Marathon löparen

ÅRGÅNG 55 NR 280 APRIL 2/2022

70 ÅR
1952 – 2022
Vi springer vidare

Möt 70-årsjubilaren Maria Elena Wulff

- Nordkap till Smygehuk
- Borås LK:s Februarimara
- Skövde 6-timmars
- TNT Blackyard

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
076-304 22 23
christersvensson691215@gmail.com

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

Ledare

En löparvår utan pandemi?

Så kom då äntligen beskedet om att Sverige kan börja öppna upp och att restriktionerna tas bort. Pandemin är inte över än och ingen vet väl egentligen hur den kommer att utvecklas, men visst ger ett öppnande av samhället ett hopp om att kunna leva ett mer normalt liv igen. Vi kan börja springa lopp igen och vi kan träna i grupp igen.

VÅR SPORT LÖPNING är en av de idrotter som faktiskt gått att träna trots alla restriktioner. Det jag tycker varit svårast under pandemin är att hålla motivationen uppe. Jag älskar löpning och har fortsatt springa, men på ett lite annat sätt. Att springa långt utan att ha ett mål i form av ett lopp eller annat har varit omotiverande och jag har upptäckt att jag behöver sällskap av andra för att göra de riktigt långa långpassen. Under pandemin har jag dock verkligen njutit av kortare löprundor i skogen och i annan vacker natur, ofta utan att ha med en klocka. Härlig känsla och lätt att hålla avstånd till andra.

JAG HAR PROVAT många idrotter under mina år men det är bara en idrott som funnits där hela tiden från barnsben till idag och det är löpningen.

Jag kompletterar dock gärna löpningen med andra idrottsaktiviteter, helst utomhus och så här i vintertid är längdskidåkning en favoritaktivitet. Det är fantastiskt bra träning och som dalkulla står Vasaloppet och längdskidåkning mig varmt om hjärtat. Även här är naturupplevelsen en viktig och stimulerande del. En längdskidrunda i skogen där snön är orörd och trädgrenarna nedtyngda av snö är så vackert.

I år fyller vårt fina Sällskap 70 år och vi fortsätter fira födelsedagen hela året med födelsedagsjogg och andra aktiviteter som vi hoppas att många av er kan ta del av. Håll utkik i Marathonlöparen, i medlemsbrev och på hemsidan.

NU NÄRMAR SIG våren och jag ser fram emot löprundor bland blåsippor och vitsippor och i skirande grönska. Det finns också många fina lopp att delta i för den tävlingssugne. Inte minst min personliga favorit Stockholm Marathon. Ett lopp jag har så många fina minnen av både gällande loppet i sig, men också av alla träningar inför loppet med träningsgruppen TSM Running. Stockholm Stadion är verkligen en av mina favoritplatser i Stockholm.

Jag önskar er alla en riktigt härlig löparvår!

KATARINA DUNDER
Styrelsens sekreterare

Innehåll

Viadal 6-dagars	4
Borås Löparklubbs Februarimara	6
Min resa i Ukraina	7
Sollentuna Winter 21 km	8
Årsbästa 24-timmars 2021	9
Blackyard – nytt lyckat koncept	10
Dikt till Marathonlöparen	11
Full gas på 70-årskalas	12
17:e Skövde 6-timmars	14
Födelsedagsjoggen	15
Löpning från Nordkap till Smygehuk	16
Sällskapet 70 år del 2	18
70-årsjubilar: Maria Elena Wulff	20
Sällskapets 70-årslopp	21
Intervju med Tommy Kjellsson	22
Till minne av Daniel Lindholm	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: 70-årsjubilar Maria Elena Wulff med sina World Marathon Majors-medaljer.
FOTO: PRIVAT

Redaktören har ordet

Nya möjligheter och hot

I början av februari hävdes de sista kvarvarande pandemirestriktionerna i Sverige. Nu blev det åter möjligt för oss löpare att träna och tävla fritt igen, såväl utomhus som inomhus.

Tyvärr blev glädjen kortvarig av andra orsaker. Bara några veckor senare bröt det ut ett krig mellan Ryssland och Ukraina. Kriget medför en humanitär katastrof. Det har redan arrangerats åtskilliga virtuella tävlingar för att samla in pengar till de hjälpbehövande i Ukraina och jag har själv sprungit flera.

Den 6 mars deltog jag även i ”Run for Ukraine” till förmån för UNHCR på Gärdet.

KRISTIAN LAMPO har tidigare skrivit i Marathonlöparen om när han 2019 sprang Kyiv Euromarathon i Ukraina. I detta nummer av Marathonlöparen delar Kristian med sig av sina minnen från den resan och sina tankar inför kommande besök i landet.

Även jag själv har positiva minnen från Ukraina. 2010 sprang jag tillsammans med flera andra svenskar Slavic Marathon i den lilla staden Pereyaslav några mil sydost om huvudstaden Kyiv/Kiev. Det var ett litet lopp och vi svenskar var minst 10 procent av det totala antalet deltagare.

Vi blev mycket väl mottagna av våra ukrainska värdar och det blev på många sätt en oförglömlig resa som nu känns mycket avlägsen.

I MARS deltog jag för 14:e gången i Skövde 6-timmars, ett av mina svenska favoritlopp. Det var första gången på mer än ett halvår som jag sprang maraton- eller ultradistans. Jag har skrivit kort om mitt lopp i Skövde i detta nummer av tidningen.

Skövde 6-timmars var det sista lopp som jag sprang 2020 innan tävlingar började ställas in till följd av pandemirestriktioner.

NÄR JAG FÄRDIGSTÄLLER detta redaktörsord har jag precis sprungit det klassiska loppet Två Sjöar Runt i Sundbyberg. 2020 var detta den första tävling som jag var anmäld till men som blev inställd till följd av pandemin.

Den 19–20 mars genomfördes Sällskapets traditionsenliga Födelsedagsjogg. Ett 90-tal löpare sprang minst 7 kilometer och rapporterade in detta. Läs Annika Ahlbergs reportage från årets Födelsedagsjogg.

VÅR ARTIKELSERIE om Sällskapets första 70 år fortsätter. Den här gången skriver Marita Modess om den händelserika perioden 1968–1982. Missa inte heller Cecilia Peterssons intervju med Maria Elena Wulff, som är årsbarn med Sällskapet.

I detta nummer kan ni läsa om löpare som sprungit riktigt långt. 1978–79 sprang Kurt Gustavsson de 250 milen från Nordkap till Smygehuk. I september förra året sprang Tommy Carlsson drygt 70 mil när han blev tvåa i Viadal 6-dagars.

JAG ÖNSKAR ER alla trevlig läsning. Njut av våren och delta gärna i de aktiviteter som Sällskapet anordnar.

Redaktören iklädd finisher-tröjan från Slavic Marathon i Pereyaslav, Ukraina, 2010.
FOTO: MATS LILJEGREN

Förhoppningsvis kommer vi, till skillnad mot de två senaste åren, inte att ha några pandemirestriktioner att ta hänsyn till när vi utövar vår idrott. Hur kriget i Ukraina kommer att utvecklas och påverka oss är ännu för tidigt att spekulera i.

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.

Löparna gör sig klara för 6 dagars löpning i Viadal.

Viadal 6-dagars

När Lotta Thörn och Jan-Erik Ramström släppte nyheten att de skulle arrangera ett 6-dagars i Sverige var det nästan för bra för att vara sant.

Jag hade länge varit sugen på att testa konceptet, efter att ha följt bl.a. Johnny Hällnebys kamp under de 6-dagarslopp han sprungit. Jag var inte heller helt obekant med distansen eller den långa tiden efter att 2018 ha sprungit Trans Sweden 545 km från Stockholm till Strömstad tillsammans med Lisa Amundsson, som för övrigt också skulle delta på detta sex-dagars.

Konceptet är jätteenkelt: ta dig så långt du kan på 144 timmar, disponera tiden bäst du vill!

Jag hade ingen särskild plan, utan tanken var bara att hålla i gång så mycket som möjligt och försöka följa normal dygnsrytm, d.v.s. sova på nätterna och äta när det var dags för det.

Måndagen den 13 september kl. 12 var det så dags att ställa sig på startlinjen tillsammans med 34 andra glada medtävlare. Efter att Lotta Thörn invigt Viadal så gick starten, och det kändes nästan overkligt. Nu skulle vi hålla i gång i sex dygn framåt på den ca 676 meter långa grusade banan runt gården. Hur skulle detta egentligen sluta?

Startfältet spreds snabbt ut och de första timmarna rullade på tämligen händelselöst, men det var otroligt kul att få växla några ord med i stort sett alla löpare och lära känna de jag inte kände sen förut. Ultralöpare är verkligen ett socialt släkte!

FÖRSTA DAGEN, måndagen, avlöpte utan större mankemang. Lite känningar i en vad och lite öm i en fot, inget som då kändes allvarligt. Vid 23-tiden bestämde jag mig för att sova några timmar, hade då kommit ca 10 mil.

Efter några timmars sömn vaknade jag och var kissnödig, alltså var det lika bra att kliva upp och klä på sig och fortsätta tassa runt tills det var dags för gryning och efterlängtad frukost. När jag började inse att jag kunde få magiska 100 miles första dygnet, d.v.s. innan kl. 12 på tisdagen, så ökade jag tempot en smula, inte för att det egentligen betydde något men ändå lite kul att nå 161 km på 24 timmar. Efter den lilla ruschen och inledningen på dygn 2 så började vaden kännas av allt mer. Den stumnade och kändes inte alls bra, mycket oroväckande, hur skulle detta sluta?

Som väl var så var mina medlöpare mer välförsedda än jag, så jag fick låna Sara Lindströms massagepistol och i omgångar massera den ömmande vaden. Så småningom så rättade den till sig allt mer men då började knät istället protestera lite, och sen vristen. Ingen hejd på eländet, alltså lika bra att sova resten av tisdagen.

ONSDAG MORGON. Tyvärr bråkade knät trots flera timmars vila, så det var inte så mycket annat att göra än att försöka förhålla sig och röra sig framåt efter bästa förmåga, blandat med lite massage och alvedon. Väderprognosen sa att storm och rejält oväder väntade, så hur skulle denna dag egentligen sluta?

Trots allt så gick det ändå hyfsat bra. Smärtan i både knä och fot försvann gradvis. Onsdagskvällen kom med regn och blåst, riktigt busväder! Inte helt skönt men på något vis så känner man ändå att man lever! Vid 23-tiden passerade jag 300 km, det var inte många ute i rörelse då. Jag rörde mig framåt någon

timme till, sen ledsnade jag på regnet och gick och la mig för natten. Vaknade till, gick på toa och konstaterade att det inte var så trevligt väder så jag somnade om. Det blev många timmars sömn natten till torsdag, men det var ju så skönt att sova!

Stormen bedarrade, och torsdagen började smärtfritt! Det var en skön känsla att kunna röra sig lite mer obehindrat igen.

”Vid 23-tiden passerade jag 300 km, det var inte många ute i rörelse då.”

HALVA TIDEN har nu gått och plötsligt är det fredag. Vart tog tiden vägen? Man hamnar i en liten bubbla där livet endast går ut på att röra sig framåt, umgås med de andra ultralöparna, äta och sova, men det är på något vis en fantastisk känsla att kunna koppla bort omvärlden.

En kul grej som händer under fredagen är att jag och Emir, som sprungit flera varv ihop, får för oss att utmana banrekordet! Tempot efter 94 timmar är väl inte jättehögt men vi gjorde vad vi kunde och försökte verkligen, Emir vann den lilla kampen med några sekunder.

En annan kul grej på fredagen var när vi firade sprungna 100 timmar, då var det ståhej vid varvningen! Någon timme senare, strax efter kl. 17, var det min tur att passera 500 kilometer. Nu var det bara en dryg mara kvar till mitt distansrekord på 545 km, då skulle det äntligen få bli dags att få äta en pingvinstång! Kanske under lördagen?

SÅ BLEV DET; efter en god natts sömn, strax innan kl. 09 på lördagsmorgonen, så passerade jag den för mig magiska gränsen 545 km och fick äntligen njuta av pingvinen! En underbar upplevelse, och så roligt att få bli firad av medlöpare och funktionärer!

Nu var det bara ett drygt dygn kvar av loppet. Ungefär samtidigt skulle min klubbkompis Sofia Kay starta Black River Run 100 miles i Västerås, så vi hade kommit överens om att springa tillsammans, fast var och en på sitt håll. Ett slags virtuellt ultranätverk, klubbkompisar emellan.

En go’ känsla att veta att man inte var ensam!

Natt över den 676 meter långa banan.

Lördagen flöt på bra, jag passerade 600 km under lördagseftermiddagen och fick bära en guldhatt under ett ärevarv.

Den sista kvällen på Viadal betydde fest! Det var glada löpare och funktionärer, ballonger och flaggor, band som spelade, tjo & tjim och en helt underbar kväll.

Vi blev överraskade med pizza till middag och chokladpudding till efterrätt. Fantastiskt!

KVÄLLEN BLEV KYLIG men nu gällde det att hålla i gång. Min tanke var att inte sova något denna sista natt utan jag skulle röra mig hela tiden och hålla kontakten med Sofia i Västerås så vi kunde peppa varandra.

Natten kom, jag började bli lite småseg och kall och för första gången under loppet kände jag mig lite låg. Ett samtal med Sofia i Västerås höjde humöret något men tröttheten släppte inte.

Jag tog flera korta powernaps, dels för att få lite vila, men även för att få upp värmen i kroppen. Några timmar innan gryningen var det riktigt illa och jag kände att jag behövde få i mig nåt mer matigt så jag frågade Janne Ramström om det fanns pizza kvar? Och det gjorde det! Jag fick en bunt kalla pizzadslice som jag tog med mig ut på varvet och sakta mumsade i mig och de gjorde underverk! Livsandarna återvände sakta men säkert. Efter en rejäl grötfrukost kändes det helt fantastiskt, nu var det inte många timmar kvar av loppet.

STRAX EFTER KL. 10 på söndagsförmiddagen passerade jag så 700 sprungna kilometer och fick äran att ännu en gång springa ett ärevarv med guldhatt. Efter ärevarvet satte jag mig ned tillsammans med Roger Kjellsson och firade med en kall öl. Så gott! Så underbart!

Nu var det bara uppploppet och spurten kvar och det märktes, stämningen var helt fantastisk bland alla närvarande. Några sista snabba varv med Peter Bengtsson och Leonora Johnson och plötsligt ljöd signalen som talade om att de 144 timmarna var till ända och Viadal 6-dagars var över. En märklig känsla ändå – nu var loppet över, nu var det slut.

SAMMANFATTNINGSVIS SÅ var det en underbar vecka. Alla medlöpare är fantastiska människor, alla härliga funktionärer likaså. Det skulle bli svårt att lämna Viadal-bubblan och återgå till livet utanför.

Om jag ska göra om det? Absolut! Jag är anmäld till 2022 års upplaga och ser fram emot 6 härliga dagar i september!

TEXT OCH FOTO:
TOMMY CARLSSON

6 februari 2022

Borås Löparklubbs Februarimara

Borås Löparklubbs Februarimara arrangerades den 6 februari 2022 runt Byttorpssjön - en runda på cirka 1 800 meter.

Samtidigt pågick klubbens tränings-pass där medlemmarna sprang olika distanser, så det var många som var ute och sprang på förmiddagen. Rundan runt sjön verkar vara populär även för söndagspromenader, så vi löpare hade mycket publik som hejade på oss.

Jag kom med tåget till Borås dagen innan loppet och tog en promenad i Borås. Månen tittade blek fram bakom stadens kyrka. Jag träffade på Peter Svensson på promenaden. Tur det, för då fick jag skjuts ut till Byttorps Idrottsplats, där starten gick.

Borås Löparklubb hade ordnat ett fint och roligt lopp. Funktionärerna hejade på oss löpare varje gång vi passerade det hägrande målet och det blev 22 gånger.

Ja, 23 gånger om man räknar första passeringen efter starten som låg några hundra meter innan passeringen.

VI VAR 25 löpare som startade i lite mulet väder. Vi fick uppleva både sol och snöfall. Banan gick på grusad och asfalterad promenadväg. I ett hörn av sjön hade solen inte hunnit smälta bort isskorpan, så där fick det bli gång. Inte mig emot.

Det är alltid lika roligt att träffa löpare från olika platser i landet. Vissa har jag träffat förut och vissa är nya ansikten.

Speciellt gladdes jag åt att se Leif Karlsson från Solvikingarna, som peppade genom att leverera vitsar varje gång han varvade mig.

GLAD ATT SE många andra medlemmar i Sällskapet som troget åker land och rike runt för att springa ihop. Jag fick möjlighet att ställa upp Sällskapets beachflagga och erbjuda tidningar till de löpande.

Funktionärerna stod troget kvar vid målet och välkomnade oss som kom på slutet. Vi var två damer i loppet och vi kom i mål med bara ett par sekunders mellanrum.

Bra jobbat, Susanne Gren, som peppade mig vid några svåra stunder.

Vinnaren Robie Islam ute på banan längs med Byttorpssjön. FOTO: PRIVAT

VINNARE BLEV Robie Islam från Borås LK. Det här var hans andra maratonlopp på landsväg. Han har tidigare sprungit några fjällmaraton. Personbästa blev det och hans mamma mötte i mål. Hon var minst lika glad och stolt.

Tack till Borås LK för en löparhelg att minnas!

KARIN NORDEN

Borås LK:s gula funktionärstält och till höger Sällskapets beachflagga.
FOTO:KARIN NORDEN

Segraren Robie Islam gratuleras av sin mamma. FOTO: KARIN NORDEN

Starten av Kyiv Euromarathon 2019.

Min resa i Ukraina

Det var med stor sorg jag hörde nyheten om Rysslands angrepp mot Ukraina. Jag har under lång tid varit intresserad av Ukraina och att besöka det fina landet, som bara ligger två timmars flygresa från oss, har länge varit ett stort mål för mig.

Som maratonlöpare var det självklart för mig att åka dit och springa ett lopp där. 2019 fick jag äntligen den möjligheten och åkte dit för att springa Kyiv Euromarathon. Det kan ni läsa mer om i ett tidigare nummer av Marathonlöparen (3/2019).

Med tanke på att dom inte är lika vana som vi med att arrangera stora maratonlopp så fanns det en hel del brister. Men det fanns ingen tvekan på att dom verkligen ville förbättra sig och dom var så glada över att få utländska deltagare dit. Över lag så var det några verkligt fina dagar vi hade där.

MÄNNISKORNA VAR fantastiska med tanke på allt det jobbiga som dom har varit med om. Den underbara staden Kyiv (ej Kiev) visade också upp några fantastiska omgivningar som man bara måste se. Världens djupaste tunnelbanestation (Arsenalna), Holodomor museet, och Maidan torget är platser som man absolut inte ska missa. Världsarvet Sofiakatedralen är också något fantastiskt spektakulärt som man aldrig kommer att glömma.

JAG HADE PLANERAT en ny resa till Ukraina och hade redan bokat in mig till ett halvmaratonlopp i Lviv när pandemin slog till. Nu var jag beredd att åka och så blir det krig där.

Sorgen i mitt hjärta är väldigt stor för jag vet inte när jag kan komma i väg nu. Men jag lovar att en dag kommer jag att åter stå på en startlinje någonstans i Ukraina. Vi får se om det blir i Charkiv, Odessa, Lviv, eller någon annan fin stad. Nu hoppas jag bara på att det blir fred i Ukraina och att dom kan bygga upp landet i igen.

ÄR NÅGON INTRESSERAD av lopp i Ukraina så kolla gärna på https://runukraine.org/ och https://newrun.com.ua/en/ , dom har arrangemang i flera olika ukrainska städer.

TEXT OCH FOTO: KRISTIAN LAMPO

Världsarvet Sofiakatedralen i Kyiv.

12 februari 2022

Sollentuna Winter 21 km

Nog för att jag har sprungit lopp där man får en lista på saker som man av säkerhetsskäl måste ha med sig, men det här var första gången som isdubbar är obligatorisk utrustning.
Jag gillar lite udda grepp, och Sollentuna Winter 21 km utmärker sig inte bara genom kravet på isdubbar, utan även för att det är den första av två delar i Sollentuna Summer Winter Marathon. Loppet kallar sig skämtsamt för världens längsta marathon, eftersom det är ett halvår mellan första halvan i februari och andra halvan som går i augusti.

Klunglöpning med såväl tvåfotade som fyrtassade löpare över Edsvikens is.

Sommarbanan går runt den vackra Edsviken norr om Stockholm. Banan för vinterloppet går också till stora delar runt viken, men den exakta sträckningen bestäms av isläget. Om isen bedöms vara säker (man gör noggranna mätningar och förbehåller sig ändringar av sträckningen med kort varsel) korsar banan den långsmala viken vid ett eller flera tillfällen.

VI HAR TUR. Årets vinter bjuder på en hel del frusna sjöar och vattendrag även i mellersta Sverige, och Edsvikens norra del är täckt av en is som är inte mindre än 25-30 cm tjock, vilket innebär att man kan lägga mer än en femtedel av banan på sjöis! Ja, och så är det förstås en hel del is även på landavsnitten…

Dubbar på skorna är en stark rekommendation, och jag har inget att invända mot den saken. En vän till mig tappade sina gummibandsbroddar och konstaterade att den sista iskorsningen var en utmaning. Då de senaste dagarna bjudit på plusgrader är isen jämn och fin – och hal!

STARTEN GÅR vid Edsvik vid vikens norra ände. Iväg springer drygt 500 fötter och tassar, fördelade på sololöpare, lag med två löpare i varje, och canicross – hund och husse eller matte.

Inför starten bad tävlingsledaren Nicholas att bara de som satsade på att springa riktigt fort skulle ställa sig längst fram, och mycket riktigt så är den första delen av banan på gångstigen längs Edsviken ganska smal och det är svårt att springa om. Men det verkar inte bekymra någon – vi anpassar oss till gruppens tempo.

Persa lär man ändå inte göra på den här banan – iskorsningarna må vara helt platta, men de drar förstås ändå ner tempot, och även stigarna längs med viken bjuder bitvis på kuperad och teknisk löpning.

DEN FÖRSTA KORSNINGEN kommer efter ett par kilometer, och jag slås av hur vacker isen är. Den är klar, och man ser mönster i vitt som slingrar sig neråt i isen, likt en av Orrefors serier där man målat på, eller snarare i, glaset. Och det är inte bara vi som njuter av de fina förhållandena och vårvinterkänslan.

Ett antal skridskoåkare är också ute, och även om de inte direkt skulle kunna tävla med Nils van der Poel så glider de lätt förbi genom minimalistiska rörelser med fötter och underben. Det är förresten en annan tävlingsregel som jag inte stött på tidigare – skridskoåkare har förkörsrätt!

NÄR VI KOMMER in på land igen blir det lite mer klunglöpning, och klungan som består av såväl tvåfotade som fyrtassade löpare blir utskälld efter noter av fyra-fem hundar av mindre och för mig okänd ras som tillsammans med husse står vid sidan av banan.

I övrigt får vi många glada hejarop, såväl av folk som är ute och promenerar som av funktionärerna, dessa hjältar som står ute i flera timmar och som förmodligen inte har helt lätt att hålla värmen.

JAG INLEDDE LOPPET med ganska lugn löpning i klungans tempo, men efter ett tag blir det mer utrymme, och nummerlappen börjar göra sig påmind, så jag ökar tempot, och jag passerar en hel del löpare, vilket förstås känns bra. Vi hejar på varandra, och växlar några ord. Det är fin stämning, och det märks att de flesta springer loppet för upplevelsens skull. För det mesta biter dubbskorna bra på isen, men på ett stenigt nerförsparti misstar jag isfläcken för en sten och håller på att sätta mig, men det klarar sig, något som min svanskota är mycket tacksam för!

SÅ SMÅNINGOM ser vi åter Sollentuna kyrka, och upploppet närmar sig. Det är dags att ge sig ut på isen igen, och de sista två kilometerna går på det vackra frusna vattnet – en värdig avslutning! Någon spurt blir det inte tal om, då målet ligger ca 15 meter över vattnet och stigningen är brant. Medaljen är halv och utformad som en isbit, och tanken är att den ska kompletteras med en mer somrig halva senare i år. Och fyrtassade löpare får en ätbar medalj! Det passar utmärkt in i den Ha kulklausul som loppet ståtar med.

Arrangören Challengize, som jobbar med friskvård, har verkligen träffat rätt – det ska vara roligt att röra på sig. Och det är bara ett halvår kvar till målgång i Sollentuna Summer Winter Marathon!

TEXT OCH FOTO:
CECILIA PETERSSON

Årsbästa 24-timmars 2021

Konkurrensen hårdnar på manliga sidan på 24-timmars. Aldrig tidigare har så många klarat 200 km som 2021. Trots pandemi och inställda lopp klarade 15 man bedriften att springa 200 km eller längre.
Magnus Rabes 256 km ger en 16:e plats i världsstatistiken medan ettan på damsidan, Therese Fredriksson med 212 km, ger en 39:e plats på listan. Tar man hänsyn till åldersfaktorn toppar i stället Martin Scharp med 279 km respektive Lisa Amundsson med 232 km.

CHRISTER SVENSSON

24-timmars män

Plc	Namn	Född	Distans (m)	Förening	Ort	Datum	Åldersjust. distans (m)
1	Magnus Rabe	1983	256 154	Varbergs GIF	Växjö	11.12.2021	260 398
2	Martin Scharp	1968	243 655	Scania Road Runners	Växjö	11.12.2021	279 165
3	Ivan Bretan	1965	224 597	Stockholm LDK	Oslo	20.11.2021	264 387
4	Branislav Pavic	1979	223 507	Hälle IF	Växjö	11.12.2021	233 208
5	Bill Öster	1995	222 482	Karlshamn	Skövde	25.7.2021	222 482
6	Conny Svahn	1976	221 246	Tyresjö Springavilse	Växjö	11.12.2021	236 627
7	Sten Orsvärn	1962	217 842	Stockholm City Triathlon	Oslo	20.11.2021	263 699
8	Erik Olofsson	1979	216 698	IF Mantra Sport	Skövde	25.7 2021	224 372
9	Torbjörn Gyllebring	1981	216 051	Team Nordic Trail	Växjö	11.12.2021	222 160
10	Emir Halalkic	1983	208 386	IF Kville	Skövde	25.7.2021	211 839
11	Daniel Brånn	1982	205 955	KFUM Örebro	Skövde	25.7.2021	210 502
12	Christer Svensson	1969	203 596	Växjö AIS	Växjö	11.12.2021	229 172
13	Johnny Hällneby	1972	200 933	Vallentuna FK	Förslöv	19.09.2021	222 296
14	Jonas Resare	1971	200 785	Skien	Oslo	21.11.2021	224 065
15	Jesper Åström	1969	200 478	Västerås LK	Växjö	11.12.2021	227 661
16	Mikael Jonsson	1966	193 744	Västerås LK	Skövde	25.07.2021	223 982
17	Anders Szalkai	1970	190 434	Spårvägens FK	Skövde	25.07.2021	214 356
18	Fredrik Stjärnvy	1974	189 804	Axa Sports Club	Växjö	11.12.2021	206 421
19	Henrik Nordin	1969	186 077	Gotland Trail Run	Skövde	25.07.2021	211 307
20	Stefan Lindgren	1969	180 456	Sollentuna	Växjö	11.12.2021	204 924

24 timmar kvinnor

Plc	Namn	Född	Distans (m)	Förening	Ort	Datum	Åldersjust. distans (m)
1	Therese Fredriksson	1986	212 333	Borås Löparklubb	Växjö	11.12.2021	213 916
2	Elin Hartelius	1982	210 051	IF Kville	Skövde	25.07.2021	215 282
3	Sandra Lundqvist	1977	192 496	Hälle IF	Växjö	11.12.2021	204 652
4	Louice Kjellsson	1979	190 283	Umara Sports Club	Växjö	11.12.2021	197 491
5	Linda Pilerud	1978	183 048	Viking OCR Sweden	Växjö	11.12.2021	192 905
6	Annika Johansson	1969	178 907	Mölndal Lonesome Runners	Skövde	25.07.2021	205 972
7	Elisabeth Ankarcrona	1978	178 339	Jönköping Lonesome Runners	Växjö	11.12.2021	187 943
8	Sara Ottinge	1977	177 693	Ronneby Lonsome Runners	Växjö	11.12.2021	188 915
9	Lisa Amundsson	1960	175 971	Strömstad Löparklubb	Växjö	11.12.2021	231 968
10	Anna-Maria Trollsfjord	1972	175 884	SoK-Knallen	Skövde	25.07.2021	195 080

26 februari 2022

Blackyard – nytt lyckat koncept

Lördagen den 26 februari 2022 arrangerade Team Nordic Trail (TNT) premiärupplagan av tävlingen Blackyard vid Stora Skuggan.

Detta är en ny tävlingsvariant som har hämtat inspiration från det välkända backyard-konceptet. I Blackyard mäter varvet 3 kilometer eller – för att vara exakt – 3 014 meter i stället för 6,7 kilometer (med start var 60:e minut) som är standard vid ett backyardlopp. Löparna har 30 minuter på sig att genomföra varje varv och göra sig redo för nästa start.

Om man inte hinner tillbaka inom 30 minuter är man ”ute ur leken” och får inte påbörja nästa varv. För att göra tävlingen mer utmanande genomförs Blackyard i mörker (därav ”black” i tävlingsnamnet) på en rejält kuperad trailbana (130 höjdmeter per varv) märkt med reflexer.

Pannlampförsedda löpare i vintermörkret vid Stora Skuggan. I mitten artikelförfattaren med nummer 278. FOTO: TEAM NORDIC TRAIL/STEFAN FASTESSON

Alla som klarar de 13 första varven får vara med på det 14:e varvet – finalvarvet – med start klockan 22:30. Den löpare som springer snabbast på 14:e varvet vinner tävlingen, som har en dam- och en herrklass. Detta är en annan skillnad jämfört med vid ett vanligt backyard-lopp, då tävlingen håller på till dess att endast en löpare återstår.

ANTALET DELTAGARE i premiärupplagan var maximerat till 100 löpare. Närmare 80 löpare hade anmält sig, varav jag själv var en av de sista. Jag anländer till start- och målområdet bakom TNT:s lokal vid Stora Skuggan en timme innan start. Det är en solig men kylig lördagseftermiddag. Där får jag min nummerlapp med inbyggt chip och ställer upp min utrustning på ett av de bord som finns tillgängliga för oss löpare och får även tag i en stol.

När jag installerat mig ger jag mig ut på en kort banbesiktning där jag promenerar banans första och sista del. Jag noterar att det är rejält halt på sina ställen och bestämmer mig därför för att springa i skor med metalldubb. Med egna ögon kan jag även konstatera att det är en rejält kuperad bana som vi ska springa.

En kvart innan första starten håller TNT:s grundare och VD Miranda Kvist en kort tävlingsgenomgång där hon hälsar oss välkomna och redogör för de enkla tävlingsreglerna. Några minuter senare ställer vi upp oss vid startlinjen.

STARTEN GÅR klockan 16:00. De första två varven är det dagsljus, vilket gör att vi löpare får möjlighet att lära känna banan innan mörkrets inbrott. Vi rundar TNT:s ”lada”, korsar en asfaltväg och svänger sedan in på ett terrängspår.

De första 800 meterna på varvet är lättsprungna. Jag försöker hålla god fart på detta parti för att ha marginal att ta det lugnare senare under varvet. Därefter lämnar vi den gångväg vi springer på och tar oss an en mycket brant uppförsbacke rakt in i skogen.

Efter ett tag planar det ut och vi springer svagt utför på små stigar. Ett hundratal meter senare svänger vi plötsligt 90 grader vänster och möter en ännu brantare uppförsbacke än den första. Nu är det mer klättring än löpning och jag blir orolig att jag inte ens kommer att klara första varvet under maxtiden 30 minuter. Att det dessutom blir lite köbildning på den smala stigen gör inte saken lättare.

NÄR BACKEN äntligen tar slut följer ett trailparti med inslag av ganska brant löpning utför. Sedan kommer vi ut på ett terrängspår igen. Vi tar oss ned för en isbelagd utförslöpa som är hal trots att jag har skor med metalldubb. Jag håller mig på benen och trycker på ordentligt när det börjar gå uppför och underlaget blir mindre halt.

Terrängspåret övergår efter ett tag i trailstig, men mestadels är det löpbart. Till slut kommer vi ut ur skogen via en brant nedförsbacke. Efter att vi hoppat över en liten bäck följer några hundra meter löpning på ett terrängspår innan vi springer in i skogen igen och tar oss an varvets sista uppförsbackar. Dessa är tuffa, men ändå lite snällare än de tidigare. Vi tar oss ut ur skogen via en smal och knixig stig. Sedan återstår bara att

ta sig över ett litet dike, korsa asfaltvägen, runda ladan och därefter är första varvet avklarat.

MITT FÖRSTA VARV har gått på knappt 26 minuter och jag får således 4 minuters depåtid. Nu känner jag mig lite tryggare då jag vet att jag kan ta det något lugnare på de följande varven och ändå klara maxtiden.

I varvningsområdet blir jag väl mottagen. Jag blir bjuden på bland annat varm saft, sportdryck, chips, smågodis och hembakade mjuka kakor. Det andra varvet blir odramatiskt. Jag springer mer avslappnat än på det första och kommer i mål på ungefär samma tid.

På det tredje varvet konfronteras jag med nästa orosmoment: mörkret. Banan är tydligt markerad med reflexer, så att hitta är inga problem. Jag är orolig för att jag ska tappa fart på trailpartierna när sikten försämras, men det går förvånansvärt bra.

För varje varv blir banan mer upptrampad och den snö som ligger på marken blir mer packad. Några korta partier som är leriga från början blir dock mer och mer leriga.

DE FÖLJANDE VARVEN går bra, men efter det sjunde varvet börjar terrängen och de branta backarna ta ut sin rätt. Jag klarar det åttonde varvet, men bara med drygt en minuts marginal. En kilometer in i det nionde varvet känner jag att jag knappast kommer att klara maxtiden.

Jag kämpar på, men är försiktig i nedförsbackarna för att inte riskera att ramla. De sista hundra meterna ökar jag farten och överskrider maxtiden med endast 20 sekunder, men ”nära skjuter ingen hare”.

Från målområdet ser jag när de kvarvarande löparna försvinner i väg in i mörkret på varv 10. I normala fall hade jag förväntat av mig själv att klara alla 14 varven (även om banan var ännu jobbigare än vad jag föreställt mig), men efter den långa rehabperioden till följd av min hälseneskada är jag ändå nöjd. Jag har trots allt sprungit 27 kilometer i kuperad terräng.

EFTER MÅLGÅNG får jag en fin trämedalj med nio prickar som symboliserar de nio varv jag sprungit. Jag bjuds på god och varm gulaschsoppa. Den smakar extra bra nu när det blivit rejält kallt i vintermörkret. Efter det 13:e varvet är det 13 löpare kvar i tävlingen och som får starta på det 14:e och sista varvet. Snabbast av alla på finalvarvet är Gustav Wimmerdahl, Rudan Runners, som klarar sista varvet på imponerande 15:03 och är drygt en minut före tvåan Viktor Wistrand, Tullinge SK.

I damklassen segrar Jenny Wallner, Attunda OK, som är fjärde löpare att korsa mållinjen. Alla som fullföljer det 14:e varvet har sprungit 42 196 meter och således klarat maratondistansen.

MITT SAMMANFATTANDE omdöme är att premiärupplagan av Blackyard var en mycket lyckad tävling. Jag hoppas verkligen att det blir fler Blackyards framöver. Det välarrangerade loppet avgjordes på en trevlig om än krävande bana och att springa i mörker utgör alltid en extra utmaning. Funktionärerna var mycket duktiga och trevliga. Hela tävlingen hade en familjär inramning.

Efter närmare två år med mer eller mindre långtgående pandemirestriktioner är det extra roligt att träffa gamla löparvänner. Denna typ av okonventionella lopp utgör enligt min mening ett bra komplement till traditionella backyardlopp och tidsultralopp.

MER INFORMATION om Blackyard återfinns på tävlingens hemsida, www.blackyard.se.

MATS LILJEGREN

Familjär stämning i start- och målområdet.
FOTO: TEAM NORDIC TRAIL/STEFAN FASTESSON

Trut vid Algarvekusten

Från min lägenhet
ser jag solen klättra upp
för horisonten

pinjeträdens
välsvarvade kottar
och spensliga barr
sover på en bädd
av röd sand i Västra skogen

måne!
du drar i Atlanten
fram och tillbaka
medan solen gör sitt yttersta
för att värma upp dess vatten

på Atlantens havsbotten
morgonjoggar vi mot solen
snäckskal knastrar under fötter

trut i flera generationer
solbadar i raka led vid stranden
invaderar poolen dagligen
där de föredrar att roa sig
och släcka sin törst

laddade med uthållighet
färdas vi mot Odeleite
beundrar regionens naturtillgångar
saltberg och vattenreservoar

bergspasslöpning över
söndersmulad skiffersten och
stigar som i en annan årstid
kantas av blommor
vi andas in bergsluft
tillsammans

till ljudet av våra löpsteg
passerar vi olivlundar
träd som bär apelsin, citron och fikon
vi lämnar byar med nyfikna hundar
kilometer efter kilometer bakom oss

sedan tystnar stegen
andningen återställs

i solnedgång
intar jag duvans position
när stranden kryper närmare

LATIFA GHARBI
MONTE GORDO, OKTOBER 2021

Sammanfattning av Ljusdal Running Clubs 70-årskalas.

Full gas på sjuttioårskalas!

Utomhustermometern visade fjorton minusgrader, d.v.s. exakt trettio grader lägre än den enligt mig ideala temperaturen för löpning. Om Folkhälsomyndigheten verkligen brydde sig om oss löpare så borde man totalförbjuda alla utomhusaktiviteter som bedrivs under femton plusgrader!

Chocken var därmed i det närmaste monumental när jag skalade av mig det varma täcket för att gå i klinch med den arktiska kylan. I vanliga fall hade jag tryckt in snooze-knappen så hårt att pekfingret hade stuckit ut ett par centimeter på baksidan av telefonen, men nu var det bara att gilla läget. Ljusdal Running Club hade planerat ett födelsedagskalas för Svenska Marathonsällskapet och därmed var även jag tvungen att dra mitt strå till stacken.

Enligt upplägget gällde det att få ihop minst sjuttio kilometer, en för varje årsring på Marathonsällskapet.

Men eftersom kvicksilvret befann sig på södra planhalvan av termometern så var naturligtvis risken uppenbar för ett markant manfall denna dag trots att den sedvanliga lördagsträningen är en i det närmaste helig institution för klubbens medlemmar.

LJUSDAL RUNNING CLUB bildades under den stora maratonboomen i åttiotalets inledning och alltsedan dess har lördagsmorgnarna varit synonyma med löpning oavsett hur almanackan har sett ut. Julafton, bröllopsdag eller Tjugondag Knut, på lördagarna ska hälsingelöparna ut!

Prick klockan åtta går startskottet för lördagsträningen och det är nog möjligtvis bara de schweiziska tågen som är lika punktliga.

Är man sen till starten så får man en mental straffrunda i form av att försöka flåsa i kapp sina klubbkamraters bortflyende ryggar där i fjärran på Furugatan, Ljusdals egen ”Vallhallaväg”.

EN VANLIG LÖRDAGSRUNDA mäter i normala fall 12,5 kilometer, men det finns ett soffliggaralternativ som via ett varv runt den centralt belägna Kyrksjön ger en betydligt behagligare resa fram till den hägrande kaffebryggaren som väntar vid målet.

Det var just denna sväng jag riktade in mig på efter att ha gjort ett snabbt överslag när jag räknade in mina löparkompisar på årets födelsedagsjogg.

Om mina klubbkamrater avverkade hela träningspasset så räckte det om jag själv smög i väg på den kortare turen

Arktisk kyla vid födelsedagslöpningen i Ljusdal.

för att vi skulle få ihop de erforderliga sjuttio kilometerna.

MEDAN JAG TYST förbannade mina klubbkamrater Maria, Tony och Andreas för att de inte kom till start denna iskalla lördag gav jag mig i väg på ”långpasset”.

Jag försöker i normala fall undvika alla sådana tidskrävande aktiviteter och skjuter upp dem in i det sista inför en mara. Och eftersom det enligt min planeringskalender inte fanns några sådana ”fysiska spikmattor” inplanerade förrän i maj så hade jag gärna avvaktat med alla former av distanspass åtminstone en månad till.

TACK VARE MANFALLET fick jag ändå sticka i väg på min knappt åtta kilometer långa runda och frestelsen var naturligtvis stor att ta någon av alla de genvägar som dök upp framför mig.

Min lördagströtta kropp ville inget annat än att återgå till den vanliga pandemisymbiosen med mysbrallor och punktmarkering av soffan, men det var bara att kämpa vidare.

Det var alltså inte bara Marathonsällskapet som hade blivit ett år äldre, min kropp hade gått exakt samma väg.

Den stora skillnaden var dock att Svenska Marathonsällskapet hade åldrats med värdighet!

DRYGT FYRTIOFEM MINUTER efter avresan, d.v.s. med en kilometertid som endast skulle imponera på en sköldpadda med artros, så hade jag i alla fall uppfyllt mitt mål.

Jag kunde därmed ha ett någorlunda rent samvete när jag serverade kaffe och smörgåsar till mina klubbkamrater som hade fått göra grovjobbet. Vi hade tillsammans lyckats med det stora målet att dra ihop de sjuttio kilometerna.

Den arktiska kylan till trots så kände vi oss dessutom priviligierade som hade möjlighet att få genomföra denna lördagsaktivitet, något som i dagsläget är långt ifrån självklart i stora delar av världen.

SOM EN SYMBOLISK gest avslutade vi därför födelsedagskalaset med att skänka 70 kr per löpare (och draghund) till våra blågula systrar & bröder i Ukraina. Precis som Svenska Marathonsällskapet hoppas vi att även de får fortsätta fira sina födelsedagar i frihet.

TEXT OCH FOTO:
ANDERS FORSELIUS
AMBASSADÖR

Gemensam läsning av Marathonlöparen efter avslutad löpning.

12 mars 2022

17:e Skövde 6-timmars

Lördagen den 12 mars 2022 arrangerade Team UltraSweden den 17:e upplagan av Skövde 6-timmars på en 1 198 meter lång bana i Boulognerparken i Skövde i strålande solsken. Ett 150-tal löpare deltog i 6-timmarsklassen och därutöver lockade loppets 3- och 1-timmesklasser totalt 35 löpare.

Skövde 6-timmars är sedan många år tillbaka ett av årets ”obligatoriska” lopp för mig. Det var här jag gjorde min ultradebut i mars 2007 och i år sprang jag detta mycket trevliga och välarrangerade lopp för 14:e gången.

FÖR MIG PERSONLIGEN var årets Skövde 6-timmars ett kärt återseende i dubbel bemärkelse. För det första eftersom det inte blev någon tävling 2021 till följd av pandemin. För det andra var det första gången som jag uppnådde eller överskred maratondistansen sedan augusti 2021 till följd av en envis hälseneskada.

Det gick förvånansvärt bra utifrån förutsättningarna. Jag passerade maratondistansen efter 4:31 och avverkade därefter ytterligare en mil och landade totalt på 52,485 km.

Tävlingsområdet i Boulognerparken några minuter innan start. FOTO: MATS LILJEGREN

FÖRUTOM MYCKET LÖPARGLÄDJE under loppet och den efterföljande middagen bjöd årets Skövde 6-timmars även på flera riktigt bra resultat.

I herrklassen segrade Bill Öster, Karlshamn SK Swimrun, som avverkade imponerande 80,090 km.

18-årige Alfons Enell, SOL Tranås, blev tvåa på 77,728 km.

Damklassen vanns av Matilda Gend, Ystads IF, på 71,126 km. Tvåa blev Anna Hedenfeldt, Växjö LK, med 70,439 km.

MATS LILJEGREN

Prispallen i herrklassen. Från vänster Alfons Enell (2:a), Bill Öster (1:a) och Oscar Sjölander (3:a). FOTO: KARIN NORDEN

Damsegraren Matilda Gend (till vänster) och tvåan Anna Hedenfeldt.
FOTO: KARIN NORDEN

Lars-Göran Olausson, Team Blekinge, tog emot Vikingen för 20 lopp på 20 olika orter i Sverige under 2000-talet.
FOTO: MATS LILJEGREN

19-20 mars 2022

Födelsedagsjoggen 2022

Årets upplaga av Födelsedagsjoggen blev en succé!
Med 70-årsfirande för Svenska Marathonsällskapet var det minst 7 km som skulle springas helgen 19–20 mars.
Det kom in rapporter från större delen av Sverige, från Västindien och från Portugal; rundor på 7 km och upp till ultralopp!
Utlottningen av priser för deltagarna görs av Sällskapets styrelse och vinnarna kontaktas därefter.
Vilka som vann? Det kommer i nästa Marathonlöparen; och på vår Facebooksida samt hemsida.
Grattis på födelsedagen, Svenska Marathonsällskapet!

ANNIKA AHLBERG

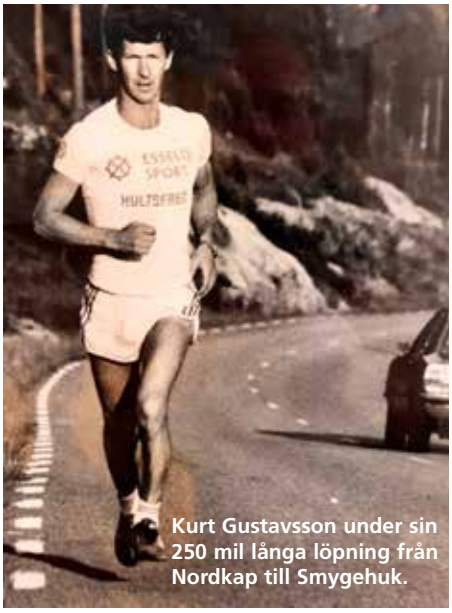
Eva Blomqvist födelsedagsjoggade ett maraton längs skoterleden mellan Åkersjön och Björnrun med vacker utsikt längs vägen.

Ingemar Fritz födelsedagsjoggade i Strömsund. I bakgrunden Strömsundsbron.

Mary Maleus (till vänster) med vänner sprang Födelsedagsjoggen nere i Portugal.

Jonas Wincent födelsedagsjoggade en mil i Sala.

Löpning från Nordkap



Kurt Gustavsson under sin 250 mil långa löpning från Nordkap till Smygehuk.

1978–1979

Denna berättelse handlar om den tid då det inte fanns mobiltelefoner, och motionärer joggade i skogen och löpare tränade och tävlade på löparbanorna. Vår tids dämpande löparskor fanns bara i USA och vi fick hålla till godo med hårda tunna sulor. Det var väldigt få som sprang maraton och ultralöpning var inte uppfunnet.

Jag, Kurt Gustavsson, arbetade som ung idrottslärare i Hultsfred och motionerade också i skogen och sprang några lokala terränglopp varje år. Eftersom vi bodde på landet, 12 km från jobbet, sprang jag någon gång i veckan på asfalt till mitt arbete. Detta uppmärksammades av lokaltidningen och en journalist besökte mig för en intervju. Det var ju märkligt att jag sprang på vägarna.

Efter ett långt samtal frågade han om jag hade några speciella drömmar när det gällde löpning. Jag sa att jag tyckte det var roligt att läsa om andras upplevelser, bl a hade jag läst om någon som korsat USA löpandes. Döm om min förvåning när jag nästa dag läste tidningen: En helsida med en stor bild på mig och bredvid en Sverigekarta med Haparanda-Ystad inritad. Rubrik: ”Kurts dröm är att springa från Haparanda till Ystad.” Det var ju inte sant.

Efter några sekunders inre diskussion bestämde jag mig! Jag antar utmaningen, men jag ska springa från Nordkap till Smygehuk, 250 mil!

DETTA VAR i januari 1978 och jag planerade att springa på sommarlovet samma år. Nu började hårdträningen och planeringen. Jag hade 60 dagar på mig att genomföra loppet. Planen var att springa 24 km på morgonen och 24 km på kvällen, med en ledig dag i veckan. Jag behövde bil och husvagn och någon som körde och servade mig. Ingen skulle orka köra mer än 2 veckor, så det gällde att jaga frivilliga.

Min fru valde först några veckor och dessutom var det några av mina gymnasieelever som ställde upp. Nu gällde det att få några sponsorer för att klara projektet. Jag fick låna bil av Volvo och husvagn av KABE. Esselte sport var huvud-sponsor och skrev till alla lokalradiostationer och lokaltidningar och informerade om mig och projektet och gav dem en tidsplan.

TRÄNINGEN GICK ganska bra förutom de två sista veckorna då temperaturen aldrig var under 25 grader varmt. P g a min dåliga asfaltlöpningserfarenhet, dåliga skor och extremvärmen fick jag problem med inflammerade lilltår. Jag kunde inte träna och min läkare ordinerade vila och jag blev stressad och svarade honom:

”Jag måste kunna starta i Nordkap om 10 dagar annars får du operera bort tårna!” Men det var bara att vila och planera vidare och packa!

Dagen innan skolavslutningen flög jag och en mina elever från Hultsfred till Kallax flygplats i Luleå. Där möttes vi av en sjukpensionär som kört bil och husvagn dit för att vi skulle vinna tid. När vi installerat oss i husvagnen tog han tåget hem. Vi körde de 60 milen till Nordkap och var framme på klippan 340 m över Norra Ishavet och fick en första glimt av midnattssolen.

PÅ MORGONEN den 10 juni startade jag med ryggen mot Ishavet med en lång resa framför mig. Det var några minusgrader, blåsigt och mycket snö utmed vägen. Jag hade ju inte tränat på ett par veckor så det gick inte lätt i början. De första dagarna fick jag många blåsor innan jag lärde mig att byta till torra strumpor efter 12 km och sitta i fotbad och smörja fötterna efter varje pass.

Under förberedelserna hade Fysiologiska institutionen på GIH i Stockholm intresserat sig för mitt projekt. Man tog muskelbiopsier för att se eventuella förändringar i muskelfibrerna vid så här extrema förhållanden. Man trodde inte att jag skulle klara detta framför allt när det gällde kostintaget. Detta gjorde att jag planerade kosten extra noga.

DAGARNA BÖRJADE med en stadig frukost 2 timmar före start och sedan servades jag med sportdryck efter 6 km, blåbärssoppa efter 12 km och sportdryck efter 18 km och 1 liter nyponsoppa vid passets slut. Efter 1 timmes vila åt vi middag och på eftermiddagen ett kraftigt mellanmål. Sedan var det samma rutiner vid kvällspasset med dryck, middag och kvällsmål. Det fungerade bra med energi-balansen förutom i slutet av andra veckan då kosten blev för ensidig p g a bristande matlagningskunskaper och dålig tillgång på råvaror. I kombination med extrem värme och ensidig kost hade jag problem att fylla på energin och fick korta av några pass. Härliga jordgubbar i Överkalix fick aptiten att komma tillbaka och sedan var energiintaget inget problem.

JAG SPRANG utmed norska Atlantkusten till Alta, där den stora Altaälven mynnar ut i Atlanten. Där lämnade jag havet och följde älven i en 20 km lång uppförsbacke. Vi övernattade i husvagnen mitt i backen.

Färden fortsatte över Norska Finnmarken förbi Kautokeino och in i Finland. Nu var det midnattssol och ljust hela dygnet. Vi hade en liten TV och tittade på VM i fotboll från Argentina. Matcherna gick mitt i natten och vi var tvungna att ha rullgardinerna nere för att kunna se på TV. Vi såg en affisch om en båttur från Kilpisjärvi till Treriksröset och det verkade intressant. Jag tog en ledig förmiddag och vi åkte 10 mil till Kilpisjärvi. Där möttes vi av information om att båtlinjen var nedlagd. Men skam den som ger sig. Vi vandrade 12 km över fjället till

till Smygehuk 250 mil

gränsstenen mellan Sverige, Norge och Finland och 12 km tillbaka till bilen. Klockan 23.30 sprang jag sedan mitt kvällspass!

PÅ MIDSOMMARAFTON kom vi över till Sverige och Muodoslompolo. För första gången hade vi tillgång till dusch och varmt vatten till bil-, husvagns- och klädtvätt. Nästa dag fortsatte jag mot Pajala där ombyte av chaufför skulle ske. Förbindelserna söderut var inte så bra då avgående chaufför var tvungen att åka buss från Pajala på morgonen. Han satte ut muggar med dryck åt mig och körde sedan till Pajala och bussen mot Luleå. Jag hittade mina muggar och klarade mig till Pajala och bilen.

Nästa chaufför skulle komma med buss vid lunch, men det kom ingen buss. Jag väntade och gick omkring lite i byn. Sedan ringde jag SJ i Stockholm från en telefonkiosk och fick reda på att bussen skulle komma sent på kvällen. Eftersom det inte fanns mobiltelefoner hade vi ju ingen kontakt och det var spännande att se om Henrik var med på bussen. Tack och lov var han med och vi kunde återgå till rutinerna.

FÄRDEN FORTSATTE söderut till Töre vid E4-an strax väster om Haparanda. Efter en vecka var vi i Luleå där min fru Ann-Louise och 3-åriga dottern Helena mötte mig. När jag kom till Umeå kontaktades jag av TV2 som ville göra ett inslag i Rapport. Jag fick springa bakom bilen och fotografen satt i bagaget. Först körde de i 30 km/h, sedan fick de ta det lite lugnare. Det blev 20 sekunder i Rapport.

Att jag följde de allra största vägarna berodde på att mina sponsorer ville att jag skulle synas så mycket som möjligt. På den tiden var trafiken mycket lugnare än i dag, inga 2:1 vägar och endast en mil motorväg, söder om Luleå. Jag fick t o m inofficiellt tillstånd av polisen att springa på motorvägen! Jag var ju ”kändis”!

VID PASSAGEN av gamla Sandöbron över Ångermanälven, där man skrapat bort asfalten för att lägga ny, fick jag stora problem med benhinnorna. Min envishet gjorde att jag bara sprang vidare med stora smärtor. I Sundsvall besökte jag lasarettet och man konstaterade att det var benhinneinflammation i båda benen. Dåliga vägar, dåliga skor och dåligt tränad löpare var nog orsaken till detta. Det hade varit en stor artikel om mig i Sundsvalls tidning samma dag, så jag var en riktig kändis. Jag fick gå före i kön på akuten och en hel rad läkare var nyfikna på den här konstiga figuren (några var säkert från Psyk). Jag avråddes bestämt från att fortsätta.

Jag åkte direkt från sjukhuset och bytte om och försökte springa mitt eftermiddagspass. Vid Gnarp, någon mil söder om Sundsvall, gav jag upp. Hemfärden var sorglig och jag visste inte vad jag skulle göra, jag hade ju satsat all prestige på att klara detta!

EFTER VILA och många deppiga dagar var det glasklart: Rehab, lätt träning, sedan hårdkörning och planering för nästa års fortsättning från Gnarp till Smygehuk!! Återhämtningen, träning och uppbyggnad av självförtroendet gick bra och i juni 1979 startade jag igen i Gnarp för de återstående 110 milen. Nu hade jag inga skadebekymmer och rutinerna från föregående sommar fanns kvar.

Jag fortsatte följa E4-an till Gävle för att sedan ta vägen via Gysinge, Enköping, Strängnäs, Norrköping till mitt föräldrahem i Askeby utanför Linköping. Där tog jag en ledig dag och hjälpte min far med höskörden. Nu var min fru med och även Helena och Anders, 7 månader. Jag sprang Kalmarvägen från Linköping till Hultsfred. Här på hemmaplan möttes jag av över 100 personer, som hejade på mig när jag sprang Storgatan genom Hultsfred, där fick jag Fritidsnämndens plakett och blommor.

FÄRDEN FORTSATTE söderut via Växjö, Hässleholm, Ystad till Smygehuk, Sveriges sydligaste udde. Detta års löpning var mycket lättare. Bättre tränad, invanda rutiner och känslan att det inte var så långt kvar. Många av passen blev avbrutna av lokaltidningar som ville intervjua mig och även människor som läst om mig och ville prata lite. Framme i Smygehuk möttes jag av en reporter från Dagens Eko, som sprang med den sista kilometern. Sista biten sprang Nils Holgersson med. Det var den skådespelare som varit Nils Holgersson i filmen med samma namn. Han hade likadana kläder som i filmen och givetvis träskor.

Vid stranden, där Sverige tog slut, fanns journalister från Expressen, Aftonbladet, Kvällsposten och några lokaltidningar och Dagens Eko. Jag hälsades välkommen av ordföranden i Östra Torps IF, Sveriges sydligaste idrottsförening, och fick en specialdesignad medalj.

Efter en massa frågor fick jag frågan om min fortsatta löparkarriär. Jag svarade då att jag skulle springa ett nytt lopp i Stockholm i augusti. Det var det första Stockholm Marathon. Därefter skulle jag återgå till att vara en vanlig motionär och kanske delta i några lokala terränglopp.

MYCKET AV DET jag skrivit är självklarheter i dag, men för över 40 år sedan var det mycket ovanligt med extrema utmaningar och kunskaper kring utrustning, träning och kost var inte alls som i dag.

Det här äventyret har följt mig som ett fantastiskt minne genom livet. Det har också givit upphov till många trevliga samtal med likasinnade. Vid några tillfällen har jag blivit inbjuden att föreläsa om ”En löparlegend berättar”. Jag har inte slutat springa utan samlat maraton- och ultralopp. Det går inte fort, men det har blivit 278 maraton/ultralopp.

KURT GUSTAVSSON
HULTSFREDS LK

Kurt och de skor han använde under den långa löpningen.

Svenska Marathonsällskapet 70 år

Del 2: Åren 1968–1982

I förra numret skrev vi om Sällskapets första 16 år från 1952 till 1968. Men eftersom vi avslutade den första delen av krönikan "Svenska Marathonsällskapet 70 år" med att denna tidning grundades så passar det ändå bra att inleda denna andra del med OS-året 1968 då det första numret av Maratonlöparen kom ut. Under de första åren stavades Marathonlöparen utan "h" men runt mitten av 70-talet lades h:et till.

Följande är hämtat från Åke Lutners 50-årsskrift:

"Maratonlöparen blev en viktig länk mellan svenska maratonlöpare. Det första stencilerade informationshäftet innehöll tävlingsprogram, kost- och träningsråd, resultatlistor och statistik med mera, vilket blev synnerligen uppskattat. Men i slutet på året tvingades tyvärr Per-Inge Johansson avsäga sig sitt ordförandeskap och engagemang på grund av studier. Han kunde dock glädja sig åt maratonlöpningens framsmarsch med rekordet 122 fullföljande löpare och större bredd. Dessutom ett stigande medlemsantal till 187 st.

Åttonde Förbundsmaran i Liljansskogen 1968 med start och mål på Stockholms stadion den 8 juni arrangerades av sällskapet och SFIF. Av 33 anmälda startade 30 och 22 kom i mål med segrande Chris Wade på 2.26.26 före Erik Östbye med 2.28.33, trea överraskningen Bo Nordqvist, 2.29.59, som därmed var klar för NM i Reykjavik, fyra Sture Gustafsson på 2.32.35 före kämpen Walter Berggren (2.33.13).

Det tävlades också om sällskapets poängpris, och alla under 2:30 erhöll pris i samband med kamratmåltiden. Banan lär ha varit synnerligen väl mätt då en professor i mätteknik från KTH mätte den (enligt Lennart Julin). Säsongen avslutades som vanligt med Vintermaran, nu i Täby med 72 startande och Chris Wade som segrare."

Chris Wade segrade vid Vintermaraton i Täby 1968.

1969

Från att Sällskapet tidigare mer varit en kamratklubb för mindre aktiva och äldre maratonlöpare, så blev det nu stora förändringar med satsningar på internationella tävlingar, speciellt veteran-VM. Det blev ökad tävlingsverksamhet runt om i landet med lokalföreningar som arrangörer såsom Sällskapets nya tävling, Vällingbyloppet 20 km, med Konrad Hernelind som ansvarig i samarbete med Duvbo IK.

Olle Wallin från Fredrikshof var en stor eldsjäl för svensk maratonlöpning och för Sällskapet under flera decennier. Det var Olle som tog initiativ till första Vintermaran 1963, som egentligen var ett KM för Fredrikshof, som var Olles klubb. När Per-Inge abdikerade skötte Olle praktiskt taget hela sällskapets verksamhet ensam.

Ekonomin var konstant usel och "Maraton-Olle" vädjade till medlemmarna om en slant i varje nummer av Marathonlöparen. Det är väl egentligen bara Olle själv som vet hur mycket pengar han tvingats punga ut med ur egen plånbok för att hålla Sällskapet vid liv och om möjligt utveckla det. Men därefter skulle elden aldrig slockna...

1971

Stiftelsen Svenska Flaggan beslöt att tilldela Sällskapet en fana. Denna fana överlämnades av HKH Kronprinsen vid den traditionella flaggfesten på Skansen den 6 juni och mottogs av Agne Kimby, Bertil Malmström och Axel Sundebrant som Sällskapets representanter enligt Åke Lutner.

Sedan tidigare fanns ett standar för fem fullföljda maratonlopp men alltefter som många nu sprang betydligt fler så instiftades 1971 ett standar för 25 fullföljda lopp.

Enligt Tony Bristows skrift för Sällskapet 40 år som kom ut 1992 så instiftades också detta år utmärkelser som skulle kunna vara en uppmuntran till elitlöpare: Sällskapets prestationsnål i guld för en tid under 2.20 och Sällskapets prestationsnål i silver för en tid under 2.40.

1973

När ordförandeklubban kom i Konrad Hernelinds hand, höll han den stadigt i fem framgångsrika år. Sällskapets och styrelsens arbete konsoliderades och stabiliserades ytterligare. Medlemsantalet ökade successivt från 444 vid årets slut till 497 ett år senare och uppgick 1975 och 1976 till 564 respektive 601, står det i Åke Lutners skrift.

1975

I nämnda skrift står följande att läsa under detta år:

"Dam-maraton är som bekant en ung företeelse i Sverige med Elin Aboms och Sveriges första lopp 1970 på 4.10. När denna könsbarriär var bruten följde många svenskor efter, och 1972 var rekordet rejält putsat till 3.24 av Christina Borglund.

Två år senare tog Birgitta Andersson hand om rekordet med sina 3.12, men i år ståtar Mälarhöjdens Siv Jansson med sverigebästatiden 3.05.06. Det medförde en ny dimension och Sällskapet tvingades tänka efter vad gällde tidsgränser och bestämmelser. Styrelsen beslutade att prestationsgränsen för damernas nål skulle vara 3:55.

Nålen utdelades retroaktivt till alla kvinnliga medlemmar som underskridit denna gräns.

Siv Jansson blev tjejernas representant i styrelsen och det medförde att Sällskapet har över 100 kvinnliga medlemmar. Allt fler damer erövrade priser och en av dessa trotjänare var Margareta Lundqvist, som varit flitig och blev först att ta hem statyetten för 50 fullföljda lopp.”

1977

Sällskapet fyllde 25 år och detta jubileum markerades genom att en miniatyrvimpel med texten ”25 år, 1952-1977” togs fram och överlämnades vid målinjen till varje löpare i mål. En mycket användbar vimpel att användas i många andra sammanhang.

Miniatyrvimpeln som togs fram till Sällskapets 25-årsjubileum 1977.

1978

Till ny ordförande efter Konrad Hernelind valdes Axel Sundebrant, Värmdö IF. Axel var född 1927 och hade sprungit 27 maratonlopp med 2.47.47 som bästa tid.

Maraton för kvinnor

Efter att Kathrine Switzer 1967 öppnat vägen för kvinnlig maratonlöpning blev det 1972 tillåtet för kvinnor att tävla i maraton. Under det här årtiondet fick vi se kvinnlig maratonlöpning etablera sig i världseliten. Och en av de stora var naturligtvis Grete Waitz, min stora idol och ledstjärna.

Löparlegenden Grete Waitz (1953–2011), här när hon vann VM-guld i maraton 1983 i Helsingfors.

Så här skriver marathon.se i samband med Grete Waitz bortgång i cancer 2011:

”Grete blev inbjuden att springa New York Marathon 1978, och tackade ja mest för att hon inte hade varit i USA. Trots att Grete aldrig sprungit mer än drygt två mil på träning före loppet vann hon New York Marathon på 2.32.30, vilket var nytt världsrekord med två minuter.”

Det som började 1978 skulle sedan bli nio starter. Sista gången Grete Waitz sprang New York Marathon var 1992 tillsammans med cancersjuke Fred Lebow, grundaren av loppet i New York.

”Med sina imponerande maratonresultat, och med sin personlighet bidrog Grete Waitz på ett betydande sätt till att konservativa idrottsorganisationer började erkänna maratonlöpning för kvinnor,” skriver marathon.se.

Grete Waitz står staty utanför Bislett Stadion i Oslo. 15 mars 2021 hedrades hon postumt med en utmärkelse från World Athletics Heritage Plaque. När hennes man Jack Waitz tog emot utmärkelsen sa han, enligt organisationen:

”Jag är stolt över Gretes bidrag till kvinnors löpning. Allt förändrades i Norge. Kvinnor vågade ge sig ut och springa och vågade delta i löptävlingar.”

1979

1979 grundades Stockholm Marathon och värt att notera är att redan på detta första lopp var kvinnor tillåtna att vara med och tävla. Av 2 155 anmälda löpare var 69 kvinnor.

Första officiella mästerskapet för kvinnliga maratonlöpare

Först 1982 fick damerna för första gången vara med och tävla i maraton vid ett internationellt mästerskap. Debuten ägde rum under friidrotts-EM i den historiska maratonstaden Aten. Om detta står bland annat följande att läsa i Wikipedia:

”Den 12 september vann Rosa Mota från Portugal EM-guldet på 2.36.03. Norskan Ingrid Kristiansen, som segrat i Stockholm Marathon 1979–1981, var trea. Midde Hamrin noterade 2.42.14 när hon blev bästa svenska på en meriterande sjunde plats i detta lopp.”

Som kuriosa kan nämnas i det här sammanhanget att 1981 var första året då kvinnor tilläts att tävla i Vasaloppet, enligt Jakob Hårds dokumentär i SVT om Vasaloppet 100 år. Visserligen åkte Margit Nordin Vasaloppet redan 1923, året efter första Vasaloppet, men året efter förbjöds det för kvinnor. Enligt dokumentären ansågs långlopp för kvinnor okvinnligt.

Att ”grotta” ner sig i Sällskapets 70-åriga historia innebär ett läsande bakåt under många timmar, Wikipedia, Marathonlöparen, gamla resultatlistor, med mera. Det är en spännande läsning och mycket finns dokumenterat på Sällskapets hemsida, såsom Åke Lutners och Tony Bristows skrifter, så det bara är att avsätta tid, stänga dörren och utestänga alla vardagens sysslor. Förutom löparrundorna förstås, för de klarar vi oss inte utan.

MARITA MODESS

Maria Elena på väg mot mål i Lidingöloppet 30 km. FOTO: MARATHON PHOTOS

70-årsjubilar:
Maria Elena Wulff

Jag träffar Maria Elena Wulff på ett fik; det känns bra att åter kunna stämma fysiskt möte och sitta vid samma bord och göra intervjun. Vi börjar direkt prata om vem hon känner i Sällskapets styrelse, och förutom att hon springer tillsammans med ett flertal styrelsemedlemmar i Team Stockholm Marathon (TSM) visar det sig att hon också känner Tommy Lacandler, sammankallande i valberedningen, sedan tiden på Försvarsmakten. Och det var här som hon bestämde sig för att börja springa maraton – men vi tar det från början.

Maria Elena är från Honduras men kom till Sverige 1972 för att hälsa på sin syster som hade träffat en svensk man och flyttat hit – och hon blev kvar. Hon hade fått ett stipendium till USA, och hade sedan den resan närt en dröm om att få ägna sig åt internationella studier.

Valet föll på KTH, där hon läste till civilingenjör. Visst blev det en och annan 5 km-runda i Lill-Jansskogen bakom KTH, men mer löpning än så blev det inte på den tiden. Efter studierna blev det jobb på det som då hette Försvarets forskningsanstalt (FOA), och som nu motsvaras av Totalförsvarets forskningsinstitut (FOI). De sista 7 åren av sitt yrkesverksamma liv jobbade hon på Försvarsmakten, där hon hade ansvar för forskningsbudgeten. Och på Försvarsmakten har man träning på betald arbetstid, 3 timmar per vecka, närmare bestämt.

DET FÖLL SIG som så att det år Maria Elena fyllde 59 år var hon med på en tjejträff inom Försvarsmakten tillsammans med bland annat en kollega som var 49 år och som sa att ”nästa år ska jag springa maraton”. Och på den vägen är det.

Maria Elena hängde med på träningen, och började även springa med TSM. Ett år senare, 2012, sprang hon inte bara sin första utan även sin andra mara – inom bara sex veckor. Kollegan tyckte nämligen att man kan väl inte anmäla sig till bara en mara, tänk om man blir sjuk eller så…

SÅ DET BLEV Stockholm Marathon i juni, och ja, det var det där rekordkalla året med +4, regn och vindbyar i upp till 18 m/s. Men Maria Elena, som sprang med farthållargruppen på 4:30, var bättre förberedd än många av de rutinerade löparna. Hon sprang med en sopsäck, och under den hade hon merinounderställ och jacka.

Visst var det tufft; hon har ett starkt minne av att vinden och regnet stack som nålar i ansiktet när hon sprang över Gärdet på andra varvet, men vid Odenplan lämnade hon gruppen bakom sig och gick i mål på 4:27.

EFTER ETT PAR veckor med vila och lugn träning drog TSM igång med uppladdningen inför hennes andra mara; Jubileumsmarathon på OS-banan från 1912.

Till en början gick träningen tungt, och hon undrade om hon skulle kunna klara en mara till så nära inpå den första, men loppet gick utmärkt. Hon sprang i en vit klänning prydd med två blå band och fem stjärnor – som Honduras flagga. Och Maria Elena var verkligen biten!

Redan året efter debuten blev hon coach för 4-timmarsgruppen i TSM, och i det umgänge med andra löpare som uppstår när man springer sida vid sida i flera timmar, vecka efter vecka, fick hon inspiration att springa maraton även utanför Sveriges gränser.

Hon har sprungit 28 maratonlopp så här långt, bl.a. World Marathon Majors – Tokyo, Chicago, Berlin, London, Boston och New York. Hennes personbästa är 3:58, vilket är imponerande för en kvinna som gjorde sin maratondebut vid 60 års ålder.

MEN SÅ VAR DET ju det här med resornas klimatpåverkan… Hon tränade regelbundet tillsammans med några kvinnor i Stockholmsområdet, och så småningom dök en tanke upp: Vi har ju maratonlopp i Norden också!

Sagt och gjort – 2018 föddes En nordisk klassiker. Tanken var att man inom ett och samma år skulle springa maratonloppen i samtliga fem nordiska huvudstäder, och resa dit med tåg eller båt, ja, förutom till Reykjavik av förklarliga skäl. Alla fick ansvar för varsitt lopp – dvs. att ordna resa, boende och aktiviteter.

Det visade sig i praktiken bli svårt för de flesta att planera in alla loppen inom ett och samma år, så de flesta valde att sprida ut tävlingarna något, men Maria Elena och en av de andra kvinnorna sprang samtliga fem lopp under 2018. Resorna gav mersmak, och det finns fler städer som de vill besöka… men så kom något emellan.

2019 DIAGNOSTICERADES Maria Elena med bröstcancer. Hon genomgick en operation där en bit av bröstet skars bort, och sedan följde cellgifter och strålning. Hon fick sex cellgiftsbehandlingar och sprang som vanligt fram till den fjärde – helt enligt råden från onkologen, som tyckte att hon skulle fortsätta sin maratonträning som om hon inte genomgått operationen.

Bara två veckor efter ingreppet sprang Maria Elena sina tre sträckor i den 30 mil långa stafetten Ragnar Road Lake Mälaren. Som forskare är hon av naturen nyfiken, så hon läste på om hur träning påverkar kroppen vid cancerbehandling, och studier vid GIH och Karolinska bekräftade att de, som tränar med en kontrollerad ansträngning och tillräckligt hårt för att bli svettiga, generellt får färre biverkningar än kontrollgruppen. Men självklart påverkades träningen av den tuffa behandlingen.

Konditionen försämrades pga. syrebrist i de röda blodkropparna, och hon fick gå ner till en långsammare fartgrupp i TSM. Men hennes envetna jobb med både konditions- och styrketräning gav resultat. Våren 2020 sprang hon en halvmara, och i det uppskjutna Stockholm Marathon hösten 2021 var hon farthållare.

FÖR NÅGRA ÅR SEDAN gick Maria Elena med i Svenska Marathonsällskapet, inspirerad av vår då nyvalda ordförande Karin Norden, som hon springer tillsammans med i TSM. Hon beskriver Karin som drivande och Marathonlöparen

som en jordnära tidning – egenskaper som jag tror stämmer ganska bra på henne själv.

Som pensionär har Maria Elena byggt upp en rutin runt träningen. Det blir ungefär 3 pass löpning i veckan och 2-3 pass på Friskis & Svettis; gärna Core Soft och Dans Soft. Där jobbar hon även som värd några timmar i veckan, med uppgift att se till att besökarna trivs och finner sig tillrätta och att det är rent och snyggt.

ATT VARA LEDARE i TSM i nio år är beundransvärt – många söndagsmorgnar har ägnats åt att leda och inspirera andra löpare att nå sina mål. Men det verkar inte vara någon stor sak för Maria Elena; däremot känner hon sig stressad av att behöva springa i en långsammare fartgrupp.

För en månad sedan drabbades hon av en hälseneskada, som tvingade henne att helt hålla uppe med löpningen. Hon kan cykla och köra spinning för att hålla konditionen uppe, men känner att hon har svårt att ta ut sig.

Även vad gäller skadan har hon förstås tagit reda på fakta, och hon är glad att rådet är att successivt utsätta hälsenan för påfrestningar, och sedan utvärdera effekten. Nu ska hon börja jogga så smått, varvat med gång i 5-minutersintervaller.

HUR SER HON då på att fylla 70? Hon svarar med en liten anekdot; att hon vid ett tillfälle råkade säga till sin man att hon skulle köpa en ny klänning till sitt 60-årskalas! Och bortsett från hälseneskadan har hon i stort sett hållit sig frisk. 2002 genomgick hon en depression, men den har inte kommit tillbaka, och sedan hon började träna har även sömnen blivit mycket bättre. Hon anser sig vara lyckligt lottad och tänker sällan på cancern.

Maria Elena Wulff som farthållare under Stockholm Marathon 2021. FOTO: PEDER LINDQVIST

NU ÄR DET stora målet att med hjälp av rehabträning, laser och tålamod bli bra i hälsenan och komma tillbaka till 4:30-gruppen – hon återkommer ofta till TSM i vårt samtal, och jag förstår att det är något som ligger henne varmt om hjärtat. Och så vill hon genomföra tio Stockholmsmaror (hon har nu sprungit åtta), och springa Paris Marathon… Ulf Lundell sjöng i låten Isabella ”Hur många drömmar har du kvar när du fyllt 25…”

Maria Elena var långt ifrån 25 när hon sprang sin första mara, men att fylla 70 är inte ett hinder för att förverkliga drömmar om fler maratonlopp!

CECILIA PETERSSON

Jubileumslopp

Den **11 juni 2022** går **Sällskapets 70-årslopp** av stapeln! Det blir i form av en minibackyard.

Vår ambassadör **Kenneth Eliasson** arrangerar loppet.

Start och mål är vid **Alby friluftsgård i Tyresö.**

Starten går klockan **9.00.**

Varvet är 3,5 km - en tredjedel asfalt och två tredjedelar grus. Man kan springa max 20 varv, dvs max 70 km och sista målgång är klockan 19.00.

Maximalt antal deltagare är 100 personer. Medalj delas ut till alla.

Mer information om anmälan m.m. kommer att publiceras på hemsidan och på Facebook.

Boka dagen redan nu - välkomna!

Styrelsen

70 ÅR
1952 – 2022
Vi springer vidare

Reporter Monica Engkvist möter

Intervju med Tommy Kjellsson

Tommy Kjellsson efter 104 av 130 km i High Coast Ultra 2019.
FOTO: SOILI SALO

Det är mörkt och grått ute och jag träffar Tommy Kjellsson på Princess Konditoriet i Sundbyberg. Här har vi det varmt och skönt och njuter av kaffe och bullar. Det känns verkligen kul att äntligen få träffa den jag ska intervjua på riktigt.

Vem är Tommy?

Jag är 60 år och bor tillsammans med min sambo Soili i Hägersten. Jag har två vuxna barn och ett barnbarn. Min son bor i Tyskland och min dotter och barnbarnet finns i Bromma. Jag har också två vuxna bonusbarn och tre bonusbarnbarn.

Till vardags arbetar jag inom kriminalvården, närmare bestämt på Österåkersanstalten i Åkersberga. Här arbetar jag med behandlingsprogram enligt KBT. Jag har varit verksam inom kriminalvården i många år, fått min utbildning där och trivs väldigt bra. I min barndom, de första 8 åren, bodde jag i Uddevalla. I ungdomsåren bodde jag i Domsjö, Örnsköldsvik tills jag var 23, då flyttlasset gick till Stockholm. Jag har aldrig släppt kontakten med Ångermanland och Höga Kusten. Jag trivs bra i Stockholm och är ofta i min sommarstuga i Nordingrå och hälsar på hos mina föräldrar.

Hur började du att springa?

Mina föräldrar har alltid varit aktiva friluftsmänniskor. De har tagit med mig på vandringar i fjällen och skidåkning sen jag kunde gå, så jag är uppfödd med friluftslivet. Som barn var jag storväxt och redan som 12-åring var jag vuxen storleksmässigt. Jag var längre och vägde mycket mer än vad en 12-åring brukar göra. Jag förvånade mina lärare och andra vuxna med att ligga i topp i min årskull när det gällde uthållighet. Jag blev uttagen till tävlingar med andra skolor inom terränglöpning, skidåkning och simning.

När jag var 12 år sprang jag mitt första millopp (12 km) i Örnsköldsvik, MoDo-marschen. Jag är väldigt intresserad av idrott och när jag som åskådare såg Stockholm Marathon 1985 och 1986 kände jag att det där måste jag göra själv.

Mitt första Stockholm Marathon sprang jag sedan 1987 och då blev löpningen till för mig. Jag har sen tränat för att springa långlopp, men under 10 år sprang jag bara Stockholm Marathon varje år innan jag började utöka repertoaren.

Varför springer du?

Att springa är det bästa jag vet. Det är då jag löser problem och slappnar av. Jag har en kompis som var utbränd med hjärtproblem och som jag rådde att springa försiktigt. Han började springa och i dag mår han bra. Löpningen blev hans medicin.

Hur mycket springer du?

Det brukar bli ungefär fyra mil i veckan om det är barmark. Då blir det i regel ett långpass på två mil under helgen och två pass på en mil under veckan. Men om det är snö då springer jag inte alls, då är det skidor som gäller.

Är du med i någon löparklubb?

Ja, jag är med i Team Skavsåret i Järfälla, där jag även är ordförande sedan 2019. Vi har ingen organiserad träning inom klubben, men det händer att det blir något gemensamt pass. Just nu ligger fokus i klubben på att försöka genomföra Kvarnloppet igen den 9 april.

Tävlar du/springer du olika lopp?

Nu för tiden springer jag inte gärna kortare än maraton och föredrar ultralopp i terräng. High Coast Ultra, Stockholm Marathon (33 ggr) och Vasaloppet (25 ggr) är årets höjdpunkter.

Jag har fastnat för en del lopp som jag gärna återkommer till, så som Lidingöloppet (33 ggr), Höga Kusten Marathon (20 ggr), Ursviks Ultra (11 ggr), Sörmland Ultra Marathon (10 ggr) samt några gånger Höga Kusten Trail, Blåfrusen Ultra och Hamburg Marathon.

Har du någon favoritdistans?

Nej, inte direkt även om jag gillar långa distanser. Men däremot har jag ett favorittempo som jag kallar för behagligt som jag uppfann under Balaton runt. Där kunde jag på en flack bana med lätt underlag bara låta benen och hjärta/lungor komma överens. Resultatet blir behagligt och inte jobbigt. Där och då var det tempot 6.30. Nu är det långsammare, men det spelar egentligen ingen roll.

Bästa respektive sämsta löparminne?

Mitt bästa minne är när jag går i mål på High Coast Ultra 130 km. Jag klarade att genomföra hela loppet utan en

svacka, det bara flöt på. Det var lycka. Ett annat trevligt minne är från ett annorlunda maraton på Island 1999. Där avslutades loppet med att vi badade i varma källor.

Något sämsta löparminne har jag egentligen inte. Däremot har jag ett långsammaste löparminne. Jag hade dragits med en väldigt jobbig hälsporre under nio månader där jag t o m måste använda kryckor. Men sen ställde jag mig på startlinjen på Stockholm Marathon 2012. Jag hade bara tänkt spring en kortare sträcka och sen hoppa av. Men på något sätt kom jag i gång och sprang hela loppet.

Det blev mitt långsammaste lopp, men absolut inte något dåligt minne. Naturligtvis fick jag jätteont på kvällen och dagen efter kunde jag knappast gå. Men därefter försvann det onda och jag kom i gång på riktigt igen.

Har du haft några skador?

Jag drabbades som sagt av hälsporre på hösten 2011 som varade ändra fram till sommaren 2012 när jag sprang Stockholm Marathon. Sen har jag haft en hälseneinflammation från 2018 och fram till nu som har kommit och gått.

En lite annorlunda skada fick jag 2019 då ett ben på utsidan på foten bröts av. Det var inget som hände, det gick bara av. En stressfraktur kanske, jag vet inte. Benet läkte på sex veckor och sen kunde jag springa Lidingöloppet med en stav.

Hur har Corona påverkat dig och din löpning?

Faktiskt till det bättre. Det är självklart att det är väldigt tråkigt med alla lopp som har ställts in, men för mig har det blivit rehab i stället. Jag har visserligen sprungit fem virtuella maraton och en egen mara i skogen, bara för att det är så härligt i naturen runt Höga Kusten. Så jag har hittat nya vägar och ett mer avslappnat sätt att springa på.

Hur länge har du varit med i Sällskapet?

Det är nog 20 år nu tror jag. Marathonlöparen är så bra. Framför allt tycker jag om att läsa om lopp som man inte känner till, lite udda lopp. Jag hoppas att det kommer fler sådana reportage framöver. Så jag vill uppmana alla medlemmar att ni skriver och berättar.

Kan du tänka dig att bidra med artiklar till Marathonlöparen?

Ja, absolut. Jag har skrivit flera artiklar tidigare och gör det gärna vid fler tillfällen.

Finns det något mer som du vill ta upp?

Löpning ska inte vara jobbigt. Jag vill inte springa fort. Har man hamnat i ”löparträsket” betyder rörelsen så mycket för ens välbefinnande vilket man märker inte minst när man har en skada och inte kan springa

Frågorna är slut och så är även vår stund på Princess. Om någon frågar mig så hade jag kunnat sitta kvar här och prata löpning och Sällskapet en bra stund till. Men allt roligt har ett slut och jag har fått med mig ett motto som är av stort värde för mig. ”Löpning ska inte vara jobbigt.”

MONICA ENGKVIST

Tommy Kjellsson efter Åland Marathon 2021. FOTO: MATS LILJEGREN

Till minne av löparen Daniel Lindholm (1980–2022)

Min högt älskade bror Daniel Lindholm avled hastigt i Falun den 8 mars 2022. Daniel föddes i Falun 1980 och redan i sin ungdom växte idrottsintresset fram, han provade på ishockey, styrketräning, fotboll och innebandy. Med tiden växte intresset för löpning och efter gymnasietiden blev det löpningen som blev hans stora idrottspassion. Han utbildade också sig till idrottstränare.

Bland Daniels meriter finns många framskjutna placeringar i DM och på olika stadslopp. Daniel syntes ofta på pallen efter loppen. Daniel var en duktig maratonlöpare och kom trea på Vintermaran i Stockholm 2013 på 2.37. Jag hade glädjen att följa honom på plats under loppet. Hans marapers var 2.36.48. Daniel sprang också Stockholm Marathon vid ett flertal tillfällen och nådde som bäst 2.41.13 och en 38:e plats 2016.

Tillsammans med Daniel som lagledare vann vi med Dalregementets IF Vasastafettens Mixedklass 2008 och 2009, där Daniel presterade starka sträcktider. Daniel var också duktig på kortare distanser och 2015 sprang han 1 500 m på 4,27, 3000 m på 9.16 (9.12 på träning) och 5 km på 15.57. 2013 gjorde han fina 33,14 på 10 000 m på Stockholm stadion. På halvmaraton gjorde Daniel som bäst 1.14.24 och på Lidingöloppet presterades på låga 1.53. Daniels bästa säsonger var 2013-15.

Jag minns alla träningstävlingar vi hade, Tisken-runt i Falun, Stångtjärnen runt med Falu IK, pass i Elitspåret Lugnet, Stångtjärnsspåren och i Kålgårn i Falun och på Gamla fruns väg mot Grycksbo.

Daniel var också under en tid en uppskattad tränare för Falu IK, en klubb som han också representerade.

Daniel hade många kompisar i löparvärlden och han var en fin och snäll person. Han fick avsluta sin löparkarriär 2018 med en seger på 5 km i Tällberg. Han hade planer på en comeback men så blev det inte. Han finns i mitt hjärta och är med mig i all löpning framöver.

Närmast sörjande är sonen Teodor, mor och far och storebror Måns som alltid kom långt efter i löparspåret.

Daniel blev 41 år, hedra gärna honom med ett löppass!

Måns Lindholm

B

SVERIGE

PORTO BETALT

Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm

LÖPARVECKA I PORTUGAL

SPRING IN HÖSTEN PÅ ALGARVEKUSTEN!

LÖPARGLÄDJE PÅ ALGARVEKUSTEN – 22-29 OKTOBER

Missa inte vår stora löparvecka i Portugal i höst! Nu har vi **nytt huvudhotell - Dunamar - med direkt strandläge.** På denna vecka 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. Veckan kommer även att bestå av bergspass, yoga, 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 Dunamar Hotel.

BERLIN MARATHON

UPPTÄCK TVÅ AV HÖSTENS STORA MARATONLOPP!

BERLIN MARATHON

Vill du springa en snabb och trevlig höstmara är Berlin i september det perfekta resmålet. Banan är flack, temperaturen behaglig, gatorna breda och du har hela sommaren på dig att komma i form.

CHICAGO MARATHON

Chicago Marathon är känt för sin snabba bana. Här har massor av personliga rekord satts. Start och mål är i trevliga Grant Park och du springer genom stadens 29 "neighborhoods". Häng med i oktober!

CHICAGO MARATHON

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

SPRINGTIME
Aktiva resor sedan 1986