

Marathon löparen



ÅRGÅNG 54 NR 276 JUNI 3/2021



**Annika Ahlberg
– ny kassör**

- Björn Suneson
- Historien om Rinkeby Run
- POINT FIVE
- Löparläger på Österlen

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

Skribenter och reportrar
Cecilia Petersson
thececilia@hotmail.com
Marita Modess, 070-292 50 46
marita@modess.se

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
Annika Ahlberg
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

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

Trycksaker med mera
Thomas Svensson
974svensson@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
michael.s.lindqvist@gmail.com

Anders Forselius, Ljusdal
072-978 25 90
anders.forselius@gmail.com

Frank Johan Ahlberg, Stockholm
070-305 64 66
fjahlberg@gmail.com

Jerker Sterneland, Avesta
070-088 12 40
sterneland@hotmail.com

Christer Svensson, Växjö
070-549 72 96
christersvensson691215@gmail.com

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

Ledare

Vår säsong tar aldrig slut!

En dag fick jag ett brev från en vän med ett föreningsblad från Stockholms skridskoseglarklubb. Han tyckte att jag som är ute och rör på mig så mycket kanske var intresserad av detta. Bra tanke – utmanande och konditionskrävande. Men att få ut mig på en is – det går inte. När det knäpper och dånar i isen blir jag rädd. Ingen behaglig känsla. Skridskoseglarna skrev om att nu var säsongen slut och skridskorna åkte in i frysboxen över sommaren. Andra sporter får vikariera under sommaren. Då kom jag på det – jag har valt världens bästa sport. Vår säsong tar aldrig slut!

NU HAR JAG haft förmånen att vara ordförande för Svenska Marathonsällskapet i ett år. Årsmötet i år hölls den 10 april och en ny styrelse valdes. Tack alla som röstade digitalt i de frågor som behövde beslutas vid årsmötet!

Vi tackar de avgående styrelsemedlemmarna Lars-Eric Andersson och Suzanne Wallén för den tid de har suttit. Lars-Eric har varit kassör i många år och Suzanne har varit suppleant. Ny kassör är Annika Ahlberg. Hon kommer att bli varm i kläderna tack vare god överlämning av Lars-Eric. Samtidigt valdes utmärkelseansvarige Mattias Ekman in som suppleant. Marita Modess skriver om årsmötet längre fram i tidningen.

Jag antar att ni läste dokumenten som följde med kallelsen. Om inte så kommer en kort sammanfattning av det viktigaste som hände under året här.

KRITERIERNÄ FÖR vilka lopp som ska räknas som meriterande för utmärkelser förtydligades och förenklades. I samband med det beslutet tog vi också ställning till om virtuella lopp ska få räknas som meriterande. Det får de fram till dess att myndigheterna ändrar restriktionerna så att man får springa större lopp tillsammans ingen. Många utmärkelser delades ut. Totalt 81 stycken delades ut av olika

valörer. Det är roligt att se fotografier på mottagaren tillsammans med utmärkelsen på Facebook och på hemsidan. Skicka gärna bilder till oss!

Vi började skicka ut medlemsbrev med e-post. Endast 4 % av medlemmarna har inte uppgivit sina e-postadresser. Det är bra gjort, tycker jag.

På Facebook startade vi en ny grupp under namnet Svenska Marathonsällskapet Officiella. Där har vi i skrivande stund 609 medlemmar.

VI GENOMFÖRDE traditionsenligt Födelsedagsjoggen och Höstjoggen. Vid Höstjoggen lottades vår fina mössa med logga ut till några deltagare.

Traditionen bjuder också att vi springer Vintermarathon till Jan Linds minne på hösten. Anmälningarna hade redan flutit in till Team Ultra Sweden, som skulle arrangera loppet åt oss i Eskilstuna. Men i sista stund måste vi ställa in på grund av pandemin och restriktionerna.

Vad finns det för planer för det år som kommer – och som faktiskt har pågått ett tag redan? Vi har en ambitiös plan för verksamheten, men som det står i den så kommer inte allt att genomföras eller vara klart i år. Det kommer flera år.

Som ni kan läsa längre fram i tidningen kommer vi att erbjuda träningskläder med Sällskapets färger och logga. Snygga och sköna att springa i. Med dem på så syns vi och förmedlar Sällskapets motto – löparglädje. Sedan hoppas vi att restriktionerna lättar så att vi kan springa Vintermarathon i Värnamo den 13 november. Mer information kommer när vi närmar oss hösten.

HÅLL UT! Med vaccinationerna kommer tillvaron att bli lättare och vi kommer att kunna springa lopp tillsammans.



KARIN NORDEN
Ordförande

Innehåll

Björn Suneson	4
Samarbete med NoName	7
Historien om Rinkeby Run	8
Paris Marathon IRL och virtuellt	10
Runacademys löparläger på Österlen	12
POINT FIVE	14
Bakom kulisserna del 4: Supportrarna	16
intervju med Katarina Dunder	18
Vintermarathon 13 november 2021	19
Resultat från Födelsedagsjoggen	20
Årsmötet	22
Annika Ahlberg, ny kassör	23

Valberedning

Tommy Lacandler (sammankallande),
tomlac@telia.com, 070-471 38 96
Robert Oldén, robert.olden@icloud.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: Annika Ahlberg efter målgång i
Asics Stockholm Marathon 2017.
FOTO: PRIVAT

Redaktören har ordet

Vi håller ut så länge det krävs

Snön försvann i år relativt tidigt i Stockholmsområdet, där jag bor, men det fortsatte på något sätt att vara vinter ändå. Värmen lyste länge med sin frånvaro, men när jag skriver detta redaktörsord i mitten av maj kan jag i alla fall blicka tillbaka på några dagar med någorlunda varmt väder. Under en av dessa dagar passade jag på att genomföra den nya virtuella tävlingen POINT FIVE.

I detta nummer av Marathonlöparen delar jag med mig av mina erfarenheter från denna trevliga men krävande utmaning. Det har blivit många andra roliga virtuella lopp denna vår samt sex deltävlingar (av totalt åtta) i serien Stockholms Bästa.

I FÖRRA NUMRET kunde ni läsa Annika Rosengrens reportage från Sällskapets Födelsedagsjogg helgen 20-21 mars. I detta nummer kan ni se fler bilder som deltagare runt om i landet lagt ut på Sällskapets Facebook-sida.

Ni kan även läsa vilka av de drygt 100 deltagarna som vann den nya fina gula vikmuggen med Sällskapets logga.

SOM EN KONSEKVENs av pandemi-restriktionerna hölls Sällskapets årsmöte i år genom omröstning per e-post i början av april. I denna tidning kan ni läsa Marita Modess rapport från detta annorlunda årsmöte. Annika Ahlberg valdes till ny kassör vid årsmötet. Annika presenterar sig själv i detta nummer. Missa inte heller Monica Engkvists intervju med Katarina Dunder, som är

styrelsens sekreterare sedan förra året. I artikelserien "Bakom kulisserna" har turen nu kommit till de viktiga supportertrarna. Cecilia Petersson och Marita Modess har träffat två personer – Jan Wåle och Kjell Sjölund – som på olika sätt är ett viktigt stöd för sina nära anhöriga när dessa tävlar och tränar.

BJÖRN SUNESON har korsat USA springandes sju gånger och hoppas på att kunna upprepa den bedriften en åttonde gång senare i år. I april träffade Cecilia Petersson Björn för en intervju. För Marathonlöparen berättar Björn om sina erfarenheter och upplevelser från hans olika "coast-to-coast" i USA och andra händelser under hans långa och händelserika löparliv.

SÄLLSKAPETS ORDFÖRANDE Karin Norden har varit på löparläger på Österlen med Runacademy. Hon har även passat på att intervju Runacademys grundare Petra Kindlund. Allt detta kan ni läsa om i denna tidning.

NÄR JAG SKRIVER dessa rader i mitten av maj har myndigheterna nyligen fattat beslut om vissa lättnader av coronarestriktionerna. Dessa lättnader medför bland annat att mindre motionslopp ser ut att kunna arrangeras igen från och med början av juni. Det har dock kommit bakslag förr på detta område, så jag väljer att inte ta ut någonting i förskott.

Oavsett hur det går med restriktionerna har vi dock en sommar att se fram



Redaktören vid Ältasjön under ett av vårens virtuella lopp. FOTO: MATS LILJEGREN

emot, förhoppningsvis med fint väder. Den får vi se till att njuta av! Springa kan vi alltid göra på något sätt.

Vi har nu hållit ut i mer än ett år och kan göra det ett tag till om det skulle krävas.

MATS LILJEGREN

mats.liljegrén42195@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 lopp – 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

Björn Suneson – En man, två fötter, tre hjul



Björn Suneson under motorvägslöpning i Utah 2016.
FOTO: PRIVAT

Han kommer till mötesplatsen springandes – förstås. Och joggingvagnen är med. Det är den på 90 procent av hans löpturer. När andra människor tar bilen för att uträtta ärenden tar han sin vagn.

Nyligen var han på en plantskola. ”Det går väl bra så länge du inte ska köpa ett träd”, skojar jag. Men det visar sig att Björn visst har fraktat träd i den där vagnen. Ja, den eller någon annan. Han är inne på sin sjunde vagn nu.

Fyra har han gett bort till andra äventyrlöpare med lite kortare rutter än coast-to-coast över USA. Inför en sådan tur måste han kunna lita på att vagnen är i bästa skick. Och han talar av erfarenhet.

Sju korsningar av den nordamerikanska kontinenten har det blivit. Det skulle ha blivit en åttonde förra sommaren, men ett litet, litet virus la

hinder i vägen. Björn har inte helt gett upp hoppet om att kunna genomföra löpningen den här sommaren, men han måste starta senast 1 juli; annars blir det för kallt när han kommer upp i bergen. Och den här gången räcker det inte med 500 mil, som de tidigare sträckningarna legat på.

Nej, det ska bli ett super-coast-to-coast, då han även ska pricka av de 7-8 delstater som han ännu inte sprungit i. De ligger, som han säger, lite avigt till, så det kan nog bli upp emot 750-800 mil totalt, och antalet månader på väg blir fem snarare än tre. Han har precis fått sin första vaccin-dos, men det är mycket annat som måste klaffa för att planen ska gå i lås i år.

ATT BJÖRN REDAN har fått sin första spruta beror på att han anses tillhöra en riskgrupp i kraft av sin ålder. Han är en av de 70-plussare som blivit

så omskrivna det senaste året, 73 år, närmare bestämt. Det känns som en paradox att en man, som för bara något år sedan korsade USA springandes, klassas i en grupp som anses som skör. Han inser ändå att han inte kan springa ifrån åldern hur länge som helst. Nästa coast-to-coast blir hans sista – kanske...

MEN ÄVEN OM det skulle bli så är han ett levande bevis på att det fungerar med stora träningsmängder långt upp i åldern, och han har ett runstreak på 6-7 år som började innan han ens kände till begreppet.

Han inser att han aldrig kommer att hinna ikapp Rune Larsson när det gäller flest sprungna mil, men bortsett från Rune finns det ingen svensk som har sprungit lika långt under sin livstid som han själv, säger Björn. Träningsmängden har snarare ökat än minskat med åren, och han springer

fortfarande 20-milaveckor, även om de flesta veckorna ligger på 10-15 mil. Med detta är han en av de svenskar som har högst träningsmängd, och han är förvånad att våra elitlöpare inte springer mer än vad de gör.

Fokus ligger på distans och uthållighet snarare än tempo, även om han lägger in lite snabbare pass inför tävlingarna. Just tävlandet har blivit viktigare med åren, då han tillhör de bästa i Sverige i sin åldersklass på maraton och halvmaraton. Tävlrar gör han för Vallentuna FK.



Björn Suneson med sin joggingvagn vid fyren i Kristineberg. FOTO: CECILIA PETERSSON

72 MAROR och hundratalet halvmaror har det hunnit bli. Det bästa loppet med hänsyn till ålder gjorde han som 57-åring i Hamburg Marathon på 2:55, och han sprang Göteborgsvarvet på 1:25:37 som 58-åring.

Men skador då? De brukar ju öka med åren. Nej, Björn har nästan aldrig varit skadad under de 40 år han har sprungit, och han är ytterst sällan sjuk.

För 7-8 år sedan drabbades han dock av artros, och idrottsläkaren gav honom 50/50 att kunna fortsätta springa. Björn började då träna på gym och byggde gradvis upp ett stenhårt program i sittande redskap, med fokus på att stärka musklerna runt knät.

Precis som han springer varje dag under sina USA-löpningar styrketränade han varje dag, och efter ett halvår var knät bra. Sedan dess har han genomfört tre coast-to-coast. Han har fortsatt att träna på gym efter det, och han kör med vikter som ligger nära max.

Under pandemin har han tvingats hålla sig borta från gymmet, men artrosen har trots det hållit sig i schack.

LUMPEN ÄR VÄL ett tillfälle då många börjar träna, mer eller mindre frivilligt. För Björns del började det under en repövning på KA 4. Befälerna hade problem att sysselsätta soldaterna, som därför kommenderades ut i motionsspåret. Han fastnade direkt och konstaterade att "nu har jag blivit joggar". Joggingvågen hade precis startat i Sverige, men att springa i grupp var inte det som främst lockade Björn. Visst syns han på ett och annat socialt långpass, men i grunden är han ensamlöpare.

Alla hans coast-to-coast har varit sololöpningar, och han vill inte ha det på något annat sätt. Han kan hålla sin egen takt och slipper ta hänsyn och anpassa sig efter en partner som för dagen råkar vara svagare än han själv, eller som kanske blir skadad. Och vice versa, han slipper känna sig som en belastning när förhållandena är de omvända.

"Det är bra att springa solo när det går bra", säger Björn, men han konstaterar samtidigt att visst är man liten och ensam där ute. Men känner sig ensam, det gör han aldrig.

"Det är bra att springa solo när det går bra".

EN FÖRDEL MED ATT springa själv är att det är mycket lättare att få kontakt med lokalbefolkningen. När Björn planerar rutten, som skiljer sig en del från år till år, går den alltid igenom Gothenburg i Nebraska, där han har vänner som han lärde känna under en tidigare löpning. Men han tackar nästan alltid nej till erbjudanden att bo hemma hos folk, utom i nödfall. Oberoendet är viktigt för honom.

Att sova ute är också något som han bara gör om det verkligen inte finns något alternativ. Han har en sovsäck och ett överdrag i joggingvagnen, men dem använder han bara någon enstaka gång per lopp. Att bo på ett bra hotell, att känna kontrasten mot en arbetsdag ute på vägarna, är värt mycket för Björn.

HAN BRUKAR hålla sig till runt 5 mil per dag. Om det är betydligt längre mellan övernattningsmöjligheterna gör han en så kallad stevar – han springer kanske 2,5 mil i färdriktningen och sedan tillbaka dit där han senast övernattade. På morgonen ber han om lift



Björn mitt i en tornado i South Dakota 2010. FOTO: PRIVAT

till vändpunkten, där han fortsätter sin resa. Ordet "stevar" kommer av en hotellägare i Montana som heter Steve, och som inte kom och hämtade honom vid vändpunkten som överenskommet. Steve och Björn är facebook-vänner sedan dess.

EN ANNAN HÄNDELSE han minns inträffade i Utah under en av de första löpningarna. Utah är en bergig delstat, och han fick höra att den väg han planerat att springa var stängd på grund av snö. Björn valde dock att hålla fast vid sin plan och fortsätta.

Frammot kvällen kom han till Huntsville och fann att vägen verkligen var stängd. Han gick in på en restaurang, förklarade att han hade "a small problem" och undrade om det möjligtvis fanns en chans att bli skjutsad i snöskoter. Jodå, han blev lite senare mött vid snökanten och körd en mil över bergen, över gränsen till Wyoming.

Att ta en annan väg hade tagit ett par dagar till, och det ville han helst undvika, så det enda återstående alternativet hade varit helikopter.

BJÖRN BESTÄMMER start och mål och planerar sedan löprutten i detalj innan avresan och försöker då hitta kortaste vägen. Övernattningarna bokas ungefär en vecka i förväg, men hemresan bokar han först ett par veckor innan förväntad ankomst för att ha utrymme för eventuella oförutsedda händelser. Men under alla milen han sprungit har han aldrig råkat ut för något otäckt.

Han räknar ut att om han har mött och pratat med 10 människor per dag under sina sju coast-to-coast har han träffat $7 \cdot 100 \cdot 10 = 7\,000$ personer,

Forts. sid 6

och inte en enda har varit otrevlig. Tvärtom får han ta emot mycket vänlighet och välgångsönskningar, och det är något han bär med sig längs vägen. Även om alla han möter inte är sportintresserade ser de ändå vidden i det han gör, och att ingenting är omöjligt.

ISTÄLLET ÄR DET trafiken och vädret som är de största riskerna. Det sägs ju att allting är större i USA, och det gäller även landskapet, som ofta bjuder på enorma öppna ytor. På en sådan plats råkade han hamna nära tornadons öga.

Dagen hade börjat med sol men efterhand ökade vinden i styrka. Så småningom började det också hagla, och det blåste så kraftigt att han inte kunde stå upp. Björn tog skydd och fick sällskap av några tornadojägare, och efteråt fick han höra att tornadon tagit några liv i grannbyn.

Efter att ha klarat sig oskadd från det äventyret är han noga med att kolla prognosen i förväg, och han konstaterar att folk på landsbygden är duktiga på att läsa väder.



Även 2016 råkade Björn ut för en tornado, den här gången i Nebraska, och fick söka skydd i en byggnad. FOTO: PRIVAT

JUST VINDEN gör att bara ett av löpen har gått från öst till väst. Springer man åt andra hållet är chansen till medvind betydligt större. Han har råkat ut för motvind som var så kraftig att han knappt kunnat springa, men någon vilodag tar han inte. Han menar att en enstaka vilodag gör mer skada än nytta; det är bättre att stanna kvar i rytmen.

En nackdel är förstås att man då inte kan stanna kvar på en plats som visar sig vara extra intressant.



Vid ett tillfälle 2012 fick Björn skjuts på snöskoter över ett fjäll av Rob Chidster under ett snöoväder. FOTO: PRIVAT

ANDRA PRAKTISKA DETALJER rör förstås maten. Björn försöker planera rutten så att han passerar lunchställen. Visst blir det en hel del snabbmat, erkänner han. En favorit är McDonald's – det är rent och snyggt och har alltid fungerande wifi. Om det finns möjlighet letar han gärna upp restauranger som serverar ris och pasta, men liksom i många svenska småstäder är det ofta svårt att få tag på bra matställen.

Enligt egen utsago frossar han, och kaloribehovet täcks även upp av Coca Cola och Snickers i badet efter dagens löpning. Medan han springer blir det en hel del sportdryck. Helst ska den vara kall, och han försöker ta med sig is när det går. Längs vägen köper han gärna frukt och bär.

Han verkar balansera sitt matintag väl, för han håller vikten under hela löpningen, men säger att han ser alltmer utmärkt ut ju längre tiden går. Tänderna har också klarat sig trots den stora sockerkonsumtionen.

VAGNEN VÄGER 9-10 kilo, och packningen lika mycket. I början lastade Björn en 10-litersdunk med vatten i vagnen varje morgon, men det visade sig vara onödigt. Vatten finns alltid att få tag på, säger han. Inledningsvis gjorde han sina långlöpningar med ryggäck, men efter att ha fått tipset av Rune Larsson är det bara vagn som gäller.

En udda aspekt av löpningen är att han sover mindre än normalt när han är ute, kanske 4-5 timmar. En av förklaringarna kan vara att han gärna tar en power nap under dagen. Och tur är väl det att han inte behöver så mycket

sömn, för bloggandet som han ägnar sig åt på kvällarna tar sin tid. Han har bloggat sedan 2005, då begreppet var relativt nytt i Sverige. Han fokuserar mindre på själva löpningen och mer på möten med människor, och reflekterar gärna över skillnader och likheter mellan USA och Sverige.

Visst skulle han kunna dra ner på bloggandet och springa 6 mil om dagen istället för 5, men för Björn handlar det inte om prestation. Balansen och glädjen är det viktiga.

Och han lyckas bra med det. Risken är stor att känna sig tom och deprimerad efter en sådan upplevelse som att springa tvärsöver USA, men även om han gläds åt varje målgång är det ändå bara en vanlig dag enligt honom, och därmed känner han heller ingen saknad när löpningen är över. Fast första gången, 2007, kändes det som en miljonvinst!

VAD KOMMER DÅ Björn att göra om det åttonde coast-to-coast inte går att genomföra i år? Han är aldrig utan planer, och något som skulle kunna bli aktuellt är att följa i Nils Holgerssons spår och nudda varje landskap, en resa som han räknar med skulle ta runt två månader.

Vildgäsen Akka får dock leta efter en annan äventyrspartner, för Björn är sin joggingvagn trogen. Vill du följa hans äventyr hittar du hans blogg på www.suneson.se, och vem vet, kanske kommer han springandes genom just dina kvarter i sommar. En man, två fötter och tre hjul.

CECILIA PETERSSON

Nu är det dags att uppdatera löpargarderoben!

Vi har inlett ett samarbete med NoName och valt ut ett antal plagg ur deras kollektion, som erbjuds i Svenska Marathonsällskapets färger och med vår logga! Dessutom finns ett antal basplagg att beställa.

Web-shopen är öppen 18 juni till 4 juli. När shopen är stängd summeras beställningarna. Beräknad leveranstid är ca 6 veckor efter stängningsdatum.

Länken finns även på
marathonsallskapet.se

clubshop.nonamesport.com

Kod: **00213sMS**

Vid frågor hör av dig till Cecilia Petersson på **thececilia@hotmail.com**





Starten av Tensta Rinkeby Grass Run. Startskottet går klockan två den första söndagen i varje månad. Bilden är tagen vid starten den 52:a månaden i sträck.

Historien om Rinkeby Run

Jag borde ha gått med i Svenska Marathonsällskapet direkt efter målgång i min första mara, för 45 år sen. Men då var jag ung och lovande och alla jag mötte från Marathonsällskapet var så mycket äldre än mig. Nu är jag äldre än vad de var. Nu är det dags.

Men jag hade lovat att berätta om Rinkeby Run. Det är lite av en Odyssé som började med finanskrisen 2008-2009. Då var jag management-konsult och tränare i Fredrikshof Friidrott. Varje onsdag och söndag samlades vi i Fredrikshofs klubbрум på Östermalms IP.

På söndagar sprang vi det beryktade terrängvarvet (25 kilometer med backar som nästan summerar ihop till en topp-tur på Åreskutan). På onsdagar var det intervaller. På vintrarna sprang vi till Bosön där vi kunde vara 15 personer som dundrade 25*200 meter eller 10*1 000 meter på rätt respektabla tider och sen joggade hem igen. Det var en väldigt trevlig grupp. Allt var toppen men...

Sen några år hade medelåldern i gruppen stigit med ett år för varje år. Jag förlät löparna för att de blev ett år äldre för varje år som gick; det är ju svårt att låta bli. Problemet är att de nya

löparna inte var yngre än de som redan var med i gruppen. Det är baksidan på kompisrekrytering. En annan lustighet är att det vanligaste yrket i gruppen var strategi-konsult. Vi hade också två militär-strategier i gruppen. Vilken grupp har det? På långpassen gav de ofta spännande perspektiv på frågorna vi diskuterade, men i övrigt kände jag att vi var en rätt "överklassig" grupp. Det vore kul att få in andra perspektiv i våra diskussioner.

MEN NU VAR DET finanskris. Min arbetsgivare tappade kunder på löpande band. För att inte behöva säga upp folk valde vi att ta en dag ledigt i veckan. Jag valde onsdagar.

Sen skrev jag till alla idrottslärare i alla högstadieskolor i Järva, Botkyrka och andra förorter. Jag tänkte att några kids därifrån kunde vara ett kul tillskott till gruppen. I breven bad jag lärarna ge mig en chans att visa deras elever hur kul det kan vara att träna löpning.

Rätt många lärare tackade ja, så det närmaste halvåret reste jag runt i förorterna och höll tre-fyra lektioner om dagen, ofta på två-tre olika skolor.

Killarna och tjejerna i gruppen älskade förnyringen. Det blev verkligen mycket bättre än jag hade tänkt mig.

Självklart blev det mer strul också. Från en homogen grupp där alla hade kapacitet för en bra bit under 40 minuter på milen fick vi en grupp där någon alltid blev efter redan på uppvärmningens första kilometer. Jag blev tvungen att planera träningen på ett helt nytt sätt och någon måste ta hand om eftersläntaren. Det var oftast Tommy Nordsten som tog den rollen. En tyst hjälte.

UNDER VINTERN var det en liten kille som klarade terrängvarvet bättre än de andra. Napoleon Asmerom hette han (då, eftersom han tre år tidigare hade flyttat till Jordbro från Eritreas huvudstad Asmara. Något år senare ändrade Napoleon sitt efternamn till Solomon.) Han missade aldrig ett pass och vek aldrig ner sig, fast han var ovanligt liten för att vara 14 år.

När Nappe hade tränat med oss i ett par månader ringde hans svensklärare, Anette Dahlgren*. "VAD har du gjort med Napoleon?" frågade hon. Jag blev lite orolig för att hon skulle komma med någon konstig anklagelse och förstod inte alls vad hon kunde mena. Då fortsatte hon: "Hans svenska har fullständigt exploderat. Han svänger sig obehindrat med ord som ingen i Jordbro kan."

DET SAMTALET var nog mitt idrottslivs största kick. Först då förstod jag att det jag gjorde var mycket större än det jag hade tänkt mig att göra.

”Det jag gjorde” förresten var ingenting. Jag ägnade mig åt löpning. Efter 30 år som löpare var det något jag kunde väldigt mycket om, och något jag fortfarande älskade. Integration kunde jag mycket lite om. Sedan dess har jag lärt mig att det är så integration bäst går till: som en bieffekt av något annat. Ingen vill ”bli integrerad”, men alla gillar att vara lika mycket värda.

I Fredrikshofs omklädningsrum har det alltid funnits en outtalad hierarki, men den utgår från det senaste loppet eller det senaste träningspasset. Vad du jobbar med, vad du kör för bil eller hur mycket pengar du har på bankkontot är helt ointressant där. I den miljön fick Napoleon, Sadaq och de andra kidsen från förorterna väldigt snabbt en trygg plats. Jag brukar säga att vi möttes i ögonhöjd.

Snart började det rulla in medaljer till Fredrikshof på ett sätt som det inte hade skett tidigare. Plötsligt hade vi Sveriges mest lovande ungdomsgrupp. Nu började en och annan framhålla att vi måste dela upp gruppen. De unga lovande löparna från diverse förorter för sig och de äldre löparna för sig.

Det fullständigt regnade in erbjudanden om att ta hand om talangerna, men jag sa hela tiden nej. Jag ville ha kvar den underbara blandningen.

Tyvårr har Fredrikshof en historia av plötsliga omkastningar. Sen 1980-talet har varje uppgång brutits av på det sättet, ofta på ett årsmöte. Så även denna. Först skulle gruppen splittras. Ungdomarna fick en egen tränare. Beslutet togs i styrelsen och genomfördes, men gick sådär. Året efter satte ingen av dem ett enda personligt rekord. Året efter det hade alla utom Napoleon lagt av.

VID ETT EXTRAORDINÄRT årsmöte stoppade klubbens pensionärer all rekrytering utanför Östermalm. En majoritet av klubbens aktiva löpare ville fortsätta, men pensionärerna var fler. Då hade vi träning i Akalla en gång i veckan. Veckan efter det extraordinära årsmötet hette den träningen inte längre ”Fredrikshof” utan Akalla Run.

Två veckor efter det extraordinära årsmötet i Fredrikshof registrerade jag tre domäner: AkallaRun.se, TenstaRun.se och RinkebyRun.se. Jag hade noterat att ungdomar i Rinkeby kände ungefär lika mycket för Akalla som unga



Starten av söndagspasset, som alltid sker klockan ett från Akalla By.

på Söder känner för Östermalm. Men ”bakom skynket” är det precis samma verksamhet. Vi tränar löpning och vi använder olika knep för att lotsa ungdomarna över löpningens tråk-tröskel. För det måste jag erkänna: de första månaderna är det tråkigt att springa. Då känns en mil som en evighet.

Det där mötet mellan strategi-konsulter och ungdomar från förorten, det sker rätt sällan i Järva. På det sättet är det en stor förlust och en sorg att jag inte kunde fortsätta i Fredrikshof. Fördelen är att här gör jag nytta på ett annat sätt. I Järva spelar alla pojkar fotboll. De flesta flickor har ingen idrott alls. Det fåtal tjejer som sportar spelar basket eller går på dans.

I tonåren inser pojkarna att de inte blir någon Zlatan och lägger av. Ganska många upptäcker först då att de borde ha brytt sig mycket mer om skolan. Det är en sårbar tid. Var femte ung man mellan 19 och 29 år i Rinkeby gör ingenting. Gäng-reserven brukar jag kalla dem.

LÖPNINGEN GER DE här ungdomarna vanor som gör dem anställbara. Löpningen ger dem också vänner utanför Järva. På lördagar har vi åkt in till stan och tränat med Löparnas vänner, Stockholm Insiders och Fredrik Uhrboms fantastiska löpargrupp i Fredrikshof. (Får jag lägga in en parentes om hur glad och tacksam jag är för att Fredrik gick in och tog hand om långlöparna? Han lyfte klubben från botten till en ny topp, och gav på kuppen namnet Fredrikshof en ny betydelse. Det hovet är Fredrik väl värd.)

Två av klubbens idag bästa löpare kom jag i kontakt med via Rinkebyskolans

särskoleklass. De hade ingen idrott på schemat, så jag tog den delen.

På det första passet hade vi bland annat häckstuds. Jag satte upp fem små häckar, höga som ölflaskor. Ingen klarade att komma över dem. Så usel koordination har jag aldrig sett någonsans. De killarna springer idag 8-10 pass i veckan och kommer göra milen på långt under 40 minuter.

Än så länge är de långt ifrån elit, men jag har nog aldrig varit med om en större prestanda-resa från startpunkten. Framför allt: med den inställningen är ingenting omöjligt. Se upp, Stockholm Marathon.

**TEXT OCH FOTO:
MÅRTEN WESTBERG**

* Anette Dahlgren var en duktig löpare i Tureberg som hade ”oturen” att vara jämgammal med Malin Ewerlöf, en av Sveriges stora löpare. Anette såg mitt brev och såg till att Napoleon tränade med oss i Fredrikshof. Hon förstod först av alla vilken supertalang han var. Anette finns fortfarande med i bakgrunden när Napoleon tävlar.



Efter söndagspasset är det gemensam fika för deltagarna.

Att möta våren i Paris

Söndagen den 10 april 2005 genomförde jag Paris Marathon på 3:07:03. Tiden var drygt nio minuter långsammare än mitt dåvarande personliga rekord, men långt bättre än vad jag hade vågat hoppas på. Tävlingen föregicks av en längre skadeperiod som började redan i augusti 2004. Det är säkert en viktig förklaring till varför minnet av just detta lopp är så starkt för mig än idag mer än femton år senare.

Våren och sommaren 2004 fungerar min löpning tämligen bra. Den riktiga toppformen vill inte infinna sig, men jag genomför Stockholm Marathon och flera andra lopp på acceptabla tider.

I slutet av juli springer jag Östergarn Marathon på Gotland. Det går ganska bra och det är ett roligt lopp med en trevlig efterfest i ett cirkustält på kvällen. Några veckor senare springer jag ett långpass sent en vardagskväll efter jobbet. Det känns OK, men jag noterar viss stelhet i ena höften. När jag kommer hem tilltar stelheten och nästa morgon kan jag knappt ta mig ur sängen.

DETTA ÄR BÖRJAN på en lång skadeperiod där olika skador avlöser varandra och där jag flera gånger är nära att ge upp. Det blir inget Stockholm Halvmarathon (som då fortfarande hette S:t Eriksloppet). Berlin Marathon hade jag varit anmäld till redan 2003, men den resan var jag tvungen att ställa in. Nu bestämmer jag mig för att trotsa sunt förnuft och åka till Berlin med målsättningen att genomföra loppet. Det fungerar hyfsat första halvan.

Efter att knappt ha tränat löpning på sex veckor blir dock andra halvan en skräckupplevelse, särskilt eftersom jag utöver skadekänningar och kramp drabbas av magproblem. I mål kommer jag dock till slut.

Resten av 2004 och de första två månaderna 2005 fortsätter skadeproblemen, men de korta perioder jag är så pass hel att jag kan springa svarar kroppen bra på löpträningen. Under denna period börjar jag träna vattenlöpning i rehabiliteringssyfte och detta har varit en viktig komponent i min träning sedan dess (i varje fall till dess att Stockholms alla simhallar stäng-



Mats Liljegren efter det virtuella "Paris Feel the Spring Marathon" 11 april 2021.

de i kölvattnet av corona-pandemin). Vintermarathon i Kvarnsveden i början av november går tack och lov att genomföra, men det sitter långt inne och försenar rehabiliteringen.

I SLUTET AV FEBRUARI har jag en riktig katastrofvecka träningsmässigt. Det börjar med att jag får avbryta ett vattenpass på grund av knäsmärtor och senare under veckan misslyckas jag med att genomföra ett motionscykelpass av samma orsak.

Efter att inte ha tagit ett löpsteg på hela veckan ger jag mig sent söndag kväll ut och försöker springa utan någon egentlig förhoppning om att lyckas. Första kilometern gör det ont, men sedan vänder det och jag lyckas springa drygt en mil utan smärta. I efterhand inser jag att det var här vändningen kom. De följande veckorna kan jag successivt trappa upp löpträningen,

men jag är försiktig och lägger in mycket alternativ träning. Jag lyckas få in ett par långpass och drömmen att i april kunna genomföra Paris Marathon, som jag anmält mig till innan skadeproblemen började, väcks åter till liv.

Den enda snabbhetsträning jag hinner med och vågar mig på är tre korta lopp på mellan fem och åtta kilometer. Det går förvånansvärt bra, kanske tack vare alla intervallpass i vatten.

TVÅ DAGAR innan loppet reser jag till Paris tillsammans med Springtime Travel. Vi bor på ett litet hotell i närheten av Triumfbågen, där starten ska gå på söndagsmorgonen. Fredagen ägnas åt ett besök på nummerlappsutdelningen. På lördagsmorgonen deltar jag i en cirka fem kilometer lång frukostjogg i Paris Marathons regi, en perfekt uppvärmning inför själva maratonloppet och dessutom trevligt. Resten

IRL och virtuellt

av dagens blir det bussightseeing där vi besöker flera av Paris många sevärdheter.

På söndagsmorgonen äter vi frukost tidigt innan vi beger oss till starten på Champs-Élysées precis framför Triumfbågen. Paris Marathon är ett av världens största maratonlopp, så det är mycket folk i rörelse. Jag lokaliserar min startfälla och går in i den i god tid för att få en bra startposition. Det är än så länge lite kyligt, men efter någon timme blir förhållandena perfekta för löpning.

FÖRSTA KILOMETERN är det ganska trångt, men efter att vi passerat Place de la Concorde dras startfältet ut och jag kan springa i min egen takt. Jag kommer in i ett tempo som känns behagligt där och då, men efter den långa skadepérioden är jag osäker på hur kroppen kommer att reagera senare i loppet.

Till min förvåning fortsätter det att kännas bra och jag lägger kilometer efter kilometer bakom mig. Drygt halvvägs får jag lätt krampkänning i en nedförsbacke, men det släpper tack och lov ganska snart.

Banan är vacker såväl som omväxlande. Vi springer på stora breda gator, förbi många av Paris sevärdheter, genom parker och längs med floden Seine (ofta i tunnlar). Sista halvmilen går genom den stora och vackra parken Bois de Boulogne (Boulogneskogen). Kort därefter är jag inne på upploppet och när målet i närheten av Triumfbågen efter 3:07:03. Tiden är mycket bättre än vad jag vågat hoppas på och själva loppet har på många sätt varit betydligt mindre dramatiskt än den mödosamma vägen dit.

JAG PROMENERAR trött men nöjd tillbaka till hotellet med min medalj runt halsen. På eftermiddagen hinner jag med ett obligatoriskt besök i Eiffeltornet och kan njuta av den vackra utsikten och från ovan se flera av de platser jag sprungit förbi under loppet. Dagen avslutas med en gemensam middag för hela gruppen på en restaurang i närheten av hotellet.

Det är alltid trevligt att utbyta erfarenheter efter ett lopp. De flesta har uppskattat den omväxlande envärvsbanan och jag kan bara instämma.

Den positiva trenden håller i sig efter hemkomsten från Paris. 2005 blir min bästa säsong på distanser upp till maraton.

TVÅ MÅNADER efter loppet i Paris springer jag mitt nionde Stockholm Marathon. Min tid 2:56:36 är nytt personligt rekord med drygt en minut.

Denna tid putsar jag med exakt två minuter på Öland Marathon i Löttorp sista helgen i juli. Detta resultat är än idag mitt personliga rekord på maraton-distansen. Tyvärr blev jag aldrig bättre än så, även om jag började en ny "karriär" som ultralöpare ett par år senare.

Minnet av hur jag 2005 kom tillbaka efter alla skadebekymmer hjälper mig dock fortfarande att hålla motivationen uppe under perioder när löpningen av olika anledningar går tungt.

SÖNDAGEN DEN 11 APRIL 2021, sexton år och en dag efter loppet i Paris, är det dags för den virtuella tävlingen "Paris Feel the Spring Marathon". När jag startar vid sjutiden på morgonen lyser dock vårvädret med sin frånvaro. I stället är det nollgradigt, mulet och rejält bläsgit.

Efter drygt en timmes löpning börjar dock solen titta fram och under andra halvan av det virtuella loppet är det behagligt vårväder. Jag springer till en början längs med sjön Magelungen, fortsätter genom förorten Rågsved

och mot Älvsjö. Via Årstafältet och Midsommarkransen tar jag mig sedan till Vinterviken.

Inspirerad av den fjärde deltävlingen i Stockholms Bästa, som jag sprungit två dagar innan, fortsätter jag sedan runt sjön Trekanten och därefter längs med Årstaviken på den kuperade Årstasidan till Gullmarsplan. Sedan springer jag nästan raka vägen hem till Farsta och passerar bland annat Skogskyrkogården.

Under mitt virtuella lopp har jag fått se mycket av det vackra som Stockholms södra förorter har att erbjuda och samtidigt forcerat flera rejäla uppförsbackar.

Trots att jag tar av mig ett lager kläder efter tre mil blir det lite väl varmt på slutet. Jag får en del krampkänningar sista halvmilen, men när drygt en kilometer återstår släpper det och jag kan avsluta löpningen i positiv anda.

EFTER HEMKOMST registrerar jag mitt resultat på arrangören VirtualRunners hemsida. Några timmar senare kan jag skriva ut mitt diplom. En vecka senare får jag en stor och fin medalj med ett roterande Eiffeltorn per post, ett roligt minne av det virtuella loppet även om den bana jag sprang i sig inte på något sätt påminde om Paris.

I dessa pandemitider är det viktigt att ha fantasi och vara kreativ.

**TEXT OCH FOTO:
MATS LILJEGREN**



Två Paris-medaljer, den till vänster från 2005 och den till höger från 2021.

Löparläger på Österlen med Runacademy

I Marathonlöparens serie om löpargruppen har turen kommit till Runacademy. På deras hemsida möts jag av uppmaningen - eller löftet - "Ta din löpning till en ny nivå". Det fick jag verkligen känna av när jag åkte till Österlen på löparläger med dem i början på maj.

Jag sitter i regnet i Solna och tänker tillbaka på helgen som gick. En fantastisk helg tillsammans med Runacademy på Österlen. En stor utmaning för mig – långsamlöparen som gärna går i uppforsbackarna. Men det kanske inte måste vara så? Skåne är platt, lärde man sig i skolan. Men det visade sig att Brösarps Backar och Hammars Backar verkligen levde upp till sina namn. Det var inte fråga om att gå i uppforsbackarna med Runacademy, inte. Och det gick ju bra det med. Ny nivå för mig.

Innan jag åkte till Skåne träffade jag Petra Kindlund – grundare av Runacademy – för en intervju. Ja, vi träffades på Teams, som man gör nuförtiden. Jag ville veta vad som gjorde att hon startade Runacademy och vad som driver henne nu.

RUNACADEMY GRUNDADES redan 2013. Petra hade redan hållit i löpargrupper innan dess. En kallades Motionärsligan och sprang i Huddinge en gång i veckan. Det var ett gäng som samlades och sprang ihop bara för att det var skoj.

Petra jobbade då på ett bioteknikföretag men tyckte att hon ville göra något av sina kunskaper som PT och kostrådgivare. Hon hade tänkt sig att starta ett eget företag men inte att det skulle innefatta något med löpning. Det skulle vara andra typer av träning. Men hennes kompis tyckte att hon skulle starta en egen löpargrupp.

Sagt och gjort – med stöd av kompiserna som ledare, startades Runacademy 2013. Petra räknade med 20 deltagare på första passet men döm om hennes förvåning när det dök upp 80 ivriga löpare! Antalet ledare och deltagare utökades successivt och efterhand kom det förfrågningar från löpare på andra



Runacademys grundare Petra Kindlund. FOTO: RUNACADEMY

orter om inte Runacademy kunde starta grupper där också. Några av de första orterna var Växjö och Göteborg.

”Löparglädje är drivkraften”.

NUMERA FINNS det grupper på 88 orter i landet. Antalet deltagare har vuxit till 7 000. Cirka 65 % av dessa återkommer termin efter termin och det fylls på med nya deltagare. Nya löpargrupper startas antingen på initiativ av löpare som bor i orterna eller för att Runacademy tycker att den landsändan behöver en grupp, helt enkelt.

Petra har idrottat hela livet. Hon har tävlat i friidrott och gick idrottsgymnasiet i Falun. Mest har det varit löpning som lockat men som alla ungdomar provade hon på andra friidrottsgrenar också.

Det senaste loppet hon genomförde var Trans Gran Canaria. Det sträcker sig över 65 km och är nästan bara

utforsbackar. Det var utmanande att springa utför – det tar på knän och lår, säger Petra. Höjdpunkterna i hennes löparkarriär är en andraplats i Lidingöloppet, vilket kom som en överraskning. Hon har också kommit trea i UltraVasan 90 km och tvåa i UltraVasan 47 km – det bara nio månader efter det att hon fött sitt första barn!

Petra vill gärna komma tillbaka till tävlandet – när man äntligen får tävla igen. Hon vill då ägna sig mest åt traillopning. Det som motiverar henne i traillopningen är känslan att erövra bergen – att erövra naturen.

INFÖR DET NYSTARTADE Runacademy ville Petra ha mer struktur och focus på passen jämfört med hur upplägget hade varit med Motionärsligan. Varje pass ska ha ett syfte och innehåller en genomtänkt blandning av uppvärmning, löpskolning, någon sorts kvalitetspass och stretching.

Varje vecka genomförs samma pass på de olika orterna. Som medlem har man också tillgång till on-lineträningen



Löpning vid Backåkra första dagen.

som innefattar träningsprogram och en bank med olika pass.

På kontoret i Liljeholmen finns numera åtta anställda. Redan 2015 kunde Petra anställa de första medarbetarna och sedan dess har det vuxit. Runacademy är numera också en resebyrå och erbjuder tränings- och loppresor inom Sverige och i Europa.

Jag fick prova på Runacademys uppbygg under träningshelgen på Österlen. Vi sprang både i skogen och på stranden. För mig som är en utpräglad asfatslöpare var löpning på sand en utmaning.

Några tips om sandlöpning? Nej, det är bara att springa på. Det finns faktiskt några pass i Runacademys utbud som heter just sandpass. Och har man inte sand att tillgå så heter de myrpass.

FÖRSTA PASSET tillsammans med Runacademy för mig gick förbi Dag Hammarskjölds Backåkra, genom hagar



Löpning längs med Sandhammarens långa strand andra dagen.

med blommande backsippor och genom skogen där just sand var underlaget.

En liten genomgång av löpteknik fick vi på vägen. Vi blev också uppmanade att prata med så många vi hann. Och det fortsatte vi med genom alla de följande passen. Jag mötte många trevliga och intressanta personer den här helgen.

Dagen efter var det dags för ett längre pass. Som tur var hade det regnat natten inför löpningen utmed Sandhammarens långa strand, så sanden var packad och lättsprungen. Solen sken och vi hade vinden i ryggen. Vid Sandhammarens fyr fick vi prova på lös sand igen i skogen. Efter lunch gavs löpstyrka.



Kuperad löpning längs med Skåneleden tredje dagen, här vid Brösarps Backar.

TREDJE DAGEN åkte vi buss till Alunbruket, en plats ett par mil inåt landet från Kivik. Där sprang vi utefter Verkeån på Skåneleden. Turen tog oss till Haväng vid kusten, via Skånes högsta vattenfall – Hallamölla.

Leden var mycket backig – särskilt vid Brösarps Backar. Naturen var vacker och varierad. Vi sprang genom lövskog och över hedar där det fanns många stättor att klättra över. Det gällde att hålla reda på underlaget så att man inte stod på öronen.

Plötsligt var vi framme vid vandrarhemmet i Haväng där vi fick lunch innan bussen tog oss tillbaka till Löderup, där vi bodde. Det här passet betecknades nog som ett myrpass enligt Runacademys nomenklatur. Ett pass där man springer lite längre i långsam takt och pratar med varandra.

För mig var det utmanande och jag sov gott den natten.

TYVÄRR KUNDE INTE Petra vara med på lägret på grund av sjukdom men hennes ande vilade över lägret ändå. När det blev problem med bussarna från Haväng fanns hon där i bak-

grunden och skickade meddelande på Facebook så att alla visste vad som gällde. Eftersom det är en pandemi på gång så var vi uppdelade i små grupper. Allt för att kunna hålla avstånd. Middagarna åts högst fyra och fyra. Maten var för övrigt mycket god. Alla samlingar var i smågrupper.

JAG HADE FÖRMÅNEN att dela stuga med ett par av ledarna för Runacademy i Kalmar – Mia och Helen. Bättre sällskap kan man inte ha. De delade med sig av känslan av att vara ledare i Runacademy. De verkar lägga ner sin själ i löpningen.

Totalt har Runacademy 500–600 ledare. Varje år hålls utbildningar för ledarna vid ett par tillfällen. Passen som genomförs varje vecka är som sagt likadana överallt i landet. Grupperna på varje ort delas upp i tempogrupper för att alla ska ha behållning av passen. Självklart anpassas passen efter förutsättningarna på orten.

SISTA DAGEN innan hemfärd bussades vi till Hammars Backar. Därifrån sprang vi högt ovanför stranden förbi Ale stenar och Kåseberga tillbaka till Löderup. En sträcka gick precis i strandkanten på runda stenar och sand. Tre vackra stenar följde med hem.

Under intervjun med Petra frågade jag henne vad som är hennes drivkraft när det gäller Runacademy. Löparglädje är drivkraften, svarade hon.

Jag kan intyga att jag fick mycket löparglädje tillsammans med gruppen på Österlen.

**TEXT OCH FOTO:
KARIN NORDEN**



Löpning vid Hammars Backar sista dagen innan hemfärd.

POINT FIVE – fem mils vacker löpning

Sommaren 2020 såg en lite annorlunda tävling dagens ljus i kölvattnet av pandemin. Då arrangerades premiärupplagan av STHLM FIVE.

Den går ut på att deltagarna ska 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 sker digitalt av deltagarna själva och efter inrapportering får man en t-shirt i "valören" guld (alla rundor samma dag), silver (samtliga rundor samma vecka) eller brons (alla rundor under tävlingsperioden).

STHLM FIVE blev en succé och tävlingen genomförs därför även 2021. I år är tävlingsperioden förlängd till 1 april–30 september.

I slutet av april lanserades även en ny variant av tävlingen: POINT FIVE (se www.sthlmfive.se/point). Upplägget är i stort sett detsamma, fast i denna tävling springer man en sammanhållen sträcka mellan Sollentuna och Saltsjöbaden i stället för att springa flera separata rundor.

Banan är totalt 49,5 km uppdelat på fem etapper som mäter 5,3–12,6 km. Dessa etapper kan man antingen springa var för sig eller i en följd samma dag. Tävlingsperioden pågår till och med den 31 oktober.

STORA DELAR av banan går längs med vatten och är mycket vacker. Starten äger rum i Sollentuna Centrum (ett stenkast från pendeltågsstationen) och banan följer därefter Edsviken till Bergshamra, där man springer under E18 och ett par kilometer senare går i mål vid en liten tegelbyggnad vid Lappkärsberget. Längs med vägen passerar man bland annat Ulriksdals slott och kan skymta Naturhistoriska riksmuseet.

Denna 11 km långa etapp innehåller ett par rejäla backar och några tekniska partier, men i övrigt är det lättlöp.

Jag väljer att göra ett försök att genomföra samtliga POINT FIVE:s etapper på Kristi Himmelfärdsdagen, årets hittills varmaste dag i Stockholm. Jag startar därför min löpning vid sjutiden på morgonen för att hinna avverka



Mats Liljegren vid starten i Sollentuna Centrum.

en eller ett par etapper innan det blir varmt. Till en början är det riktigt behagligt väder, men ganska snart stiger temperaturen till nivåer som jag inte upplevt utomhus sedan förra sommaren.

DEN ANDRA ETAPPEN mäter hela 12,6 km. Man fortsätter längs med vattnet i ett par kilometer för att därefter svänga upp mot Norra Djurgården. Efter 4 km passerar man Ropstens tunnelbanestation och därefter följer några kilometers förhållandevis tråkig löpning genom Värtahamnen.

Nu börjar jag på allvar känna av värmen. Sedan följer man Lindarängsvägen i riktning mot Kaknästornet, en välkänd sträcka för alla som har sprungit Stockholm Marathon. Efter det lämnar man asfalten och rundar Hundudden

på en liten gångväg med fin utsikt över vattnet. Här är det lite svalare och vinden fläktar behagligt. Sedan är det bara att följa Djurgårdsbrunnskanalen ett par kilometer till målet vid Sjöhistoriska museet.

Sista biten går löpningen lite tungt för mig och det känns skönt när denna långa etapp äntligen är avklarad.

PÅ DEN TREDJE ETAPPEN, som mäter 8,0 km, fortsätter man längs med vattnet in mot Stockholms innerstad. Man passerar bland annat Grand Hotel, Kungliga Slottet och Guldbron. Efter att ha passerat Slussen fortsätter man längs med Stadsgårdskajen och därefter över Danvikstullsbron. Sedan svänger man ner mot Sickla och efter några hundra meters vacker löpning på trädäck är man framme vid målet vid Sickla Udde.

från Sollentuna till Saltsjöbaden

Efter en seg inledning hittar jag åter flyt i löpningen ett par kilometer in i etappen och den något monotona löpningen längs Stadsgårdskajen går ganska lätt.

DEN FJÄRDE ETAPPEN är med sina 5,3 kilometer POINT FIVE:s kortaste, men den innehåller en hel del löpning inför mot slutet. Inledningen består dock av flack löpning på trädäck längs med vattnet genom Hammarby Sjöstad. Via en trappa tar man sig under Södra länken och sedan springer man drygt en kilometer längs med Sickla Strand.

Därefter följer man Ältavägen på en cykelbana ända till målet vid Hellasgården. Medan man springer längs med Järlasjön är det flackt, men därefter möter man en lång "slakmota".

Nu börjar det kännas att jag har mer än tre mils löpning i benen. Jag bestämmer mig även för att köpa mer vätska vid Hellasgården för att inte riskera att drabbas av vätskebrist på den långa etappen till Saltsjöbaden. Några hundra meter innan målgång belönas man med en nedförsbacke som följs av ett kort flackt parti innan målgång. Nu återstår bara en etapp!

DEN FEMTE och sista etappen, som liksom den andra mäter 12,6 km, inleds med 1,2 km löpning på den cykelbana som går längs med Ältavägen. Därefter korsar man Ältavägen och springer in på en skogsväg. Efter den nödvändiga pausen för att fylla på vätskedepåerna har det varit lite segt att komma i gång och dessutom börjar jag få lätta krampkänningar då och då, men jag är trots detta vid gott mod.

Därefter springer man på lättlöpta skogsvägar till dess att man ungefär halvvägs in i etappen passerar Erstavik slott. Sedan blir det löpning på mindre stigar och gångvägar längs med Erstaviken och man passerar bland annat en badplats.

Efter 9 km når man utkanterna av Solsidan. Här råkar jag springa fel och det dröjer tyvärr ett tag innan jag inser mitt misstag och kan springa tillbaka och ansluta till den rätta ruttan.

Till följd av felspringningen tvingas jag ransonera med min vätska och jag dricker det sista i små klunkar. Avslutningen på etappen består av vackert kuperad löpning innan man till slut når Saltsjöbadens gästhamn.



Vackra Grand Hotel i Saltsjöbaden passeras några hundra meter innan målgång.

Efter att ha rundat Grand Hotel fortsätter man några hundra meter innan man når målet vid hotellet och restaurangen Vår Gård.

I RECEPTIONEN får man loppets t-shirt. Om man sprungit alla fem etapperna samma dag kan man titulera sig "Crazy Camper", medan man om man delat upp löpningen på flera dagar blir en "Happy Camper". Från Vår Gård är det bara en kort promenad till Saltsjöbanan, som tar en tillbaka till Slussen (med buss sista biten till följd av ombyggnader).

POINT FIVE är en löparutmaning som är väl värd att genomföra, även om de "riktiga" loppet förhoppningsvis successivt kommer i gång igen under sommaren och hösten.

Nu är jag motiverad att även i år försöka genomföra samtliga fem rundor som ingår i STHLM FIVE på en och samma dag. Då har jag nämligen chans att förutom en ny t-shirt få en fin medalj i valören guld.

TEXT OCH FOTO:
MATS LILJEGREN



Den efterlängtda målgången vid Vår Gård i Saltsjöbaden.

Bakom kulisserna del 4:

Supportrarna

Jag har tidigare skrivit om arrangörer, tidtagare, banmätare och support i den här serien. Men det känns tomt, det saknas något... Och det har det gjort i ett år nu. Publiken! Att sätta den i krysset och mötas av – tystnad. Att flyga högre över ribban än någon gjort tidigare – och ingen ser det. Att springa mil efter mil – och ingen ropar "heja, bra jobbat", gör high-five eller sträcker fram en flaska med favorit-sportdrycken.

Publiken. Åskådarna. Supportrarna. De som står för så mycket av stämningen, i New York Marathon likaväl som i det lilla landsortsloppet. Vi ska möta två av dessa supportar – Jan Wåle och Kjell Sjölund.

Jan Wåle

Jan fyller snart 67 år och började motionslöpa i mitten av 70-talet, innan den stora joggingvågen drog in över landet. Så småningom fick han problem med knäna, och 2007 tvingades han lägga skorna på hyllan. Men innan dess hann han med åtskilliga halvmaror och även ett maraton – i Stockholm 1993 på 4:38. Men han är i högsta grad aktiv inom löpningen än idag, om än i en annan roll.

Hans fru Siw är fortfarande en hängiven löpare som både tävlar och springer med olika löpargrupper i Stockholm, och då är Jan på plats. Springtime Friends har olika typer av åskådarvänliga fartpass, och under TSM:s långpass brukar han promenera.

Ibland blir promenaden tre timmar – ett klart godkänt träningspass! Under Siws långpass cyklar han bredvid och langar vätska.

DET ÄR EN tidskrävande hobby – i normala tider brukar det förutom träningen bli ett lopp per vecka, främst lite kortare sträckor. Men även under pandemin har det faktiskt blivit ett antal tävlingar för paret, bland annat Stockholms Bästa. Det är en serie på 8 lopp på 8 olika banor som har en fast tidtagarutrustning, så att man kan springa när man vill under en period av 10 dagar. Loppen går längs klassiska och natursköna löparstråk – njutbart såväl för de tävlande som för åskådarna.

Sedan finns förstås de virtuella loppet, exempelvis Stockholm Marathon, som gick av stapeln en strålande helg i början av september.

För Jans och Siws del bestod banan av fyra varv runt Södermalm, vilket förstås är tacksamt för en supporter. De var inte ensamma om att ha valt den sträckningen; många var de löpare som möttes och hejade på varandra. Vid målgång vankades det mousserande vin.

KREATIVA LÖSNINGAR i alla ära; det är ju ändå de "riktiga" loppet som lockar mest. Jan och Siw åker gärna till tävlingar utomlands, men bara en gång till varje stad, eftersom de gärna vill uppleva nya platser. New York, London, Paris och Rom är några av städerna de löpturistat i, men favoriten är nog halvmaran i Marrakesh – en stad som har minst lika mycket att erbjuda för åskådaren som för löparen.

En annan spännande resa var den till Singapore, där Jan för omväxlings skull fick sällskap vid banan av en annan icke-löpare bland resenärerna. Här startade loppet redan klockan 5 på morgonen för att undvika den värsta värmen.

Men det mest dramatiska minnet har han från en plats som ligger betydligt närmare. Siw sprang maran i Berlin 2013, samma år som bombdådet vid Boston Marathon, och säkerhetspådraget var rigoröst. Jan stod på upploppet och Siw lämnade över sin magväska till honom innan hon sprang i mål. De hade bestämt att ses i målområdet. Men det visade sig vara lättare sagt än gjort – inga obehöriga släpptes in, och Siws telefon låg i väskan som Jan tagit emot.



Jan väntar på Siw vid Öland Marathon.

FOTO: PRIVAT



Jan Wåle på cykel under ett av alla supportpass. FOTO: PRIVAT

Så småningom ringde hans telefon och ett tyskt nummer dök upp på displayen. Siw hade fått låna en telefon av en funktionär, och de kunde återförenas.

ÄVEN STOCKHOLM MARATHON 2012 – med 3 plusgrader, regn och blåst – finns förstås kvar i minnet. Jan var iklädd vinterjacka, mössa och vantar och klarade sig bra, men Siw fick han hjälpa att ta av kläderna, och han assisterade även andra löpare som hade så frusna fingrar att de inte klarade av att slå numret till sina anhöriga på mobilen.

Löparglädjen har spritt sig inom familjen, och numera supportar Jan även sin 26-åriga dotter, som redan hunnit med 6 Stockholm Marathon. Och fler lopp lär det bli för trion. I sommar väntar – förhoppningsvis – Öland Marathon.

"Jag ska hålla på tills jag blir 90 eller 100", sa Siw, som sprungit ett 20-tal maratonlopp och åtskilliga halvmaror, nyligen till en läkare som hon besökte efter att ha ramlat och skadat knät.

Och för Jan är supportandet ett sätt att hålla kontakten med löparvännerna, även om han själv nu ägnar sig åt cykling och promenader – ibland på tre timmar!

CECILIA PETERSSON

Kjell Sjölund

Pappa bästa supportern

Kjell Sjölund är pappa till Karin Norden, ordförande i Svenska Marathonsällskapet. När dottern tävlar och tränar i eller i närheten av Stockholm finns pappa Kjell till hands på cykel. Att han har hunnit bli över 90 år hindrar honom inte.

– Nej, jag cyklar hellre än går, säger den vitale före detta SAS-piloten. Han bevisar verkligen att åldern bara är en siffra.

Längs banan finns han sedan med hejrop, näringsdryck och banan. Vid ett tillfälle hade Karin tappat bort sin påse med bland annat nycklar till sin bostad. Pappa Kjell tvekade inte. Han gav sig ut på jakt men hittade tyvärr inte påsen. Den gången lyckades han inte (påsen kom tack och lov till rätta ändå) men engagemanget och drivet att hjälpa till visade han.

– Det var när Karin första gången sprang Stockholm Marathon 2011, som jag och min fru, som nu är borta, åkte in till stan och hejade. Karin sa att det ökade både orken och humöret och sedan har jag fortsatt. Det ger mig både frisk luft och motion, som ju lär vara bra, säger Kjell Sjölund med glimten i ögat.

HAN BRUKAR STÅ i korsningen Torsgatan/Odengatan vid Vasaparken. Och hittills har han nu stått där fem gånger. Kjell Sjölund har även bistått Karin på andra håll i landet.

– När hon och dottern sprang Vasaloppsspåret kunde jag vara med eftersom vi har en andelsstuga i Rättvik, säger han.

Under corona-tiden har möjligheten att stötta Karin på lopp varit mera begränsad. Men Kjell Sjölund finner alltid på råd.

– När Karin ger sig ut med sina vänner och springer en bana de själva lagt upp eller om de springer med Springtime Friends så får jag veta det och då cyklar jag till lämpligt ställe. Och nu har jag ju också fått mina två sprutor mot covid-19 och kan vara mer flexibel, tillägger han.

Tiden på SAS

Som gammal SAS-pilot är han van att "alltid vara på väg". Kanske är det därför han alltid finns "på banan"? 18 000 timmar i luften blev det som facit efter



Kjell Sjölund supportar ofta dottern Karin Norden på cykel under tävling och träning.

FOTO: KARIN NORDEN

ett långt yrkesliv med stationeringar ute i världen vid flera tillfällen, bland annat två gånger i Thailand, en gång på 60-talet under två år och även två år på 80-talet, utlånad av SAS.

– Det var SAS som hjälpte till att bygga upp Thai Air så allt stämde med det jag var van vid. Första omgången hade jag familjen med mig. Karin, då 6 år, gick i amerikanska skolan medan lillasyster Maria gick i lekskola.

Här tillägger Karin, som sitter med vid intervjun, skämtsamt: Mesta tiden låg Maria och jag i olika badbassänger på Royal Bangkok Sports Club.

KJELL SJÖLUND berättar om en spännande tillvaro i Bangkok på 60-talet.

– Eftersom de medföljande fruarna enligt thailändsk sed skulle vara lyxhus-trur och inte ägna sig åt hushållsarbete så umgicks de mycket med andra "stationerade" fruar från olika nationer, bland annat från USA.

Vietnam-kriget pågick för fullt och många amerikanska familjer bodde i Bangkok eftersom Saigon var en krigszon.

Eget idrottsintresse

På frågan om han själv ägnat sig åt någon idrott blir svaret:

– Jag har spelat golf i 45 år, innan ryggen satte stopp för den karriären.

"Karin sa att det ökade både orken och humöret och sedan har jag fortsatt".

Min fru spelade också så lusten att springa gav vi till Karin, tillägger han med ett leende.

När han inte är ute och cyklar, löser han korsord, läser och ser på TV. Dessutom spelar han bridge och går på gym när det är tillåtet. Och ibland träffar han sina före detta kollegor i SE-SAM, som är en förening för pensionerade piloter. (Jag måste medge att jag blir djupt imponerad av denna ödmjuka lågmälda man. En sann förebild.)

Under samtalets gång säger Karin att pappa stöttar henne inte bara när hon springer.

– När jag fick bröstcancer 2018 och därefter dubbelsidig lunginflammation fanns pappa där vid min sida. Och sen åkte vi på rehabilitering tillsammans och då fick han köra rullstolen.

SOM SLUTREPLIK slår Kjell Sjölund hål på föreställningen om den "svarta lådan", där all konversation inifrån ett flygplan lagras.

– Den svarta lådan är inte alls svart. Den är röd.

MARITA MODESS



Kjell supportar Karin under löpning på Stockholm Marathonbanan i maj 2020.

FOTO: ANNIKA ROSENGREN

Intervju med Katarina Dunder



Katarina Dunder. FOTO: PRIVAT

Pandemin fortsätter att hålla sitt grepp om oss så även denna intervju med Katarina Dunder fick bli på telefon. Telefon fungerar förstås det också, men att kunna sitta ner och prata på riktigt är ändå bra mycket roligare.

Nämnas skall att Katarina även är Sällskapets sekreterare sedan 2020, men det är inte i den rollen som jag pratar med henne idag.

Vem är Katarina?

Jag bor i Stockholm, är 53 år och arbetar inom IT på en statlig myndighet. Jag har sprungit under hela min skoltid och hela mitt vuxna liv. När TSM (Team Stockholm Marathon) startade 2007 var jag med som deltagare från början och sedan 2018 har jag varit ledare. De första åren som ledare var det med 4:45-gruppen. När TSM sen blev TSM Running och även började med träning för halvmaraton hoppade jag över som ledare för halvmaraton.

Jag har också deltagit i TSM Runnings löparveckor i Portugal, både som deltagare och ledare.

Hur började du att springa?

Löpning var den fridrottsgren som jag tyckte var mest intressant och roligast redan under skoltiden. Jag sprang under hela min uppväxt, mest i skogen, och sen har jag bara fortsatt att springa under tonåren och som vuxen. Jag började springa

lopp när Tjejmilen var som störst och kom så in på att springa även andra lopp, både kortare och längre.

Varför springer du?

Jag springer för att må bra och för att det är roligt. Jag har alltid sprungit och har ett stort behov av att springa för att må bra.

”Att komma in på Stadion på en tid under fyra timmar var en mycket härlig känsla”.

Hur mycket springer du?

Det går lite i perioder, men jag springer minst tre gånger per vecka. Jag saknar lopp som uteblivit på grund av Covid-19 men framför allt så saknar jag TSM Running och annat runt omkring som förgyller löpningen. Jag tycker dock mycket om att springa i skogen och i vacker natur och det kan man ju fortfarande göra.

För några veckor sedan ramlade jag tyvärr ner från en steg och bröt armen. Det blev gips i fyra veckor och ingen löpning, men nu är gipset borta och jag är på gång igen.

Tävlrar du/springer du olika lopp?

Jag springer både korta och långa lopp. Jag började med att springa Tjejmilen på 80-talet och fortsatte sen med att springa halvmaror och maraton. Mitt första maraton var Stockholm Marathon 2004. Jag springer som sagt gärna millopp, halvmaraton och maraton. Men nu med Corona som lägger sordin på allt har det inte blivit några lopp.

Virtuella lopp motiverar mig inte, så de får vara för min del – med ett undantag – Midnattsloppet. Midnattsloppet är mitt hemmalopp. Det loppet springer jag årligen och har så gjort 18 gånger nu. På senare år har det dock blivit färre lopp och mer trivselloppning i vackra omgivningar och med trevligt sällskap.

Har du någon favoritdistans?

Inte direkt, men maratonsträckan är nog ändå favoriten. Halvmaraton är också lite favorit.

Bästa respektive sämsta löparminne?

Jag har många bra minnen, men det bästa är nog ändå Stockholm Marathon 2011 när jag lyckades springa under fyra timmar. Jag hade länge kämpat för att komma under fyra timmar, så att efter många försök äntligen få komma in på Stadion på en tid under fyra timmar var en mycket härlig känsla.

Mitt sämsta löparminne är från vintern/våren 2013. Då hade jag sprungit med dubbbskor under hela vintern. Nu var det lite vår i luften så jag valde att springa i vanliga löparskor på en träningsrunda i stan. Ja, vad hände, jo jag halkade och ramlade och bröt vänstra handleden.

Har du haft några skador?

Bortsett från den brutna handleden 2013 har jag klarat mig bra. Det jag känt av är en öm sena i foten och ont i ett knä, men det har gått över efter lite vila. Jag känner efter och lyssnar på kroppen. Om något gör ont eller inte känns bra så springer jag inte. Jag hoppar hellre över ett pass än tvingar mig till något som kan ge en ordentlig skada.

Jag springer i huvudsak långpass, men även intervaller, som ju är lite mer påfrestande. Men som sagt, tack och lov, inga skador än så länge.

Hur länge har du varit med i Sällskapet?

Det är nog fem år nu.

Varför är du med i Sällskapet?

Sällskapet består av medlemmar som håller på med min favoritsport. Här finns det löpare som är inriktade på lite längre löpning.

Vad tycker du är bra respektive mindre bra med Sällskapet?

Det som är bra är att det är en unik förening som är till för maratonlöpare. Det förenar. Sällskapet är inriktat på längre löpning och det är viktigt att det finns.

Svenska Marathonsällskapet är ett fint sällskap som borde synas mer. Så det som är mindre bra med Sällskapet är att det syns för lite.

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

Det första är att försöka synas mer, men det är förstås lättare

sagt än gjort. Speciellt nu i Corona-tider när allt ligger nere. Men det som jag tror skulle ha ett värde för oss medlemmar är om Sällskapet kan anordna något slags event, en träningshelg eller likande.

Läser du Marathonlöparen (ML)?

Ja, det gör jag. Det är kul att läsa om olika lopp och vad andra varit med om.

Vad vill du läsa mer om i ML?

Jag vill gärna läsa mer om olika lopp och löparprofiler.

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

Ja, kanske om jag hittar något bra uppslag så är det tänkbart.

Tittar du på Sällskapets hemsida och/eller Facebookgrupp?

Hemsidan tittar jag på ibland. Det finns mycket information där, men strukturen kan utvecklas. Jag är mer inne och tittar på vad som händer i Facebookgruppen.

Mina frågor är slut och tiden har sprungit iväg. Samtalet har rört sig om allt mellan brutna armar, den våta filten Corona, roliga lopp och den gemenskap som löpningen ger. När vi väl lagt på kan jag åter igen känna hur mycket löpningen förenar.

Det finns så mycket fint med vår sport som vi saknar nu när vi har den våta filten över oss, men jag ser faktiskt ljuset i tunneln.

MONICA ENKVIST



Den 30 maj 2020 arrangerade Apladalens LK Ljusvecka 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, arrangeras i år av Apladalens LK i Värnamo.

Datum för loppet i Värnamo är **lördag 13 november**. Inbjudan med mer information om anmälan, tid, plats och pris kommer att finnas här i tidningen, på vår hemsida, på Facebook och i medlemsbrev.

I nuläget vet vi inget om vilka restriktioner som kommer att gälla i höst. Vi hoppas så klart på att allt blir som vanligt igen, men det kan vara så att antalet deltagare blir begränsat eller att loppet helt får ställas in. Om antalet deltagare begränsas så kommer Sällskapets medlemmar att ha förtur till de platser som då är tillåtna.

Men vi hoppas på det bästa, så boka redan nu in **lördag 13 november!**

STYRELSEN



20 – 21 mars 2021

Resultat från Födelse



Årets födelsedagsjogg gick av stapeln under helgen 20 till 21 mars. I år var det hela 109 löpare som deltog. Roligt att det var så stor uppslutning. Som minst skulle man springa 6,9 km eftersom Sällskapet fyllde 69 år i år. Men det var flera som också sprang maratonsträckan. Denna får man räkna in som meriterande för utmärkelser.

Man kunde redovisa sitt resultat antingen via ett inlägg på vår Facebook-sida eller genom att skicka ett mail till vår ordförande och medlemssekreterare Karin Norden.

På ett styrelsemöte efter Födelsedagsjoggen drog styrelsen vilka som skulle bli de 11 lyckliga vinnarna. Här kommer listan på de som vann:

- Mats-Erik Wiktorsson, Krokoms
- Birgitta Welander, Nynäshamn
- Mary Maleus, Järfälla
- Eva Edfast, Solna
- Marie Blommé, Huddinge
- Jonas Wincent, Sala
- Birger Karlsson, Strömsund
- Mattias Jönsson, Strömsund
- Elias Nilsson, Värnamo
- Vidar Albinsson, Värnamo
- Marcus Danielsson, Strömsund

Priset i år var en gul vikmugg med vår logga i blått. Stort grattis till alla vinnarna! Här kommer ett axplock av några bilder som lades upp på vår Facebook-sida. Muggen finns med på bilden med Mattias Jönsson från Strömsund.

ANNIKA ROSENGREN



Mattias Jönsson, Strömsund, är en glad vinnare med vinsten i högsta hugg.

FOTO: MATTIAS JÖNSSON



Lasse Jutemar, Borås, sprang Födelsedagsjoggen i nya gula fina klubbkläder tillsammans med Mats Tolfsson. De sprang hit och dit i vackra Borås. FOTO: MATS TOLFSSON



Mats-Erik Wiktorsson, Krokoms, sprang hela maraton-distansen.

FOTO: MATS-ERIK WIKTORSSON

dagsjoggen



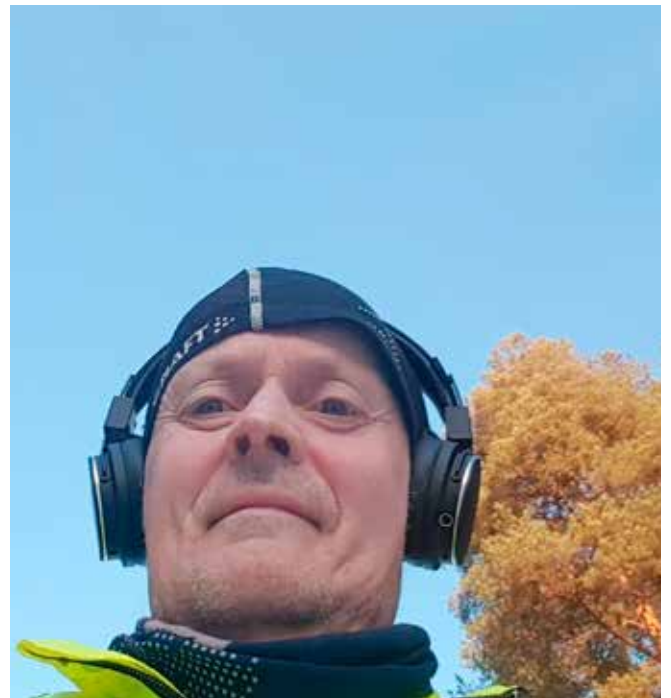
Birgitta Welander, Nynäshamn, blev glatt överraskad av vinsten i Födelsedagsjoggen. Hon fyller också 69 år i år precis som Sällskapet.
FOTO: BIRGITTA WELANDER



Lars-Göran Olausson från Ekeryd (Jämjöslätt) fyller också 69 år i år precis som Birgitta och Sällskapet! Lars-Göran firade detta med 24 km. FOTO: LARS-GÖRAN OLAUSSON



Jonas Wincent, Sala, sprang 12 km stigfinneri i Sala.
FOTO: JONAS WINCENT



Staffan Wikström, Strömsund, sprang en hel mara (42,2 km) som Födelsedagsjogg. FOTO: STAFFAN WIKSTRÖM

Årsmötet 2021

Den ständiga frågan som både idrottsföreningar, bostadsrättsföreningar och andra föreningar brottats med under corona-åren 2020 och 2021 har varit om det obligatoriska årsmötet skulle kunna hållas fysiskt, digitalt eller via poströstning.

Även för oss i Svenska Marathonsällskapet blev det diskussion om vilket som var lämpligt att göra. 2020 höll vi vårt årsmöte i den vackra byggnaden Stora Skuggans Wårdshus i Stockholm och det bestämdes först att så skulle vi göra även i år.

Men den ökande smittspridningen under våren bidrog till att styrelsen till slut beslöt sig för att hålla årsmötet digitalt via e-mail, som är det sättet det numera kan göras på när många av våra medlemmar befinner sig på olika håll i landet.

Den 1 april skickade ordföranden Karin Norden ut e-brev till samtliga medlemmar med önskan om röstning på samtliga årsmötespunkter listade i e-brevet. Svaren ombads komma in senast på årsmötesdagen den 10 april.

43 medlemmar röstade via e-post. Samtliga av styrelsens och valberedningens förslag bifölls. De av den gamla styrelsen som deltog i omröstningen fick rösta på samtliga förslag utom § 7 som gällde frågan om ”beviljande av ansvarsfrihet”.

Karin Norden valdes till mötesordförande, Mats Liljgren till sekreterare och Monica Engkvist samt Danielle Müller till justeringsmän, tillika rösträknare.

Inga motioner hade inkommit till årsmötet. Årsmötet beslöt att medlemsavgiften för det kommande verksamhetsåret skulle vara oförändrad, det vill säga 350 kronor för ordinarie medlemmar och 125 kronor för familjemedlemmar.

Följande val ägde rum:

Karin Norden omvaldes till ordförande för en tid av ett år.

Mats Liljgren och Thomas Svensson omvaldes till styrelseledamöter för en tid av två år och nyval på två år skedde av Annika Ahlberg och Cecilia Petersson.

Jan Ternhag, Ola Bryngelson, Monica Engkvist och Katarina Dunder valdes 2020 på två år.

Omval skedde av styrelsuppleanterna Micael Lindqvist och Marita Modess på ett år samt nyval av Annika Rosengren och Mattias Ekman på ett år.

Vad gäller revisorer blev det omval av Robert Alnebring och Kjell Kvarfordt på ett år och nyval av Jarl Åkerlund som revisorssuppleant på ett år.

Valberedningen kvarstår oförändrad för ett år. Omval skedde av Tommy Lacandler, Peter Svensson och Robert Oldén med Tommy Lacandler som sammankallande.



Stora Skuggans Wårdshus. Här hölls Sällskapets årsmöte 2020 och här var tanken att årsmötet skulle ha hållits även 2021, men på grund av pandemin blev det i stället digitalt via e-mail.

Konstituerande möte

Den 12 april samlades styrelsen digitalt till ett konstituerande möte för fördelning av arbetsuppgifter. De fördelade sig enligt följande:

Monica Engkvist vice ordförande, samordnare ambassadörer

Mats Liljgren, redaktör Marathonlöparen

Annika Ahlberg, kassör

Katarina Dunder, sekreterare

Karin Norden, medlemssekreterare och av årsmötet vald till Sällskapets ordförande (se ovan)

Mattias Ekman, utmärkelseansvarig

Jan Ternhag, webbmaster

Ola Bryngelson, ansvarig leverantörs- och sponsor-kontakter

Annika Rosengren, ansvarig sociala medier

Thomas Svensson, ansvarig trycksaker med mera

Cecilia Petersson, reporter och skribent i Marathonlöparen

Marita Modess, reporter och skribent i Marathonlöparen

I brist på möjlighet att få en samlande bild av den nya styrelsen får medlemmarna vänta på denna till ett senare nummer av Marathonlöparen.

En första möjlighet till en sådan bild kan bli först den 10 juni då styrelsen hoppas på att kunna träffas ute i verkligheten och inte via en skärm.

MARITA MODESS

Annika Ahlberg: Ny kassör Svenska Marathonsällskapet

På det senaste årsmötet valdes en delvis ny styrelse; och undertecknad fick äran att ta över rollen som kassör efter Lars-Eric Andersson. Lars-Eric har varit styrelseledamot och kassör under en lång tid, så det känns lite pirrigt att ta över men med stöd av honom kommer det gå bra.

Annika Ahlberg heter jag; bor i Stockholm med make och har två utflugna barn. Jag har varit med i Svenska Marathonsällskapet ett par år; blev inspirerad att gå med av Annika Rosengren och Ola Bryngelson som jag träffat på TSM (Team Stockholm Marathon).

Min ”marathon-resa” började sent; det var först i vuxen ålder som jag började träna löpning (med TSM) och jag sprang min första mara vid 50 års ålder. Totalt har det (än så länge) blivit fem stycken, fyra i Stockholm och en i New York (ett äventyr som jag skrivit om i Marathonlöparen).

Jag har sprungit en del lopp tidigare; såsom Tjejmilen och Midnattsloppet (cirka 25 gånger), men hade aldrig tränat på ett organiserat vis. Med TSM och maratonloppen började jag springa på ett nytt sätt; mer planerat för att nå nya mål.

De senaste åren har jag även gjort några Klassiker och testat triathlon, men det är löpningen som är basen (och det roligaste) i min träning. Att springa tillsammans med andra är roligast; så jag ser nu fram emot att corona-vaccinationerna genomförs snabbt så vi kan springa ihop igen!

När det gäller kassör-rollen så har jag viss erfarenhet; har varit kassör i kvartersrådet där jag bor i cirka 10 år och även varit kassör i diverse projekt på barnens skolor. På arbetet ägnar jag mig åt återvinning; så har ni frågor om avfall så kan jag en hel del om det och berättar gärna! Tack för förtroendet; jag ser fram emot att vara en del av Svenska Marathonsällskapets styrelse!

ANNIKA AHLBERG



Sällskapets nya kassör vid Stockholm Marathons nummerlappsutdelning 2019. Foto: Privat

Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm



LÖPARVECKA I PORTUGAL

TRÄNA MED ANDERS SZALKAI & MUSTAFA "MUSSE" MOHAMED!



SKÖN LÖPARGLÄDJE PÅ ALGARVEKUSTEN – 23-30 OKTOBER

Miss inte höstens löparvecka i Portugal! Nytt för i år är att vi har **nytt huvudhotell - Dunamar, med direkt strandläge**. På denna vecka får du träffa våra härliga löparprofiler, coacher och experter bl a **Anders Szalkai, Mustafa "Musse" Mohamed och LG Skoog**.

Här finns allt från långpass och tuffa intervaller till smarta och bra teknikpass för alla. Veckan kommer även att bestå av bergspass, yoga för löpare, rörlighet och styrka för löpare samt inspirerande föreläsningar om löpning! Ta chansen att få den perfekta löparmiljön på Algarvekusten i Portugal! ***750 kr i rabatt, ange bokningskod: SMS, boka senast 31/7. Gäller på alla hotell.**

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