

Marathon löparen

ÅRGÅNG 55 NR 279 FEBRUARI 1/2022



KUL-helgen i Göteborg



- Vintermarathon i Värnamo
- Verona Marathon
- Maratona di Palermo
- Uppsala Marathon



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
utmarkelser@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
micael.s.lindqvist@gmail.com

Trycksaker med mera
Thomas Svensson
974svensson@telia.com

Ambassadörer
Leif Stening, Umeå
070-660 21 89
leif.stening@telia.com

Micael Lindqvist, Värnamo
070-244 66 96
micael.s.lindqvist@gmail.com

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

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

Sällskapet fyller 70 år

I år fyller Sällskapet 70 år. Många gratulationer till Sällskapet och dess medlemmar under alla år!

DET VAR DEN 22 MARS 1952 som ett antal herrar bildade Svenska Marathonsällskapet. Mer om vår historia kommer att berättas i detta och kommande nummer under 2022. Mycket har förändrats under dessa 70 år men vi är fortfarande en kamratförening som har löpning och gemenskap som vår ledstjärna. Vi springer vidare!

Det faktum att vi fyller 70 år måste firas! Styrelsen arbetar med att planera olika evenemang i form av lopp, sammankomster och föreläsningar. Allt detta kommer att publiceras löpande på hemsidan, här i tidningen och i medlemsbrev så snart varje evenemang är bestämt.

Vi hoppas att dessa evenemang ska komma alla medlemmar överallt i landet till del.

DET FÖRSTA FIRANDET skedde i Värnamo, där de traditionella ultraintervallerna sprangs den 6 januari.

Som vanligt kommer Födelsedagsjoggen och Höstjoggen gå i mars och oktober. Samla några vänner och spring 7 km på våren och 10 km på hösten så kan du vinna fina priser. Eller varför inte springa maratonsträckan?

VINTERMARATHON KOMMER också att springas i november som vanligt - var vet vi ännu inte. Vi söker efter en klubb/förening som vill arrangera loppet åt oss, se annons i detta nummer. Välkomna med förslag!

ÅRSSTÄMMAN KOMMER att hållas den 20 april i Stockholm. Efter själva årsstämman kommer löparlegenden

Anders Szalkai att hålla ett föredrag om sin maratonhistoria. Sedan bjuds det till gemensam middag. Kallelse till årsstämman finns i detta nummer av tidningen.

DET ÅR SOM HAR GÅTT har återigen präglats av pandemin. Men som tur är utövas vår sport utomhus så vi kunde träna på som vanligt. Äntligen började de stora loppet kunna genomföras och vi kunde träffas igen vid olika tillfällen. Själv erövrade jag medaljen för 15 sprunget maratonlopp. Jag springer vidare!

INFÖR DET NYA ÅRET avlägger många nyårslöften. Man inspireras av att det börjar ljusna minut för minut och att man byter till en ny almanacka med oskrivna blad. Jag har inga specifika nyårslöften. Men jag sticker ut hakan och berättar att jag planerar att springa några maratonlopp under första halvåret. Stadion Marathon och 6-timmars i Karlstad är bokade. Sedan finns det några andra lopp som lockar.

Jag kommer även att springa sociala löpningar - så roligt att springa i långsam pratfart och träffa gamla vänner och nya bekanskap.

Som sagt, vi springer vidare! Jag hoppas att vi ses på många evenemang under året.



KARIN NORDEN
Ordförande

Innehåll

Uppsala Marathon	4
En KUL helg	6
Vintermarathon i Värnamo	8
Maratona di Palermo	10
Verona Marathon	11
Ultraintervaller i Värnamo	12
Stadionmaran	13
Kallelse till årsstämma 2022	13
Sällskapet 70 år del 1	14
70-årsjubilar Bertil Jansson	15
Annette Näslunds första mara	16
Parkrun	17
Möt Lars Björnfot	18
Intervju med Kurt Gustavsson	20
Svenskor under 2.40 på maraton	22
Inbjudan till Födelsedagsjoggen	23
Födelsedagsjoggen i Strömsund	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: Gemensam löpning i Skatsterrängen under 2021 års KUL-helg i Göteborg. Från vänster: Anton Svärd, Jessica Svärd, Jan-Erik Ramström och Märta Sjölander. FOTO: CECILIA PETERSSON

Redaktören har ordet

Vi håller ut, håller avstånd och springer vidare!

När jag skrev mitt förra redaktörsord i början av november såg det mesta ljus ut på pandemifronten. Många trodde att pandemin snart skulle vara förpassad till historien och att vi inom kort skulle kunna leva precis som förut igen. Så blev det tyvärr inte. Till följd av att smittspridningen åter tagit fart har många länder återinfört restriktioner och gjort nya "lockdowns".

REHABILITERINGEN AV min egen hälseskada har fortlöpt under vintern. Det är en minst sagt långsam och tålamodsprövande process, särskilt eftersom ömma hälsenor inte gillar kyla, halka och snömodd. Jag har gjort framsteg, men har ännu inte vågat mig på att åter testa den fulla maratondistansen.

I ÅR fyller Svenska Marathonsällskapet 70 år. Det kommer vi att uppmärksamma på många olika sätt under året.

I Marathonlöparen kommer vi bland annat ha en artikelserie där vi i etapper beskriver väsentliga händelser under Sällskapets första 70 år.

I detta nummer kan ni läsa om åren 1952 – 1968. Ni finner även den första delen av vår planerade intervjuserie med medlemmar som är årsbarn med Sällskapet.

FÖRST UT att bli intervjuad är Bertil Jansson. På 00-talet var Bertil tävlingsledare för det familjära och välarrangerade Kolarmora Marathon i Uppland. Min andraplats i det loppet 2005 efter en mycket stark avslutning är ett av mina allra bästa maratonminnen.

2020 FICK VINTERMARATHON till Jan Linds minne ställas in som en konsekvens av pandemin. Lagom till 2021 års lopp hade alla pandemirestriktioner hävts och Apladalens LK kunde i mitten av november anordna tävlingen i Värnamo. I detta nummer kan ni läsa min rapport från detta lyckade arrangemang.

I FÖRRA NUMRET gjorde vi på initiativ av Sven Molin ett försök att starta en ny artikelserie där medlemmar berättar om sitt första maratonlopp. Redan samma dag som tidningen kom ut hörde Annette Näslund av sig till mig och erbjöd sig att skriva.

I detta nummer kan ni läsa Annettes berättelse om maratondebuten vid det rekordkalla, regniga och blåsiga Stockholm Marathon 2012. Tveka inte att höra av er till mig om ni vill berätta om er egen maratondebut.

I ITALIEN arrangeras det många trevliga maratonlopp under vinterhalvåret. Jag har själv många positiva minnen från italienska lopp. I detta nummer kan ni läsa Peter Svenssons rapport från Maratona di Palermo på Sicilien och Björn Porseruds berättelse om Verona Marathon.

HANS DAHLÉN har förtjänstfullt sammanställt intressant statistik över svenskor som avverkat maratondistansen på under 2.40.

Av statistiken framgår bland annat att 2021 var ett rekordår sett till antalet svenska damtider under 2.40.

JAG ÖNSKAR ER trevlig läsning. Njut av det som återstår av vintern och delta gärna i några av de aktiviteter som Sällskapet kommer att anordna under jubileumsåret 2022.

När jag skriver detta redaktörsord i mitten av januari verkar det tyvärr som att vi får leva med pandemirestriktioner ett tag till. Det återstår att se vilka restriktioner som införs och hur långvariga dessa blir.

Under pandemin har vi löpare lärt oss att vara kreativa och anpassa oss, så vi håller ut, håller avstånd och springer vidare!

MATS LJLJEGREN

mats.liljegen42195@gmail.com



FOTO: MATS LJLJEGREN

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

Sällskapets tidning, Marathonlöparen, är en medlemstidning.

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

För att kunna publicera artiklar och bilder måste artikelförfattaren

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

Löparnas plats på Internet

- direktanmälan till de stora 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>

Uppsala Marathon



Vacker bansträckning runt Uppsala Högar i Gamla Uppsala.

Den brasilianska sambaorkestern verkade lite malplacerad. Inte främst för platsen, som var Uppsala Slott, utan för den kyliga temperatur som rådde denna morgon i början av november. Träbron som vi korsade på vägen från stationen var täckt av frost, och det fanns norrsluttande gräsplättar ute i skogen som behöll de vita dekorativa nerna hela dagen. Men musiken gav ändå en festlig inramning till starten på Uppsala Marathon. Tidigare hette loppet Uppsala Kulturmaraton och gick av stapeln i september i samband med Kulturnatten, men som så många andra evenemang det senaste året har det fått senareläggas.

Jag tycker nog att loppet fortfarande är värdigt namnet Kulturmaraton. Där vi stod och väntade på starten blickade vi upp på det ståtliga slottet, som började byggas under Gustav Vasas tid. Det gick även bra att gå in i slottet och värma sig, och då kunde man samtidigt beskåda en konstutställning. Och väl ute på banan passerade vi också ett antal kulturella skatter.

DEN FÖRSTA SLINGAN går söderut, genom ett bostadsområde och i Stadsskogen. Efter ett tag ansluter vi till en av de åtta Linnéstigarna, den som kallas Ultunavandringen. Dessa stigar, Herbationes Upsalienses, följer så gott som den nuvarande bebyggelsen till låter de vandringar som Carl von Linné gjorde med sina studenter, och går naturligtvis genom marker som är extra intressanta ur botanisk synpunkt.

Vi har inte riktigt tid att insupa någon detaljerad kunskap, men vi njuter av såväl den vackra naturen som den soliga novemberdagen, som bjuder på utmärkt löparväder. Vi springer genom fält och längs Ekolns strand, som kantas av höga vassruggar. Ekoln är Mälarens nordligaste vik, och här mynnar även Fyrisån ut. Vi följer sedan ån tillbaka mot stan.

NÄR VI PASSERAR Uppsala Akademiska Roddsällskap ser vi en skylt som lyder: "Är du trött på löpning? Testa rodd!" Det skulle i och för sig vara roligt att prova på att ro dessa smäckra (och säkerligen vingliga!) farkoster, men det

får anstå till ett annat tillfälle. För trött på löpning är jag inte.

Dessutom har jag större delen av vägen trevligt sällskap med Mats Dänsel, som jag delat ett antal löparäventyr med, och några av hans vänner. Mats är på gott humör och skickar iväg en del kommentarer till personer i närheten. En funktionär som sitter och gottar sig i solen får höra "Sover du på din post?", och fyrar av ett glatt grin till svar.

Funktionärerna, ja. De stora stadsmarorna undantagna har jag nog aldrig sprungit ett så funktionärstätt lopp som Uppsala Marathon. Mestadels är det barn och ungdomar, och vi får många uppmuntrande hejarop och "high-fives", vilket förstås värmer hjärtat.

Vätskekontrollerna under den senare delen av loppet bjuder bl.a. på minimuffins – mycket gott och lättätet på språng!

NÄR VI NÄRMAR oss centrum får vi möta Uppsalas kanske mest kända litterära figur, Pelle Svanslös, som står staty på bra åskådarplats vid Fyrisån.

Efter halva loppet är vi tillbaka vid slottet, där starten för halvmaran gick en stund tidigare. Vi ska nu följa halvmaratonbanan; till en början fortsatt norrut längs Fyrisån, som vi korsar några gånger. Sedan kommer vi ut på den obebyggda delen av Upplandsslätten och viker av mot Gamla Uppsala, som till skillnad från t.ex. Gamla Stan i Stockholm ligger en bra bit från stadens nuvarande centrum.

Här möter vi halvmaratonlöparna och de snabbare maratonlöparna som redan har varit uppe och sprungit slingan runt Uppsala Högar och Gamla Uppsala Kyrka.

ATT UPSALA HÖGAR är ett gravfält där bl.a. de tre Kungshögarna står känner många till. Men vad jag inte visste var att de ursprungligen ansågs tillhöra Oden, Tor och Frej (man vet fortfarande inte vem som faktiskt begravdes där).

Även den vackra Gamla Uppsala Kyrka har en imponerande och för mig ny historia. När man tänker på Uppsala Domkyrka tänker nog de flesta på den ståtliga kyrkan med sina två höga torn inne i centrala Uppsala, som vi för övrigt också sprang förbi. Men faktum är att den lilla stenkyrkan som är grannne med Uppsala Högar blev domkyrka i Sveriges första ärkestift 1164!

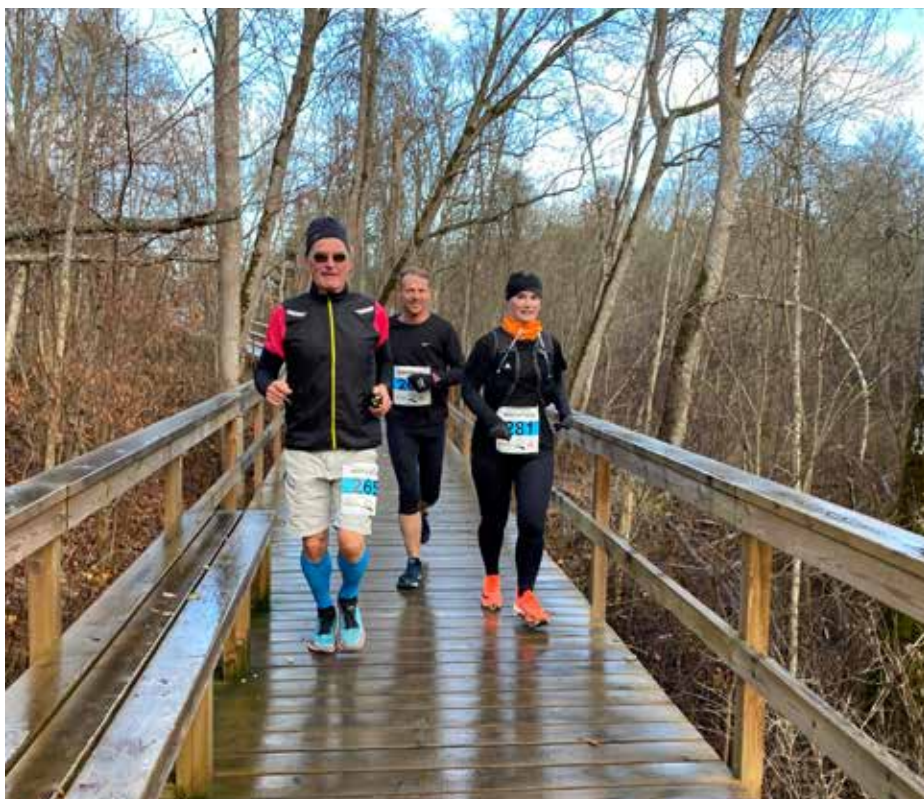
När den brann i mitten av 1200-talet byggdes den nuvarande domkyrkan på en plats som hade blivit centrum för handel, och ärkestiftet flyttades dit.

NÄR VI RUNDAT dessa landmärken får vi motvind, och den biter rejält. Men vi kan fortfarande njuta av de vackra omgivningarna, och nu är det vi som är på väg hemåt och möter de löpare som har lite längre kvar att springa – maxtiden är generösa 7 timmar.

Vi hejar på varandra. På slutet passerar vi den anrika Studenternas IP, som invigdes 1909 och som återkommande är skådeplats för Svenska bandyfinalen, och där 100 km-loppet Uppsala Monstertour gick när det begav sig.

SÅ LÅNGT ALLT GOTT, men den sista kilometern utsätts vi för ett påhitt av ännu en av Gösta Knutssons litterära gestalter. Elake Måns är som bekant känd för att göra livet surt för Pelle Svanslös, men jag är säker på att han också vill retas med trötta löpare och att det är han som ligger bakom den sista kilometern av banan.

Den innehåller nämligen en lång och relativt brant uppförsbacke som suger rejält i benen. Sedan får vi lite respit i



Löpning på trädäck längs Ekolns strand.

form av en flack sträcka innan det är dags för slutspurt, som är en brant, och i slutet kullerstensbelagd, backe upp mot slottet. Där står några tillresta vänner och hejar, och jag får ett litet energitillskott.

PÅ SLOTTSGÅRDEN bjuds vi på en god vegetarisk gryta med sting, samt kaffe och bananer, och därifrån är det bara en kort promenad till de utlovade duschar-

na. Jag hade en from förhoppning om att det skulle finnas åtminstone lite varmvatten kvar... men det visar sig att det finns betydligt mer än så. Vi får nämligen duscha i ett gym, och där finns även bastu!

En härlig avslutning på en kul kultur-tur, sa Bill. En kul avslutning på en härlig kultur-tur var ordet, sa Bull.

TEXT OCH FOTO:
CECILIA PETERSSON



Uppsalas kanske mest kända litterära figur, Pelle Svanslös, som står staty vid Fyrisån.

12-14 november 2021



Vacker löpning längs en av Ånggårdssbergens många sandstigar.

En KUL helg i löpningens tecken

"Jag lyckades inte ladda ner gps-filen till klockan." "Vilken klocka har du? ... Jaha, har du försökt med ...?" "Ja, men det funkade inte." "Nehej... men om du..." Samtalet utspelar sig i en bil på väg mot Göteborg. I bilen sitter fyra veteraner inom långlöpning: Janne Ramström (vid ratten som så ofta), Bernt Hedlund, Mats Dänsel och undertecknad.

Själv brydde jag mig inte om att skaffa en ny klocka när min gamla la av för några år sedan. Jag gillar enkelheten i löpningen och tycker att Runkeeper i telefonen gott och väl räcker för mina behov, men det är klart, just det här med att kunna ladda ner en karta vore inte så dumt...

Vad är det då som för oss mot sydväst en fredag i mitten av november? Svaret är KUL-helgen, passande nog ett namn med Göteborgshumor. KUL står för Kommittén för Ultradistanslöpning, och helgen har med undantag för 2020 arrangerats i november varje år sedan 2008. Platsen varierar, och det är alltid

lokala löpare som står för planering av bana och boende, vilket innebär att vi under årens lopp har fått uppleva många vackra bansträckningar som arrangörerna delat med sig av!

KVIBERG VANDRARHEM ligger på det gamla kasernområdet med sina ståtliga byggnader, och vi anländer i lagom tid för att hinna checka in, fylla på med lite energi och byta om till löparkläder. Ett antal av de bokade sängarna förblir tomma – har man minsta förkylningssymptom är man som bekant inte välkommen i dessa tider – men vi som är här gör det mesta av helgen.

Kvällens pass, en bonustur för dem som kan vara på plats lite tidigare, är en slinga nordost om centrala Göteborg. Elitultralöparen Jessica Svärd, som föredrar asfalt framför terräng, leder oss runt slingan på upplysta gångbanor. Ett stycke springer vi på en stig som följer Lärjeån. Vi ser inte så mycket av den, men ljudet av rinnande vatten är trevligt det också!

Vandrarhemmet är välutrustat vad gäller duschar och toaletter, och trots

att vi delar byggnaden med ytterligare några grupper blir det aldrig några köer, så vi kan raskt och med god aptit hugga in på kvällens buffé.

LÖRDAGENS PASS är traditionsenligt och av praktiska skäl helgens längsta. Efter några kilometers löpning kommer vi in i skogen med Delsjöområdet och Skatåsterrängen, som är bekant för många. Vi möter en ridande polis och får en liten pratstund med henne.

Vi undrar vad hon gör här ute, och hon berättar att hästen behöver motion, men också att det tidigare har skett övergrepp i trakterna. Risken att råka ut för något sådant under en träningstur är trots allt väldigt låg, men varje gång det händer är en för mycket, och dessutom gör det tyvärr att många drar sig för att ge sig ut och springa ensamma när det är mörkt.

VI ÄR DOCK inte ensamma just nu, även om deltagarsiffran detta år är en av de lägsta, runt 15 personer. Pandemin, med krav på symptomfrihet och all osäkerhet som rått kring arrangemang, bidrar

säkert. Men även om vi saknar de av våra löparvänner som tvingades lämna återbud så har det låga antalet deltagare sina fördelar. Man hinner prata med alla, och gruppen känns väl sammanhållen, både vad gäller löpningen och det sociala.

När vi kommer ut på vägen igen är det snart dags för det välkända och uppskattade bakluckestoppet. Under den första KUL-helgen, när vi sprang längs Göta Kanal, bjöds det på varm glögg, och det har i princip varit ett stående inslag under åren, tillsammans med pepparkakor, skumtomtar och lite annat smått och gott.

Traditionalist som jag är vill jag egentligen vänta med glöggen till första advent – men glögg på KUL-helgen har ju blivit en tradition det också!

OM JESSICA föredrar asfalt så kan motsatsen sägas om den löpare som snart ska leda oss in på sina favoritstigar: Niclas Gällentoft. Han älskar terränglöpning, och ju längre och tuffare, desto bättre.

Här får vi förmånen att guidas längs några av Änggårdsbergens många stigar, och det är inte svårt att förstå att det är en favorit bland många lokala löpare. Vi passerar ett område med låg vegetation och sand, som närmast för tankarna till strandmark, och vi springer genom Vitsippsdalen som så här års förstås inte gör skäl för sitt namn, men som ändå är väl värd en löptur.

Härför är det inte långt in till centrala Göteborg, och efter att ha sprungit genom Botaniska, där vi gör ett kort stopp för att fylla på energi, är vi snart inne på Avenyn – detta är en kontrasternas tur!

Vi tar förstås ett gruppfoto vid Poseidon innan vi styr kosan tillbaka till vandrarhemmet. Några drar ut ytterligare en sväng för att få ihop fem mil. Själv känner jag mig lite sliten och nöjer mig idag med att ha kommit över maratonsträckan.

EFTER MIDDAGEN får vi, bekvämt tillbakalutade och mumsandes på kaffe med tilltugg, ta del av Niclas upplevelser i Trans Gran Canaria 360. Filmen som följer honom under det 24 mil långa loppet visar hur han kämpar mot regn och iskalla vindar i en terräng som även under optimala förhållanden är riktigt tuff.

82 timmar blev sluttiden, och han sov bara 4 timmar, men mest imponerande är nog att han lyckades behålla glädjen genom alla strapatser!



Ett glatt gäng under kvällslöpning nordost om centrala Göteborg.

VI SPRINGER inte riktigt så långt den här helgen, men också söndagen bjuder förstås på en löptur. Och även vädret är betydligt bättre än i bergen på Kanarieöarna – att satsa på en löparhelg i Göteborg i november kan tyckas vara att utmana ödet, men såväl regn som blåst har lyst med sin frånvaro, och idag får vi även sol!

En del ger sig ut på en längre runda, men jag och några till som ska åka tillbaka efter en tidig lunch, tar en tur i närområdet. Mina ben som var så slitna igår känns idag starkare än på länge. Jag tänjer ut tiden till max och tar en extrasväng för att komma upp till 15 km – man kan ju inte komma tillbaka från en KUL-helg med så mycket spring kvar i benen!

MITT INLÄGG i KUL-helgens Facebook-grupp får avsluta den här lilla rapporten. Jag hoppas att den lockar dig att hänga med på 2022 års evenemang – var det blir är i skrivande stund oklart, men jag återkommer!

”Som vanligt har inte bara benmuskulerna fått träning utan även skrattmuskulerna, som det blir när man delar något speciellt och skrattar igenkännande med varann.

ERFAREN ELLER NY, springer längre eller kortare - det spelar ingen roll; vi har alla något att bidra med och vi kan alla lära något nytt. Nu på väg hemåt, inspirerad, glad och tacksam!”

TEXT OCH FOTO:
CECILIA PETERSSON



Vacker utsikt över Änggårdsbergen.

13 november 2021

Vintermarathon till Jan

Lördagen den 13 november 2021 arrangerades Vintermarathon till Jan Linds minne av Apladalens Löparklubb i småländska Värnamo på uppdrag av Svenska Marathonsällskapet. Vintermarathon har genomförts på olika platser i landet varje år sedan 1963 förutom 2020 då tävlingen fick ställas in på grund av pandemin. Sommaren och hösten 2021 hävdes restriktionerna successivt och därför kunde årets Vintermarathon genomföras som planerat. Det blev en lyckad dag i Värnamo fylld av både löparglädje och imponerande resultat.

Vintermarathon har med åren blivit ett lopp som jag väldigt ogärna missar, oavsett var i landet tävlingen arrangeras.

Jag har sprungit Vintermarathon varje år sedan 2002 förutom 2010 då jag drabbats av en stressfraktur och 2020 då tävlingen blev inställd på grund av pandemirestriktioner.

Det var under Sällskapets buss- och tågresor till Vintermarathon i Kvarnsveden och Strömsund som jag lärde känna flera av Sällskapets tidigare styrelseledamöter, inte minst Marathonlöparens dåvarande redaktör Jan Lind (1939–2007).

Tävlingen heter sedan 2007 "Vintermarathon till Jan Linds minne" för att hedra minnet av Jan Lind och hans mångåriga förtjänstfulla insatser för Svenska Marathonsällskapet.

SÄLLSKAPETS STYRELSE hade utsett Apladalens Löparklubb (ALK) i Värnamo till arrangör av 2021 års Vintermarathon till Jan Linds minne. Detta lopp omgärdades för min egen del av ovanligt mycket osäkerhet. Först var det pandemirestriktionerna, men när dessa hävdes kvarstod den hälseneskada som tvingat mig att avstå från löpning sedan augusti.

In i det längsta hoppades jag bli tillräckligt bra för att springa helmaran eller åtminstone det halvmaratonlopp, Apladalens Halvmaraton, som ALK skulle arrangera samma dag på samma bana. Ett par veckor innan loppet insåg jag att detta tyvärr inte skulle vara möjligt och att det inte skulle vara värt att riskera de framsteg som jag hittills gjort i min rehabilitering. Samtidigt bestämde



Starten har gått. Från vänster Magnus Åhsberg (18), Micael Lindqvist, Linus Therén (45) och Alexander Ulltjärn (41). Oscar Wanemark har redan försvunnit ur bild.

jag mig för att resa till Värnamo för att som en av Sällskapets representanter hjälpa till som funktionär.

SAGT OCH GJORT. Fredag kväll reste jag med tåg från Stockholm till Värnamo med byte i Alvesta. Efter en kort promenad genom centrala Värnamo var jag framme vid Best Western Hotel Värnamo, vackert beläget vid Lagan. Därifrån skulle det bara vara några hundra meters promenad till start- och målområdet vid Värnamo Sporthall lördag morgon.

TÄVLINGSDAGEN INLEDS för min del med en morgonpromenad med korta inslag av jogg. Därefter avnjuter jag en god hotellfrukost. Under frukosten träffar jag ett par deltagare som jag känner sedan tidigare.

Jag sammanstrålar även med Sällskapets ordförande Karin Norden. En stund senare hjälps Karin och jag åt att transportera och montera Sällskapets fina beachflagga och alla de utmärkelser som ska delas ut i samband med loppet. Ungefär samtidigt som vi anländer de första löparna till sporthallen för att hämta sina nummerlappar.

Det är trevligt att träffa alla löparvänner som jag inte mött på länge till följd av pandemin och de senaste månadernas avstående från tävlingar på grund av mina skador.

Samtidigt känns det lite vemodigt att behöva berätta för alla att jag inte ska springa själv undan "bara" vara funktionär.

STARTEN FÖR HELMARAN går klockan 10:00 och startlinjen är belägen 137 meter bakom varvningen och mållinjen. När det närmare 40 löpare starka startfältet är samlat några minuter dessförinnan håller ordförande Karin ett kort välkomsttal där hon presenterar sig själv och Sällskapet.

Löparna ger sig i väg på det första av sex varv på den drygt 7 kilometer långa Osuddenrundan. Underlaget på denna natursköna runda är i huvudsak packat grus. En timme senare startar 25 halvmaratonlöpare. Dessa springer tre varv på samma bana.

När starten har gått tar jag min röda funktionärsflagga och promenerar några hundra meter till min anvisade plats där löparna precis passerat Lagan via en smal gångbro och har drygt en kilometer kvar på varvet.

Därifrån har jag bra utsikt och kan heja på löparna under loppets första timmar. Det är mulet och ungefär fem plusgrader. Efter någon timme börjar det även regna lätt.

Förhållandena är bra för löpning, men vi funktionärer fryser en del (i varje fall jag). Som funktionär/åskådare får man ett vidare perspektiv än när man själv är med och springer.

DE TAPPPRA LÖPARNA betar av de sex varven ett efter ett. I damklassen segrar till slut Anna Samuelsson, IFK Skövde, på tiden 3:46:05, drygt en minut före Maria Hörnquist, Anderstorps OK. Anna Lyberg kommer på en hedrande tredjeplats i sin maratondebut.



Oscar Wanemark segrade överlägset på imponerande 2:28:18.

Linds Minne i Värnamo



Damsegraren Anna Samuelsson får sin trämedalj av ordförande Karin Norden efter målgång.

Loppets suverän är Oscar Wanemark, Hälle IF, som leder från start till mål och med den imponerande tiden 2:28:18

vinner herrklassen överlägset. ALK-löparna Magnus Åhsberg (2:46:01) och Micael Lindqvist (2:56:03) kommer på andra respektive tredje plats. Micael, som är ordförande i ALK och även suppleant i Sällskapets styrelse, springer dagen till ära sin 100:e mara (och har därför startnummer 100) och efter loppet får han motta Sällskapets glastrofé av Karin.

TOTALT FULLFÖLJER 4 damer och 32 herrar helmaratonklassen inom loppets maxtid sex timmar. Efter målgång föräras alla med den fina trämedalj som Sällskapet tagit fram. I de flesta fall är det Karin som hänger medaljen runt halsen på de duktiga och mestadels lyckliga maratonlöparna.

I Apladalens Halvmaraton deltar 6 damer och 19 herrar. Segrar i dam- respektive herrklassen gör Martina Gustafsson (1:38:47) och Kristofer Tilderkvist Neckén (1:18:22).

EFTER MÅLGÅNG får alla löpare, förutom medalj, även coca-cola och kex-

choklad samt fina reflexer från en av loppets sponsorer. Under loppet har löparna tillgång till ett rikligt utbud av dryck och tilltugg vid banans två vätskekontroller.

Ytterligare information om tävlingen, inklusive kompletta resultatlistor, återfinns på ALK:s hemsida, www.apladalenslk.se.

NÄR SAMTLIGA LÖPARE har gått i mål är det dags att ta farväl av alla trevliga funktionärer och löpare för den här gången. ALK arrangerade i mitt tycke 2021 års Vintermarathon till Jan Linds minne på ett mycket bra sätt. Det blev verkligen en dag fylld av såväl löparglädje som imponerande idrottsliga prestationer.

När jag skriver denna artikel är det ännu inte bestämt var och när 2022 års Vintermarathon kommer att gå av stapeln (se även nedan). Jag vill i vilket fall som helst vara på plats även i år, naturligtvis allra helst som deltagare.

TEXT: MATS LILJEGREN
FOTO: MIA LINDQVIST

Svenska Marathonsällskapet söker arrangör av Vintermarathon till Jan Linds minne 2022

Den 13:e november förra året arrangerade Apladalens LK i Värnamo den 58:e upplagan av Vintermarathon på uppdrag av Svenska Marathonsällskapet. Ett fantastiskt fint och trevligt lopp och så vill vi förstås att det ska fortsätta.

Tanken med Vintermarathon är att det ska arrangeras runt om i landet och det är nu dags för Sällskapets styrelse att börja fatta beslut om var Vintermarathon ska genomföras i år.

Finns det någon av er medlemmar som är med i en klubb/förening/företag som ni tror kan och vill arrangera loppet i år? Vilka tycker ni att vi ska tillfråga? Var i landet bör vi rikta in oss på att loppet ska gå?

Kraven för att arrangera loppet är inte krångliga. Det är den arrangerande klubben/föreningen/företaget som sköter allt precis som om det vore ett eget lopp. Enda skillnaden är att det i det här fallet görs på Sällskapets uppdrag. Sällskapet sponsrar del av anmälningsavgiften för anmälda som är medlemmar i Sällskapet.

Hör av er till ordförande Karin Norden, e-post: karin_norden@hotmail.com, om du/ni kan tänka er att arrangera Vintermarathon 2022, har frågor eller tips med mera.

Styrelsen



21 november 2021

Siciliansk öppning i Palermo

Maratona di Palermo på Sicilien är en mara med extra allt. Gator och torg med palmer och historia. Småvägar förbi citrusodlingar och kaktusar, höga berg alldeles i närheten. Ljumma vindar från Medelhavet.

Sol och värme och italiensk charm är ett fint upplägg för en mara på slutet av året. Och det är ju knappast några problem att hitta ett bra ställe för pastaladdning dagen före loppet i det här matparadiset.

JAG VAR ENSAM SVENSK på startlinjen den 21 november, men många ville prata i startfällan. En löpare hade pluggat i Uppsala och berättade att han sprungit Stockholm Halvmarathon flera gånger. En herre lovordade Stockholm Marathon och startade stolt i sin vinröda finishertröja från 2009.

Först Italiens nationalsång, sedan brann startskottet för 1 300 löpare, därav 1 000 som sprang halvmaran. Vi satte iväg på paradgatan Via Della Libertà, vid parken Giordano all'Inglese.

Klockan var halv 9 och solen hade redan varit uppe ett par timmar. Det var 15 grader, och det skulle bli varmare.

OM EN SICILIANSK öppning i schack förbereder en löpare för stordåd, så gjorde jag väl något liknande. Jag har ibland svårt att hålla igen i början, men styrkt av solen och glada tillrop startade jag försiktigt, höll jämn fart utan att låta mig stressas, stannade kvar på brädet, blev inte matt. Först ett varv ut från stan, mot badorten Modello vid havet.



Start och mål på paradgatan Via della Libertà.



Först italienska nationalsången, sedan start för 1 300 löpare i Palermo i ett lopp som är både historielektion och en italiensk vitamininjektion.

Genom ett kvarter med ståtliga äldre villor, en bit längs badstranden, och så tillbaka till start- och målområdet. Det blev ett par långa upp- och nedförslut på en i övrigt hyfsat flack bana.

JAG VARVADE på 2:18 när kenyanen Frederick Kipkosgei precis hade gått i mål som segrare till publikens jubel. En och annan ropade bravissimo till mig också.

Nästa halva inleddes med en kortare variant på samma småvägar utanför stan under mäktiga trädkronor och i skuggan av berget Pellegrinos dramatiska klippväggar. Och sedan tillbaka



En vända utanför stan längs mäktiga trädkronor nära berget Pellegrinos klippväggar.

igen och ut på en runda i historiska kvarter längs smala gator och pittoreska torg. Förbi operan Teatro Massimo, gatukorsningen Quattro Canti, genom stadsporten från 1569 och runt det urgamla kungliga slottet Palazzo dei Normanni.

I några avspärrade gathörn uppstod trafikchaos och ilsket tutande, och det hände att söndagsflanörer plötsligt förrirade sig in på banan.

DET BLEV EN maffig målgång med musik och snabbpratande speaker som också uppmärksammade gästen från kalla nord, men han visste inte att jag precis gjort årsbästa med 4:53:14, sju minuter bättre än min förra start i Palermo 2013.

Den här gången var tävlingen betydligt bättre organiserad, även om det ibland blev svårt att få rätt information. Allt är inte kommunicerat på engelska. Arrangören kräver att läkarintyg skickas in i förväg, och väl på plats var det tuffa krav på vaccinationsintyg. Munskydd gällde både vid start och efter målgång.

MARATONA DI PALERMO är ett roligt och vackert lopp i en spännande stad och både historielektion och en italiensk vitamininjektion.

Det är långt bort, men jag bokade billiga flygbiljetter från Arlanda och hittade ett prisvärt hotell bara några minuter från start och mål.

TEXT OCH FOTO:
PETER SVENSSON
IFK SKÖVDE



Artikelförfattaren efter målgång.

21 november 2021

Verona Marathon 2021

Äntligen kom vi, Eva och Björn Porserud, i väg till Verona. Researrangören Global Runners erbjöd ett lockande paket med anmälan till loppet kombinerat med en del kulturella inslag. Vi hade anmält oss redan 2019, men det året blev det ingen resa p.g.a. för få anmälningar och 2020 satte pandemin käppar i hjulet.

Tyvärr hade Eva ådragit sig en skada i benet på grund av för lite vila efter Stockholm Marathon i oktober. Hon bestämde sig därför redan innan vi åkte hemifrån att inte starta i loppet.

Vi kunde förutom flyg även välja att resa med tåg, vilket vi tyvärr hade glömt bort. Det skulle annars ha varit trevligt med en tågresa genom Europa till Verona i norra Italien. Nu blev det i stället flyg med mellanlandning i München. Resan gick fint, men det var jobbigt att hela tiden ha munskydd. Detta gällde sedan även så fort man gick in i en affär eller restaurang.

I Verona möttes vi nio flygresenärer av Ellika från Global Runners. Två i gruppen hade valt att åka tåg. Vi blev inkvarterade på ett bra hotell i centrala staden, bara några hundra meter från Piazza Bra som var platsen för loppets start och målgång. Denna piazza kantas på ena sidan av restauranger och på den andra ligger den stora romerska amfiteatern Arena di Verona där det hålls många konserter.

FÖRSTA DAGEN i Verona gjorde vi en 6 mils cykeltur. Fem av oss valde alternativet elcykel, vilket gjorde transporten betydligt bekvämare.

Den lokala cyklande guiden var både trevlig och kunnig. Han tog oss på småvägar runt i det vackra landskapet Valpolicella. Först gjorde vi ett stopp på en vingård och åt sedan lunch på en lokal restaurang.

NÄSTA DAG var det dags att promenera i väg för att hämta nummerlapparna. Mässan var av det mindre slaget så den var snabbt avklarad.

På eftermiddagen fick vi lära oss göra glass. Det var både roligt och gott. Vi blev ordentligt handledda av en trevlig italienska och gick därifrån helt proppmätta och med en god insikt i hur man tillverkar italiensk glass.



Maratonlöparna (från vänster):
Artikelförfattaren Björn Porserud, Helen
Andersson och Niklas Åberg. FOTO: EVA PORSERUD

DEN TREDJE DAGEN var söndag och dagen för loppet. Proceduren vid start och målgång blev lite annorlunda så här i Coronatider. När vi gick in i startfällan mättes kroppstemperaturen i pannan och därefter direkt munskydd på. Detta skulle vi ha på i 500 meter efter start och det skulle tas på direkt efter målgång. Två av gruppdeltagarna sprang 10 km och tre sprang halvmaran. Vi tre som tog oss an helmaran var Helen Andersson, Niklas Åberg och Björn Porserud.

NIKLAS SPRANG sin första mara, men han hade förberett sig med många långpass så det gick mycket bra. Maratonbanan gick i två varv. Den var mycket lättsprungen med endast 6 höjdmeter. Det var en trevlig bana som började och slutade inne ibland de vackra husen. Mittpartiet gick först längs en kanal och därefter följde den floden Fiume Adige.

Vädret, som hade varit mycket bra de första dagarna, hade nu slagit om till 10 grader och det blåste lite under hela dagen. Även om jag aldrig varit särskilt

snabb så går det numera ännu långsammare. Jag trodde ett tag att jag skulle kunna prestera årsbästa, men hamnade till sist på höga 5.19, tre minuter från tiden i Stockholm Marathon.

Eva gjorde en strong insats som support i det ruggiga vädret. På kvällen gick hela gänget till en restaurang och firade våra prestationer.

PÅ MÅNDAGEN var det dags för hemresa. På förmiddagen strosade vi runt i den mysiga staden, som är i princip bilfri och full av sevärda hus. Vi tittade bland annat på Julias balkong och en vacker kyrka.

Efter lunch träffades vi på hotellet för gemensam promenad till järnvägsstationen. Tåg till Venedig och buss till flygplatsen. På hemvägen mellanlandade vi i Frankfurt och kom till Arlanda mitt i natten. Vi avslutade vår resa med att vänta 40 minuter på taxi i blåst och några minusgrader.

Det får man väl stå ut med efter en mycket trevlig resa.

BJÖRN PORSERUD

6 januari 2022



Ultraintervaller i Värnamo

Traditionsenligt avgjordes ultraintervallerna under trettondagen och kylan och halkan var densamma som tidigare år. Vi i Apladalens LK har kört ultraintervaller sedan 2016 med undantag för förra året då vi valde att hoppa över det på grund av Corona.

Det mesta var sig dock likt när vi körde de låååånga intervallerna förutom att vi var lite färre än tidigare år och att vi körde 7*10 km i stället för 8 intervaller.

Sprang man hela sträckan så blev det 70 km vilket är lika många kilometer som Svenska Marathonsällskapetets ålder, dvs 70 år. Intervallerna var på så vis en del av Svenska Marathonsällskapetets 70-årsfirande.

DELTAGARANTALET PÅ intervallerna var enligt följande:

- Etapp 1 kl 06.00 - 5 st
- Etapp 2 kl 08.00 - 6 st
- Etapp 3 kl 10.00 - 12 st
- Etapp 4 kl 12.00 - 15 st
- Etapp 5 kl 14.00 - 10 st
- Etapp 6 kl 16.00 - 4 st
- Etapp 7 kl 18.00 - 5 st

57 stycken delsträckor således.

MELLAN INTERVALLERNA var omklädningsrum och Borgenstugan uppbokade och då vi körde intervallerna varannan timme med första start klockan 06.00 så var det ca 70 min "paus" mellan varje intervall - tid som ägnades åt bastu, skitsnack, uppsnack inför säsongen, skador m m.

Etapp 3-5 var likt tidigare år positiva etapper att springa med många deltagare och en strålende sol som glädde (men som knappt värmden).

DE TUFFA ETAPPERNA är de två sista mörkeretapperna klockan 16 och klockan 18 då agnarna sällas från vetet och där endast de starkaste kommer till start.

Jag har självt fullföljt de tidigare 5 åren men valde i år pga knäproblem att bara delta i etapp 3-5 (solskensetapperna).

Två löpare körde full distans, Magnus Åhsberg och Fredrik Bolmstam, och kan därmed titulera sig ultrajärnmän (en titel som vi har sedan tidigare och som vi tilldelar dem som springer alla intervallerna och minst 8 km per intervall) tillsammans med Stefan Pettersson som fick ihop 64 km (sprang 8 km de tre sista intervallerna).

Johan Bolmstam, Pär Johansson och Stefan "Gasellen" Andersson klarade marasträckan och äras då med titeln ultramän på årets ultraintervaller.

ULTRAJÄRNMÄNNEN OCH ultramännen firade efteråt med pizza i klubbstugan.

Våra ultraintervaller, som i år slogs ihop som en del av firandet av Svenska Marathonsällskapet, är i klubben för att stanna.

Det är en tuff utmaning för dem som väljer att fullfölja och det är fritt fram för den som vill att komma och vara med en eller flera etapper.

En del väljer att dyka upp mellan intervallerna för att snacka och ta en kopp kaffe. Alla i klubben kan på så vis delta efter egen förmåga och vilja.

MICAEL LINDQVIST



Stefan "Gasellen" Andersson och Magnus Åhsberg firar med pizza.

FOTO: MICAEL LINDQVIST

15 januari 2022

Stadionmaran

Stadion Marathon genomfördes lördag 15 januari; i torrt och soligt väder och lite småkyligt. Det var 51 startande på maratonsträckan, 42 på halvmaran och 28 som startade på 10 km. Svenska Marathonsällskapets styrelse var väl representerad av ordförande Karin Norden, Annika Rosengren, Cecilia Petersson, Mats Liljegren, Mattias Ekman och revisor Kjell Kvarfordt.

Som vanligt ordnades denna tävling av Team Skavsåret och Team Ultrasweden LK. Första kvinna i mål på maratonsträckan var Camilla Ahlberg från Borås Löparklubb på 3:16:25 och första man i mål var Andreas Mathson från IF Linnea på 2:44:44.

Fullständig resultatlista finns på Team Ultraswedens hemsida (se www.ultrasweden.se).

GRATTIS TILL alla deltagare för bra sprunget lopp!

TEXT OCH FOTO:
ANNIKA AHLBERG



Kjell Kvarfordt innan start. I bakgrunden skidspåren inne på Stockholms Stadion.



Annika Rosengren (t.v.) och Karin Norden.

Kallelse till Svenska Marathonsällskapets Årsstämma 2022

Svenska Marathonsällskapets årsstämma 2022 kommer att hållas **onsdagen den 20 april** i Stockholm med start **klockan 18:00**. Plats meddelas senare.

Med anledning av att **Sällskapet fyller 70 år 2022**, har vi bjudit in **Anders Szalkai** att hålla ett **föredrag** direkt efter årsstämman. Han kommer att berätta om sin maratonhistoria. Därefter bjuder Sällskapet på **middag**.

Anmälan ska göras till Karin Norden på karin_norden@hotmail.com senast **onsdagen den 13 april**. Ange då också om du avser att delta på middagen så att vi kan beställa rätt antal middagskuvert. Meddela även eventuella allergier och särskilda kostönskemål.

Denna kallelse kommer även att publiceras på Sällskapets hemsida, www.marathonsallskapet.se, senast sex veckor innan stämman.

Samtliga **årsstämmohandlingar** kommer att finnas på hemsidan senast två veckor innan stämman.

Även i år kommer vi att be er medlemmar som **inte** kan närvara, att rösta via e-post. Instruktioner kommer att skickas ut med årsstämmohandlingarna till alla medlemmar i god tid via e-post.

Motioner till årsstämman ska, enligt stadgarna, vara styrelsen tillhanda senast fyra veckor innan stämman, det vill säga **onsdagen den 23 mars**. De kan antingen skickas till ordföranden på karin_norden@hotmail.com eller till vår postbox, se adress nedan.

Svenska Marathonsällskapet
Box 218
101 24 Stockholm



Varmt välkomna!
Karin Norden
Ordförande

Svenska Marathonsällskapet 70 år

Del 1: Åren 1952–1968

I Åke Lutners skrift sammanställd till Sällskapets 50-årsdag den 22 mars 2002 står följande att läsa, vilket bör vara relevant också för 70-årsdagen den 22 mars 2022.



”Det var ett kompisgäng av f d maratonlöpare, boende i Stockholm, som diskuterade, planerade och till slut samlades den 22 mars 1952 som stiftade Svenska Marathonsällskapet. Axel Öhrbom valdes till ordförande och Axel Hedenstål till sekreterare.

Övriga styrelseledamöter blev Oscar Björk, Hjalmar Dahlberg, Edvin Eskilsson, Gustav Falk och Sven Strandberg. En förening för aktiva och före detta maratonlöpare. Syftet med sällskapet var enligt de ursprungliga stadgarna:

- att verka för sammanslutning av svenska maratonlöpare,
- att värna sagda kårs anseende och idrottsliga intressen,
- att söka blåsa nytt liv i och popularisera maratonlöpning i Sverige,
- att utdela sitt märke till var och en som fullbordar ett maratonlopp på allmän tävlan,
- att medels detta märke ge maratonlöpare ett emblem som endast får bäras av kvalificerade maratonlöpare.”

Meningen är att vi ska försöka porträttera Sällskapets första 70 år 14–20 år i taget i 2022 års fem nummer, från starten 1952 till slutet av 2022. Vad har hänt, hur har maratonlöpningen utvecklats genom dessa år, har Sällskapet förändrats genom åren, har synen på löpning, och maratonlöpning i synnerhet, förändrats, är det samma typ av människor som springer maraton nu som för 70 år sedan, med mera.

I det här första numret kommer således fokus att ligga på åren 1952 till mitten av 60-talet och eftersom de flesta av oss var små eller inte ens födda under de här åren så är Åke Lutners skrift ett bra underlag för dessa år. Men först lite allmän historia om maratonlöpning, som ni alla kan googla er fram till. Därför väljer jag att här bara göra några nedslag i historien.

1952 uttalade Emil Zatopek följande ord på OS i Helsingfors, enligt Wikipedia:

”Om du vill vinna något, spring 100 meter. Om du vill uppleva något, spring maraton.”

Detta är, enligt min mening, och jag tror läsarna av denna tidning håller med, något vi idag älskar maraton och löpning kan skriva under på.

Slaget vid Marathon

Det är drygt 2 500 år sedan det berömda slaget vid Marathon i Grekland. Legenden om budbäraren Pheidippides, som skulle ge glädjebesked till folket hemma i Sparta, har överlevt årtusendena. När de första olympiska spelen togs upp 1896 så ordnades ett lopp från Marathon in till Aten. Men observera att endast män var tillåtna.

Maraton för kvinnor

Det var först 1972 som maraton blev officiellt tillåtet för kvinnor och detta tack vare Kathrine Switzer, som 1967 blev portad från Boston Marathon då hon startade men blev

upptäckt av arrangörerna och mer eller mindre blev knuffad av banan. Hon försvarades dock av bland annat sin pojkvän och lyckades ta sig i mål på 4 timmar och 20 minuter.

Sällskapets motto

Dock är den röda tråden oavbruten genom Sällskapets historia: att popularisera grenen från att uppmuntra ”den breda massan” till att försöka få fram löpare med kapacitet att konkurrera i internationella mästerskap. Att göra grenen till en folksport och uppmuntra alla fullföljande med olika prestationsutmärkelser.

Så skriver Åke Lutner i sin 50-årsskrift och det är vår ledstjärna även idag. Skriften rekommenderas varmt till alla som vill följa Sällskapets historia bakåt.



Allra första numret av Maratonlöparen 1968.
De första 28 numren hette tidningen ”Maraton-Löparen”.

1968

Detta OS-år inleddes med att Per-Inge Johansson på våren startade en tidning, Maratonlöparen, som blev en viktig länk mellan svenska maratonlöpare. Antalet medlemmar hade då också stadigt ökat genom åren och antalet var nu uppe i 187 medlemmar.

Därmed stänger vi ned den här första delen om Svenska Marathonsällskapets första drygt 16 år och återkommer i nästa nummer.

MARITA MODESS



Bertil Jansson innan Stockholm Marathon 2018. FOTO: PRIVAT

70-årsjubilar: Bertil Jansson

Som en del av Svenska Marathon-sällskapets 70-årsjubileum planerar vi en serie intervjuer med medlemmar som är årsbarn med Sällskapet, och deadline för första numret börjar närma sig.

Jag får kontaktuppgifter till en av jubilarerna, Bertil Jansson, och sedan går det fort. Han svarar samma kväll på mitt mail med ett telefonnummer, och när jag ringer är han redo för en intervju direkt. "Jag ska bara sätta mig lite bekvämare."

Nästan innan jag hunnit börja ställa mina frågor berättar Bertil att han var både ambassadör och revisor i Sällskapet under ett antal år i början på 2000-talet, och han har även hållit i ordförandeklubban på några årsmöten. Det känns roligt att få en så aktiv medlem som första intervjuperson! När jag undrar om det var mycket jobb svarar Bertil att nej, med en så välskött förening är det inga problem!

Sedan ett år tillbaka bor han i Norrtälje, men innan dess låg hans hem i Knutby, där han bl.a. var tävlingsledare för Kolarmora Marathon, ett litet och familjärt lopp med ett stort prisbord. Så här skrev marathon.se om

premiärloppet 1999: "Kolarmora ligger i Knutby mellan Norrtälje och Uppsala. Knappast markerad ens i den mest ambitiösa bilatlasen. Men i söndags sattes namnet på maratonkartan när 59 löpare startade från Svärdens IP i Knutby."

LÖPNING HAR BERTIL tränat sedan 30-årsåldern. På den tiden blev det bara några enstaka lopp, men konditionen hade han stor nytta av under sin tid som fotbollsdomare. Från slutet av 80-talet till 2010 dömde han inte mindre än 850 matcher! Han berättar att en domare springer i genomsnitt 13 km under en match, vilket innebär ett snittempo på ca 7 min/km, inklusive den tid man står stilla. Ofta kände han att han hade bättre ork än spelarna mot slutet av matchen, och det var förstås en fördel att kunna vara bra placerad om det började gruffas!

Men löpningen och loppet skulle få ta en större plats i Bertils liv. När han vid ett tillfälle besökte sin syster på Nya Zeeland sprang han ett kortare lopp som kändes bra, och ett frö började gro. Första maran sprang han på Åland 1995. Bertil berättar att han hade bra skor men var dåligt klädd för vädret, men han lyckades ändå gå under 4 timmar i sin debut.

Den som lockade honom att prova på maraton var Kjell Åström. De båda skulle komma att bli reskamrater på många maratonresor framöver, och det var också Kjell som inspirerade Bertil att gå med i Svenska Marathonsällskapet året därpå.

1996 VAR OCKSÅ det år då det pampiga 100-årsjubileet av Boston Marathon avlöptes, och Bertil och jag konstaterar att vi båda var med på resan dit med Springtime. Minnena av en härlig långhelg i glada löparvänners lag kommer tillbaka...

Sin snabbaste mara sprang Bertil i Säter 1998 eller 1999. Tiden var någonstans runt 3:40 eller 3:41. Jag noterar att det nog är lite ovanligt att en maratonlöpare inte vet exakt vad hen har för "pers" eller när det sattes, men för Bertil är det inte så viktigt.

Däremot vet han att han har sprungit 35 maratonlopp, bl.a. i Helsingfors, Tallinn, Berlin, Köpenhamn, Oslo, Edinburgh, Loch Ness och Säter. Dessutom har han avverkat 12 Stockholm Marathon, ett lopp som han tycker är svårslaget vad gäller organisationen. Ett annat favoritlopp är Strömmingsmaran i Söderhamn.

Forts. sid 16

Halvmaror har han sprungit runt 25, och den absoluta favoriten där är Göteborgsvarvet med sin stora publik. De senaste åren har pandemin satt stopp för loppet, men han skulle gärna vilja springa Jättelångt. "Tänk att få starta i Grisslehamn och springa i mål hemma i Norrtälje!"

När jag frågar Bertil om han är med i någon förening svarar han först nej, men så säger han: "Jo förresten! Jag är ju med i Kolarmora KIF (Kolarmora Kamrat- och Idrottsförening)!" Tidigare hade klubben fler medlemmar, men nu är den en exklusiv förening med endast Bertil i rullorna! Han har sommarstuga i närheten, så anknytningen finns kvar.

TRÄNAR GÖR HAN just nu främst på Friskis & Svettis. Det blir lite av varje, cykel, löpband och styrka, men mest kondition. 3 gånger i veckan brukar det bli, och det har funkat bra även under pandemin; medlemmarna har visat stor respekt och hänsyn.

Om Svenska Marathonsällskapet säger han att det för honom är ett väldigt bra exempel på en fin kamratförening. Medlemmarna samlas runt ett gemensamt intresse; man byter erfarenheter och får trevliga pratstunder när man träffas på tävlingar. Han uppskattar också Marathonlöparen och tycker

att Mats Liljegen har satt en ny och fin prägel på den under sin tid som redaktör.

BERTIL MINNS GÄRNA de många resor han har gjort tillsammans med vännen Kjell. Några gånger åkte de med KG Nyström till Kiel, men oftast bokade de sina resor själva.

Han berättar om den gången han och Kjell sprang HC Andersen Marathon i Odense. De sprang tillsammans till en början, men Kjell kände sig stark och ville springa lite fortare, så Bertil bad honom att stå vid målet och fota målgången. Men när Bertil kom i mål stod ingen Kjell att finna. Det visade sig att det serverades starköl efter målgång, och efter ett par sådana hade Kjell annat i tankarna än att agera fotograf!

Ett annat minne är när de skulle köra till Fredrikstad Marathon utanför Oslo. Det var svårt att hitta till starten och tiden började bli knapp. Då stoppade de helt sonika en taxi och bad chauffören köra före och visa vägen!

Och det här med att fylla 70 då? Temat för den här intervjun, som jag nästan glömt bort under Bertils livfulla berättande. "70 är bara en siffra", säger han. "Om man får vara frisk och kry är det inga problem. Du kan vara 40, 50, 60 eller 70, det spelar ingen roll." Och



Bertil med medalj och ros efter Stockholm Marathon. FOTO: PRIVAT

frisk och kry har Bertil fått vara under sina nästan 70 år. Inga löparskador bortsett från en mindre skada i hälen, och inte en dag på sjukhus. Det tackar han löpningen för.

Och jag tackar Bertil för en mycket trevlig pratstund, och hoppas att vi ses framöver på Jättelångt!

CECILIA PETERSSON



Annette ringer i PB-klockan efter 2021 års Stockholm Marathon. Foto: Privat

Jag började sent i livet med löpningen, 35+. Ville ha bättre kondition och det skulle vara enkelt att utföra. Så i väg och köpa löparskor och utnyttja naturen och vägarna runt hörnet.

Min första mara!

Efter att ha tagglat samma runda ett tag så blev det längre och längre, snart milen, sen halvmaran. Blev intresserad av hur långt kan jag springa?

Så vips så var jag anmäld till Stockholm marathon 2012, men insåg att jag måste ha hjälp så då började jag springa med TSM löpargrupp i Stockholm. Men jag ville inte berätta för någon om min plan att springa min 1:a mara, men en lördag efter en minn tyckte min dotter att jag varit borta väääldigt länge så hon undrade om jag skulle springa en långtävling! Ops, avslöjad.

DEN 2 JUNI 2012 så stod jag på startlinjen i ÖSREGN och +6 grader. Nybörjare som jag var så var jag helt fel klädd trots den svarta sopsäck som skydd som Anders Szalkai rekommenderade. Den hjälpte inte mycket. Inte gick det så bra som jag hade hoppats på, det var blött och kallt men jag sprang på, men inte var det så kul och jag började att frysa. Jag försökte kämpa emot tröttheten

uppför Västerbron, men jag började att gå och tänkte att detta klarar jag inte.

HJÄRNSPÖKENA BÖRjade att ta över, BRYT sa de men nej nej inte nu! Men vid ca 25 km, innan Blå Porten på Djurgården vid sjukvårdstältet, så klev jag av helt genomfrusen och tårarna bara sprutade, det var ju inte så här jag hade planerat. Men efter taxifärden tillbaka till Östermalms IP så stappas jag in i sjukvårdstältet och får proffshjälp.

Av med det blöta och på med varma goa kläder.

I EFTERHAND så har jag förstätt att det var en av de kallaste och blötaste Stockholmsmarorna sen 1987. Men jag gav inte upp.

10 år senare så har jag bemästrat 6 Stockholm Marathon, 2 Uppsala Kultur Marathon samt New York Marathon.

ANNETTE NÄSLUND

Parkrun

Deri Thomas basar för parkrun i Norden plus några andra länder i Europa. Att Sverige växer så sakta tror han beror på att marknadsföringen är obefintlig.

FOTO: BJÖRN SUNESON

I Storbritannien har parkrun blivit en dundersuccé. Där springer varje lördag 120 000-150 000 löpare dessa gratislopp på 5 km men i Sverige lockar de bara något hundratal.

Varför det gått så trögt i Sverige förvånar säkert många. Konceptet har nu funnits här i fem år och det anordnas parkrunlopp på elva platser i landet (tre i Stockholm, två i Göteborg, Uppsala, Örebro, Linköping, Växjö, Halmstad och Malmö). Nya städer på gång är Umeå och Västerås och troligen öppnar Östersund till våren efter att ha fått stänga när covid-19 slog till.

CHEF FÖR PARKRUN i Sverige och övriga Norden samt ytterligare några länder i Europa är Deri Thomas, själv duktig löpare och ett välkänt ansikte i Haga parkrun i Stockholm.

– Det vore underbart om vi fick samma utveckling som i Storbritannien men det kommer att ta tid. Vi är nu 12 000 registrerade parkrunners i Sverige och det kommer troligen att vara runt 15 000 i slutet av 2022 och 20 000 i slutet av 2023, säger han.

Härhemma är parkrun ett ganska okänt begrepp, även i löparkretsar. Tidigare hade man några sponsorer men idag finns inga pengar för marknadsföring, allt sker ideellt och budskapet sprids från mun till mun.

SIFFRORNA TALAR sitt tydliga språk. Här antalet löpare en vecka i november 2021: Hagaparken 85, Huddinge 24, Kungsängen 11, Örebro 62, Skatås 18,

Linköping 15, Malmö 34, Växjö 20, Uppsala 25, Billdal 6 och Halmstad 2. Städer av motsvarande storlek i Storbritannien har tio till tjugo gånger fler löpare.

Vad är då egentligen ett parkrun och vad behöver man göra för att delta? Ett parkrun är alltid 5 km, startar 09.30 varje lördag, det är gratis, ingen nummerlapp men tidtagning, banan går i parker och vackra omgivningar, ingen föranmälan utan det enda du behöver göra är att första gången registrera dig och hämta en streckkod som du alltid har med dig på papper eller i telefonen.

Det är ingen "riktig" tävling, här finns elitlöpare, vanliga joggare och familjer med barnvagn och hund. Stämningen är familjär.

Trots enkelheten sker allt proffsigt. Kort efter loppet får du mejlat hem en resultatlista där din tid också har åldersomräknats och uppgifter om tidigare lopp med mera. Alla är på sätt och vis vinnare i ett parkrun. Och efteråt brukar en del fika tillsammans.

ÄR PARKRUN INTRESSANT för långdistanslöparna? Absolut! Utmärkt snabbhetsträning, du kan jämföra dina tider och se hur formen utvecklas. FK Studenterna är några som har insett fördelarna - klubben brukar ha loppet som träningstävlingar och syns ofta i Hagaparken. Konceptet är egentligen genialt i sin enkelhet. Det behövs bara några funktionärer ("volontärer" på parkrunspråk), minimiantalet är tre men det brukar vara minst det dubbla.

Just att få ihop tillräckligt med funktionärer brukar annars vara ett stort

problem för löparklubbar, som vill anordna en tävling. Parkruns tidtagningssystem, där du vid målgång får en plastbricka med en streckkod som sedan scannas tillsammans med din egen streckkod, är också genialt.

Är ni beredda att sälja systemet till intresserade klubbar?

– Nej men vi skulle älska att klubbarna startar egna parkrun. Vi kan subventionera kostnaden för att starta ett nytt evenemang så det kostar absolut inget för klubbarna, svarar Deri Thomas.

PARKRUN GLOBALT är enormt; cirka 7 miljoner registrerade löpare och 1 800 lopp (+ 400 "barnparkrun" på 2 km) i 23 länder. Så glöm inte att ta med dig streckkoden på nästa utlandsresa!

BJÖRN SUNESON



Artikelförfattaren har sprungit 70 parkrunlopp, några också i England, Danmark och USA. Bilden är från Huddinge parkrun.

FOTO: PRIVAT

Lars Björnfot – elitlöparen som drabbades av Huntingtons sjukdom

I slutet av 1980-talet sprang Lars Björnfot Stockholm Marathon på som bäst 2:32 och han har totalt sprungit drygt 50 maratonlopp. För några år sedan märkte Lars att hans balans försämrats och att han hade ofrivilliga rörelser. Flera läkarundersökningar senare fick han förra året diagnosen Huntingtons sjukdom, en ärftlig neurologisk sjukdom som ger upphov till ofrivilliga rörelser, nedsatt balans och finmotorik samt sväljnings- och talsvårigheter.

Jag kom i kontakt med Lars Björnfot i oktober 2021 via vår gemensamma löparvän Jan Paraniak. Vi hördes senare per telefon vid ett flertal tillfällen under hösten. Lars berättade för mig om sina bästa år som löpare och om den sjukdom som drabbat honom. Under våra samtal fick jag även rapporter från de många kontakter som Lars haft med sjukvården under hösten.

Uppväxten i Haparanda

Lars föddes i Haparanda 1956. Som barn spelade han bordtennis. När Lars var i 15-årsåldern började han träna friidrott i stället. Till en början sprang han främst 400 meter, men växlade successivt till längre distanser.

Åren i Umeå

I början av 1980-talet flyttade Lars söderut till Umeå. Han gick med i IFK Umeå och kom i kontakt med den duktige tränaren Åke Carlsson. Lars ökade träningsmängden och började samtidigt träna mer strukturerat. Efter några år i IFK Umeå bytte Lars klubb till IKS Umeå (IKSU).

Under åren i Umeå följde Lars ett av löparen och tränaren LG Skoogs träningsprogram. Programmet bygger på pulsering i fyraveckorsperioder med 13-7-10-10 mil per vecka. 13-milaveckorna sprang Lars veckans alla dagar. Under 7-milaveckorna blev det två vilodagar och en vilodag under 10-milaveckorna.

Lars har totalt sprungit drygt 50 maratonlopp, främst Stockholm Marathon



Lars Björnfot under löparresa till Barcelona.
FOTO: PRIVAT

och Umeharar. Personbästat noterade han i Stockholm Marathon 1988, då han kom i mål på den imponerande tiden 2:32:53.

Lars öppnade offensivt på 1:13:30 första halvan och låg då 23:a, men tappade sedan på andra halvan och slutade på 77:e plats. Tre år senare, 1991, öppnade han lugnare, ökade farten på andra halvan och slutade 58:a på tiden 2:34:19.

Lars är även nöjd över att ha sprungit maratonsträckan i den idag nedlagda stafetten Vindelälvsloppet på 2:35 trots att banan var kuperad. Personbästat på Lidingöloppet 30 km är goda 1:54:26 från år 1987.

Lars har även gjort imponerande tider på halvmaraton med ett personbästa på 1:12 noterat vid Vännäs Halvmarathon.

Flytt till Mariestad

1999 flyttade Lars och hans familj till Mariestad vid Vänerns strand för att komma närmare släkten. Lars gick med i IFK Skövde, men efter ett tag tröttnade han på att åka till Skövde för att träna och bytte klubb till Mariestads AIF (MAIF).

När närbelägna Skara Marathon lades ned i början av 2000-talet bestämde sig Lars, Bo Johansson och Bernt Ekdal i MAIF för att starta Mariestads Marathon. Loppet arrangerades första gången 2005 och genomfördes 2021 för 17:e gången.

MAIF fyllde 100 år 2005 och loppet var premiäråret veteran-SM och DM för Västergötland. Ett roligt minne är att en löpare ett år kom ändå från Nya Zeeland till Mariestad och sprang loppet. MAIF tog väl hand om honom och bjöd på mat. Lars fick sedan ett linne från Wellington Marathon som tack.

Huntingtons sjukdom

För ungefär fyra år sedan började Lars märka att hans balans försämrats och att han hade ofrivilliga rörelser. Han undersöktes först av en företagsläkare och därefter av en distriktsläkare hemma i Mariestad. Förra året fick Lars diagnosen Huntingtons sjukdom, en ärftlig neurologisk sjukdom som ger upphov till ofrivilliga rörelser, nedsatt balans och finmotorik samt sväljnings- och talsvårigheter (se även faktaruta).

Lars och hans hustru Ann-Christin (Anki) har nyligen sålt sitt hus och i stället köpt en bostadsrätt. En viktig orsak var att Lars vill undvika att gå i trappor. Till följd av sin sjukdom har Lars slutat att köra bil. Han kan däremot fortfarande cykla och jogga korta sträckor. Lars berättar för mig att han brukar jogga några kilometer vid elva-tiden på förmiddagen.

Han springer sakta, i dagsljus och väljer sträckor nära hemmet och där risken att snubbla är låg. Förutom att Lars mår bra av själva träningen är den även viktig socialt eftersom Lars träffar folk han känner när han är ute på sina rundor.



Lars Björnfot efter ett lopp i grekiska Thessaloniki. FOTO: PRIVAT

Lars och Anki har två barn. Sonen Johan bor i Irlands huvudstad Dublin. Lars hjälper sonhustrun med löpträningen och hon har bland annat sprungit en halvmara i Dublin. Dottern Ida bor kvar i Sverige. Lars hjälper även Ida och hennes sambo med träningen.

I början av november besökte Lars Centrum för Huntingtons sjukdom, som tillhör Sahlgrenska Universitetssjukhuset, i Mölndal tillsammans med Anki. Där fick han först träffa en forskningssjuksköterska som tog ett blodprov. Lars kommer att ingå i en sexårig frivillig patientundersökning. Minst en gång vartannat år kommer han att lämna blodprov och genomgå olika tester, bland annat minnesfunktionstester. Därefter fick Lars träffa en logoped, som bland annat studerade hans ögonrörelser, balans och tal. Man konstaterade att Lars har svårt att titta åt vänster utan att röra på huvudet, gå rakt när han blundar och att prata fort. Detta är vanliga symptom vid Huntingtons sjukdom.

Lars fick även träffa en dietist. Personer med Huntingtons sjukdom har ofta svårt att svälja och tugga samtidigt som de

ofrivilliga rörelserna kan leda till ett ökat energibehov. Därför är det viktigt att analysera kosten. Avslutningsvis träffade Lars en läkare och kurator. Enligt Lars gjorde personalen på Centrum för Huntingtons sjukdom ett bra intryck och alla han träffade var mycket grundliga i sina undersökningar. Ett digitalt uppföljningsmöte planerades in före jul.

Efter besöket i Mölndal har Lars gjort en EKG-undersökning hos distriktsläkaren i Mariestad. Det finns mediciner som minskar de ofrivilliga rörelserna, men dessa mediciner kan samtidigt orsaka hjärtbesvär. Det gäller därför att välja rätt medicin och att dosera rätt.

Det har varit både trevligt och lärorikt att prata med Lars och höra honom berätta om de elitresultat han gjorde under åren i Umeå och den sjukdom som de senaste åren förändrat hans liv. Huntingtons sjukdom har självfallet begränsat Lars möjligheter att springa, men löpningen är fortfarande en viktig del av hans liv. Förutom de egna dagliga joggingturen är Lars engagerad inom MAIF och han hjälper även släkt och vänner med löpträningen.

MATS LILJEGREN

Faktaruta: Huntingtons sjukdom

Huntingtons sjukdom är en ärftlig neurologisk och neuropsykiatrisk sjukdom. Sjukdomen har fått sitt namn efter den amerikanske läkaren George Huntington, som beskrev den 1872. Vanliga symptom är ofrivilliga rörelser, nedsatt balans och finmotorik samt sväljnings- och talsvårigheter. Andra symptom är depression och nedsatt kognitiv förmåga, det vill säga förmågan att förstå och hantera information.

Vanligtvis visar sig de neurologiska symptomen till en början med knappt märkbara, ofrivilliga rörelser i fingrar, tår och tunga. Även ansikts- och ögonrörelserna kan påverkas. Successivt tillkommer ofrivilliga slingrande rörelser i armar och ben. De ofrivilliga rörelserna gör det svårt att avväga den muskelkraft som styr rörelserna samt att bedöma avstånd och riktning. Det gör i sin tur att man lättare snubblar, stöter i möbler, tappar saker och får försämrad precision i finmotoriska rörelser.

Det finns inga säkra uppgifter på hur många personer i Sverige som har Huntingtons sjukdom, men uppskattningsvis rör det sig om cirka 1 000 personer. Sjukdomen förekommer lika ofta hos män som hos kvinnor. Normalt debuterar Huntingtons sjukdom mellan 30 och 50 års ålder, men det kan ske både tidigare och senare i livet.

Idag finns det varken bromsande eller botande behandlingar. Symptomlindrande behandlingar används mest för depression, ångest och sömnstörning, samt i vissa fall för att lindra ofrivilliga rörelser.

Huntingtons sjukdom ärvs i genomsnitt av 50 procent av barnen till en anlagsbärare. Sjukdomen har 100 procent penetrans, vilket innebär att den inte hoppar över generationer.

Källa: Wikipedia och Socialstyrelsen.

Reporter Monica Engkvist möter Intervju med Kurt Gustavsson

December 2021



Kurt Gustavsson innan starten av Stadion Marathon 15 januari 2022. Drygt 5 timmar senare gick Kurt i mål och han har nu sprungit minst ett maratonlopp per år de senaste 44 åren. FOTO: MATS LJJEGREN

Det är mörkt och kallt ute och Kurt Gustavsson och jag har kommit överens om att det då är en bra tid att ha ett intervju-samtal som handlar om allt utom kyla. Som alltid hade det varit så mycket roligare om vi hade kunnat ses i verkligheten, men tyvärr är det inte möjligt.

Vem är Kurt?

Jag är 75 år, bor i Vena i Hultfreds kommun, strax söder om Vimmerby, tillsammans med min fru Ann-Louise. Vi har varit gifta i 50 år och har en son och en dotter. I min mer aktiva tid, som icke pensionär, arbetade jag först

som idrottslärare, sedan som rektor på gymnasiet i Hultsfred. Därefter blev jag gymägare i Vimmerby som sedan utökades med en filial med vattengymnastik. Idag har min son övertagit ägarskapet av gymmet, men administration och stöd håller jag fortfarande på med.

Tyvärr har mitt liv i dag tagit en annan vändning. För sex till sju år sedan fick jag grön starr (öppenvinkelglaukom) som inte går att operera. Grön starr är en ögonsjukdom som gör att synfältet sakta krymper och trycket i ögat ökar. Det vanligaste sättet att minska trycket är med hjälp av ögondroppar, men det har inte hjälpt mig. Jag har även fått laserbehandling och man har opererat in ett nät i ögat.

Först drabbades vänster öga och jag kan nu bara se om det är mörkt eller ljust. Jag blev enögd, vilket är en omställning som inte är helt enkel. För två år sedan hände samma sak med höger öga. Synfältet krympte och krympte. Jag blev av med körkortet i maj förra året och har ett mycket begränsat synfält på höger öga. Jag känner inte igen folk jag möter och hela livet har ställts upp och ner. Prognosen är att jag om ett eller ett par år inte kan se alls.

Jag lever med en ständig stress för att jag inte kan göra saker som annars varit naturliga för mig. Springer gör jag dock fortfarande.

Hur började du att springa?

Jag har alltid sprungit. Som ung var det mest fotboll upp till jag var ca 20 år och att springa var motion.

Därefter utbildade jag mig till idrottslärare på GIH och under de åren sprang jag Lidingöloppet. Första gången var 1969 och sen sprang jag loppet en andra gång 1970. Nu började jag konditionsträna mer och sprang motionslopp i krokarna hemmavid.

Jag började springa till och från arbetet 12 km någon gång per vecka. Det var på asfalt, vilket inte var så vanligt då när alla, eller i alla fall de som sprang, sprang i skogen.

Detta gjorde att jag ansågs lite underlig och blev kontaktad av en journalist från Vimmerby Tidning för en intervju. Att springa på asfalt var som sagt inte så vanligt och på slutet frågade journalisten om jag hade någon dröm med

mitt löpande. Jag sa då att jag tycker att det är kul att läsa om utmaningar, bl a hade jag läst om någon som sprang tvärs över USA. Det var ett stickspår och inget annat.

Så döm om min förvåning när det sedan stod i tidningen att min högsta önskan var att springa från Haparanda till Ystad. Det var ju inte sant. Men detta gjorde att något flög i mig och jag beslutade mig för att springa från Nordkap till Smygehuk.

Nordkap till Smygehuk

Det är 250 mil mellan Nordkap och Smygehuk. I januari 1978 hade jag min plan klar och den 10 juni startade jag. Med hjälp av en bil, en husvagn och en serviceperson, som ersattes varje vecka, sprang jag 2,5 mil på morgonen och 2,5 mil på kvällen med en vilodag i veckan.

Till saken hör att jag inte var tränad för de här långa distanserna. Jag hade bara sprungit 2 x 15 km på en dag tidigare och på den här tiden hade man inte heller bra dämpade löparskor.

Så äventyret slutade tillfälligt med benhinneinflammation i Sundsvall. Men skam den som ger sig. Sommaren därpå var jag tillbaka i Sundsvall där jag hade slutat och sprang sen klart sträckan ner till Smygehuk.

Det uppmärksammades av kvällspresen som tillsammans med Dagens Eko mötte upp i Smygehuk. Man frågade vad jag hade för planer framöver. Då sa jag att jag skulle springa ett maraton i augusti, vilket var den första upplagan av Stockholm Marathon.

Därefter har jag sprungit 276 maraton/ultralopp. Av dessa har jag sprungit 72 olika lopp i Sverige, många av dem flera gånger. Många av dessa lopp är tyvärr nedlagda idag. Det har blivit 26 lopp utomlands, bl a i Aten, Berlin, Marrakech, Honolulu, Las Palmas och Loch Ness.

Kan du nämna några av alla dina trevliga lopp som du har sprungit i Sverige?

Oj, var ska jag börja. Jag har sprungit 20 st Stockholm Marathon, 10 st Ölandsbromarathon från Kalmar till Borgholm och 40 st maraton/ultra i Skövde. Lite längre lopp är två

femdagarsmaraton och några 100 km- och 24h-lopp. Några mer udda lopp är bl a Svampen Marathon där man springer 433 varv uppe på vattentornet i Örebro och Killinge Marathon. Killinge ligger mitt ute i skogen ca 10 mil söder om Kiruna. Loppet avslutades med att alla deltagare och hela den fasta befolkningen var med på det gemensamma fikat i bygdegården.

Några lopp som jag tycker extra mycket om är Kustmaran i Kristianopol, Mariestads Marathon och 6-timmars i Boulognerparken i Skövde.

Jag tycker mig ha hört att du även är en flitig arrangör. Stämmer det?

Jo, jag har arrangerat och varit tävlingsledare för en del lopp under åren här i Hultsfred. Hultsfreds Ultra har jag arrangerat sex gånger och då var vi ensamma om att ha ultralopp i Sverige. Därtill har jag hjälpt till att arrangera Hultsfreds Marathon 10 gånger och nu på senare tid några backyards.

Varför springer du?

Jag springer för hälsans skull, jag mår bra av att springa. Eller snarare – jag mår inte bra om jag inte springer. Sen är löpningen en väldigt viktig social sak för mig.

Jag har sprungit med och varit aktiv i Hultsfreds LK under alla år. Jag har nog aldrig sprungit för att vinna egentligen, men jag har kunnat glädja mig åt bra tider.

Hur mycket springer du?

Idag springer jag inte så mycket till vardags. Vi är tre gubbar som springer en till två gånger i veckan tillsammans. Det brukar bli 5 till 7 km per gång. Sen springer jag ett maraton var tredje eller fjärde vecka, vilket blir min långpasssträning. Så det bli nog 10 till 15 maraton eller ultralopp per år.

Tävlar du/springer du olika lopp?

P g a min nedsatta syn kan jag inte springa vilka lopp som helst, utan väljer lopp som går på kortare varvbanor, där jag efter något varv kan klara att springa själv. Det kan vara lopp som går fram och tillbaka på t ex en cykelbana.

Under 43 års tid har jag sprungit minst ett maraton per år, så det har jag fortsatt med även under pandemin. Än så länge kan jag springa där jag kan skilja på ljusa och mörka partier på en asfaltsbana. Så länge jag klarar att hålla min plan för loppet är jag nöjd.

I mars i år vann jag faktiskt ett maraton i Linköping. När det blev klart för mig att jag låg bra till kom det fram ett litet tävlingshorn och jag kom i mål på 4:37.

Min bästa tid är 2:54. Den tiden har jag gjort två gånger. En gång i Stockholm och en gång Hamburg på 1980-talet.

Har du någon favoritdistans?

Jag gillar förstås maraton och ultradistanser, men favoriten idag är backyard. Det passar mig perfekt och är så socialt, vilket betyder mycket.

Vilket är ditt bästa respektive sämsta löparminne?

Mitt bästa minne är från Knast Marathon i Darmstadt i Tyskland. Loppet gick inne på fängelsegården tillsammans med fångarna där. Jag tror att vi sprang 20 varv där inne på fängelsegården.

Allt med det loppet var väldigt speciellt. De farligaste fångarna var inlåsta i en utegård med ett nät runt omkring. Det är fångarna som arrangerar loppet, är funktionärer och publik.

Av fångarna var det inte så många som sprang. De flesta var publik, ca 400, och funktionärer som fixade fika och smörgåsar och satt med oss löpare. Allt detta lämnade en mycket speciell känsla och ett oförglömligt minne. Det var fångarna som hade övertalat ledningen att arrangera loppet.

Mina sämsta minnen är från lopp som jag har brutit. Det har hänt tre eller fyra gånger. Men värst var nog Hultsfred 100 km, som jag själv var tävlingsledare för och inte bröt. På det loppet gick jag med kramp i 35 km. Maxtiden var 14 timmar och jag kom i mål på 13 timmar och 55 minuter.

De sista 5 km gick Röda Korsets personal bredvid mig redo för att plocka upp mig om jag skulle kollapsa. När jag kom i mål hade priserna delats ut och alla hade ätit.

Sen kopplade jag av i 14 dagar innan jag försökte springa Oslo Marathon. Efter 7 km passerade vi hotellet där jag bodde. Jag lämnade banan och gick in och duschade i stället. Jag hade ingen vilja alls kvar. Hultsfred 100 km satt i.

Har du haft några skador?

Bortsett benhinneinflammationen under Nordkap till Smygehuk har jag bara haft en riktig skada. Jag fick en inflammation i hälsenefästet under UltraVasan 90 km.

När jag kom i mål såg hälen ut som en fotboll. Jag uppsökte vården när jag kom hem och fick då två kortison-sprutor. Det hjälpte inte så jag fick två sprutor till.

Nu i efterhand vet jag att det var helt fel behandling. Kortison gör hälsenan skör så det slutade med att hälsenan gick av. Det blev operation och kryckor i januari.

Jag lyckades dock komma tillbaka till ett maraton i december samma år och klarade av att behålla sviten om minst ett maraton om året. Tilläggs skall att jag hade kryckorna med till loppet. Inte så att jag sprang med dem, men de kunde vara bra att ha där.

Hur länge har du varit med i Sällskapet?

Jag gick med i Sällskapet 1979, direkt efter att jag hade sprungit Stockholm Marathon. Det är snart 43 år med andra ord.

Varför är du med i Sällskapet?

Framför allt är det Marathonlöparen, men utmärkelserna spelar förstås också en viktig roll.

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

Jag skulle vilja att fler medlemmar är mer aktiva i Sällskapet.

Läser du Marathonlöparen (ML)?

Ja, det gör jag alltid. Från början till slut. Det är så trevligt när många olika personer skriver om sina löparupplevelser.

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

Ja, nu när du fått mig att säga ja till att skriva om mitt äventyr från Nordkap till Smygehuk, så blir det ett ja på den frågan.

Här har vi nått fram till slutet av mina frågor. Det är så kul att prata med Kurt. Han har hur mycket som helst att berätta. Jag hoppas verkligen att jag snart får träffa Kurt i verkligheten i samband med något lopp eller en av Sällskapets aktiviteter.

Åter igen känner jag att det är en så fin känsla när man känner hur mycket löpningen förenar. Det finns så mycket löparglädje runt om i landet som är så viktigt att värna om.

MONICA ENKVIST

Svenskor som underskridit 2.40 på Marathon

Nedanstående statistik med tillhörande kommentarer är sammanställd av HANS DAHLÉN, Stockholm.

Statistiken omfattar 142 lopp under 2.40 genomförda av 34 svenskor. 16 av dessa lopp har även varit under 2.30.

Plc.	Antal	Namn och födelseår	Personbästa	Ort	Datum	Första	Senaste	Antal år
1	19	Isabellah Andersson-80*	2.23.41	Dubai	110121	2009	2018	9
2	14	Marie Söderström-Lundberg-60	2.31.28	Stockholm	010609	1999	2003	5
3	13	Evy Palm-42	2.31.05	London	890423	1984	1990	6
	13	Hanna Lindholm-79	2.28.59	Sevilla	200223	2017	2021	5
5	11	Midde Hamrin-57	2.33.49	Columbus	861116	1982	1991	8
6	10	Lena Gavelin-74	2.30.39	Saint-Denis	030831	2001	2010	7
7	7	Anna Rahm-81	2.35.08	Hamburg	070429	2004	2007	4
8	5	Ingmarie Nilsson-66**	2.33.03	Stockholm	950610	1994	1996	3
	5	Mikaela Arfwedson (Larsson)-85	2.31.40	London	190428	2017	2020	4
	5	Carolina Wikström-93	2.26.42	Valencia	201206	2019	2021	3
11	4	Charlotta Fougberg-85	2.28.12	Milano	210516	2019	2021	3
12	3	Jeanette Nordgren-Ling-61	2.36.43	Stockholm	850601	1985	1986	2
	3	Jennie Åkerberg-73	2.38.17	Berlin	030928	1998	2003	2
	3	Johanna Bäcklund-85	2.35.10	Hamburg	190428	2018	2019	2
	3	Camilla Elofsson-83	2.35.27	Malaga	211212	2020	2021	2
16	2	Solweig Harryson-59**	2.39.44	Stockholm	850601	1984	1985	2
	2	Jutta Pedersen-46	2.39.00	Stockholm	910601	1990	1991	2
	2	Lilian Magnusson-68	2.37.47	Berlin	070930	2007	2008	2
	2	Anna von Schenk-73	2.37.06	Frankfurt	071028	2007	2010	2
	2	Cecilia Norrbom-88	2.35.56	Valencia	181202	2018	2018	1
21	1	Tuulikki Räisänen-45	2.36.58	Stockholm	830604	1983	1983	1
	1	Meeri Bodelid-43	2.39.39	Örebro	840630	1984	1984	1
	1	Birgit Bringslid-45	2.34.49	Berlin	910929	1991	1991	1
	1	Susanne Johansson-62	2.38.15	Berlin	990926	1999	1999	1
	1	Karin Schön-62	2.38.22	Ferrara	020317	2002	2002	1
	1	Heléne Willix-74	2.39.50	Torino	030413	2003	2003	1
	1	Annelie Johansson-78	2.38.57	Valencia	151115	2015	2015	1
	1	Louise Wiker-79	2.36.39	Amsterdam	161016	2016	2016	1
	1	Lisa Ring-93	2.37.27	Barcelona	170312	2017	2017	1
	1	Caroline Almkvist-95	2.36.50	New York	181104	2018	2018	1
	1	Malin Starfelt-86	2.38.40	Sevilla	190217	2019	2019	1
	1	Johanna Eriksson-81	2.39.27	Barcelona	190310	2019	2019	1
	1	Johanna Salminen-78	2.39.40	Valencia	211205	2021	2021	1
	1	Sanna Mustonen-91	2.35.17	Malaga	211212	2021	2021	1

* Har innan hon blev svensk medborgare gjort ett ej medräknat lopp under 2.40 (SM 2008).

** Utanför statistiken ytterligare ett lopp under 2.40 för denna löpare men på en något för kort bana.

Flest lopp under 2.40 var under år 2021 med 14 noteringar. Det är en anmärkningsvärd utveckling eftersom det år 2014 endast var en notering. Det 100:e loppet under 2.40 av en svenska genomfördes av Louise Wiker den 16 oktober 2016 i Amsterdam.

Charlotta Fougberg har bästa debuttid med 2.29.40 den 17 februari 2019 i Sevilla. Isabellah Andersson sprang under 2.40 åtta kalenderår i följd 2009-2016.

Hanna Lindholm sprang sex lopp under 2.40 på ett kalenderår (2021). Hon gjorde något väldigt unikt då hon sprang två lopp under 2.40 med endast

en veckas mellanrum. 2.31.05 i Milano den 16 maj och sedan 2.29.36 den 23 maj i Fürstenfeld. Hanna gjorde dessutom de sex loppen i sex olika länder. Det är minst sagt imponerande detta Corona-drabbade tävlingsår.

Internationella friidrottsförbundet (WA) har 214 medlemsnationer. 91 av dessa har rekord för kvinnor som underskrider 2.40.00. 2019 sprang 656 kvinnor i världen marathon under 2.40. Motsvarande siffror för år 2020 var 343 kvinnor och 444 kvinnor för år 2021. Den som har flest lopp i världen under 2.40 är Irina Bogacheva från Kirgizistan med 59 stycken (personbästa 2.26.27).

Tre olika jubileer äger rum under första kvartalet 2022:

- Evy Palm fyller 80 år den 31 januari, vår äldsta 2.40-löpare.
- Det är 40 år sedan som Midde Hamrin blev första svenska under 2.40 på en kontrollmätt bana, 2.34.29 i Woodlands (USA) den 27 februari 1982.
- Sist men inte minst fyller Svenska Marathonsällskapet 70 år den 22 mars.

Hans Dahlén klarade inte själv 2.40 utan personbästat är 2.40.21 från den 19 augusti 1990 i Söderhamn (Strömmingsmaran).

Födelsedagsjoggen 19-20 mars 2022

I mars är det åter dags för Svenska Marathonsällskapets traditionella Födelsedagsjogg. I år är det dock en alldeles extra Födelsedagsjogg, då det är 70 år sedan Sällskapet bildades. Lördagen den 22 mars 1952 satt ett kompisgäng av fyra maratonlöpare på Hotell Gillet vid Brunkebergstorg och bildade Svenska Marathonsällskapet. Den här helgen springer vi till deras ära.

Spring minst 7 km eller upp till ett helt maraton under helgen 19-20 mars. 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. Alla som rapporterar att man sprungit 7 km eller längre deltar i utlottningen av fina priser. Du kan välja mellan att rapportera i Sällskapets Facebook-grupp eller genom att skicka ett 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 70-årsanda. Om du är medlem och samlar ihop en grupp på minst fem löpare och rapporterar hela gänget på Facebook eller i ett mail till Karin, får du en mössa med Sällskapets logga på.

Vi hoppas att mars bjuder på fint vårväder med sol och klarblå himmel. Vädergudarna är informerade om vårt arrangemang, så nu hoppas vi på det bästa.

Ha kul och njut av löparglädjen!

Styrelsen



Födelsedagsjoggen i Strömsund

Strömsund firar att Svenska Marathonsällskapet 2022 fyller 70 år den 19 mars i samband med Födelsedagsjoggen. Vi startar klockan 10:00 och håller på hela dagen.

Alla som springer 7 km eller längre och rapporterar till Mats Zetterlund (mats.zetterlund48@gmail.com) deltar i utlottningen av Sällskapets fina priser. Då Sällskapet firar 70 år kan man även som grupp försöka få ihop 70 km tillsammans för att manifesteras just 70 år.

Vi har ett varv på 7 km och en kortare variant på 4,2 km. Man kan löpa, jogga eller gå valfritt antal varv.

Vi bjuder på smörgåstårter och fika under hela dagen.

Varmt välkomna!

Mats Zetterlund



Starten för Vattudalsmaran/Höstjoggen i Strömsund i oktober 2020.
FOTO: MICHAEL AHRENS

Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm



LÖPARVECKOR I PORTUGAL

STARTA LÖPSÄSONGEN 2022 MED SPRINGTIME!



LÖPARGLÄDJE PÅ ALGARVEKUSTEN – 19-26 MARS / 26 MARS-2 APRIL / 22-29 OKT

Missa inte våra 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**

 **SPRINGTIME**
Aktiva resor sedan 1986