

Marathon löparen



ÅRGÅNG 54 NR 278 NOVEMBER 5/2021

Stockholm Marathon – kärt återseende



- Svaneke Øl-Marathon
- PRB i Växjö
- Helsingborg Marathon
- 48:e Umemaran



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
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

Mitt maratonliv

I snart 50 år har jag sprungit, i 34 år har jag varit medlem i Fredrikshof, och nu sitter jag även med i Svenska Marathonsällskapets styrelse. Ibland får jag frågan om jag inte kan intressera mig för något annat än löpning när jag klagar över att tiderna blir sämre, att jag inte orkar springa lika långt och att det tar längre tid med återhämtning. Men hur ska jag kunna göra det, när mitt hjärta slår och bankar så hårt för löpningen, för den frihet och den psykiska styrka som den ger mig? Många bekymmer och ledsamheter har sprungits bort under åren och om inte kroppen säger ifrån ska jag springa tills jag dör.

JAG HAR inte sprungit fler än sju maraton men många halvmaraton och många lidingölopp plus ett otal antal mindre lopp, senast Stockholm Five. Men mina maraton har varit otroligt berikande med många minnen och därför tänkte jag ta er med på min maraton-resa bakåt.

ÅR 1996 fyllde Boston Marathon 100 år och då inbjöds alla icke-amerikaner att springa det anrika loppet utan att behöva kvala in. Och eftersom jag fyllde 50 det året gav jag loppet i present till mig själv. Vi var ett gäng från Fredrikshof, som gjorde resan tillsammans. Loppet gick från landsbygden in till centrala stan. Känslan när jag sprang in under banderollen på upploppet var så häftig att jag fick en klump i halsen. Just det upploppet där en god vän sjutton år senare hejdades av polisen, attentatet 2013, gör den upplevelsen ännu starkare. Inga löpare dog men många fick inte uppleva glädjen att gå i mål.

INNAN BOSTON hade jag genomfört fem maraton, två i Stockholm, två i New York och ett i Berlin. Mitt första 1988 i

Stockholm med sonen, 20 år yngre och 20 minuter före i mål. Men på hyfsat fräscha ben kunde jag ta mig nerför de beryktade trapporna vid Östermalms IP.

Från New York 1989 minns jag starten på Staten Island bredvid en fransman, som skulle springa i finskor och hur jag efter tre mil sprang ifatt en amerikan. När jag stönade över att det var långt kvar, konstaterade han bara "but it is just 7 miles left". Tack för det! Men i mål kom jag.

BERLIN 1995 blev en triumf, när jag konstaterade att jag klarat att gå under fyra timmar. 3.49.44 stod målklockan på när jag passerade mållinjen. En reporter stack fram en mikrofon mot mig några kilometer från mål men inte hade jag tid med honom när jag var på väg att slå pers.

VÄXJÖ MARATHON, 8 varv runt Växjösjön, blev en fin resa. Här peppades jag varje varv av en tjej som skrek "heja Marita" och heja-ropen fick mig att orka varv efter varv. Och här undrades det över vilka som egentligen är sjukast? De som knatar varv efter varv runt sjön eller de som sitter på hospitalet S:t Sigfrids?

Att springa maraton är tufft, vilket många som läser den här tidningen upplevt. Men jag förstår de som antar utmaningen av både maraton och ultralopp. Inget slår den tillfredsställelse det ger och idag inser de flesta att det är träning och åter träning som ger resultat och minskar risken för skador, samt återhämtning och vila.



MARITA MODESS

Styrelsesuppleant och skribent

Innehåll

Svaneke ØI-marathon	4
Svensk veteranfriidrott	5
Ris-Hage Backyard i Frändefors	6
Nya prestationsutmärkelser	7
PRB i Växjö	8
Helsingborg Marathon	10
I Caballo Blancos fotspår	12
Umemaran	14
Stockholm Marathon	16
Sällskapets Höstjogg	17
Bakom kulisserna: Jan-Erik Ramström	18
Intervju med Sven Molin	20
Om Konrad Hernelind	22
Valberedningen har ordet	23

Valberedning

Tommy Lacandler (sammanställande),
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 ASICS Stockholm Marathon den 9 oktober 2021 efter 861 dagars väntan sedan 2019 års lopp. FOTO: MATS LILJEGREN

Redaktören har ordet

Återvunna friheter

I slutet av september hävdades äntligen de sista pandemirestriktionerna och det blev åter möjligt att anordna riktigt stora "riktiga" lopp igen. Det är naturligtvis roligt för både arrangörer och löpare. Vi kan nu åter göra saker som vi innan pandemin tog för givna och många av oss har ett uppdämt behov av att tävla och träna i stora grupper.

TYVÄRR HAR JAG personligen inte kunnat tillvarata de tävlingsmöjligheter som uppstått efter sloandet av restriktionerna. Den hälseskada som jag dragits med sedan våren 2020 förvärrades under sommaren och i augusti var jag tvungen att se sanningen i vitögat och göra ett avbrott i löpningen för att rehabilitera mig.

Det har blivit många träningspass på motionscykel, vattenlöpning och styrketräning i kombination med naprapatbehandlingar.

När jag skriver detta redaktörsord i slutet av oktober är jag på bättringsvägen, men mycket rehabiliteringsarbete återstår.

TILL FÖLJD AV mina skador fick jag bevittna ASICS Stockholm Marathon den 9 oktober som åskådare. Det gjorde även min styrelsekollega Annika Ahlberg. I detta nummer kan ni läsa hennes rapport från olika platser längs med banan.

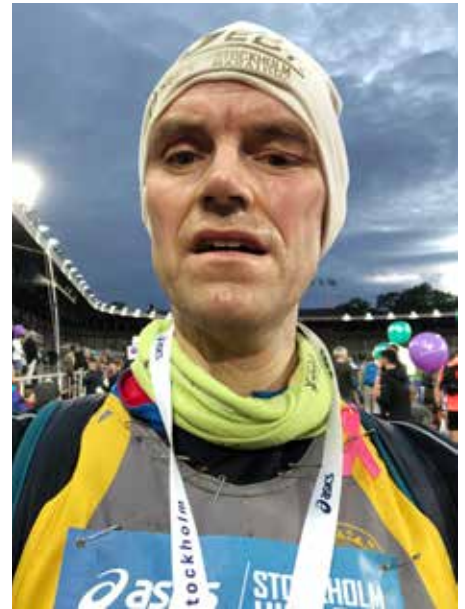
Tack och lov kunde jag genomföra ASICS Stockholm High Five kvällen innan maratonloppet och efter 5 kilometer få nöjet att gå i mål inne på Stockholms Stadion.

EN LÖPARE som däremot sprang årets Stockholm Marathon var Sven Molin från Uppsala. I detta nummer kan ni läsa Monica Engkvists intervju med Sven. Under intervjun efterlyser Sven en artikelserie där medlemmar berättar om sitt första maratonlopp. De flesta av oss har starka minnen från vår maratondebut. Tveka inte att höra av er till mig om ni vill berätta er historia.

23-24 OKTOBER genomfördes Sällskapets traditionsenliga Födelsedagsjogg. Runt om i landet sprang 121 löpare minst 10 kilometer och deltog i utlottningen av fina mössor med Sällskapets logga på. I Värnamo, Strömsund och Lur arrangerade förtroendevalda gemensamma Födelsedagsjoggar med stor uppslutning. Allt detta kan ni läsa om i denna tidning.

UNDER HÖSTEN har Sällskapets styrelse testat ett nytt koncept: digitala föreläsningar. Den 20 oktober berättade ambassadör Anders Forselius om när han med start vid Paris Marathon 2013 under en 365-dagarsperiod genomförde 34 maratonlopp i 33 olika länder. Ett 20-tal medlemmar lyssnade på Anders inlevelsefulla berättelse med tillhörande bildspel. Eventet blev lyckat och styrelsen har som ambition att anordna fler digitala föreläsningar framöver.

JAG ÖNSKAR ER ALLA trevlig läsning. Pandemiåret 2021, det andra i ordningen, lider mot sitt slut. Jag vill passa på att önska alla medlemmar en riktigt god jul och ett gott nytt maratonår 2022.



Redaktören efter ASICS Stockholm High Five kvällen innan Stockholm Marathon.
FOTO: MATS LILJEGREN

Vi får hålla tummarna att pandemin inte tar fart igen så att vi kan behålla våra återvunna friheter. Pandemin har ställt hela samhället, inklusive oss löpare, inför stora prövningar. Det är ännu för tidigt att dra slutsatser om de långsiktiga effekterna, men förhoppningsvis har vi dragit lärdomar så att vi kan gå stärkta ur krisen. 2022 fyller Svenska Marathonsällskapet 70 år. Detta kommer styrelsen att uppmärksamma på olika sätt under året, bland annat i denna tidning.

MATS LILJEGREN

mats.liljegren42195@gmail.com

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

Sällskapets tidning, Marathonlöparen, är en medlemstidning.

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

För att kunna publicera artiklar och bilder måste artikelförfattaren

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

Löparnas plats på Internet

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



MARATHON.SE

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

31 juli 2021

Svaneke Øl-Marathon – Tack och adjö efter 10 lopp

Svaneke Øl-marathon på danska Bornholm har gått i graven efter 10 lopp. Finalen blev en dejlig tillställning med sol, vind och vatten. Först vackert sommarväder, sedan började det blåsa från havet och plötsligt en kort men intensiv regnskur.

Loppet gick på en vacker fyra varvsbana på gator, vägar och traktorstigar mellan gulnande sädesfält och vitkalkade gårdar, fornminnen och gamla stenhus med pittoreska trädgårdar.

På vätskekontrollerna erbjöds också smakprov på olika sorters öl från hamnstadens lilla bryggeri. Och precis vid bryggeriet var det start och mål, bara några meter från jästankar och vörtpannor. Inte jättemånga svenska löpare har hittat hit genom åren. När Marathonlöparen (nummer 4/2018) rapporterade om ett välarrangerat lopp och ”den danska gemytligheten” stod endast en svensk löpare på startlinjen. Samma sak den här gången, och redan vid nummerlappsutdelningen fick jag klart för mig att jag skulle gå i mål som ”den bedste svensker”.

VI VAR 20 som ställde upp på maraton. Dessutom hade 35 anmält sig till halvmaran och 70 på 10,5 km. Vid varvningen fanns en liten applåderande publik och längs banan var det en och annan som glatt ropade ”heja Sverige”.

Loppet blev en fin upplevelse, och extra trevlig för löpare som uppskattar en god öl. Kanske inte riktigt som Beerlovers’ Marathon, den stora öl-maraton i Liège i Belgien, men ett familjärt och trivsamt lopp i litet format.

Tionde och sista Svaneke Øl-Marathon blev en trevlig tävling på en naturskön bana och med fin support från både medlöpare och tävlingsledning.

GRAVÖL OCH DÅLIG STÄMMING?

Nej, inte alls. Det blev ett avslut med flaggan i topp. Efter målgång var det skratt och snack i bagagetältet och vid ölkranen.

Arrangörsföreningen SÅN-Löberne (Svaneke-Årsdale-Nexø Løbeklub) har inte tillräckligt med aktiva medlemmar och funktionärer för att kunna ordna fler Øl-Marathon.

TEXT OCH FOTO:
PETER SVENSSON
IFK SKÖVDE



En liten men tapper skara löpare inför starten av 10:e och sista Svaneke Øl-Marathon.



Löpare längs med banan.



Bild från banan i och omkring Svaneke på nordöstra Bornholm.



Artikelförfattaren Peter Svensson med medalj efter målgång.

Svensk veteranfriidrott

Veteran inom friidrotten blir man vid 35 års ålder. För varje år blir det fler och fler utövare som tävlar i veteran-sammanhang och det arrangeras många olika typer av mästerskap runt om i Sverige och världen. I år avgörs så många som tolv svenska veteranmästerskap på arena eller långdistans.

Svenska veterankommittén, som är en del av Svenska friidrottsförbundet, handhar alla frågor som rör veteraner. Den består av en ordförande och cirka åtta ledamöter med olika ansvarsområden, där även en representant från förbundets styrelse ingår. Kommittén sammanträder åtta gånger per år och representerar Sverige i nordiska och internationella sammanhang.

Ivar Söderlind är sedan många år tillbaka ordförande och jag själv är sedan tre år tillbaka ledamot med ansvar för non-stadia, det vill säga tävling utanför arena. Alla distrikt har ett veteranombud och en gång per år hålls en konferens för att diskutera veteranverksamheten. Tränarutbildningar erbjuds också.

DE MÄSTERSKAP som arrangeras är Stora VSM utomhus, VSM inomhus, mångkamp, kastmångkamp, halvmaraton, maraton, stafett, 10 km landsväg, terräng, trail, 24-timmars och 100 km.

De sex sistnämnda tävlingarna avgörs ihop med seniormästerskapen sedan en tid tillbaka. I några av dem deltar man både i senior- och veteranklass och särskilt på de längre distanserna är ju, som bekant, de flesta tävlande över 35 år.

Internationellt arrangeras världs-, europeiska- och nordiska mästerskap på arena och non-stadia. Alla de här tävlingarna står med i tävlingsprogrammet på friidrott.se, på WMA:s respektive EMA:s hemsidor och i gruppen "Svensk veteranfriidrott" på Facebook.

FÖR ATT FÅ DELTA krävs det endast att man är medlem i en klubb som är ansluten till friidrottsförbundet, samt att man tävlar i en godkänd Sverigedräkt. Det finns inga kvalgränser, utan alla som vill får delta. Så allt från yppersta elit till nya "blåbär" deltar, vilket bidrar till att göra tävlingarna till mycket gemytliga och kamratliga. Även om tävlingsmomentet förstås ändå är seriöst.



Terrängloppet vid VVM i Malaga 2018. Till höger i Sverigedräkt Marie Olsson och till vänster Karin Schön. FOTO: MATS OLSSON

I mitt kommittéupdrag ingår att hitta arrangörer till hel- och halvmaraton varje år. Ibland anmäler klubbar sitt intresse själva, men oftast skickar jag en förfrågan. Vi strävar efter att fördela loppet i landet, så att alla någon gång ska få ett lopp någorlunda i närheten där man bor.

Oftast är klubbarna mycket positiva till att ta arrangemanget och deltagarantalet brukar öka. Internationellt har, sedan några år tillbaka, maratonsträckan lyfts ur VEM och VVM, då de tar mycket resurser i anspråk i ett redan stort arrangemang. De arrangeras separat i något annat befintligt lopp. Halvmaraton ligger med i tävlingsprogrammet i de stora mästerskapen, liksom 10 km landsväg eller 10 000 m bana.

I AUGUSTI 2024 kommer VVM att gå i Göteborg och då hoppas vi så klart på ett stort deltagarantal. Tävlingscentrum blir Slottsskogsvallen och området därikring, vilket lämpar sig mycket bra för arrangemang av det här slaget. Terrängloppet kommer att gå i Slottsskogen och landsvägsloppet kommer att ha start och mål där. Och stora ytor behövs.

I det senaste mästerskapet i Malaga deltog 8 000 tävlande, så det är ett jättestorarrangemang. Alla hotellängar i stan är t ex reserverade under de två veckor som mästerskapet kommer att vara. Det är med andra ord "big business" för

staden, så förutom Göteborgs friidrottsförbund är kommunens eventföretag samarbetspartners.

Den stora utmaningen är att få ihop och utbilda alla funktionärer som kommer att behövas.

JAG HAR SJÄLV deltagit i ett antal mästerskap de senaste åren och det är fantastiskt kul att kombinera sitt intresse med resandet. Också att komma i kontakt med övriga friidrottsutövare är jättekul. Sedan jag blev medlem i veterankommittén jobbar jag som lagledare de dagar jag inte tävlar. Då handlar det om att hjälpa till med olika problem som uppstår och att närvara vid arenor där det finns svenska deltagare. Det är dessutom väldigt motiverande för att hålla i gång träningen upp i åldern.

KARIN SCHÖN



Karin Schön och Ivar Söderlind vid VEM i Aarhus 2017. FOTO: GUDRUN KINGER

31 juli 2021

Ris-Hage Backyard Ultra i Frändefors

Ris-Hage Backyard Ultra är en lite annorlunda backyard på ett sätt, men en helt vanlig backyard på ett annat sätt. Loppet, som arrangeras av Emanuel Olsson, är inget officiellt arrangemang, utan här ligger fokus på rörelseglädje och den sociala biten som Emanuel fått med sig från sitt ledarskap i Friskis & Svettis och Friluftsrådet.

Inbudna var närmast anhöriga, grannar, vänner och undertecknad. Att jag fick äran att bli inbjuden och även inviga loppet genom att klippa bandet vid start har sin förklaring.

Förklaringen är att det var jag och min sambo Tommy som var de första att arrangera ett backyardlopp i Sverige. Det var 2015 som startskottet för Lurs backyard Ultra gick för första gången och där börjar också backyardhistorien i Sverige.

PÅ RIS-HAGE BACKYARD ULTRA fanns det tre banor och fyra klasser att välja på. Den vanliga sträckan på 6 706 m och halvyarden på 3 353 m med start varje timme och miniyarden med start var 10:e minut. Därutöver fanns också en öppen klass/mix där man själv kunde välja varv/bana och byta varje timme.

Banan gick i ett vackert jordbruksområde. Vi sprang i skog, genom hagar och ångar, förbi hästar och kor.

I en lada fanns fyra stora griffeltavlor där var och en själv fick skriva upp sitt namn, vilken klass man deltog i och dra ett streck för varje varv man sprungit. På första varvet kom det lite regn, men sen var det uppehåll resten av dagen.

EFTER FÖRSTA VARVET belönades alla med ett handledsband från Cloetta och kexchoklad. Därutöver var vätskestationen minst sagt välfylld. Här fanns allt.

Efter fyra varv började det grillas korv. Så efter allt godis, kaffe, bullar, chips m m så var det bara att börja äta korv också. Jisses, det blev väldigt mycket under dagen kan jag säga. Middag var inte att tänka på. Jag valde att springa halvyarden, vilket gjorde att



I en lada fanns griffeltavlor där deltagarna själva fick dra ett streck för varje varv de sprungit. FOTO: TOMMY LACANDLER

jag fick lång vila mellan varje varv och god anledning till att äta oavbrutet av allt som det bjöds på och även hinna prata mer med andra deltagare.



Glada löpare efter väl genomfört lopp. Från vänster: Monica Engkvist, Magnus Kristiansson, Tommy Lacandler och Magnus Vetter. FOTO: EMANUEL OLSSON

Jag blev återigen varse om hur mycket ett sådant här lopp förenar. Plötsligt har man massor att prata om med personer som man aldrig träffat och som det visade sig också ha andra beröringspunkter med.

Någon visade sig vara skolkamrat med vår granne i Lur, någon hade släkt som inte bor långt från oss i Sundbyberg och någon hade hus i ett område inte långt från Lur. Världen är trots allt bra liten ibland.

TIMMARNÄ FLÖG IVÄG och efter åtta varv var jag ensam kvar på halvyarden och vann därmed min första backyard. Även om det inte räknas som en riktig backyard, var det kul att få vinna. Det är inte så ofta som vi sniglar vinner annars. Priset var en jättefin rosa fågelholk tillverkad av Peter Dahlgren, Kejsarholken. Mats Gidgård vann halvyarden herr.

VINNARE PÅ den riktiga backyarden på damsidan och även totalsegrare, blev Sofia Kay med 14 varv och vinnare på herrsidan blev Magnus Kristiansson med 13 varv. Båda från LK TV88. Magnus valde en snygg vit fågelholk som pris och Sofia valde en röd.

HUVUDSYFTET MED DAGEN var att umgås med motion, ha kul och mindre fokus på tävling. Tack vare Emanuels positiva inställning och de personer han haft till sin hjälp blev det just huvudsyftet som blev kontentan av en fin dag.

Jag låter därför Emanuel avsluta artikeln med:

”Tack till alla deltagare, markägare, Kerstin, Micke och Dilan för skyltar m m, Kristian och Jessica för vatten efter halva banan, Peter för Cloetta och fågelholkar, Magnus E för handikappramp m m samt Stefan och Magnus V för iordningställande kvällen före.”

MONICA ENGVIST



Artikelförfattaren Monica Engkvist vann damernas halvyard. FOTO: EMANUEL OLSSON



Sofia Kay blev totalsegrare i årets Ris-Hage Backyard Ultra.

FOTO: EMANUEL OLSSON

Nya prestationsutmärkelser

Vi i Sällskapetets styrelse är väldigt glada att vi under hösten kunnat lansera några nya prestationsutmärkelser.

Vi har tidigare haft prestationsnålar i brons, silver och guld när man sprungit på tider under 3:00, 2:40 eller 2:20, men vi har insett två saker som gjort att vi sett över detta.

DET FÖRSTA ÄR att dessa tidsgränser är väldigt tuffa att uppnå. Vi vill ju att Sällskapetets medlemmar ska känna att alla utmärkelser, vare sig det handlar om att springa fort eller många lopp, ändå ska vara möjliga att uppnå utan att vara elitlöpare. Därför har vi infört nya tidsgränser som är mer rimliga både för herrar och damer.



Sällskapetets nya prestationsutmärkelse.

Det andra är att vi tycker att prestationsnålen som utmärkelse för den prestation det innebär att springa fort känns lite blek. Den försvinner lätt in i skymundan bland övriga finisier-medaljer och andra priser och glöms lätt bort.

DÄRFÖR HAR VI tagit fram en statyett som kommer att glänsa i prisskåpet i stället och den finns i en herr- och en damvariant. Skillnaden, som är beroende på vilken tid ni sprungit på, är att gravyrskylten färgas i guld, silver eller brons enligt tiderna nedan.

EN ANNAN TREVLIG sak är att den också graveras med ditt namn vid ansökan, vilket gör den mer personlig. Prestationsnålen finns kvar som utmärkelse för en av tidsgränserna.

	Herr	Dam
Prestationsnål	3:10	3:30
Brons	3:00	3:20
Silver	2:50	3:10
Guld	2:40	2:55

VI SER FRAM emot att få en mängd ansökningar från er. Vi vill också informera om att alla är välkomna att ansöka om dessa utmärkelser oavsett om ni tidigare mottagit prestationsnålen enligt tidigare kriterier så länge ni hänvisar till en tid från ett sanktionerat lopp någonstans i världen.

VIRTUELLA LOPP gäller alltså inte för de nya prestationsutmärkelsen.

MATTIAS EKMAN
UTMÄRKELSEANSVARIG

Glastrofé för 100 lopp



I samband med årets Vattudalsmara tog Göran Ingebrand, Vattudalens LDK, emot en Glastrofé för 100 lopp. FOTO: INGEMAR RUNE FRITZ

7-8 augusti 2021



Christer Svensson med Teleborg slott i bakgrunden. Slottet, byggt år 1900, rundar man varje varv och det är med som motiv på medaljen.
FOTO: DANIEL WESTERGREN

29 timmars vedermödor i Personliga Rekordens Backyard

Här kommer den korta versionen. Växjö AIS startade upp Personliga Rekordens Tävlingsform (PRT), som vi drev ett antal år innan vi lämnade över stafettpippen till Växjö LK 2019. Hade vi inte gjort det hade inte heller Personliga Rekordens Backyard (PRB) sett dagens ljus 2020, vilket är värt att nämna.

I fjol var allt nytt och jag hade förmånen att få vinna premiärupplagan. Slutvarven då med Kimmen och Erik var helt annorlunda mot årets. Vi hade samma fart och det föll sig naturligt att slå följe med dem. Sista varven i år hade jag stor glädje av att ha sällskap med Jonas Andersson från Öland, som

blev trea. Vi höll jämna steg. Årets tvåa Ingela Jonsson, från Kisa, springer för snabbt för att jag ska kunna gå i samma fart och för långsamt för att jag ska vara bekväm i min löpning.

Erfarenheten från ifjol betyder alltid mycket. Erfarenheten från fem 6-dagars-tävlingar, tre 48-timmars och sammanlagt 37 tävlingar på 100 km eller längre inger trygghet i att jag behärskar den långa tävlingsformen.

DISTANSLÖPP ÄR det jag sysslar med i första hand. Att behärska tidslopp tog sin tid och att i det skedet börja med en tredje variant med Backyards var jag länge anti mot. Nej, den nya tävlingsformen är inget för mig. Här hade

jag fel för det visar sig att den här tävlingsformen tycks passa mig väl. Efter X antal timmar ifjol kom jag på mig själv att tänka: Undrar hur långt vi löpt, hur många varv och hur mycket klockan är? Då slog det mig att det var ju jättebra att inte veta för det enda som är intressant det är att vara startklar när en ny startsignal ges varje timme.

Som löpare har du en enda uppgift och det är att stå på startlinjen. Att springa 6,7 km på en timme klarar de flesta. Frågan är bara hur många gånger?

ÅRETS BANA var bättre både för löpare och publik. Mitt delmål att ligga på 20-21 minuter vid bron kunde jag ha

kvar från året innan. Mycket kan hända på ett lopp och när getingar gick till attack var det en ny upplevelse. Djur kan ställa till med mycket.

I en tävling kolliderade jag med en flock elefanter strax före soluppgång! Här är en eloge på plats att arrangören mätte upp och ändrade banan mitt under tävlingens gång när getingarna blev än mer närgångna och bet flera av de tävlande.

För att orka länge och spara energi fann jag att 50 minuter per varv är "lagom" varvtid för mig. Det påminner en del om hastighet varvat med gång, löpning och vila i mina 6-dagarslopp. Vila mer än tio minuter kan göra en både stel och nerkyld.

MIN UPPLADDNING med SM i 24-timmars i Skövde två veckor tidigare var inte optimal. Där protesterade min mage i värmen och jag spydde ett flertal gånger och de sista timmarna klarade jag inte att hålla backyardtempo. Därav min oro inför årets PRB. Jag brottades med många negativa tankar första 8-10 timmarna, vilket troligen inte alls syntes.

Att Ingela hade problem med sin mage visste jag inte alls om. Bäst mage vinner! Jag är glad att min var snäll mot mig. Korv, ägg och pannkaka gick ner utan bekymmer liksom soppan. Normalt sett gillar jag inte alls värmen men det var den som hjälpte mig till seger ifjol och säkert i år också. Är det varmt gäller det att skydda sig mot värmen vilket kommer ta ut sin rätt förr eller senare om man missat att solen tar på krafterna.

Speakern ropade när jag närmade mig målet: Han går i starten, han går i mål men för att klara varven på 50 minuter bör han rimligtvis springa ute på banan. Min taktik blev att spara krafterna genom att få ner pulsen med att gå sista biten in mot mål. Enda gången jag sprang i mål ifjol var när jag gjorde solovarvet. Enda gången jag sprang över mållinjen i år var mitt sista varv som sololöpare.

I år fick ni vänta 29 timmar innan ni fick se mig springa över mållinjen.

DISTANSREKORD I all ära, men för att kriga om tätplacering är det hjärnornas kamp. Mental styrka, disciplin och att tåla smärta är viktiga egenskaper. Har man 10 minuters vila gäller det att ha en plan hur man ska agera på den tiden. Det blir viktigare för varje timme.

Fel beslut där kan kosta dig placeringar. Det tog som sagt 10 timmar innan jag började tycka det var roligt

"Lopp som går bra går så himla snabbt."

och fylldes enbart med positiva tankar. Det låter märkligt, men jag blev piggare för varje varv.

På 24-timmars i nämnda Skövde tog konkurrenterna min energi. Här var det jag som fick energin. Att vara så pigg vid en målgång som den 8 augusti är sällan man får uppleva, vilket jag är ödmjuk inför då jag vet att nästa gång kommer bli helt annorlunda. Verkligen kul att Växjö får ett segerresultat som gör sig i Backyardssammanhang.

INGELA VAR en svår motståndare men samtidigt roligt att få vara del av denna kamp. Det är så lite som kan få vågskålen att tippa över. Jag visste inget om Ingela före start, men när jag hörde henne ringa i klockan för distansrekord visste jag hon var ute på okänd mark. Hon var upp på en nivå hon aldrig varit innan. En nivå jag många gånger varit på (visserligen inte Backyard).

Känslan att vara oöverbunden är en bra känsla. Att hitta den är inte lätt. Inte är det ofta man gör det heller.

VID ETT DÅLIGT lopp kan jag i detalj redogöra kilometer för kilometer eller timme för timme. Lopp som går bra går så himla snabbt. Man är i mål så mycket snabbare känns det som. Detregnade en del. Jag hade regnkappa på, men minns inte när eller hur mycket. Att få uppleva soluppgången är en viktig morot att kämpa för i ultralopp. Att få se tornet på slottet lysa upp i mörkret var fantastiskt. Den svåra stiggången med alla stora stenar och rötter var mitt största dilemma att klara av på natten. Och på dagen. Samtidigt höll det mig skärpt.

Slutet på loppet minns man alltid bäst. Prisutdelningen varje timme och för mig och Ingela efter målgång blev jättebra ordnad. Med erfarenhet från långt över 1 300 tävlingar kan jag än en gång konstatera att Växjöfolket kan konsten att arrangera tävlingar.

Med 90 startande i år kan det mycket väl bli slutsålda startplatser till nästa år 6-7 augusti. Resultat finner ni på live. alltingultra.se/prb och mer info på hemsidan: prb.alltingultra.se.

Nu är jag osäker på om detta var den långa eller korta versionen. Hoppas ni orkat läsa hela.

**CHRISTER SVENSSON
VÄXJÖ AIS**



**Ingela Jonsson 28
varv och Christer
Svensson 29 varv
glada och pigga
direkt efter Christers
målgång.**
FOTO: MIKAEL SVENSSON

4 september 2021

Helsingborg Marathon

I år blev det äntligen av att springa Helsingborg Marathon, något som jag länge velat göra. Tidigare år har det inte funkade med jobbet men i år verkade det gå bra. Hur var det med träningen då? Tja, det kanske inte har blivit så många riktiga långpass men jag testade att springa 27 km innan jag anmälde mig. Det gick rätt OK så jag efteranmälde mig till maran, bokade hotell och tåg.

Jag har inte åkt tåg sedan Coronan kom så det kändes lite som att ge sig i väg på äventyr! Det blev X2000 från Stockholm till Lund, bytte där till tåg mot Göteborg och hoppade av i Helsingborg. Smidigt och bra! Vädret i Stockholm var lite småkylligt när jag åkte men i Helsingborg var det sol, sommar och varmt - som att komma på solsemester faktiskt.

Nummerlappsutdelningen var på det officiella maratonhotellet Clarion Hotel Sea U, som ligger väldigt nära starten men också nära målet. Vi som skulle springa fick rabatt när vi bodde här på detta hotell. Sagt och gjort, jag bokade rum här. Det var lätt att hitta från Centralstationen till hotellet. Bara en kort bit att gå.

Checkade in på hotellet och letade sedan upp nummerlappsutdelningen som var i ett av konferensrummen på hotellet, smidigt och bra.

Det var som sagt varmt i Helsingborg så efter att jag hämtat nummerlappen tog jag mina badkläder med mig och gick i väg mot målet för att kolla in målområdet som höll på att byggas upp. Tanken var också att ta ett härligt dopp i havet.

TÄNK, HÄR FINNS minsann en fin sandstrand med badbryggor mitt i stan. Varmt i vattnet var det. Det var ljuvligt att ta ett dopp här och tvätta av sig resdammet. Kändes bra att veta att här skulle vi komma springandes mot mål i morgon längs med den vackra strandpromenaden.

Hur långt det är kvar syns tydligt eftersom de sista kilometerna har nedräkning var hundrade meter. Det är alltså målade markeringar på marken. Man kommer alltså att ha stenkoll på hur långt det är kvar till mål när man kommer här.



Starten har gått och här kommer vi i 5:15-gruppen med farthållarna Rebecca Nyhlén (t.v.) och Malin Olsson i täten. FOTO: ULLA DE SILVA/HBGM

I år var det sjunde gången som Helsingborg Marathon arrangerades. Så här beskriver Helsingborg Marathon sig själv på hemsidan:

"Helsingborg Marathon är maratonloppet som tar dig förbi och igenom 21 stadsdelar i staden vid havet. I hjärtat av Helsingborg går starten och tar dig 42 195 meter längs hav, genom naturreservat, förbi betande djur, genom villaområde och förbi slott. Allt avslutas med upplopp längs Sveriges vackraste strandpromenad. Spring Helsingborg Marathon – staden välkomnar dig med öppna armar och vi hjälper dig varje steg längs vägen."

DET LÅTER BRA eller hur? Loppet hade en maxgräns på 900 deltagare och jag tror att nästan alla platser blev sålda. Maratonloppet skulle starta kl. 10:00 utanför Dunkers Kulturhus vid Sundstorget. 20 minuter innan start var det uppvärmning tillsammans med Filborna Arena.

Dagen innan hade jag varit ute och luskat lite och såg då att det fanns toaletter här vid starten. En stund innan uppvärmningen skulle starta gick jag till bajamajorna. Döm om min förvåning – ingen kö. Det var bara till att gå rätt in. Tog ett foto men kollade aldrig riktigt på det. Det jag inte såg förrän efter loppet var att detta var VIP-toaletterna för

dem som beställt VIP-paketet, ha ha! Men ingen sa något till mig så jag är glad att slippa köa!

MIN KOMPIS Malin Olsson skulle vara farthållare för 5:15 timmars-gänget. Jag bestämde mig för att försöka hänga med henne så länge jag orkade. Var väldigt osäker på mara-formen. Men vilken härlig känsla det var att stå på startlinjen på ett riktigt lopp igen med så många startande.

Starten gick och vi sprang i väg allihop. Så roligt det var att springa med Malin igen. Sist vi sprang ihop var när jag var farthållare för 5:30-timmarsgänget på Stockholm Marathon 2019. Malins farthållarkollega Rebecca Nyhlén lärde jag snabbt känna och vi hade så roligt hela vägen.

Banan var fantastiskt fin med mycket grönska men inte så många åskådare. Men jag tyckte inte det gjorde något.

VÄDRET VAR HÄRLIGT och stämningen på topp. Mot slutet satte Malin på sin lilla högtalare som hon hade i ryggsäcken så vi hade musikunderhållning längs delar av banan. Det kändes bra att springa nästan hela vägen.

Jag hade dock en liten svacka vid 18 km men sedan kom krafterna tillbaka som tur var och jag orkade hänga på 5:15 hela vägen ändå in i mål.



Målgång: Vi fixade det! Malin Olsson och Annika Rosengren. Men vart tog alla vägen som sprang med oss i början? FOTO: MATHILDA AHLBERG/HBGM

Vi hade så mycket att prata om längs vägen så man hann inte riktigt känna efter om man var trött eller ej. Tyvärr började Rebecca må lite dåligt på slutet så hon tog det lite lugnare men kom i mål strax efter oss ändå.

På slutet var jag mest stressad över att min Garminklocka visade för kort distans!

EFTER MÅLGÅNG fortsatte jag springa tills jag fick 42 195 meter i klockan.

Tiden kunde jag justera i efterhand till den officiella tiden 5:14.11. Nöjd och glad var jag med denna tid, en fin medalj fick jag runt halsen och solen flödade över målområdet.

PÅ SÖNDAG MORGON checkade jag ut efter en god frukost och tog tåget hem till Stockholm igen. Tack Helsingborg för den här gången.

ANNIKA ROSENGREN

Innan start träffade jag på en av mina farthållarkollegor på Stockholm Marathon, Lasse Jutemar. Då passade jag på att be Lasse skriva några rader om sin upplevelse av Helsingborg Marathon samt ta en bild. Här kommer därmed Lasses racerapport:



Farthållare för 5:00-gruppen Johanna Gren samt Lasse Jutemar glada och nöjda efter loppet. FOTO: STINA JUTEMAR

”En både vacker och för egen del nostalgisk bana bjuder verkligen Helsingborgs Marathon på. Roligt att se alla kända ställen där jag varit som barn/tonåring, Raus där flera av mina förfäder bott och verkat, Fredriksdal där jag såg Nils Poppe i ”Charlies tant”, Olympia där jag var med Morfar och såg HIF och springa igenom och förbi Kärnan, Tågaborg, Pålsjöskog, Laröd och Sofiero gav också positiva vibbar.

VAD GÄLLER själva loppet så valde jag att hänga med farthållarna på 5:00 och det var både trevligt tjöt och jämn fart. Hängde med till 29 km, då ville kroppen ta det lite lugnare. Lufsade ändå in på 5:05...klart snabbare än på länge.

Glad att fått vara med och som bonus träffa både goa klubbkompisar samt ’mina’ farthållare Johanna och Anders!”

DET FANNS ÄVEN möjlighet att springa halvmaraton i Helsingborg. Anette Kroon har varit lite skadad innan loppet så hon valde att försöka ta sig runt halvmaran. Anette lärde jag känna förra året på Nässjö 6-timmars så jag hade före loppet bett henne om bild och reflektioner om halvmaran.

När jag stod och skulle heja vid start (halvmaran startade 30 minuter före maran) så drog speakern lite om förhandsfavoriterna på halvmaran. Han nämnde Anette faktiskt, kul! Här kommer Anettes racerapport:

”Wow vad man har saknat detta. Att få stå på startlinjen igen med dunkande, peppande musik, entusiastisk speaker och applåderande publik och inte nog med det, utan även i strålände solsken med perfekt löptemperatur. Målet var att försöka ta mig runt på 1:40 utefter de förberedelser jag kunnat ha. Men glädjen och solen som strålade gjorde att jag kämpade mig i mål på 1:38:31 (trots kramp i vaden sista 2 km) och kom på 18:e plats av ca 285 startande damer.

Det är ingen flack runda utan banan har en stigning på 170 höjdmeter där en rejäl backe börjar vid 3 km. Dock fick man en fin sightseeing genom Helsingborg med allt från city, fina parker och havet. Nämnas kan också att jag valde VIP och fick då extra service genom att bli släppt i kö till nummerlappsuthämtning eller vid toaletterna. Man kände sig lite som ’elit’. Riktigt roligt.”



Här kommer Anette Kroon i full fart framåt! FOTO: MAIBRITH NILSSON

3 oktober 2021

I Caballo Blancos fotspår

Klockan är kvart i sex på morgonen, och platsen är den lilla byn Persbo i allra sydligaste Dalarna. Regnet trummar mot taket på det rejäla partytält där vi står; 13 pannlampsförsedda löpare, tävlingsledare Christer Schapiro och några funktionärer.

Ute är det beckmörkt, men luften är närmast ljummen, och vinden är svag. Christer rabblar upp ett telefonnummer. "Ring om ni måste bryta", säger han. "Det går till polisen i Avesta, hälsa från mig!" Det gör det förstås inte – numret går till Christer själv, men ingen av oss behöver använda sig av det.

I UCBS, eller Ultra Caballo Blanco Suecia, klarar samtliga deltagare 50 miles-banan med den äran.

Och inte blir vi blöta heller, annat än av svett. Lagom till starten upphör regnet, och en lysmask av löpare ger sig iväg uppför den första branta och smala backen. Sedan kommer vi ut på en lättlöpt grusväg. Vi behåller pannlamporna på i en knapp timme.

De första två milen har jag trevligt sällskap av Stefan Olsson. Han borde väl egentligen inte vara här; bara två veckor tidigare gick han i mål i 6-dagarsloppet i Viadal, efter att ha avverkat drygt 53 mil. Men han har sprungit samtliga 10 lopp som arrangerats i Caballo Blancos fotspår – mannen som gjorde barfotalöpningen känd, och som likt en berömd rocksångare var Born to Run – och han vill inte bryta sviten. (Viadal Ultra kan du läsa mer om på annan plats i tidningen.)

CABALLO BLANCO, eller Micah True som han egentligen hette, besökte Sverige och Dalarna 2011 och hälsade bl.a. på Christer. Då sprang de tillsammans den slinga på ca 11 km som man nu springer 1-4 varv på i dagens andra lopp som startar lite senare; CBMR. Förkortningen står för Caballo Blanco Memorial Run, och den tragiska bakgrunden är att Micah hittades död vid sidan av en bäck, efter det att han våren 2012 rapporterats som försvunnen efter ett långpass.

Ett antal minneslopp arrangerades i USA, och även Christer ville på detta sätt hedra Micah. Sedan 2018 finns för-



Artikelförfattaren Cecilia Petersson längs med banan. FOTO: CHRISTER SCHAPIRO

utom CBMR även UCBS 50 miles, som är en enda lång slinga.

DETTA FÖR OSS åter till dagens lopp. Stefan och jag avhandlar allt från ultralöpning till aktiefonder, som är hans sysselsättning när han inte avverkar mil i massor. Jag är tacksam för sällskapet.

Det är 5 år sedan jag senast sprang den här distansen, och arbetsveckan har varit stressig, så jag brottades med en del negativa tankar innan loppet. Men allteftersom kilometerna avverkas känner jag mig piggare och alltmer taggad.

Vid första kontrollen, efter drygt 2 mil, känner Stefan att han, fullt förståeligt, vill dra ner på tempot. Jag fortsätter ensam, och resten av loppet blir sololöpning för min del.

Men det är nog precis vad jag behöver, ett riktigt långt skogsbad, ensam med mina tankar och omgiven av en höstlig färgprakt som skänker harmoni.

Det har regnat en del under veckan, vilket gör att doften av mossa och löv är extra stark. Det är sådan här höstluft som jag vill dricka i stora klunkar, och man hinner få i sig ett antal liter på 8 mil!

EFTER ETT TAG hör jag klingande klockor. Det är kontroll nummer 2, efter knappt 3 mil, som på detta sätt vill uppmärksamma löparna på var man finns.

Utbudet på de sex kontrollerna är mycket varierat; på denna serveras det bl.a. blåbärsoppa (vad annat kan man vänta sig i Dalarna?) och giffjar. Till nästa kontroll är det dock längre.

Terrängen, som till allra största delen består av grusväg och lättlöpt stig, bjuder här på en del tekniska avsnitt som tar lite extra tid, och till det kan läggas en vurpa som dock avlöper lyckligt. Men kontrollen är värd att vänta på – när den äntligen dyker upp, vankas det hemlagad vegetarisk lasagne och kaffe!

Det är precis vad jag behöver, och mätt och belåten springer jag vidare. Varje gång jag tittar på klockan blir jag förvånad – jag förväntar mig att den ska vara mycket mer. Jag är inte van att starta klockan sex på morgonen; det är nästan som jetlag!

SOLEN TITTAR FRAM emellanåt, och mången tacksam tanke går till vädergudarna – prognosen under veckan har pekat på mörka moln och stora regnmängder. Blåsten har dock tilltagit, och snurrorna på de vindkraftverk vi springer förbi har god hastighet. De är uthålliga som långlöpare, tänker jag, med den skillnaden att de alstrar energi medan vi förbrukar den! Jag har av olika skäl inte prioriterat de riktigt långa passen som jag borde, och det börjar kännas i benen nu när jag har hunnit halvvägs. Men jag har bestämt mig för att se loppet som en heldagsutflykt i skogen, och jag gnetar vidare.

Efter ett tag kommer jag ut på ett kalhygge. Sådana brukar inte vara kända för sin skönhet, men här finns låg växtlighet som bjuder på både blåbär och lingon, och intensiva höstfärger. Det är bara det att det inte är rätt väg...

Banan ska följa MTB-leden, och där den avviker ska skyltning finnas. Här har jag följt leden, men efter ett tag börjar jag ana oråd och plockar fram telefonen och kollar kartan i RaceOne-appen, där min avatar mycket riktigt är på villovägar. Bara att springa tillbaka...

Jag gissar att jag sprungit en dryg kilometer för långt i ganska svår terräng, och felspringningar tar ju dessutom extra tid när man börjar tveka och kolla kartan.

RACEONE-APPEN, som Christer introducerade i år, är i mitt tycke genialisk. Som löpare kan man kolla om man befinner sig på banan eller inte – en funktion jag nyttjade flitigt – och man får även en uppdatering vid varje passerad mil. Man kan t.o.m. följa sina konkurrenter om man så önskar!

Och tävlingsledningen och funktionärerna har koll på hur långt löparna har hunnit. Funktionärerna, ja; de är verkligen värda en extra eloge. Dessa underbara människor som står ute i ett antal timmar för att serva 13 löpare – knappt mer än ett fotbollslag! – med mat, dryck och uppmantran. Under första delen av banan finns det dessutom rikligt med mygg. Att springa eller gå räcker för att hålla dem ifrån sig, men funktionärerna har lite svårare att göra just det...



Publik på gott humör. FOTO: CECILIA PETERSSON

Mot slutet är kontrollerna lite tätare, vilket känns bra. Jag tänker en kontroll i taget. Ultrabackarna, dvs. uppförbackarna där man "får" gå, blir fler och fler, eftersom även flackare backar vid det här laget får status av ultrabacke. Och finns det inga backar får den grova singeln som ligger på grusvägen vid timmertravarna tjäna som substitut!

VID SISTA KONTROLLEN bjuds pannkakor med sylt, och detta i kombination med vetskapen att det nu bara är 8 km kvar och att stigen är lättlöpt och underbart mjuk under mina vid det här laget rätt stela ben, gör att jag får upp farten igen. Så småningom ser jag en skylt som förkunnar "UCBS: Bara över åkern så är du framme!"

Och mycket riktigt, på andra sidan åkern ser jag den samling röda hus som jag inte såg när vi anlände i arla och mörk morgonstund. Jag njuter av de sista hundratalen meter, inklusive den allra sista biten som går brant uppför. Lycklig och med uppsträckta armar korsar jag mållinjen. Jag klarar mig precis under elva timmar. Kanske hade jag trott att jag skulle springa något snabbare, men jag är mycket nöjd med dagen!

DUSCH FINNS i en av stugorna och i partytältet, som håller en behaglig temperatur, bjuds vi sedan på en god hemlagad böngryta med sting samt kaffe och hembakad lingonkaka. Vid prisutdelningen får jag en trevlig överraskning – jag kom in som första dam av tre!

En funktionär vid en tidig kontroll sa att jag var första tjej, men jag var helt övertygad om att jag hade någon före mig. Dessutom knep jag sjätteplatsen totalt och hamnade därmed på övre halvan, vilket förstås gör mig ännu mer nöjd med min dag.

En intressant iakttagelse är att samtliga löpare sprang i 50-årsklassen! Efter alla lopp jag har avverkat är medaljer och t-shirts normalt inte så viktigt för mig, men medaljen vi fick vid målgång idag är av trä med en utstansad löpare i mitten – och den doftar tjära, en av mina älsklingsdofter!

Och den ekocertifierade bomullst-shirten har en snygg och ovanlig blodorange färg och är mycket mjuk. Men den största medaljen av dem alla föräras Christer själv – en chokladmedalj med en etta på, som han är mycket väl förtjänt av. Även funktionärerna och de bybor som upplåter sina hem och gör det möjligt för oss att vara här uppmärksammas.

JAG SKREV att vi, till skillnad från vindkraftverken, konsumerar snarare än genererar energi under loppet. Men vi får även energi, både i form av den goda förplägnaden, och av den gästfrihet och värme som möter oss före, under och efter loppet.

Helt i denna anda råddas det med logistiken, så att billösa löpare paras ihop med förare som har plats i sina fordon; en del så långt som till Stockholm! Jag får på så sätt skjuts till min mysiga B&B-stuga på Muddus Hjortron en dryg halvmil bort, där jag sätter mig vid det lilla bordet och avnjuter en andramiddag i form av resterna från gårdagens pizza och en lokal brygd. Jag mår bra!

CECILIA PETERSSON



Tävlingsledaren Christer Schapiro belönades med en chokladmedalj.

FOTO: CECILIA PETERSSON

9 oktober 2021



Per Liv, IFK Umeå, överlycklig över vinst och personrekord.

Umemaran sprakade av Liv

Den 48:e upplagan av Umemaran genomfördes i optimal höstsol och svaga vindar. Arrangerande Jalles TC har fått kämpa i motvind för sin tävling. Omfattande vägombyggnader och byggplats på gamla målområdet tvingade fram en delvis ny bansträckning och ny start och målområde.

Ytterligare i jobbspost var att Stockholm Marathon behagade att flytta till vårt redan av SFIF centralt sanktionerade tävlingsdatum. Äldst går inte alltid först, vilket också klart decimerade startfältet i Umeå.

Trots allt detta så blev det tävlingar av hög klass. På loppets första varv slog sundsvallslöparen Karl Normelli, Umara SC, an tonen. Han varvade först inne på Böleängsparken på 1.16.12 och med en marginal på

12 sekunder till Per Liv, IFK Umeå. Efter ca 30 km avgjordes loppet. Normelli tröttnade betydligt och Liv gick upp i ensam ledning. Vid vändpunkten i Stöcksjö var marginalen 2 minuter. I mål kunde den tvåfaldige vinnaren i Umemaran inkassera ett nytt personrekord på 2.33.37. Inte illa av den 42 år fyllda löparen. Unge Marcus Nilsson, Lulekamraterna, avancerade upp på andra halvan av loppet till en betryggande silverplats och 2.44.11.

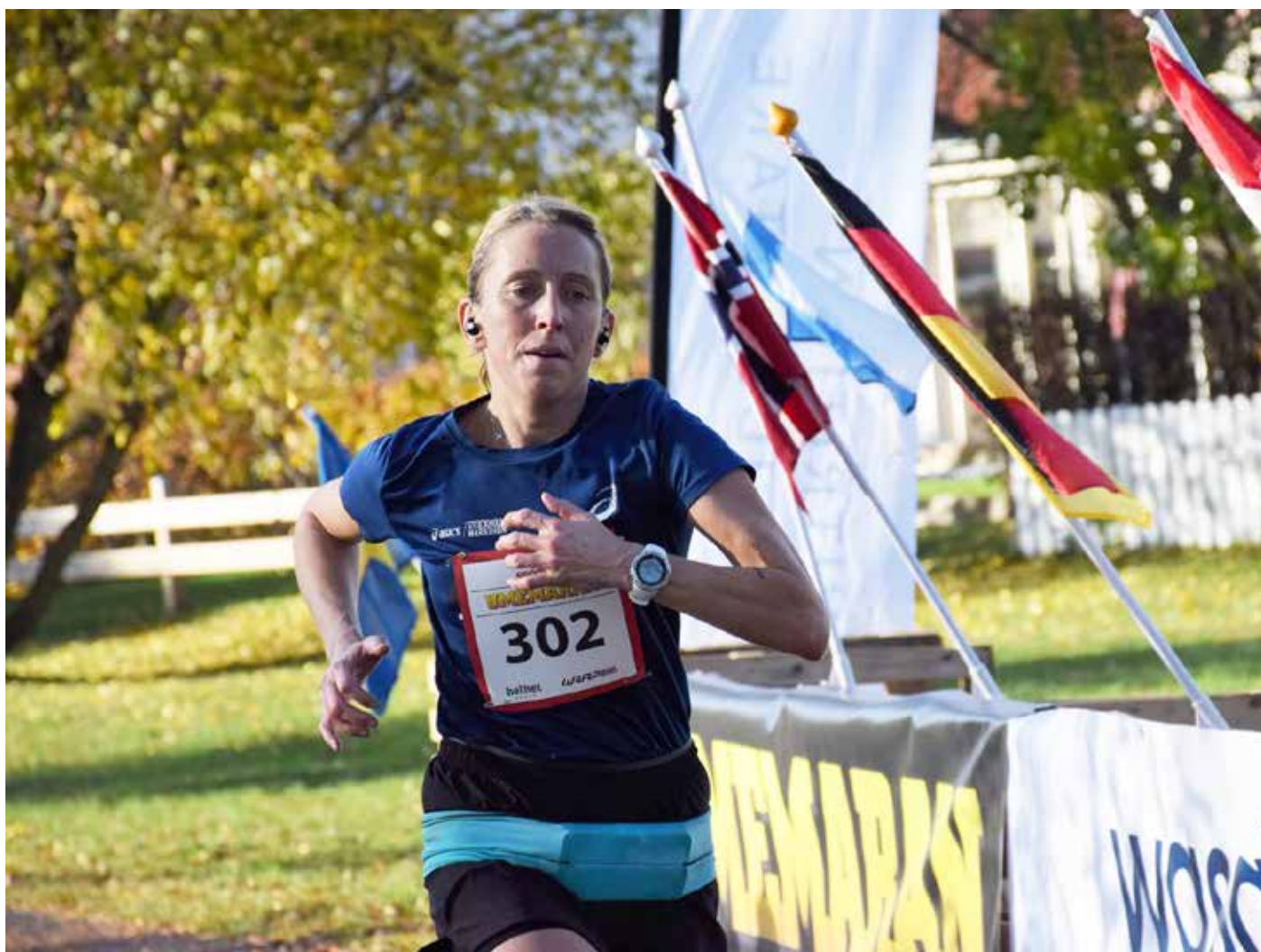
En mycket trött Karl Normelli korsade mållinjen på 2.49.14 och med Rasmus Nilsson, IFK Umeå dryga halvminuten efter. Sex löpare klarade loppet under tre timmar.

DET KVINNLIGA LOPPET såg länge ut att bli en given seger för Malin Skoog, IFK Umeå. Hon varvade på 1.25.02

och med drygt åtta minuters ledning. Efter 24 km satte magen stopp. I stället klev en annan Skog, Maja Gren Skog, Skellefteå AIK, upp i spets. Även hon vann sin andra Umemara, senast var 2016. I mål löpte Gren Skog in på 3.17.27.

Tätt i hälarerna hade hon loppets tvåa Kristin Simonsson, IFK Umeå, blott sex sekunder efter. Bronspengen gick till IFK Umeås löptränare Liselott Jezek, 3.36.03.

HALVA DISTANSEN, 21 km, hade också hög nivå. Tranåsborna Erik Linnér, IFK Umeå, var i tätposition loppet igenom och putsade sitt personbästa till 1.09.47. Han följdes av den f d skidskytten Ted Armgren, Dalasjö IK Framåt. Lite längre ner i startfälten hittade vi en annan landslagsskidkytt –



Maja Gren Skog, Skellefteå AIK FI, mot sin andra vinst i Umemaran.

Fredrik Lindström, Anundsjö SK (13:e på 1.22.52).

PÅ KVINNLIKA LOPPET blev det nytt banrekord med drygt tre minuter av löparet Charlotte Andersson, IFK Umeå, på 1.17.15. Team Sportias cykel lottades till Erkki Onkamo, Öbacka LK, som nog får en dryg tur att cykla hem till Härnösand efter loppet med en mara i benen.

Slutligen måste man nypa sig i armen än en gång för att fatta den imponerade funktionärsinsatsen med drygt 50 gulklädda ideella vägvisare längst efter banan. I lilla Jalles TC har vissa av dessa ställt upp i mer än 40 år för loppet!

FLER BILDER från loppet finns på: Jalles TC Facebook. Resultat återfinns på: www.jallestc.se/.

TEXT OCH FOTO:
LEIF STENING
JALLES TC



Marathondebut i M50+ med mersmak - Thomas Strömsten, IFK Umeå.

9 oktober 2021



Sällskapetets ordförande Karin Norden vinkar glatt till publiken.

Stockholm Marathon

Inget "riktigt" lopp utan publik?!

29 september – äntligen slut på pandemins begränsningar; så härligt att äntligen få delta i "riktiga" lopp igen! Testade formen efter pandemin på Stockholm Halvmarathon och insåg att den inte riktigt skulle räcka till dubbla distansen...

Vad göra? Sitta hemma och sura? Nope! Kan man inte springa så får man heja fram vänner och bekanta i stället. Lördag 9 oktober var det dags för Stockholm Marathon. En perfekt löpardag, runt 15 grader och lite grått väder.

Första platsen som åskådare blev hörnet Valhallavägen – Odengatan, direkt efter start. En bra plats då deltagarna kom mer eller mindre i två klungor (beroende på de två starttiderna) så det gick att se både täten och "svansen". Lite svårt att hinna se enskilda löpare; här var alla pigga och snabba.

Nästa stopp var Hornsgatan vid Mariatorget; en bra plats då löparna passerade platsen två gånger – både efter 25 km och även efter 30 km. Här hade startfältet spritts ut lite mer, vilket gav en bra chans att hinna se enskilda

löpare. Förra gången (2019) var det en del löpare som sprang fel här och missade slingan på 5 km ut efter Stadsgården eftersom avspärrningarna mellan de två slingorna var tydliga; men denna gång var det mycket tydligt hur man skulle springa.

VID MARIATORGET blev jag kvar i drygt två timmar. Det var så kul att se alla glada löpare som njöt av loppet. En del var mer trötta, framför allt efter 30 km, men alla blev gladare av lite pepp! Ännu gladare blev de som på slutet blev bjudna på skumtomtar och chips; en delikatess när orken är på upphällning.

När löparleden tunnats ut så blev sista stopp Stockholm Stadion och målgången. Underbart att se och heja på dem som gick i mål efter 42,195 km; så lyckliga över att ha klarat utmaningen!

DET ÄR INTE lika kul att stå bredvid som att springa; så 4:e juni 2022 blir jag jätteglad om någon vill heja på mig – för då ska jag banne mig springa Stockholm Marathon!

TEXT OCH FOTO:
ANNIKA AHLBERG



Annika Rosengren på Hornsgatan med drygt en mil kvar att springa.

23-24 oktober 2021

Sällskapets Höstjogg

Som traditionen bjuder genomfördes Sällskapets Höstjogg under näst sista helgen i oktober. Alla som sprang minst 10 km och rapporterade sin Höstjogg deltog i utlottningen av våra fina mössor med SMS-logga på.

Totalt sprang 121 personer en mil eller längre. Även åtta andra deltog på de gemensamma joggarna, men nöjde sig med en kortare sträcka. Nio deltagare sprang hela maratonsträckan och tolv valde att springa en halvmaraton. Vinnarna av mössorna som lottades ut meddelades per mail av vår ordförande Karin Norden. På hemsidan och i Facebook-gruppen berättade vi om hur många som sprungit och vilka deltagare som vunnit.

ÄVEN I ÅR arrangerades lokala gemensamma Höstjoggar på några orter runt om i landet, dit den som ville kunde ansluta sig. I Värnamo sprang 10 höstjoggare tillsammans med Sällskapets ambassadör/suppleant Micael Lindqvist. De sprang mellan 15 km och 21,2 km och avslutade med gemensam fika.

I Strömsund var det 17 höstjoggare som samlades och sprang med ambassadör Mats Zetterlund. Här blev det smörgåstårter till alla.

I LUR SAMORDNADE sig Sällskapet med Lurs bygdegård där 36 deltagare sprang Höstjoggen på en 2,5 km lång snitslad varvbana. Efter avslutad jogg kunde deltagare och publik njuta av bygdegårdens frasiga våfflor med sylt och grädde. Allt var öppet från klockan 10:00 fram till dess att ingen längre var ute och sprang.

Vi passade naturligtvis också på att marknadsföra Sällskapet genom att sätta upp ett reklambord med tidningar, flyers, standar och vår roll up inne i bygdegården. Alla deltagare fick en påse med en tidning, flyer och information om vår oktoberkampanj m m innan de lämnade.

DET KÄNDES så kul att äntligen få göra något utan restriktioner på flera platser ute i landet. Jag hoppas och tror att vi lyckades sprida gemenskap och löparglädje både till deltagarna och publiken.

MONICA ENGVIST



Klockan 10-gänget, även kallat eftermiddagsgänget, ger sig iväg på Apladalen LK:s Höstjogg i Värnamo. Fr v Anna Pettersson, Thomas Jönsson, Per Sigvardsson, Mimmi Svensson, Niclas Sjögren, Andreas Berg och Henrik Magnisson. FOTO: MICHAEL LINDQVIST



36 löpare deltog i den Höstjogg som Sällskapet anordnade tillsammans med Lurs bygdegård. FOTO: TOMMY LACANDLER

Bakom kulisserna del 6:

Jan-Erik Ramström

När jag träffar Janne för en lunchintervju har han precis varit hos ortoped. Han har dragits med problem med högerbenet sedan Spartathlon 2018, och nu gör knät det omöjligt att springa längre än en mil.

Och en mil räcker inte för Janne, eller Jan-Erik Ramström som det brukar stå i startlistorna. Men just nu hade han kanske inte haft tid att springa så mycket i alla fall. Om några dagar går Sörmlands Ultra av stapeln; ett av Sveriges äldsta ultralopp, som Janne är tävlingsledare för. Och för bara några veckor sedan var han, tillsammans med Lotta Thörn, tävlingsledare för en helt ny tävling, Viadal Ultra.

I den här delen av Bakom Kulisserna ska vi få veta hur det är att vara tävlingsledare under 6 dagar i sträck.

Men för att börja från början – Janne har inte alltid varit intresserad av idrott. När han närmade sig 30 var han storrökare och vägde 100 kg.

Som officer hade han krav på sig att kunna springa 3 km på 15 minuter, och med de fysiska förutsättningarna han hade då, orkade han inte det. Han tog dock tag i saken, la om kostvanorna och började träna. 1994 sprang han Midnattsloppet och några halvmaror. Då rökte han fortfarande, men 1997 bestämde han sig för att han antingen fick sluta röka eller sluta springa. Han valde det förstnämnda, och anmälde sig till Stockholm Marathon 1998 som motivation. 10 år senare sprang han sitt första ultralopp, Lidingö Ultra på 50 km.

PÅ LIDINGÖ finns det skog, och det är i skogen han älskar att vara. När han inte springer vandrar han, gammal scout som han är. Ibland är han ensam, och ibland tillsammans med tvåfota vänner eller i sällskap med sin trogna och uthålliga fyrfota kompis, springer spanieln Vanja.

Ändå är det varvtävlingar som har blivit hans grej. Han märkte snart att ju längre loppet var, desto bättre kunde han hävda sig, och det blev tävlingar på såväl 100 miles som 24-timmars.

2011 bestämde han sig för att satsa på att nå 30 mil på 48-timmarsloppet i Skövde: ”Det vore häftigt att springa



Banan i Viadal sedd uppifrån där 35 löpare sprang under 144 timmar.

längre än jag har cyklat”, säger den mångåriga Vättern Runt-deltagaren. Med en långspurt på 2 timmar klarade han det.

MEN HUR motiverar han sig? Svaret är tävlingsskalle. ”Jag hatar egentligen varvbanor”, säger Janne. ”Jag kan inte springa ens två varv på träning”. Men han är bra på att hålla sig vaken, vilket förstås ger honom en fördel i de riktigt långa lopp. Och när det går bra, då kommer också motivationen.

Efter 48-timmars väcks förstas tanken – hur skulle det vara att springa under 6 dygn? Han hade sprungit tillsammans med Sveriges mesta 6-dagarslöpare, K-G Nyström, ett antal gånger, och även Trans Europe-löparna Andreas Falk och Mattias Bramstång hade sprungit 6-dagars.

NÄR ANDREAS satte svenskt rekord i Ungern följde Janne honom på Facebook. Stefan Olsson, även han de riktigt långa loppens man, lockade honom med sig till 6-dagarsstävlingen i Frankrike 2013. Men arrangemanget var miserabelt, säger Janne. Maten var dålig, och det handlade mer om att dricka vin och umgås än att springa långt. ”Det här skulle jag kunna göra bättre”, tänkte han. Men var, och med vem?

6-dagarsloppet i Ungern som han också sprungit, och som enligt Janne är ett mycket bättre arrangemang, går

på en campingplats, men sådant kostar pengar.

EN ANNAN IDÉ, som han fick när han var uppe vid Höga Kusten, var att springa i midnattssol på motorbanan i Härnösand.

Men det var först flera år senare, när han tillsammans med Lotta Thörn, som alltså skulle bli hans tävlingsledarkollega, var arrangör av 100 miles-loppet GAX som tankarna tog tydligare form. De stod på kontrollen i Haväng. Vid det laget är löparna ganska utspridda, och det fanns gott om tid att prata. De pratade om campingplats och nerlagd flygplats, men det fanns en annan möjlighet. Lotta hade länge närt en dröm om att köpa en gård, och nu hade hon uppfyllt sin dröm. Och tomten var stor nog för att hysa en löparbana!

Sagt och gjort, på Lottas tomt anlades en cirka 670 meter lång slinga. Underlaget är hårt grus och sand. Visserligen ger det en risk att få in sten i skorna, men sådant kan avhjälpas med gaiters. Underlaget är å andra sidan lättsprunget, och ett dygnslångt regn under premiärloppet visade att det dessutom är väldränerat!

LOPPET, JA. 35 deltagare var med i premiären av Viadal Ultra. Här fanns allt från veteraner på 70+ (japp, riskgrupp!), till dem som satsade på svenskt rekord. Johnny Hällneby siktade ännu högre – han var ute efter världsrekordet!

Ingen av dessa målsättningar nåddes; regnet var troligen en bidragande faktor, men löparna var generellt på mycket gott humör, och Janne och Lotta har inte fått annat än lovord. Och fattas bara annat, när man förutom att upplåta plats för husbilar och tält även erbjuder en löparlada, med riktiga sängar som Lotta dammsugit Blocket på.

Varje bås var avskilt med ett draperi, och löparna hade till sitt förfogande även ett litet skåp och en stol. Självklart fanns det även plats för att torka kläder.

Maten var genomtänkt och varierande – det märks att en erfaren flerdagarslöpare ligger bakom. Och inte nog med det – då närmaste affär ligger ett par kilometer bort, erbjöd de även löparna att göra inköp åt dem. ”Vi skulle ju ändå åka och handla med jämna mellanrum”, säger Janne. ”Och man ska kunna genomföra vårt lopp utan att ha support med sig.”

VAD GÖR DÅ en tävlingsledare under 6 dagar? Svaret är: I vilken etablerad tävling som helst, ska hen inte behöva göra så mycket. Det mesta jobbet görs före och efter loppet.

Om organisationen är bra ska tävlingsledaren bara vara en fri resurs som övervakar och som rättar till eventuella problem. Men eftersom Viadal Ultra är ett nytt lopp som förstås ännu inte är helt intrimmat, och man dessutom fick några sena avhopp på funktionärssidan, fick Janne och Lotta jobba mycket ändå och vara beredda att rycka in varhelst det behövdes. Det var alltid någon av tävlingsledarna som var vaken.

Janne tog nattpassen, och han vågade inte lämna varvräkningen. Att sitta och lyssna på pipet från löparnas chip ställde hans förmåga att hålla sig vaken på prov! Lotta hade huvudansvaret på dagen och skötte bland annat hälsningarna till löparna, tog emot besökare – såväl lokalpress som lokalradio gjorde inslag om tävlingen – samt ansvarade för inköpen.

SAMMANLAGT VAR DET 10 funktionärer. Janne hade gärna sett att det var några fler, dels för att minska belastningen på dem som var i tjänst, och dels för att frigöra resurser i tävlingsledningen.

Funktionärerna, som bodde i den s.k. Funktionärvillan, hade till uppgift att sköta matdepån, städa toaletterna, tömma papperskorgar m m. Även om några pass blev ganska långa, flöt arbetet på bra. Man organiserade sig i ett nattgång på tre personer inklusive Janne, och några daggång.



Anette (vänster) och maken Gert-Inge Tapper (tredje höger) har nattpasset under Viadal Ultra vid serveringen som var bemannad av någon funktionär under hela loppet.

Funktionärerna hade olika bakgrund; bl.a. var Lottas bror och syster engagerade. Den enda funktionären med 6-dagarserfarenhet var Carina Borén. Hon har aldrig själv sprungit 6-dagars, men väl supportat både Janne och Kristina Paltén under deras lopp.

ATT SPRINGA RUNT, runt under 6 dagar riskerar naturligtvis att bli enformigt. Arrangörerna gjorde sitt bästa för att komma med ljuspunkter.

Varje dag klockan tre var det eftermiddagsfika, då det till exempel kunde serveras hembakad äppelkaka eller chokladpudding. ”Kanske ingenting som underlättar ett världsrekordförsök”, säger Janne, ”men det är en bra humörhöjare!”

På lördagseftermiddagen, då det sista dygnet hade inletts, fick löparna lyssna till levande musik av en orkester. Alla löpare fick dessutom möjligheten att

under ett varv springa med en speciell hatt: Svart för 100 miles, silver för 30 och 50 mil, och den som klarade 60 mil (5 löpare) eller 70 mil (2 löpare) fick under ett varv stoltsera med en guldfärgad hatt!

VINNARE I herr- respektive damklassen var Johnny Hällneby med 737,464 km och Pernilla Otto med 671,202 km. Och även 2022 kommer det att vara möjligt att under ett ärevarv komplettera löparlinnet och shortsens med en välförtjänt och prydlig huvudbonad.

Viadal Ultra går då av stapeln 4-10 september, vilket är söndag till lördag. Av logistiska skäl och för att kunna serva löparna på bästa sätt behåller man maxgränsen på 50 löpare.

Information kommer att finnas på www.viadalevent.se/se/viadal-ultra.

TEXT: CECILIA PETERSSON
FOTO: JACOB ZOCHERMAN



Jan-Erik Ramström och Lotta Thörn har precis avslutat Viadal Ultra och förbereder sig för prisutdelningen.

Reporter Monica Engkvist möter

Intervju med Sven Molin



Det är en fin söndagskväll i september och jag har nöjet att intervjuva Sven Molin på telefon. Som alltid hade det varit roligare om vi hade kunnat ses i verkligheten, men då vi i Sällskapet är spridda över hela landet är det inte så enkelt att få till en träff.

Vem är Sven?

Jag bor i Uppsala, är 66 år och numer glad pensionär. Under mitt yrkesliv har jag varit verksam inom förskola och omsorg. Jag är gift med Catharina, har fyra söner och några barnbarn.

Hur började du att springa?

Jag har egentligen ingen idrottslig bakgrund, men vardagsmotionen har nog varit med mig ända sedan barnsben. Att gå och cykla gjorde jag jämt som barn, det var så man tog sig dit man skulle. Skolgymnastiken tyckte jag inte om, men konditionsidrott så som löpning och cirkelträningen var kul. Men mer blev det inte då.

När jag var 22-23 år ville jag prova att springa lite igen. Första rundan på en 3 km-slinga orkade jag inte, så jag gick ner till att springa en slinga på 1 km. Det klarade jag och efter ett tag blev det även 3 km. Under många år blev det sedan 5 km två-tre gånger i veckan.

Jag hade en granne som sprang maraton, så tankar fanns att det skulle ju vara roligt om jag också skulle kunna klara av ett maraton någon gång.

Nu fanns drömmarna där men det dröjde till 1994 innan jag vågade mig på det.

Varför springer du?

För att må bra och för att jag tycker att det är roligt. Det är mitt största fritidsintresse.

Hur mycket springer du?

Det brukar bli 4-5 pass i veckan på mellan 5 och 12 km och ett par gånger i månaden lite över 20 km. Jag tränar även på Friskis & Sveltis ett pass i veckan tillsammans med Catharina.

Tävlrar du/springer du olika lopp?

1994 sprang jag mitt första maraton, Stockholms Marathon, och 2016 tog jag emot Svenska Marathonsällskapets

Efter Stockholm Marathon 2016 mottog Sven Molin statyetten för 50 maratonlopp.

FOTO: MATS LJUEGREN

utmärkelse för 50 genomförda maraton. Stockholm Marathon är det lopp som jag alltid springer och tänker fortsätta med så länge jag klarar tidsgränsen. Nu i oktober ska jag vara med igen. Men jag springer även andra lopp, både korta och långa.

När det gäller ultra så har jag sprungit 6h, 24h och 100 km. Jag deltog på det första SM på 100 km 2011. Det var kul och Anders Szalkai vann. Han varvade mig flera gånger. Därefter har jag sprungit två 100 km-lopp på en 2,5 km lång bana i Uppsala.

Är du en tävlingsmänniska?

Nej, inte utpräglad. Tidigare tävlade jag mest mot mig själv, men det är klart att på slutet vill man ju gärna ta några placeringar om det går.

Springer/tränar du med någon klubb/grupp?

Jag springer för Uppsala Löparklubb där jag varit med i många år. Nu närmast ska jag vara funktionär när klubben arrangerar Kung Björn-loppet. Det ska bli kul.

Har du någon favoritdistans?

Nej, inte längre. Förut var maratonsträcka något av en favorit, men ja, det är det nog egentligen fortfarande. Speciellt på Åland. Det som gör Åland speciellt är att det blir lite av en minisemester. Man åker med båten på lördag, hämtar ut nummerlappen och har trevligt på kvällen. På söndag går loppet och sen går man till båten och åker hem igen. Jag tycker också om att springa halvmaror hemma i Uppsala.

Vilket är ditt bästa respektive sämsta löparminne?

Mitt bästa minne är från Åland Marathon 2007. Det var en sådan där dag då allt stämde och jag ökade på andra halvan av loppet och gjorde en negativ split på 4 minuter. Det resulterade i ett personligt rekord på 3.38:27. Ett något sämre minne har jag från Kraftloppet 72 km i Finspång. Efter 30-35 km tog jag plötsligt helt slut. Totalt slut. Jag vet inte vad som hände, men kraften bara försvann och benen gjorde riktigt ont. Jag tog mig dock i mål genom att gå och försöka jogga, men även det var riktigt jobbigt. Till slut kom jag i mål, 1,5 timmar efter näst siste man.

Har du haft några skador?

Nej, jag har haft tur och klarat mig bra. Lite ont någonstans några gånger, men inget som krävt behandling. Jag tror att jag är bra på att lyssna på kroppen.

Hur har Corona påverkat dig och din löpning?

Det har varit trist då det inte varit några lopp. Jag sprang Stockholm Marathon virtuellt, men det är det enda. Virtuella lopp lockar mig inte. Jag har försökt att träna på som vanligt. Kanske har det blivit lite mindre, men nu ska jag springa Stockholm Marathon igen.

Hur länge har du varit med i Sällskapet?

Det är nog 20 år nu. Jag träffade Ove Engman 2000 i samband med Östergarn Marathon. Ove presenterade Sällskapet för mig och sen gick jag med 2001.

Varför är du med i Sällskapet?

Gemenskapen, utmärkelserna och Marathonlöparen.

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

Ambassadörerna borde göra Sällskapet mer synligt, t ex genom kläderna, så att de syns att de är från Sällskapet.

Läser du Marathonlöparen (ML)?

Ja, det gör jag. Jag läser varje nummer.

Det jag funderat på är att det skulle vara trevligt med en artikelserie där ämnet är medlemmarnas första maraton. Jag skrev om det den gången men det borde vara fler som har något att berätta.

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

Jag har skrivit om Åland tidigare, men vi får se, det kan nog bli något mer.

Mina frågor är slut och tiden har som vanligt sprungit i väg. Det blir så när man får möjlighet att prata med trevliga medlemmar.

EN ANNAN SAK som jag gärna vill förmedla är det som Sven skrev till mig vid vår första kontakt i början på året: ”Jag tycker att det är mycket intressant att ta del av olika medlemmars löparberättelser. Jag ser gärna att det blir fler, men då måste vi medlemmar ställa upp och bjuda på det. Vi har alla vår historia att berätta.”

Ta detta till er. Vi har, som sagt, alla vår historia att berätta och vi är många ute i landet som vill ta del av din historia.

Avslutningsvis kan jag meddela att Sven den 9 oktober, några veckor efter intervjun, genomförde årets Stockholm Marathon på tiden 05:14:15.

MONICA ENKVIST



Sven Molin vid Slussen under årets Stockholm Marathon. FOTO: JAN TERNHAG

Konrad Hernelind: Etthundrafemtio maratonlopp runtom i världen

150 maratonlopp sprang han, Konrad Hernelind, det första i Köln 1968 vid 42 års ålder och det sista i Stockholm när han var 66 år. Nu vill hans änka Birgit skänka hans prissamling till Svenska Marathonsällskapet, SMS, vars ordförande Konrad var i fem år, 1973-78.

Jag träffar Birgit i parets radhus i Vällingby, som de köpte 1958. På ett bord har Birgit ställt upp Konrads utmärkelser, troféer och hederstecken, och i en låda ligger bland annat 15 medaljer från Stockholm Marathon, prydligt paketerade. Eftersom jag hade förmånen att känna Konrad kändes det mäktigt att få komma och hälsa på och se den rika samling som Birgit vill skänka.

– För mig kändes det bäst att erbjuda detta till SMS, eftersom Konrad dels varit dess ordförande, dels för att maratonlöpning var en så stor del av hans liv, säger Birgit. Sällskapet har tackat ja till att ta emot de utmärkelser som Konrad fick av SMS för 100 sprungna lopp, en fin glasskulptur, samt en statyett för 50 lopp.

KONRAD VÄXTE UPP i Borås men flyttade till Norrköping för avslutande studier. Och där fanns Birgit ifrån Västerbotten. De bildade familj och flyttade till Stockholm och där grundade Konrad tillsammans med professor Henrik Nylander konstruktionsbyrån Nylander & Hernelind AB.

– Firman gjorde många konstruktioner runtom i Sverige, bland annat Falu Folkets Hus, tingshuset i Visby, om- och tillbyggnader på KTH, som Konrad började med redan 1958 och höll på med fram till sin pension, säger Birgit och tillägger:

– Men mest känd är nog firman för sin konstruktion av Kiruna Stadshus, minns Birgit.

Det var också nu som Konrad inledde sin löparkarriär.

– Han hade alltid varit intresserad av sport, säger Birgit, men nu började han springa och sträckorna blev längre och längre.

Efter flytten till Stockholm blev Konrad medlem i friidrottsföreningen Duvbo IK i Sundbyberg och var under många år



Birgit Hernelind med ett fotografi på maken Konrad.

ansvarig för Vällingby Marathon, som arrangerades av Duvbo. Efter loppet samlades löpare och åskådare under flera år hemma hos Gunilla Wallin, maratonlöpare och operasångerska, och dit kom alltid Konrad och Birgit när alla gått i mål. Konrad Hernelind var alltid lika charmerande och artig, en riktig gentleman.

Veteran-VM

Men det var är inte bara maratonlopp som Konrad åkte världen runt och sprang. Han deltog också på många Veteran-VM, ofta tillsammans med klubbkamraten och stavhopparen Hasse Lagerkvist. Här minns Birgit särskilt ett VM, som ägde rum i Coventry i England.

– En kväll skulle VM på 10 000 meter avgöras, minns Birgit. Och i det loppet vann Konrad sin klass. Och dagen därpå var det maraton, och där vann Konrad också sin klass.

PÅ FRÅGAN om Birgit tyckte att hon blev försummad för att löpningen betydde så mycket för Konrad svarar hon ett bestämt nej.

– Absolut inte, och jag var med på de flesta av hans resor runtom i världen,

säger hon glatt. Och hon räknar upp ett antal platser som de besökte där Konrad sprang, Isle of Man, Hannover, Melbourne, Christchurch, Berlin, Boston med flera.

Knäoperation

Men det är klart att kroppen tar stryk med mycket träning på långa sträckor under många år. Det är få förunnat att klara sig hela livet utan skador. För Konrad var det knäna, som blev problemet, artros i båda.

– Och när han skulle opereras sa han till läkarna, att då får det bli båda på en gång, säger Birgit leende. Han var mycket bestämd. Detta ville de naturligtvis inte göra men Konrad gav sig inte och så blev det. Och tillbaka kom han förstås, efter en lång och besvärlig konvalescens.

KONRADS BÄSTA maratontid blev 2:33:04 i Köpenhamn och bästa tiden i Stockholm Marathon var 2:44:10. Stockholm Marathon blev också vid 66 års ålder hans sista maratonlopp.

64 år tillsammans varav 62 som gifta fick de, Konrad och Birgit. Två barn och sju barnbarnsbarn, och t o m ett barnbarnsbarn. Konrad dog 2010 vid 84 års ålder.

– Idag skulle jag nog vilja säga att det är barnbarnsbarnen som är mest intresserade av sin gammelfarfars karriär i löparspåret, avslutar Birgit vårt mycket trevliga samtal.

TEXT OCH FOTO:
MARITA MODESS



Delar av Konrad Hernelinds digra prissamling.

Snart är det dags igen

Efter ytterligare ett tungt år med covid-19 och inställda lopp, börjar vi äntligen se en återgång till det mer normala. Loppen har börjat komma i gång och även vi i valberedningen har börjat komma i gång med vårt arbete inför årsstämman 2022.

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

Valberedningens uppdrag

Valberedningen tillsätts av medlemmarna på årsstämman och är inte underställd styrelsen. Den har sitt mandat direkt från årsstämman och rapporterar till denna.

VALBEREDNINGENS UPPGIFT är att ge förslag på en bra sammansatt styrelse, bra revisorer och eventuella övriga funktionärer. En förening blir inte bättre än sina ledare.

Det är därför viktigt att hitta ledamöter med rätt kompetens och inte minst förmåga och vilja att engagera sig i och avsätta tid för sitt uppdrag i styrelsen.

VALBEREDNINGEN SKA kontinuerligt studera det som händer i föreningen, hur föreningen utvecklas och om det finns brist på viss kunskap eller erfarenhet. Att tala med medlemmar och styrelseledamöter om deras syn på styrelsens förmåga att leda föreningen är en viktig del av valberedningens arbete. Att läsa protokoll från styrelsemöten och delta på styrelsemötena är två andra metoder.

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

Vi fick bl a en mycket duktig och ambitiös kvinnlig ordförande som tillträdde 2020 och styrelsearbetet utvecklades med mer fokus på medlemmarnas intresse och löparglädje.

Det är en positiv utveckling och det är i den andan vi kommer att försöka hitta fler av er medlemmar som kan bidra till och vill vara med på den resan. Vi är medvetna om att det läggs ner många timmars ideellt arbete för att hålla Sällskapet flytande och samtidigt arbeta för en utveckling. Men man behöver inte sitta i styrelsen för att hjälpa till. Många uppdrag kan skötas ändå. Som sagt, en positiv utveckling har skett,

men det betyder inte att vi kan slå oss till ro. Tvärtom. Vi vill ju att den positiva utvecklingen ska fortsätta.

I NULÄGET vet vi inte vilka ledamöter som ställer upp för omval eller som vill avgå och vi vet inte heller vilka av er som skulle vilja bli en del av styrelsen eller som kan bidra med annat. Tyvärr har vi inte möjlighet att höra av oss personligen till alla så därför är det än viktigare att ni hör av er till oss.

Berätta för oss om ni är intresserade av styrelsearbetet eller vill jobba med något annat för att bidra. Berätta också för oss om ni vet någon som ni tror vill vara mer aktiv, men som kanske inte själv vågar träda fram. Vi kan inte gissa utan ni medlemmar måste berätta för oss. Tänk på att alla kan bidra med något utan att för den delen behöva känna ansvaret att ha ett styrelseuppdrag.

Tillsammans gör vi Svenska Marathonsällskapet till vad det är och vad vi vill att det ska vara. Så tveka inte – hör av er till oss!

PETER, ROBERT OCH TOMMY



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



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



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

Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm



LÖPARVECKOR I PORTUGAL

STARTA LÖPSÄSONGEN 2022 MED SPRINGTIME!



LÖPARGLÄDJE PÅ ALGARVEKUSTEN I VÅR – 19-26 MARS / 26 MARS-2 APRIL

Miss inte vårens löparveckor i Portugal! Från och med hösten 2021 har vi **nytt huvudhotell - Dunamar - med direkt strandläge**. På dessa två veckor får du träna med våra härliga löparprofiler och coacher 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. Veckorna 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 per person - ange bokningskod: SMS. Gäller på alla hotell.**

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