Marathon löparen

ÅRGÅNG 55 NR 281 JUNI 3/2022

70 ÅR
1952 – 2022
Vi springer vidare

Krakow Marathon

- Aros Marathon
- Madrid Marathon
- Möt Bengt Enoksson
- Täby Extreme Challenge

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

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

Ledamöter
Peter Svensson
peter.svensson.privat@gmail.com

Thomas Svensson
974svensson@telia.com

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

Årsstämma och 70-årsplaner

Våren har kommit och sommaren är på ingång. Det är det ständiga samtalsämnet när man träffas och det kan inte sägas nog ofta. Visserligen kan vi springa i alla väder men det är särskilt härligt när solen skiner och temperaturen är behaglig. Kortbyxorna har åkt på och vi springer vidare!

Jag har haft förmånen att träffa många medlemmar på några lopp runt om i landet. Borås löparklubbs Februarimara skrev jag om i Marathonlöparen nummer 2. Innan dess sprang jag Stadionmaran i januari och i mars blev det Skövde 6-timmars. Jag sticker ut hakan igen och säger att jag ska springa Ottarsloppet i maj och Stockholm Marathon i juni. Hoppas att den planen håller. Det beror bara på mig och inte längre på någon lynnig pandemi.

ÅRSSTÄMMA HÖLLS den 20 april på Freys Hotell i Stockholm. Ett mer detaljerat reportage om mötet kommer längre fram i tidningen. På samma sätt som förra året kunde de medlemmar, som inte kunde närvara vid årsstämman, rösta via e-mail. Det gjorde 28 medlemmar och de biföll alla punkterna på dagordningen inklusive personvalen. De medlemmar som närvarade gjorde likadant.

Det uppstod en intressant och givande diskussion om verksamhetsplanen för 2022, där många vill ha digitala föreläsningar. Flera förslag på föredragshållare nämndes och dem ska styrelsen gå igenom och bearbeta. Kom gärna med förslag du också.

Valberedningen hade gjort ett mycket bra arbete även i år. Deras förslag bifölls. Jan Ternhag, vår ålderman i styrelsen, hade valt att avgå. Han utsågs till hedersmedlem – mycket välförtjänt.

Som Jan skrev på vår hemsida så kommer han inte försvinna utan vara styrelsen behjälplig även i fortsättningen. Det tackar vi särskilt för. Ny ledamot blev Peter Svensson – en välkänd deltagare i maratonlopp runt om i Sverige.

JAG ÄR TACKSAM för förtroendet att än en gång ha blivit vald till ordförande. Den nya styrelsen består nu av mig, Karin Norden – ordförande och medlemssekreterare, Monica Engkvist – vice ordförande och samordnare för ambassadörerna, Katarina Dunder – sekreterare, Annika Ahlberg – kassör, Mats Liljegren – redaktör för Marathonlöparen, Cecilia Petersson – skribent, Ola Bryngelson – ansvarig för leverantörs- och sponsorkontakter samt Thomas Svensson och Peter Svensson. Suppleanter är Mattias Ekman – utmärkelseansvarig, Marita Modess – skribent, Annika Rosengren – ansvarig för sociala medier och Micael Lindqvist.

Som revisorer kvarstår Kjell Kvarfordt, Robert Alnebring och Jarl Åkerlund. Valberedningen består nu av Tommy Lacandler, Robert Oldén och Jan Ternhag. Hela styrelsen arbetar tillsammans och delar upp arbetet inom sig. Mycket av arbetet i den gamla och den nya styrelsen består nu av planerna för och genomförandet av 70-årsfirandet. Vi hoppas att dessa evenemang kommer alla medlemmar i hela landet till del.

Vi kommer i höst att ordna en resa till Budapest Marathon – se mer information om detta längre fram i tidningen.

VINTERMARATHON KOMMER att arrangeras av Borås Löparklubb den 19 november. Mer information om loppet finner ni längre fram i tidningen.

Styrelsen är till för medlemmarna. Vi tar tacksamt emot förslag på aktiviteter, information om lopp och annat ni vill att styrelsen ska veta och arbeta med. Min mailadress ser ni i vänsterkanten på denna sida. Vi springer vidare!

KARIN NORDEN
Ordförande

Innehåll

Trans Scania Winter Edition 4
70-årsfirandelopp i Avesta 7
Race report TEC 100 miles 8
Kul och kulturhistoria i Krakow 10
Madrid Marathon 11
Aros Marathon 12
Födelsedagsjogg längs Öresund 14
Sällskapets årsstämma 15
En het debut för en sprinter 16
Inbjudan resa Budapest Marathon 17
Sällskapet 70 år del 3 18
Dagar värda att fira 19
70-årsjubilar: Birgitta Welander 20
Inbjudan Vintermarathon i Borås 21
Intervju med Bengt Enoksson 22
Bengt-Åke Svensson 150 lopp 23

Valberedning

Tommy Lacandler (sammankallande), tomlac@telia.com, 070-471 38 96

Robert Oldén, robert.olden@icloud.com

Jan Ternhag, jan.ternhag@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: Löpare från 32 länder inför starten av Krakow Marathon framför Mariakyrkan vid det medeltida Stora torget Rynek Glowny.
FOTO: PETER SVENSSON

Redaktören har ordet

En vår och sommar i löparglädjens tecken

Denna vår har det, i frånvaro av pandemirestriktioner, arrangerats ett stort antal lopp både i Sverige och internationellt. Jag har för egen del deltagit i flera kortare lopp i Stockholmsområdet.

Löparglädjen har spirat, även om den humanitära katastrof som följer i spåren av kriget i Ukraina självfallet lägger sordin på tillvaron. Samtidigt är det glädjande att se att löparvärlden genom alla lopp och andra manifestationer som anordnas för att samla in pengar till de hjälpbehövande gör en viktig insats.

I BÖRJAN AV MAJ sprang jag även för fjärde gången det 50 kilometer långa Aros Marathon mellan Uppsala och Enköping. Det gjorde även min styrelsekollega Cecilia Petersson. I detta nummer kan ni läsa hennes inlevelsefulla berättelse från denna trevliga tävling.

Sällskapets medlemmar har denna vår deltagit i tävlingar utomlands i en utsträckning som av naturliga skäl inte varit möjlig de senaste två åren. Detta avspeglar sig även i innehållet i denna tidning.

Missa inte Peter Svenssons rapport från Krakow Marathon och Claes Danielssons reportage om Madrid Marathon.

FIRANDET AV SÄLLSKAPETS 70-årsjubileum har fortsatt under våren. I detta nummer kan ni läsa om när ambassadör Jerker Sterneland i april anordnade en jubileumslöpning i Avesta där deltagarna sprang upp till 70 kilometer.

Vår artikelserie om Sällskapets första 70 år fortsätter. Den här gången skriver Marita Modess om den händelserika perioden 1982–1994, under vilken medlemsantalet i Sällskapet nådde sin hittills högsta nivå.

Missa inte heller Cecilia Peterssons intervju med Birgitta Welander, som är årsbarn med Sällskapet.

DE FLESTA AV OSS har starka minnen från vårt första maratonlopp. I detta nummer berättar ambassadör Leif Stening om när han gjorde sin maratondebut vid det rekordvarma Stockholm Marathon 1982.

Hör av er till mig om ni vill berätta om er egen maraton- eller ultradebut, oavsett om den skedde för länge sedan eller alldeles nyligen.

I FÖRRA NUMRET kunde vi läsa Tommy Carlssons berättelse om när han sprang Viadal 6-dagars. I detta nummer får vi följa med när Tommy i början av året, tillsammans med sin klubbkompis Sofia Kay, sprang tvärs över Skåne tur och retur under det 246 kilometer långa Trans Scania.

Vi får även läsa om när deras klubbkompis i LK TV-88, Magnus Kristiansson, sprang sitt första 100 miles-lopp vid Täby Extreme Challenge (TEC) i april.

JAG ÖNSKAR ER alla trevlig läsning och en trevlig sommar. Njut av sommaren och ta tillvara alla möjligheter till träning och tävling som erbjuds. Vi har, till följd av alla internationella mästerskap som blivit framflyttade på grund av pandemin, både ett VM och ett EM i friidrott med svenska deltagare i maratonloppen att se fram emot.

Efter sommaren ligger en händelserik höst framför oss med många aktiviteter för att fira att Sällskapet fyller 70 år.

Redaktören efter en av deltävlingarna i Stockholms Bästa. FOTO: MATS LILJEGREN

MATS LILJEGREN
mats.liljegren42195@gmail.com

Svenska Marathonsällskapet är en politiskt och religiöst obunden ideell förening. Sällskapet är öppet för alla.

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.

MARATHON.SE
Löparnas plats på Internet
– direktanmälan till de stora loppen – träningsråd
– nyheter – idrottsmarknad – forum – butiker
Tel: +46 (0)498 –25 86 00 | Fax: +46 (0)498 –521 30
E-mail: webmaster@marathon.s e | http://www.marathon.se

21-23 januari 2022

Trans Scania Winter

Jag sprang första upplagan av Trans Scania Winter Edition i januari 2020. Samma sträckning från Bjärred till Haväng på Österlen och tillbaka till Lund som sommarupplagan, men med lite andra förutsättningar. Vi var då tre löpare som startade och två som fullföljde. Jag kom sist! Fast kanske tvåa låter bättre?

Till 2021 års upplaga hade jag lyckats locka med mig min grymma ultrakompis, vän och mentor Sofia Kay. Men tyvärr fick loppet ställas in av skäl som nog inte undgått någon... Alla platser flyttades dock fram ett år, så 2022 var det dags att planera för att springa tvärs över Skåne igen.

Kära hustrun Katarina hade (mot vissa eftergifter i form av spa-helg etc) lovat att ställa upp som support hela helgen, vilket var fantastiskt – för det skulle underlätta min och Sofias resa betydligt. Att slippa bära all energi och vätska från start är guld värt.

Sofia Kay är ensam om att inneha en Grand Slam-jacka! FOTO: DANIEL CERVERA

VARKEN JAG ELLER SOFIA gör några större energiplaner inför lopp. Det enda vi på förhand hade bestämt var att Sofia skulle få styra tempot och att vi skulle ta nattvila på hotellrum i Brösarp där Katarina ändå skulle sova natten mellan fredag och lördag. I bilen hade vi sådant vi kunde vilja ha under dygnen: varmkorv, gröt, soppa, mackor, frukt, godis och lite annat smått och gott.

Vi kom ner till Lund sent på torsdagskvällen, installerade oss på hotellet och kom i säng hyfsat tidigt. Det blev fredag morgon, en tidig frukost på hotellet och sen letade vi oss ut mot Långa Bryggan i Bjärred, platsen för starten.

Väl på plats längst ut på Långa Bryggan sa Magnus Bodin några väl valda ord och önskade alla lycka till.

Sen passade jag på att ”kapa” ögonblicket innan starten. Det kändes som att det var rätt publik för att göra så, med ett gäng urstarka ultralöpare framför mig som skulle förstå innebörden i det Sofia åstadkommit: genomfört The Swedish 100 mile Challenge fyra gånger. Utmaningen består i att springa de fyra stora 100 miles-loppen i Sverige inom ett år: TEC, BRR, GAX och Kullamannen.

Få har gjort det en gång. Sofia har alltså gjort det fyra gånger!

Bosse Johansson och organisationen bakom hade fixat en särskild Grand Slam-jacka till henne.

MEN NU VAR DET ju Trans Scania vi skulle springa. Dags för start! Vi var bland de sista i ledet, men det bekymrade oss föga. Vi tog det lugnt redan från start och njöt av att äntligen vara i gång!

Vårt första depåstopp skulle bli vid Skrylles motionsområde. Färden mot Lund var ganska händelselös. Soluppgången var strålande vacker! Vi nådde sen Lunds utkanter, navigerade oss utan problem igenom de nya sträckningarna.

Vi tog sen kurs mot Hardeberga och vidare mot dammarna vid Rögle. Kändes lite konstigt att springa förbi dammarna utan att det var lerhalt. Denna gång gick det supersmidigt tack vare att det var fruset.

Naturligtvis sprang vi dock som traditionen bjuder fel strax innan vi var framme, men vi insåg snabbt att vi tagit av fel stig och vände tillbaka.

VÄL FRAMME VID motionsområdets parkering där Katarina väntade på oss så passade vi på att tanka upp med mat och vätska, samt äta lunch. Sällan har en simpel varmkorv med bröd smakat så bra! För att inte tala om kaffet!

Vi stannade inte så länge utan fortsatte rätt så omgående, nästa depåstopp skulle bli Romeleåsens golfklubb, där Katarina skulle möta upp på nytt.

När vi kom fram till scoutgården i Dörröd så väntade självklart rutschkanan på oss! Men den var snöig så Sofia tillverkade en improviserad stjärtlapp vi kunde använda för att inte bli onödigt blöta i baken – funkade perfekt förutom att glidet var lite så där, men ner kom vi ju! Efter en stund sprang vi förbi en trädkoja, och Sofia som aldrig missar en chans att få klättra lite kilade snabbt uppför stegen och utforskade kojan.

ETT SNABBT TOABESÖK och sen ner till golfklubbens parkering där Katarina väntade. Mera påfyllning av energi och vätska, intag av mat, kaffe och buljong. Allt kändes så jäkla bra! Vi kom överens om att ses i Blentarp om ett par timmar.

Edition 246 km

Sen var det nerförsbacke till Blentarp, med påföljd att vi var framme långt innan vi trott så någon Katarina fanns inte på plats. Vi kilade i stället in på Tempo och köpte lite mat och drog vidare och kom överens om att ses i Lövestad i stället.

Det rullade på rätt så bra och hände inte så mycket de kommande timmarna. Mörkret föll, vi nådde Sövdesjön och konstaterade att det var tämligen blött bitvis. När vi kom till den långa uppförsbacken vid Eriksdal passade vi på att äta, där var dessutom ganska halt på vägen.

Känslan av att vara halvvägs efter knappt 22 timmar i rörelse över Skåne är oslagbar! FOTO: TOMMY CARLSSON

TILL SLUT, kanske runt 22:30, nådde vi skolan i Lövestad där Katarina väntade med förnödenheter för sista gången detta dygn. Vi bunkrade upp inför natten, nästa depåstopp skulle bli en planerad sömnpaus på hotellet i Brösarp.

Vi gav oss i väg rätt fort, kylan tränger snabbt på när man står still. Vi nådde snart Lövestad centrum, tog svängen runt ICA och sen möter vi plötsligt ett gäng tjoande människor! Det är bl.a. Lisbeth och Magnus, f.d. ägarna till underbara Karlssons Hörna. Vi smiter så klart in och blir serverade go' pizza och dessutom packar de fantastiska människorna ner slice:ar åt oss.

HEINGE ÄNGAR väntar. Månskenet är alldeles fantastiskt, vi släcker pannlamporna och njuter av situationen. Tyvärr måste vi tända igen, eftersom underlaget är lite knöligt.

När vi lämnat ängarna står vi plötsligt framför en spontan depå som boende intill satt ut. Varmt kaffe, varm glögg, skumtomtar, pepparkakor, vatten, plåster och t.o.m. en tub Idomin-salva. Inget fattades! Fatta lyckan av att möta ett sådant ställe. Vi skänkte en djup och tacksam tanke till de som fixat det.

En fantastisk spontandepå där inget fattades! FOTO: TOMMY CARLSSON

Nu var det mest grusvägar så vi släckte återigen pannlamporna och sprang så mycket vi kunde i månskenet. En sagolikt underbar upplevelse som man sällan får uppleva, vi bara njöt och sprang tysta sida vid sida med månen som enda ljuskälla. Vi fortsatte lugnt vår färd mot Brösarp. Efter en stund såg Sofia en gunga som vi såklart måste testa!

SOFIA BÖRJADE bli rejält sömntrött så vi gick en del lättare partier, men vid busigare terräng hade hon lättare att hålla fokus och därmed hålla sig vaken. Stigarna utmed Verkeån avverkades raskt och vi nådde Vantalängan. Nu närmade sig Brösarp och en välbehövlig sovpaus. Vid tretiden på lördagsmorgonen var vi äntligen framme vid hotellet där Katarina mötte upp.

Jag föreslog att vi dumpar ryggsäckarna i bilen och springer lättfotade till Haväng och tillbaka hit till Brösarp. Sofia tände på idén och formligen studsar upp ur sängen, pigg som en lärka och redo på nolltid. Jag var lite mer trögstartad men till slut kom vi i väg i alla fall. Eftersom månen fortfarande skiner som värsta pannlampan så kör vi med släckta lampor så länge det går. Bara vi och månskenet!

Det känns som att det går på nolltid. Plötsligt befinner vi oss på en tom parkeringsplats. Klockan är ungefär halv sex på morgonen. Vi tar oss rakt ner till havet, och oj vad det blåser. Väl nere så njuter vi av att vara halvvägs, så skönt!

Men havet brusar in, och plötsligt kommer en större våg samtidigt som jag ska ta kort på Sofia så hon får ena foten i vattnet och tappar samtidigt en vante! Oops, det var ju inte meningen…

MIN TUR att bli fotad, men jag hinner knappt få ner handen i vattnet innan en våg slår in på mig också! Vi skrattar åt eländet och tar oss snabbt upp på mer fast mark. Nu ska vi tillbaka till Lund, mindre än halva vägen kvar!

Morgonen är kall, ruskigt kall! Det måste vara flera minusgrader? Och långt kvar till första gryningsljuset. Klockan är sju på morgonen och någon slags gryning börjar skönjas när vi är tillbaka vid hotellet. Vi lassar på oss det vi kan behöva fram till nästa stopp i Lövestad, där Katarina ånyo ska möta upp oss.

Det är så pass kallt så jag byter till varma tumvantar. Sofia som normalt sett aldrig fryser kör tjocka dunvantar och buff på huvudet. Men så länge vi är i rörelse så håller vi oss varma.

VANTALÄNGAN PASSERAS! Vi tar oss utan större besvär genom Verkeåns stigar. Dagsljuset är åter och vi kan äntligen ta av oss pannlamporna – skönt! När vi så småningom närmar oss Heinge ängar igen så kommer vi till platsen för spontandepån, och där är påfyllt med mer varmt kaffe och glögg! Lycka, igen! När vi står där och njuter så kommer en dam ut och hälsar.

En kall och krispig, men underbar, förmiddag! FOTO: TOMMY CARLSSON

Vi blir jätteglada och passar på att tacka så innerligt för det de gör för oss som springer Trans Scania! Vi snor med oss några frusna skumtomtar som vi kan njuta av lite senare.

Trippen fortsätter utan mankemang. Vid lunchtid närmar vi oss återigen Lövestad, vi skyndar oss till skolan där Katarina väntar. Gott med ”brunch” i form av varm korv, gröt, buljong och kaffe. Men vi blir inte långvariga i kylan.

Vi hasar lugnt vidare, som alltid småpratandes. Timmarna går och vi närmar oss Eriksdal. Skojar om hur jobbigt det ska bli att få springa nerför denna långa backe som ju normalt är en perfekt gå-och-äta backe åt andra hållet.

SÅ SAKTELIGA närmar vi oss Snogeholm och Sövde. Mörkret faller, så pannlamporna får åka på igen. Eftersom det börjar bli mörkt, börjar Sofia bli sömntrött igen, men en stund till ska det nog funka att hålla igång.

Nu börjar det bli lite varmare, nåt hänger liksom i luften, dimma eller duggregn eller både och. Sofia blir allt tröttare så vi håller igång på lite olika sätt. Skönsången vi bjöd varandra på är bäst vi håller för oss själva av omsorg om omvärlden!

Det var skönt att nå Blentarp där Katarina väntade. Klockan var runt halv sju på lördagskvällen. Vi behövde inte fylla på nämnvärt då det inte gått åt så mycket energi sen Lövestad. Men en powernap var nödvändig, så Sofia fick 20 minuters sömn i bilen.

NÄSTA PLANERADE STOPP blir golfklubben. Men nu kommer det att gå betydligt långsammare uppför alla backar så vi förbereder Katarina på att denna etapp kan komma att ta tid.

Sofia är tämligen pigg efter sin powernap men i den stilla lunk vi företar uppför så blir det lätt monotont och då kommer sömntröttheten smygande. Hur som haver så når vi sent omsider fäladen innan golfklubben.

Tack vare att det är busig terräng som kräver lite uppmärksamhet så piggnar Sofia till. Dock missar vi några markeringar så vi kommer lite snett in mot golfklubben, men det löste vi snabbt.

Klockan är nu runt 21. Något slags stilla duggregn/dis faller ner. Sofia får 20 nya sömnminuter i bilen, det kommer att hålla i gång henne flera timmar – det är ändå en bra bit kvar.

Vi lämnar Katarina och önskar henne gonatt! Nu blir det inga mer stopp innan målgång, men vi kommer nog att reda oss, vi har gott om vätska och energi. Regnjackorna är på, vi är snyggt färganpassade och ger oss ut i natten med Skrylle som etappmål.

Vi märker att det är underkylt regn som faller. Det blir halt ute! Men vi tar det vackert och klarar oss bra, på grusvägar och stigar är det inga som helst problem. Timmarna går och vi hasar vidare i sakta mak. Sömntröttheten slår till alltmer hos Sofia, men vi försöker tillsammans hantera det så gott det går. Grymma Sofia kämpar med att hålla sig vaken och jag gör så gott jag kan för att hjälpa till.

Men någonstans en bit innan Skrylle när klockan kanske är runt tre på morgonen, då slår sömntröttheten till ordentligt. Sofia somnar i princip gående, jag får helt enkelt hålla henne i handen och så rör vi oss framåt och det går alldeles utmärkt.

VÄL FRAMME i Skrylle blir jag lite orolig, är vi verkligen på väg mot området? Men till slut ser vi byggnaderna närma sig. En fräsch handikapptoa är öppen och ger oss lite värme. Sofia sjunker ner på golvet och somnar naturligtvis genast medan jag sätter mig på holken och försöker vila lite.

Jag väcker Sofia lite försiktigt efter en stund och det är återigen en ny tjej som vaknar till liv, hyfsat pigg och alert.

Vi känner att nu har vi det här i hamn. Det är bara 13-14 km kvar till målet och vi har många timmar på oss. Så vi sätter oss i rörelse framåt och det känns bra.

Vi ser ju Lund långt i fjärran. Så nära, men ändå så långt borta. Men ljusen kommer i alla fall allt närmare. Sofia börjar få lite känningar i magen så vi springer och går lite om vartannat och når slutligen Lunds utkanter. För att få något att tänka på så kör vi intervaller mellan lyktstolparna. Nu protesterar Sofias mage så pass att vi går hela tiden. Men när vi bara har några kvarter kvar så bestämmer vi oss för att springa resten, euforin kommer nog att bära oss sista kilometern. Mycket riktigt, det funkade!

Så, efter 46 timmar och 58 minuter så når vi trötta men glada målgången vid Lundia hotel där Magnus och Katarina väntar på oss. Vi gjorde det, vi klarade det, och får våra efterlängtade grymma finisher-tröjor!

Naturligtvis det allra största och innerligaste TACK till kära Katarina som så förnämligt supportade oss hela resan – helt ovärderligt, utan henne hade det blivit betydligt jobbigare!

TOMMY CARLSSON

Trans Scania Winter Edition 2022 finishers. Delad fjärde plats! FOTO: KATARINA CARLSSON

10 april 2022

Marathonsällskapets 70-årsfirandelopp i Avesta

För att fira Marathonsällskapets 70 år så sprangs en 10-km runda varannan timme, totalt 7 gånger – dvs 70 km för de löpare som deltog alla varv. Tre olika 10-km rundor var förberedda, dock kunde en av dem ("Skogsslingan") inte användas då där låg 30 cm nysnö! Så vi växlade mellan två olika rundor, och sprang åt olika håll olika tider så det blev lite omväxling.

I egenskap av Ambassadör för Svenska Marathonsällskapet utlyste jag detta lopp i Avesta, planerat att avhållas i strålande vårväder. Vårväder var det förvisso – med ganska mycket sol och en del vind.

Vad vi dock inte hade förväntat oss var att tre decimeter blötsnö oväntat skulle dimpa ner dagarna före loppet. Detta ledde tyvärr till en del avhopp, och vi blev slutligen fem deltagare på loppet.

KLOCKAN 07:00 startade Måns Lindholm, Tony Back och Jerker Sterneland första varvet. Det var soligt och runt nollan på termometern så detta varv kunde vi springa ovanpå snön den delen av varvet som var snötäckt.

På andra varvet anslöt Annelie Enström och på det tredje även Marita Eriksson. Marita sprang tre varv med Måns och undertecknad, men tyckte att pauserna var lite för långa – så hon sprang lite mellan varven också, och hade således avverkat ett maraton efter att ha sällskapat oss i tre varv.

Under eftermiddagen var det fortsatt soligt och temperaturen kröp upp nästan till tvåsiffrigt. Det gjorde att det blev lite blaskig löpning, men vi hade ändå en fin eftermiddag.

I PAUSERNA fikade vi och pratade löparminnen och planer för kommande säsong. Marathonsällskapet stod för utgifterna för loppet, dvs fikan mellan varven, som var mycket uppskattad av deltagarna.

Deltagarna gjorde en frivillig donation till förmån för folket i Ukraina, vilket gav 5 gånger 70 kr till Radiohjälpens insamling. Förutom ukrainska folket sprang vi även för Måns bror Daniel Lindholm, som nyligen hastigt lämnade oss alltför tidigt.

70-årslöparna inför det 4:e 10-kilometersvarvet. Från vänster Marita Eriksson, Jerker Sterneland och Måns Lindholm.

MÅNS OCH UNDERTECKNAD sprang hela loppet, och firade slutligen Marathonsällskapets 70 år med 70 avverkade kilometer vardera.

JERKER STERNELAND
AMBASSADÖR DALARNA

Resultat

Namn	Klubb/ort	Kilometer	Totaltid
Jerker Sterneland	Dalaportens OL	70	07:53:34
Måns Lindholm	Sweden Runners	70	08:10:10
Marita Eriksson	RunAcademy	30	03:20:42
Annelie Enström	Avesta	15	01:45:58
Tony Back	Dalaportens OL	10	01:07:36

23-24 april 2022

Race report TEC 100 miles

Ja så kom då dagen till sist då loppet blev av. TEC eller Täby Extreme Challenge som det heter. Det var ju två år sedan jag skulle ha sprungit men ett virus kom i vägen och… ja ni vet historien. Uppskjutna lopp med mera men nu till slut stod jag alltså här i Täby för att springa mitt första 100 miles-lopp, eller 16 mil för den som inte vet hur lång en mile är.

Förutsättningarna var perfekta, inget regn på länge så markerna var torra, inga minusgrader på nätterna, ja det fanns inget att klaga på förutom den egna träningsmängden som också den blivit lidande på grund av egen covidsjukdom i början av året. Men de sista veckorna hade löpandet kommit i gång igen och glädjen i löpspåret börjat infinna sig igen.

JAG ÅKTE TÅG upp själv till Stockholm, checkade in på hotellet Scandic Täby, där jag träffade några löparkompisar och efter en natts sömn och rejäl frukost så var det dags att bege sig mot Ensta Krog som är tävlingscentrum.

Jag fick skjuts av självaste tävlingsledaren David Sundvall och var där i god tid med min packning. Fick se mina klubbkompisar från LK TV88 Tommy Carlsson och Sofia Kay göra en varvning.

De sprang den dubbla distansen, alltså 200 miles, helt galet. Det var som vanligt en pigg och glad Tommy och en lite tröttare Sofia. Men med lite frukost i magen så tuffade dom strax vidare ut på banan igen.

EFTER ETT TAG dök nästa klubbkompis, Robert Frödin, upp och vi beslöt att starta tillsammans. Jag visste att hans form var betydligt bättre än min så jag var bara glad att kunna få sällskap en stund, men det visade sig att vi skulle följas åt hela loppet igenom vilket jag i efterhand är oerhört tacksam för.

Vi har inte sprungit speciellt mycket tillsammans tidigare så vi hade massor att prata om och varven rullade på utan att vi tänkte så mycket på det.

Det var lättsprunget i början och tempot lite högre än jag planerat. Morgonen blev till eftermiddag, eftermiddag till kväll, milen rullade på och snart började mörkret infinna sig.

Artikelförfattaren Magnus Kristiansson. FOTO:PRVAT

Köttbullar och mos, samt pizza hade det serverats i tältet och allt slank ner med lätthet och smakade underbart. Lite oväntat kom det en ordentlig regnskur någon gång under kvällen/natten men vi hade lite tur att vi befann oss i varvningstältet då och kunde få på oss våra regnjackor och sedan var det bara att ge sig ut igen.

NATTEN BÖRJADE SEDAN bli jobbig med att jag på småstigarna inte vågade springa för jag var trött och såg inte rötter och stenar, som det var gott om, i pannlampans sken och rädslan att ramla tog över. Allt gick ändå oförskämt bra fram till ungefär efter tio mil då jag började bli låg på energi och dessutom inte fick i mig något vid varvningen.

Där började det dippa lite, illamåendet kom krypande och gångpauserna blev allt längre och längre. Robert hade fått känning i en höft men jag kände ändå att det var jag som sinkade oss och sänkte tempot nu. Jag fick en saltshot vid varvningen som skulle vara bra men jag vet inte om den hjälpte så mycket. Men kanske hade det varit mycket värre utan den.

VI HADE RÄKNAT på lite sluttider för att ha något att göra och insåg att 24 timmar, som var en liten drömgräns för oss båda, var oerhört rimlig, men i takt med gånginslagens längdökning så insåg vi snart att det inte skulle gå att klara ändå.

Men vi tuffade på, försökte hålla våra pauser i tältet så korta som möjligt och i stället ta med oss ätbart ut och äta medan vi gick. Så natten övergick till morgon, ljuset kom tillbaka och jag fick i mig frukost. Risgrynsgröt med sylt och grädde. Kanske det godaste jag ätit på länge och det lustiga med det är att hemma äter jag inte ens risgrynsgröt alls för jag tycker inte om det. Underligt.

Kroppen blev allt ömmare, tröttheten blev alltmer påtaglig och det gjorde ordentligt ont i fötter och ben, det kom blåsor och skav på massa olika ställen som vi försökte parera med vaselin, tejp och insmörjningar.

RÄTT SOM DET VAR med tre varv kvar dök Tommy och Sofia upp igen efter att ha sovit i några timmar och de var nu pigga och glada. De följde med oss och peppade oss hela vägen in i mål. Inte dumt med lite ny energi. De är så rutinerade så de visste precis vad vi behövde och lyssnade tacksamt på mitt gnäll om allt från skavsår till ont i fötter.

Till sist så uppenbarade sig målet framför oss och efter 25 timmar och 20 minuter fick vi springa över mållinjen tillsammans allihop. Tommy och Sofia fortsatte några varv till.

Sammanfattningsvis är jag oerhört nöjd över loppet. Det gick fortare än jag vågat hoppas på och jag är väldigt glad att jag faktiskt klarade av det. Det kan hända många saker på vägen och även små saker kan bli till stora problem därute.

Utav 103 startande var det faktiskt så många som 37 som bröt loppet. Vi sprang i mål på plats 37.

ETT EXTRA STORT TACK till Robert som jag aldrig klarat detta utan. Jag hade inte gett mig ut själv i natten, regnet och mörkret om inte du stått vid min sida där i tältet och sagt att nu kör vi. Inte klarat mig utan hjälp med omplåstring av skav och hjälp med öppning av inbrottssäkra alvedonförpackningar. Numera går han under namnet Dr Frödin. Tack Robert.

Givetvis får man inte heller glömma Tommy och Sofia, som inte bara peppat under själva loppet utan även i förberedelserna inför det hela sedan lång tid tillbaka och det är väl deras ”fel” att man utsätter sig för sådana här saker.

Kommer jag göra det igen? Inte om jag måste svara idag. Men jag vet att man glömmer fort och sedan bara minns de roliga delarna. Så man ska aldrig säga aldrig.

MAGNUS KRISTIANSSON
LK TV88, TROLLHÄTTAN

Magnus Kristiansson (till höger) och klubbkompisen Robert Frödin. FOTO: PRVAT

24 april 2022

Kul och kulturhistoria i Krakow

Ett maratonlopp i Krakow bjuder på mycket mer än själva löpningen. Det är en kul och välarrangerad tävling i en vacker stad. Men det är också en svindlande resa från medeltid till nutid och spännande kulturhistoria.

Det är som en välfylld skattkista med sevärdheter och levande traditioner.

Från starten framför Mariakyrkan vid det Stora torget Rynek Glowny i Gamla staden, på smala stenlagda gator, på broar och strandpromenader, på förortstrottoarer och genom bostadsområden, förbi de judiska kvarteren Kazimierz.

Krakow Marathon (Cracovia Maraton) ställdes in både 2020 och 2021, och nu blev det äntligen dags igen.

3 000 LÖPARE från 32 länder fick uppleva både lite duggregn och en solstrimma. Vi var 9 svenskar. Först en pampig start till publikjubel på det medeltida torget. Sedan en avstickare runt en stor park, och vidare längs bredare stadsgator och ett par längre raksträckor.

Banan gick ut mot stadsdelen Nowa Huta, som uppfördes som en kommunistisk mönsterstad vid ett stålverk med som mest 38 000 anställda.

Ett varv genom den stalinistiska stålstaden och tillbaka förbi Ronald Reagans torg (ja, det blev ett namnbyte där efter murens fall).

Tillbaka mot Gamla staden längs den breda floden Wisła (Vistula). Strax före målgång passeras en höjd med kungliga slottet Wawel och Krakows domkyrka. Här vilar Sigismund, kung av Sverige och Polen, Gustav Vasas sonson, Gustav II Adolfs kusin. Sigismund är den ende svenske kung sedan 1523 som är begravd utomlands.

SLUTLIGEN EN HÄRLIG målraka förbi hejande åskådare fram till det vackra torget och Mariakyrkan, från vars ena torn en trumpetare spelar en signal, ”hejnal”, varje hel timme, dygnet runt, varje dag. Efter 15 sekunder får melodin plötsligt ett abrupt slut.

Det är en tradition som hålls vid liv för att hedra minnet av en trumpetare som dödades när Mongolernas anföll Krakow på 1200-talet. Han sköts i halsen av en pil när han blåste just den här varningssignalen.

Svenskar på startlinjen. Första gången i Krakow Marathon för Catharina Henriksson och Anders Jelander från Perstorp.

DET VAR FJÄRDE starten för mig i Krakow, och samma upplevelse av välarrangerat lopp med glada medlöpare.

Den här gången satte kriget i Ukraina sin prägel på både tävlingen och stadslivet. Mycket blågult syntes bland löparna och runt om i staden som stöd för det krigsdrabbade grannlandet.

Sigismund hade förvisso både Sveriges och Polens krona. Vi maratonlöpare kan erövra ”Polens krona”, en fin utmärkelse för den som under två år springer de fem maratonloppen i Krakow, Warszawa, Wroclaw, Poznan och Debno.

TEXT OCH FOTO:
PETER SVENSSON
IFK SKÖVDE

Artikelförfattaren med medalj.

24 april 2022

Madrid Marathon

Madrid Marathon ingår i den världsomspännande Rock´n´Roll Running Series. Vad innebär då det? Jo, att banan kantas av drygt 30 mer eller mindre skickliga rockband som peppar på deltagarna. Då jag är gammal rocker och dessutom gillar storstadsmaror lät den här kombon förstås intressant så jag bestämde mig för att springa det här loppet som min årliga vårmara.

Startområdet för maraton- och halvmaratonloppet.

Det var en något kylslagen morgon men solen var på väg upp och man anade att det skulle komma att bli en ganska behaglig dag. Då maratonlöparna och halvmaratonlöparna startade samtidigt var det ganska trångt i startfållan, men stämningen var god och alla var på gott humör.

Starten gick och vi drog i väg till tonerna av The Hives ”Come On”. De första fyra kilometerna gick uppför och sedan gjorde vi en sväng och sprang tillbaka ungefär samma väg, vilket innebar att det då gick nerför i stället.

Jag hade dagarna innan loppet noterat att hela Madrid lutade. Det fanns liksom knappt några plana ytor utan det var uppförsbacke eller nerförsbacke vart man än gick. Det här avspeglade sig naturligtvis även på banprofilen där man var på väg uppför eller nerför i stort sett hela tiden, vilket gjorde det svårt att hitta en jämn rytm i löpningen.

EFTER UNGEFÄR 16 KM så delades banan och halvamaratonlöparna sprang rakt på medan vi som sprang maratondistansen svängde åt höger. Deltagarna på de olika distanserna applåderade och ropade uppmuntrande ord till varandra innan vi vinkade hejdå när våra vägar skiljdes åt.

Strax efter delningen stod ett band och framförde en cover på AC/DC:s gamla dänga ”Highway to Hell”. Jag tänkte att det var en mycket lämplig låt med tanke på vad som väntade. Kilometerna tuffade på och jag nådde halvmaratonmarkeringen efter 1:58 vilket var ungefär som planerat då jag hade siktet inställt på en sluttid runt fyra timmar.

Efter en lov runt universitetsområdet så sprang vi in i en park efter 27 km och här kom jag i fatt en annan svensk som såg ut att ha det lite tungt så jag klappade honom i ryggen och sade några peppande ord när jag passerade.

EFTER EN NÄRMARE sju kilometer lång och ganska tråkig sväng inne i parken så kom vi ut på Madrids gator igen.

Här stod ett ungt band och misshandlade Green Days låt ”American Idiot” och jag blev så förskräckt att jag instinktivt ökade farten för att slippa höra eländet. Efter cirka 36 km kom sedan den fruktade avslutningen. Banan är dragen så att det går uppför i sex kilometer in mot mål. Ni som sprungit Göteborgsvarvet eller Stockholm halvmarathon kan tänka er Avenyn eller Tantolunden i sex kilometer!

Jag var på vippen att börja gå flera gånger men tuffade envist på och efter vad som kändes som en evighet kom jag till sist över mållinjen. Nu förstår jag varför Madrid anses vara en av de tuffaste stadsmarorna i Europa. Men jag tog mig alltså i mål efter 4:01 och fick min medalj, vilken i linje med loppets tema var utformad som ett gitarrplektrum.

SAMMANTAGET VAR DET ett trevligt men mycket tufft lopp som inte är lämpligt för den som är ute efter att göra en bra tid. Är man däremot ute efter en kul löpupplevelse i en trevlig storstad så kan jag rekommendera loppet.

TEXT OCH FOTO: CLAES DANIELSSON

Målgång för ett gäng glada löpare.

Loppets medalj var utformad som ett gitarrplektrum.

Regnig start under körsbärsträden i Uppsala.

Aros Marathon

– När löpningen går som tåget

Startplatsen var bekant, men vädret var annorlunda. Senast jag såg Uppsala Slott var vid starten för Uppsala Marathon. Nu ska vi springa till Enköping i ett lopp som trots namnet är lite längre än en mara; 5 mil närmare bestämt.

Aros Marathon har ett upplägg som passar en smålänning – det är gratis! Och inte nog med det – lagom till jul sänkte de priset med 100 %. Klart man nappar på ett sådant erbjudande! Jag vet dessutom av erfarenhet att banan är vacker och att stämningen före, under och efter loppet är synnerligen god.

Så var fallet även i år trots att regnet föll över oss vid starten och under den första delen av loppet, men innan den första kontrollen vid en mil hade det upphört, så det enda vatten vi fick där kom från en dunk.

Jag blev innan loppet presenterad för Wilma, en meriterad ultralöpare från Holland. Vi springer tillsammans ett tag och delar löparminnen. Hon har bl.a. vunnit Le Tour de France Footrace, som spänner över 270 mil uppdelat på 43 etapper!

Och Jonas Wängberg, som normalt är tävlingsledare för Aros Marathon, är inte på plats i år. Han springer ett annat etapplopp, TransEspaña, som går igenom landet från norr till söder. Det är 108 mil uppdelat på 18 dagar. Våra 5 mil motsvarar en vilodag i dessa lopp!

SÅ VILSAMT KÄNNS det dock inte. Jag har haft problem med en trilskande fot under våren, och den senaste en och en halv månaden har det bara varit underhållslöpning.

Dessutom har jag en extremt stram sätesmuskel, och baksida lår på båda benen känns svaga och ostyriga nästan direkt. Men jag bedömer att mina problem inte kommer att långsiktigt förvärras, så jag fortsätter.

Jag vill så gärna springa långt igen. Och faktum är att efter några mil börjar det kännas lite bättre, även om jag går i de flesta uppförsbacken för att spara mina hamstrings.

DEN FÖRSTA VÄTSKEKONTROLLEN må ha varit spartansk (men i det skedet behöver man inte mer än vatten), men vid nästa bjuds det på kaffe och en mycket uppskattad hembakad rabarberkaka! På sådana här lopp ska man inte ha bråttom.

Godsakerna och de glada funktionärerna piggar upp mitt humör, som var lite nere på grund av de sega benen. Sträckningen går till största delen på den gamla banvallen, och då underlaget består av fint grus är banan till största delen lättlöpt.

Dock finns det en och annan backe, och den beryktade Dödsrakan som kommer när vi börjar närma oss maratondistansen är inte lönndryg utan lömskdryg – ett ord som jag uppfinner när jag maler uppför den knappt synliga backen.

SYNLIG ÄR DOCK loppets andra beryktade passage – Gropen. Den ligger vid regementet, och om militären kör sin träning där kan vårt land känna sig tryggt! Stigningen är brutal och gruset är fint och löst, så det är inte helt lätt att få fäste. Men jag är tacksam att det inte är blött och lerigt här!

Jag har dessutom turen att strax innan Gropen ha fått sällskap av en medlöpare som kom ifatt mig. Vi peppar varandra och gör sedan sällskap resten av vägen in till målet vid torget i Enköping. Ingen av oss gör någon ansats av att hänga av den andra – det är liksom inte det som är grejen med det här loppet!

JAG KOMMER I MÅL efter knappt 6 timmar enligt min klocka, och är nöjd både med tiden och att kropp och knopp höll hela vägen. Sedan väntar en varm dusch på Westerlunds Friskvård, som egentligen är stängt men som har öppet nu för vår skull.

Jag möts i dörren av Magnus, som jag hade sällskap med en bit i början av loppet, men som drog ifrån och som nu står och guidar svettiga löpare till omklädningsrummen. Jag avböjer ett pass på gymmet – benpress känns inte lockande just nu!

Den beryktade Gropen efter 45 km med två "klätterbackar".

Den fruktade Dödsrakan möter löparna när drygt en mils löpning återstår.

LOCKANDE ÄR DÄREMOT inbjudan till after run på The Players Inn, ett knappt stenkast från målgången (om man kan kasta en sten runt ett hörn). Vi får sitta och mysa under infravärmare i ett rum som är halvt ute.
Här är nog fler funktionärer än löpare, och de har sannerligen förtjänat såväl mat som dryck efter att ha servat oss hela dagen! Ölutbudet är rikligt och av riktigt bra kvalité, maten är god och sällskapet mycket inspirerande.

Det har hunnit byggas upp ett antal historier från Aros Marathon sedan loppets start 2010, och en hel del av dem får vi höra. Roligt att även få ta del av loppet ur funktionärernas synvinkel! Så småningom tittar vi på klockan och undrar när nästa tåg till Stockholm går. Det är inte förrän om en och en halv timme, visar det sig.

ATT SPRINGA HEM längs spåren är inget alternativ just nu, så vi sitter kvar, tar en öl till och pratar lite mer. Tiden jag tillbringar på puben är nästan lika lång som den jag tillbringade ute på banan – en i mina ögon utmärkt balans, som speglar Aros Marathons själ!

TEXT OCH FOTO:
CECILIA PETERSSON

20 mars 2022

Födelsedagsjogg längs Öresund

Flaggan vajar gul och blå mot den blå himlen. Jag springer förbi en fotbollsplan; ljudet av en fot på en boll, domarens pipa. Lite längre bort leker två flickor, klädda i rosa vårjackor. Folk promenerar, njuter av vårsolen. En helt vanlig söndag. Men jag vet att i ett annat land, inte så långt från oss, vajar en annan blågul flagga, och där är det inte en vanlig söndag.

Människorna som levde sina liv som vi tills för bara några veckor sedan tvingas nu till flykt, till en annan stad, ett annat land, eller ner i ett skyddsrum när flyglarmet går. Dessa tankar kommer emellanåt, och jag tänker att jag alltid ska tänka lite extra på den första strofen i vår nationalsång – Du gamla, du fria.

Öresundsbron fotograferad underifrån.

Skåne är förvisso en bit från den fjällhöga nord, men fria är vi likaväl. Dagen därpå skulle jag komma att gå förbi en affisch som gjorde reklam för en stödkonsert till förmån för Ukraina.

Jag köpte en biljett och njöt av musik av bland andra Viktoria Tolstoy och Nisse Landgren. Men starkast var avslutningen, när alla artister kom upp på scen och spelade Ukrainas nationalsång, som ljöd stolt och okuvlig. Alla i publiken stod upp. Det var en mäktig känsla, hur musiken förmedlade såväl smärta som hopp, och jag vill tro att ackorden gav klang ända till vårt broderland i sydost.

JAG NJUTER lite extra av den frihet som är mig förunnad när jag styr kosan söderut längs Öresund. Då jag sedan några veckor tillbaka befinner mig i Malmö fick denna stad bli utgångspunkt för min födelsedagsjogg, och självklart var planen att springa en mara och maximera njutningen!

Jag springer längs Ribersborgsstranden, ett populärt område där även hundar får springa fritt på gräsbeklädda sanddyner. Snart passerar jag Ribersborgs Kallbadhus, där jag njutit av den härliga kontrasten mellan den varma bastun och det vårtempererade vattnet i Öresund, och av den familjära stämningen.

NÄSTA BLICKFÅNG är bron – den bro som är den länk som borde finnas mellan alla grannländer, och där mig veterligen det enda våld som utspelat sig ägde rum i en tv-serie. Det tar mig dock ett antal kilometer innan jag kommer dit, och här någonstans börjar det även bli lite höjdskillnader, om än ganska måttliga.

Underlaget är mestadels grus och stig, och Öresund breder ut sig till höger om mig. Det är något speciellt att följa en vattenlinje. Vid det här laget har jackan åkt av, och det är t-shirt-premiär. Så småningom leder vägen under bron, och den är fin att beskåda även underifrån.

Sedan bär det av en liten bit inåt landet, genom Bunkeflostrand, som bjuder på såväl skånsk mylla som vackra strandängar. Ett gäng tussilagor skiner ikapp med solen och ökar vårkänslan.

I KLAGSHAMN visar appen på strax över 21 km, och det är dags att styra kosan norrut igen, men först tar jag en liten smörgås- och drickapaus. På utvägen såg jag en skylt där det står Vingård, och nu gör jag en liten avstickare dit. Även om det inte blir en extra vätskekontroll är det roligt att se vinstockarna breda ut sig i solskenet!

Men ytterligare en vätskekontroll blir det, dock även nu med medhavd förtäring. Men läget kunde inte vara bättre – jag slår mig ner i en solig liten sluttning vid kanten av stigen, med blicken mot vattnet och skyddad för vinden av en sanddyn. Här skulle jag gärna dröja kvar lite längre, men så småningom reser jag mig och springer vidare, nu på något stelare ben.

SNART SYNS Ribersborg igen, och jag styr kosan ”himmåt”. Kylen är tom, så mitt mål blir en livsmedelsaffär nära mitt Air B&B; jag får ta en liten omväg för att nå maratondistansen.

Efter en lätt och sen lunch tar jag bussen några mil norrut längs kusten, till Bjärred, där jag njuter en trerätters middag på lilla charmiga Bjerred Station, vars inredning är långt ifrån vad man förväntar sig av ett gammalt stationshus.

Det blir en värdig avslutning på en riktigt fin vårdag i vårt sydligaste landskap, och jag har lagt ännu en mara till samlingen.

TEXT OCH FOTO:
CECILIA PETERSSON

Skånsk vingård.

Ordförande Karin Norden tackar av Jan Ternhag, som efter 18 år som ledamot lämnade styrelsen vid årsstämman. Styrelsen har utsett Jan till hedersmedlem.

Sällskapets årsstämma

Onsdag 20 april var det 24 medlemmar som träffades för Svenska Marathonsällskapets årsstämma på Freys Hotell i Stockholm. 28 medlemmar hade röstat via epost, i förväg.

Ordförande Karin Norden öppnade stämman och sedan tog Monica Engkvist över som stämmans ordförande. Genomgången av dagordningen gick rappt och med godkännande/bifall på val och frågor var själva stämman klar på 30 minuter.

JAN TERNHAG, som slutade efter 18 år i styrelsen, avtackades av Karin Norden; med en blombukett och ett hedersmedlemskap. Jan har varit medlemssekreterare och skött föreningens hemsida under många år och har där bland annat scannat in alla nummer av Marathonlöparen. Statistik är en annan hjärtesak för Jan; med fokus på löpning och maraton.

EFTER STÄMMAN höll medlemmen Anders Szalkai en föreläsning, ”Maratonstoryn”, om sin start som maratonlöpare vid 19 års ålder på Paris Marathon och utveckling fram till vinsten i Stockholm Marathon 2001. En mycket spännande historia!

Kvällen avslutades med en god middag på Freys Hotell för stämmans deltagare; mycket trevligt att få ses och prata utanför löparbanan.

Under middagen sammanställdes totalt antal maraton som deltagarna gemensamt sprungit; en hisnande siffra av 1 344 maratonlopp.

TEXT OCH FOTO: ANNIKA AHLBERG

Efter årsstämman höll Anders Szalkai föredrag om sin ”maratonstory”.

Målsikte i debuten. (8206) Leif Stening, (N647) simmaren Sven von Holst.
(FOTO: PRIVAT).

En het debut för en sprinter

Att jag som 30-åring skulle stå på startlinjen och göra debut på maraton 1982, hade aldrig funnits i sinnevärlden i yngre år. Under 1970-talet var löpning likhetstecken med mjölksyrakamp över maximalt 400 meter.

När sprinterkarriären i Skellefteå AIK gick mot åldersstrecket blev det ledaruppdrag och att lite på skoj hänga med distanslöparna på sporadiska pass. Löpsteget var dock på tok för oekonomiskt. Spänstiga höga knäuppdragningar gav inga poäng bland dessa asfaltslickare. När mildistansen började kännas bekväm, gav det samtidigt mersmak för längre utmaningar.

Med extra hjälp av den stora ”löparvågen” i början av 1980-talet togs det modiga beslutet att anmäla sig till Stockholm Marathon 1982. Ett blandat löpargäng från Västerbotten laddade upp efter konstens alla regler på Danielssons pensionat vid Norra Bantorget, billigt åtminstone.

Jag hade noga läst på om kostuppladdning, men hade inte upparbetat praktiken. Lika påläst var jag om spärrtiderna efter banan.

Jag hade onda tankar om att ”repet” skulle ta mig av banan. Klöver Vaselin upp över öronen.

PREMIÄRDAGEN 5 JUNI bjöd på rekordvärme, 31 grader, och rekordpublik, ca 300 000. Vi som inte seedat upp oss fick stå 45 minuter i solgasset på Östermalms IP i väntan på att få beträda Lidingövägen. Redan här började jag känna akuta kramper i vaderna. Läs; för lite vätska i proportion till alla kolhydrater som proppats i dagarna innan. Jag försöker väl i alla fall att starta…

Redan ute mot Gärdet släppte knutarna. Vilken folkfest, men det gällde att inte förivra sig. Vid Slottet passerade jag den förste världsmästaren – Ingemar Johansson. Obegripligt hur denne bokstavlige tungviktare kunde vara före!

Visserligen tog det tre minuter att nå startlinjen i trängseln. Hade han åkt taxi första biten? På Västerbron passerades en betydligt spänstigare Floyd Pattersson. Han vinkade oavbrutet till publiken med sin högerjab.

PÅ ANDRA VARVET började värmen ta ut sina tribut. Allt fler ”duktiga” löpare promenerade eller tog av sig nummerlappen, några var afrikaner med tvåsiffriga startnummer. Det gällde att hålla sig dyngvåt på kroppen och hinka i sig litervis med sportdryck.

Ibland råkade man av misstag hälla Pripps Sport över hjässan. Träffsäkert hårläggningsmedel av klibbig typ. När Stadshuset passerades efter dryga tre mil, började jag sakta förstå att uppdraget nog kunde fullbordas och slippa repgubben. Fleminggatan och Odengatan, oändligt långa, var ett enda segerstråk.

”Äventyret Marathon är verkligen en balansakt mellan hjärna och fysik, som aldrig slutar att fascinera”.

Ivrigt påhejad av publiken, kändes det ”skämmigt” att ta ett enda gångsteg.

INNE PÅ STADION kom mitt höga löpsteg väl till pass för en sprinterspurt. In i kaklet ”simmade” jag av bara farten förbi legenden Sven von Holst - 3.52.44.

Med medaljen i hand och mentalt rejält berusad, väntade den sista utmaningen: trappen ner till Östermalms IP. Ingen ”Let´s dance” precis.

Träningsvärken satt nog i en hel vecka. Tanken på att det här måste upprepas kom oväntat snart. Bara tre veckor senare Skellefteå Midnight Marathon i den ljuva sommarnatten och mer än 40 minuter snabbare.

Personrekordet kröp efterhand ner under 2.50, med effektivare träning och mentalt upplägg.

DET KOM ATT BLI 60 marathon, därav 25 i Stockholm, innan kroppen började säga ifrån. Äventyret Marathon är verkligen en balansakt mellan hjärna och fysik, som aldrig slutar att fascinera. Växlingen mellan flow och blyben är ofta hårfin.

Slutligen siffermagi i Stockholm; två gånger prickat 2.55.32 och 2.57.30 och två gånger placering 192.

LEIF STENING

Inbjudan: Resa till Budapest Marathon

En av våra aktiviteter för att fira vårt 70-årsjubileum är en gemensam medlemsresa till Budapest Marathon i oktober i år.
Grundkonceptet för resan är **fredagen den 7:e till tisdagen den 11:e oktober**.
Reslängden kan varieras efter önskemål, se längre ner.

Vi anländer på fredagen, strosar runt lite och upptäcker staden. Guider och reseledare är Jan och Barbro Paraniak som sedan 2000 har varit i Budapest i samband med loppet (utom Covidåret 2020) och har mycket erfarenhet kring vad som är värt att se.
På lördagen kan de som vill springa 5 eller 10 km eller både och. Vi kan fortsätta dagen med att strosa runt i denna oerhört charmiga stad.

Maratonloppet går på söndagen den 9 oktober och det finns alternativa distanser:
30 km, stafett för två eller fyra personer (maratonlöpare kan med fördel ta startsträckan för ett stafettlag också).
Loppet tar oss igenom båda Buda och Pest och vi får därmed springa på några av de vackra broarna över Donau.
På söndagskvällen arrangeras en gemensam festmåltid, och de som vill kan efteråt följa med på en ”Pubcrawl” till några av Budapests många ”Ruin Pubs”, som har blivit en av stadens huvudattraktioner.
På måndag förmiddag kan vi besöka Széchenyi badhus och tvaga oss och njuta av varmt källvatten som lindrar våra löparsmärtor.

Eftersom det kan finnas olika önskemål om längd på resan och resesätt får var och en boka sin resa till och från Budapest själv. Då kan man dra nytta av de reseförsäkringar man kan få från sitt VISA-, Mastercard- eller dylika betalkort. Hotell och andra aktiviteter bokas gemensamt.

Intresserad?
Mer information finns publicerad på Sällskapets hemsida, på Facebook-gruppen Svenska Marathonsällskapet Officiella och i ett mailutskick till alla medlemmar. Gå in på hemsidan och följ länken i inlägget för att anmäla dig.
Du kan också ringa Karin Norden på 070-667 85 80 för att anmäla dig till resan.

Anmälan före 30 juni och anmälningsavgift 900 kr före 11 juli. Slutfakturering sker i september.

Svenska Marathonsällskapet 70 år

Del 3: Åren 1982–1994

Dags för etapp tre i historiken om Sällskapets första 70 år. Den här gången koncentrerar vi oss på åren från 1982 och fram till början av 90-talet.

Ordförande 1979 – 1983 var Axel Sundebrandt, Värmdö IF, 1984 – 1985 Bertel Österdahl och 1986 – 1994 Lennart Granberg, de båda sistnämnda från Duvbo IF.

1982–1988 – samarbetet med Springtime

I slutet av år 1982 annonserades att en ny tidskrift, Springtime, skulle etableras. Det var Nils Lodin som hade kontaktat Sällskapets styrelse med ett förslag om att denna tidning skulle ersätta Marathonlöparen som Sällskapets officiella tidning.

I Tony Bristows 40-årsskrift berättas om den intensiva debatt som ägde rum i styrelsen tills ett beslut till slut fattades efter flera uppslitande sammanträden. Det blev till slut en kompromiss. Springtime skulle visserligen vara Sällskapets officiella tidning men Marathonlöparen skulle leva kvar som ett informationsblad i den upplaga som distribuerades till medlemmar i Sällskapet. Samarbetet kom att vara under sex år, från 1983 fram till 1988 då samarbetet upphörde och Marathonlöparen återigen blev en egen tidning i Sällskapets regi.

TROTS ATT MAN valde att gå skilda vägar hade samarbetet fungerat smärtfritt. Enligt redaktören Tony Bristow hade dock tidningarna olika inriktningar.

Nils Lodin hade stora visioner om resebyråverksamhet, försäljning av idrottskläder, kopplingar till triathlon med mera som inte riktigt fungerade med Marathonlöparen som i huvudsak speglade och speglar maratonlöpning och annan långlöpning.

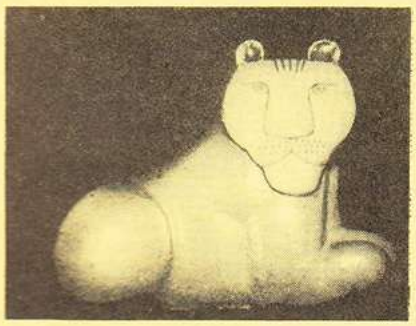
Nu gjordes ansträngningar med inslag av regelbundna kåserier av Per Rydén och Cecilia Petersson, medicinska inslag av läkare och träningsanvisningar.

KANSKE KAN AVSKEDSORDEN i Bertel Österdahls sista tal som ordförande på något sätt sammanfatta det som Marathonsällskapet och därmed Marathonlöparen i grunden ska stå för (enligt Tony Bristows 40-årsskrift):

Årets lejoninna – Evy Palm

Styrelsen har beslutat att utmärkelsen ”Årets lejoninna” skall tilldelas **Evy Palm, Mölndals AIK**. Utmärkelsen är en lejoninna i keramik skapad av den kända kvinnliga konstnären Lisa Larsson. Priset har skänkts av Siv Pettersson.

Evy Palm har haft en minnesvärd säsong som långdistanslöperska med flera landslagsuppdrag och många vunna lopp. Som maratonprestationer kan nämnas hennes tredje plats med 2.41.13 i årets SM (Stockholm Marathon) och hennes 2.40.50 i New York som 11:e dam, vilket även betydde andra platsen i klassen K40; ty Evy är ju 43 år gammal.



Lejoninna i keramik av Lena Larsson.

Utmärkelsen tilldelas dock Evy inte bara som ett erkännande av hennes idrottsliga prestationer utan även i stor grad för att understryka de mänskliga egenskaper som hon besitter och som gör att hon med rätt kan betraktas som en maratonlejoninna. Hon är ett utomordentligt fint föredöme för kvinnliga löpare, en kvinna med balanserad syn på sin löpning, en kvinna som vet hur hon skall sträva för att nå de mål hon sätter upp utan att låta sig störas av motgångar eller omgivningens kritik. Hon har distans till sin idrott och är mjuk och fin i kontakt med andra löpare och löperskor. Trots att hon är något äldre så platsar hon i laget med yngre talanger; tack vara att hon är något äldre har hon hunnit bli den kompletta tävlingsmänniskan och ett starkt stöd till de yngre tjejerna i laget.

På alla sätt fyller Evy Palm de krav på en verklig maratonlejoninna som ställdes upp av Siv Pettersson när hon överlämnade detta pris till Sällskapets styrelse. Vi gratulerar Evy till denna utmärkelse och hoppas att hon har tillfälle att närvara vid Årsmötet i Karlstad för att ta emot den.

Evy Palm.

Foto: Bosse Nilsson, Bildbyrån

Ur Marathonlöparen nr 1/1986.

”…ideella organisationer som Marathonsällskapet skall inte behöva känna någon hård press att förnya sig. Marathonsällskapet har betydelse som samlingspunkt för att ge maratonlöpning en samlad identitet…”

TIDNINGEN MARATHONLÖPAREN trycktes under många år dels tillsammans med Springtime, dels separat i offset av Trycksakskonsult som ägdes av Lars Vesterlund, även han maratonlöpare och medlem i Sällskapet.

Lasse Vesterlund, som dog 2009, hade i sitt tryckeri flera anställda som sprang maraton, berättar hans änka Elisabeth, även hon entusiastisk löpare med 15 klassiker och mer än 50 maratonlopp i bagaget.

Därtill tre lopp i Swiss Alpine, en sträcka på 70 kilometer under en dag. Elisabeth var dessutom kassör i Sällskapet från 1995 och drygt tio år framåt.

Familjen Vesterlund levde och andades löpning och fostrade därtill tre pojkar. Lasse Vesterlund kämpade under många år med hälseneproblem men lyckades ändå genomföra 12 maratonlopp. Löpningen fick i viss mån därför ersättas med cykling.

Årets lejoninna

Att titta tillbaka på historien genom att läsa gamla skrifter är intressant och roligt. Vad hände egentligen med utmärkelsen ”Årets lejoninna” som utdelades ett antal gånger på 80-talet?

Tony Bristow skriver i sin 40-årsskrift att det var Siv Pettersson, som under en tid var ledamot i styrelsen, som tyckte att kvinnlig maratonlöpning borde uppmuntras, inte bara på grund av en tidsmässigt bra prestation på maratonbanan utan även för att ”lejoninnan” skulle vara ett föredöme för andra kvinnor.

I slutet av 80-talet hade utmärkelsen utdelats till Evy Palm (1985), Meeri Bodelid (1986) och Solweig Harrysson (1989). Det var också Siv Pettersson som arbetade hårt för att få in fler kvinnliga ombud i distrikten.

1980-talet - en gyllene era för maratonlöpning

Flera stora namn inom maratonlöpning etablerade sig på 80-talet. Namn som Åke ”Biten” Eriksson, Kjell-Erik Ståhl, Tommy Persson och Evy Palm för att bara nämna några av de mest kända.

I en intervju med Kjell-Erik Ståhl, som Tony Bristow gjorde för Marathonlöparen Nr 59, 1982, efter att Kjell-Erik hade sprungit 10 maror under år 1981 ger Kjell-Erik oss sin syn på att springa för många maror under för kort tid.

Tony Bristow säger till Kjell-Erik *”det har alltid sagts att en elitlöpare inte kan springa oftare än varannan månad, att man inte är återställd förrän två månader efter ett hårt maratonlopp.”*

På detta replikerar Kjell-Erik *”man har varit låst av förutfattade meningar. I mitt fall sker återhämtningen snabbt. Man ska inte generalisera, det är så individuellt hur ofta man orkar tävla.”* Och ser man till dagens utveckling mot allt fler ultralopp, 24-timmarslöpning, 6-dagars, backyard, fjällöpningar och andra uthållighetslopp så var det nog en klok synpunkt.

Tävlingsdräkt

I Marathonlöparen Nr 92, december 1987, står följande att läsa angående tävlingsdräkt för Marathonsällskapet. ”Det har alltid varit Sällskapets policy att löpare ska springa i sin klubbdräkt.

Men under Sällskapets gemensamma resor utomlands har det framkommit önskemål om en gemensam dräkt för att markera grupptillhörigheten och känna igen varandra bland olika nationaliteter.

Därför har styrelsen nu fattat beslut om att ta fram en speciell tävlingsdräkt med Sällskapets emblem på framsidan och en blågul rand på såväl ryggen som bröstet.”

Vikande trend

Under början av 90-talet kunde noteras en vikande trend för maratonlöpning. Detta speglade sig också i medlemsstatistiken för Marathonsällskapet.

I Tony Bristows skrift står att läsa att 1985 så hade Marathonsällskapet en ”peak” med 3 212 medlemmar men vid slutet av 1991 hade antalet sjunkit till 2 328.

Lena Sjöblom (numera Skymne) utsågs såsom PR-ansvarig inom styrelsen för att på olika sätt försöka motverka detta genom till exempel framtagande av nya broschyrer och annat material för att presentera Sällskapet och locka till medlemskap.

MARITA MODESS

Tidig version av tävlingslinne med Sällskapets logga. FOTO: MATS LILJEGREN

Dagar värda att fira

Småländska tåklippardagen infaller alltid dagen före en tävling.

Blånageldagen infaller i regel dagen efter en maratondag. Detta är dock ingen dag gemeneman uppmärksammar med några större festligheter.

Första lördagen i februari varje år firar vi **Löpningens dag.** Ett tips är att ta med reflexväst. Nästa år infaller Löpningens dag lördagen den 4 februari.

Första söndagen i maj har vi **internationella barfotalöpningens dag.** I år inföll dagen den 1 maj.

Som läsaren märker finns det gott om dagar att uppmärksamma. Som undertecknad brukar säga: ”En tappad nagel är en tappad nagel som man inte kan tappa innan den växt ut igen.” Med det förhållningssättet firar jag nu rikligt Blånageldagen!

CHRISTER SVENSSON
VÄXJÖ AIS

Birgitta när hon 1994 sprang en sträcka med OS-facklan i Sollentuna. FOTO: PRIVAT

70-årsjubilar: Birgitta Welander

Birgitta hade ingen som helst idrottsbakgrund när det 1986 utlystes en löpartävling på 2 km på hennes dåvarande jobb, General Motors. "Det kan väl vem som helst springa", tänkte hon och anmälde sig. Och visst kunde hon springa 2 kilometer, men inte nog med det – hon gjorde det dessutom snabbast av alla och vann tävlingen på 11:44!

Segern och att hon dessutom fick höra att det var en bra tid hade en dubbelt positiv effekt: Hon slutade röka och fortsatte springa, och sedan dess har hon aldrig blickat tillbaka. Nästa lopp blev Tjejmilen – en tävling som hon ska springa för 33:e gången i år!

Och kan man springa en mil så kan man springa en halvmara! Visst gick även detta vägen – hon har hittills avverkat 25 lopp på denna distans, fördelat mellan Stockholm Halvmarathon och Göteborgsvarvet. Och kan man springa en halvmara så kan man springa en… njaaa… vänta lite nu. En mara är dubbelt så lång men bara hälften så rolig – trodde hon, ja!

DUBBELT SÅ LÅNG är den förvisso, men när Birgitta gjorde sin debut i Stockholm 1991 fann hon att hon dessutom tyckte det var riktigt roligt att springa maraton! Hon kom i mål och hon mådde bra. Just detta har varit hennes ledstjärna i alla lopp. Tider har aldrig varit viktigt för henne. Hon svävar på målet när jag frågar om hennes pers, men strax efter intervjun får jag ett mail där det står att det lyder på 4:40.

Strategin att må bra under hela loppet och inte pressa sig är säkert en av anledningarna till att hon aldrig varit skadad under de 36 år som hon sprungit. Det har dessutom en annan fördel: Man orkar fira loppet ordentligt – som i New York när hon dansade halva natten på Café Wha!

VEM ÄR DÅ BIRGITTA utan för löparbanan? Hon bor i Nynäshamn, där hon bl.a. har hjälpt till med mottagande av asylsökande från Ukraina. I början kom flera hundra människor till terminalen dagligen. Nu har strömmen avtagit, men det har ändå kommit mellan 50 och 90 varje dag. 40 volontärer jobbar på olika pass. Birgitta är självutnämnd nallechef, och de trösterika nallarna hon ger barnen får säkert mycket kärlek tillbaka av sina nya små hussar och mattar!

Hon har även varit funktionär vid många tävlingar. Nu springer hon för IF Linnéa, men då hon sprang för Fredrikshof var hon ofta medaljutdelare. Birgitta har arbetat en stor del av sitt liv i restaurangbranschen, men de sista 23 åren jobbade hon som event manager på t.ex. företagsevent. De avslutande 4 åren var det som egen företagare.

Det har varit ett högst omväxlande program med såväl fotboll och ishockey som premiärer av olika slag. Allt detta har skett på skilda platser i världen – vid ett tillfälle var det musikal i London, vid ett annat en helikoptertur över Grand Canyon!

OCH SÅ VAR DET den där resan till Prag… Hon var där å tjänstens vägnar med 50 personer, och så fick hon se att Prag Marathon skulle gå av stapeln samma dag som hemresan.

Efter lite matematiska övningar kom hon fram till att, jo, det skulle nog kunna gå, även om det skulle bli tajt. Några löparkläder hade hon inte med sig, men hon lånade ihop från olika håll. Direkt efter målgång tog hon sig till transferbussen vid hotellet, där hon återtog reseledarrollen och räknade in sina passagerare innan de anträdde hemresan. Efter en raggardusch blev det skål i champagne på flygplatsen med alla företagsresenärerna, som hade stått längs banan och hejat på henne!

ETT ANNAT LOPP hon gärna återvänder till i tankarna är Chicago Marathon, som hon sprungit två gånger. Första gången var det +33°C redan vid starten klockan 9. Arrangörerna var väl rustade; det stod brandbilar längs banan och sprutade vatten, och när det var 8 km kvar uppmanades löparna via högtalare att gå i stället för att springa. I mål fick de ispåsar och blöta handdukar – och en stor alkoholfri öl!

Gången därpå såg det lite annorlunda ut. Det hade snöat under natten och temperaturen vid start var -7°C.

Dessutom hade hotellets frukostmatsal inte öppnat när Birgitta var tvungen att ge sig i väg till starten – men i fickan hade hon fyra sega råttor som hon åt. Sedan sprang hon en mil per råtta plus lite sportdryck – och, jodå, hon mådde bra både under och efter detta lopp också!

28 MAROR OCH många minnen har det blivit under årens gång. Förutom Prag, Chicago och Stockholm – som hon sprungit 12 gånger – har Birgitta sprungit maraton i New York, London, Berlin och Amsterdam samt Marathon du Médoc (loppet genom vingårdarna) där hon sprang som avatar. ”Om någon hade sagt efter det där 2 km-loppet att jag skulle springa 28 maror hade jag inte trott dem”, säger hon.

Det går lite långsammare nuförtiden, men hennes mål är att springa 30 maratonlopp. En tävling hon gärna vill springa igen är Berlin som är lite av en favorit med sin flacka bana och det stora publikstödet. ”Springa, det kommer jag att göra tills jag inte kan längre.”

”Hennes mål är att springa 30 maratonlopp”.

HON HAR ÅKT på egen hand till loppen utomlands, och ibland i sällskap med sin dotter. För en del är det gemenskapen på gruppresorna som lockar, men för Birgitta är det själva löpningen som är det som får henne att ge sig iväg.

Ett antal medaljer har hon förstås hunnit samla på sig under årens lopp, närmare bestämt 310 stycken! De hänger på en gardinstång i hallen – en ganska kraftig och väl förankrad stång, får man förmoda! Ibland tar hon ner några till barnbarnen att leka med.

Och så var det ju det här med att fylla 70 – hur ser hon på det? ”Det kommer att dröja minst 10 år innan jag känner mig som 70”, säger Birgitta. Så länge hon får vara frisk och kan träna är 70 bara en siffra.

Den frågan är egentligen min sista, men en stund efter intervjun får jag ännu ett mail. Hon kom på att hon glömde säga att hon 1994 sprang en sträcka i Sollentuna med den olympiska elden när den var på väg till Lillehammer. Ännu en stark upplevelse bland många i Birgittas långa löparliv!

CECILIA PETERSSON

Birgitta efter målgång i Lidingöloppet 2016. FOTO: LIDINGÖLOPPET

Vintermarathon i Borås 19 november

Välkommen till 2022 års upplaga av Svenska Marathonsällskapets Vintermarathon till Jan Linds minne. Loppet arrangeras av Borås Löparklubb och går av stapeln lördagen den 19 november utmed vackra Viskan. Starten sker vid Sjöbovallen och loppet går på en platt varvbana på 5 km.

Närmare information om arrangemanget kommer när vi närmar oss hösten.
Eftersom Sällskapet firar 70 år kommer medlemmar i Sällskapet få en rabatt på anmälningsavgiften med 70 %.
Skriv in datumet i era kalendrar!

SVENSKA MARATHON-SÄLLSKAPET

BORÅS 20 20 Löparklubb

Reporter Monica Engkvist möter

Bengt Enoksson under det första Stockholm Marathon 1979. FOTO: PRIVAT

Intervju med Bengt Enoksson

Den här gången blev det en intervju på telefon igen, men det är så det blir när vi är en rikstäckande förening. Det hade varit så kul att få träffa Bengt Enoksson på riktigt, men det får bli en annan gång.

Vem är Bengt?

Jag bor i Tibro, är en glad pensionär på 73 år, blir 74 år i maj, och trivs väldigt bra med det. I mitt yrkesliv har jag alltid haft kontorsarbeten av olika slag. I dag är jag ensamstående, men har fem vuxna barn. När jag träffar dem tar vi ofta en joggingrunda tillsammans. Två av mina barn har dessutom sprungit några maratonlopp. Så det har vi gemensamt.

Hur började du att springa?

Löpningen kom in i mitt liv först när jag var 24 år. Jag var då lite överviktig och inte så fysiskt aktiv. Men så ville några vänner att vi skulle åka Vasaloppet, så vi anmälde oss och åkte. Efter genomfört Vasalopp kom det plötsligt tankar på att göra en klassiker så jag började springa lite och genomförde Lidingöloppet 1972. Det visade sig att det gick ganska bra så jag fortsatte med löpningen och börja testa att springa längre.

På den tiden var inte löpningen så stor, men jag och några till läste om den nyzeeländske tränaren Arthur Lydiard och hans träningsfilosofi, där den traditionella grundträningen har sina rötter. Lydiards LSD (Long Slow Distance) blev vårt koncept. Vi sprang och umgicks och hittade nya vänner. Det var väl också här och med det konceptet som den stora joggingvågen drog i gång.

Varför springer du?

Jag trivs väldigt bra med att springa, även om jag inte springer lika långt och lika mycket idag. Om jag inte springer på en vecka blir jag rastlös. Jag har ju sprungit i 50 år nu, så löpningen hör till.

Hur mycket springer du?

Numera brukar det bli tre till fyra pass i veckan och då springer jag mellan 5 och 10 kilometer. Jag har ju trappat ner, som sagt.

När jag sprang som mest på 70-talet blev det ca 10 mil i veckan.

Är du med i någon löparklubb?

Ja, jag är med i IFK Skövde och springer tillsammans med några äldre från klubben. Men många pass springer jag även själv.

Tävlar du/springer du olika lopp?
Nu för tiden blir det mest lokala lopp på 5 km. Jag trivs med den lokala atmosfären och att vara med i gemenskapen som de mindre loppen har.

Totalt har jag sprungit 74 maraton. Det sista maratonloppet var 2019. Sen kom Corona. Fram till 2019 hade jag en obruten svit på alla Stockholm Marathon, från första loppet som gick 1979, och är med i det som kallas för Hjältarna. Där blir man invald om man sprungit 20 Stockholm Marathon. År 2020 gick loppet virtuellt, men det är inget för mig, och 2021 valde jag att inte springa.

Är du en tävlingsmänniska?
Nej, inte egentligen. När jag sprang på 70-talet hade jag vissa ambitioner, så då blir det ju lite tävling, men idag – nej. Jag springer lopp för att jag tycket att det är kul och tycker om atmosfären.

Har du någon favoritdistans?
Under min mer aktiva tid var det förstås maratondistansen. Jag har fått Sällskapets prestationsnål då jag sprungit under 2:40 och nu har jag även köpt den nya statyetten i guld. Den är jättefin.

Bästa respektive sämsta löparminne?
Det bästa minnet är nog när jag sprang från Marathon till Athen och gick i mål på Marmorstadion där. Det var väldigt stort. Men upplevelsen att springa New York Marathon är onekligen något extra också. Det är så mycket folk och atmosfären är mycket speciell.

Något sämsta löparminne har jag faktiskt inte. Möjligen skulle jag kunna säga Stockholm Marathon 2012 när det var så kallt. Då var hela loppet bara en plåga att ta sig igenom.

Har du haft några skador?
Nej, jag har inte haft några skador alls. Personligen så tror jag att det beror på att jag alltid har lyssnat på kroppen. Jag har aldrig följt något schema och tvingat fram något, utan lyssnat på vad kroppen vill för dagen.

Hur länge har du varit med i Sällskapet?
Jag gick med i Sällskapet 1974, så även det börjar närma sig 50 år. Tiden går. Det hör bara till att vara med, så det kommer jag att fortsätta med. Marathonlöparen är en så fin medlemstidning och jag tycker speciellt om att läsa om lite udda lopp. Det är kul. I senaste numret hade bl a min klubbkamrat Peter Svensson skrivit om Palermo på Sicilien. Ett mycket bra reportage skrivet av en duktig skribent.

Finns det något mer som du vill ta upp?
Nu när vi sitter och pratar så här om lite allt möjligt kommer det upp fler gamla anekdoter.

• Min första kontakt med maraton var redan 1965. Då gick Maraton-SM i Tibro, så jag var där och tittade, då 17 år gammal. Vår provinsialläkare hade då i uppdrag att göra en läkarundersökning av alla deltagare samma dag. Det var bara med läkarens godkännande som man fick springa. På den tiden var maratonlöpare sedda som utomjordingar som bara åt morötter.

• Mitt första maraton sprang jag 1973 på Gotland. Start och mål var på Klintehamns IP. Samtidigt gick det friidrottstävlingar där. Fortfarande gällde att man skulle läkarundersökas samma dag om man skulle få springa maraton. När jag kom in till läkaren förklarade han för mig att det bara var de som skulle springa maraton som behövde göra en läkarundersökning. De som skulle kasta behövde inte det. Jag var 177 cm och vägde 80 kg, så hans bild av en maratonlöpare var tydligen väldigt stereotyp. Läkaren blev nog lite förlägen när han insåg sin miss, men jag blev i alla fall godkänd.

• På den tiden fanns det bara två skofabrikat. Hunt och Adidas.

• Inte heller vätskebälten hade uppfunnits då. När vi var ute och sprang långpass såg vi till att lägga sträckan där det fanns t ex en bäck, sommarstugor eller förbi någon bonde som hade en vattenpump.

• Klockor var heller inget större hjälpmedel då. Vi hade bara analoga klockor med visare. Ibland gjorde vi så att vi helt enkelt ställde klockan på t ex 12:00 och läste sen av hur länge vi hade varit ute.

Ja, det var några minnen som dykt upp.

Mina frågor är här slut. Det är helt fantastiskt att prata med Bengt. Han har så lång erfarenhet av löpning och en lång historia med många minnen att plocka fram. Många skratt blev det under vårt samtal.

Jag hoppas att jag snart får träffa Bengt på riktigt, för jag vill höra mer.

MONICA ENGKVIST

Bengt-Åke Svensson - tallrik för 150 lopp

FOTO: LARS-GÖRAN OLAUSSON

Bengt-Åke Svensson, Team Blekinge, har fått en tallrik för 150 maraton- och ultralopp. Den summan uppnådde han redan 2009 i Stockholm. Totalt har Bengt-Åke Svensson sprungit 167 lopp.

Rabatt för Sällskapets medlemmar

Glöm inte att du som medlem i Svenska Marathonsällskapet har rabatt på ett antal tävlingar. Gå in på vår hemsida www.marathonsallskapet.se och titta under rubriken **"Lopp"**. Där finns en länk för att få rabattkoden till de lopp som erbjuder reducerat pris.

Du har även rabatt på Löplabbet och Runners' Store - se rubriken **"Partners"**.

STYRELSEN

B

SVERIGE

PORTO BETALT

Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm

LÖPARÄVENTYR MED SPRINGTIME

I HÖST KAN VI PÅ SPRINGTIME LOCKA MED TRE SPÄNNANDE LÖPARRESOR FÖR DIG SOM GILLAR STORSTÄDER ELLER STRANDLIV.

FAVORITEN CHICAGO MARATHON

6-10 OKT | **Chicago Marathon är känt för sin snabba och kontrastrika bana. Här har bland annat 4 världsrekord satts, ett flertal nationella rekord och massor av personliga rekord.**

Start och mål är i trevliga Grant Park. Drygt 1,5 miljoner åskådare hejar ivrigt på löparna i de 29 ”neighborhoods” som man springer genom. Längs banan springer du förbi både småbåtshamnar, parker och skyskrapor. Loppet är ett av de så kallade Abbott World Marathon Majors-loppen.

SNABBA BERLIN MARATHON

23-26 SEP | **Vill du springa en snabb och trevlig höstmara är Berlin det perfekta resmålet. Här är det enkelt att slå personbästa!**

Berlin Marathon är på alla sätt ett en fantastisk upplevelse - 40 000 löpare, 1 miljon påhejande åskådare, tusentals duktiga funktionärer och massor av artister som underhåller längs vägen. Loppet är ett av de så kallade Abbott World Marathon Majors-loppen.

LÖPARGLÄDJE I PORTUGAL

22-29 OKT | **I höst kan du följa med till vårt Training Camp på Algarvekusten och en fullmatad löparvecka tillsammans med Runner’s World och TSM Running.**

Denna vecka bjuder vi dig på roliga och intensiva träningsdagar med en mängd olika träningsformer, löpning, inspirerande föreläsningar och möjlighet att träffa många andra, härliga löpintresserade. Vi löptränar i den svalkande pinjeskogen, på stranden och på sportstadion, endast 5 minuter från våra hotell.

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

SPRINGTIME
Aktiva resor sedan 1986