

Marathon löparen



ÅRGÅNG 54 NR 275 APRIL 2/2021



**Löparglädje vid
Springtime Friends
löpargrupp**

- **Borås Vinterlopp**
- **Sällskapets Födelsedagsjogg**
- **Stockholm Gerillalöpare**
- **Stockholms Bästa**

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

Sporten jag älskar

”Gymmet fullt. Var vänlig invänta personal, och håll avstånd.” Ungefär så stod det på en skylt utanför lokalen jag passerade på min löptur idag, den sista lördagen i februari, och en handfull människor väntade lydigt i kön. Strax därefter, när jag började närma mig Vasaparken, var impulsen att ge upp Ronja Rövardotters vårskrick mitt bland alla soltörstande människor så stark att jag verkligen var tvungen att lägga band på mig. Jag har många gånger frågat mig vad jag skulle göra om jag tvingades ge upp löpningen. Gym har jag testat några gånger, främst när jag varit skadad, men det är inte riktigt min grej, inte heller i icke-pandemitider. Passen, t.ex. cirkelfys och core, var det roligaste, men då måste man boka flera dagar i förväg och ta sig till det gym som har rätt pass vid rätt tidpunkt. Det går utmärkt att köra lite löparinriktad styrke- och smidighetsträning hemma – det räcker för mig.

CYKEL DÅ? Jag gillar verkligen cykeln som transportmedel och komplement till löpningen; jag har ett mellanting mellan sportcykel och s.k. citybike, med en korg som får frakta både datorväska, matkassar och en del annat. Men trots den grundträning jag har som löpare blir jag utan att överdriva omkörd av säkert 90 % av mina medcyklister.

SIMNING, KANSKE? Jag badar ofta och gärna, sommar som vinter, och när vattnet är tillräckligt varmt blir det ett antal simborgarsträckor. Men som träning räcker det inte, och jag tycker inte om kloret i bassängerna, som hade varit en förutsättning för simning året runt. Därmed är även triathlon ute ur bilden!

HMM... DANS? Jag gick faktiskt på balett för vuxna nybörjare för några år sedan. Min koordinationsförmåga lämnar en del övrigt att önska, och jag har ingen som helst dansbakgrund, men jag går

gärna och tittar på balett och ville få en djupare förståelse för hur det är att vara balettdansör. Två terminer gick jag, och jag gillade det verkligen; känslan av kroppskontroll när man fick ihop rörelserna. En snygg piruett fick jag till... men sen blev koreografin för svår för mig.

LÄNGDSKIDOR BLEV det en hel del av denna fantastiska vinter, då snön låg decimetertjock på grenarna i veckor. Jag hann nöta en del, och gick från övervägande diagonal till nästan enbart stakning med fränkskjut. Det är en sport som jag tycker om; det är utomhusträning och man använder verkligen hela kroppen, men vem vet när vi kan få utöva den på hemmaplan härnäst? För att tillfredsställa mitt behov av att röra på mig skulle jag säkerligen utöva dessa sporter och några till, som paddling och vandring, i varierande grad. Men faktum kvarstår – sedan jag väl förstått att det faktiskt går att springa utan att ha en boll att jaga (ja, detta var några år sedan!), och att det dessutom är roligt, har jag aldrig blickat tillbaka. Jag är så tacksam att vara löpare, och det gör det än viktigare att fortsätta med min kompletterande styrke- och smidighetsträning, och att lyssna på kroppen och inte vara rädd för att backa om den säger ifrån. På så sätt hoppas jag att länge än kunna utöva den sport som jag hyser så stor kärlek till. Jag minns några rader jag skrev när jag var kassör på denna tidning i slutet av förra millenniet: ”Vi har omväxlande en fot, och ingen alls, i marken. För ett kort ögonblick i taget flyger vi faktiskt.”

CECILIA PETERSSON
Suppleant och skribent



Cecilia Petersson
under Höga Kusten Trail 2018.

Innehåll

Apladalens Löparklubb	4
Stockholm Gerillalöpare	6
Bakom kulisserna del 3: Jättelångt	8
Borås Vinterlopp	10
Sällskapetets Födelsedagsjogg	11
Maratonlöpning i Rio de Janeiro	14
Minnesord Anders Eriksson	15
Intervju med Kenneth Eliasson	16
Stockholms Bästa	18
Springtime Friends löpargrupp	20
Två nya utmärkelser	22
Hans-Inge Lindeskov, 200 lopp	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: Nöjda och glada ledare och deltagare i Springtime Friends efter ett avklarat långpass. I förgrunden Solveig Sjölund (t.v.) och Rosie Jungstedt. FOTO: ANNIKA ROSENGREN

Redaktören har ordet

Hoppet är det sista som får överge oss

Mitt förra redaktörsord hade rubriken ”Vi går mot ljusare tider”. Jag fick rätt i att dagarna successivt blivit längre och längre.

Periodvis har det varit rejält kallt och mycket snö även i Stockholmsområdet och södra Sverige. Snön lyser upp vintermörkret, men tyvärr utgör halkan och snömodden en extra påfrestning på kroppen vid löpning, med skaderisk som följd.

DESSVÄRRE HAR DET hittills varit ont om positiva nyheter på Corona-fronten. När jag skriver detta redaktörsord i slutet av mars har jag bara några dagar tidigare nåtts av det tråkiga, om än inte oväntade, beskedet att årets upplaga av ASICS Stockholm Marathon blivit framflyttad från den 5 juni till den 9 oktober. Nu vet vi i alla fall vad som gäller och får förhålla oss till det.

Förhoppningsvis går det att hitta någon mindre tävling eller ett virtuellt lopp som arrangeras under det vakuum som uppstår den helg då många av oss hoppats kunna njuta av den folkfest och löparglädje som Stockholmsmaran alltid brukar föra med sig.

VI HAR UNDER VINTERN fått fortsätta att tävla virtuellt och träna ensamma eller i mycket små grupper. Det lär vi som det ser ut i nuläget få göra ett tag till, trots att det nu gått drygt ett år sedan de förta restriktionerna infördes.

För egen del har jag tävlat virtuellt i bland annat Rio de Janeiro, där jag sprang på riktigt sommaren 2013.

Dessförinnan deltog jag i den trevliga virtuella tävlingen Borås Vinterlopp, som tävlingsledaren Lasse Jutemar berättar om i detta nummer.

NÅGRAMER eller mindre riktiga tävlingar finns det trots allt. I Stockholmsområdet arrangeras under perioden februari-juni 2021 loppserien Stockholms Bästa med totalt åtta deltävlingar på banor som mäter mellan 4 och 17 km.

I detta nummer kan ni läsa ambassadör Frank Johan Ahlbergs inlevelsefulla berättelse om det kreativa tävlingsupplägget och de två första deltävlingarna.

PÅ TAL OM TRÄNING i små grupper så får vi i detta nummer läsa om Springtime Friends träningsgrupper i Stockholm på onsdagar (kvalitet) och söndagar (långpass) under vintern. Vi fortsätter även vår artikelserie om olika träningsgrupper och klubbar. Missa inte artiklarna om Stockholm Gerillalöpare och om Apladalens Löparklubb i Värnamo.

Ett av alla de lopp som fick ställas in pandemiåret 2020 var det 68 kilometer långa ultraloppet Jättelångt mellan Grisslehamn och Norrtälje. I detta nummer kan vi läsa Cecilia Peterssons berättelse om Jättelångts tillkomst och om några av de personer som står bakom loppet.

VISSA TRADITIONER har Sällskapet lyckats hålla vid liv trots pandemin. En av dessa är den traditionsenliga Födelsedagsjoggen, som varje år anordnas för att fira Sällskapets födelsedag

den 22 mars. Helgen 20-21 mars sprang över 100 löpare minst 6,9 km eftersom Sällskapet fyllde 69 år. Missa inte Annika Rosengrens bildreportage.

Jag önskar er alla trevlig läsning. Njut av våren så gott som alla restriktioner medger. När nästa nummer kommer ut är det sommar. Då har det förhoppningsvis börjat ljusna på riktigt på Corona-fronten, men osvuret är bäst.

Vi måste hålla ut, vara rädda om varandra och inte ge upp hoppet!

MATS LJLJEGREN

mats.liljegren42195@gmail.com



Redaktören efter målgång i Stockholms Bästa deltävling 2 på Södra Djurgården.

FOTO: MATS LJLJEGREN

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 lopp - träningsråd
- nyheter - idrottsmarknad - forum - butiker



Ett gäng ALK:are samlade inför Bromölla Marathon. FOTO: MATTIAS VEJKLINT.

Apladalens Löparklubb i Värnamo 10 år

Nere i Borgenstugans källare i Värnamo föddes Apladalens Löparklubb (ALK) den 3 november 2010 då det första mötet ägde rum. Det var Fredrik Bolmstam (då klublös), Per Sigvardsson (orienterare Bredaryds SOK), Mattias Vejklint (Skillingaryds FK), Stefan "Gasellen" Andersson (Skillingaryds FK) och Micael Lindqvist (Skillingaryds FK) som träffades för att slå sina kloka huvuden ihop...och så bra det blev ändå.

Tio år senare har vi tagit 141 DM-medaljer och 21 SM-medaljer samt sprungit ett otal lopp både i Sverige och utomlands. Vi är stadigt cirka 200 medlemmar.

Utöver löpning har vi idag sektioner för skidor, cykel och triathlon. Skrattet och det glada humöret har alltid funnits nära till hands och blivit vårt signum.

Anledningen till att klubben startades var att Värnamo inte hade någon renodlad löparklubb, vilket vi tyckte borde finnas i en så pass stor stad i stället för att värnamolöpare sökte sig ut och sprang för klubbar från mindre orter utanför Värnamo.

Hur ska man då sammanfatta tio år av träning, tävling, gympa, semleloppning, grötloppning, ultraintervaller, touretapper, tomtelöppning, resor med mera med mera? Jag valde att fråga ett 20-tal medlemmar om vad som var deras bästa minne med ALK och så här svarade de.

Playitas Träningsläger Furoventura 2018:

Massa träning, en massa skratt, en massa sol och bad. Man behöver inte mer i livet!

Stockholm Marathon-resorna:

Försommar i Sverige, trevligaste loppet som går att springa, välfyllda minibussar med mycket skitsnack på uppvägen och en välsmakande middag på Stavsjö krog på hemvägen.

Ultravasan 2016:

Mycket minnesvärd helg med fantastisk stämning från det att man stod i startfällan 05.00 och sen sprang i mål ett antal timmar senare. Hela resan var mycket lyckad. Våra långa långträningspass inför loppet var också jättevrigliga. Jag kommer aldrig glömma detta äventyr.

Halvvättern 2019:

Att som nybörjare på cykel klara att ta sig runt 15 mil på under 5 timmar med detta härliga och stöttande gäng trodde jag skulle bli väldigt svårt, men det gick med lite hjälp! Tack till alla som var med!

Ett tisdagspass på ALK 8:an:

Veckan efter Göteborgsvarvet. Fint väder, fin runda, trevligt sällskap och en kropp som kändes stark och fjäderlätt.

Glädjen i att få arrangera Värnamorullen (ett lopp på rullskidor som vi arrangerar ihop med orienteringsklubben OK Stigen); och den kamratskap som byggs under tiden.

Lidingölopsresorna:

Bussresa, hotell, god mat, tufft lopp, bubbel och öl efter målgång. Här kan man snacka om After Run!

Ultraintervallerna i januari:

Vårt traditionella dagsintervallopp på 8 x 8 kilometer. Ett år när Värnamo Nyheter dök upp visade temperaturen -20 grader vid första intervallen 06.00 på morgonen.

ALK trail (vårt nystartade traillopp):

Engagemang, proffsig anläggning och härligt driv möter löpare på vår hemmaplan.

Värnamo kvartsmarathon:

Året är 2011 och vi ska visa upp oss för Värnamoborna för första gången. Vi är cirka 30 löpare från klubben som joggar upp till start i våra nya klubbtröjor som precis har hämtats ut.

Kåtgrillningen 2018:

En underbar februarikväll, skidåkning i pannlampans sken med korb och kaffe i grillstugan i Vallerstadskogen. ALK visar sig från sin bästa sida med stort engagemang på kort varsel.

Charlottes fantastiska styrkegympa:

Fångar och engagerar många medlemmar i olika åldrar. Numera en fredagsklassiker!

Upplevelselöpning Munkaleden:

Från Nydala kloster till Byarums kyrka, oktober 2017. 40 kilometer löpning i vacker natur. Vi var cirka 25 personer anmälda som sprang hela eller halva sträckan i ett behagligt tempo utan tidspress. Matpaus efter halva vägen.

Alla pass med gott sällskap som nog aldrig skulle ha blivit genomförda utan ALK-kompisar:

Regniga, soliga, blåsiga, underbara och fullständigt idiotiska pass. Och allra knäppast var kanske att springa på Finnvedsvallen i tomtekläder. Det finns många tillfällen men får väl ändå lyfta Tomtelöpningen på Finnvedsvallen. Fortfarande förvånad att så många valde att delta.

Långpassen deluxe (som oftast Bolmstam jr komponerar):

Det jag minns mest är dagen innan midsommarafton 2019. På kort varsel bestäms att ta bussen till Gnosjö och sedan springa hem till Borgen utan att knappt vara i närheten av en offentlig bilväg. Och helt utan någons vetskap, utmed turen, dök Thomas Olsson upp som gubben i lådan med energi och vätska.

Nära-döden-upplevelsen på Stockholm Marathon 2012:

Det var svinkallt och regn. Ett gött gäng från ALK var där och strax innan start när vi laddade upp i ett omklädningsrum kom någon på idén att spela in en filmsnutt som visade hur man kunde använda en sopsäck som vind-



Sex ALK:are i täten på första upplagan av ALK trail i september 2020. FOTO: PIA MICHELSEN

skydd inför start. Stefan Andersson tog huvudrollen och vi gick ut på baksidan och spelade in. Vet inte om filmen finns kvar, men det var otroligt roligt både under inspelningen och efteråt.

Spridda minnen från Göteborgsvarvsresorna:

- Fantastiskt trevliga resor med ett gott gäng som har kryddats med folk från andra klubbar som varit med i bussen med mycket skitsnack.
- "Gissa min tid," alltid lika spännande.
- Alltid lika fantastiska chaufförer och reseledare som sett till att vi har blivit "fulavsläppta" vid Marklandsgatan, tills man flyttade nummerlappsutdelningen till Svenska Mässan. Någon gång krävdes det lite övertalning av vakterna från våra eminenta reseledare.
- Rasta innan Borås, senare vid Grandalen, för att käka medhavd matsäck och ladda inför loppet.
- Eller som den gången vi fastnade i trafikstockning på Söderleden och en lätt panik spred sig i bussen för de som skulle starta tidigt; tror det löste sig så alla hann till start, men det var på håret.
- Tror det var vid Göteborgsvarvet något år begreppet "Nya tuffa ALK" myntades när några blev utslängda från en restaurang eftersom man inte fick ha med sig medhavd öl in på restaurangen...
- Men framför allt alla fina prestationer på Varvet.

Vidösternknatet:

Det året jag var med tror jag inte många av oss sprang samma sträcka. Fikapauserna var lite udda med frukost i sundet och kakfest på Vidöstern station. Det var mitt första "långlopp" och jag tror att om man filade lite mer på upplägget kunde det bli ett trevligt arrangemang.

DET MESTA är nämnt ovan, men saker som blev lyckade och lockat förvånansvärt mycket folk (som man kanske inte hade förväntat sig av en löparklubb) utan inbördes ordning:

Nybörjarcrawl, skidträningar, fotboll i mellandagarna, cykelträning inför Vättern, triathlon, orientering och beer-mile.

Mer specifikt är det värt att nämna **Tour de Osudden** samt grunden till ALK sprungen ur **Apladalens Löparakademi**. Minns det än idag att jag följde gästboken där de senaste ryktena inom löparvärlden spred sig som löpeldar (om än något lokalt...). Plötsligt stod det klart att föreningen Apladalens Löparklubb hade bildats och man kunde gå med som medlem.

Man blir både stolt, lycklig och alldeles varm inombords när man läser detta xplock av äventyr och upplevelser som har berikat våra liv dessa tio år.

MÅ SOLEN fortsätta att skina på ALK och stående traditionella arrangemang varvas med galna påhitt så hoppas vi på många goda ALK-år framöver.

Länge leve ALK – hipp, hipp hurra!

MICHAEL LINDQVIST
ORDFÖRANDE APLADALENS LÖPARKLUBB



Stockholm Gerillalöpare arrangerar Frontyard vid Flatenbadet. FOTO: PATRIK HERNWALL

Stockholm Gerillalöpare

På tur att presenteras står en grupp som egentligen inte är en löparklubb rent formellt sett. Man är helt enkelt ett gäng som gillar att träffas och springa tillsammans. Då grundaren av Stockholm Gerillalöpare, Maria Viberg, har flyttat till Malmö fick vi ta intervjun via mail.

På sin Facebook-sida presenterar Gerillalöparna sig så här: "Välkommen till Stockholm Gerillalöpare - en grupp för oss som älskar att springa, träffa folk då och då, och inte vill vara med i en traditionell löpargrupp."

Det speglar väldigt väl Maria Vibergs egna önskemål om en löpargrupp. Efter en ett år lång paus i löpningen någon-

stans runt 2015 på grund av "lite kyp-par i livshjulen" kände hon så småningom att nu var det dags att återuppta den sport som får henne att må bra. Så för att motivera sig anmälde hon sig till Swiss Alpine Marathon. Men hur skulle hon träna inför loppet?

De sociala långpass som ordnades av löparvänner kände hon sig inte riktigt mogen för efter uppehållet. Löpargrupper finns det gott om för den som bor i en storstad, men ingen av de grupper som fanns hade en inriktning som passade henne: "Jag skulle ju till alperna och klättra i bergen... Och någon sådan grupp fanns det inte."

MEN SÅ TRÄFFADE Maria en kille från Malmö (som numera är hennes sambo).

Han var aktiv i Malmö Gerillalöpare, och hon fastnade för det enkla upplägget: Gratis gemensamma träningar som styrs av medlemmarna själva.

Med hennes egna ord: "För den typen av löpning jag tycker om att ägna mig åt (ultra, långsamma äventyrlöpningar, sociala pass) behöver man inte sikta på att förbättra tider, man behöver inte en löpcoach som analyserar varje millimeter av steget, man behöver inte löpskolövningar eller betala dyra pengar för att träffas på platser man har fri tillgång till dagligdags - men man behöver en gemenskap för att det ska bli av."

SÅ MED EN viss pulsökning skapade hon Facebook-gruppen Stockholm Gerillalöpare, som i år fyller 5 år.

Det allra första passet gick av stapeln den 30 mars 2016 – ”Hills for heroes”. Och ”hills” i det här fallet är Hammarbybacken – en skidbacke bara ett stenkast söder om Stockholm. Ska man springa Swiss Alpine Marathon så ska man!

Maria berättar: ”Jag är definitivt inte en person som tycker om att stå i centrum (brutal scenskräck), men det här blev något annat. Ber någon mig prata om löpning så dras en enorm energi igång inom mig, hjärtat bultar, ögonen glöder och jag har svårt att sluta prata... Det är min passion helt enkelt.

Det här var alltså något som jag verkligen tyckte var roligt, så jag tvekade inte en sekund på att ställa mig framför den (lilla) grupp av löpare som kom på gerillans första event den första halvkyliga marskvällen.

Några av de som kom var vänner som också skulle springa Swiss Alpine och behövde backträning, men det dök också upp ett par helt okända människor...”

ONSDAGAR KLOCKAN 18 är den fasta tiden, men ibland blir det exempelvis spontana långpass tillsammans på helgerna. Antalet deltagare har varierat mellan 2 och 30, men brukar ligga någonstans runt 10. Åldern på deltagarna är allt mellan 15 och 75 år. Man har fortsatt träna under pandemin, men med ett decimerat antal och större avstånd mellan löparna.

Det kan handla om korta eller långa backar, intervaller, eller kanske en egen variant som snickrats ihop av den som håller i passet just den aktuella kvällen. Det är viktigt för Maria att det är medlemmarna själva som lägger upp passen efter hur de vill ha det, och hon är ”glad in i själen” att gruppen lever vidare och att det finns medlemmar som tagit över hennes roll sedan hon flyttat.

MEN HUR GÅR DET ihop med Gerillalöparnas filosofi att vara en löpargrupp för alla, när man har en så utmanande hemmaplan som en skidbacke?

För det första har det blivit en plats där många är i rörelse – det må vara löpare, mtb-cyklister eller folk som promenerar. ”Det finns en skön energi kring det lilla deponiberget”, säger Maria.

Och för det andra har det under åren utvecklats en speciell ”gerillahämtning” i backen. Det innebär att försten upp på toppen joggar tillbaka och hämtar upp den som ligger sist – alla håller sig i rörelse, och ingen behöver springa ensam.



Stockholm Gerillalöparens träning vid Hammarbybacken sommartid.

FOTO: MARIA VIBERG

Gemenskapen är en grundpelare för gänget. Dyker det upp en ny löpare på en träning är hen den viktigaste den kvällen. Och prestigelösheten illustreras på ett målande sätt av Maria:

”Att se 15 medelålders människor tokskratta och pulsa i meterdjup snö är makalöst roligt!”

Efter att ha tagit del av Marias inlevelsefulla svar på mina frågor förstår jag mer än väl att hon saknar sina onsdagskvällar med gänget!

Men innan jag avslutar måste jag också berätta om ett tävlingskoncept som Gerillalöparna var först i världen med – Frontyard.

”Att se 15 medelålders människor tokskratta och pulsa i meterdjup snö är makalöst roligt!”

INITIATIVTAGARE OCH tävlingsledare är Patrik Hernwall och Richard Hillebrink. De ville helt enkelt ordna ett eget lopp, och de ville göra det under Stockholm Gerillalöparens flagga.

Konceptet är – i teorin – enkelt, men som sagt världsunikt. Banan, som i det här fallet går vid Flatenbadet söder om Stockholm och är bitvis kuperad och teknisk med såväl gång- och cykelväg som stig, är 3 km lång.

I princip alla klarar av det första varvet, som man ska springa på 30 minuter. Just detta att alla ska kunna vara med var viktigt för killarna bakom idén. Och klarar man ett varv får man ge sig ut på nästa. Men då har man bara



Träningen vid Hammarbybacken pågår året runt, även vintertid.

FOTO: MARIA VIBERG

29 minuter på sig innan varvet därefter startar, och sedan 28 minuter...

Tiden krymper snabbt ihop, och det går inte bara att dividera med 3 för att få snitt-tempot per kilometer – man måste planera så att man hinner få i sig mat och dryck också!

PREMIÄREN GICK i september 2019 i strålände väder. Segrare på damsidan, och därmed även världsrekordhållare, var Ingrid Björk med 15 + 1 varv (15 varv inom utsatt tid samt ett ytterligare varv för att bekräfta segern; totalt alltså 48 km) och på herrsidan Nils Korsgren med 18 + 1 varv (57 km). Dessa resultat förbättrades sedan året därpå.

Eftersom alla, liksom på ett backyardlopp (som förstas var inspirationskällan till Frontyard) återsamlas vid varje ny start, är även det en väldigt social typ av tävling.

När man själv klivit av hänger man gärna kvar för att följa kämparna som fortfarande är ute på banan. Dessutom drivs tävlingen helt utan vinstintresse – hela överskottet skänks till en välgörenhetsorganisation. Det är således ett upplägg som är helt i Stockholm Gerillalöparens anda, och faktum är att det tänket är så viktigt för initiativtagarna att man har varumärkesskyddat konceptet Frontyard!

Men man välkomnar andra arrangörer att använda sig av upplägget, och självklart hoppas man på att kunna arrangera ett nytt lopp i höst, och att pandemiläget tillåter alla som vill att vara med om löparfesten vid Flatenstjön!

DU KAN LÄSA MER på tävlingens hemsida: frontyard.stockholmgerillalopare.se/.

CECILIA PETERSSON

Bakom kulisserna del 3: Jättelångt

Den här gången ska vi träffa Jonas Elfort Ek, en av grundarna till ett av Sveriges första ultralopp, och höra lite om arbetet bakom kulisserna. Sträckan är den del av Roslagsleden som blev klar 2009, nämligen den mellan Grisslehamn och Norrtälje. När man började spåna om att invigningen skulle kunna vara i form av ett lopp sa någon: "Men det är ju 7 mil! Det är ju jättelångt!" Och därmed hade loppet fått sitt namn.

I och med detta blev även vandringsleden E6, som sträcker sig mellan Grekland och Norra Finland, komplett.

Jonas säger om sitt lokalsinne att om han gick till ett lunchställe mer än hundra meter från kontoret, som vid tiden för Jättelångts födelse låg vid Stortorget i Gamla Stan, så var han tvungen att fråga om vägen tillbaka.

Ofta var det en japansk eller tysk turist som hjälpte honom att hitta "hem"! Och han var den som vid middagen för arrangörer och löpare denna junikväll innan premiärloppet tog på sig att säkerställa att banan var tillräckligt välmarkerad.

Han utrustade sig med snitslar, färgburkar, karta och en oladdad mobil. I sista ögonblicket kom han på att han saknade pannlampa. Problemet löstes snabbt – en nyckelring med diodlampa fanns till utlåning!

VISSERLIGEN HANDLAR det om en vandringsled, men den var som sagt inte invigd än. Dessutom var bansträckningen inte alltid helt logisk, eftersom några av markägarna inte tillät att leden gick över deras mark, och då var man tvungen att runda ägorna.

Det blev några felspringningar, och varje gång var Jonas tvungen att springa tillbaka och markera avtagsvägen, så att loppdeltagarna förhoppningsvis skulle lyckas bättre än han själv! Men han berättar också lyriskt om alla lysmaskar som syntes längs stigarna denna kyliga försommarnatt. Det var inte bara för deltagarna som loppet var jättelångt...

När klockan visade 62 kilometer hade han inte kommit tillnärmelsevis lika långt på leden. Han befann sig då i Brölunda, där en av de andra grundarna, Pär-Eric Karlsson, mer känd som PEK, bor.

PEK:S VERANDA var under ett antal år en legendarisk vätskekontroll med ett varmt bemötande och ett rikligt utbud av mat och dryck. Men nu fanns bara tid för en snabb dusch och en limpmacka med kall falukorv.

Jonas behövde finnas på plats vid starten i Grisslehamn, så den resterande delen av banan fick klara sig utan extramarkeringar. Han och PEK åkte gemensamt till starten, och löparna kom iväg som planerat. Men han fick ringa sin fru Maria, som även hon är en av de drivande bakom loppet, och be henne köra bilen mellan depåerna – han kände sig inte trafiksäker efter nattens eskapader.

Nästa år införde man en unik felspringningsgaranti – alla förväntades helt enkelt springa fel vid minst ett tillfälle. Och så var det problemet löst!



Löparna passerar Albert Engströms Ateljé kort efter starten i Grisslehamn. FOTO: CECILIA PETERSSON

LÖPET, SOM PREMIÄRÅRET hade 16 deltagare, blev trots dessa vedermödor och regnet en succé, med det personliga bemötandet och en bansträckning som visar försommarsverige från dess allra bästa sida. Själv blev jag så förtjust i loppet att jag erbjöd mig att bli en del i arrangörsgänget, och det är jag än!

Året därpå gick banan i motsatt riktning, och 39 löpare kom i mål. Man konstaterade dock att det rent logistiskt var mycket enklare att ha målet i Norrtälje, som har frekventa bussförbindelser med Stockholm, och så har det också varit framöver. Loppet har fortsatt att växa; ganska snart tillkom en stafett, och sedan några år tillbaka finns det även det 13 mil långa Jättelångt MTB, som går på hösten.

MEN ATT VÄXA är inget självändamål – man vill inte bli Jättestort. Det viktiga är den lokala förankringen. Sponsorerna är företag som vill bygga ett friskare och mer aktivt lokalsamhälle, och samarbetet med de flesta av dem är långvarigt.

Det som serveras på kontrollerna och efter loppet är till stor del lokalproducerat, och vi som har sprungit loppet minns med tacksamhet den vattenmelonkontroll som privatpersoner under ett antal år har satt upp. En stor del av vinsten går tillbaka till lokala föreningar, med fokus på ungdomsverksamhet.



Jättelångts deltagare möter ofta överraskningar längs vägen. Här spelar Näcken vid en bäck. FOTO: MIKAEL FORSSTRÖM

Sedan några år tillbaka sköts tidtagning och bygge av start och mål av Häverödals Skidskytteklubb (HSK). Även depåerna bemannas av entusiastiska och peppande ungdomar och föräldrar från föreningen. Det är ett samarbete som betyder mycket både för Jättelångt, som kan känna sig trygga i att det praktiska fungerar, och för Häverödals SK, som får ett välkommet tillskott till klubbkassan, och på köpet en rolig föreningsaktivitet.

Planen är att utöka samarbetet, både med HSK och andra lokala föreningar, t.ex. genom att sälja platser till stafetten, som är ett roligt friskvårdsevenemang för såväl företag som kompisgrupper.

JÄTTELÅNGT HAR genom åren haft en del udda inslag längs banan. Vi som var med premiäråret hörde plötsligt mitt ute i skogen något som lät som – en fiol! Nog för att det förekommer hallucinationer under långa tävlingar, men det här var väldigt tidigt i loppet. Och mycket riktigt – när vi strax därefter kom fram till en bäck, satt Näcken på en sten och spelade! Hästen Gunnar har två framträdanden på sin meritlista – som Hero och Lilla Gubben, tillsammans med husse Fantomen respektive matte Pippi Långstrump.

Det har bjudits på trumsolo under en lång raksträcka, en pub som serverade ölet Jättelätt uppenbarade sig ett år plötsligt mitt ute i skogen, och 10-årsjubileet firades ståndsmässigt med en champagnebar komplett med musik och allt vid Väddö kanal!

Jonas berättar att det ofta varit idéer som bara dykt upp i huvudet hos arrangörerna – vad skulle de själva vilja uppleva under ett jättelångt lopp?

2020 ÅRS LÖPLOPP fick ställas in på grund av pandemin, men MTB-loppet kunde glädjande nog genomföras.

Förhoppningen är förstås att den 19 juni få hälsa löparna välkomna tillbaka till Roslagens famn, och det kan nog tänkas att det blir någon liten överraskning för att fira återseendet!

CECILIA PETERSSON



Ett annat år dök Fantomen och hans höst Hero upp. FOTO: PRIVAT



Jonas Elfort Ek grillar till löparna efter loppet. FOTO: CECILIA PETERSSON

25 januari – 7 februari 2021

Borås Vinterlopp

Vad har Alingsås, Dannike, Falkenberg, Fritsla, Gullspång, Götene, Hova, Huddinge, Hultafors, Karlskoga, Koster, Skephult, Sparsör, Strömsund, Stockholm och Trollhättan gemensamt?

Jo, dessa orter var några av de platser där Borås Vinterlopp genomfördes i år.

Bakgrunden till loppet var självklart den rådande situationen med tävlingsförbud för alla utom ungdom och elit på grund av pandemin.

Vi i Borås Löparklubb (BLK) har försökt att efter bästa förmåga hitta olika lösningar, utifrån rådande föreskrifter och regler, för att kunna erbjuda våra medlemmar aktivitet. BLK bildades i början av juni 2020 och har när detta skrivs lite över 150 medlemmar.

Tidigare under hösten hade vi några interna lopp och i december körde vi både en Runstreak och en km-utmaning. För januari/februari ville vi erbjuda något annat och då kom idén om ett virtuellt lopp upp, inte bara för våra medlemmar utan även för andra som ser en glädje/utmaning att röra på sig. Som en morot och något som många kan vara med på.

FÖR ATT AVDRAMATISERA det hela och få med så många som möjligt så kallade vi det inte tävling och var och en fick avgöra om man/kvinna ville redovisa ett resultat i siffror. Vi erbjöd också sträckor på både 5 och 10 kilometer, halvmaraton och maraton, för att många skulle lockas att vara med. Alla som genomförde en sträcka förärdades en medalj.

Vi valde också att ha en låg avgift, subventionerad för medlemmar, för att ha tackning för våra omkostnader, men inte mer. Det viktiga tyckte vi var att människor fick en aktivitet, inte att vi tjänade pengar. Vi lyckades väl med detta och det gick nästan jämt upp.

VINTERLOPPET PÅGICK under två veckor, den sista i januari och den första i februari, och det gick bra att anmäla sig hela perioden. Det vi inte hade räknat med var att vintern kom tillbaka under den här perioden och på sina håll blev det rejält kallt när loppet genomfördes.

Några kortade av sina tänkta sträckor, bytte dag med mera, men på det stora hela fungerade det bra med kylan.

Det finns självklart både för- och nackdelar med att arrangera virtuella lopp. Vi valde att se fördelarna och att lita på de löpare som anmälde sig. Eftersom vi skötte anmälan själva så blev det en del administration, men samtidigt gav det en hel del kontakt med er löparvänner som deltog.

EN FÖRDEL för oss som deltog är ju val av bana och tidpunkt. De virtuella loppet skapar ju möjlighet att se nya platser där man inte varit förut.

Att ha start och mål på gårdsplanen hemmavid är inte heller så dumt. Det tråkiga är att det är svårt att få någon "tävlingskänsla" före och under loppet, men tillfredsställelsen när man är klar är i vart fall helt ok.

När vi summerar antalet löpare som var med så var vi 66 personer som deltog, varav lite över 50 från BLK, och sammantaget fullföljdes 126 utmaningar. Som ni förstår så var vi flera som testade flera sträckor eller gjorde samma sträcka flera gånger om.

Följande fullföljde maratonsträckan:

03:41:00	Emil Falkek
04:15:32	Magnus Kristiansson
04:18:53	Magnus Andersson
04:28:47	Johan Olausson Lord
04:47:56	Cecilia Petersson
04:51:22	Mats Liljegren
04:56:24	Jan Paraniak
05:07:21	Staffan Wikström
05:11:21	Helena Millberg
05:11:21	Karolina Gustavsson
05:11:21	Malin Svensson
05:40:16	Per Camén
06:01:10	Lars Daun
06:01:10	Lasse Jutemar
06:01:10	Peter Fischer
06:01:10	Ronny Karlsson
06:01:10	Thomas Hultgren
06:54:30	Lasse Jutemar
Genomfört	Anton Wilson
Genomfört	Daniel Erntsson
Genomfört	Mattias Seaberg
Genomfört	Sören Remar

LASSE JUTEMAR
BORÅS LÖPARKLUBB



Loppets yngsta deltagare Elvira Hyväri Pansar med mamma Carolina.



Cecilia Petersson i ett bister Stockholm med Sällskapetets mössa på huvudet.



Borås Vinterlopps nordligaste start skedde i Strömsund av Staffan Wikström.



Malin Svensson, Helena Millberg och Karolina Gustavsson hoppar högt efter att ha gjort sin mara.



Falkeks i ett kallt Falkenberg. Emil Falkek var klart snabbast på maratonsträckan.

20-21 mars 2021



Långpass 16,7 km med Springtime Friends på Norra Djurgården. Annika Rosengren (t.v.) och Rosie Jungstedt i täten.
FOTO: VERONICA WARNESKOG.

Svenska Marathonsällskapet Födelsedagsjogg helgen 20-21 mars

Den 22 mars 2021 fyllde Svenska Marathonsällskapet 69 år. Det firade vi med vår traditionella Födelsedagsjogg under helgen 20-21 mars. Det gällde att springa minst 6,9 km eller upp till ett helt maraton för att kunna delta i utlottningen av fina priser.

Sällskapet grundades den 22 mars 1952 på café Ritorno som ligger på Odengatan nära Vasaparken i Stockholm. Som kuriosa kan nämnas att Stockholm Marathon-banan går förbi här i början av loppet.

HÄR KOMMER några bilder från Födelsedagsjoggen som jag genomförde tillsammans med Springtime Friends långpassgrupp.

På söndagen den 22 mars sprang vi knappt 17 km ute på Norra Djurgården. Det kommer mer rapportering från Födelsedagsjoggen i nästa nummer av Marathonlöparen.

ANNIKA ROSENGREN



Glada löpare på långpass. Från vänster Mary, Britta, Danielle, Lasse, Ulf, Kristina och Rosie.
FOTO: ANNIKA ROSENGREN.



RUNNERS' STORE – EN RIKTIG LÖPARBUTIK!



Personlig utprov

Alla fötter är olika och för att hitta rätt skor använder vi olika hjälpmedel som löpband, spegellåda m.m. Som ett exempel har vi i Sverige har vi börjat använda en ny 3D Scanner från Volumental. Verksamheten finns på KTH i Stockholm och bygger upp en databas över 12 miljoner fötter och analyserar mått på dina fötter som också kan användas för rekommendationer på vilka skor som passar bäst. Själva scanningen tar bara 5 sekunder och är kostnadsfri!

Stockholms bredaste skosortiment!

De sista åren har utvecklingen av nya skomodeller baserad på den nya tekniken med kolfiberplatta tagit verklig fart. Vi kan erbjuda våra kunder ett mycket brett sortiment av den nya generationen träningskor och har även ett stort urval av mer renodlade racingskor för snabba marathonslöpare och även spikskor för de som springer banlopp på arena.

20%

**rabatt på skor
och kläder**

**10% rabatt på elektronik
och tillbehör**

Gäller medlemmar i Svenska Marathonsällskapet och kan ej kombineras med andra rabatter eller erbjudanden.



**GARMIN
FORERUNNER**
745 GPS

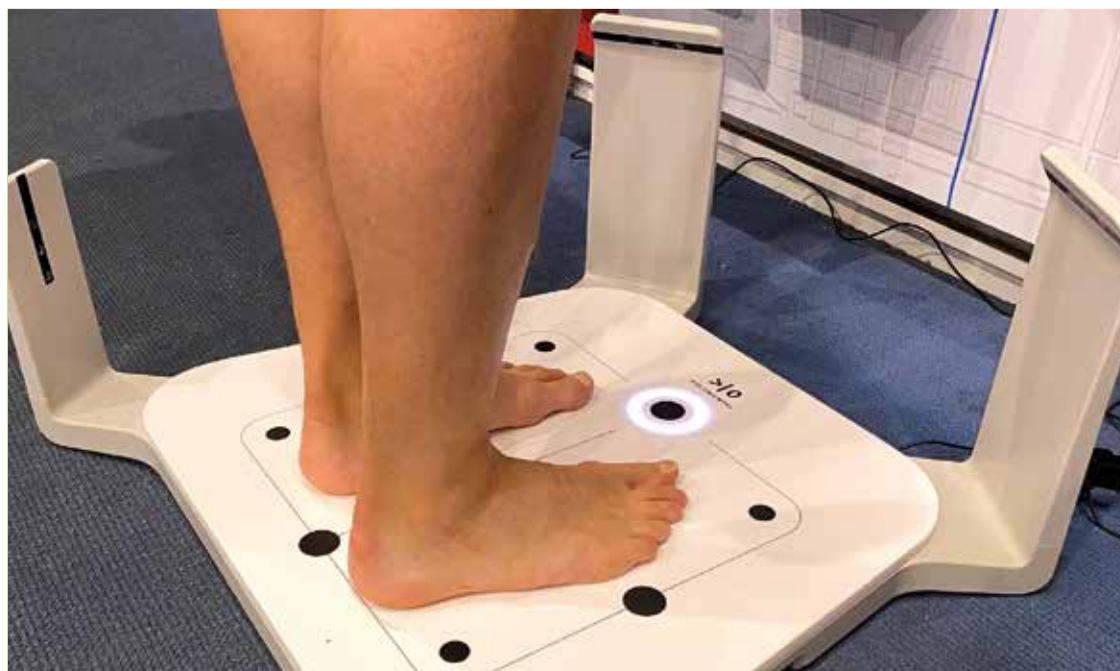
4729:-
(ord. pris 5899:-)

Allt du behöver som löpare!

Hos oss hittar du verkligen allt du kan tänkas behöva för att din träning ska bli så effektiv som möjligt. Skor är förstås basen men utbudet av konfektion växer hela tiden med nya spännande material och där vi erbjuder de mest intressanta varumärkena. När man som löpare kommit en bit på väg i sin träning kan det vara läge att titta närmare på vårt stora utbud av sportklockor som hjälper dig att nå ytterligare en nivå som löpare.

Övning!

...rätt sko till våra
...el som steganalys
...n första löpbutik i
...ny revolutionerande
...ktyget har utarbetats
...på en databas på
...ysen ger exakta
...kan ge rekommenda-
...sar just dina fötter.
...sekunder och



WE LOVE RUNNING

runnersstore.se

Regeringsgatan 26, Stockholm, tel 08 22 25 50
Baltzarsgatan 31, Malmö, tel 040 12 96 70

USD
RUNNERS STORE

Tiden går, men minnena består...

Maratonlöpning i Rio de Janeiro IRL och virtuellt

I dessa pandemitider, när de flesta tävlingar är inställda och det är svårt att resa, är det ett bra tillfälle att reflektera och blicka tillbaka på gamla löparminnen. Jag har under vintern fortsatt att återupptäcka världen virtuellt genom att delta i virtuella lopp i städer där jag tidigare tävlat "på riktigt".

Sista helgen i februari hade turen kommit till Rio de Janeiro.

2013 var ett tufft år för mig personligen, men innehöll även ljusglimtar i form av främst ett antal utländska maratonlopp. Min mamma avlider i cancer i slutet av januari. Löpningen är en viktig komponent i sorgearbetet, men det blir ett abrupt och långvarigt avbrott.

I början av april ådrar jag mig nämligen en axelfraktur och en höftskada vid ett fall under en morgonjogg. Det blir en månad i princip utan löpträning och jag tvingas avstå start i flera planerade lopp.

När det till slut vänder blir jag tack och lov snabbt bättre. Jag lyckas genomföra Three Hearts Marathon i Slovenien och Stockholm Marathon innan verkligheten hinner i kapp mig och jag åter drabbas av skador.

Den här gången är det något som efter ett tag utvecklas till en sätesmuskelinflammation.

NÅGRA DAGAR innan axelfrakturen hade jag anmält mig till Rio de Janeiro Marathon i början av juli. Rio var en stad jag i många år velat besöka. Att det i sådana fall skulle bli mitt första lopp i Sydamerika gjorde inte saken sämre. Frågan var bara om jag skulle hinna bli tillräckligt återställd i skadan för att kunna genomföra loppet.

Efter viss tvekan bestämmer jag mig för att åka till Rio som planerat med målsättningen att genomföra loppet och uppleva så mycket som möjligt utan att bry mig om tiden.

Efter en 15 timmar lång flygresa anländer jag till Rio tidigt på morgonen dagen innan loppet. Eftersom det är vinter på södra halvklotet i juli är det fortfarande mörkt. Det är dock främst på de korta dagarna som jag märker att det är vinter under min vistelse i Brasilien.



Mats Liljegren efter målgång i Rio de Janeiro Marathon 7 juli 2013 med Sockertoppen i bakgrunden...

Under dygnets ljusa timmar är det svenskt högsommarväder och grönska.

Efter att ha klarat av den obligatoriska uthämtningen av nummerlappen snabbare än väntat (vi utländska löpare har en egen kort kö) hinner jag med en linebanetur upp till den berömda Sockertoppen innan det är dags att återvända till hotellet för att förbereda mig inför den tidiga transporten till starten nästa morgon.

PÅ TÄVLINGSDAGEN öppnar frukostmatsalen på mitt hotell dagen till ära redan klockan 04.30. En halvtimme senare promenerar jag till de bussar som ska transportera oss löpare till starten. Det är fortfarande mörkt ute när jag klockan 05.15 sitter ombord på en av de första bussarna till starten för maratonloppet. En timme senare är jag framme vid startområdet i Recreio dos Bandeirantes vid Atlantkusten ungefär fyra mil söder om målet i centrala Rio.

Solen har börjat gå upp, men det är fortfarande mörkt och lite kyligt. Efter en kort uppvärmningsjogg fattar jag det definitiva beslutet att starta. När solen går upp och det blir ljus stiger temperaturen drastiskt. Det finns inte ett moln på himlen och är så gott som vindstilla.

Klockan 07.30 går startskottet och jag ger mig i väg tillsammans med ungefär 4 000 andra löpare. Vi inleder med knappt två kilometers löpning åt "fel" håll (det vill säga söderut), varefter vi vänder norrut och påbörjar löpningen in mot Rio.

FÖRSTA HALVAN av loppet består av i princip spikrak och helt flack löpning längs med Atlantkusten och dess vackra sandstränder. Det är lite enformigt, men vackert och skonsamt för kroppen. Sedan blir banan mer kuperad och kurvig och innehåller löpning genom flera tunnlar. Mina sätesmuskler protesterar allt mer.



...och efter den virtuella tävlingen Big Rio Run 27 februari 2021.

Efter 30 kilometer ger jag upp och bestämmer mig för att gå några kilometer i hopp om att skadan ska släppa. Det gör den tyvärr inte. Att gå snabbt fungerar bra, men inte att springa.

Jag passerar de vackra och berömda stränderna Leblon, Impanema, Copacabana och Botafoga innan jag till slut når mållinjen på Aterro do Flamengo efter 4 timmar och 53 minuter.

De sista två kilometerna längs med Botafoga är utsikten magnifik. Vägen jag springer på omges av palmer och på banans högra sida kan jag tydligt se Sockertoppen. Jag belönas med en fin medalj och efter att ha njutit lite i det vackra målområdet kan jag utan större problem promenera tillbaka till hotellet.

DE FÖLJANDE två dagarna hinner jag med en hel del sightseeing där höjdpunkten är tågresan upp till Kristusstatyn på toppen av det 700 meter höga berget Corcovado.

Sedan lämnar jag den brasilianska vintern för att återvända till den svenska sommaren. Det har trots allt varit en lyckad resa. Jag har lyckats genomföra ett maratonlopp i ett nytt land i en ny världsdal och dessutom på en av de vackraste banor jag upplevt (detta gäller än idag nästan åtta år senare).

Tyvärr följs maratonloppet i Rio av en längre skadeperiod och vid hemkomsten till Sverige övergår sätesmuskelinflammationen i en knäskada. Det är först i september som

jag kan börja löpträna på allvar igen.

Under fjärde kvartalet genomför jag sedan flera roliga lopp och kan på så vis avsluta löparåret 2013 i positiv anda. Alla de lopp jag tvingas avstå våren och sommaren 2013 lyckas jag genomföra under 2014.

27 FEBRUARI 2021 är det dags för den virtuella tävlingen Big Rio Run och jag är anmäld till helmaratonklassen. Även denna gång störs löpningen av en skada, nu i form av en inflammerad slemhälsa i vänster häl, men bara jag springer tillräckligt sakta fungerar det OK.

Det är lite kyligt när jag startar vid sjutiden på morgonen, men solen skiner och de sista två timmarna är det härligt vårväder. Vyerna är naturligtvis inte lika vackra som i Rio, men jag lyckas pricka in en hel del vacker löpning längs med sjön Magelungen och Drevviken.

EFTER AVSLUTAT LOPP registrerar jag min löpning på arrangören VirtualRunners hemsida och kan ladda ned ett diplom. (Innan loppet har jag dessutom haft möjlighet att ladda ned och skriva ut en personlig nummerlapp.)

Någon vecka senare får jag en medalj per post. Den är nästan lika fin som den jag fick i Rio sommaren 2013. Känslan är inte riktigt densamma som att få en medalj runt halsen direkt efter målgång, men en viss stolthetskänsla ger det i alla fall.

**TEXT OCH FOTO:
MATS LILJEGREN**

Minnesord

Anders Eriksson 1943-2021

Mångårig medlemmen Anders Eriksson från Värends Nöbbele och Växjö Löparklubb avled efter en tids sjukdom den 15 februari 2021. Anders föddes mitt under andra världskriget den 14 juni 1943.

År 2000 arrangerades en löparresa till Egypten där undertecknad lärde känna Anders och där vi både deltog i maratonloppet. Vår vänskap varade i dryga 20 år. Frankfurt, Kiel och Budapest var några av de utlandsmaror vi gjorde tillsammans förutom ett antal i Sverige.

En kommentar från Anders som fastnat var att han tränade mer än det lokala fotbollslaget gjorde. Lagidrottare tränar mindre än individuella idrottsmän gör var kontentan av detta. Jag blev både glad och överraskad när Anders berättade att han kunde genomföra Stockholm Marathon på hemmaplan i somras. Det blev Anders 74:e och sista maratonlopp. Personbästatiden var goda 3:17.01.

Anders mottog Svenska Marathonsällskapets prestationsmärke i brons 1988, diplom för fem lopp 1991, Standaret för 25 lopp 1998 och Statyetten för 50 lopp 2005. Anders sprang Samtliga Stockholm Marathon mellan 1991 och 2018 plus 2020, vilket ger 30 fullföljda.

Anders sörjs närmast av Marianne, som var med på de flesta resor, tre barn och sju barnbarn. Sonen Karl slog undertecknad på kvarts- och halvmaraton i början på 2000-talet minns jag, vilket glädde fadern. Anders Eriksson blev 77 år.

**CHRISTER SVENSSON
VÄXJÖ**



En glad Anders Eriksson, Växjö Löparklubb, med medalj från Stockholm Marathon 2016. Farthållare Sofia Kay var nöjd med sitt uppdrag som farthållare. FOTO: CHRISTER SVENSSON.

Intervju med Kenneth Eliasson

Vår plan var att träffas och genomföra intervjun på anrika kafé Ritorno i Stockholm, där Svenska Marathonsällskapet bildades 1952. Med anledning av den ökande smittspridningen fick det bli en telefonintervju den 14 december 2020 i stället. Det är klart roligare att ses i verkligheten, men telefon fungerar ju det också.

Vem är Kenneth?

Jag bor i Tyresö, är 59 år och arbetar på en statlig myndighet. Arbetet innebär mycket stillasittande i möten och vid datorn, något som gör att löpningen blir extra viktig. För mig har olika former av friluftsliv alltid varit viktigt. Förutom löpning har det blivit till exempel fjällvandring, långfärdsskridskor och fågelskådning.

Hur började du att springa?

I början sprang jag för att orka fjällvandera. Jag behövde bättra på konditionen för att orka bära packningen och kunna njuta av vandrigen. Jag sprang bara på sommarhalvåret. En mil var nog den sträcka jag sprang som längst. Det var också skönt att komma ut och springa efter en stillasittande dag på jobbet. Jag brukade ta bilen till någon spåranslagning i närheten. Det kunde bli Hellasgården i Nacka eller Ågesta i Huddinge. När jag bodde i Göteborg sprang jag ofta fem eller tio kilometer i Skatås en eller ett par gånger i veckan.

Varför springer du?

Nu springer jag för att jag gillar det. Jag började springa mer fokuserat 2007 när jag slutade snusa. Det var mitt sätt att bli av med abstinensen. Det innebar att jag också ökade träningsmängden. Tidigare hade jag inte sprungit många pass över tio kilometer, men nu blev det pass upp till 25 kilometer och även på vintern. Då föddes också tanken på att springa ett maraton.

Hur mycket springer du?

Det beror på. Det går i vågor. Jag ökar alltid träningsmängden några månader innan längre lopp. Helst springer jag spontant och vill inte ha något tvång, men i samband med framför allt ultralopp gör jag en träningsplan som jag sen följer. 2018 snittade jag en mil per dag och upp till 12 mil per vecka



Kenneth Eliasson efter målgång i Tarawera 100 km på Nya Zeeland. FOTO: PRIVAT

inför de två längre ultralopp jag sprang året, Olympian Race 180 kilometer och Gax 100 miles.

Tävlrar du/springer du olika lopp?

När tanken på att springa ett maraton hade fötts insåg jag att det skulle krävas lite bättre struktur på träningen. Jag surfade runt på nätet och hittade Anders Szalkais program. Det programmet hörde dessutom ihop med en träningsorganisation, Team Stockholm Marathon (TSM).

Jag tyckte det verkade vara en bra idé att få hjälp med träningen genom dem, men precis innan jag skulle anmäla mig till TSM blev jag skadad. Det var sensommaren 2009. Jag hade trappat upp min löpträning för fort. Konditionen utvecklades snabbare än kroppen, så senor och ligament hängde inte med. Jag fick också höftböjarproblem. När det var som värst kunde jag knappt gå. Så hösten 2009 blev det rehab istället för att träna för maraton. Istället för att springa ett maraton innan jag hade fyllt 50 år fick målet bli att jag skulle springa ett maraton efter att jag hade fyllt 50.

Jag gick med i TSM hösten 2010, med siktet inställt på Stockholm Marathon 2011. Nu var jag återställd och hade lärt mig att inte rusa fram för snabbt. Träningen med TSM gav mig sen mycket mer än bara träningen. Löpningen visade sig ha en social sida, vilket jag

tidigare inte hade förstått. Jag klarade Stockholm Marathon 2011 och i samband med det kom jag också in i en löpargemenskap.

Är du en tävlingsmänniska?

Nja, både och. Jag kan sätta upp tidsmål för mig själv, inte för att tävla mot andra. I början lyckades jag förbättra mitt personliga rekord på maraton på i stort sett varje maraton jag sprang. Då var tidsmålet viktigt.

Nu är jag mer inriktad på ultralopp där det behövs långa förberedelsestider och där jag sen klarar att genomföra loppet och klarar utmaningen med att få i mig tillräckligt med mat, dryck och salt. Då är bara reptiderna viktiga. Ibland har jag också sprungit lopp där jag har som mål att tidsmässigt kvala in till andra lopp.

Till exempel när jag sprang Tarawera 100 kilometer på Nya Zeeland lyckades jag kvala in till lotteriet för Western States 100 miles i USA. Tyvärr vann jag ingen plats där då. Jag har heller inte lyckats kvala in till Boston Marathon än, men snart är jag i en annan åldersklass där jag är yngst.

Jag har dock ett minne från Mariestads Marathon som går på en några kilometer lång vändbana. På en sådan bana ser man de andra löparna hela tiden så då kunde jag ha kontroll på var de andra i min åldersgrupp låg. Tävlingshornen

växte ut då. Jag visste att jag ledde, men på sista varvet gick jag uppför den brantaste backen. Tvåan i gruppen hade legat strax bakom och han sprang om mig i den backen. Jag kom aldrig ikapp honom utan fick nöja mig med en andraplats.

Har du någon favoritdistans?

Nej, egentligen inte. Stadsmaror kan vara kul om man är i en ny stad, men 100 kilometer gillar jag också. Även 180 kilometer som jag sprang i Grekland kändes lite som en favorit, men det hade kanske mer att göra med att allt runt omkring var så bra.

Bästa respektive sämsta löparminne?

Jag har inga dåliga löparminnen. Även de lopp som jag tvingats bryta ser jag som bra minnen då jag kunnat dra lärdom från dessa lopp. Ta till exempel Gax 100 miles. Där har jag startat tre gånger och klarat av loppet en gång. Men de gånger jag bröt har varit till nytta, för jag lärde mig mycket om till exempel detta med salt och att ha varma kläder i droppbagen.

Men jo, förresten, det finns ett bottenapp. Bislett i Oslo. Det är ett 24-timmarslopp inomhus på en drygt 500 m varvbana. Det är två spår, fladdrande lysrör på ett ställe, varmt i ena ändan av banan och kallt i den andra samt dålig musik i högtalarsystemet. Det var mördande tråkigt och det kommer jag aldrig att göra om.

Mina bästa löparminnen är från ultraloppen. Sweden Alpin Ultra är ett fantastiskt lopp. Det är 107 kilometer långt och börjar i Nikkaluokta och slutar i Abisko. Likaså Tarawera 100 kilometer på Nya Zeeland gillade jag mycket, särskilt den speciella naturen där.

Comrades 90 kilometer i Sydafrika var också en fantastisk upplevelse. Jag gjorde det nerför från Pietermaritzburg till Durban. Olympian Race 180 kilometer i Grekland är ett annat fantastiskt minne. Här springer man förbi vinodlingar, över berg och genom byar där i stort sett hela befolkningen är engagerad i tävlingen. Gax 100 miles på Österlen i Skåne hör också till mina bättre minnen.

Har du haft några skador?

Det som hände 2009 har lärt mig en del. Efter Stockholm Marathon 2011 hade jag lite känning av höftböjarna, men det gick över. Sen dess har jag inte haft några andra skador, förutom lite stukade fötter några gånger.

Hur länge har du varit med i Sällskapet?

Jag har varit med sedan 2015.

Varför är du med i Sällskapet?

Det är bra att det finns en förening som företräder min sport. Det gör det också till en gemenskap för långlöpare. Jag ska heller inte sticka under stol med att jag gillar utmärkelserna för antal maraton man samlar på sig. Jag fick nyss statyetten för 50 maraton.

Vad tycker du är bra respektive mindre bra med Sällskapet?

Det som är bra är just detta med att Sällskapet finns för sporten, gemenskapen och utmärkelserna. Det jag saknar är, eller tycker är mindre bra, är att Sällskapet inte är så synligt.

Tycker du att det finns någon gemenskap i Sällskapet?

Ja, det är en gemenskap för oss som är medlemmar, även om vi inte ses på samma sätt som i en vanlig klubb.

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

Det är faktiskt först nu när jag pratar med dig som jag förstår att Vintermarathon till Jan Linds minne är Sällskapets lopp. Annars skulle jag ha sagt att Sällskapet borde bli arrangör av maratonlopp. Vintermarathon har jag sett bara som ett lopp som hoppar mellan olika klubbar som vinner loppet. Det har inte framgått när jag deltagit på loppet i Stockholm att det är arrangerat på Sällskapets uppdrag. Det i sig bekräftar väl att Sällskapet behöver synas tydligare och bättre.

Läser du Marathonlöparen (ML)?

Alltid. Det är intressant att läsa om andra lopp. Genom tidningen får jag ta del av för mig okända löpare som skriver om roliga saker. Sen uppskattar jag Cecilia Peterssons artiklar mycket. Hon är en väldigt bra skribent och har alltid någon intressant vinkel.

Vad tycker du är bra respektive mindre bra med ML?

Det är en tidning av löpare för löpare och det märks. Det finns inget mindre bra med tidningen. Sen vill jag understryka att jag vill ha den i pappersform – inte digitalt som enda alternativ.

Vad vill du läsa mer om i ML?

Jag vill gärna läsa mer om maraton- och ultralopp i andra länder. Nu har det ju inte varit så många lopp i år, så jag saknar den biten. För mig är en semester-

vecka kombinerad med att springa ett lopp någonstans en bra upplevelse, så att läsa om andras erfarenheter och vad de varit med om blir en slags omvärldsbevakning.

Tittar du på Sällskapets hemsida?

Väldigt sporadiskt.

Tittar du på Sällskapets Facebookgrupp?

Jag är med i FB-gruppen och kikar in där när det plingar till. Det blev en väldigt aktivitet när det var dags för Höstjoggen. Själv sprang jag ett maraton från Nyköping till Femöres Naturreservat i Oxelösund på Höstjoggen.

Hur ser dina kommande planer ut?

Det är mycket som har fått ställas in under 2020. Två lopp jag var anmäld till under 2020 är flyttade till 2021. Det är TEC 100 miles och Pennine Barrier Ultra 50 miles i Yorkshire i England. Vi får se hur det blir med de loppen. I övrigt är jag inte anmäld till något lopp 2021.

Här har jag slut på mina frågor, men av bara farten fortsätter vi att prata löpning i alla fall.

Finns det något mer som du vill ta upp?

Jag tycker om den sociala biten av löpningen. Jag har själv varit arrangör av en del sådana event. Ett som jag började med 2014 är Tyresö-Dalarö och det kör jag fortfarande, en gång på sommaren och en gång på vintern. Årets sista långpass arrangerade jag 2017, 2018 och 2019. Sörmlandsleden All In startade jag och en kompis för två år sedan. Det innebär att vi springer några av Sörmlandsledens etapper åt gången. Avsikten är att vi efterhand ska ha gjort alla huvudetapper, som tillsammans blir cirka 60 mil. Ibland har vi haft tvådagarslöpningar med övernattnings på något Bed & Breakfast med middag och frukost. Det är ett enkelt och trevligt sätt att umgås. Löpningen förenar.

Det är lätt att prata med Kenneth och lätt att bli engagerad av allt han har att berätta. Vi har faktiskt pratat i nästan två timmar. Helt otroligt. Till slut lägger vi dock på och jag känner åter igen hur mycket löpningen förenar och att det finns så mycket socialt med vår sport.

MONICA ENKVIST

Fotnot: I januari 2021 utsåg styrelsen Kenneth Eliasson till ambassadör för Sällskapet.



Artikelförfattaren Frank Johan Ahlberg (t.v.), Bengt Isgård och Kalle Eriksson, alla Linnéalöpare, inför starten på Södra Djurgården.

Stockholms Bästa

– en löpserie för oss svältfödda loppälskare

Vem trodde för ett år sedan att vi skulle ha ett helt år nästan utan några riktiga lopp? Men här är vi nu ett år senare och har vant oss vid virtuella varianter, facebookutmaningar och mycket annat. Många av oss längtar dock efter lopp på uppmätta banor och med åtminstone en och annan att springa med eller mot.

Nöden är uppfinningarnas moder och Stockholms Bästa är, som arrangören själv skriver, född som en idé när alla löplopp ställdes in. Syftet har varit att främja folkhälsan och bidra till fortsatt rörelse.

Det är Midnattsloppet i samarbete med Runner's World som står som arrangör. Löpserien består av 8 lopp, 8 banor och 8 distanser mellan 4 och drygt 17 kilometer

i Stockholm med omnejd. Löpserien pågår från februari till juni och det har gått att anmäla sig till hela serien eller till respektive lopp var för sig.

Varje bana finns iordningställd under sammanlagt 10 dagar och du springer med nummerlapp med chip för tidtagning för start, mellantider och målgång precis som i ett vanligt lopp. Men vid anmälan måste du boka starttid och starttider finns i princip dygnet runt. Vid varje starttid har 8 deltagare 10 minuter på sig att starta, så någon trängsel råder inte.

Arrangören har lyckats skapa ett arrangemang som passar såväl för motionären som elitlöparen. Loppet har faktiskt hitintills även lockat till sig några av toppnamnen inom svensk maratonlöpning, såsom Carolina Wikström och David Nilsson.

FÖRUTOM ÅLDERSKLASSER att mäta sig med så tävlar den som vill i yrkeskategorier, företag och lag. Det går även att sikta mot att nå så nära genomsnittstiden som möjligt också. För den som deltar i hela löpserien räknas de 5 bästa resultaten samman och poängsätts för en totallista. Till och med prispengar finns i loppet för de löpare som siktar mot sådant.

Äntligen ett lopp, eller rättare sagt flera, var den första tanken som slog mig när jag läste om Stockholms Bästa första gången. Sen kom tanken om hur man skulle kunna få ut så mycket kul av det här arrangemanget som möjligt och så klart kom tanken om att bilda lag.

EFTER LITE FUNDERANDE kom jag fram till att jag ville försöka få till ett lite oväntat lag bestående av veteranlö-



Beniam Mammo speglar löparglädjen på väg in mot målgång på Södra Djurgården.



Anna Johansson halvvägs runt Hammarby sjö.



En målmedveten Marcus Österberg, Hässelby IF.

pare från olika sammanhang i min bekantskapskrets. Jag satte kriteriet att vi skulle bli ett blandat lag av män och kvinnor från åldersklasserna M50 & K50 och uppåt i åldersklasserna.

Jag ville även att vi skulle försöka få löpare från olika klubbar eller andra löpkonstellationer att sluta sig samman i det som vi valde att kalla Veteranteamet.

Det blev till en början lite pyssel med att övertala bekantskapskretsen. Någon tackade glatt ja med en gång, medan andra var lite tveksamma att ställa upp i ett lagsammanhang och krävde lite mer övertalning. Men till slut lossnade det och ryktet spreds, så vi höll på att bli lite för många. Det löste vi genom att skapa ytterligare ett lag som i brist på fantasi döptes till Veteranteamet 2.

Vi fick en blandning i Veteranteamet och ett lag bestående av 7 män och kvinnor ifrån åldersklasserna M50, K50, K60 och M70 som representerar 3 olika klubbar och en mängd andra olika löpsammanhang.

Alla är erfarna maratonlöpare och älskar löpning i de flesta former från kortare distanser upp till ultradistanser och tidslopp.

I STOCKHOLMS BÄSTA har vi plötsligt fått något att samlas kring och något att träna för under ännu en annalkande vår utan traditionella lopp. Alla saknar vi de riktiga lopp, men det här är verkligen bättre än inga lopp alls eller de vir-

tuella varianterna av dem. I skrivande stund så här andra veckan in i mars har vi nu avverkat två av löpseriens banor, Hammarby sjö och Södra Djurgården.

Till helgen väntar Brunnsviken. Sen följer Vinterviken (kortaste banan), Årstaviken, Magelungen (längsta banan), Norra Djurgården och till slut i juni avslutas löpserien i Nackareservatet.

Banorna är uppmätta av certifierade banmätare och arrangören har verkligen lyckats få till en mycket bra blandning av banor som ger många möjligheten att upptäcka olika delar av Stockholm med omnejd.

VETERANTEAMET I Stockholms Bästa består förutom av undertecknad av Anna Johansson, Beniam Mammo, Kalle Eriksson, Marcus Österberg, Ingrid Björk och Bengt Isgård. Och hur har det då gått i lagtävlingen i de två genomförda tävlingarna?

Jo, vi håller oss på övre halvan i serien och har lyckats ta ett antal pallplatser i våra olika åldersklasser och det har vi tänkt fortsätta med.

Via runnersworld.se/stockholmsbasta/ kan du hänga med i vad som händer i serien framöver. Där publiceras resultatlistor för alla möjliga klasser. Jag hoppas att det här kan inspirera andra arrangörer runt om i löparsverige att skapa nya spännande löparserier.

TEXT OCH FOTO:

FRANK JOHAN AHLBERG
Instagram: @frank.johan.ahlberg



Ingrid Björk, den i laget som har 2 klasssegrar redan, här runt Hammarby Sjö.



Jaana Hedrén (t.v.), Annika Rosengren och Rosie Jungstedt lyckliga efter ett onsdagspass. Löparglädje! FOTO: ROSIE JUNGSTEDT

Springtime Friends löpargrupp

Vad vore livet utan våra löpargrupper? Att det kan vara så roligt att springa tillsammans. Förra våren i mitten av mars ställdes de gemensamma träningarna med TSM Running i Stockholm in p.g.a. Corona-pandemin.

Vi var många ledsnå löpare då som fick träna på egen hand i stället enligt bästa förmåga.

Så kom hösten och med den kom information om att Springtime Friends skulle starta en gemensam träning med utgångspunkt från GIH. Träningen skulle ledas av Anders Szalkai och ett antal ledare från Springtime.

Vad glad jag blev och jag anmälde mig förstås till träningen. Så roligt det var att träna i grupp igen. 10 pass var det med början i september.

MÅNGA AV PASSEN sprang vi inne på Stockholm Stadion där det var bra belysning när höstmörkret började smyga sig på. Oj med vilken glädje vi sprang, härligt att få springa inne på Stadion. Att det regnade ganska ofta gjorde inget. Det

hindrar inte oss löpare. Eftersom jag håller på Djurgården så var det extra roligt att få springa omkring och skrika ”Heja Djurgården – full fart framåt – håll tätt bakåt!”

Mycket fniss blev det bland mina löparkompisar, de vet ju hur tokig jag är.

EFTER JUL- OCH NYÅRSHELGERNA startade en ny omgång med träning med Springtime Friends. Nu blev det förutom onsdagsträningen även möjligt att springa gemensamma långpass på söndagarna. Extra roligt var att jag nu fick vara med som ledare.

Uppstarten blev något försenad p.g.a. pandemiläget, men restriktionerna lättade lite och träningen körde igång i slutet av januari. Onsdagsträningarna är ungefär som i höstas - det ingår 10 pass där vi kör olika intervaller, tröskelträning, backe och snabbdistans. Alltså fokus på kvalitetsträning med huvudcoachen Anders Szalkai i spetsen. Det fanns som sagt också möjlighet att anmäla sig till 10 stycken långpass på söndagar.



Fantastiskt väder på första långpasset. Här i Hagaparken, -10 grader och strålande sol. FOTO: STINA BERG

Ansvariga för långpass är Marie Norrstrand och Stina Berg. Sträckan på dessa varierar mellan 15 till 17 kilometer och det finns 4 olika fartgrupper att anmäla sig till - 5:30, 6:00, 6:20 och 6:40 minuter per kilometer.

Det finns också en inofficiell fartgrupp med flexibel 7:00-fart. Syftet med denna träning är framför allt social samvaro och att ha kul när vi springer. Vi har inget fokus på prestation och vi tränar inte för något specifikt lopp. Springtime Friends är en löpargrupp för gemenskap och löparglädje.

VI SER FÖRSTÅS TILL att hålla avstånd på passen och delar ofta upp oss i mindre grupper med Corona-avstånd emellan oss. I min grupp är riktfarten 6:40 minuter per kilometer, men vi anpassar farten efter underlaget. Vi brukar vara 7 - 9 deltagare och 4 - 5 ledare. Vi lägger oss på led en och en när det är mycket folk ute.

Avståndet mellan oss är cirka 2 meter. Det var kallt och mycket snö på de första passen.

ANNIKA ROSENGREN

Denna annonstext presenteras i samarbete med Springtime Friends

Att träna tillsammans med andra är en inspirationskälla för många, och genom åren har jag sett vad den inspirationen verkligen kan ge utifrån klarade mål och utifrån träningsglädje. I pandemins spår har träning i grupp inte varit en självklarhet, men från myndighetshåll uppmanas vi att för folkhälsan och träningsglädjen fortsatt inspirera till träning men anpassat till de restriktioner som råder.

Att inspirera i träningen är målet med Springtime Friends nya löpargrupper, samtidigt som träningen självklart ska genomföras på ett ansvarsfullt sätt. Annika Rosengren ger en härlig beskrivning kring vad det handlar om i sin text, och träningsgruppen finns i tre olika konstellationer.

En så kallad onsdagsgrupp, där gruppen kvällstid tränar olika fartpass tillsammans i anpassade fartgrupper med utgångspunkt från GIH och Stadion i Stockholm.

På söndagarna har en långpassgrupp startat upp, där löparna delas in i mindre grupper utifrån den fart man vill hålla. I nuläget handlar det om kortare långpass på 15-17 kilometer och med fartgrupper från runt 5.30 minuter per kilometer till en grupp med 7.00 minuter per kilometer. Målet är att under ordnade former inspirera varandra, hålla igång och utveckla uthålligheten.

Coacherna i dessa grupper kommer med härlig inspiration och med erfarenhet av att coacha och peppa. Coacherna täcker in såväl snabba som uthålliga långlöpare.

Den tredje versionen av löpargruppen Springtime Friends är de löpare som tränar på egen hand men vill få tips och inspiration till sin träning.

Undertecknad skickar under en 10-veckorsperiod ut ett träningsmejl med förslag på tre pass per vecka som man kan lägga in i sin egen träning, eller som man kan ha som grund till sin egen löpargrupp som man kanske kan dra ihop där man har sina träningsmarker.

Oavsett vilken av träningsgrupperna man hänger med på springer vi i 10-veckorsblock. Vårens träning startar upp med årsvecka 14 där första onsdagspasset och första långpasset blir den 7 respektive den 11 april. Första mejlet från coachen kommer söndag 4 april.

Om du är intresserad av att hänga på i någon form, hittar du mer info på <https://www.springtimefriends.se/>. Klicka in under events/resor så hittar du in till löpargrupperna.

Jag hoppas alla som vill kan hänga på och jag passar på att tillönska alla läsare här av Marathonlöparen en härlig löparvår. Hoppas vi snart kan ses ute på tävlingar igen.



ANDERS SZALKAI

Två nya utmärkelser – plakett för 35 och 75 lopp

Jag och Svenska Marathonsällskapets styrelse är väldigt glada att kunna presentera några roliga nyheter när det gäller utmärkelser.

Vi har insett att det varit ett ganska stort hopp bland våra utmärkelser med standaret för 25 lopp, maratonstatyetten när man uppnått 50 lopp och sedan är det ytterligare 50 lopp till dess att man når de beryktade 100 loppen och kan ansöka om den åtråvärda glastrofén.

Vi har därför tagit fram en ny plakett i silver för 35 maratonlopp och i guld för 75 maratonlopp. Dessa kommer att bli personligt graverade precis som maratonstatyetten.

Priset för dessa utmärkelser kommer att vara 210 kronor per styck. Självklart har alla rätt att ansöka om dessa oavsett om ni mottagit tidigare eller senare utmärkelser.

DE NYA PLAKETTER som vi har tagit fram har vi för närvarande inte i lager, utan de kommer att beställas inom kort. Jag kommer samla in ett större antal ansökningar nu första gången med tanke på att vi har många medlemmar som redan är kvalificerade för dessa och hoppas kunna lägga in en större beställning nu första gången så det blir smidigt av rent

praktiska och logistiska skäl. Jag hoppas ni har överseende med att det kan dröja lite nu i början innan ni får plaketterna. Med detta sagt så vill jag att ni som fortfarande inte ansökt skickar in en ansökan snarast.

EFTERSOM VI NU inte kan ge våra blod, svett och tårar på våra efterlängtnade lopp så kan jag i alla fall försöka jobba mig blodig, svettig och lite tårögd också med att få fram dessa utmärkelser som ni alla så väl förtjänat.

Skämt åsido så ska jag inte låta så allvarlig för det är bara roligt att ni ger mig detta tacksamma jobb. Men som sagt, ni som funderar på dessa nya utmärkelser: vänta inte utan ansök direkt idag!

JAG HOPPAS att dessa nya utmärkelser ska motivera er att fortsätta springa. Hoppas att vi kan ses och springa lopp snart igen så att jag kan få dela ut utmärkelserna personligen till er på plats, för det är något som jag verkligen saknar att kunna göra.

MATTIAS EKMAN
UTMÄRKELSEANSVARIG



Sällskapets nya plaketter i silver
(35 lopp) och guld (75 lopp).
FOTO: MATTIAS EKMAN

Senaste nytt från Ultravärlden

Tysken **Florian Neuschwander** slog nytt inofficiellt världsrekord på **100 kilometer löpband** den 30 januari 2021. Det nya rekordet lyder på **6:26.14**. Neuschwander slog det årgamla rekordet med 13 minuter.

Däremot misslyckades amerikanen **Jim Walmsley** att slå världsrekord på **100 kilometer** med 11 sekunder när han den 23 januari 2021 sprang på **6:09.25**

(3:04.15 + 3:05.11). Det ger en snitffart på 3.42 per kilometer.

Walmsley får nöja sig med amerikanskt rekord. Vi svenskar har fått se Walmsley vinna Ultravasan. Hans personbästa på maraton lyder på 2.15.05.

CHRISTER SVENSSON
Källa: Kondis nummer 2/2021

Hans-Inge Lindeskov – tallrik för 200 lopp



Hans-Inge Lindeskov med tallriken för 200 lopp. FOTO: PRIVAT

Just nu verkar det inte finnas mycket att glädjas åt i dessa dystra tider, men i början av mars dök det ändå upp ett mail i min inkorg som fick mig att bli riktigt glad och lyste upp min tillvaro.

Förra sommaren tog jag över ansvaret som utmärkelseansvarig i Svenska Marathonsällskapet, eller – lät mig korrigera mig själv – tog över äran att få vara utmärkelseansvarig. Det är nämligen bara roligt med alla mail jag får med era ansökningar och prestationer.

JO, NÄR JAG FICK ÄRAN så var det givetvis för att få dela ut utmärkelser till alla som kämpat hårt och jag önskar verkligen jag kunde skriva sådana här texter om alla er, så ta inte illa upp men som sagt så finns det ju vissa som jag verkligen alltid personligen velat få äran att dela ut till och i början av mars kom det just ett sånt mail.

Jag är otroligt glad att få presentera att Hans-Inge Lindeskov lyckats få ihop hela 200 maraton- och ultralopp. Fantastiskt!

MIN HISTORIA med Hans-Inge är minst lika fantastisk, i alla fall för mig, så lät mig berätta denna anekdot och jag ska försöka fatta mig så kort det går.

I vilket fall som helst så började det hela med att jag och Micael Lindqvist, min ”kära” klubb-

kamrat i Apladalens Löparklubb, började en batalj i både antal sprungna maraton och sedan jämförde tider och det var just i en sån kamp som jag lärde känna Hans-Inge.

Facebook avslöjade att Micke hade visat intresse för att springa Decemblemarchon i Örebro annandag jul 2016. Eftersom jag inte ville vara sämre så anmälde jag mig i smyg och åkte dit, men där var ingen Micke men väl många andra.

Som om det inte är galet nog att springa ett maraton mitt i julrushen så var det så att loppet skulle gå av stapeln inomhus på en 200-metersbana. Bara det är ju ett tecken på att maratonlöpning inte är för folk som är riktigt friska, men ändå var vi 60 startande som skulle springa runt, runt, runt, runt i 211 varv.

Och som om inte det var nog, så när startskottet gått och vi alla gett oss i väg och sprungit cirka 10 minuter så visar det sig att tekniken för varvtider inte funkade så vi fick köra en omstart. Bandet Wilmer X sjöng ju att ”Du kan lita på teknikens under”, men denna gång vette tusan.

HUR SOM HELST så var det just på detta lopp jag lärde känna Hans-Inge, för på 211 varv hann vi passera och heja på varandra flera gånger. Det är just det som gör mig extra glad varje gång jag träffar honom, för han tar sig alltid tid och hejar på mig både före, efter och under loppet. Och inte bara det. Han är även en person som följt min utveckling i maratonlöpningen och kollat mitt namn i resultatlistor världen över och alltid kommit fram och gratulerat mig och sagt att han sett mitt namn där och där och pushat mig hur duktig jag blivit. Sådant gör mig riktigt rörd.

OCH INTE BARA DET att jag blev glad av Hans-Ingens mailansökan, utan också av det han skrev om att han hade tappat gnistan lite för löpningen men nu hittat tillbaka och tänkt köra på igen.

En härlig signal till många av oss som kämpar med motivationen i dessa tider. Och som Hans-Inge avslutade med att skriva i mailet att han var glad att han lärt känna mig så är jag lika glad att kalla Hans-Inge min vän, för det är rätt häftigt hur löpningen kan föra oss samman oavsett kön och ålder och hur vi löpare kan skratta och skämta lika mycket på ett sätt som jag gör med en del vänner jag känt sedan barnsben.

JAG AVSLUTAR MED att säga jättestort och välförtjänt grattis till Hans-Ingens 200 lopp och jag hoppas det blir 200 till och att vi kan ses personligen på flera av dem och snacka lite ”skit” igen.

**MATTIAS EKMAN
UTMÄRKELSEANSVARIG**

B

SVERIGE

PORTO
BETALT

Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm



UPPLEV PARIS MARATHON I HÖST!

SPRING ETT AV VÄRLDENS STÖRSTA LOPP GENOM
EN AV VÄRLDENS MEST MAGISKA STÄDER.



Boka nu på
springtime.se

PARIS MARATHON 17 OKTOBER

Paris Marathon är ett av världens största lopp med över 55 000 deltagare. Det här är ett "riktigt" stadslopp som går förbi många av Paris sevärdheter som Eiffeltornet, Louvren och Triumfbågen. Loppet är perfekt som första maraton och med oss

går det lika bra att åka själv som med sällskap av en löpare eller supporter. Under helgen anordnas bland annat gemensam tur till nummerlappsmässan, midagsbesök, frukostjogg, starten på loppet och after run middag.

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

 **SPRINGTIME**