

4 juni 2022

# Race Report Stockholm Marathon

## De sista träningspassen före maran

De två sista träningspassen var intervallpass. Det första av dem var ett torsdagspass på Stadion. Det var mitt första torsdagspass någonsin trots att jag gjorde min fjärde säsong med TSM. Vi körde 4x4x40 sekunder, där vi alltså skulle ge järnet i 40 sekunder och sen vila emellan. När det var ungefär fyra intervaller kvar så fick jag ont på samma ställe(n) som i vintras. Det var inte så bra. Så jag tog det lite lugnare och avstod resten av intervallerna.

Söndagspasset bestod av backintervaller. Jag kanske inte borde varit med där heller men hängde på och hann väl ungefär hälften så långt upp i varje backe som alla andra. Det gjorde i alla fall inte mer ont efter det passet än före.

## Maratondagen Vägen till starten

Dagen började bra redan på väg till Östermalms IP. Det var många maratonpåsar på perrongen vid Danderyds Sjukhus. När jag sätter mig ner på tunnelbanan så hamnar jag mitt emot en tjej med maratonpåse så jag börjar prata med henne. Hon heter Åsa och bor i Umeå men övernattar hos släktingar. Vi gör sällskap ända till Östermalms IP och pratar och skojar hela vägen.

Sisådär en trekvart innan start kan det vara dags att dra sig till startfällan. Ju fler man känner desto tidigare kan man gå. I startfällan hittar jag mina kompisar från Mikkeller Running Club. En av dem är farthållare för 4:15, så jag håller mig i närheten av honom.

## Starten

Nu är humöret på topp inför start. Jag är i andra start som går klockan 12:10. Någon sjunger "Du Gamla Du Fria" a cappella och många löpare sjunger med. Nedräkning till start. Kajsa Bergqvist skjuter startskottet. Bara sekunder efter startskottet börjar funktionärer flytta snörena, som håller isär startgrupperna i andra start, framåt mot startlinjen. Väntan och pep från speakern när andra start närmar sig. Till sist nedräkning och startskottet går.

## Loppet

Jag får gå innan jag kommer fram till startlinjen där jag kan börja springa



så smått. När Lidingövägen tar slut så är jag uppe i min maratonfart och har koll på farthållarna för 4:15. Det känns ganska bra och gör inte alltför ont.

Jag har alltid lite svårt att springa när det är så tätt mellan löparna som det brukar vara vid start. Men varje gång jag ökar luckan till den som ligger före så är det någon som lägger sig där. Jag har blicken i backen hela tiden för att inte snubbla. Det är lite ojämnheter här och där som jag lyckas undvika.

När vi närmar oss Odengatan så händer det. Jag lyfter blicken och letar efter farthållaren. Samtidigt så fastnar tån på höger fot bakom en kanske två centimeter hög ojämnheter i asfalten där bussarna kör. Jag hinner säga "Helvete" innan jag gör en trepunktslandning och tappar solglasögonen som sitter på mösskärmen. Ingen snubblar på mig i alla fall.

Jag får hjälp upp. Någon säger att jag borde stanna i nästa läkartält och bli omplåstrad men jag hoppar. Jag tänker att kroppen är gjord för att klara sånt på egen hand. Jag har en svamp instucken i ärmen på t-shirten. Jag tänkte att

jag kunde använda den för att tvätta såren vid nästa vätskestation, men det blir inte av.

Jag stannar vid nästa vätskestation, tar en mugg, klämmer ihop den så jag får en pip att dricka från så jag kan dricka när jag springer. Det funkar ganska bra men man får bara i sig ungefär hälften av vattnet i muggen. Resten spills ut. Det går ju hyfsat ändå. Jag hänger med farthållarna och så länge jag har åtminstone någon av dem efter mig så ligger jag nog hyfsat bra till, men inte så länge till.

Uppför Lindhagensgatan känns det tyngre och tyngre och jag känner av skadan som gick upp vid intervallpasset på Stadion. Svär över intervallpasset. Jag ska aldrig mer springa intervallpass. Jag har sprungit nio maraton utan intervallpass. Det här är mitt tionde. Jag sprang intervallpass och det blev sämre.

Vid Rålambshovsparken måste jag ge upp och släppa farthållarna. När jag närmar mig Stadshuset så har jag dem inte längre inom synhåll. Nu börjar det kännas lite surt. Jag inser att det absolut