bra revisorer och eventuella övriga funktionärer.

En förening blir inte bättre än sina ledare. Det är därför viktigt att hitta ledamöter med rätt kompetens och inte minst förmåga och vilja att engagera sig i och avsätta tid för sitt uppdrag i styrelsen. Valberedningen ska kontinuerligt

studera det som händer i föreningen, hur föreningen utvecklas och om det finns brist på viss kunskap eller erfarenhet.

Att tala med medlemmar och styrelseledamöter om deras syn på styrelsens förmåga att leda föreningen är en viktig del av valberedningens arbete. Att läsa protokoll från styrelsemöten och delta på styrelsemötena är två andra lämpliga metoder.

FÖRRA ÅRET var det flera av er medlemmar som hörde av er till oss. Önskemål om utveckling, förnyelse och fler kvinnor i styrelsen var återkommande synpunkter och det arbetade vi för.

Vi fick bland annat en mycket duktig och ambitiös kvinnlig ordförande och styrelsen arbetar mer med medlemmarnas intresse och löparglädje i fokus. Så idag kan vi se att en utveckling har skett och det känns väldigt positivt.

Men med detta sagt så betyder det inte att vi kan slå oss till ro. Tvärtom. Vi vill ju behålla den positiva utvecklingen. I nuläget vet vi inte vilka ledamöter som önskar bli omvalda eller avgår och vi vet inte heller vilka av er som skulle vilja bli en del av styrelsen.

Tyvärr har vi inte möjlighet att höra av oss personligen till alla så därför är det än viktigare att ni hör av er till oss. Berätta för oss om ni är intresserade av styrelsearbetet eller vill jobba med något annat för att bidra.

BERÄTTA OCKSÅ för oss om ni vet någon som ni tror vill vara mer aktiv, men som kanske inte själv vågar träda fram. Vi kan inte gissa utan ni medlemmar måste berätta för oss.

Tänk också på att alla kan bidra med något utan att för den delen behöva känna ansvaret att under ett eller flera år ha ett styrelseuppdrag.

Tveka inte – hör av er till oss!

PETER, ROBERT OCH TOMMY



Tommy Lacandler
tomlac@telia.com
Mobil: 070-471 38 96



Peter Svensson
peter.svensson.privat@gmail.com
Mobil: 070-497 99 11



Robert Oldén
runing_robert@hotmail.com
Mobil: 073-097 78 03

Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm

Våra huvudpartners:

GARMIN.



ORTOLAB

visit Algarve
Portugal

**JUST NU!
FRI AV- OCH
OMBOKNING.**



TRAINING CAMP PORTUGAL – BOKA VÅRENS RESA NU!

TRÄNINGSVECKOR I ALGARVE VÅREN 2021

I den lilla orten Monte Gordo på Algarve-kusten får du sköna löprundor i pinjeskogen, svettiga, fys- och danspass på strandens träningsplanka, smarta tekniktips och häng i crossfitburen. Starta dagen med yoga eller möt soluppgången under morgonjoggen på den milslånga stranden. Torsdagens bergspass är en favorit med fantastiska vyer i Odeleites apelsinlundar, som det dessutom går alldeles utmärkt att springa hem ifrån. Självklart kan du varva med ett dopp i havet eller en svalkande sangria, för att sedan avsluta dagen med middag och en inspirerande föreläsning. Prova något nytt eller gör det du gillar bäst – vi gör träning lustfyllt för alla nivåer!



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