

Marathon

löparen



ÅRGÅNG 54 NR 277 SEPTEMBER 4/2021



Äntligen riktiga lopp igen!

- Jättelångt Ultramarathon
- Löparhelg i Båstad
- Älvdalen Backyard Ultra
- Skövde Ultrafestival

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

Äntligen!

Äntligen, äntligen, äntligen... är tävlingarna i gång igen och som vi har väntat. Vi har sprungit virtuella lopp, träningslopp med klubbkompisar och egna race med löpklockan som bästa vän och fartkontrollant, men vad är väl det om man jämför med riktiga lopp.

FRÅN OCH MED 1 JULI är det lättnader i restriktionerna som möjliggör att man får vara 900 personer i motionslopp i start- och målområdet, vilket gör att de flesta lopp kan köras i stort sett som vanligt. Underbara nyheter för en marasamlare och tävlingsnörd som mig. Nu är det bara att hoppas att smittspridningen inte tar ny fart utan att hösten kan tillåta även de stora loppet att genomföras på ett bra sätt. Jag hoppas och tror att så blir fallet.

FÖR EGEN DEL firade jag de lättade restriktionerna med att springa Båstad Marathon, en ny erfarenhet för mig. Loppet går på en envarvsbana som visade sig vara väldigt tuff med två rejäla stigningar, en direkt från start upp till 7-8 km och en vid cirka 30 km, då man skulle ta sig upp för Hallandsåsen. Inte visste jag som smålänning att Skåne kunde vara så backigt. Varmt och soligt var det också, vilket man i och för sig kan förvänta sig då man springer ett lopp i juli.

Det var en underbar känsla när man tog sig i mål och kunde ta sig ett bad i havet efter ännu ett fullföljt maraton.

NU GÄLLER DET att börja kika in i diverse löparkalendrar på allvar och titta vilka lopp som man ska springa i höst. Vad gäller maraton så har jag bestämt mig för följande (låt dig gärna inspireras):

- Jönköping marathon 14 augusti – Envarvsbana i Jönköping som bjuder på en rejäl backe vid 20 km och en fantastisk målgång på Munksjöbron.
- Göteborgsvarvet marathon 19 september där man i stort sett springer göteborgsvarvsbanan två varv.
- Stockholm marathon 9 oktober – äntligen säger jag bara till loppet jag älskar och springer för 24:e gången.
- Växjö Marathon 16 oktober – hemmaplan för mig. Lättsprungen 8-varvsbana i Växjö som man inte får missa.
- Vintermarathon till Jan Linds minne 13 november som vi i Apladalens LK arrangerar på en flack sexvarvsbana med start och mål i vackra Apladalen – detta vill du inte heller missa.

Jag hoppas vi ses på något lopp i höst och att vi alla får hålla oss friska och skadefria.

Nu kööööör vi!



MICAEL LINDQVIST

Styrelsesuppleant och ambassadör

Innehåll

Löparhelg i Båstad	4
Älvdalen Backyard Ultra	6
Jättelångt – kärt återseende	8
Stockholms Bästa har sprungit i mål	10
Stockholms Bästa, #Fuchsarnaifarten	11
Tusenfotagången i Växjö	12
Avtackning av Lars-Eric Andersson	13
Sörmlandslöpning	14
Bakom kulisserna: Lotta Lindblom	16
Intervju med Tomas Frost	18
Skövde Ultrafestival	20
Andreas Mathson – On The Run	22
Inbjudan Vintermarathon	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: Starten av ultraloppet Jättelångt mellan Grisslehamn och Norrtälje den 19 juni 2021.

FOTO: CHRISTER SCHAPIRO / REDHORSE PHOTO

Redaktören har ordet

Gradvis återgång till det normala!?

Vi har fått en sommar med många varma och soliga dagar, men även en del regn. Varje årstid för med sig olika utmaningar för oss löpare. Sommartid gäller det att kunna hantera värmen och att få i sig tillräckligt med vätska före, under och efter träningspassen. Samtidigt slipper vi oroa oss för att halka på isfläckar och snubbla på saker som döljs av snön.

UNDER SOMMAREN har de restriktioner som tidigare införts i kölvattnet av pandemin successivt blivit mindre långtgående. Det har gjort att "riktiga" lopp äntligen kunnat arrangeras igen, såväl i Sverige som internationellt.

När jag skriver detta redaktörsord pågår OS i Tokyo för fullt, låt vara ett år försenat, utan publik samt med omfattande pandemirestriktioner för både aktiva och ledare.

FÖR EGEN DEL har jag under sommaren deltagit i ultraloppet Jättelångt och i SM i 24-timmarslöpning vid Skövde Ultrafestival. I detta nummer delar jag med mig av mina erfarenheter från dessa tävlingar.

I år har äntligen 24-timmarslöpning fått officiell SM-status och på så vis kommit in i friidrottens finrum på samma sätt som 100 kilometer gjorde för tio år sedan.

En annan tävling som i år kunde genomföras på riktigt är Älvdalen Backyard Ultra. Missa inte Pernilla Ottos inlevelsefulla rapport från detta lopp.

Marathongruppen, som bland annat arrangerar Asics Stockholm Marathon, Tjejmilen och Tjurruset, planerar nu när pandemirestriktionerna steg för steg tas bort för att genomföra ett flertal stora lopp under hösten.

Inom ramen för sin artikelserie "Bakom kulisserna" har Cecilia Petersson träffat Lotta Lindblom, evenemangschef på Marathongruppen, för att få bättre inblick i hur det går till att arrangera riktigt stora lopp. Cecilia har även denna sommar varit på naturskön löpning i Sörmland tillsammans med några vänner. I detta nummer av tidningen kan ni läsa om det äventyret.

FÖRHOPPINGSVIS HAR VI en händelserik löparhöst att se fram emot. Om jag håller mig frisk och skadefri kommer jag att kunna fylla de flesta av höstens helger med lopp som antingen blev inställda förra hösten (och där jag fått en gratis startplats till årets lopp som kompensation) samt tävlingar som skulle ha arrangerats i våras men som blivit flyttade till hösten.

Det blir spännande att se vilka långsiktiga effekter på loppkartan som pandemin får. Kommer de virtuella tävlingsformer som fått ett uppsving under pandemin att finnas kvar när det inte längre finns några restriktioner som begränsar möjligheterna att arrangera riktigt stora lopp?

Kommer alla tävlingar som blivit inställda under pandemin att återkomma? Många föreningar har tyvärr haft det tufft ekonomiskt under pande-

min och alla har kanske inte kraft att komma tillbaka.

JAG ÖNSKAR ER trevlig läsning. Njut av hösten och ta tillvara de möjligheter till att tävla och träna i större grupper som förhoppningsvis kommer att finnas.

Miss inte Sällskapets Höstjogg den 23-24 oktober och Vintermarathon till Jan Linds minne i Värnamo den 13 november.

MATS LILJEGREN

mats.liljegen42195@gmail.com



Redaktören efter Skövde Ultrafestival, det första SM i 24-timmarslöpning.

FOTO: MATS LILJEGREN

Svenska Marathonsällskapet är en politiskt och religiöst obunden ideell förening. Sällskapet är öppet för alla oavsett ålder, kön, etnicitet, sexuell läggning etc.

Sällskapets tidning, Marathonlöparen, är en medlemstidning.

Sällskapet tar tacksamt emot artiklar och bilder till Marathonlöparen och Sällskapets hemsida. Något arvode för inskickade artiklar och bilder utbetalas inte.

För att kunna publicera artiklar och bilder måste artikelförfattaren

och/eller fotografen ha lämnat sitt tillstånd till publicering. Om det är någon annan än den som skrivit eller fotograferat som skickar in material måste ett godkännande för publicering finnas. Be gärna om ett skriftligt godkännande i sådana fall.

Löparnas plats på Internet

- direktanmälan till de stora loppen - träningsråd
- nyheter - idrottsmarknad - forum - butiker

MARATHON.SE

Tel: +46 (0)498 -25 86 00 | Fax: +46 (0)498 -521 30
E-mail: webmaster@marathon.se | <http://www.marathon.se>

13-16 maj 2021



Fotostopp på stranden. Stående från vänster Mary, Lena, Kristina, Britta, Peder och Jaana. Sittande Anders och Annika. FOTO: PEDER LINDQVIST

Löparhelg i Båstad

Hur låter det med en löparhelg i Båstad under Kristi Himmelsfärds-helgen? Toppen eller hur! Tänk att springa längs stranden eller upp mot Hallandsåsen med skir grönska och gula rapsfält. Bo på fint hotell och äta god mat. Oemotståndligt!

Från början var det tänkt att Springtime skulle arrangera detta löparevent med Anders Szalkai och Runner's World i spetsen. Några löpcoacher från Springtime Friends skulle också med. Jag var en av dessa. Så roligt det skulle bli att åka till Båstad och springa.

Lite av en nostalgitripp också eftersom jag efter gymnasiet gick på lanthushålls-



Jaana, Peder och Anders sitter och smider planer för helgen. FOTO: ANNIKA ROSENGREN

skola en termin här på Apelrydsskolan. Men ni vet ju hur det är i dessa Coronatider – löparhelgen fick ställas in.

Men då var vi några stycken som tog saken i egna händer och tänkte att vi åker ändå i egen regi. Vi hade redan ställt in oss på detta. Det bästa var att Anders också kunde hänga med och stanna ett dygn. Han skulle sedan vidare en sväng till Helsingborg.

VI VARTRE coacher – jag, Peder Lindqvist och Jaana Hedrén – som hängde med och fyra av deltagarna – Mary Maleus, Lena Maleus Larsson, Kristina Burestad och Britta Larsén. Anders bokade in oss som Team Runner's World Running Club!

Min Volvo ville också ut på långpass så jag körde själv ner till Båstad, coronasäkert och bra. Hualigen - Volvon skenade lite bitvis så jag fick lägga in några halvhalter för att inte riskera böter.

Vägen söderöver mot Malmö har jag kört många gånger, men sedan svängde jag av mot Halmstad i Ljungby. Då slog det mig, jag är ju ensam i bilen och har ingen kartläsare, skulle jag hitta? Ja, inga problem. Visste att jag skulle köra till Halmstad och där ta vägen mot Malmö igen och sedan avfarten mot Båstad.

FINT VÄDER ute och fantastiskt vackert gjorde det extra roligt att köra. Särskilt genom Simlångsdalen med alla bokar som slagit ut. Några gula rapsfält fanns också och utslagna syrener. Det var inte heller svårt att hitta till Riviera Strand hotell som ligger vid havet. Checkade in och Volvon fick stå gratis i garaget. Oj då, inte lätt att parkera med en stor XC70 här inte. Blev alldeles svettig men det gick till sist. Tänkte att Peder får hjälpa mig att backa ut Volvon igen när vi ska hem (och det gjorde han perfekt).

Dags att byta om och ge sig ut på en kort runda, 1,7 km. Hann inte springa så långt innan vi skulle äta men ett par kilometer blev det. Vackert vid havet! Det fanns fina skogsstigar runt hotellet med ett fint utomhusgym. Nu var vi hungriga så vi gick in till Båstad och hittade en trevlig restaurang.

Över en öl eller två samt lite mat smidde vi planer för helgen. I morgon bitti blir det backträning. Peder har hittat en bra backe som vi kan köra i. Bra tänkte vi och kopplade av. Då visste vi inte hur brant backen var...

HOTELLFRUKOST ÄR inte dumt. Vi gäster på hotellet hade olika slottider att äta på, Coronasäkert och bra. Vi tog tidigaste passet, klockan 07:00. Vi fick lite tid att smälta maten innan det var

dags att springa. Vi inledde passet med fotostopp på stranden. Strålande sol idag och lagom temperatur. Efter en kort sejour på stranden sprang vi mot backen. Peder visade vägen som gick längs med alla fina hus i Båstad. Inte så långt dit, blev lagom uppvärmning med cirka 2 km.



Mary, Britta, Annika, Peder, Kristina och Jaana högst upp på Hallandsåsen och på väg nedåt igen. FOTO: ANDERS SZALKAI

BACKPASSET VAR upplagt så att alla skulle kunna hänga med. Alla springer 3 minuter uppför i egen fart. Efter 3 minuter stannar vi. De snabbaste springer ned och möter upp oss som tog det lite lugnare. Smart om bara inte backen varit så brant. Pust och stänk. Det fick allt bli lite gåbacke också. Flåset var inte riktigt med mig idag eller så hade jag ätit för mycket frukost.

Det var lite brant som sagt och Anders konstaterade efter första omgången att det blev för tufft med 3 minuter så vi kortade ned till 2 minuter men brant är det ändå uppför Hallandsåsen. Så småningom planade backen ut som tur var. Det var fantastiskt vackert där uppe, väl värt mödan att ta sig dit. Underbart!

NÄR VI NJUTIT av utsikten ett tag var det dags att springa nedför backen. När vi kommit en bit hemåt nedför backen var det dags för lite löpskolning. Jaana hade sett en ny övning som vi testade. Man hoppar baklänges nedför backen med dubbelstuds. Anders skulle filma så vi skulle dessutom göra detta i takt. Lite läskigt att inte kunna se bakåt, men det gick förvånansvärt bra!

Kul hade vi och de bilar som körde om oss undrade nog vad vi höll på med. Lätt jogg hem till hotellet och väl där vinkade vi av Anders som nu körde vidare mot Helsingborg. 9,6 km in på kontot. Lunchen tog vi på en trevlig strandrestaurang som hade god mat. Jag laddade med pasta och sedan glass och kaffe. Sedan tog vi det lugnt ett tag innan det var dags för ett lugnt eftermiddagspass som blev en lätt jogg med



Jaana och Annika testar coachplatserna på Båstads tennisstadion. FOTO: ANNIKA ROSENGREN

lite sightseeing i Båstad, totalt 6 km. Vi kollade bland annat in tennisstadion och provsatt stolarna för coacherna.

Det fanns ett fint gym på hotellet. Detta testade vi innan middagen. Styrketräning behövs ju alltid för oss löpare och jag är slarvig med styrkan tyvärr. Så det kändes bra att köra lite core-övningar framförallt. I vårt konferenspaket ingick tvårätters middag. God mat fick vi, vit sparris och röding. Smakade bra efter dagens pass.

PÅ LÖRDAGEN var det fina vädret borta. Det blev regn när vi skulle springa långpass och det var inte särskilt varmt. Peder hade ritat några förslag på olika banor.

Vi började med att springa bort från Båstad en bit mot Skummeslövstrand. Här blev det lite felspringning men det gör ju ingenting, det blir bara ett par extra kilometer på kontot. Men vi hittade snart rätt igen och vände upp mot en stor väg som vi sedan följde en bit tillbaka mot Båstad fram till banvallen. Tidigare gick tågen över Hallandsåsen men numera går ju tågen igenom Hallandsåsen i en tunnel och då har man gjort om banvallen till en jättefina gång- och cykelväg.

Det var grönt och vackert längs vägen trots slakmota, det fick allt bli någon liten gåbacke då och då. Alla skulle ju med. Sedan vände vi hemåt igen och sprang en bit nere i en dal där det var otroligt grönt och vackert. När vi kom in i Båstad vände Kristina och Britta av hemåt mot hotellet. Jag, Jaana och Peder fortsatte lite till längs med vattnet bort mot Kattvik. Vi sprang lite olika långt, jag och Jaana vände hemåt efter någon kilometer. Vi var ganska nedkylda då, händerna var som ispinningar.

VI FICK IHOP 19,2 km och var nöjda med detta. Peder fortsatte lite till innan han vände hemåt, han fick ihop 21 km. Efter långpasset passade det bra med

lunch på hotellet. Jag tog en hamburgare och en stor öl. Det var jag värd tycker jag. Vi var lite småfrusna och ruggiga efter långpasset. Då gäller det att sätta fart på kroppen. Mot gymmet och lite rodd som uppvärmning och sedan fokus på core igen samt rörlighet. Jaana hade ett rörlighetsprogram som hon körde med oss.

Sedan bytte vi om till badkläder och satte oss i en av de varma utomhuspoolerna. Det var skönt! Här följde vi dock inte Coronarestriktionerna. Det stod max 4 i poolen men vi blev 7, ajabaja. Det finns även bubblpool och bassäng inomhus men där var det massor av barn som lekte för fullt så det var svårt att simma för den som ville det.

SISTA KVÄLLEN med gänget avslutades med en god middag. Idag var det en bit kött till huvudrätt. Fick bli lite rödvin till denna. Jag hade sett att det fanns en mjukglassmaskin på hotellet. Jag fixade min egen glass. Tyvärr är det bara barn som får glassen gratis så jag fick såklart betala lite för den. Fint avslut på en toppenhelg!

På söndagen var det dags att köra hem igen. Det är en bit att köra och köerna innan Södertälje och in mot Stockholm är inte roliga så jag bestämde mig för att köra hem efter frukost och skippa morgonjoggen. Bra beslut visade det sig. Mycket trafik och köerna började en bit innan Södertälje.

Du som tycker det här låter roligt kan spana efter detta event hos Springtime. Det lär återkomma, men jag vet dock inte när i tiden. Vi har nu rekognoserat lite var det är bra att köra backar, intervaller och långpass dels själva, dels med Anders på backpasset. Det är fantastiska omgivningar, en resa hit kan absolut rekommenderas.

ANNIKA ROSENGREN



Blöta men glada löpare njuter av all grönska. FOTO: JAANA HEDRÉN

19-20 juni 2021

Lopprapport Älvdalen Backyard Ultra Från flopp till topp!

I oktober förra året så "floppade" jag på Backyard satellit-VM i Älvdalen och kände mig klar med Backyard-konceptet. Man får ju inte ens gå på toaletten utan att känna stress att inte hinna ut på nästa varv...

Hur kom det då sig att jag stod på startlinjen i Älvdalen åtta månader senare?

Jo, jag hade tränat fint hela säsongen med målet att springa The Thames Ring 250 miles, så när det visade sig svårt att ta sig in i England så stod jag där med en form som var grym men utan ett lopp.

Sambon var anmäld till ÄBU (Älvdalen Backyard Ultra) och jag älskar ju Älvdalen och de grymt duktiga arrangörerna, så jag kunde ju åka dit och springa så länge det kändes kul och sen kliva av. Eller så passar jag på att satsa hårt på vinst nu när jag var i mitt livs form. Det blev det senare alternativet.

JAG ÅKTE till Älvdalen med målet att antingen vinna loppet eller springa till kollaps. Varför kollaps? Jo det är nästan alltid som hjärnan säger åt en att bryta ett lopp men nu ville jag springa tills kroppen inte hade mer att ge.

Väderprognoserna inför loppelgen sa 12 grader och massa regn. Det oroade inte mig, utan jag intalade mig att det gav mig en fördel då jag kan hantera det. Jag hade med mig mitt lilla campingduschtält där jag hade en stol och mina två lådor med kläder och energi.

Någon support var inte tillåten pga den pågående pandemin. Det oroade mig lite att behöva klara mig helt själv, då jag ibland kan behöva någon som tvingar i mig energi och hjälper mig med annat praktiskt eftersom jag har väldigt lite tid i depån och då kan vila i stället för att fixa med prylar. Samtidigt tyckte jag att det skulle bli lite spännande att klara mig själv.

I ÅR var loppet uppdelat i två lopp, de som planerade att springa fler än 13 varv startade kl 07:30 och de som ville springa färre startade 10:00, detta pga restriktionerna att det bara fick vara



Artikelförfattaren iklädd regncape under ett av ÄBU:s regniga varv. FOTO: TOBIAS NILSSON

150 startande på löptävlingar. Så det var två fristående lopp.

Vi var ca 50 löpare som stod på startlinjen kl 07:30 och ännu hade det inte börjat regna. Stämningen var hög, det var härligt att få springa ett lopp igen, särskilt som jag visste hur mycket det betydde för arrangörerna att antligen få arrangera ett lopp på plats och inte bara virtuellt.

Planen var att springa de första varven på 58 minuter och sedan ligga på 55–56-minutersvarv. Eftersom jag sprungit massa varv på banan så visste jag exakt var mina gångavsnitt skulle ligga. Men första varvet gick alldeles för fort, ca 51 minuter, då det började regna och jag ville hinna byta om till regnkläder. Jag satte på mig min snygga gröna regncape och en regnjacka. Det fungerade alldeles utmärkt och jag höll mig torr och varm.

NORMALT BRUKAR JAG vara sist in på varvningen men nu var det flera som insett det positiva med att inte ha så lång tid i depån när det var regnigt och kallt. Det var trevligt att ha lite

sällskap till och från. Det var bara tre löpare som jag kände väl sen innan: Lisa Amundsson, Krister Hägg-Lahti och Tomas Stöt, alla väldigt kompetenta Backyard-löpare.

Varven flöt på fint och Älvdalen, särskilt älven, var lika vackert som alltid, till och med i regn.

Varv sex och sju brukar ofta vara tunga och så även denna gång. Men det gick snabbt över och jag kände mig stark och förvånansvärt självsäker. Jag visste att jag skulle vara i final. Kroppen svarade så bra och benen bara sprang på.

Vid varv 11 firade jag att jag sammanlagt sprungit 100 varv på Älvdalen Backyard-banan.

PÅ EFTERMIDDAGEN avtog regnet och Älvdalensborna kom antligen ut för att heja. Detta var femte gången jag sprang i Älvdalen och jag har börjat känna igen publiken, det är en sådan härlig stämning. Många stod kvar långt in på natten.

Min energiplan var att äta något vid varje varvning, antingen dricka lite Maurten eller ta något tuggbart och efter varv 10 skulle jag ha med en gel eller bar ut på varvet. Det funkade utmärkt och jag skötte energiintaget bra. Tog två små pizzabitar till lunch som ICA-affären i Älvdalen sponsrade med. Skulle bara tagit en, blev lite illamående men det gick snabbt över.

Allt flöt på som det skulle och timmarna försvann relativt fort. Vid varv 13 tog jag på mig ett par torra skor, Hoka Stinson ATR 6, de skor jag hade planerat att springa hela loppet med. Jag valde dock att starta med mina Hoka Speedgoat då jag visste att skorna skulle bli blöta. Det var väldigt skönt att få på sig ett par torra skor som dessutom var lite bredare.

DET VAR MYSIGT när det började mörkna och pannlampan åkte på. Fin solnedgång över älven. Tog det ännu lugnare på terrängavsnittet på natten, då jag historiskt sett varit mycket duktig på att snubbla på stenarna och rötterna. Men i år fungerade även det bra och jag höll mig på fötterna hela loppet. Natten

var bra och jag hade inga som helst problem med sömnhet. Det brukar jag i och för sig inte ha första natten på tävlingar.

Natten gled över i dag och Älvdalen och tävlingsområdet vaknade till liv. På natten är det väldigt lugnt och stilla i tävlingsområdet, en väldigt speciell stämning och när sedan dagen gryr och samhället vaknar till liv, vaknar även tävlingsområdet igen och musiken sätts på. Det piggar alltid upp lite.

Jag var alltså piggt i kroppen och jag var nästan förvånad över hur lätt det kändes. När jag kom in för varvning på varv 24 plockade jag några blommor och gav till arrangörerna som så troget stod vid varvningsportalen och tog emot oss löpare med glada tillrop. Publiken trodde jag stod och kräktes när jag böjde mig ner över blommorna för att plocka dom.

EFTER VARV 24 var vi fyra löpare kvar och jag sa till Tomas Stöt att han och jag skulle vara i final tillsammans (kan hända att jag sa det tidigare). Jag var fortfarande säker på att jag skulle vara kvar i finalen. En märklig men härlig känsla. Kroppen vägrade bli trött utan sprang vidare utan att gnälla det minsta.

Efter varv 26 tackade en till löpare för sig och vi var tre kvar. Stämningen var god, Tomas och jag var pigga och glada, den tredje löparen Joakim Johansson började få det tufft.

Vid varv 29 så hade han det riktigt jobbigt, Tomas och jag sprang bakom och pratade och skrattade. Vi fick nästan lite dåligt samvete. Vid starten av varv 30 sa Joakim att det skulle bli hans sista varv. Grymt bra jobbat av honom då det var hans Backyard-debut.

Det var en häftig känsla när jag och Tomas gav oss ut på varv 31, som var mitt personliga rekord-varv. 2018 sprang jag 30 varv på samma bana och jag har inte lyckats med den bedriften sen dess. Jag sa till Tomas att nu ska du och jag springa många varv till.

NÄR VI KOM in för varvning efter varv 31 ringde jag försiktigt i rekordklockan, för jag ville inte råka ut för det som händer många när rekord tas, att man blir nöjd och slutar springa. Nöjd var jag dock inte, tog en portion måltidserättning och ställde mig sen i startfällan med Tomas och vi sprang ytterligare ett varv ihop. Men efter varv 32 kände jag för att springa själv ett tag och koppelade i min favoritmusik i öronen.

Ut på varv 33, fortfarande med musiken i öronen. Tomas såg piggt och glad



Pernilla Otto och Tomas Stöt ute på 29:e 6,7 km-varvet. FOTO: MAGGAN ERIKSSON

ut, många varv kvar i den kroppen. Nu började jag känna mig lite trött men absolut inte så trött så att jag började oro mig för hur många varv till jag skulle orka. Fick springa lite mer och korta ner gångavsnitten då löpningen gick lite saktare. Men det var helt enligt plan.

UT PÅ VARV 34 och nu gick det utför. Jag kommer inte ihåg riktigt när det började men det kan ha varit efter 2 km in på varvet. Kroppen la av, jag tappade hållningen och sprang som en ostbåge kändes det som, huvudet var dimmigt men benen pinnade på. Jag var inte orolig att inte hinna in i tid till varvningen, för jag kunde hålla löpfarten. Men huvudet snurrade så fort jag saktade ner lite.

När jag kom in för varvning var det ca 3 minuter kvar till nästa start. Jag stapplade in på området och när jag klev över tidtagningsmattan och saktade ner var det som om någon sparkade mig i knäveckan, jag rasade ihop i en hög. Jag har i efterhand hört mig på en videospelning och min andhämtning var inte fin, jag flåsade högt och jämrade mig. Där tog mitt lopp slut.

Men en värdigare vinnare än Tomas får man leta efter, en ödmjuk och lågmäld löpare som sprungit massa varv på banan och jag tror att han har deltagit i alla ÄBU-tävlingar.

JAG REPADE MIG FORT och fick stöttning av Petra, ena arrangören, in i omklädningsrummet. Mumsade lite godis och tog mig in i duschen. Kom lagom ut för att se Tomas gå i mål efter hans ensamma avslutande varv. Klarade precis att

stå upp medan jag fick mina priser men blev sen yr och fick sätta mig ner och äta lite.

Efter att vi hyllat Tomas så satt jag lätt apatisk och kollade på mitt lilla tält och blev nästan gråtfärdig vid tanken på att jag måste ta hand om allt själv – nackdelen med att inte ha någon support. Men det gick bra, en sak i taget, det tog tid men jag grejade det.

Något boende hade jag inte men Petra ringde och bokade in mig på vandrarhemmet där Lisa bodde. När jag kom dit promenerade vi några hundra meter för att handla en sojaburgare. Att jag var så piggt så att jag orkade gå en promenad någon timme efter målgång tyder på att det fanns fler varv i benen.

JAG VANN INTE men klarade mitt andra mål, att springa till kollaps. På alla mina Backyard-tävlingar har jag i efterhand varit arg och funderat på om jag vek ner mig i förtid, nu behövde jag inte fundera på det.

Jag fick ut det jag för dagen hade i kroppen. Benen ville mer för de fungerade men inte resten av kroppen. Jag kände mig mer nöjd med att åka ut ur tävlingen med 34 varv än om jag vunnit på 30 och inte fått ta mig över mitt personliga rekord.

Det här resultatet betydde mycket för mig då jag inte har lyckats nå över de 30 varven jag hade på min andra Backyard-tävling 2018 även om jag varit nära. Mitt självförtroende har sviktat när det gäller Backyard-tävlingar. Men nu vet jag att jag kan och att mina 30 varv 2018 inte bara var en tillfällig fullträff.

Nu stämde allt, energiplanen fungerade bra och jag klarade att få i mig energi trots avsaknad av support. Mitt lilla campingdusch-tält visade sig klara regnet bra. Jag saknade inget i klädväg,

Varför segnade jag då ihop? Jag tror att jag fick problem med blodtrycket, jag har fått det på två av mina egna långa äventyr och jag har lärt mig att det enda som hjälper då är att hålla mig i rörelse och då springa vilket inte funkar på en Backyard då du måste gå lite på varven eller vila mellan varven. Jag hade behövt springa rakt igenom varvningsportalen och sen springa runt, runt i varvningsområdet tills nästa start för att inte säcka ihop och samtidigt hämta något att äta.

Det här blev en bra genomkörare inför 6-dagars i Viadal, som är mitt nästa lopp i mitten av september och då kan jag bara fortsätta springa om blodtrycket skulle börja spöka igen!

PERNILLA OTTO

19 juni 2021

Jättelångt – kärt återseende

I nummer 2/2021 (nummer 275) av Marathonlöparen kunde vi läsa Cecilia Peterssons "bakom kulisserna"-artikel om arrangörerna av ultraloppet Jättelångt. Då var det fortfarande osäkert om årets upplaga av tävlingen skulle kunna genomföras till följd av pandemin, men tack vare vissa lättnader i restriktionerna blev det möjligt. Undertecknad hade nöjet att stå på startlinjen.

Jättelångt arrangerades första gången 2009, samma år som den del av Roslagsleden som går mellan Grisslehamn och Norrtälje invigdes. Därmed är det cirka 70 kilometer långa Jättelångt ett av Sveriges äldsta ultralopp som fortfarande arrangeras.

JAG MISSADE tyvärr premiärupplagan av Jättelångt 2009 till följd av en krock i tävlingskalendern, men året efter stod jag på startlinjen. 2010 är för övrigt enda gången som loppet gått från Norrtälje till Grisslehamn.

Även 2011 och 2013 genomförde jag denna trevliga och välarrangerade tävling. De följande åren kolliderade Jättelångt med andra lopp och aktiviteter, men jag kände hela tiden att jag ville delta i tävlingen åtminstone en gång till.

I början av 2020 anmälde jag mig på nytt, men sedan blev det pandemi och arrangörerna blev tvungna att ställa in 2020 års upplaga av Jättelångt. Jag valde att flytta fram min startplats till 2021 i stället för att få tillbaka startavgiften. Då kändes det som en självklarhet att tävlingen skulle kunna genomföras i juni 2021, men allt eftersom tiden gick och restriktionerna låg kvar var det inte alls lika självklart längre.

1 juni 2021 infördes tack och lov vissa lättnader i restriktionerna och detta gjorde det möjligt att arrangera mindre lopp såsom Jättelångt.

LÖRDAGEN DEN 19 JUNI är det äntligen dags för Jättelångt. Jag åker hemifrån tidigt på morgonen. Det är en timmes bussresa från Stockholm till Norrtälje. Därifrån tillhandahåller arrangörerna två abonnerade bussar till starten i Grisslehamn, dit vi anländer en timme innan start. Funktionärerna är noga med att vi ska hålla avstånd vid nummerlappsutdelningen och i startom-



Årets totalsegrare Johanna Gelfgren. För första gången i Jättelångts historia segrade en kvinna totalt. FOTO: MICHAEL MIRACOLO

rådet. I Grisslehamn är temperaturen behaglig, men vi är alla väl medvetna om att det kommer att bli betydligt varmare senare under dagen.

KLOCKAN 09.30 går starten och jag ger mig i väg tillsammans med närmare 80 andra förhoppningsfulla löpare. (En och en halv timme senare startar 14 stafettlag, vilka springer Jättelångt uppdelat på fem delsträckor.) Vi springer genom hamnen i Grisslehamn och kommer snart in på mindre stigar.

De två första milen mellan Grisslehamn och Sandvikens Camping är i mitt tycke banans vackraste parti, men samtidigt det mest tekniska. Detta

avsnitt innehåller mycket löpning på stigar med stenar och rötter, klipphöllar och klapperstensfält varvat med löpning på mindre grus- och asfaltvägar. Jag öppnar försiktigt och lägger mig långt bak i fältet.

JÄTTELÅNGTS BANA följer som nämnts Roslagsleden. Leden är markerad med orange markeringar som tyvärr ofta sitter glest och/eller är svåra att upptäcka. Arrangören har därför infört en "felspringningsgaranti". Denna utnyttjar jag vid flera tillfällen under årets Jättelångt.

På en del ställen där det är lätt att springa fel är ledmarkeringarna för-

stärkta med snitslar. Detta gäller även på de ställen där banan avviker från Roslagsleden.

Efter Sandviken blir det en halvmils ganska lätt löpning till Älmsta, där vi lämnar Väddö via en bro över Väddö kanal. I några kilometer följer vi sedan kanalen på "fastlandssidan". Detta är ett mycket vackert parti som jag sprang dussintals gånger under de år som mina föräldrar hade en sommarstuga på Väddö. Området runt Älmsta och längs med kanalen känns fortfarande som hemmaplan för mig.

DÄREFTER FÖLJER några kilometers asfaltlöpning på en mindre landsväg som slingrar sig fram i närheten av Väddö kanal. Sedan svänger man in på en mindre grusväg som efter ett tag blir en bred stig. Nu övergår skärgårdsidyllen i landsbygdsidyll.

Det börjar bli rejält varmt och det finns inte längre någon svalkande vind. Tack och lov är det lättsprunget och mestadels lättnavigerat. Vi passerar bland annat Södra Råda, Söderbykarl och Brölunda. Trots värmen och distansen känner jag mig fortfarande förhållandevis pigg. Jag utnyttjar de tekniska partierna till att gå för att på så sätt få lite aktiv vila.

NÄR 15 KILOMETER återstår kommer jag till vätskekontrollen vid Roslagsbro. Jag får reda på att detta är den sista kontrollen innan målet och ser därför till att fylla mina två vätskeflaskor till bristningsgränsen.

Totalt hade årets Jättelångt sex ordinarie vätskekontroller samt två extrainsatta. Vid kontrollerna serverades vatten och sportdryck. Vid flera av kontrollerna bjöds vi även på bland annat coca-cola, chips, salta nötter, melon och banan. Man bör dock enligt mig komplettera med ett vätskebalje, vätskeryggsäck eller liknande så att man även kan få i sig vätska mellan kontrollerna.

Efter en, som det känns, evighetslång asfaltraka efter sista vätskekontrollen blir det åter löpning på stigar och små grus- och asfaltvägar. Vid ett tillfälle springer jag fel, men en snäll bilist uppmärksammar detta och ropar åt mig så att jag kan vända tillbaka och ansluta till den rätta rutten.

NÄR JAG PASSERAR Färsna med mindre än en halvmil kvar att springa är olyckan framme igen. Den här gången hinner jag säkert en kilometer innan jag



Välkommen och välförsedd vätskekontroll utanför Södra Råda drygt halvvägs in i loppet. FOTO: CECILIA PETERSSON

insjer att jag är helt fel. Det är bara att bita i det sura äpplet och vända tillbaka till den senaste markeringen och sedan fortsätta längs med Roslagsleden.

Efter ett kort tekniskt parti och löpning genom en hage blir det flack löpning på gångvägar längs med Norrtäljeån sista biten mot mål. Det är lite svalare nu än tidigare, men distansen och de senaste timmarnas värmelöping börjar ta ut sin rätt. Jag får hejarop från förbipasserande och stafettlöpare som springer om mig.

Många blir imponerade över att jag sprungit ända från Grisslehamn och sådant är ju alltid uppmuntrande.

AVSLUTNINGEN LÄNGS med ån genom centrala Norrtälje är mäktigt. Norrtälje



2021 års Jättelångt-medalj. FOTO: MATS LJLJEGREN

är en vacker sommarstad, inte minst en varm junikväll som denna.

Efter 9 timmar och 42 minuter korsar jag äntligen mållinjen vid hotellet och restaurangen Åtellet, vackert beläget vid Norrtäljeåns mynning. Mitt fjärde och klart långsammaste Jättelångt är fullbordat.

Totalsegraren Johanna Gelfgren (!) och herrsegraren Patrik Hillerström har redan varit i mål i lite drygt fyra timmar. Jag belönas med en medalj i form av en kapsylöppnare med Jättelångts logga på. Dessutom finns det ett rikligt utbud av mat och dryck. Alla som beställt mat när de anmälde sig till loppet bjuds dessutom på rostbiff och potatissallad.

MÄTT OCH BELÅTEN promenerar jag på trötta ben till Norrtäljes busstation. En timme senare är jag tillbaka i Stockholm. Det har varit en lång och händelserik dag. Trots att mitt resultat inte är något att skriva hem om känner jag mig ändå nöjd.

Efter mer än ett halvår med endast virtuella tävlingar var det en upplevelse att äntligen få springa ett riktigt ultralopp igen. Att jag dessutom fick springa ett lopp som jag i flera år velat springa åtminstone en gång till gör inte saken sämre.

Jag kan konstatera att årets Jättelångt var minst lika trevligt och välarrangerat som för åtta år sedan. Förhoppningsvis blir det en femte start de närmaste åren.

YTTERLIGARE INFORMATION om Jättelångt återfinns på tävlingens hemsida, www.jattelangt.se.

MATS LJLJEGREN



Mats Liljegen vid målområdet utanför Åtellet i Norrtälje. FOTO: MATS LJLJEGREN

Stockholms Bästa har sprungit i mål – för den här gången

Loppserien Stockholms Bästa, som under våren entusiastiskt drygt 1 300 löpare, har gått i mål men kommer tillbaka, om än något annorlunda.

Det bekräftar Anders Szalkai, en av initiativtagarna bakom Stockholms Bästa, när jag träffar honom en solig dag i juni för att höra hur och varför idén till dessa lopp växte fram, vilket jobb som låg bakom, hur många som deltagit och om det blir en fortsättning. Frank Johan Ahlberg skrev i nummer 2 av Marathonlöparen en alldeles utmärkt detaljerad artikel om upplägget av Stockholms Bästa så det behöver inte upprepas.

– 96 procent av de som besvarat den enkät som skickats ut till deltagarna om loppserien säger ja till en ny omgång, säger Anders. Så tankarna på ett liknande arrangemang har börjat ta form, en del banor kanske blir desamma, andra blir nya utmaningar. Det finns även planer på att föra ut idén till andra städer och orter.

ANDERS SZALKAI behöver ingen närmare presentation för denna tidnings läsare men några meriter bör ändå lyftas fram.

Chefredaktör för Runner's World, vinnare av Stockholm Marathon 2001, framskjutna placeringar på VM i Marathon både i Sevilla 1999 och Edmonton 2001 och mångårig frontfigur för olika lopparrangemang framför allt i Stockholm.

Men Anders vill inte gärna prata om sin roll i Stockholms Bästa utan istället lyfter han fram Henrik Balkander från Midnattsloppet, som är den som kom med grundidén till loppet, Janne Magnusson från Hammarby Friidrott och Micke Hill, legendarisk förbundsbanmätare. Anders påpekar också att det även funnits ett team runtom dessa som bollat idéer fram och tillbaka.

– Det är Micke, som mätt varje meter på alla banor i Stockholms Bästa, han har säkert lagt ner minst 40 arbetstimmar per lopp.

Dessutom har han initierat ett eget lopp i loppet, The Hill Trophy, en utmaning i det sista loppet som slutar på toppen av Hammarbybacken.

– Och det är de sista 300 meterna i



Anders Szalkai efter målgång i första deltävlingen vid Hammarby Sjö. FOTO: PRIVAT

backen, som är just det loppet, säger Anders.

– Vi var så sugna på att ordna ett lopp så nära verkligheten det gick med tidtagning, korrekt uppmätta banor och så många deltagare som möjligt med de restriktioner och regler som gällde, fortsätter Anders.

FRÅN IDÉ till genomförande blev det sedan raskt marscherat, berättar han vidare. Då sattes hela processen i gång med att kontakta myndigheter, ordna polistillstånd, bolla tankar om hur det skulle organiseras, var banorna skulle ligga, banlängder, tidtagning med hjälp av företaget Neutron, med mera.

– Självt blev jag tillfrågad som löpare och på det viset engagerades Runner's World i loppserien. Jag har sprungit igenom banorna, granskat varje kurva, tänkt igenom var man skulle kunna springa fel, med mera. Det var tvunget att bli rätt eftersom vi inte kunde engagera några funktionärer.

– Det här blev så nära ett riktigt lopp vi kunde komma, konstaterar han nöjt.

OCH EN NY OMGÅNG är nu, vid denna tidnings pressläggning, bekräftad. Det blir sex banor från augusti till november.

MARITA MODESS

#Fuchsarnaifarten i Stockholms Bästa

Lise Fuchs och Eira Fuchs har under våren genomfört alla åtta loppet i Stockholms Bästa. De är löparkompisar sen flera år och tävlar och tränar ofta tillsammans. Det gemensamma efternamnet till trots är de inte alls släkt.

Lise är 32 år yngre än Eira. Eira kommer från östra Finland och Lise från Stockholms innerstad. Eira är pensionär och Lise är instruktör, förare och personalledare på Tvärbanan. Lise har man, som delar samma yrke, och tillsammans har de två små barn.

Eira har man, en vuxen son och ett barnbarn. Ett hängivet löparintresse, förutom namnet, förenar dem. De träffades år 2016 på Runacademy's Winter camp och upptäckte att de sprang på ungefär samma tider. Eira tycker att det är roligt att Lise vill springa med henne, som är så mycket äldre, men då kontrar Lise direkt med att säga att de kompletterar och inspirerar varandra. Den ena, Lise, är startsnabb medan Eira är den som är mest uthållig av dem. De är otroligt stolta över sina medaljer från Stockholms Bästa och att de genomförde alla loppet.

– Vi har inga speciella tider att skryta med men vi är uthålliga, envisa och målmedvetna, säger de med en mun.

När bestämde ni er för att anta utmaningen att genomföra Stockholms Bästa?

– Det var jag som via nätet först såg Stockholms Bästa, säger Lise, och eftersom jag blev så uttråkad av virtuella lopp såg jag äntligen chansen till en form av tävling. Och med riktig start under en startbåge, med nummerlapp, med chips som höll ordning på tiden, och att få gå i mål under en målbåge, så blev det lustfyllt igen, säger Lise. Så jag kontaktade Eira, som först var tveksam, eftersom framför allt Magelungen skulle bli en riktig utmaning.

– Men sen ångrade jag mig. Vi beslöt att genomföra loppet som promenader med jogginslag och så blev det men ibland blev det även jogging med promenadinslag, säger Eira med ett skratt.

Vilken var den tuffaste utmaningen och vilket var det tuffaste loppet?

Förutom Magelungen, som var en tuff utmaning främst på grund av sin längd,



Eira Fuchs (till vänster) och Lise Fuchs med sina 8 Stockholms Bästa-medaljer på toppen av Hammarby, platsen för målgången av den sista deltävlingen. FOTO: MARITA MODESS

vilket båda tycker, blev det konstigt nog det kortaste loppet, Vinterviken, som blev tuffast för Lise medan Eira tyckte Årstaviken tog emot mest. Men som vanligt när det gäller lopp så var det nog mera dagsformen som avgjorde än själva loppet. Sen konstaterar de båda att Hammarbybacken var i en klass för sig.

– Oj, oj, oj så jobbigt det var att ta sig uppför den, säger de med ett litet stön.

Har det varit svårt att hitta?

– Nä, det har inte varit några som helst problem, menar Lise och Eira. Vi har inte behövt använda oss av den gps-hjälp, som man kunde ladda ner, en enda gång.

Har ni någon gång tvekat att genomföra något av loppet?

– Återigen, vi visste att Magelungen skulle bli jobbig men det var alla lopp eller inga. Och sen blev den rundan också så inspirerande för naturen runt om var så otroligt vacker.

– Och vi hade också sagt att vi inte lämnar varann och det blev en hjälp

även om någon av oss vid något tillfälle kanske var löpstarkare.

Hur har väderförhållandena varit under loppserien, någon gång när det verkligen tog emot?

– Vi har inte haft några som helst problem med vädret, även om det började med snö, is och ice-bugs. Men vi är vana löpare och anpassar oss efter vilket väder som helst.

Något ni skulle vilja förmedla till arrangörerna av Stockholms Bästa?

– Kanske att det skulle finnas någon form av väskeinlämning vid starten, och kanske en toalett. Men det har vi också påpekat i den enkät som skickats ut.

Vill ni göra om det?

– Det här var superkul och vi vill gärna göra det igen, det är ett sådant härligt alternativ till vanliga lopp och framför allt ingen trängsel eftersom alla lopp pågick under en vecka. Vi skulle anmäla oss direkt, avslutar de vårt samtal.

MARITA MODESS

Tusenfotagången i Växjö

Fyrtio år gammalt Gångrekord i 30 graders värme på 50 000 m i H50

Gamle redaktörn till Marathonlöparen har hittat formen i Coronatider.

Träningen har flutit på bra med en förhöjd träningsdos sista året. Finns inga tävlingar att ta hänsyn till med vilodagar och resdagar blir det lätt fler mil i träningsdagboken.

Att som 51-åring gå under 4.50 timmar på 50 km är få förunnat i världen. Ett dilemma är att det finns så få 50 km-lopp kvar i Europa och världen.

Flera länder har slagit ihop sina mästerskap eller kortat ner till 35 km, vilket jag beklagat mig på tidigare. Målsättningen 100 genomförda 50 km-lopp ligger kvar och är inom räckhåll. Ännu färre tävlingar finns på 50 000 m. I och med att ingen gått på bana i år satte jag Världsårsbästa!

Finns inga lopp att hitta får man ta tag i saken själv och arrangera en tävling resonerade undertecknad. Minst kollision med andra åtaganden är andra halvan av juni kom jag fram till. Nackdelen är risken för värmelopp. Olyckligtvis blev det årets varmaste helg. Några rekordförsök kan jag glömma gick de negativa tankarna dagarna före. Vid två tidigare försök i Spanien och Holland har jag missat det svenska, tillika småländska, rekordet på 4:49.56 satt i oktober 1980.

EN AV ENGLANDS bästa gångare på 50 km behövde samla poäng för att kvala till OS men fick se sig besegrad av Corona-restriktioner. Jag blev nu ensam startande på de brutala 125 varven på Värendsvallen. Under mitt lopp startade tio gångare på distanser från 10 000 till 30 000 m varför jag kunde finna inspiration av dem.

Hans Dahlén, Mälarhöjdens IK, hade sett fram emot tävling i Växjö men fick kasta in handduken dagarna före med hälpproblem.

Mag och support skötte sig bra. Jag hittade ett bra flyt från start. Med start klockan 07.30 tog det nära två timmar innan sista skuggan försvann på upploppet. Solen doldes ett par gånger av moln som drog in, vilket var tacksamt. Isen i kepsen smälte snabbare än smör i



Årets första tävling resulterade i Världsårsbästa och Sverigebästa i H50 i 30 graders värme för Christer Svensson.

FOTO: JÖRGEN KARLSSON

solen eller vilken liknelse man kan dra till med. En eller max två gånger om året hittar man känslan att flytet finns där till max. Inspiration och delmålen till målet infrias. Varv läggs till varv. Klockan är min vän idag. Sekunderna är på rätt sida sett till min fördel.

På 106:e varvet (bara 19 varv kvar till mål!) passerar jag maran på 4:02.25.

MELLAN 35 OCH 40 KM känner jag mig för stark och drar på några sekunder för fort, vilket tar ut sin rätt sista biten. Som mest är jag 2.20 före rekordnoteringen från 1980. Sista tio varven blir en kamp mot klockan för att hålla ut och hålla i mot solsting och långsamare varvtider.

Först när jag går ut på sista varvet känner jag att det kommer gå vägen. Efter 4:49.32,8 har jag slagit inte bara svenskt rekord i H50 utan alla demoner som gjorde sitt yttersta för att grilla

”Att slå rekord eller ens tänka på det i denna värme ska bara inte gå.”

mig i hettan. Värendsvallen är som en kokande gryta. I skrivande stund ger den tiden mig placering 167 på världsårsbästa-listan på 50 km/50 000 m!

FRÅN PREMIÄREN i Borås 1991 har 91 fullföljda 50 km avklarats varav sex stycken är på bana. Fast ärligt talat är 16 av dem längre än 50 km om sanningen skall fram. De längsta på sex dygn. Inga skavsår förutom två blåsor på tår och en blå nagel blev belöningen av värmen i skorna.

Supportrarna hade förvarnats om att tillkalla ambulans vid utmattning. Inte heller den här gången behövdes det sjukvårdare. Samtliga gångare behärskade värmen tillfredsställande. Mina syskon vann 30 000 m, Monica på 2:51.27,0 och Fredrik på 2:59.43,0. Här ledde Birger Fält, Mälarhöjdens IK, i 24 km innan Fredrik passerade.

CHRISTER SVENSSON

Växjö AIS och ambassadör Svenska Marathonsällskapet

Resultat

Plac.	Namn	Född	Klubb	Tid
50 000 meter H21				
1	Christer Svensson	1969	Växjö AIS	4:49.32,8
30 000 meter H21				
1	André Pilotti	1993	Mälarhöjdens IK	3:19.29,0
30 000 meter H35-				
1	Fredrik Svensson	1973	Växjö AIS	2:59.43,0
2	Birger Fält	1968	Mälarhöjdens IK	3:02.55,7
3	Ulf-Peter Sjöholm	1965	Växjö AIS	3:18.07,8
30 000 meter D21				
1	Monica Svensson	1978	Växjö AIS	2:51.27,0
10 000 meter H35-				
1	Peer Jensen	1957	Phönix Danmark	1:08.05,0
2	Per Månsson	1956	Malmö AI	1:09.54,0
3	Henrik Egede	1959	Phönix Danmark	1:12.36,0
1 000 meter				
1	Natalia Sjöholm	2011	Växjö AIS	7.51,3
2	Olivia Sjöholm	2013	Växjö AIS	8.22,8

Väder: 22-29 grader, sol, delvis molnigt.

Plats: Värendsvallen

Arrangör: Växjö AIS Gångsektion

Tävlingsledare: Christer Svensson

Domare: Börje Hansson och Gunder Svensson

Funktionärer: Arne Lundblad, Mådt Thorssell, Hannes Jonsson och Kerstin Cronqvist.

Avtackning av kassör Lars-Eric Andersson



Vid styrelsens sommarmiddag i början av juni avtackade styrelsen Lars-Eric Andersson, som vid årsmötet i april lämnade styrelsen och uppdraget som Sällskapets kassör efter nio år. Annika Ahlberg är Sällskapets nya kassör sedan i april.



Lars-Eric Andersson och Annika Ahlberg.

FOTO: JAN TERNHAG



Ordförande Karin Norden tackar av Lars-Eric Andersson. FOTO: JAN TERNHAG



Vacker vy över skogssjön Älskaren, där det fanns möjlighet till ett svalkande dopp i sommarhettan.

Ett litet paradisi i Sörmlandsskogarna

Minnesgoda läsare kanske kommer ihåg att jag förra sommaren skrev om en varm helglöpning på Sörmlandsleden, och kanske minns ni även att jag då missade pendeltåget. Den här gången var jag ute i god tid till SJ-tåget som skulle ta oss från Stockholm C till Läggesta, och resan skulle sedan gå vidare till Åkers Styckebruk med buss.

Men – biljetterna till den planerade avgången var slutsålda! Bara att hoppa på cykeln och trampa hem igen, för att istället ta bilen. Väl på plats, något försenad, visade det sig att även övriga deltagare; initiativtagaren Kenneth, Inga-Sarah och Peter, hade köpt biljett sent, i något fall t.o.m. senare än jag, men de hade lyckats bättre.

Nåväl, nu var vi i alla fall på väg, och värmen var ungefär lika tuff som förra året. Badstoppet vid sjön med det vackra och nyfikenhetsväckande namnet Älskaren var därför välkommet.

Det är en relativt liten skogssjö, kantad av vass, och bråddjup även inne vid kanten. Man gled helt enkelt ner i vattnat, och när man skulle ta sig upp igen fick man krama en björkstam och dra sig upp!

Trots sin storlek hade den stråk av ljuvligt svalkande vatten en bit ner, vilket uppskattades mycket av överhettade löpare!

Sjön – och vi – hedrades också med ett besök av någon som är van vid betydligt större vattenspeglar – en havsörn!

SÅLUNDA UPPFRISKADE fortsatte vi på de till allra största delen löpbara stigarna. Trots torkan hade källorna vi passerade gott om vatten, och det var klart och friskt i alla utom en. Inga-Sarah tackade källan innan vi sprang vidare – för vad vore vi utan friskt vatten på vår färd?

Efter ca 18 km passerade vi en skylt där det stod Lilla Vasskärr B&B 200 meter. Peter hade det riktigt tufft i värmen och begav sig direkt till vårt etappmål, men vi andra tog en extrasväng på 12 km förbi Skottvångs kolmila, och vi kunde inte heller motstå att klättra upp i ett högt och brant utkikstorn som vi passerade.

I SKOTTVÅNG pågick Östra Sörmlands Gruvförenings Kolarvecka, något som

man har arrangerat sedan 1990. Man tänder en mila, och besökare kan välja att titta på eller själva delta i arbetet. På så sätt för man den gamla traditionen vidare. Och visst var det varmt och vi började bli rejält trötta, men det var nog inte bara vi och timmarna som lida som i Dan Anderssons dikt, utan även kolaren som väntade vid sin mila fick säkert sin beskärda del av lidande i värmen han också.

Och inte fanns Lilla Vasskärrs B&B för honom att vila ut i heller! Men nu finns det, bara någon kilometer från gruvan, och snart är vi där. Här finns blommor i mängd och alla de färger, och humlorna och fjärilarna är lika förtjusta som vi.

En damm med näckrosblad kantad av stenar och låg växtlighet ger ett närmast japanskt intryck. Och så har vi förstås Per-Inge och Eddy.

DE MÖTER OSS med ett leende och iskalda drycker. Sedan får vi stifta bekantskap med uteduschen, som är omgärdad av väggar och har både varmt och kallt vatten.

Just ikväll är det kallvattnet jag uppskattar mest. Och utedasset hade platsat på vilket finhotell som helst!

Per-Inge frågar om han ska duka upp kvällsmaten under kastanjen. Det finns naturligtvis bara ett svar på den frågan, och en stund senare sitter vi under det imponerande trädet och avnjuter en underbar tallrik med delikatesser.

Samtalet spinner runt såväl djupare som lite mer lättsamma ämnen, och skratten är många. ”Ska vi göra lite mer pomes frites?” ”Nej, vi klarar oss säkert på det här.” Men nog dyker det upp lättstekt färskpotatis efter en stund, och nog lyckas vi äta upp nästan alltihop.

”Själsläkande, säger Inga-Sarah, och det stämmer.”

VÅRA VÄRDAR kommer förbi alltemellanåt och berättar anekdoter om vad som utspelat sig här. Jag har aldrig träffat dem förr, men det känns som att komma hem till gamla vänner! Efterrätten är enligt utsago en nödlösning, äppelpaj med bär och en kompot av rabarber och morötter, och den är himmelskt god. Inga mygg finns här, och inte heller kommer någon kyla

krypande, men till slut är det ändå dags för oss att dra oss tillbaka till våra med omsorg och kärlek inredda stugor.

Det är underbart att komma ut i trädgården på morgonen, och frukosten är lika god som jag hört sägas, med lyxen av färdigbredda smörgåsar inklusive en räkmacka. Ingen av oss har bråttom, och vi enas om att ta det lugnt en timme innan vi springer vidare. ”Själsläkande”, säger Inga-Sarah, och det stämmer.

DAGENS LÖPNING är liksom gårdagens runt tre mil. Idag går den till stor del på mindre grus- och asfaltsvägar, men även nu får vi njuta av en John Bauerlik skog.

Sista biten på väg in mot Åkers Styckebruk följer vi något som på All Trails har markerats som en stig av en användare. Jag håller inte riktigt med om den saken, inte minst då jag råkar trampa i ett jordgetingbo...

Nåväl, det var det enda debaclet på en i övrigt underbar löparhelg, som jag fick dela med likasinnade.

Tack och på återseende, Lilla Vasskärr!

**TEXT OCH FOTO:
CECILIA PETERSSON**



Middag under en kastanj vid Lilla Vasskärrs B&B.

Bakom kulisserna del 5:

Lotta Lindblom

Hon började sitt nya jobb i februari 2020. Tajmingen kunde förstås ha varit bättre, med tanke på att hennes nya titel var evenemangschef för Marathongruppen; en organisation som fick sitt namn av att det första lopp man arrangerade också var det första Stockholm Marathon, 1979. Men man arrangerar också ett antal andra välkända lopp, som t.ex. Ramboll Stockholm Halvmarathon, Tjejmilen, Tjurruset och det senaste tillskottet; den 30 mil långa stafetten Ragnar Relay Lake Mälaren. Än så länge är just det sistnämnda loppet det första hon varit med och genomfört i sin nya roll, och nu börjar det äntligen ljusna. Personen jag talar om heter Lotta Lindblom. Vi ska träffa henne och få en inblick i arbetet med de lopp som så många av oss har sprungit.

När jag pratar med Lotta på telefon tackar jag för att jag får göra intervjun under hennes semester. Hon svarar att det blir en kort semester i år, för nu är det helt plötsligt bråda tider. I höst ska allting ske; lopp som skjutits upp från våren är inklämda i kalendern med skohorn. Men hon har erfarenhet från liknande roller att luta sig mot.

Tidigt inriktade hon sig på försäljning, marknadsföring och sponsor- och eventverksamhet med fokus på idrotten. Kanske inte så konstigt att det var just idrotten som hennes val föll på, med tanke på att hon spelade squash i landslaget i 10 år. Men intresset är bredare än så – i sin yrkesroll jobbade hon med både stora och små idrotter, och lagsporter såväl som individuella grenar. Hon vet vad idrotten betyder för så många människor, och det är det som driver henne.

EFTER MÅNGA ÅR inom den olympiska rörelsen och ett par år med egen konsultverksamhet började hon efter ett tag längta efter något mer konkret, att återigen få genomföra evenemang och därmed komma närmare sporten och de aktiva igen. Och Marathongruppen stämmer väl med Lottas värderingar. Det officiella målet lyder ”Vi skall arrangera och utveckla högklassiga motions- och idrottsupplevelser som främjar idrottande och folkhälsa genom att ge deltagare och publik positiva

upplevelser.” Rent organisatoriskt är Marathongruppen delvis ett aktiebolag och delvis ett så kallat enkelt bolag som ägs av två föreningar; Hässelby SK och Spårvägens FK. Allt överskott av verksamheten går tillbaka till idrotten, vilket är en stor motivationsfaktor för Lotta.

I SLUTET AV 70-TALET började Anders Olsson i Hässelby SK fundera på om det inte var dags att arrangera ett maratonlopp i Stockholm. Han hade läst om New York Marathon, och hans tanke var att ett lopp i huvudstaden skulle få sporten att komma nära, och inspirera flera att själva springa nästa år.

När han diskuterade sina planer med kollegor i Spårvägens FK fick han snabbt gehör för sina idéer. Och han var helt rätt ute. Från det första årets 2 155 anmälda, varav mindre än 3 % kvinnor, växte loppet snabbt. Året därpå hade antalet anmälda mer än fördubblats, och rekordåret 2014 var mer än 10 gånger så många löpare anmälda som 1979. Idag är 29 % av deltagarna kvinnor, också det en tiodubbling.

”Vi startade en våg”, säger Lotta med stolthet i rösten. Bara några år efter det första Stockholm Marathon såg Tjejmilen dagens ljus; även det ett lopp som vuxit enormt, och andra lopp följde efter. Men det handlar inte bara om tävlingar. Träningsgemenskap är nog så viktigt.

2007 STARTADE man Team Stockholm Marathon, TSM. Tanken var att hjälpa löpare att förbereda sig för sin första mara, dels genom att erbjuda gemensamma träningar och träningsprogram, dels genom att peppa och få dem att övervinna den mentala barriär som lätt kan infinna sig när man står i begrepp att anta en stor utmaning. Gruppens utveckling – man har många träningsgrupper, varav den snabbaste siktar på en sluttid på under 3 timmar och den långsammaste på att ta sig runt med inslag av gång – visar på en av skillnaderna mellan då och nu.

Idag är det färre anmälningar som är ett resultat av blöta vads slagningar; de flesta deltagarna är väl förberedda, och många följer ett träningsprogram.

ATT DET KRÄVS gedigna förberedelser för att springa ett maratonlopp är denna tidnings läsare förstås väl bekant



Lotta Lindblom, evenemangschef på Marathongruppen. FOTO: MARATHONGRUPPEN

ta med. Men att vara arrangör av ett lopp som Asics Stockholm Marathon har också något av maratonkaraktär över sig. Samma dag som tävlingen går av stapeln går det att anmäla sig till nästa år. Då måste konceptet redan vara klart och eventuella nyheter, såsom förändringar i banan, måste vara förankrade så att man kan gå ut med dem till löparna, vilket innebär att planeringshorisonten är 12-18 månader. Det handlar också om att säkra resurser. Ett projektledarteam på 5-6 personer driver evenemangen och delar upp de olika loppnen mellan sig för att få en så jämn belastning under året som möjligt.

De flesta har liksom Lotta en idrottsbakgrund av något slag, men än viktigare är en vana att driva stora evenemang och att brinna för bra upplevelser. Till sin hjälp har projektledarna på Marathongruppen även kollegor inom marknad, service, ekonomi och försäljning och tillsammans utgör de kärnan i det långsiktiga arbetet med varje evenemang. Dessutom ingår den så viktiga tävlingsledarstaben, som består av ett 60-tal personer som alla arbetar ideellt. Många av dem har varit med i åtskilliga år, och denna rutin är förstås ovärderlig, inte minst när saker ställs på ända som under det senaste året. Mycket handlar om logistik och transporter –



Stockholm Marathon, Marathongruppens första och mest välkända arrangemang. FOTO: MARATHONGRUPPEN

start och mål ska byggas, staket sätts upp, energidepåer fyllas, sjukvårdspersonal engageras, banan säkras, diverse myndigheter kontaktas... På tävlingsdagen för Stockholm Marathon är runt 3 000 funktionärer på plats, och varje år är ca 500 föreningar engagerade i något av Marathongruppens lopp; allt från de stora arrangörsklubbarna i Stockholm till föreningar på mindre orter ute i landet som arrangerar t.ex. Våruset.

MARATHONGRUPPEN JOBBAR på att hela tiden erbjuda nya, och gärna annorlunda, lopp. Det är svårt, säger Lotta, att idag skapa nya lopp med den kontinuitet som Stockholm Marathon och Tjejmilen har. Folk är flyktigare idag; man vill bocka av saker på sin "bucket list". Därför kan det mycket väl hända att några av de nya loppen blir ganska kortlivade. Å andra sidan drog det nya konceptet Stockholm Challenge, en serie på fyra lopp med sinsemellan olika karaktär, ca 4 000 deltagare per lopp. "Vi försöker ständigt hitta nya sätt att motivera deltagarna", säger hon.

De närmaste åren kommer dock sannolikt inte att bjuda på så mycket nytt – först måste de ekonomiska såren från pandemin läkas. Å andra sidan har det här med att åter kunna springa lopp fått ett nyhetens behag över sig!

MYCKET FOKUS är alltså på motionärerna, men inte minst pga. att de båda arrangörsklubbarna har många duktiga långdistanslöpare är det också viktigt att ha ett elitfält bestående av såväl svenska

som utländska topplöpare. Stockholm Marathon är samtidigt SM i maratonlöpning, och Marathongruppen arrangerar även SM-milen i landsväglöpning i samband med evenemanget Stockholm 10. Man jobbar internationellt också med bredden – antalet finska löpare var ett tag så stort att man hade en deltidsanställd i Finland.

Men i början av 2020 förändrades allt. När förbudet mot folksamlingar kom trodde man först att det skulle vara ganska snabbt övergående, och man började planera för ett maratonlopp på hösten istället. En idé, som tyvärr inte kunde förverkligas, var att arrangera både hel- och halvmaran på samma dag.

LOTTA LÅTER ENTUSIASTISK när hon berättar, och säger att gruppen hade väldigt bra diskussioner med Stockholms stad runt detta. Men det var inte bara loppen som ställdes in, utan även TSM tvingades till uppehåll. Det mest sorgliga, säger hon, är att den regelbundenhet som de gemensamma träningarna hade hjälpt till att skapa nu försvann. Lotta önskar att myndigheterna, fortfarande med folkhälsan i fokus, hade sett på idrotten på ett annat sätt; sett hur viktiga tävlingarna och de gemensamma löppassen är för att motivera till träning.

Loppen sker utomhus, och arrangörer av stora evenemang har blivit experter på just detta med att hantera stora flöden av människor. Man borde skilja på det som driver smitta och det som inte gör det, menar hon, men säger samtidigt

att det inte kan vara lätt att vara politiker under de här omständigheterna.

MEN UR VILJAN att fortsätta träna tillsammans föddes nya och mindre löpargrupper, något som Lotta talar varmt om.

En annan positiv följd som hon framhåller är att en ny sammanslutning bildades; organisationen "Svenska Motionslopp", med syfte att driva gemensamma frågor runt stora motionslopp. Man har regelbundna möten och har aktivt jobbat med lobbying under pandemin. Man ser varandra som medaktörer, inte konkurrenter. Hon är också tacksam för corona-stödet, som Marathongruppen delat med sig av till de föreningar man engagerar ett vanligt år, som normalt får en stor del av sina intäkter från de lopp som nu varit inställda.

Lotta, som själv har ett halvmaraton under sitt bälte, ser mycket fram emot hösten, och hon är optimistisk. Hon hoppas och tror att det tak på 900 deltagare som gäller nu ska tas bort. Om så sker blir det sannolikt 1 september; en dryg månad innan årets Stockholm Marathon. "Vi planerar för ett obegränsat antal", säger hon. "Det är lättare att skala ner än att skala upp."

Men även med god planering väntar några intensiva månader, och förhoppningsvis kan Lotta äntligen få vara med och arrangera ett stort citylopp i Marathongruppens regi, ett och ett halvt år efter det att hon började på sitt nya jobb!

CECILIA PETERSSON

Reporter Monica Engkvist möter

Intervju med Tomas Frost



Tomas Frost under ett maratonlopp på Mallorca på 1980-talet... FOTO: PRIVAT

Det har varit en strålande sommardag och är en fantastisk sommarkväll när vi hörs på telefon senare på kvällen. Det skulle förstås ha varit så mycket roligare om vi hade kunnat ses i verkligheten, men dead line för det här numret av Marathonlöparen hinner passera innan jag, enligt min sommarplan, kommer till Skövde där Tomas bor.

Det går inte att komma ifrån att ett samtal blir mer levande om man kan ses på riktigt, men vi hade så mycket att prata om så det spelar kanske inte så stor roll ändå. Tomas är en outtömlig källa till historier om allt som kan hända en "tokig" löpare, så det blev många stickspår och många skratt.



...och innan Skövde Ultrafestival 2021. FOTO: MATS LIJUEGREN

Vem är Tomas?

Jag bor i Skövde, men är född och uppvuxen i Karlskoga. Jag är 63 år, har varit sambo med Mona Hallin i 17 år och arbetar på gjuteriet på Volvo i Skövde. Som person är jag en man som vill och har provat allt inom olika idrotter. Som löpare har jag presterat bra tider, men alltid haft problem med att jag mår illa på långa lopp och har även svårt att svedas tillräckligt för att kyla av mig när det är varmt. För ett par år sedan var jag på ett test på sjukhuset och det upptäcktes då att jag hade två liter mindre lungvolym än vad som är vanligt. Det har jag levt med i hela mitt liv, men inte haft någon kännedom om. Här fick jag plötsligt en förklaring till

varför jag har det här problemet med att må illa när jag springer maraton. Med denna upptäckt fick jag höra att det är förvånande att jag kunnat göra så bra tider på maraton, som jag ändå gjort, med den nedsatta lungkapaciteten. Jag hade kunnat prestera på elitnivå om min lungvolym hade varit normal fick jag höra.

Hur började du att springa?

Jag har alltid sprungit och gillat att springa. Redan som treåring sprang jag ifrån mina föräldrar. Jag var en liten knatte som alltid sprang, gillade att löpträna, har älskat det sedan barnsben och har alltid haft lätt för att träna. Jag har också spelat mycket fotboll och var då den som aldrig blev trött, som inte ville byta utan orkade mer än de andra under matcherna. I mitten på 80-talet började jag tävla i löpning.

Varför springer du?

Jag har alltid sprungit och tycker att det är roligt. Om jag inte springer mår jag inte bra.

Tävlade du/springer du olika lopp?

1985 började jag att tävla. Efter att ha tränat i tre månader sprang jag mitt första maraton, Vintermarathon i Hässelby 1985, på tiden 3:29. Under 1986 sprang jag fyra maraton. Det var i Stockholm, San Francisco, New York och i Berlin. I Berlin sprang jag på 2:52 och mötte då också den legendariske Tommy Persson som uppmanande sa till mig "det här kommer att gå bra". Min bästa tid på maraton är 2:38 i Berlin 1988. Nu har jag inte sprungit något lopp sedan 2018.

Under 2020 har jag fått ta det lugnt då jag drabbades av glaskroppsavlossning med en hornhinneavlossning som följd. Ögat är nu bra, men jag ser hela tiden små svarta symboler framför ögat vilket är någon form av ärr. I år planerar jag för att börja springa lopp igen.

Har du någon favoritdistans?

Den distans jag gillar mest är nog halvmaraton. När jag inte springer längre än så klarar jag av illamåendet mycket bättre, men jag gillar ju maratondistans så de är kanske likvärdiga ändå. På halvmaraton har jag sprungit på 1:12 som bäst. Jag gillar också 6-timmarslopp. När min pappa levde satt han vid

sidan av banan utan att tröttna under dessa timmar. Nu när allt förhoppningsvis blir mer normalt igen vill jag prova att springa en backyard ultra.

Hur mycket springer du?

När jag tränade som hårdast rörde det sig om ca sju mil i veckan uppdelat på fyra pass. Det brukade bli ett långpass, två kvalitetspass och ett roligt pass. Idag springer jag ca fem mil i veckan och då endast distanspass. Jag springer tre pass och kör ett spinningpass i veckan. Jag pressar inga tider längre.

Springer/tränar du med någon klubb/grupp?

Idag är jag klublös, men under många år har jag varit med i IFK Skövde. Där har jag tränat ihop med många i grupp men också varit engagerad som tränare. Jag har gått både Steg 1 och Steg 2 i friidrottsförbundets kurser för löpartränare.

Vilka är ditt bästa respektive sämsta löparminne?

Ett av mina bästa minnen är från Berlin Marathon 1988. Där sprang jag sista milen under 36 minuter och var inte alls trött när jag kom i mål. Jag ville bara fortsätta att springa, jag ville inte att det skulle ta slut. Det var verkligen en stark upplevelse av "runners high".

Ett annat, minst lika härligt minne, är segern på Helsingör Marathon 1988. Där sprang jag förbi alla under den sista kilometern. Det var ljuvligt.

Mitt sämsta minne är från Rotterdam Marathon 1987. Där sprang jag fullständigt in i väggen. Jag har ett svagt minne av att jag sprang på målrakan, men sen minns jag inget mer innan jag vaknade upp med dropp inne i sjukvårdstältet. Det var ingen trevlig upplevelse. Det här var i april och den första riktiga värmen som jag inte klarar så bra.

Mina roligaste eller tokigaste minnen är många. Efter Stockholm Marathon 1988 bar jag på en påse från Systembolaget innehållande en öl, en banan och en Coca cola. Mitt inne i stan, Kungsgatan tror jag att det var, öppnar jag ölen och börjar plötsligt att må riktigt illa, så illa att jag kräks. Då kommer det fram en tant med en hund och börja skälla ut mig utan dess like. Hos skriker och gapar på mig att jag är ett j-la fyllo och hon slutar aldrig. Efter en stund glider en polisbil med två poliser upp framför oss och plockar in mig i bilen. När jag väl sitter i bilen börjar de båda poliserna att skratta och berättar att de har "räddat" mig. Damen

med hunden var okänd, så de förstod situationen. Jag hade ju bl a medaljen från loppet med mig. En annan kul grej med poliser hände när jag var på väg hem från Degerfors efter en fotbollsmatch. Utanför Mariestad får en lastbil punktering och jag kör in i det trasiga däck. När polisen så kom till platsen fick jag en idé som polisen, dock lite undrande, gick med på. Jag sprang hem från Mariestad och polisen körde min bil till stationen. De fick även ta hand om min plånbok. Nästa dag gick jag till stationen, skrev alla papper och fick min bil och plånboken tillbaka. Om de tyckte att jag var tokig? Troligen.

En annan sak som hände mig var på London Marathon 1991. Jag sprang då i vita kläder på loppet. Efter loppet var det tänkt att vi som var där skulle bada jacuzzi. På tunnelbanan mädde jag illa och mina vita kläder var inte längre vita. Jag hade fått skavsår som blödde ordentligt och kunde knappt gå men tog mig till hotellet. Efter lite kris i duschen fick jag dock på mig ett par nya kortbyxor, men någon jacuzzi blev det inte. Jag tröstade mig dock med att den berömda 1 500 m OS-löparen, Sebastian Coe, kom efter mig på loppet.

Har du haft några skador?

Ja och nej. Jag har haft återkommande problem med mina hälsenor och slem-säcksinflammationer, men inga andra löparskador. Hälsenorna har blivit bättre med stötvågsbehandling och idag har jag hittat skor som inte trycker samt att jag väljer skor som är ett ½ nummer större och har inläggssulor. Massage är också en del i att hålla det onda borta. Jag har klarat mig bra och tror att jag är gjord för löpning.

Hur har Corona påverkat dig och din löpning?

Jag har inte haft något bekymmer med Corona. Snarare ser jag något positivt i det. Ja, inte Corona i sig alltså men att pandemin gjort att jag tagit ett steg tillbaka, att det lugnat ner sig på något sätt. Min motivation har inte avtagit utan istället gjort att jag fått använda fantasin för att träna lite annorlunda. Löpningen är en enkel sport som jag har kunnat fortsätta med under Coronatiden.

Hur länge har du varit med i Sällskapet?

Jag gick med i Sällskapet direkt efter mitt första maraton, dvs Vintermarathon 1985. Troligen blev jag medlem fr o m 1986 och då har jag varit medlem i 35 år nu.

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

Det finns ett fint kamratskap i Sällskapet och det är viktigt att värna om det. Att verka för att gamla och nya medlemmar kan dela erfarenheter med varandra, det är värdefullt.

Läser du Marathonlöparen (ML)?

Ja det gör jag. Det är så intressant att läsa t ex artiklar om Tommy Persson och Kjell-Erik Ståhl. Historia är kul att ta del av, men det får förstås inte bli för mycket av det. Sen läser jag gärna om vad andra medlemmar har gjort, sprungit och upplevt.

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

Ja, det kan jag absolut tänka mig att göra. På 80-talet skrev jag i ML om mitt lopp på Mallorca. När jag springer något lopp här framöver kan jag nog tänka mig att skriva om det, om det känns att jag har något att komma med.

Vad skulle du vilja du säga till andra så att fler vågar skriva i ML?

Var inte rädda för att skriva fel. Låt inte det hindra er. Det går alltid att rätta till om något blivit fel, så låt inte oss andra gå miste om era historier. Jag har alltid haft svårt för att skriva och läsa, men det hindrar mig inte.

Tittar du på Sällskapets Facebook- och hemsida?

Ja, det gör jag. Jag har själv gjort inlägg i Facebook som handlade om skor.

Finns det något mer som du vill ta upp?

2018 fick jag hjälp med styrke- och rörlighetsträningen av en personlig tränare, Nanna Windh, under ca ett år. Jag har haft en paus och inte tränat styrka och rörlighet på ett tag, men nu har Nanna varit på mig och klargjort vikten av att träna både styrka och rörlighet. Hon har varit tydlig med att jag behöver återuppta träningen, så nu ska jag börja igen. Nanna är den bästa tränare jag haft. Jag skulle inte gå in i en styrketräningslokal om jag inte hade haft henne. Det är viktigt att inse att man behöver träna lite annorlunda när man blir äldre.

Här är mina frågor slut och vi lägger på för denna gång. Det är väldigt trevligt att prata med Tomas och många skritt blev det under intervjuens gång. När jag kommer till Skövde längre fram i sommar hoppas jag på att Tomas har tid att ta en fika med mig.

MONICA ENKVIST

24-25 juli 2021

Skövde Ultrafestival

– äntligen med SM i 24-timmarslöpning

24-25 juli 2021 arrangerade Team Ultrasweden med tävlingsledaren Reima Hartikainen i spetsen den 13:e upplagan av Skövde Ultrafestival på Södermalms IP. Tävlningen har åtskilliga gånger stått värd för riksmästerskapen i 24-timmarslöpning, men i år hade 24-timmarsloppet för första gången officiell SM-status. Tävlningen var samtidigt veteran-SM.

Skövde Ultrafestival är ett av de svenska ultralopp som jag ogärna missar, så därför hängde jag på låset när anmälan äntligen öppnade i slutet av maj.

Till att börja med möjliggjorde pandemirestriktionerna endast en 24-timmarsklass med maximalt 70 deltagare, men när ytterligare lättnader i restriktionerna infördes fanns det även utrymme för 6- och 12-timmarsklasser.

KLOCKAN 12 lördag förmiddag är vi närmare 70 löpare i 24-timmarsklassen och ett 20-tal 6-timmarslöpare som ger oss i väg i varierande tempo. Det är rejält varmt, men glädjande nog kan jag skymta några moln som då och då gör tävlingsförhållandena mer dragliga. För att de bästa löparna ska kunna uppnå goda resultat är det inte tillåtet att gå på innersta banan (bana 1). Det fungerar bra och jag upplever att alla smidigt kan förflytta sig i sitt eget tempo och att stämningen är god under hela loppet.

FÖRSTA TIMMARNA går min löpning förvånansvärt bra, men strax efter att jag avverkat maratondistansen (42,2 km) drabbas jag av kramp.

Jag sänker medvetet tempot kraftigt och växlar mellan att springa och gå för att, å ena sidan, få tillräcklig blodgenomströmning i min inflammerade häl men, å andra sidan, inte belasta benen för mycket och åter drabbas av kramp.

Det fungerar ganska bra, särskilt framåt kvällen när temperaturen sjunker något. Som vanligt är servicen från funktionärerna utmärkt under loppet. Förutom ett rikligt utbud av mat och dryck som finns hela tiden bjuds vi på varm mat vid två tillfällen under lördagen och frukost på söndagsmorgonen.



Damernas prisvall i det första SM i 24-timmarslöpning: 1:a Elin Hartelius (210,1 km), 2:a Annika Johanson (178,9 km) och 3:a Anna-Maria Trollsfjord (175,9 km).

UNDER NATTEN sjunker mitt tempo ytterligare, men jag har inga problem att hålla mig vaken. Vid 06.30-tiden på söndagsmorgon börjar värmen bli besvärande igen och nu finns det inte ett moln på himlen. De sista timmarna blir riktigt tuffa, men jag håller mig i rörelse så gott det går och får ihop några mil till.

Värmen till trots presterar många löpare imponerande resultat vid detta första SM. I damernas SM-klass segrar **Elin Hartelius**, IF Kville, överlägset efter att flera av förhandsfavoriterna klivit av tidigt i loppet. Med sina 210,1 km

är Elin drygt 3 mil före tvåan **Annika Johanson**, Sweden Runners IF, som i sin tur är 3 km före trean **Anna-Maria Trollsfjord**, SOK Knallen.

I DEN MANLIGA SM-klassen är det betydligt jämnare i toppen. Segern går till **Bill Öster**, Karlshamn SK, som med sina 222,5 km är nästan 6 km före tvåan **Erik Olofsson**, IF Mantra Sport. Erik är i sin tur 6 km före trean **Emir Halalkic**, IF Kville, som kom på tredje plats även vid förra årets Ultrafestival. Även på herrsidan kastade flera medaljkandidater in handduken i förtid.

LOPPETS SUVERÄN är norskan Therese Falk, sedan tidigare nordisk rekordhållare i 24-timmarslöpning. Hon tävlar av naturliga skäl inte i SM-klassen, men slår samtliga svenskar och herrar och avverkar totalt 242,8 km, det vill säga drygt 2 mil mer än segraren i herrklassen.

Den norska dominansen manifesteras även av att **Kristin Aastad** överlägset tar hem totalsegern i 12-timmarsloppet genom att tillryggalägga imponerande 121,9 km.

MITT EGET 24-timmarslopp blir som väntat inte ett av karriärens bästa, men efter mer än ett år med pandemirestriktioner gläder jag mig åt att en av mina favorittävlingar kan genomföras även i år. Att loppet har SM-status är naturligtvis extra roligt.

När Reima äntligen skjuter målskottet klockan 12 på söndagsförmiddagen har jag avverkat 156,5 km. Vid prisutdelningen en stund senare belönas jag med en silvermedalj i M45-klassen, en rolig avslutning på ett mycket lyckat arrangemang.

KOMPLETTA RESULTATLISTOR återfinns på Team Ultraswedens hemsida, www.ultrasweden.se.



TEXT OCH FOTO:
MATS LILJEGREN

Norskan Therese Falk besegrade alla svenskar och alla herrar. Med sina 242,8 km vann hon 24-timmarsloppet överlägset.

Höstjoggen 23–24 oktober

I oktober är det åter dags för Sällskapets traditionella **Höstjogg**. Spring minst en mil eller upp till ett helt maraton under helgen **23–24 oktober** och delta i utlottningen av fina priser. Den som vill kan springa ett maraton och får sen räkna det som meriterande för utmärkelser. Har du inte vågat springa ett maraton tidigare så är det här ett bra tillfälle att prova benen.

För att delta i utlottningen ska du rapportera att du sprungit i **Sällskapets Facebook-grupp** eller genom att skicka ett e-mail till vår ordförande Karin Norden (karin_norden@hotmail.com). På samma sätt rapporterar du att du sprungit ett maraton.

Passa på att samla kompisgänget, klubben, släkten eller arbetskamraterna och spring tillsammans i Sällskapets anda. Om du är medlem och samlar ihop en grupp på minst fem löpare och rapporterar hela gänget på Facebook eller i ett e-mail till Karin, får du en mössa eller mugg med Sällskapets logga på.

Oktober kan bjuda fantastiska höstdagar med sol och klarblå himmel. Vi har lagt in en beställning till vädergudarna, så nu hoppas vi på det bästa.

Ha kul och njut av löparglädjen!

Styrelsen



Vid förra årets Höstjogg samlade ambassadör Anders Forselius ihop ett stort gäng glada löpare i Ljusdal.

FOTO: ANDERS FORSELIUS



Löpning

Ett kort enkelt litet ord som står för så mycket

Löpning kan vara allt från njutarjogg i vackra landskap till utmanande spring i ösregn i obanad lerig terräng. Oavsett plats, väder och vind så bjuder löpningen, allt som oftast, på en egen frizon, där både knopp och kropp får en chans att leva ut. Känslan när blodet pumpas genom kroppen och tankarna får vandra fritt är svårslagen.

Självljart är allas upplevelse och tankar kring löpning unik och individuell.

En del springer för att nå ett specifikt uppsatt mål, andra för att må bättre, en del springer från något medan andra springer för att hitta en bättre inre balans och en stund av egentid. Helt klart är att löpning är en stor del av mångas må-bra-medicin, oavsett om det är fysiskt eller psykiskt välmående eller kanske en kombination av båda.

SÅ VARFÖR springer jag? Vad får mig att dra på mig löparskorna en mörk novemberkväll när det blåser iskal-la vindar och det snöblandade regnet omsluter kroppen som en våt kall filt...? Det enkla och korta svaret är: glädje!

Under alla åren som jag har sprungit så har alltid drivkraften för mig varit glädjen. För mig så lockar löpningen fram en sann, varm och skön glädje. Om jag blickar tillbaka till en period i mitt liv då jag, som adoptivbarn från Chile, var rätt vilsen av många olika skäl så var det just löpningen som fick mig att hitta glädjen igen.

Jag har alltid gillat att röra på mig men det var inte jag som hittade löpningen... det var löpningen som hittade mig!

JAG GILLAR att variera min löpning och inte vara bunden till någon specifik distans, jag blandar gärna hej vilt, allt från kort, långt, fartigt och lugnt. Min favorit är helt klart äventyrsspring, där jag får chansen att upptäcka nya out-forskade vägar eller stigar som gärna får leda fram till en vacker plats, en sjö, en utsiktsplats eller en strandkant vid ett hav.

Några lopp har jag också hunnit med att springa, några av mina favoriter är Lidingöloppet, Göteborgsvarvet,

Ultravasan 90 och loppet som ligger mig allra närmast om hjärtat: Stockholm Marathon.

Och det var just på den klassiska Stockholm Marathon-banan som jag den 20:e mars i år valde att springa för att samla in pengar till min egen välgörenhetsinsamling On The Run. Till förmån för UNHCR, FN:s flyktigorgan som hjälper människor som har tvingats fly från krig, konflikt eller förföljelse.

FÖR ATT SKAPA lite extra uppmärksamhet till insamlingen så bestämde jag mig för att springa tre varv på en och samma dag, totalt landade jag in på drygt 128,9 km.

Med start kl. 05.00 vid Lidingövägen blev det en helt oförglömlig dag med fantastiskt stöd av alla medlöpare som hoppade på och av under dagen längs med banan, fantastiskt generösa bidrag av sponsorer, ovärderlig support från min vän och kiropraktor, vätske- och energilångning av två medcyklister, en filmfotograf som dokumenterade hela dagen från start till mål, hejarop och pepp längs med vägen av familj, vänner och löparkompisar. Vilken dag!

ATT SPRINGA 3 maror på en dag är givetvis en utmaning, för min del så handlade det om att få i mig tillräckligt med energi och vätska. Någonstans vid 100 km började jag få smärtsamma magkramper, vi laborerade med alla möjliga energivarianter och till slut kom vi fram till att det var vätskebrist! Hade inte en tanke på att jag hade druckit för lite, vi bytte genast vätskestrategi och redan efter 10-15 minuter så var alla problem som bortblåsta.

Känslan att få springa in på Stockholm Stadion efter 3 marathon tillsammans med flertalet löparkompisar, där familj och vänner tog emot med hejarop och ballonger, kommer alltid att finnas kvar i mitt löparhjärta.

MÅLET MED DAGEN var helt utan tidskrav, det viktigaste var att samla in så mycket pengar som möjligt till On The Run. Jag är djupt tacksam för den otroligt fina respons som mitt lilla löpar-äventyr fick. Bara under lördagen när jag sprang kom det in över 50 000 kro-

nor och nu är insamlingen uppe i totalt över 143 000 kronor!

Löpning. Ett kort enkelt litet ord som står för så mycket.

ANDREAS MATHSON



Andreas Mathson sprang i mars 3 varv på Stockholm Marathon-banan under sin välgörenhetsinsamling On The Run till förmån för UNHCR. FOTO: PRIVAT

Faktaruta:

Andreas Mathson

Född: 1974

Bor: Värmö

Yrke: Säljare

Klubb: IF Linnéa, Terrible Tuesdays

Triathlon, Team AnyPace Sweden

Motto: Kuta För Att Njuta

Instagram: @trainingmood och

@runningmood

Strava: Running Mood

Meriter i urval:

Stockholm Marathon: 3:e plats

2019 i M45 på 2:40:51

Ultravasan 90: 7:14:20 (2019)

Lidingöloppet 30 km: 01:59:40

(2017)

Länk till insamlingen On The Run:

<https://min.sverigeforunhcr.se/en/fundraisers/on-the-run>

Vintermarathon till Jan Linds minne i Värnamo

Lördagen den 13 november välkomnar Apladalens LK maratonsugna löpare att delta i Svenska Marathonsällskapets årliga vintermaraton.

Banan som ska springas är en av förbundsbanmätare Henric Dernegård kontrollmätt maraton där vi springer 6 varv på natursköna Osuddenrundan (7 009,6 m) + 137 m med start och mål i **Apladalen i Värnamo**.

Möjlighet till omklädning och parkering finns vid sporthallen som ligger precis intill startplatsen. Nummerlappar delas ut i simhallen från kl 08.00.

Starten är kl 10.00 precis utanför sporthallen.

Vid målgång finns medalj, coca-cola och kexchoklad.

Vatten finns vid varvning och det finns även möjlighet att ställa ut egen dricka på borden vid varvning. Vill ni ha egen extra vätska ute vid Osudden halvvägs så kör vi ut det.

Banan är inte avlyst (vilket innebär att vi samsas med fotgängare och cyklister) och ej snitslad men har orange pilar målade på marken och orange pilar uppsatta på stolpar.

Mellan kl 10 och 12 finns det många vägvisare utplacerade, därefter något färre antal. Banan är flack och går på hårt packad grusväg utan biltrafik.

Anmälningavgift 300 kr (medlemmar i Svenska Marathonsällskapet betalar endast 150 kr).
Anmälan öppnar 1 oktober på hemsidan apladalenslk.se.

Resultatlista anslås på Apladalens LK:s samt Svenska Marathonsällskapets hemsidor söndagen den 14 november.

Mer information om loppet kommer att läggas ut fortlöpande på Apladalens LK:s och Svenska Marathonsällskapets hemsidor då datumet närmar sig. Det går även bra att kontakta Micael Lindqvist på 070-244 66 96.

Välkomna till Värnamo den 13 november!



Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm

VILKET BLIR DITT LOPP 2022?

NÄSTA ÅR ÄR VÅR KALENDER FULLPROPPAD MED SPÄNNANDE LOPP TILL VÄRLDENS ALLA HÖRN. SÄKRA DIN STARTPLATS NU!



NEW YORK HALF

20 MARS | Start i Brooklyn och målgång i Central Park. Ett riktigt stort och mäktigt halvmaratonlopp.



PARIS MARATHON

3 APR | Ett riktigt stadslopp som går förbi många av Paris sevärdheter som Eiffeltornet, Louvren och Triumbågen.



LONDON MARATHON

24 APR | London Marathon är ett av världens mest eftertraktade lopp. Härlig bansträckning med målgång framför Buckingham Palace.



RIO DE JANEIRO MARATHON

5 JUN | Ett av Sydamerikas bästa maratonlopp. En unik och spännande upplevelse!



NEW YORK TJEJMIL

11 JUN | Vi kommer vara ett glatt gäng tjejer som reser. Loppet går genom fina Central Park.



MÉDOC MARATHON

10 SEP | Médoc är en stor fest med otroliga utklädningskreationer, mat, vin, löpning och musik.



BERLIN MARATHON

25 SEP | Vill du springa en snabb och trevlig höstmara är Berlin det perfekta resmålet. Banan är flack och temperaturen behaglig.



CHICAGO MARATHON

9 OKT | Chicago Marathon är känt för sin snabba och trevliga bana. Här har 4 världsrekord satts och massor av personliga rekord.



NEW YORK MARATHON

6 NOV | Här springer du genom New Yorks samtliga fem stadsdelar och påhejas av en publik på drygt 2 miljoner - detta måste upplevas!

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