

Marathon löparen



ÅRGÅNG 54 NR 274 FEBRUARI 1/2021



**Jan Paraniak:
70 år och
500 maror**

- Lisa Amundsson
- Bengt-Olov Tengmark om skador
- Spökultran
- Ragnar Uppströms väg till AWMM

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
utmärkelser@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.wallen@telia.com

Ambassadörer

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

Mats Zetterlund, Strömsund
073-834 18 85
mats.zetterlund48@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

Kenneth Eliasson, Tyresö
070-812 40 36
eliasson.kenneth@gmail.com

Ledare

Styrelsens ålderman skriver

Jag har fått förtroendet att skriva Marathonlöpares första ledare 2021.

I början av 1980-talet arrangerade jag och min maratonvän Daniel van Berlekom resor till maratonlopp i Europa med bil. Vi åkte bland annat till Berlin, Amsterdam, Apeldoorn och Bremen med bilarna fulla av maratonlöpare. På den tiden var det inte lika lätt att få information om lopp och att anmäla sig.

Vi kallade oss för ”Res och Spring” och annonserade i Marathonlöparen.

MITT ENGAGEMANG för Marathonsällskapet började då jag första gången var med på ett årsmöte som hölls i Medborgarhuset i Stockholm 1988. Första gången som jag hörde talas om Sällskapet var när jag mötte Janne Lind vid frukostjoggen före Berlin Marathon 1986. Vi började prata med varandra vid starten utanför slottet Charlottenburg. Janne berättade om Sällskapet och ville att jag skulle bli medlem.

På den tiden måste man ha genomfört ett maraton, så efter mitt första maraton i Berlin gick jag med. Janne var då redaktör för Marathonlöparen och vi började träffas i olika löparsammanhang. Jag skrev artiklar till tidningen och hjälpte även Janne med att korrekturläsa artiklar. Under hela 1990-talet var jag med på årsmöten och sen från 2001 deltog jag på styrelsemöten som adjungerad.

NÄR SEN DÅVARANDE ordförande PA Allensten ringde mig och föreslog att jag skulle ingå i styrelsen fick jag uppdraget som medlemssekreterare. Förutom detta uppdrag övertog jag uppdraget som webbmater från Peter Lembke 2010.

Under den tiden arbetade jag dagligen med uppdateringar av medlemsregistret och föreningens hemsida. Numera är jag därför styrelsens ålderman.

Mitt engagemang för Marathonsällskapet var även att hålla historiken vid liv. Det gjorde att jag scannade in cirka 250 nummer av Marathonlöparen, vilket gör att samtliga nummer av tidningen nu finns tillgängliga i PDF-format.

Vår medlem Åke Luthner plockade år 2000 fram mycket maratonstatistik med uppgifter om Sällskapet. Åke sammanställde en lista på alla förtroendevalda i Marathonsällskapet, som nu finns på hemsidan.

På hemsidan finns nu även en lista över alla som vunnit medalj i SM-marathon sedan 1910, samtliga segrare i Stockholm Marathon samt samtliga svenska OS-, VM- och EM-deltagare. Jag har sedan dess fortsatt att fylla på denna historik.

EN ANNAN UPPGIFT som jag tagit på mig under åren har varit att hålla Sällskapets löparkalender aktuell. Det har blivit svårare och svårare med tanke på att det nu finns så många olika typer av lopp som är längre än ett maraton. Nu när året blivit nytt och pandemin härjar i landet är det svårare att veta vilka lopp som kommer att arrangeras i år.

Med det vill jag uppmana medlemmarna att kontakta styrelsen så fort ni vet att det arrangeras ett lopp så vi håller löparkalendern aktuell.

Till sist, välkommen till ett nytt Löparår!

JAN TERNHAG
WEBBMASTER



Jan Ternhag vid utmärkelsen för 5 lopp.

FOTO: ANNE-MARI PETERSSON

Innehåll

Jan Paraniak: 70 år, 500 maror	4
Spökultran	5
Maritha Johansson: Vägen tillbaka	6
(Åter)upptäck världen virtuellt	7
Team Nordic Trail	8
Ragnar Uppströms väg mot AWMM	10
Julkalendrar för löpare	12
STHLM FIVE och XMAS FIVE	13
Sällskapets årsmöte	13
Bakom kulisserna 2: MarathonMia	14
Intervju med Lisa Amundsson	16
Utdelade utmärkelser	18
Kenneth Eliasson - ny ambassadör	19
Bengt-Olov Tengmark om skador	20
Gör 2021 till ditt bästa löparår	22
Födelsedagsjogg & Vintermarathon	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: Jan Paraniak springer mot sin 500:e mara vid Budapest Virtual Marathon i Huddinge. I bakgrunden jagar Bengt Nilsson. FOTO: CECILIA PETERSSON

Redaktören har ordet

Vi går mot ljusare tider

2020 slutade i corona-pandemins tecken. Istället för att springa vanliga vinterlopp deltog jag i ett par virtuella julkalendrar för löpare, vilka ni kan läsa om i detta nummer.

Nyårsloppen för motionslöpare blev antingen inställda eller omgjorda till virtuella tävlingar. Jag genomförde i alla fall ett danskt virtuellt maratonlopp för att hålla traditionen att tävla på nyårsafton vid liv.

2020 blev ett minst sagt annorlunda löparår, men det har verkligen inte saknats aktiviteter. Jag tänker främst på alla virtuella lopp. En del av dessa kommer säkert att finnas kvar även efter att pandemin släppt sitt grepp om världen. Det är nog så att pandemin fungerat som en katalysator för alla de virtuella tävlingsformer som den moderna digitala tekniken möjliggör.

DEN SVENSKA MARATONELITEN fortsatte glädjande nog att leverera goda resultat under 2020. Detta gäller särskilt på damsidan. I början av december sprang Carolina Wikström på imponerande 2:26:42 i Valencia Marathon, en tid som gör henne till Sverigetvåa genom tiderna.

Även Charlotta Fougberg och Hanna Lindholm noterade under 2020 tider på strax under 2:29.

SOM REDAKTÖR uppskattar jag när ni läsare tar kontakt med mig angående tidningens innehåll. Maritha Johansson hörde av sig brevlades efter att ha läst och blivit positivt överraskad av Christina Kopperuds artikel i nummer 4/2020. I detta nummer kan ni läsa

Marithas berättelse om vägen tillbaka efter en lång sjukdomsperiod.

DE FLESTA LÖPARE drabbas någon gång av en överbelastningsskada. Om ni är en av dessa ska ni läsa läkaren och löparen Bengt-Olov Tengmarks artikel om några av löparens vanligaste överbelastningsskador. Läs även Bengt-Olovs nio tips för hur vi ska göra 2021 till vårt bästa löparår. Bengt-Olov skriver om skador och svarar på läsarnas frågor i Runner's World. Jag är tacksam för hans bidrag till Marathonlöparen.

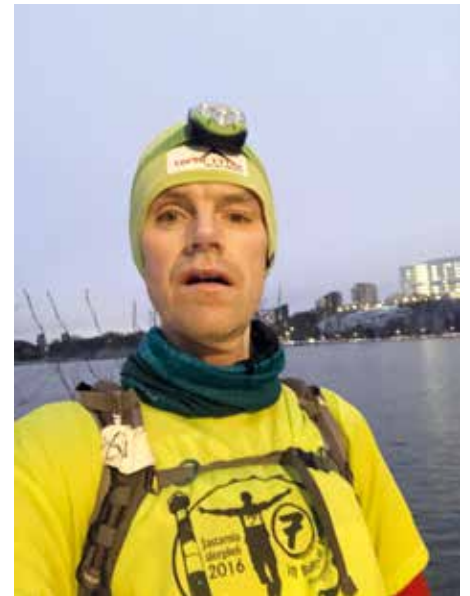
Runt om i landet finns det många profiler som på olika sätt gör viktiga insatser för svensk långlöpnings, vare sig det är i rollen som deltagare i tävlingar, som support eller som arrangör av lopp och andra aktiviteter för löpare. I detta nummer kan ni läsa om Lisa Amundsson, Maria "MarathonMia" Thomsen och Miranda Kvist.

NÄR JAG SKRIVER detta redaktörsord i slutet av januari lever vi alltså under strikta restriktioner som omöjliggör tävling och träning i större grupper för oss motionslöpare.

Vaccinationerna mot covid-19 har kommit igång, men än så länge har endast en bråkdel av befolkningen blivit vaccinerad.

SÄLLSKAPETS STYRELSE planerar att hålla årsmötet den 10 april under förutsättning att myndigheternas restriktioner medger att vi samlas.

Ni finner mer information om årsmötet i denna tidning. Kallelsen kommer att publiceras på Sällskapets hemsida.



Redaktören under tävlingen XMAS FIVE med Årstaviken och Södersjukhuset i bakgrunden. FOTO: MATS LILJEGREN.

Miss inte heller Födelsedagsjoggen den 20-21 mars.

JAG ÖNSKAR alla medlemmar trevlig läsning. Vi får fortsätta att hålla motivationen uppe genom att delta i några av alla de virtuella tävlingar som arrangeras.

Utnyttja avsaknaden av vanliga lopp till att lägga en bra träningsgrund så att ni står starka den dag det åter blir möjligt att tävla och resa som vanligt igen.

Vi går mot ljusare tider i och med att dagarna sakta men säkert blir längre och längre. Förhoppningsvis börjar det även ljusna på corona-fronten inom kort.

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>

Jan Paraniak:

70 år och 500 maror

När min morfar fyllde 70 var det sittande middag och dans. Jag var 12 och hade ny långkjol dagen till ära. När Jan Paraniak fyllde 70 den 11 oktober 2020 var kläd-koden träningskläder och löparskor. Vi var nämligen inbjudna att springa tillsammans med Janne i hans 500:e mara – ett troligen unikt dubbel-jubileum.

Planen var att springa Budapest Marathon, som gick av stapeln just denna dag. Janne har tillsammans med sin fru Barbro arrangerat många resor dit och känner såväl arrangör som pubägare och många andra, så det hade blivit ett storslaget firande. Tyvärr gick denna plan i stöpet, precis som så många andra planer 2020. Men Budapest Marathon behöver inte springas i Budapest – den kan springas i Huddinge också!

FÖRUTOM JANNE med det speciellt tilldelade startnumret 500 var vi tjugotalet som sprang eller gick valfritt antal varv på den gamla vintermarathonbanan. Vi njöt av ett strålande höstväder och ett välförsett bord vid varvningen, och vid målgång fick vi varsitt litet silverglänsande fat som medalj i detta virtuella lopp.

Ett glas bubbel bjöds det också på, och efter en extra vätskekontroll på puben promenerade vi den korta biten till Jans och Barbros lägenhet, där det bjöds på ungersk välsmakande gulaschsoppa. Janne lovade att göra om evenemanget på sin 80-årsdag. Det ser vi fram emot, för det här var en riktigt trevlig tillställning!

TEXT: CECILIA PETERSSON
FOTO: MATS LILJEGREN



Alla deltagare fick ett specialdesignat fat som minnespris. Medaljen och t-shirten kom per post från Budapest några veckor senare.



Jan Paraniak förklarar bansträckningen. Skyltarna är på både ungerska och engelska.

20-21 november 2020

Spökultran

– loppet som var virtuellt innan corona

Föreningen IF 114 sport hade för avsikt att arrangera sex tävlingar under 2020. Marieberg Galleria 6-timmars genomfördes som planerat den 5 januari (läs Kristian Lampos artikel i nummer 2/2020). Sedan satte de restriktioner som införts för att minska spridningen av Covid-19 stopp för Svampen 6-timmars den 1 maj och Örebro Backyard Ultra den 21 maj.

Säfsen Sommarbackyard den 1 augusti (läs min artikel i nummer 4/2020) och Örebro 24-timmars den 3 oktober kunde genomföras i coronapassat format. Det sistnämnda loppet arrangerades på Fornaboda travbana utanför Lindesberg.

IF 114 sports sista arrangemang för året var redan innan coronapandemins utbrott tänkt att vara en tävling som skulle genomföras på distans. Tävlingsdatumet och starttiden – fredagen den 20 november klockan 20:00 – var offentliga. I övrigt var tävlingsupplägget hemligt. Det tyckte jag lät spännande och skickade in min anmälan kort efter 24-timmarsloppet på Fornaboda travbana.

TRE TIMMAR innan tävlingsstart fick jag och övriga som anmält sig ett e-mail med närmare instruktioner från tävlingsledaren Ola Nordahl.

Vi informerades då om att tävlingen gick ut på att springa så långt som möjligt och rapportera in detta senast klockan 16:20 på lördagen. Vi hade således 20 timmar och 20 minuter på oss att springa, därav kopplingen till starttiden 20 november klockan 20:00.

Samtliga deltagare skulle få ett minnespris i form av ett specialdesignat höstlov i metall i ett etui. De löpare som uppnådde ultradistans deltog dessutom i utlottningen av ett antal presentkort hos Stadium. Det var bara att plocka fram pannlampan och reflexjackan och förbereda sig på åtskilliga timmars mörkerlöpning. Jag gjorde även i ordning en löparrygsäck för att kunna få med mig tillräckligt med dryck och energi.

KLOCKAN 20:00 på fredagskvällen lämnade jag min lägenhet i Stockholmsförorten Farsta och gav mig



Tävlingsledaren Ola Nordahl deltog själv i Spökultran. FOTO: PRIVAT

ut i höstmörkret. Det var en kylig men vindstill och nederbördsfri kväll. Eftersom tävlingsupplägget in i det sista varit hemligt hade jag inget tydligt distans- eller tidsmål.

När förutsättningarna stod klara för mig bestämde jag mig för att åtminstone avverka drygt maratondistansen. Jag valde en runda där jag sprang längs med och runt flera sjöar, bland annat Drevviken, Flaten, Ältasjön och Magelungen. En stor del av banan gick på relativt små stigar utan belysning där jag verkligen fick nytta av min pannlampa.

Ganska snart insåg jag att detta skulle bli en jobbig tävling för mitt vidkommande. Jag drabbades av magknip och kände mig ganska orkeslös. Jag vet inte om det var ovana vid kyla som orsakade problemen, men de var inte så allvarliga att jag övervägde att avbryta löpningen. Att det gick lite långsammare än vanligt gjorde inte så mycket den här gången.

JAG AVVERKADE kilometer efter kilometer, om än i långsam takt. Magknipen avtog tyvärr inte och efter drygt tre mil bestämde jag mig för att det denna gång

fick räcka med att passera martondistansen. Jag planerade avslutningen av rundan därefter och efter 43,06 kilometer var jag äntligen tillbaka utanför min port. Klockan var nu 01:30 på lördagsmorgonen och utomhus var det ett par minusgrader.

Efter att jag kommit in i värmen och fått i mig lite varm mat och dryck samt rapporterat in mitt resultat mådde jag lite bättre och hade inga problem att somna.

TOTALT DELTOG ett 20-tal löpare i premiärupplagan av Spökultran, varav elva avverkade minst maratondistansen. Allra längst kom Amanda Nylén och Mikael Löf, som tillsammans sprang en runda om 60 kilometer. Jag hade turen att vinna ett presentkort som med marginal översteg den blygsamma startavgiften.

I och med att i princip alla vanliga lopp som skulle ha arrangerats från och med mitten av november blev inställda till följd av skärpta coronarestriktioner var en virtuell tävling som Spökultran ett välkommet alternativ.

Det var roligt att på lördagen titta på alla bilder som deltagarna lagt upp på IF 114 sports Facebook-sida (Udda ultra). Jag tror att denna typ av virtuella tävlingar kommer fortsätta att arrangeras även efter att restriktionerna lindrats eller tagits bort helt.

Ibland varken hinner eller vill man resa långt för att tävla och då kan det vara praktiskt att springa där man för tillfället befinner sig.

MATS LILJEGREN



Amanda Nylén och Mikael Löf sprang 60 km – längst av alla! FOTO: AMANDA NYLÉN

Maritha Johansson: Vägen tillbaka

Veckan innan jul kom det ett brev från Maritha Johansson i Mellerud till Sällskapetets postbox.

Maritha berättar att honom blivit positivt överraskad av Christina Kopperuds artikel i nummer 4/2020 av Marathonlöparen. I sin artikel skriver Christina bland annat om att de många virtuella lopp som uppstått i spåren av coronapandemin har blivit hennes chans att börja delta i tävlingar på nytt efter en höftoperation.

Maritha Johansson har gått igenom en lång och svår sjukdomsperiod. Till slut tog dock hennes längtan efter att springa överhanden, även om inte tiderna på långt när blir så bra som tidigare. Nedan kan ni läsa Marithas gripande berättelse om vägen tillbaka från sin svåra sjukdom. Maritha hoppas att den kan ge andra löpare kraft att inte ge upp när själen längtar efter löpning. Det är jag övertygad om att den kommer att göra.

Om ni har egna erfarenheter av att hitta tillbaka till löpningen efter sjukdom eller andra svårigheter som ni vill dela med er av, tveka inte att höra av er till undertecknad.

MATS LJLJEGREN
REDAKTÖR



Maritha Johansson fortsätter att springa. FOTO: LEIF JOHANSSON.

Jag började springa 2003 då jag var 50 år gammal. Löpningen satte sig i blodet. Det blev ett antal maratonlopp, Göteborgsvarv och Lidingölopp innan sjukdomen kom in i mitt liv.

I september 2012, när jag vaknade upp på hotellrummet i Stockholm, formligen exploderade det i mitt huvud. En ofantlig huvudvärk som inte kan beskrivas. Jag skulle springa Lidingöloppet. Frågan var om jag skulle starta eller inte. Jag startade och huvudvärken lätade lite.

DETTA VAR BEGYNNELSEN på en sjukdomsperiod där min kropp successivt bröts ned. Jag blev tröttare och tröttare. Jag började se i kors, måste sluta köra bil och åkte buss till arbetet. Jag gick till en specialistögonläkare som tog fasta på att jag haft en skelning som liten och att denna skulle opereras. Med värk i

hela kroppen och med lapp för ett öga vaknade jag en morgon med ett starkt illamående och kallsvettningar. Jag ramlade ur sängen och fick hjälp med att kalla på ambulans. Läkarna hittade inget fel på mig.

Mitt dåliga mående fortsatte. Jag skickades mellan olika ögonläkare och värken fortsatte. Jag gick ner i vikt och frös ständigt.

I AUGUSTI MÅNAD 2013 skulle vi fira min man som fyllt år. Jag hade bjudit honom på en resa, men det gick knappt att genomföra denna. Jag darrade i mina händer och kunde nästan inte få maten till munnen. Jag föll ihop på bussen. Ny ambulansfärd. Jag gick med rollator på lasarettet.

Läkarna trodde att det kunde vara en tumör som ställde till besvären för min kropp. Jag röntgades en gång och skikt-

röntgades en gång. Borrelian upptäcktes och behandlades.

Kvarstående problem är skador på balansnerven, vilket innebär att jag springer mycket saktare. Jag vill inte sluta springa och har tagit mig in på sex timmar i Stockholm Marathon, men trots att jag under dessa år dessutom har åldrats så finns lusten kvar att springa, långt.

Jag blev väldigt upplyft av att läsa i tidigare tidning om Christina Kopperuds kamp.

JAG VILL FORTSÄTTA att springa. 6-timmars och eventuellt längre sträckor är något som lockar mig. Det får ta den tid det tar. Vägen tillbaka har varit lång och tung många gånger, men lusten att springa har inte försvunnit.

MARITHA JOHANSSON
MELLERUD

(Åter)upptäck världen virtuellt

Som en konsekvens av alla reserestriktioner som införts i spåren av coronapandemin har det blivit svårt att resa utomlands för att delta i maraton- och ultralopp. Många av de utländska lopp jag tänkt springa har dessutom blivit inställda.

Även på hemmaplan i Sverige avråds vi från icke-nödvändiga resor, vilket gjort det svårt att resa till det fåtal lopp som trots allt genomförts.

Jag har de två senaste decennierna haft förmånen att kunna springa långlopp i en rad olika länder i samtliga världsdelar förutom Antarktis. Det har gett mig många minnen för livet, de allra flesta positiva. Den 5 januari 2020 korsade jag mållinjen i Vadodara i Indien och detta var mitt 50:e maratonland.

Efter det har det bara blivit ett lopp i Tyskland och ett i Finland. När detta nummer av Marathonlöparen kommer i brevlådan har det gått ett år sedan jag senast tävlade utomlands.

TACK OCH LOV har många inställda lopp blivit virtuella. I en del fall har utländska löpare som inte kunnat ta sig till tävlingen till följd av reserestriktioner erbjudits möjlighet att delta virtuellt.

Dessutom har det tillkommit en hel del lopp som varit virtuella från första början, men som har anknytning till ett visst land eller en viss stad. VirtualRunners (<https://virtualrunners.org>) är exempel på en organisation som arrangerar denna typ av virtuella lopp. Jag har fått för mig att, i väntan på att det åter ska bli möjligt att resa och tävla fritt, återuppleva några av de städer i vilka jag tidigare sprungit genom att tävla virtuellt där.

Självfallet kan man även springa andra virtuella lopp, men personligen tycker jag inte att det återuppväcker positiva minnen på samma sätt om jag aldrig besökt staden i fråga. Dessa städer sparar jag till ett framtida tillfälle när det åter är möjligt att tävla där på riktigt.

DEN 11 OKTOBER 2020 sprang jag Budapest Maraton virtuellt i Huddinge i samband med att Jan Paraniak fyllde 70 år och dagen till ära sprang sitt 500:e maratonlopp. På annan plats i denna tidning kan ni läsa Cecilia Petersson

artikel om denna trevliga tillställning. Jag sprang Budapest Maraton tillsammans med just Jan och Barbro Paraniak i oktober 2009.

Jag minns Budapest som en vacker och trevlig stad och loppet som välarangerat. Dessutom hade vi tur med vädret.

SISTA HELGEN i oktober passade jag på att springa den virtuella upplagan av Göteborg Marathon och i midsommarhelgen deltog jag i Båstad Marathon Virtual Run. Detta är två i mitt tycke trevliga svenska maratonlopp, vilka det annorlunda året 2020 inte gick att arrangera på riktigt.

DEN 17 JANUARI i år deltog jag i det virtuella 15-kilometersloppet Cape Town Sunset Run för att återuppliva alla positiva minnen från det 56 km långa Two Oceans Marathon, som jag sprang i påskhelgen 2009 på en av de vackraste banor jag upplevt hittills. Nu var det snö på marken och flera minusgrader, med andra ord så långt ifrån värmen och solskenet i Sydafrika man kan komma.

EN VECKA SENARE var det dags för "Australia Day Sydney Run 2021", där jag deltog i halvmaratonklassen. Jag har för all del aldrig tävlat i Sydney, men under min resa till Australian Outback Marathon vid Ayers Rock sommaren 2014 hann jag med en morgonjogg förbi operahuset och över Sydney Harbour Bridge. Det var visserligen mitt i Australiens vinter, men trots detta endast någon grad kallare än hemma i Sverige.

31 januari var det dags för en virtuell version av Dubai Marathon, ett lopp som jag sprang i januari 2014. Även denna gång var väderkontrasten slående.

SJÄLVFALLET ÄR DESSA virtuella lopp inte något perfekt substitut till att resa och upptäcka nya städer iklädd löparskor och nummerlapp, men det är i mitt tycke ett bra sätt att hålla motivationen uppe i dessa pandemitider.

Att man som belöning får en och annan snygg medalj och t-shirt per post gör inte saken sämre.



Mats Liljegren efter målgång i Australian Outback Marathon 2014...

FOTO: ANGELA BALLERINI



...och vid sjön Magelungen efter ett virtuellt lopp i januari 2021. FOTO: MATS LILJEGREN

Team Nordic Trail (TNT)

Jag träffar Miranda Kvist, VD och grundare av Team Nordic Trail (TNT), i TNT:s trevliga lokaler på Stora Skuggan i Stockholm. Det första jag ser när jag kommer in är den omtalade kristallkronan som är tre meter hög och som fanns i lokalen när de flyttade in. Här har TNT sitt kontor och lager, sina ledarträffar samt start och mål för en del av sina lopp. Man flyttade in i lokalen 2017.

Historien bakom TNT

Om man ska härddra det hela kan man säga att TNT kom till tack vare ett löparknä. Miranda, som startade allt, var en "vanlig" asfaltslöpare som tittrade både på tider och distans.

Att springa långt var något som Miranda gillade och därför ställde hon upp i bland annat Bislett 24 h 2011. Loppet tar max 160 löpare och springs inomhus på en 546 meter lång tartanbana. Inomhus och asfalt var alltså det som omgärdade Mirandas löpning. Men 2012 fick Miranda problem med ett löparknä och en tids rehabilitering var ett faktum.

När det var dags att börja springa lite försiktigt igen fick hon ont efter 3 km på asfalt, men om hon istället sprang i skogen kunde hon springa 8 km innan det onda kändes av. Skogen och det mjukare underlaget var något helt annat.

MIRANDA BLEV sen inbjuden av Salomon att delta på ett bergslopp i Pyrenéerna. Här upptäckte hon hur avslappnade alla var. Tider och tempo var det ingen som man pratade om och det var något väldigt befriande. Upplevelsen, passionen, bergen, friheten, det vackra och inga tider, blev en stark upplevelse och i mål kom Miranda som en förändrad löpare.

Det var ju det här som gav löpningen ett stort mervärde. Ett uppvaknande, en aha-upplevelse, eller vad man nu vill kalla det hade inträffat. Upplevelselöpning i svenska fjällen blev Mirandas passion.

Nu föddes idén till TNT, som Miranda startade som ett litet hobbybolag vid sidan om sitt ordinarie arbete. Starten gick bra och 2014 sa Miranda upp sig och hon har sedan dess arbetet på dubbel heltid med TNT. TNT är hennes dröm och det bästa hon kan tänka sig



Miranda Kvist på toppen av Kebnekaise. FOTO: TEAM NORDIC TRAIL

att göra. Att Miranda är tokig i bergslöpning behöver man inte betvivla. För det måste man nog vara om man, för det första med ett leende ställer upp världens mäktigaste bergsultramathon UTMB och för det andra, med samma leende, klarar av att genomföra loppet. Det gjorde Miranda.

UTMB går runt Mont Blanc och är 170 km långt med 10 000 höjdmeter. Många traillöpare drömmer om loppet, men hur många klarar det?

TNT:s löpargrupper och resor

TNT har idag löpargrupper runt om i hela Sverige och i stora delar av Finland. Det började med en grupp på Östermalm.

Deltagarna köpte ett trailpaket på sex månader med träning en gång i veckan med ledare från TNT.

Ledare för gruppen var Miranda själv med hjälp av 10 kompisar som ställde upp. Och det behövdes - till första passet kom 100 deltagare! Att det kom så många redan till första passet tror Miranda beror på att hon sedan länge hade skrivit en löparblogg och alltså inte var okänd för dem som följde bloggen.

Det var också Miranda som drog igång "Ursvik all in" där man springer alla motionsspåren i Ursvik i följd.

Det blir 15 km + 10 km + 7,5 km + 5 km + 2,5 km = 40 km.

Miranda jobbade också med Salomon Trail Tour under 2013 och 2014. Redan 2013 startade TNT upp nya löpargrupper i Göteborg, Norrköping, Östersund och Malmö. Folk hör av sig och vill att grupper ska starta i deras områden.

Miranda är ett energiknippe utan dess like. Under 2013 till 2015 var hon i princip överallt i landet och med i allt, startade upp 15 grupper och även resor.

Den första löparresan gick redan 2013 till Frankrike. Huvudanledningen då och på kommande resor i och utanför Sverige är att springa på fjället. År 2015 hade Miranda igång 15 trailgrupper och 15 resor.

Allt detta sköttes av Miranda själv. En person och ett bolag med miljoner i omsättning blev för mycket. Hösten 2015 anställdes två personer till. De var nu tre anställda med Miranda.

TNT-ladan

Ett bolag som TNT behöver av naturliga skäl också lokaler att vara i om verksamheten ska kunna bedrivas bra. Så 2017 flyttade man in i TNT-ladan på Stora Skuggan i Stockholm med den fantastiska kristallkronan. Nu hade även antalet anställda ökat och man var nu fyra till fem heltidsanställda.

TNT:s lopp

TNT har under många år samarbetat med olika lopp och kände sig nu moget för att starta egna lopp. Men en viktig princip här var att inte snylta på andra lopp. TNT valde därför att köpa in varumärket EcoTrail, som är ett europeiskt koncept och som letade efter en passande arrangör i Sverige.

Konceptet går ut på att loppet ska vara upplevelserikt i naturen med mål inne i stan. Som klippt och skuret för TNT med andra ord. Första året som TNT arrangerade loppet var målet i Kungsträdgården, men nu är det i Galärparken. Sträckorna på EcoTrail är 80 km, 45 km, 33 km, 16 km och 8 km. Därtill finns tre barnklasser.

För att klara detta behövs det 130 funktionärer och 90 km snittsling av banan. Det säger en del. TNT arbetar mycket för gemenskap och löparglädje. Så därför vill man servera mat och öl till alla deltagare i mål. Den social biten är viktig.

Tyvärr blev EcoTrail, som så många andra lopp, inställt 2020. Den som ville kunde springa en virtuell upplaga. Det var 800 som gjorde det.

I år, 2021, är loppet planerat att gå den 12 juni. I slutet på oktober hade redan 400 anmält sig. TNT arrangerar



Vacker löpning i alpmiljö på en av TNT:s resor till Mont Blanc. FOTO: TEAM NORDIC TRAIL

också andra lopp, bland annat Göteborg Trailrun 44 km, 22 km eller 9 km, Big Shadow Backyard och TrailVarvet i samarbete med GöteborgsVarvet. Man samarbetar dessutom med i stort sett alla traillopp i Sverige.

Sen kom Corona

Inför 2020 hade allt kommit på plats för Miranda och TNT. Efter sju års mycket hårt arbete hade man nu äntligen kommit till den punkt där allt hade landat och var stabilt. Allt var utsålt inför våren och sommaren. Resor, löpargrupperna, loppet – allt var på plats.

I Finland var nu 25 löpargrupper igång och TNT hade också köpt upp Nordic Military Training (NMT), vars verksamhet hade avtagit under senare tid.

TNT hann genomföra tre resor - Grand Canaria i januari, Nicaragua i februari och Mallorca i mars. Sen kom smällen. Från mitten av mars blev allt nedstängt. Kvar fanns bara kostnader och återbetalningskrav. Coronakrisen blev vardag.

TNT kapade alla kostnader som gick, sålde allt som gick att sälja och sa upp tre anställda. Man förhandlade med

alla hotell man bokat och bemöttes från bland annat Italien av en hjälpsam välvilja. Efter alla Coronakrismöten började TNT göra små event för att överleva. Sedan i juli har man kunnat genomföra svenska fjällresor och olika inspirationsresor i Sverige.

I fortsättningen kommer TNT att satsa mer på nära orter i Sverige med bland annat olika läger. Miranda är trots allt hoppfull och garanterar TNT:s överlevnad. Gemenskapen och löparglädjen finns där och den kommer man att kämpa för.

Här avrundar vi vårt samtal och går en liten runda i lokalerna. Det är lugnt och stilla, vilket inte är så vanligt. Men vad är väl vanligt i dessa tider?

STORT TACK MIRANDA för ett trevligt och spännande möte och all den glädje och inspiration som du sprider.

MONICA ENKVIST

Mer information om Team Nordic Trail hittar du på: <https://www.teamnordictrail.se>.

P.S. Som medlem i Sällskapet har du 10 % rabatt på EcoTrail och Göteborg Trailrun. Kontakta undertecknad för rabattkod (monica.engkvist@telia.com).

Min väg till Abbott World Marathon Majors



FAKTARUTA

Abbott World Marathon Majors är en serie bestående av sex av världens största och mest kända maratonlopp. Loppen äger rum i New York City, London, Boston, Berlin, Chicago och Tokyo. Den som springer alla loppet och registrerar detta blir en Six Star Finisher och får den eftertraktade stora AWMMM-medaljen. Hittills har drygt 6 000 löpare blivit Six Star Finisher, varav 95 svenskar.

Läs gärna mer på:
www.worldmarathonmajors.com

Ragnar Uppström efter målgång i Chicago Marathon 2016. FOTO: PRIVAT

Nu när vi inte kan åka ut i världen och uppleva den fantastiska stämningen på stora och små maratonlopp, så tänkte jag passa på att berätta lite om min väg till att bli en Six Star Finisher inom Abbott World Marathon Majors.

Jag var 25 år när jag hösten 1989 gick med i FK Herkules i Mölndal och började träna regelbundet, både löpning och orientering. Med en gång blev det många tävlingar. Så roligt det var! Inte minst eftersom tiderna snabbt blev bättre och bättre tack vare både ökad träning, stor motivation och mycket glädje.

Jag deltog i väldigt många asfaltslopp de första åren, ofta 10 km-lopp men även Göteborgsvarvet. Som orienterare passade även terränglopp bra, inte minst Lidingöloppet.

STOCKHOLM MARATHON 1998. En tanke hade börjat gro. Är man löpare så bör man väl springa ett maraton åtminstone en gång i livet. Jag var nyfiken

på att uppleva hur det skulle kännas. Stockholm Marathon 1998 blev mitt första maraton. Loppet gick fint och tiden 3 tim 44 min var jag nöjd med som nybörjare.

NEW YORK MARATHON 2007. Ändå blev det inget mer maraton förrän 2007, då jag reste med Springtime Travel till New York Marathon. För nu var jag nyfiken på just New York Marathon, som så många andra hade lovordat. Vilken upplevelse!

Redan känslan vid starten vid Verrazano Bridge när de spelade Frank Sinatras "New York New York" i högtalarna var värd hela resan och dess kostnader. Vilket publiktryck under loppet! Så roligt med alla som ropade "Come on Sweden" till oss som hade tröjor med Sweden-text på, vilket jag har haft på alla lopp utomlands sedan dess. Jag insåg att stora maratonlopp med dess stämning verkligen var något för mig. Tiden 3 tim 27 min var jag väldigt nöjd med.

LONDON MARATHON 2012. Det skulle ju bli OS i London 2012. Kanske var detta en chans att få prova på att springa en OS-bana? Jo, London Marathon fick bli mitt nästa lopp utomlands. Det var inte samma bana som löparna några månader senare sprang på OS, men båda loppet hade mål på den stora gatan The Mall nära Buckingham Palace.

Stämningen i London? Faktiskt lika fantastisk som i New York. Samvaro och turistande tillsammans med nyvunna reskamrater var också väldigt trevligt. Tiden? 3 tim 24 min.

BOSTON MARATHON 2013. En av reskamraterna på Londonresan tyckte att jag skulle se efter om jag möjligen hade klarat kvalgränsen till Boston Marathon med mitt resultat i London.

Visst kände jag till det anrika maratonloppet i Boston, men jag hade aldrig tänkt tanken att springa just det loppet. Jag kände inte heller till att det fanns kvalgränser för att få vara med. Det visade sig att jag hade klarat kvalgrän-

sen i min åldersklass med en minuts marginal. "It is now or never", tänkte jag och anmälde mig – utan att veta vad som skulle komma att hända i Boston Marathon just 2013.

Boston Marathon är det enda lopp utomlands som jag har rest till helt på egen hand, eftersom jag inte hittade något svenskt reseföretag som hade paketresor till Boston 2013. Antalet resenärer från Sverige är ju också färre till Boston Marathon på grund av kvalgränserna. Det var mörkt, regnigt och lite ensamt när jag på kvällen kom fram till mitt hotell i storstaden Boston. Men nästa dag var det helt annorlunda; soligt och fint.

De första två dagarna i Boston blev det både nummerlappsuthämtning och en del turistande och promenerande, utan att trötta ut benen för mycket.

Så kom löppdagen. Vi fick åka med typiska gula skolbussar till starten. Bra löpväder och härlig stämning som på alla de stora lopp. Fint lopp och faktiskt ganska så annorlunda än de andra stora maratonlopp som jag har sprungit. Man är bitvis nästan ute på landsbygden eller i alla fall långt utanför själva hjärtat av Boston. Loppet är väldigt rakt och först efter 27 km kommer den första 90-graderssvängen.

Vid ungefär 33-34 km passerar man de kända uppforsbackarna vid Heartbreak Hill, något som faktiskt var rätt tufft. Därefter tvingades jag ligga något över mitt dittills jämna tempo på 4:50 min/km, men nu började ju målet närma sig. Jag sprang lycklig och nöjd i mål med tiden 3 tim 28 min. Av någon anledning stannade jag denna gång inte kvar vid målet och tittade på andra löpare som jag ofta brukar göra, utan gick med medaljen runt halsen tillbaka till mitt hotell några hundra meter bort.

Efter att ha fått i mig lite energi och tagit ett välförtjänt varmt bad sätter jag på TV:n på hotellrummet – och fattar inte vad jag ser. Kaosartade scener. Sakta går det upp för mig att det är målområdet som jag passerat någon timme tidigare som jag ser – nu fullt med skadade människor, sjukvårdspersonal och folk i chocktillstånd.

Efter det fruktansvärda bombattentatet med tre döda åskådare och över 250 skadade människor var Boston snart en avspärrad stad med poliser i stort sett överallt och med alla stora TV-bolag på plats.

Jag skulle ju stanna kvar några dagar och upptäcka mer av Boston, vilket jag också gjorde. Kanske låter det konstigt, men trots all tragik har jag många fina

minnen från min Bostonresa. Varken förr eller senare har jag upplevt sådan vänlighet och gemenskap med så många människor som jag inte kände, både löpare från världens alla hörn och lokalbefolkningen i Boston.

Okända människor kom fram och frågade om allt var bra eller om jag behövde hjälp med något. Det var vi mot det onda! Med min Boston Marathon-jacka behövde jag inte ens betala något på en restaurang där jag åt. Jag blir än idag både rörd och berörd när jag läser eller hör om Boston Marathon 2013.

BERLIN MARATHON 2014. Efter Boston hade jag bestämt mig för att det nu skulle bli fullt fokus på att springa alla lopp inom Abbott World Marathon Majors (AWMM) och att bli en så kallad Six Star Finisher. Nästa steg på vägen var Berlin Marathon 2014.

En trevlig resa med både sightseeing och ett roligt frukostlopp med mål inne på Berlin Olympiastadium dagen innan maratonloppet. Berlin Marathon är ju känt för att vara ett snabbt lopp där många sätter personrekord. Så blev det även för mig med tiden 3 tim 22 min.

CHICAGO MARATHON 2016. Så blev det dags att resa till Chicago. Det blev en fantastiskt rolig löparresa med nya vänner, morgonjogg, gemensamt besök i svenskvarteren i Andersonville och mycket annat. Härligt lopp med en ganska så vild, entusiastisk och uppfinningsrik publik! Ett lopp som jag starkt rekommenderar. Även här var jag väldigt nöjd med mitt lopp och passerade mållinjen efter 3 tim 26 min.

TOKYO MARATHON 2017. Nu skulle cirkeln slutas. Eftersom jag aldrig hade varit i Japan eller i Asien överhuvudtaget, så såg jag verkligen fram emot resan. Att jag sedan skulle åka Vasaloppet endast en vecka efter Tokyo Marathon kändes bara som en extra krydda.

Liksom många gånger tidigare köpte jag en paketresa med Springtime Travel. Kul också att mina löparvänner Inger och Stefan, som jag lärt känna på tidigare resor, var med. Tokyo var en positiv upplevelse, ordning och reda, rent och fint och vänliga människor. Hotellet var väldigt stort och nästan onödigt lyxigt. Friendship Run-loppet dagen innan maratonloppet var roligt.

Även Tokyo Marathon var en fantastisk upplevelse. Mycket publik, även om publiken i Tokyo var lite lugnare än i Chicago... Visst ja, tiden: 3 tim 26 min.



Artikelförfattaren med två medaljer efter Tokyo Marathon 2017. FOTO: PRIVAT

Därmed hade tiden för alla mina sex Abbott World Marathon Majors-lopp legat mellan 3 tim 22 min och 3 tim 28 min, vilket jag var väldigt belåten med. Direkt efter mål fick jag både Tokyo Marathons medalj och den eftertraktade stora Abbott World Marathon Majors-medaljen.

Så kom kvällen när det skulle bli After Run Party i Tokyo. Med flera tusen maratonlöpare var tillställningen uppdelad på ett stort antal ställen runt om i staden. Vilken stämning, med levande traditionell japansk musik och japansk mat. Vi som denna dag sprungit vårt avslutande AWMM-lopp och därmed blivit en Six Star Finisher fick dessutom gå upp på scenen och få pris. Att ha haft förmånen att få uppleva de sex stora maratonloppen inom Abbott World Marathon Majors och all gemenskap med andra löpare har varit så fantastiskt och gett mig både vänner och otroliga minnen för livet!

**RAGNAR UPPSTRÖM
MÖLNDAL**



AWMM-medaljen för fullföljande av 6 av världens största och mest kända maratonlopp.



Julkalendrar – nu även för löpare

Som barn hade jag alltid minst en julkalender varje år. Det var dagens höjdpunkt att få öppna luckorna.

I december 2020, tre decennier senare, fick jag åter stifta bekantskap med julkalendrar. Den här gången var de dock virtuella och "luckorna" bestod i att man skulle springa en viss sträcka varje dag under perioden 1-24 december. Sådana julkalendrar passar perfekt i dessa coronatider i och med att alla kan springa på egen hand och rapportera in sin runda via en app. Dessutom är utbudet av "vanliga" lopp högst begränsat.

Jag deltog själv i två julkalendrar för löpare. Den ena var Sweden Runners arrangemang "Julutmaningen". Jag valde den enklaste varianten som gick ut på att man skulle springa

minst 1 km den 1 december, 2 km den 2 december och så vidare upp till 12 km den 12 december.

Sedan sprang man 12 km igen den 13 december och minskade därefter med 1 km per dag så att man sprang minst 1 km på julafton. Efter avslutad löpning rapporterade jag varje dag in detta via en hemsida som jag fick en länk till när jag anmälde mig. Efter att jag rapporterat in samtliga 24 löpningar fick jag en häftig medalj per post.

MIN ANDRA julkalender var RaceONE:s "Stora julkalendern". Den gick ut på att man sprang mellan 7 och 14 km per dag, totalt 240 km. Dagens sträcka offentliggjordes vid midnatt den aktuella dagen, så här fanns det ett spännande överraskningsmoment. All rapportering gjorde man via RaceONE:s app, som

används av många arrangörer av virtuella lopp. (Man kunde även välja "Lilla julkalendern", där man sprang 3-6 km per dag med en total loppsträcka om 100 km.)

JULKALENDRARNA VAR en bra "morot" att hålla igång löpträningen denna annorlunda advents- och juletid. Det var inga jättelånga sträckor som jag hade att springa per dag, men man ska springa 24 dagar i rad så det gäller att inte bli ordentligt skadad eller sjuk. Därför kände jag viss lättnad när jag avslutade sista löpningen på julaftonsmorgonen. Icke desto mindre gav deltagandet i julkalendrarna mersmak och jag är gärna med någon mer gång i framtiden.

**TEXT OCH FOTO:
MATS LILJEGREN**

STHLM FIVE och XMAS FIVE

– fem vackra Stockholmsrundor i samma tävling

Den annorlunda sommaren 2020 såg en lite annorlunda tävling dagens ljus. Då arrangerades premiärupplagan av STHLM FIVE. Den gick ut på att deltagarna skulle springa fem vackra Stockholmsrundor - Södermalm, Årstaviken, Djurgården, Kungsholmen och Brunnsviken - som mäter 7,5-11,5 km med en total distans om 47,4 km. Detaljerade kartor med många bilder finns på tävlingens hemsida (www.sthlmfive.se).

All resultatrapportering skedde digitalt av deltagarna själva och efter inrapportering fick man en t-shirt i "valören" guld (alla rundor samma dag), silver (samtliga rundor samma vecka) eller brons (alla rundor under sommaren).

Jag genomförde alla fem rundorna på en och samma dag den 27 juni, men det blev tuffare än väntat eftersom jag lyckades pricka in en av sommarens varmaste dagar.

Trots att jag både hade med mig vätska och köpte mer under dagen upplevde jag vätskebristsymptom under de två sista rundorna.

EFTER SUCCÉN med STHLM FIVE kom det en uppföljare i advents- och juletid: XMAS FIVE. Upplägget var detsamma, men rundorna nya. Den totala sträckan var 35,8 km och rundorna - Gärdet, Skeppsholmen och Kastellholmen, Norra Djurgården, Reimers holme och Långholmen samt en valfri favoritrunda - mätte 4,8-10,0 km.

Första till fjärde advent samt på julafton klockan 08:00 offentliggjordes en ny runda.

JAG GENOMFÖRDE ÄVEN samtliga rundor i XMAS FIVE en och samma dag på Annandag Jul, efter att först som träning ha sprungit dem var för sig i takt med att de offentliggjordes. Den här gången var väderförutsättningarna totalt annorlunda eftersom 26 december var den första riktiga vinterdagen i Stockholm med snö och minusgrader.

Efter denna bedrift kan jag titulera mig "Badass Santa", medan de som delade upp löpningen på flera dagar är "Healthy Santas". Dessutom är jag ägare till ännu en fin t-shirt.

**TEXT OCH FOTO:
MATS LILJEGREN**



Mats Liljegen vid Blå porten på Djurgården under STHLM FIVE...



...och vid Reimers holme under XMAS FIVE.

Svenska Marathonsällskapets årsmöte 2021

Svenska Marathonsällskapets årsmöte 2021 kommer att hållas lördagen den 10 april i Stockholm. Boka datumet redan nu!

Kallelse och årsmöteshandlingar kommer att skickas ut i god tid innan årsmötet. Bland årsmöteshandlingarna kommer även styrelsens förslag till nya stadgar att finnas. Kallelsen kommer också att publiceras på Sällskapets hemsida, www.marathonsallskapet.se.

Motioner till årsmötet ska, enligt stadgarna, vara styrelsen tillhanda senast fyra veckor innan årsmötet, det vill säga lördagen den 13 mars. De kan antingen skickas till ordföranden på karin_norden@hotmail.com eller till vår postbox:

Svenska Marathonsällskapet
Box 218
101 24 Stockholm



Allt detta gäller under förutsättning att myndigheternas restriktioner medger att vi samlas. Välkomna!

STYRELSEN

Bakom kulisserna del 2:

Maria "MarathonMia" Thomsen

Liksom den första intervjupersonen i den här lilla serien, Reima Hartikainen, har även huvudpersonen i detta nummer olika roller i långlöparvärlden. Hon ses oftast på lopp och egna äventyr som är längre – väldigt mycket längre – än maraton. Ibland springer hon själv, och ibland hjälper hon andra att nå sina mål. Vi ska här få en inblick i hur det är att vara – och ta emot – support under ett långlopp. Många av er har säkert läst hennes blogg, men för er som inte känner till henne inleder jag med en kort presentation.

Vid 24 års ålder var Mia Thomsen en rejält överviktig storrökare, vilket är svårt, hart när omöjligt, att föreställa sig. Men med en beslutsamhet som är typisk för den Mia jag känner tog hon tag i sitt liv och gick ner i vikt genom en kombination av bantning och löpning.

När hon några år senare slutade röka var det bara att damma av löparskorna för att inte gå upp i vikt igen, eftersom hon lovat sig själv att aldrig mer banta. En vadsugning med brorsan slutade med Stockholm Marathon, eller snarare, det var där allt började, 2004. Hon startade sin blogg, och den överviktiga storrökaren hade förvandlats till MarathonMia.

DEN FÖRSTA MARAN gick på 4:28, och hon var inte ens särskilt trött. Året därpå sprang hon på 3:53, och skuttade sedan nerför de ökända trapporna till Östermalms IP. Hon ställde in sig på att fortsätta förbättra sig i samma takt, vilket naturligtvis skulle visa sig vara svårt.

Men 2009, på en löparresa till Portugal där hon träffade Rune och Mary Larsson, förstod hon att hon inte skulle sikta på att bli snabbare – istället skulle hon springa längre!

PÅ DEN TIDEN var ultralöpning inte så stort i Sverige, och tävlingsutbudet var långt ifrån vad det är idag, eller, nåja, vad det är under ett normalt år. Men Jättelångt, 12-timmars i Trollhättan och det sociala långpasset Hornstull-Järna fanns, och Mia tog sig an dem. Hon har även två segrar i Riksmästerskapen på



MarathonMia under en 54,5 mil lång sololöpning Stockholm-Strömstad sommaren 2018.
FOTO: PRIVAT.

24-timmars på sin meritlista. Det tog inte länge innan hon var obotligt fast i "ultratrasket", som vi kärleksfullt kallar vår sport.

Att utmana sig själv att springa riktigt långt och se vad det gör med kropp och knopp är en av aspekterna. En annan är naturupplevelsorna man får när man förflyttar sig långa sträckor till fots och upplever dygnets alla timmar.

Mia berättar lyriskt om ett träningspass inför sin första mara då "jag springer på snöklädda vägar i månskenet och bara hör knarret från mina egna skor". Diametralt motsatt är det 25 mil långa etapploppet Marathon des Sables i Peru, där hon, en nordbo, övervann den 48-gradiga hettan i öknen och tog sig i mål.

EN TREDJE ASPEKT är andan inom ultrafamiljen. Hon beskriver stämningen på kortare lopp som mer tävlingsinriktad, medan man i ultravärlden värnar om varandra. Man hjälper en vän i nöd, delar med sig av sina salttabletter och skavsårsplåster, peppar en medtävlare som känner sig för låg för att fortsätta.

Visst kämpas det om placeringar även här, men det finns så mycket mer. Här finns respekt för såväl sträckan som för medtävlarna; man vet att även den

starkaste och bäst förberedda kan ha en dålig dag och behöva hjälp.

OCH HÄR KOMMER vi in på supporten. På längre ultralopp är det vanligt att ha med sig support. Det kan vara en så kallad pacer, som springer med en under den senare delen av loppet som sällskap och moraliskt stöd, men även av säkerhetsskäl.

Men speciellt under tidslopp på 24 timmar och längre är det istället vanligt att ha en stationär personlig support. Någon som man har pratat sig samman med i förväg om målsättningar, näringsstrategi, hur man bäst motiveras när man är låg – tja, allt som är viktigt för en ultralöpare.

Men första gången Mia fick uppleva att bli supportad var det högst oväntat – några vänner dök oanmälda upp på terrängloppet Jättelångt, vilket gav en rejäl energikick.

En annan gång hon gärna minns i rollen som supportmottagare är under ett 24-timmarslopp på Skövde Ultrafestival. Hon tillskriver sin kompis Kattis Lilja en stor del av äran att hon vann loppet.

"Hade jag bett om en prinsesstårta och en luciakrona mitt i natten i juli hade hon ordnat det!"

VÄNNER, JA. Är det en fördel eller nackdel att vara nära vän med sin support? Det är tudelat, säger Mia. Å ena sidan är man mer avspänd med sina vänner och vågar visa sina känslor mer. Inför en person man inte känner så väl kanske man inte gnäller lika mycket; man är mer fokuserad på löpningen och gör kanske ett bättre resultat.

Det kan också vara svårt att se en nära vän lida under loppet; risken är att man blir för snäll. Å andra sidan är det en fördel att kunna varandra utan och innan, veta vad som triggar och vad man absolut inte ska säga eller göra. Och man kan motverka nackdelarna genom att ha en uppgjord plan och tydlig kommunikation.

När Mia supportar sina vänner tar hon en dominant roll. Det gäller också att skilja på situation och person. Du kan "hata" din support som säger åt dig att ta dig samman när du helst av allt vill lägga dig ner och vila och bli trötad, men efteråt är ni lika goda vänner, tja, kanske ännu bättre än tidigare.

DET ÄR INTE LÄTT att vara support, men det är lika roligt som att springa själv, enligt Mia. Det handlar också om att ge och ta, tjänster och gentjänster. Prestigelöshet, lyhördhet och snabbhet är tre egenskaper hon nämner som viktiga för rollen.

Hela tiden på alerten, helst ett steg före den du supportar. Ibland, säger hon, är det faktiskt lättare att springa än att vara support, för om man har en väl fungerande support är löpningen det enda man behöver fokusera på. Att ha en support är lite som att ha en förälder med sig som sköter markservicen och ser till att man springer så bra som möjligt och mår så bra som möjligt. Samtidigt skulle hon nog inte vilja ha sin mamma som support: "Hon skulle be mig lägga av direkt om jag var trött."

IBLAND VILL MAN också pröva sina egna vingar – kan själv. Som under den 54,5 mil långa sololöpningen mellan Stockholm och Strömstad; en sträcka som Mia åkt med bil sedan hon var 4 år, och som hon sommaren 2018 tillryggalade löpandes.

Hon bestämde att under den första halvan skulle hon klara sig utan support – det var hennes eget ansvar att ha koll på att hon kunde få tag på energi och vatten längs vägen och att hon hade den utrustning som behövdes. Den andra halvan hade hon support, och sammantaget är den turen hennes allra bästa löparminne.

HON SÄGER ATT hon nog inte är så lätt-supportad, eftersom hon går mycket på känsla. Som van långlöpare har hon en gedigen erfarenhetsbank att ösa ur. När hon supportar sina adepter under deras första riktigt långa lopp får hon indirekt försöka förmedla sina erfarenheter till dem under loppet.

När man har sprungit längre än man någonsin gjort tidigare, när man har ont, är trött och inte kan få ner en matbit – då är det inte lätt att tro på vad supporten säger, att salttablettorna kommer att få bukt med illamåendet och att du kommer att få ny energi när gryningen kommer.

Men när man med fix, tricks och lirkande har lyckas att förmedla detta, och löparen själv upplever skillnaden – då har man lyckats.

EN HELT ANNAN SAK är det att supporta elitlöpare, som under ett av de lopp som faktiskt gick av stapeln i höstas, 24-Stundenlauf i Brugg, Schweiz.

Här var det två svenska topplöpare, Maria Jansson som 2016 blev Europamästare på 24-timmars med ett resultat på drygt 25 mil, och Dan Välihalo, även han med ett personbästa på strax över 25 mil, som fick ta del av Mias omsorger.

Hon beskriver det som både lätt och svårt att supporta en elitlöpare. De har ett väldigt tydligt distansmål, de har stenkoll på sitt energiintag och vilken känsla de vill ha.

Supportens uppgift är att få dem till det utstakade målet. Dan vann loppet. Maria tvingades kliva av efter knappa

15 timmar pga. skada, men samarbetet fungerade klockrent så länge det varade enligt Mia: "Jag gjorde det jag skulle och hon gjorde det hon skulle."

ETT ANNAT MINNE av ett samarbete som fungerade är när hon supportade Anna Berglöv på ett riktigt varmt GAX (ett 100 miles-lopp i sydöstra Skåne). "Jag läste av direkt vad hon behövde och hon blev starkare och starkare genom loppet." Samma sak när hon och hennes sambo supportade Martin Scharp med målsättningen att han skulle springa Trans Scania (246 km tvärsöver Skåne och tillbaka) på under 30 timmar.

Trots en fadäs med ett urladdat bilbatteri, som resulterade i att Martin tvingades springa en mil längre än planerat innan han fick ny vätska och energi, klarade han sitt mål, och vann dessutom loppet.

MÅL, JA. Vad har MarathonMia för mål 2021, om världen öppnar upp igen som vi hoppas? Helt i linje med den här artikeln har hon redan planerat in att både springa själv och supporta.

Hennes stora mål som löpare detta år är ett 25 mil långt ökenlopp i Namibia, där man ska bära med sig både mat och utrustning under 5 dagar, och så ska hon supporta Anna Berglöv på ett 24-timmarslopp och Lisa Amundsson på en 6-dagars-tävling.

Dessutom ska hon ha en ett år förse-nad 50-årsfest. Och om jag känner Mia rätt, så blir det nog ytterligare några äventyr...

CECILIA PETERSSON



Mia Thomsen nattsupportar Martin Scharp under det 246 km långa Trans Scania.
FOTO: PRIVAT.

Intervju med Lisa Amundsson

Tyvärr kunde jag inte träffa Lisa Amundsson i verkligheten den här gången, så det fick lov att bli en telefonintervju den 4 december 2020. Men telefon eller inte – mycket hade vi att prata om. Att prata med Lisa är en outtömlig källa till löparglädje och då pratar vi framför allt om löparglädje för riktigt långa lopp och distanser. Eller vad ska man säga när den som jag intervjuar har en favoritdistans som är 100 miles?

Vem är Lisa?

Lisa är 60 år, är gift och har tre vuxna barn. Till vardags arbetar Lisa som redovisningskonsult i Strömstad. Hon är bofast på Sydkoster, en av de två öarna i ögruppen Kosteröarna.

Ögruppen består av Syd- och Nordkoster i Strömstads kommun. För att komma till Koster åker man med egen båt eller med passagerarbåtarna från hamnen i Strömstad. Kosterbåtarna trafikerar de båda öarna flera gånger dagligen.

Lisa flyttade till Sydkoster för 30 år sedan tillsammans med sin man. Så det var kärleken som tog henne dit kan man säga. Sydkoster, med en area på endast 8 kvadratkilometer, är den största av Kosteröarna. Sammanlagt bor ca 330 personer på de två öarna.

Hur började du att springa?

Jag började springa korta sträckor 2010 när jag var 50 år. Början var enligt upplägget att gå 1 minut, springa 1 minut, gå 1 minut, springa 2 minuter och så vidare. Detta skulle hjälpa mig att klara Tjej-Lidingöloppet, som är på 10 km, i september.

Min dröm var att springa ett maratonlopp någon gång i framtiden. Denna sträcka var så överklig. 42,2 km, hur kan detta vara möjligt? Men det blev det även för mig genom att jag klarade Jubileumsmaran i Stockholm 2012.

Varför springer du?

Jag mår så jättebra av att springa, det är speciellt viktigt nu i dessa oroliga tider att ha något att göra.

Hur mycket springer du?

Jag lyssnar till kropp och knopp på hur mycket jag ska springa. Det ska kännas bra så det varierar från vecka till vecka. Nu under dessa Corona-tider när det



Lisa Amundsson under en löpning längs Bohusleden. FOTO: TOMMY CARLSSON

inte är några lopp är jag mer hänvisad till att springa på ön.

Många på ön tycker att det är kul att se mig springa runt och undrar och frågar mycket vad jag egentligen håller på med. Jag har faktiskt lyckats få ihop

100 miles under ett pass på ön. Det var Backyard i 24 timmar.

Jag kör även mer regelbundet pass på 10-12 timmar och varje helg försöker jag att springa lite längre pass på 2,5-3 timmar både på lördag och söndag.

Tävlar du/springer du olika lopp?

Jag deltar på en hel del ultralopp och lite udda lopp. Jag har sprungit många backyards, 10-milslopp och olika ultralopp.

Ett mycket speciellt lopp som gick från Stockholm till Strömstad 2018, Trans Sweden, ligger mig varmt om hjärtat och var en otrolig upplevelse.

Trosa Ultra Backyard 2018 var ett speciellt lopp. Där ville jag kliva av efter 28 timmar för jag skulle med tåget, men klev av efter 32 timmar som segrare. Esbo 24-timmars i februari 2020, där jag klarade 180 434 meter, är ett annat starkt minne.

När jag skulle springa TEC 2015 hade jag inte sprungit så många långa lopp än. I mina tankar hade jag fått för mig att TEC var 50 km och att jag hade 12 timmar på mig att springa 5 mil. Mycket god marginal, tänkte jag.

När jag sen väl satt på tåget till Stockholm trillade polletten ner. Plötsligt stod det klart för mig att jag hade tänkt fel. TEC är ju 50 miles, det vill säga 8 mil och inte 5 mil.

Jisses, det blev en liten tankeställare, men jag tog mig igenom och klarade mina 50 miles.

Är du en tävlingsmänniska?

Både och. Jag är inte en som prompt ska vinna. Jag gillar att bara vara med, men jag är glad att jag är med på den nivå jag är med tanke på att jag gör bra ifrån mig för min ålder. Det sporrar och känns kul.

Har du någon favoritdistans?

Ja, jag gillar backyards och 100 miles. På en backyard springer jag helst 24 timmar och då blir det ju 100 miles.

Bästa respektive sämsta löparminne?

Mitt absolut bästa minne är Big Dog backyard Ultra i USA 2019. Allt var bara helt underbart, magiskt och helt galet. Hela resan var fantastisk. Jag sprang 24 timmar, det vill säga 100 miles, och kände mig så stolt att jag som 59-åring från Sverige bland annat slog fyra förhandstippade favoriter.

Det skulle vara underbart att få göra om det loppet, men nu blir det bara större och större krav för att få delta. Big Dog ses ju som VM i backyard. Backyard är den tävlingsform som bara blir mer och mer populär och fler och fler deltar på loppet. Men får jag den minsta chans så åker jag direkt.

Jag har inte så många dåliga minnen. Magras är väl det enda dåliga minnet jag har som har hänt på olika lopp.

Har du haft några skador?

Nej, jag har inte haft några skador. Jag är duktig på att lyssna på min kropp och mån om att ha bra skor, vila och stretcha.

Hur länge har du varit med i Sällskapet?

Jag tror att det är fyra år nu.

Varför är du med i Sällskapet?

Det är kul att få Marathonlöparen och läsa om andra löpare, lite andra lopp och personer. Det är också kul att titta på resultat, som det fanns mer av i tidningen och på hemsidan tidigare.

Vad tycker du är bra respektive mindre bra med Sällskapet?

Det är väl framför allt Marathonlöparen. Mindre bra är inget jag tänkt på.

Tycker du att det finns någon gemenskap i Sällskapet?

Vet inte egentligen. Jag har inte någon uppfattning om det. Ute på Koster är jag själv och ute på lopp är det ingen som direkt nämner om han eller hon är med i Sällskapet. Men det är kanske något som man ska börja göra mer, nämna att man är medlem, för att få fram lite mer gemenskap.

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

Det skulle vara bra om Sällskapet kan ordna virtuella lopp nu i dessa tider och kanske lite mer om Ultralöping.

Läser du Marathonlöparen (ML)?

Ja, det gör jag.

Vad tycker du är bra respektive mindre bra med ML?

Det är en rätt bra blandning i tidningen och det är kul att läsa om vanliga löpare, inte bara proffs.

Vad vill du läsa mer om i ML?

Det är en bra mix i tidningen, men jag skulle gärna se att det skrivs mer om ultralopp och att det också blir en hint till fler att anmäla sig till ultralopp. Sen ser jag gärna fler presentationer av vanliga löpare och kanske lite om arrangörer också.

Lopp på udda ställen och udda lopp vill jag gärna läsa mer om.

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

Absolut.

Tittar du på Sällskapets hemsida?

Väldigt sporadiskt.

Vad tycker du om hemsidan?

Jag tittar för lite för att ha en uppfattning, så jag kan varken säga bu eller bä.

Tittar du på Sällskapets Facebookgrupp?

Nej, men jag följde med där när alla rapporterade om Höstjoggen.

Hur ser dina kommande planer ut?

Mitt nästa stora projekt är Viadal Ultra den 13-19 september. Viadal Ultra är ett nytt 6-dagarslopp. Men innan det är dags för den utmaningen är min plan att springa bland annat The Bridge Backyard Ultra den 24 april, Älvdalen Backyard Ultra den 19 juni och Lurs Backyard Ultra den 17 juli.

Jag har alltså mycket kul att se fram emot.

Här har jag slut på mina frågor, men av bara farten fortsätter vi att prata löpning i alla fall. Till slut lägger vi dock på och jag känner igen hur mycket löpningen förenar. Tänk vilken fin sport vi har.

MONICA ENKQVIST

Fler intervju-personer 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 ENKQVIST
MONICA.ENKQVIST@TELIA.COM

Utmärkelseansvarig Mattias Ekman summerar 2020

Jag får erkänna att detta år med alla inställda lopp samt att jag hållit på att utbilda mig till brandman gjort att min motivation för löpning helt försvunnit, men det är en sak som hållit mig igång och från att ge upp helt. Det är när det kommer in ansökningar från er. Då blir jag glad och sakta men säkert så ökar min motivation för varje gång. Så tack för alla era insatser.

En av de största anledningarna till att jag tog detta uppdrag från första början var att jag ville kunna dela ut utmärkelser till alla, men det är ju lite extra kul att göra det till folk jag lärt känna genom löpningen och nu har jag haft ett ypperligt tillfälle till just detta.

DEN FÖRSTA är till en helt fantastisk löpare jag lärt känna genom åren, nämligen **Lasse Jutemar**. Vilken härlig människa som alltid är glad och positiv på lopp. Han har kämpat sig igenom fantastiska 100 lopp och nu fått ta emot glastrofén samt även lyckats bärga en vikingetrofé. Stort grattis Lasse!



Lasse Jutemar med sin glastrofé.

ETT AV MINA sämsta men samtidigt roligaste minnen från året som gått är från Mariestad marathon. Jag var så glad att MAIF arrangerade loppet och jag kände mig taggad att göra SUB 2:40, men gick in i väggen nästan direkt då kroppen strejkade från start och jag tog mig i mål på en av mina sämsta tider någonsin.

Ja, vad är då det roliga med detta? tänker ni säkert. Jo, det är att just



Stefan Pettersson, Apladalens LK, med medalj för 10-15-20 lopp och standar för 25 lopp.
FOTO: ULRIKA PETERSSON.

att Lasse Jutemar var med på samma lopp och när jag var på väg att ge upp efter att ha gått en bra stund så kom Lasse joggandes tillsammans med en annan trogen medlem, nämligen **Peter Svensson** som också nyligen mottagit flera fina utmärkelser. Vi säger grattis till honom igen tycker jag.

I alla fall så joggade jag med Lasse och Peter och jag hade så jäkla roligt tillsammans med dem under detta lopp för vi sprang och skämtade och gnabades nästan som ett gammalt par.

Det var ett av årets bästa minnen helt klart, för så mycket har jag inte skrattat på evigheter. Stort tack Lasse och Peter!

DEN ANDRA MEDLEMEN jag har haft äran att få dela ut utmärkelser till är min klubbkamrat **Stefan Pettersson**. En härlig klubbkamrat, vän och stöttepelare. Han har lyckats få ihop hela 25 lopp och därför tilldelats medaljerna

för 10-15-20 lopp samt standaret för 25 lopp. Stort grattis Stefan!

Vi hade turen att kunna springa Kiel Marathon tillsammans 2020 och vi hade ju riktigt trevligt med musikquiz och ett par värmande öl.

JAG HOPPAS att vi under 2021 kan få se lite fler arrangerade lopp igen så vi alla kan få tillbaka motivationen lite extra. Jag har ju fått väldigt mycket förtroende av styrelsen och det är kul att mina idéer och tankar om nya utmärkelser tas upp och diskuteras.

Jag hoppas att vi 2021 kan presentera flera nya utmärkelser där det ska finnas något för alla vare sig man kan eller vill springa fort eller många lopp.

Det blev nästan en liten nyårskronika detta, men jag vill avsluta med att önska er alla ett extra gott nytt år.

MATTIAS EKMAN
UTMÄRKELSEANSVARIG

Göran Johansson – standar för 25 maraton

Jag har under alla år sedan ungdomsåren varit mycket intresserad av sport, framförallt fotboll, som varit en stor del av mitt liv.

Efter "fotbollslivet" blev det egna löprundor och tankar om att en gång i livet springa maraton. På "gamledar" växte intresset för löpning. Efter en halvmarera under semester i juli på Gotland 2010 ökade tanken. Det blev därför lämpligt med målet; Jubileumsmaratan i Stockholm juli 2012. En gång i livet var tanken.

Sedan dess har det blivit över 25 till. Jag och min fru delar intresset av att resa, så det har kombinerats med några maraton ute i främst Europa. Många härliga upplevelser i London, Paris, Rom, Berlin, Budapest, Nice och förstås flera i Sverige bland annat Stockholm.

Största minnet får dock bli New York, med över en miljon åskådare runt banan. Trots minusgrader vid starten så var det en fantastisk upplevelse.

UNDER 2011 gick jag med i SOK Knallen, löparklubben i Borås. Genom åren har jag fått många löparkamrater och det har blivit många härliga och roliga

träningsspass tillsammans. Jag har träffat många löparvänner genom åren och med fantastiska prestationer på olika distanser och tävlingar.

Kul att nämna några; Annelie Johansson, Linus Wirén, Therese Fredriksson, Anna-Maria Trollsfjord, Michelle Schnellbacher och Lennart Svensson (veteranmästaren) för att nämna några. Många fler skulle förstås kunna nämnas.

NU KAN VI lägga år 2020 till "handlingarna". På grund av pandemin så har det istället blivit några virtuella lopp under året.

Jag hoppas att 2021 blir mycket bättre, så vi kan se fram mot nya tävlingar och lopp tillsammans. Framförallt att hela samhället normaliseras med mindre belastning på vården/vårdpersonalen, företagen/företagarna och alla andra som haft det jobbigt under året.

PÅ BILDEN tar jag emot standar av tidigare knallelöparen Linus Wirén. Linus har ett SM-guld på 100 km. Linus har också svenskt och nordiskt rekord på 6-timmarslöpning och många andra meriter.

Han har dock inte så många maraton som jag. Det var därför han blev prisutdelare.

JAG ÖNSKAR nu alla ett Gott Nytt År. Ta hand om er och håll ut! Jag är optimist, det kommer bättre tider.

**GÖRAN JOHANSSON
SOK KNALLEN**



Linus Wirén (till höger) delar ut ett standar för 25 lopp till Göran Johansson, SOK Knallen. FOTO: PRIVAT

Sällskapet har fått en ny ambassadör – Välkommen Kenneth Eliasson!

Vi är glada att kunna meddela att Svenska Marathonsällskapet har fått en ny ambassadör, Kenneth Eliasson, som vill sprida information om Sällskapet, fånga upp nya och gamla medlemmar och finnas där ute i verkligheten i Sällskapets anda på lopp eller liknande.

Vi är ju en unik förening och det vill vi att fler ska få kunskap om och vara en del av vår löparglädje.

I nästa nummer av Marthonlöparen, nummer 2/2021, kommer en längre intervju med Kenneth. En riktig långlöpare från Tyresö.

**MONICA ENKVIST
SAMORDNARE AMBASSADÖRER**



Ambassadör Kenneth Eliasson tog nyligen emot Sällskapets statyett för 50 maratonlopp.

Löpskadan – din möjlighet till en nystart för löpningen



Bengt-Olov Tengmark

Diabetesläkare och idrottsläkare
Idrottsmedicinare sedan 1995
inom fotboll och friidrott

Löpleddare och läkare i Team
Stockholm Marathon (TSM)

Speciellt maratonminne

När jag var följeslagare till en blind löpare som sprang sitt första maratonlopp. Han tog färdtjänsten till Östermalms IP. Vi sprang loppet och sen tog han färdtjänsten hem igen.

Min devis - **Spring för livet!**

Idag talar många om folkhälsa men folkhälsa är inte bara smittskydd. Löpning är den motionsform som sannolikt är bäst för folkhälsan.

BENGT-OLOV TENGMARK

De flesta av oss som springer långt har någon gång fått avstå ett träningspass eller ett lopp på grund av skada. Skadorna vid löpning kan vara antingen akuta/traumatiska eller en överbelastningsskada.

Långlöpare råkar sällan ut för akuta traumatiska skador men nästan alla har haft en överbelastningsskada. En överbelastning är kvittot på att vi inte haft balans i vår träning.

Långlopp kräver förberedelser men även återhämtning. Själva loppet är en liten del av en långlöparens liv. För att få balans krävs uthållighetsträning, styrketräning men även tid för sömn och återhämtning.

Själv har jag haft både överbelastningsskador och en allvarlig akut trauma-

matisk skada. Överbelastningsskadorna kom på grund av att jag som så många andra slarvat med den förebyggande styrketräningen.

Min akuta skada kom inte vid löpning. En isfläck höll på att sätta stopp för all löpning. Jag ramlade och fick en ruptur på quadricepsen, senan som förbinder låret med knät. Operation och ställning på vänsterbenet i tre månader gjorde att jag inte kunde springa på ett halvår.

Mina inställsamma löparvänner sa att jag var stark i muskulaturen och att senan därför gick av. Men de mer realistiska vännerna sa helt rätt att jag var 40+ och då ökar risken för denna skada.

Men det gick att komma tillbaka och det har blivit många långlopp efter skadan.

Vanliga överbelastningsskador

Plantar fasciit – ofta kallat hälsporre

Plantarfascian (senspegeln under foten) belastas kontinuerligt vid gång, löpning etc. Vid tyngre eller upprepade ensidig belastning kan en överbelastningsskada uppstå. En sådan skada är relativt vanligt förekommande och kan ge mycket besvär.

Orsaker

Efter långdragen tung belastning eller efter upprepade småskador kan ett benuskott bildas från främre, nedre delen av hälen. Utskottet syns vid röntgenundersökning, varför tillståndet ofta benämns hälsporre. Hälsporre ses dock ibland även hos friska individer vid röntgenundersökning.

Denna förändring förekommer på röntgenbilder, ibland som ett tecken på en utläkt skada. Hälsporre är ingen diagnos i sig. Ofta ställs diagnosen plantar fasciit även om det inte är bevisat att det handlar om en inflammations-sjukdom.

Hård belastning kombinerat med dåliga skor, hårt underlag eller frekventa hopp kan leda till överbelastning med smärta som följd. Partiell bristning i plantarfascian vid fästet i hälen leder till smärta under hälen. Individer med

låga eller höga fotvalv löper större risk att drabbas av dessa besvär, åtminstone förekommer problemet oftare hos individer med dessa fotfelställningar.

Symptom

- Belastningssmärta och värk efter belastning.
- Morgonstelhet kombinerad med relativt uttalad smärta vid första stegen på morgonen. Detta symptom är ofta uttalat och kan vara mycket besvärligt.
- Mycket varierande symptom, allt från lättare obehag vid löpning till invalidiserande smärta som omöjliggör arbete och idrott.
- Klassisk anamnes samt distinkt tryckömhet vid plantarfascians infästning alternativt diffus ömhet över plantarfascian. Utbredd ömhet är dock relativt sällsynt.

Behandling

1. Inlägg kombinerat med alternativ träning botar de allra flesta, eller åtminstone minskar symtomen så att det är möjligt att återuppta idrottsaktivitet. Sannolikt läker tiden ut besvären i de allra flesta fall.
2. Alternativ träning innebär att det

skadeframkallande momentet minimeras och ersätts av annan träningsform – asfaltlöpning ersätts med löpning på mjukare underlag. Därefter successiv återgång till önskad aktivitet med inlägg och vid behov också ändrad löpteknik (undvik löpning på tå).

3. Stretching efter aktivitet (korta tåböjarna) är viktigt.
4. Initialt ofta mycket smärtsamt tillstånd som ibland lindras med smärtlindrande medicin. Besvären är ofta långdragna, men läker vanligen ut. Prognosen är god på lång sikt.

Löparens akilleshäl

Akillesenan, hälsenan, är den största och starkaste senan i människokroppen. Den tål enorma belastningar och vid löpning utsätts den, vid varje steg löparen tar, för en kraft ungefär tio gånger så stor som löparens vikt!

Det är kanske inte så konstigt att kronisk smärta i hälsenan är en av de vanligaste överbelastningsskadorna som drabbar just löpare.

Besvären börjar oftast med att man känner sig stel i hälen, speciellt på morgonen. Efter ett tag känns senan också öm och ibland kan man känna svullnad över senan. Gör man ingenting åt saken kommer det till slut också göra ont att gå på tår och hälar.

Orsaker

Det finns ingen som exakt kan säga varför man får ont i hälsenan, även om det hos idrottare verkar vara kopplat till överbelastning och för mycket träning i förhållande till återhämtning. Mycket träning i backar, löpning på hårt underlag och dåligt dämpade skor innebär en stor belastning på kroppens vävnader. Om belastningen blir för stor så hinner cellerna inte repareras och de börjar istället brytas ned. Troligen börjar nedbrytningen långt innan idrottaren känner någon smärta.

Tidigare kallades den här typen av överbelastningsskador hos idrottare för tendinit (= seninflammation) och patienten blev tillsagd att vila och äta antiinflammatoriska tabletter. Detta är dock felaktigt eftersom man vid denna typ av överbelastningsskador, om man tittar på senan i mikroskop, sällan kan se några inflammatoriska tecken.

Vad man däremot brukar se vid kroniskt smärtande hälsenor är att senan på olika sätt börjat brytas ned samt att dess fibrer inte längre ligger fint strukturerat packade, utan lite huller om buller. Den har som man säger

börjat att degenerera och fått en sämre hållfasthet. Denna så kallade degeneration behöver inte vara orsakad av överbelastning genom träning. Smärtande hälsenor och degenerativa förändringar är också vanliga hos helt inaktiva personer. Andra orsaker till att senan överbelastas, förutom för mycket och för hård träning, kan vara att man överpronerar. Överpronation gör att senan vinklas och de fibrer som ligger längst in utsätts för en stor belastning.

Svaga vadmuskler minskar senans stötupptagande förmåga, vilket gör den känsligare för belastning. Är vaderna dessutom strama så ökar belastningen på dem ytterligare.

Övervikt ger också större risk för problem med smärtande hälsenor. Troligen så spelar även åldern en stor roll. Ju äldre man blir, desto sämre cirkulation får man i och omkring senorna. En sämre cirkulation innebär mindre näringsrikt blod till cellernas uppbygg- nads- och reparationsmekanismer.

Behandling

Ta i tu med besvären så fort som möjligt så minskar du risken för att behöva dras med återkommande problem för all framtid. Som vid alla typer av överbelastningsskador hos löpare så gäller det att ta det lugnt med löpningen ett tag. Om du inte kan träna som vanligt på grund av smärtan så bör du vila helt från löpningen.

Kör lite alternativ träning som cykling eller simning under en period tills besvären lägger sig.

Under den tiden bör du också analysera träningen:

- Var i träningsplaneringen kan det ha gått fel?
- Är skorna tillräckligt dämpade, behöver du pronationsstöd i skorna?
- Behöver du kanske individuellt utprovade sulor?

Stretcha också ordentligt samt börja styrketräna vaderna. Excentrisk träning då muskeln arbetar under förlängning är den bästa styrketräningen av vadmuskulaturen. Två gånger om dagen sju dagar i veckan i tolv veckor är den behandling som i studier visat bäst resultat på smärtande hälsenor.

Styrketräningen kan utföras på gym i apparater, på en plint, steplåda eller i en trappa. På plinten/steplådan/trappan gör du en tåhävning. Syftet med att använda sig av en låda att stå på är att hälen då kan sjunka längre än om man stod på golvet och får därför arbeta i ett



större rörelseomfång. Gå upp på tå på båda benen och sedan långsamt ner på det onda benet. Att gå långsamt ner gör att muskeln med sin sena arbetar under förlängning, det vill säga excentriskt. Det handlar här om tung styrketräning i en långsam hastighet och det gäller verkligen att köra hårt.

Träningen bör göra ont under utförandet, men sedan försvinna när man lyft klart. När man sedan kan lyfta utan smärta så ökar man vikterna.

Massage, elektrisk terapi och andra typer av manuella terapier kan också provas även om de vetenskapliga bevisen för att dessa metoder fungerar är få.

I absolut sista hand kan man överväga kortisonsprutor eller operation av hälsenan.

Överträning – ibland blir det för mycket

Ibland blir anspänningen för hög. Kraven från omgivningen blir för stora och då påverkar det löpningen. Symptomen på överträning kan variera. Gemensamt är att prestationen går ner och man tappar lusten till träning. Man blir oftare sjuk och kanske sjukare än vanligt vid en förkylning. Men det är inte alltid det är träningsdosen det är fel på.

Många träningspass, tufft arbete eller studier, konflikter på arbetet eller relationsproblem kan bidra till stressen. Hög träningsnivå tillsammans med andra orsaker gör att du tappar balansen i livet. Vi kallar det ofta överträning. Orsaken behöver inte vara träningen, men träningen behöver anpassas för att balansen i livet ska bli bättre.

BENGT-OLOV TENGMARK



Gör 2021 till ditt bästa löparår...!

...men bli inte besviken om du blir skadad. Bra förberedelser, balans i din träning och tid för återhämtning är viktigt för att du ska få ditt bästa år 2021.

Dessa 9 tips, publicerade av Marathon.se för några år sedan, ger dig möjlighet att undvika skador.

1 Tioprocentregeln. Att öka träningen långsamt är ett allmänt råd när det gäller löpträning. För att bli mer konkret och få en tumregel så brukar man säga att man inte ska öka med mer än tio procent per vecka. Ett bra sätt att hålla koll på ökningen är att föra träningsdagbok och inte kolla ökningen kalendervecka för kalendervecka utan istället göra ett snitt för de senaste åtta veckorna och jämföra det med åttaveckorsnittet veckan före. Jämför valfritt tid eller kilometer.

2 Bli inte slav under träningsprogrammet. Träningsprogram är bra men det är ingen katastrof om man inte kan följa dem till punkt och pricka. Blir man sjuk eller känner av någon skada måste man helt enkelt ta ett intelligent beslut och hoppa över träningen.

3 Byt skor då och då. Variera steget med att byta skor lite då och då. Ett tips är att alltid ha två eller tre par skor på gång samtidigt. Lätta tränings-/ tävlingskor brukar kunna ge mycket löpkänsla medan de vanliga träningskorna kanske har mer dämpning och lite mer funktion.

4 Variera underlag och runda. En del gillar att springa alla sina pass på asfalt. Andra föredrar preparerade terrängspår. Många springer alltid sin favoritrunda. Där monotonin ligger och lurar finns också skaderisken. Genom att variera underlag och byta runder så får muskler och leder omväxling.

5 Styrka ger uthållighet. Lägg in något eller några styrketräningsövningar per vecka. Armhävningar, olika typer av situps, utfallssteg, knäböj och ”plan-kan” är några exempel på övningar som ger bra stryka för löpare. Starka muskler i bål och mage ger en bra korsett och bra hållning för löparen.

6 Hoppa rätt. Hoppövningar som enbenshopp och mångstegshopp är bra för den mer aktive löparen.

Men hoppa rätt - hoppa på hela foten, inte bara på främre delen av foten.

7 Farten dödar. Grunden i löpträning är distanslöpning. Minst 50 procent av passen bör vara på en bekväm nivå. Man ska kunna springa och småsnacka. Distanslöpningen ger bra träningseffekt. Springer man varje pass allt vad man orkar blir träningen inte bara jobbig. Kom ihåg att ökad fart ger ökad belastning.

8 Vila och återhämtning. Vila kan vara att helt enkelt hoppa över ett pass. Men återhämtning kan också vara aktiv med ett kortare lugnare pass än planerat när man känner att kroppen börjar bli sliten. Aktiv återhämtning kan också vara massage.

9 Ät och drick rätt. Planera så att du äter någon av dagens huvudmåltider inom en timme efter träningspasset. Ju fortare musklerna får energi och protein efter träningspasset desto bättre. En väl sammansatt kost enligt tallriksmodellen ger både näring och energi för löparen.

BENGT-OLOV TENGMARK

Födelsedagsjoggen 20 – 21 mars

Den 22 mars fyller Sällskapet 69 år. Det firar vi med vår traditionella Födelsedagsjogg. Spring minst 6,9 kilometer eller upp till ett helt maraton under helgen 20-21 mars och delta i utlottningen av fina priser. Den som vill kan springa ett maraton och sedan räkna 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 e-mail till vår ordförande Karin Norden (karin_norden@hotmail.com).

Vi hoppas självklart att covid-19 har lättat så att vi kan springa mer tillsammans igen. Passa i så fall på att samla kompisgänget, klubben, släkten eller arbetskamraterna och spring tillsammans i Sällskapets anda.



Rapportera då hela gänget på Facebook eller i ett e-mail till Karin. Man behöver inte vara medlem för att delta.

Har du inte vågat springa ett maraton tidigare så är det här ett bra tillfälle att prova benen. Om vi har tur så bjuder vädergudarna på två fantastiska vårdagar med sol och klarblå himmel. Men framför allt – ha kul och njut av löparglädjen!

Styrelsen



Vid Höstjoggen 24-25 oktober 2020 sprang ambassadör Jerker Sterneland en mara. Gör samma sak du också vid årets Födelsedagsjogg!



Den 30 maj 2020 arrangerade Apladalens LK Ljusveka Marathon i Värnamo. På bilden hemma-löparna Micael Lindqvist (100) och Johan Bolmstam (101). Foto: Mia Lindqvist.

Vintermarathon till Jan Linds minne 2021

Svenska Marathonsällskapets eget lopp "Vintermarathon till Jan Linds minne" kommer på Sällskapets uppdrag att arrangeras av Apladalens LK i Värnamo detta nya förhoppningarnas år.

Datum för loppet och hur banan kommer att se ut är ännu ej helt fastställt. Mer information om datum, tid, plats, bana, anmälan med mera kommer under våren i medlemsbrev, i Marathonlöparen, på Sällskapets hemsida och på Facebook.

Styrelsen



Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm



FANTASTISKA UPPLEVELSER

MÉDOC MARATHON / VANDRING I DAVOS



MÉDOC MARATHON 9-13 SEPT

Médoc Marathon är vårt festligaste lopp. Perfekt för dig som älskar löpning, ost och vin. Obligatorisk utklädnad och temat för 2021 är "cinema" (film). Temat ger rum för det mesta, en del lägger ner mycket tid och energi på sina kläder medan andra nöjer sig med enkla lösningar. En sak är ialla fall säker, ju mer ambitiös utklädnad, desto mer hejarop längs vägen. Atmosfären genom loppet är fantastisk och miljön bland vinodlingarna och slott tillsammans med alla medlöpare gör det till ett minnesvärt lopp!

VANDRING I DAVOS 18-26 JULI

Davos är mest känd som vinterort men underskatta inte sommaren – den är fullkomligt fantastisk! Följ med på en aktiv sommaresemester där dagarna fylls av aktiviteter och upplevelser i vacker alpmiljö. Veckan präglas av storslagen natur, frisk luft, långa och korta vandringar. Vandringarna blandas med rörlighetsträning, yoga, föreläsningar, god mat och social samvaro. Vill du avsluta med ett lopp så kan du delta i någon av loppet Swissalpines olika sträckor.



FÖR FLER RESOR, INFORMATION OCH BOKNING: [SPRINGTIME.SE](https://springtime.se) ELLER RING **08-545 535 40**