Marathon löparen

ÅRGÅNG 55 NR 283 DECEMBER 5/2022

70 ÅR
1952 – 2022
Vi springer vidare

Glada miner vid 49:e Umemaran

- Värmdö Ultra
- Höstjoggen
- Budapest Maraton
- Möt Lasse Jutemar

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

Nu blir det vardag igen

Tiden går fort och ett år springer snabbt i väg. För Sällskapets del har 2022 varit en enda lång födelsedag med många extra event och aktiviteter. Så roligt.

Vi har till och med fått motta en fana av landshövdingen i Stockholm. Det har varit väldigt roligt att arbeta med och genomföra de olika födelsedagsfirandena, men det har också krävt en del arbete. Men nu går Sällskapet mot att bli 71 år och får därför sluta upp med att bli firat. Det blir vardag igen kan man säga.

FÖR EGEN DEL har jag tillbringat mycket tid på västkusten under sommaren och där deltagit i några lopp och även arrangerat några mindre lopp. Inga maratonlopp, men tendensen verkar vara den samma – deltagarantalet minskar och upp till 2019 års nivå före covid är det en bit kvar. Flera lopp har även fått ställas in på grund av för få anmälda.

PERSONLIGEN TRODDE JAG att det skulle bli en ketchup-effekt när restriktionerna äntligen släppte, men så har det tydligen inte blivit. Jag undrar varför? Tänker på mina egna anledningar – för dåligt tränad, ont om tid, för dyra lopp, för långt och för dyrt att bo och resa o s v. Hur ser det ut för er del?

HÖSTJOGGEN BLEV dock en succé. Hela 122 glada löpare sprang runt om i landet och till Sällskapets egen Höstjoggen anmälde sig 40 deltagare. Vi lottade ut 22 mössor. Se mer i artikeln om Höstjoggen.

ÅRSSTÄMMAN NÄRMAR SIG och med den drar också valberedningens arbete i gång. Vi behöver vara fler som kan avsätta tid med att arbeta med Sällskapet. Så dra er inte för att kontakta valberedningen eller styrelsen och berätta vad just du kan bidra med. Man behöver inte axla ett styrelseansvar för att hjälpa till.

Med det sagt önskar jag er alla en riktigt God Jul och ett Gott Nytt År!

FOTO: TOMMY LACANDLER

MONICA ENGKVIST
Vice ordförande

Innehåll

Sinan Li: Mitt första maraton	4
Ris-Hage Backyard Ultra i Frändefors	5
Värmdö Ultra	6
Medlemsresa till Budapest Maraton	8
49:e upplagan av Umemaran	10
Guidad visning av Stockholms Stadion	11
Höstjoggen	12
Medlemsavgift 2023	13
Tony Bristow minns	14
Ny samarbetspartner – Gococo	16
Boken om Evy Palm	16
Valberedningen har ordet	17
Sällskapet 70 år del 5	18
70-årsjubilar: Lennart Möllerström	20
Intervju med Lasse Jutemar	22

Ing-Marie Olsson spurtar mot mål i Budapest Maraton. Läs om Sällskapets medlemsresa på sidorna 8-9.

FOTO: MATS LILJEGREN

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: Glada löpare i 49:e Umemaran, bl a Natalie Hoerst, LG Würzburg (527), Frithjof Theens, Stöcke TS Järnet (442) och Beth Langley, Storbritannien (496). FOTO: LEIF STENING

Redaktören har ordet

Vi blickar framåt och springer vidare

Hösten 2022 har bjudit på många dagar med för årstiden varmt väder. Möjligheterna att njuta av de vackra höstfärgerna under såväl träning som tävling har således varit goda. Det kunde jag bland annat göra under Värmdö Ultra i slutet av september. I det loppet deltog även Cecilia Petersson, som skrivit ett inlevelsefullt reportage som ni kan läsa i detta nummer. Det har regnat en del, men när jag skriver detta redaktörsord i mitten av november har det ännu inte kommit någon snö i Stockholmsområdet.

JUBILEUMSÅRET 2022, då Sällskapet fyller 70 år, närmar sig nu sitt slut. 70-årsjubileumet har präglat innehållet i Marathonlöparen under hela året, så även i årets sista nummer.

Här kan ni bland annat läsa om åren 2001 fram till idag i den femte och sista delen av Marita Modess artikelserie om Sällskapets första 70 år.

Vidare kåserar vår hedersmedlem Tony Bristow om Sällskapets och svensk maratonlöpnings utveckling. Tony var styrelseledamot 1968–1992 och redaktör för mer än 100 nummer av Marathonlöparen.

Dessutom har Cecilia Petersson intervjuat Lennart Möllerström, en femte 70-årsjubilar som är årsbarn med Sällskapet.

EN AV JUBILEUMSÅRETS absoluta höjdpunkter tycker jag personligen har varit Sällskapets medlemsresa till Budapest Maraton i oktober. I detta nummer delar Karin Norden, Annika Rosengren och jag själv med oss av våra upplevelser från resan. Ni finner även ett bildreportage från den traditionsenliga Höstjoggen, som i år genomfördes med stort deltagande runt om i landet och världen.

LÖPARTÄVLINGAR GER, liksom de flesta andra aktiviteter som vi företar oss, ett visst klimatavtryck. Detta är någonting som alla arrangörer och löpare måste förhålla sig till.

De senaste åren har många arrangörer börjat arbeta aktivt för att minska sina tävlingars klimatpåverkan. Exempelvis har det blivit vanligare att det inte tillhandahålls engångsmuggar vid vätskekontrollerna, utan att det är upp till löparna att ha med sig en egen flaska eller mugg.

Vid några lopp som jag anmält mig till den senaste tiden har jag även kunnat välja bort att få medalj och t-shirt efter målgång. Utöver den stolthet man känner när man passerar en mållinje och får en medalj runt halsen bör vi som ännu inte utnyttjat denna möjlighet kanske känna lite ”medaljskam”?

JAG ÖNSKAR ER trevlig läsning samt en God Jul och ett Gott Nytt Löparår 2023. Efter ett år fyllt av aktiviteter syftande till att lyfta fram allt spännande som hänt under Sällskapets första 70 år är det dags att blicka framåt. Nu springer vi vidare in i 2023!

MATS LILJEGREN
mats.liljegren42195@gmail.com

Redaktören under Höstjoggen i Sundbyberg. FOTO: JAN TERNHAG

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.

Sinan Li
Mitt första maraton

Mitt namn är Sinan Li, och jag betraktar löpning som betydande del av mitt liv. Hittills har jag genomfört 2 maraton och 6 halvmaraton, och här kommer berättelsen om mitt första maraton.

Jag började springa 2017, huvudsakligen för att gå ner i vikt och komma i bättre form. Jag sprang 5 km varje dag och sex månader senare hade jag minskat rejält i vikt samt insett att löpning hade blivit min hobby! Jag beslöt att testa 10 km, 15 km och efter ett år sa jag till mig själv: ”Varför inte testa att tävla i ett halvmaraton, med andra löpare”? Tävlingen gick bra och det var då det blev allvar.

Förutom att jag sprang kontinuerligt 2017 och 2018 så var mitt största mål den perioden att springa halvmaran; men sedan ändrades målet när jag stod utanför Stockholms Stadion 2019 och tittade på starten av Stockholm Marathon.

Jag påverkades av den positiva atmosfären och imponerades av löparna såväl som publiken. Om jag nu klarat ett halvmaraton, varför inte utmana mig själv att springa ett helt maraton?

JAG BÖRJADE SÖKA information på internet om hur man förbereder sig inför ett maraton; det var framför allt svårt med den mentala förberedelsen. En dag fick jag plötsligt ett reklammail om TSM Running; jag läste det noggrant och attraherades av det detaljerade programmet och upplägget med erfarna löpare som ledare. Sagt och gjort – jag anmälde mig till TSM!

Träningen gick mycket bra och i mars 2020 sprang jag 26 km, min längsta distans någonsin! Jag kände mig förberedd och redo för maraton i juni; men så kom covidpandemin och planen gick om intet – Stockholm Marathon ställdes in.

Det var svårt 2020 och början av 2021 då jag var tvungen att pressa mig själv att springa långpassen ensam, men jag fortsatte att ha kontakt med löparna jag lärt känna via TSM.

Tillsammans utbytte vi information om träningsrekord och tider och uppmuntrade varandra att fortsätta springa. Till slut blev covidsituationen bättre och Stockholm Marathon kunde genomföras 9 oktober 2021.

DET ÄR EN DAG jag aldrig kommer att glömma! Jag var lite rädd och saknade självförtroende inför loppet eftersom jag inte genomfört alla långpass inför loppet, men hade kontakt med Anders Szalkai dagen innan och han gav mig goda råd och uppmuntran.

Anders Szalkai träffade jag första dagen med TSM och jag är imponerad av hans erfarenhet och förmåga att leda och coacha – en riktig idol för mig. Anders bad även Jaana Hedrén, en av ”mina” coacher på TSM, att springa loppet med mig. Jaana är en erfaren löpare som har sprungit många maraton och Anders hoppades att det skulle underlätta för mig att genomföra mitt första maraton genom att springa med Jaana.

JAG MINNS FORTFARANDE de blandade känslorna på loppdagen, trots att det är mer än ett år sedan. Jag försökte lugna mig på startlinjen genom att tänka på löparminnen från föregående år; löpning med TSM i mörker och kyla under vintern, ensam löpning på Stockholms Stadion eller morgonlöpning på Stockholms tomma gator.

Vädret och temperaturen var mycket bra på loppdagen och Jaana sa till mig att koppla av och minnas det jag lärt mig på träningen. Jag hade utvecklat min teknik att äta under långpassen; att ta en gel och dricka var femte kilometr, så det var så jag delade upp loppet. Mentalt var det lättare att ta 5 km i taget; sedan äta och dricka, och inte tänka på hela loppet/42 km.

Mina ben började göra ont efter 25 km och jag övervägde att bryta, men en röst i mitt huvud sa åt mig att vara stark och övervinna hindren – och resten av loppet genomfördes med en blandning av löpning och gång. Smärtan försvann då och då; jag sa till mig själv att det är mitt första maraton – jag kan inte ge upp så lätt och jag måste göra vad som behövs för att komma i mål!

TACK VARE STÖDET från Jaana och publikens heja-rop fortsatte jag. Jaana hade kunnat få ett bättre resultat på loppet, men hon väntade in mig och hjälpte mig in i mål. All smärta i benen och tvivlen i mitt huvud försvann direkt när jag såg Stadion igen. De sista 100 meterna var fantastiska, att höra ovationerna från publiken! Det var mycket speciellt, med blandade känslor, att passera mållinjen och få medaljen runt halsen – lycka, smärta och självförtroende i en salig blandning.

En dröm uppfylldes och det var stort att nå ett viktigt livsmål. Mitt första maraton är något jag aldrig kommer att glömma och jag ska fortsätta springa – så många maraton jag bara kan!

TEXT: SINAN LI
ÖVERSÄTTNING: ANNIKA AHLBERG

Anders Szalkai hejar fram Sinan Li och Jaana Hedrén 3 km från mål.

Sinan Li och Jaana Hedrén efter målgång i adidas Stockholm Marathon 2022.

30 juli 2022

Favorit i repris

– Ris-Hage Backyard Ultra i Frändefors

Även i år var jag inbjuden till detta lite annorlunda backyard. Ris-Hage Backyard Ultra, som arrangeras av vår medlem Emanuel Olsson, är ett privat arrangemang med fokus på rörelseglädje och den sociala biten i grannskapet och bland vänner, varav åtta medlemmar i Sällskapet. Man kan säga att Emanuel verkligen lyckats med att sprida löparglädje. Det kom hela 95 deltagare som sprang alla möjliga kombinationer av sträckor. Här blev verkligen hela grannskapet engagerat. Inte minst när det handlade om att hjälpa till inför loppet, men också att delta. Precis som förra året fanns det tre banor och fyra klasser att välja på. Den vanliga sträckan på 6 706 m, halvyarden på 3 353 m med start varje timme och miniyarden med start var 10:e minut. Därutöver fanns också en öppen klass/mix där man själv kunde välja varv/bana och byta varje timme.

Medlemmar på plats i Ris-Hage. Från vänster: Emanuel Olsson, Tommy Carlsson, Annika Askengren-Berg, Magnus Kristiansson, Tommy Lacandler och Sofia Kay. På bilden saknas Stefan Hermansson. FOTO: MONICA ENGKVIST

Innan starten fick alla deltagare var sin lyckobringare, en Springmask virkad av Kikki Dahlgren. Jag har satt ett snöre i min Springmask och hängt upp den som en medalj.

Starten kan man säga var minst sagt påtaglig och unik. Jag har varit med om att startskottet skjuts med hagelbössa, men inte kanon. Men nu har jag varit med om det också. Jisses vad det small. Mats Torstensson har byggt en helt funktionsduglig minikanon. Jag kan lova att vi alla kom i väg i raketfart.

Startskottet sköts med en minikanon byggd av Mats Torstensson. FOTO: MIKAEL BJÖRKMAN

JAG VALDE även i år att springa halvyarden, vilket gjorde att jag fick lång vila mellan varje varv. Vilket i sin tur bidrog till att jag stoppade i mig för mycket av allt det goda som det bjöds på.

Vätskestationen var minst sagt välfylld. Alla som sprang minst ett varv fick en fin buff från Cloetta. Fina priser i form av fågelholkar från Peter Dahlgren, Kejsarholken, till vinnarna och andra utlottade priser var en trevlig del i arrangemanget.

FRÅN SÄLLSKAPETS SIDA var vi som sagt åtta medlemmar som var med och kämpade. Det var, förutom jag och Emanuel, Tommy Carlsson, Magnus Kristiansson, Sofia Kay, Annika Askengren-Berg, Tommy Lacandler och Stefan Hermansson.

Det är så kul när vi som är medlemmar hittar varandra och kan dela löparupplevelsen. Just det här med att vi är flera från Sällskapet som träffas på olika arrangemang känns så kul och viktigt.

Vi vill ju så gärna att löparglädjen och gemenskapen ska få mer och mer utrymme, även om vi är spridda över hela landet. På ett bord kunde jag ställa upp lite reklam om Sällskapet och lägga fram tidningar.

SOM SÄKERT FRAMGÅTT så var huvudsyftet med dagen att umgås med motion, ha kul och mindre fokus på tävling. Men det var också en dag där grannarna engagerades på olika sätt. Tack vare dem som hjälpt till med allt innan loppet, gick det hela ihop sig. Emanuel hade inte kunnat klara detta utan dem.

Jag låter därför Emanuel avsluta artikeln även denna gång: ”Tack till alla deltagare, markägare, sponsorer och medhjälpare. /Emanuel.”

MONICA ENGKVIST

24 september 2022

Värmdö Ultra

Ack Värmdö du sköna

Jag är förvånad över hur mycket folk det är på tunnelbana och buss vid sextiden en lördagsmorgon. En del ska säkert till jobbet, eller hem från jobbet, men resten då? Fast det är klart, på bussen mellan Kolvik och Lillsved är löparna i absolut majoritet, kanske t.o.m. i ensamt majestät.

Dessa två små samhällen ligger på Värmdö utanför Stockholm, och äntligen ska jag få springa Värmdö Ultra – resor och pandemi har lagt hinder i vägen tidigare år. Vädret vid starten vid Lillsveds Folkhögskola är närmast perfekt; 11–12 grader, lätt molnighet och knappt någon vind.

DET KRAFTIGA STARTSKOTTET får en och annan att hoppa till, och knappa hundratalet löpare ger sig i väg utför backen ner mot vattnet. Det är 65 startande sololöpare och 15 stafettlag. Den första delen är relativt lättlöpt; mycket grusväg och jämn stig. Första kontrollen dyker upp redan efter 6 km, vid Fredriksborgs fästning.

Ordet fästning för mina tankar till något stort, vilket Fredriksborg inte är. Däremot är det en vacker rund byggnad som ligger fint vid Oxdjupet. Den uppfördes efter ryssens härjningar längsmed ostkusten 1719. Kanske läge att ta den i bruk igen, så här 300 år senare – historien upprepar sig…

Men här är vi lyckligen långt från krig och svält – i stället blir vi bjudna på en chokladboll trots att stationen enligt informationen bara skulle erbjuda vatten. Vi var förberedda på att det sedan skulle vara ca 15 km till nästa kontroll, men vad dyker upp vid en vackert belägen stuga, om inte en bonuskontroll!

Vi stannar upp och förser oss av godsakerna och pratar lite med våra välgörare. ”De som var snabbast sprang bara förbi utan att stanna”, säger de. ”Ja, men de vet inte hur man ska springa ett sådant här lopp!”, svarar jag.

FÖR VISST är det så, att såväl antalet löpare som åskådare utgör blott en bråkdel av dem som befinner sig på en annan ö strax nordost om Stockholm idag och deltar i ett annat lopp. Men här får vi också fina möten med människor, på ett annat och lugnare sätt, och dessa möten är en av anledningarna till att jag tycker om att springa de här lite mindre loppen.

Första vätskekontrollen vid Fredriksborgs fästning efter 6 km.
FOTO: CECILIA PETERSSON

Som för att bevisa detta dyker ännu en bonuskontroll upp, och vid nästa station, som i banbeskrivningen heter ”Hemma hos Matts” känner jag mig manad att fråga om detta faktiskt är en officiell kontroll, vilket det är!

HITTILLS HAR BANAN till stora delar gått längs vattnet, och bjudit på underbara vyer. Efter den andra kontrollen viker vi av inåt landet, och det blir mer äng och skog. Ängar, där solen ibland glimtar igenom molnen och belyser ett landskap som bara till en liten del har klätts i höstskrud. Skog, där den djupgröna mossan är så tät att den känns lika frestande att lägga sig på som den mjukaste säng.

Lidingöloppet har också en väldigt vacker bana, men det här är i en betydligt större skala, längre från tätorten, och med ett lugn som ett lopp med flera tiotusen deltagare inte kan erbjuda.

Men nu börjar det bli mer svårsprunget. Avsnitten med teknisk terräng är längre och mer frekventa. Vid ett tillfälle måste vi ta oss över ett fallet träd vars stam är så tjock att jag inte når ner med fötterna när jag sitter grensle över den i ett försök att ta mig över. Jag lyckas med viss möda, och jag är glad att den kommer nu och inte när man har dryga fem mil i benen!

DE NÄSTFÖLJANDE KONTROLLERNA, Kopparmorabadet och Sågen, ligger relativt tätt, men sedan väntar en mils löpning innan den näst sista stationen. Det går långsammare nu.

Till viss del kan det förklaras av den större andelen trixig terräng och några felspringningar, men den största anledningen är att jag helt enkelt inte är tränad för de här distanserna. Jag har prioriterat att fixa med sommarstugan framför att springa långpass, och nu får jag ta konsekvenserna!

Men än lever jag… eller? Vad är det där för en figur som står i en skogsglänta, iklädd en mörk kåpa med huva? Och han har ett schackspel bredvid sig! Nog för att detta landskap skulle vara en värdig plats att sluta sina dagar på, men än har jag många osprungna mil, och lite annat jag gärna vill hinna med också.

Så jag avstår från att utmana Döden på ett parti, utan nöjer mig med att ta en av de godisdödskallar han bjuder på och springer vidare.

DÖDEN SKRÄMDE MIG INTE, men nog hoppar jag till när jag hör ett prasslande, och tre dovhjortar kommer ut ur buskaget precis framför mig. De tvärvänder när de får syn på mig; den mörkbruna mitt i språnget, som i en tecknad film!

Ett annat fint möte är det med en kolsvart fågel med en imponerande vingbredd. Det är Bataki, som jag alltid kallar korpen efter det att jag läste Nils Holgersson förra sommaren!

SÅ SMÅNINGOM kommer jag fram till näst sista kontrollen, som ligger i Grisslinge. Här serveras det bl.a. alkoholfri öl och korvbitar – riktig lördagsfeeling, som funktionären säger! Men jag ser inte riktigt ut att vara på väg till någon fest…

När jag springer vidare längs den trafikerade vägen regnar det, och jag tänker att jag nog ser rätt ömklig ut; blöt, långsam och med en löpstil som skulle får vilken löp-makeover-coach som helst att kasta sig över mig. Men å andra sidan, fortsätter jag min galghumoristiska tankegång, det är i alla fall ingen risk att mitt o-fotogeniska jag fastnar på någon fartkamera…

Här finns också några backar av en dimension som får mig att längta efter Abborrbacken!

MEN DET GÅR FRAMÅT, trots allt. Sista kontrollen är vackert belägen vid Artipelag, konstmuseet med det göteborgska namnet trots att det ligger i Stockholms skärgård. Härifrån är det bara en halvmil till målet, och de första kilometerna slingrar sig flackt och behagligt längs vattnet.

Inte förrän den allra sista biten kommer jag ut på asfalt. Så dyker båtarna upp på vänster sida, och jag förstår att jag äntligen är i Gustavsbergs marina. Kort därefter ser jag målskynket tvärsöver en liten, liten vik, och jag hör mitt namn läsas upp av en speakerröst som jag känner igen.

Drygt halvvägs kunde löparna utmana Döden på ett parti schack. FOTO: CECILIA PETERSSON

”Ultralöpare vet vad ultralöpare behöver!”

DET ÄR KRISTINA PALTÉN, som jag träffade för första gången på väg till Swiss Alpine Marathon för många år sedan, och som är en av arrangörerna idag. Strax därefter har jag korsat mållinjen, och hon får en svettig kram.

I utbyte får jag en buff och en tjärdoftande medalj i trä – ett material som verkar vara det nya metall i de mindre långloppen! Jag kan även bre mig en ostmacka, och till den njuta lite mer alkoholfri öl. Ultralöpare vet vad ultralöpare behöver!

Och på tal om att njuta… Inte nog med att bastun är bokad för oss; den ligger dessutom precis vid vattnet, så att man kan ta sig ett dopp också! Jag går in med en sliten kropp och kommer ut med en som är betydligt piggare!

Sedan står vi och pratar en stund, innan jag promenerar i väg till bussen. Och trots att jag fick jobba ganska hårt idag kan jag inte annat än att hålla med om loppets slogan med en blinkning till Lidingöloppet:

”På Värmdö får du dubbla njutningen för halva penningen”!

CECILIA PETERSSON

Artikelförfattaren efter målgång vid hamnen i Gustavsberg. FOTO: MATS LILJEGREN

7-11 oktober 2022

Medlemsresa till Budapest Maraton

I år fyllde Sällskapet 70 år – det vet vi alla. Styrelsen började i slutet av förra året fundera på hur detta skulle firas. Många idéer flög genom rummet – bland annat en resa utomlands till ett maratonlopp. Detta hade efterfrågats av medlemmar och också genomförts tidigare år.

Gemensam spårvagnsfärd till starten. FOTO: KARIN NORDEN

Styrelsen insåg ganska snart att det skulle bli ett stort arbete att organisera en resa själva. Därför letade vi efter någon som redan hade organiserat sådana resor och som kunde hjälpa oss.

Tanken föll då på Barbro och Jan Paraniak, som ju ordnat många resor utomlands till olika lopp runt om i världen. Jag ställde frågan till dem vid en gemensam tågresa hem från ett lopp och genast började de föreslå resmål och planera hur resan skulle gå till. Budapest Maraton 9 oktober blev resmålet.

ARBETET FÖRDELADES på styrelsen att informera medlemmarna om resan och Paraniaks att handha allt det praktiska. Eftersom Barbro och Jan har varit i Budapest och sprungit maraton och ordnat resor dit under 20 år hade de mycket kunskap om staden och de praktiska detaljerna.

Anmälningarna flöt in under sommaren och det slutade med att vi var 24 personer som anmälde oss till resan. Femton anmälde sig till maratonsträckan och de andra anmälde sig till fem-, tio- och trettiokilometersloppen. Vissa ville åka med som värdefulla supporters.

En vecka innan avfärd skickade Barbro ut en PM med all information vi behövde. Allt från deltagare till valutakursen för forinter och viktiga adresser. Med hjälp av den informationen kände vi oss trygga att ge oss i väg på en spännande resa.

Vi anlände från olika håll i Sverige under fredagen och lördagen. Nummerlapparna hämtades upp i ganska samlad tropp på fredagen. Vi fick en uppfattning om var starten var och vandrade i olika grupper runt i staden.

Lördagen ägnades till att börja med åt att heja på dem av våra kamrater som sprang kortare sträckor. Det var fem- och tiokilometerslopp och även en stafett på 4 x 2 km som Barbro deltog i – laget hade det fyndiga namnet Hung(a)ry Vikings. Eftermiddagen ägnades åt sightseeing. På kvällen träffades vi i olika grupper och åt middag tillsammans.

DAGEN FÖR MARATONLOPPET började tidigt med spårvagnsfärd redan 7.15 från hotellet. Vädret var lite kyligt och frågan var om jackan skulle vara på eller ej. Strax innan start tittade solen fram och jackorna åkte in i klädinlämningen.

Loppet gick längs Donau, över de många broarna och en sväng på Margareta-ön längst i norr. Banan var ganska flack utom över broarna och inne på Margareta-ön. Halva tiden hade man vinden och solen i ryggen och andra halvan vinden och solen i ansiktet. Mycket publik hejade på oss.

Barbro och Jan Paraniak. Jan visar upp tröjan för 20 fullföljda Budapest Maraton.
FOTO: MATS LILJEGREN

Jan Paraniak gick i mål strax innan mig och hyllades i mål för att ha sprungit sitt tjugonde maratonlopp i Budapest. Han fick en speciell tröja och intervjuades av arrangören. Grattis Jan till ännu ett genomfört lopp – vilket i ordningen har jag inte koll på men det är över 500.

EFTER LOPPET lyckades vi samlas för att prata om hur nöjda vi var med våra lopp. Vi tog oss så sakteliga tillbaka till hotellet för att duscha och vila innan kvällens middag skulle avnjutas.

Barbro och Jan hade bokat en ungersk buffé i hotellets restaurang. Vi fick typisk ungersk mat – gulaschsoppa, kycklinggryta och mycket paprika och gott att dricka. Maten var fräsch och god – precis vad vi behövde. Efter middagen sov jag gott.

Nästa morgon åkte jag hem redan på morgonen eftersom jag hade ett annat åtagande på måndag kväll. Många i sällskapet stannade till tisdagen och måndagen ägnades åt att gå på badhus.

JAG VILL TACKA Barbro och Jan för ett mycket trevligt arrangemang! Jag vet att alla deltagare kan hålla med om det. Vi blev så väl omhändertagna och hade all den frihet vi ville.

Annika Rosengren och Mats Liljegren skriver om sina lopp så att ni får den rätta känslan från det 37:e Budapest Maraton.

KARIN NORDEN
ORDFÖRANDE

Dans över mållinjen

Så fort det blev klart att vi skulle åka till Budapest och springa maraton på födelsedagsresan så bestämde jag mig för att hänga med. Jag har rest tidigare med Jan och Barbro och vet att de är duktiga på att fixa bra och trevliga resor.

Resan gick bra och jag tillhörde det fåtal som reste via Skavsta. Fördelen med Skavsta är att flygbolaget Wizz flyger direkt till Budapest – jag tycker det är skönt att slippa mellanlanda. När vi kom fram hade vi turen att få checka in på hotellet direkt och sedan kunde vi äta lunch innan det var dags att hämta nummerlapparna på fredagseftermiddagen.

Maratonloppet gick först på söndagen så vi hade tid att ladda batterierna. Skönt löparväder hade vi på söndagen och man kunde springa i t-shirt och korta tights. Tyvärr hade jag haft lite ont i vänster fot – typ begynnande hälsenebesvär (plantar fasciit) så jag var lite orolig för hur det skulle gå. Men planen var att ta det lugnt och gå bitvis för att avlasta foten.

Jag trodde i min enfald att vi hade sex timmar på oss. Men sedan visade det sig att maxtiden var 5:30. Det var faktiskt lite stressande under hela loppet. Första halvan gick i 7-minutersfart lite drygt och tiden för halvmaraton blev därmed 2:32 och då hann jag med ett toastopp också. Faktiskt skönt att ha lite marginal! Banan är fin och sträcker sig längs med Donau som tyvärr är mer brun än blå.

Ungefär halvvägs springer vi en sväng på Margareta halvön. Här blir jag passerad av 5:15-farthållarna. Oj då, nu gäller det att pinna på lite fast benen började bli trötta. Det gick saktare och saktare och jag blandade in lite gång. Men till min stora glädje så verkade foten hålla och kilometerna tickade på. Lite svalare började det bli ute nu.

Sista kilometerna var lite tunga men jag var verkligen jätteglad över att kunna dansa över mållinjen på tiden 5:25. Så nöjd! Vi fick en fin medalj och en välfylld goodiebag med diverse godsaker att fylla på depåerna med. Gänget samlade ihop sig nöjda och glada.

En nöjd Annika Rosengren spurtar mot mål. FOTO: ANNE-LIE NIELSEN

Efter en stund gick vi mot spårvagnen. Där fick vi vänta en stund. Jag hade lite ont i foten och tyckte att jag kunde få sitta på bänken vid hållplatsen och vila mina trötta ben. Tur att ingen körde bort mig!

ANNIKA ROSENGREN

Kärt återseende av Budapest

Jag sprang Budapest Maraton 2009, även den gången tillsammans med Jan och Barbro. Loppet var välarrangerat och Budapest är en trevlig stad att besöka. Jag deltog för övrigt även i det virtuella Budapest Maraton i Huddinge på Jans 70-årsdag 2020 (tillika hans 500:e maratonlopp), då det till följd av pandemirestriktioner inte var möjligt för svenskar att resa till Ungern. När det blev klart att vi i år skulle anordna en medlemsresa till Budapest beslutade jag mig snabbt för att följa med.

I likhet med många i vårt resesällskap flög jag till Budapest fredag förmiddag. På Arlanda träffade jag även flera andra svenskar som också skulle till Budapest för att springa maraton. Resan gick bra och det var underbart väder när vi kom fram.

Lördag förmiddag värmde jag upp med att springa Riska Minimarathon 5 km. Start och mål ägde rum på samma ställe som söndagens maratonlopp och där vi hämtat nummerlapparna fredag eftermiddag. Vi sprang en flack och fin vändpunktsbana längs med Donau. Kroppen kändes bra och jag tog inte ut mig.

Söndag morgon klockan 9:00 gick starten för maratonloppet, resans huvudmål. Eftersom det var en ny start- och målplats och delvis en annan bana jämfört med 2009 kändes det nästan som ett nytt lopp. Principen att löparna ska springa så mycket som möjligt längs med Donau var dock tack och lov densamma.

Det var behaglig temperatur vid starten, men sedan blev det varmare. Lyckligtvis ”peakade” temperaturen när en mils löpning återstod för mig. Jag kom i mål på tiden 4:02:37 och är nöjd med att jag höll uppe farten ganska bra på slutet trots att jag kände mig rejält sliten efter tre mil.

Jag fick en fin sightseeingtur och dessutom bra publikstöd från den del av gruppen som inte sprang på söndagen och även av en del andra svenskar.

Sammanfattningsvis var Budapest och stadens maratonlopp verkligen ett kärt återseende. Den välordnade resan och det trevliga sällskapet gjorde inte saken sämre!

MATS LILJEGREN

Björn Porserud längs med banan. FOTO: MARITA MODESS

Peter Svensson på uppploppsrakan längs med Donau. FOTO: MATS LILJEGREN

8 oktober 2022

Umemaran i bästa Kaiserwetter

Den 49:e upplagan av Umemaran bjöd både på många nyheter och dramatik. Loppet var ett evenemang integrerat i Umeå 400 år. Med anledning av detta firande förändrades bansträckningen, nu med en sväng över Umeälven och in mot city och kulturhuset Väven. Arrangemanget delades mellan klubbarna Jalles TC och IFK Umeå med extra speaker på strandpromenaden.

Damsegraren Sofia Lindberg, TTGU IF (526) omgiven av Sean McGrory, Irland (410), Stefan Åberg (422) och Emanuel Ahlberg (402). FOTO: LEIF STENING

Till loppet inbjöds särskilt en grupp löpare från bayerska Würzburg. Årets startlista blev ovanligt internationell med löpare från 11 olika nationer. Förutom det stora tyska inslaget fanns löpare från exempelvis Irland, Storbritannien och Tjeckien. Startfältet innehöll också fyra tidigare segrare i Umemaran.

TIDIGT FRÅN START utkristalliserades en femmanagrupp. Gruppen höll samman de första 8 km ner till loppets sydpunkt i Stöcksjö.

Tendensen var dock att Thomas Edström, Jalles TC, och Per Liv, IFK Umeå, ville hålla ett högre tempo. De båda följdes åt vid varvningen efter 21 km på tiden 1.18.58.

Den efterföljande trion med John Lagerskog, Trångsviken IF, Marcus Nilsson, Lulekamraterna, och Rasmus Nilsson, IFK Umeå, hade här tappat dryga minuten på tätduon.

I kvinnliga loppet var debutanten Sofia Lindberg, TTGU IF, mera känd från WC långloppsserie på skidor, först varvandes på goda 1.27.01. Loppets tvåa Jenny Lindqvist, Skellefteå AIK, var här distanserad med dryga fyra minuter.

ANDRA VARVET bjöd på tilltagande motvind ner till vändningen vid 30 km. Detta tycktes inte bekomma tätduon, som snarast utökade sin ledning.

På hemvägen in mot centrala Umeå blev det ett ”tjuv- och rackarspel” mellan Edström och Liv. Först efter sista motlutet, Svedjebacken, en kilometer före målgång på Teg, satte Liv allt på ett kort och fick några meters lucka.

För tredje gången i rad inkasserade han en seger i Umemaran – 2.39.34. Segermarginalen blev dock historiskt liten, knappa fyra elektroniska sekunder till Edström. Loppet har aldrig varit jämnare sedan 1974, när Sven-Erik Kristiansson, Kvarnsveden, spurtslog Östen Mukkavaara, Jalles TC, med en sekund. Segerreceptet var, enligt Liv, att ladda med 1 kg lösgodis! Livs tidigare seger i höst i Höga Kusten antydde också om förmågan att hantera motlut.

Klar trea blev Rasmus Nilsson, IFK Umeå, 2.43.48. Bäste utländske löpare blev Sean McGrory, Irland, 2.53.12.

I KVINNLIGA LOPPET behöll Sofia Lindberg sin betryggande ledning. Övergången från barmarksträning på våta myrar till asfaltlöpning blev dock en utmaning i motvinden för Lindberg. En sluttid som länge pekade under tre timmar förbyttes till segertiden 3.07.49.

En glädje i sammanhanget var dock att pappa Lars Lindberg, Robertsfors IK, gamla PB raderades med tre minuter! Jenny Lindqvist försvarande silverplatsen och trea blev Emilia Lindstedt, Tomtebo.

På halvmaraton blev det två favoritsegrare; elitlöparna Göran Jonsson och Charlotte Andersson, båda IFK Umeå, 1.14.35 respektive 1.20.01.

VID DEN EFTERFÖLJANDE prisutdelningen, hade vi två hedersgäster, Dan Vähä, jubileumsgeneral för Umeå 400, och löparlegenden Kristoffer Österlund, IFK Umeå, med EM-deltagande, SM-medaljer och 7 segrar i Umemaran på sitt CV. Österlund, nyss fyllda 50 år, uppvaktades med blommor och medalj. Lycklig vinnare av Team Sportias cykel blev loppets fyra John Lagerskog från Östersund.

Arrangörsmässigt blev årets upplaga lyckad och allt talar för ett likartat koncept 7 oktober 2023 – då firar Umemaran 50 år!

LEIF STENING
JALLES TC

Liv vinner igen. Per Liv, IFK Umeå, vinner Umemaran med knapp marginal.
FOTO: LEIF STENING

Umemaran vid Umeälven och Marcus Wieser, LG Würzburg (GER).
FOTO: JENS RÖDER

Visning av Stockholms Stadion för Sällskapets medlemmar. Till höger i halmhatt guiden Roland Berndt.

Guidad visning av Stockholms Stadion

Torsdag 13 oktober fick Sällskapets medlemmar delta på en egen mycket trevlig guidad visning av Stockholms Stadion. Vår guide Roland Berndt tog oss med runt både ute och inne på Stadion. Under en rundvandring utomhus sveptes vi med i historien om vår fantastiska Olympiastadion som invigdes 1 juni 1912.

Vi samlades sen i det lilla OS-1912-Museet och fick bland annat höra om maratonlöpningen 1912. Där hände mer än vad den kända historien om japanen som försvann förtäljer. Vår guide Roland kan så många berättelser om Stadion och olympiaden, så vi hade nog kunnat sitta kvar hela kvällen och lyssna om det hade varit möjligt. Roland hade också en liten quiz i beredskap för oss.

Därefter var det fri rundvandring i museet och i gången under kungliga läktaren. Sällskapet bjöd på en liten förfriskning och vi kunde mingla runt med lite gott att dricka och äta och läsa all spännande information som finns uppsatt på väggarna här.

TEXT: MONICA ENGKVIST
FOTO: OLA BRYNGELSON

Från talarstolen i OS-1912-Museet berättar Roland Berndt inlevelsefullt om bl a maratonloppet den 14 juli 1912.

22-23 oktober 2022

Höstjoggen

Det var fint väder på de flesta orter runt om i vårt avlånga land när Sällskapets traditionsenliga Höstjoggen genomfördes. Flera sprang också i andra länder. Alla som sprang minst 10 km och rapporterade sin Höstjoggen deltog i utlottningen av Sällskapets fina mössor med logga på.

Totalt var det 122 glada löpare som sprang en mil eller längre. 11 deltagare sprang hela maratonsträckan och 13 valde att springa en halvmara eller lite längre. Några sprang till och med en mil eller mer både på lördag och söndag.

Dagen efter, på måndagens styrelsemöte, lottades 22 mössor ut. Vinnarna publicerades på Facebook och på hemsidan. De som inte kikade där fick en liten överraskning i brevlådan då alla priser skickades ut under samma vecka.

Även i år samlade vår ambassadör i Värnamo, Micael Lindqvist, ihop en stor grupp om 12 löpare, som sprang tillsammans i Sällskapets anda. Så kul.

I SUNDBYBERG arrangerade Sällskapet en gemensam Höstjoggen som var den sista aktiviteten i firandet av att vårt födelsedagsbarn fyllt 70 år. Närmare 40 deltagare kom och sprang och firade med oss. Förutom att vi firade med tårta, kaffe och annat gott var det också ett fint tillfälle att umgås, prata löpning och ha det kul i den fina gemenskapen.

På plats i Sundbyberg hade vi också ställt upp vår fina beachflagga och fanan som vi fått av landshövdingen i Stockholm i juni. Det kändes verkligen som en ståndsmässig avslutning på 70-årsfirandet.

MONICA ENGKVIST

Ambassadör Micael Lindqvist (i mitten på nedre raden) samlade ihop en stor grupp löpare i Värnamo.

Kåre Andersson tar igen sig vid Sällskapets välfyllda vätske- och energistation efter Höstjoggen i Sundbyberg.

Anders Wahlberg (t.v.) och ambassadör Anders Forselius höstjoggade i Tirana, Albanien.

Sarah Rogers-Svensson sprang 42,7 km och passerade på hemvägen från Sundbyberg bl a Maratonstenen vid Sollentuna kyrka.

Danielle Müller (t.v.) och Rosie Jungstedt sprang 11 km vid Höstjoggen i Sundbyberg.

Medlemsavgift 2023

Medlemsavgiften för 2023 är oförändrad.
300 kr för ordinarie medlem
100 kr för familjemedlem (skriven på samma adress)
Den som även önskar prenumerera på Runner's World betalar 690 kr

Betala in på Plusgiro: 8 26 07-3
senast den 31 januari 2023
Obs! Inga separata fakturor eller inbetalningskort skickas ut!
STYRELSEN

Sällskapets traditionsenliga Höstjoggen i Sundbyberg den 23 oktober 2022. I reflexväst Sällskapets ordförande Karin Norden.
FOTO: MATS LILJEGREN

Aldrig mer!

– Tony Bristow minns….

Aldrig mer! Kommer Du ihåg hur Du sade detta när Du tog Dig över mållinjen och fullföljde Ditt första maratonlopp? Nu firar vi sjuttio år i ett Sällskap som har blivit en samlingspunkt för löpare som trots allt inte höll detta löfte, alla vi som kände en oemotståndlig dragning att återigen springa dessa magiska 42 195 m.

Sjuttio år är en lång tid och förmodligen är jag den enda kvarvarande länken med Sällskapets ursprung, en länk som skapades inte bara när jag som sekreterare övertog de gamla liggarna innehållande handskrivna protokoll utan när jag och den dåvarande ordföranden, Lennart Granberg, uppvaktade Sällskapets första sekreterare, Axel Hedenstål, 1991 när han fyllde 90 år.

Jag blev medlem 1966, endast 14 år efter det att Sällskapet grundades, och när vi nu blickar tillbaka över 70 år kan jag berätta en hel del om utvecklingen åtminstone fram till ca 1995 av såväl svensk maratonlöpning som Svenska Marathonsällskapet, med den inom styrelsen överenskomna skillnaden i deras stavning. Den grekiska bokstaven θ skall ju översättas som ”th” och inte bara som ”t”.

JAG VAR MEDLEM i Sällskapets styrelse under drygt 20 år från 1968 till 1992 och under dessa år upplevde jag minst fyra viktiga och ibland ansträngande förändringar inte inom svensk maratonlöpning utan inom Sällskapet.

Utan dessa ansträngningar är det tveksamt om vi idag hade kunnat fira dessa 70 år. Vi lyckades då och det har varit till stor glädje för mig att se hur Sällskapet under ytterligare trettio år har fortsatt vara en viktig samlingspunkt för Sveriges maratonlöpare under ledningen av en entusiastisk styrelse och med en tidning som under åren har framställts av ett flertal ambitiösa och hängivna redaktörer.

Sällskapets första sekreterare Axel Hedenstål, 90 år 1991.

MEN LÅT MIG återvända till min tid och de stora ansträngningar som gjordes för att bygga upp och skapa ett fungerande sällskap. Den första gällde att få ordning på ett Sällskap i förfall, den andra gällde en anpassning av reglerna för att ta emot en ökande skara kvinnliga löpare, den tredje gällde den utökning av verksamheten som följde med den revolution som uppstod genom tillkomsten av de stora tävlingarna i New York, London, Stockholm, Berlin m.fl., och den fjärde gällde en ständig utmaning att förbättra vår tidning Marathonlöparen.

Men först några ord om vissa anmärkningsvärda förändringar inom svensk maratonlöpning under dessa år.

HAR SÄLLSKAPET egentligen bidraget till någon utveckling av svensk maratonlöpning? – Tveksamt. Det stod i de ursprungliga stadgarna att föreningen skulle söka blåsa nytt liv i och popularisera maratonlöpning i Sverige, men Gustav Jansson blev OS-bronsmedaljör 1952 i Helsingfors endast ett halvt år efter Sällskapet grundades, och tyvärr har ingen internationell medalj erhållits av en svensk löpare sedan dess.

Under dessa år har vi sett en utveckling med löpare som Erik Östbye, Kjell-Erik Ståhl, Evy Palm, Anders Szalkai, Isabellah Andersson m.fl. men vi kan knappast påstå att detta är tack vare Sällskapets agerande, och inte heller kan den enorma populariseringen av maratonlöpning under senare år påstås vara ett resultat av Sällskapets ansträngningar.

Snarare har det varit en utveckling där Sällskapet har varit tvunget att anstränga sig att hänga med.

UNDER 1960-TALET krävdes det fortfarande att en läkare skulle vara närvarande för att undersöka och godkänna varje löpare innan han fick starta – jag skriver ”han” medvetet eftersom damer inte sprang maraton då. Läkaren fick kolla att ingen löpare hade feber eller ont i halsen, och med endast ett trettiotal löpare i omklädningsrummet var detta ingen omöjlig uppgift.

Tony Bristow visar att han har varit redaktör för 100 svart-vita tidningar.

Jag vet inte när eller egentligen om man ändrade regeln, men bestämmelsen att en läkare skulle vara till hands försvann när det blev en omöjlig uppgift att undersöka alla hundratals löpare som ställde upp.

ENLIGT REGLERNA är tillgång till vatten under loppet en nödvändighet, men andra vätskor förekommer. Det tycks dock numera inte längre vara förstått att när speciella drycker som Gatorade började erbjudas var det inte fråga om ett energitillskott utan om en fysiologisk isotonisk blandning som skulle befrämja en snabb absorption av vattnet från magen till kroppsvävnaden.

Att dricka vatten under ett lopp verkade jobbigt, och innan jag vågade anmäla mig till mitt första maratonlopp övade jag på att dricka genom att parkera bilen med ett antal vattenflaskor intill en 5 km-slinga som jag sprang flera varv på.

UNDER 60-70-TALET var det inte sällan att man ifrågasatte vinnarens resultat och menade att banan måste vara för kort, och jag brukar säga att min

bästa tid var 3.09.43 f.j., där initialerna f.j. betyder före juhlin. Det var nutidens idrottsorakel, A Lennart Juhlin, som tog tag i problemet och fick fram nationella och internationella rutiner för hur banans längd skulle kontrollmätas så att löparna sprang inte *ungefär* utan *minst* 42 195 m.

Detta var ett stort framsteg och nu kan jag med säkerhet säga att min bästa tid var 3.23.25 i Stockholm 1983. Det bör kanske påpekas att jag aldrig hörde någon misstanke om att en bana var för lång!

SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPET grundades av entusiaster, men redan efter tio år hade mycket av denna entusiasm tydligen försvunnit och det är helt klart att det var Olle Wallin, som själv aldrig sprang 42 km, som räddade Sällskapet från en tidig död.

Han var mycket entusiastisk och entusiasmerande men han var ingen administratör och när jag kom med i styrelsen 1968 fanns det mycket att göra för att få ordning på medlemsförteckningen, reglerna för utmärkelserna, rutinerna för tidningen m.m., och då etablerade vi en praxis att en styrelseledamot inte skulle vara med i styrelsen bara för att uttrycka åsikter vid mötena men skulle ha en uppgift att sköta, och vi utsåg inte bara en sekreterare och en kassör utan även en medlemssekreterare, en som svarade för utmärkelserna, en som hade hand om tröjor m.m., tillsammans med rutiner för hur dessa effektivt skulle samarbeta.

TIDNINGEN VAR DÅ några blad som trycktes med en Roneo duplikator, häftades ihop vid köksbordet och skickades ut i kuvert med handskrivna adresser.

Det fanns på ett tidigt stadium vissa kvantitetsutmärkelser, ett diplom för 5 lopp och ett standar för 25 lopp, men i förhoppningen om att kunna leva upp till stadgarna och blåsa nytt liv i maratonlöpning på elitnivån beslöts att instifta kvalitetsutmärkelser på silver- och guldnivåer.

Detta krävde dock diskussioner med dåtidens elit som bl.a. ledde till att guldnivån sattes på en tid som ingen redan hade uppnått.

Samtidigt noterades ett ökande antal kvinnliga löpare som med framgång anmälde sig till och fullföljde maratondistansen, och detta krävde en hel del diskussioner med t.ex. analys av utländska resultat innan silver- och guldgränserna skulle kunna sättas för dessa löpare.

SEDAN KOM New York Marathon och strax därefter Stockholm Marathon med tusentals fullföljande. Vår ambition inom Sällskapets styrelse var att samtliga fullföljande skulle bli medlemmar. Det blev inte så, men medlemsantalet växte ändå tämligen snabbt från 300 till drygt 3 000, och i en värld som ännu saknade datorisering och digitalisering gjorde Sven-Erik Eriksson med sina lådor innehållande medlemskartoteket tillsammans med kassören Lage Carlson en stor insats.

Med denna ökning av medlemsantalet uppstod ett behov av att radikalt ändra rutiner för framställning av materialet till Marathonlöparen, och under åttiotalet var jag delaktig i många små steg framåt med olika medarbetare.

Till slut fick jag stor hjälp av Nils Lodin vid Springtime och Lars Vesterlund vid Trycksakskonsult, men när jag för trettio år sedan med glädje och stolthet kunde notera att jag hade varit redaktör för 100 tidningsutgåvor hade vi fortfarande en tidning i svart-vit. Färgseparation i tryckerierna skedde fortfarande fotografiskt och det skulle dröja ytterligare något år innan elektroniska separationstekniker gjorde fyrfärgstryckning lättare, billigare, överkomlig, vardaglig, nödvändig och egentligen oundviklig.

UNDER TIDEN BÖRJADE fler och fler kvinnor fullfölja maratonsträckan och det märktes i Sällskapets medlemsförteckning och i Sällskapets ledning. 1974 blev Siv Jansson den första svenskan att springa under 3.10 och 1975 valdes hon in i styrelsen med uppdraget att bevaka kvinnornas intressen, och i syfte att uppmuntra de kvinnliga löparna instiftade hon 1985 en utmärkelse ”Årets Lejoninna” vars första mottagare var Evy Palm.

1995, efter att ha varit kassör i några år, valdes Susanna Hermelin som Sällskapets första kvinnliga ordförande.

YTTERLIGARE EN STOR ändring i Sällskapets aktiviteter började i slutet av 1979 när jag blev kontaktad av HEB-Resor, som ville ta oss till Det Ursprungliga Loppet från Marathon till Aten i Grekland, och detta blev inledningen till ett stort program av resor till olika delar av världen. HEB-resor gick i konkurs under förberedelserna för den tredje resan i deras regi, men vi fortsatte med Fritidsresor och Trivselresor i många lyckade resor, speciellt till Aten men också till New York, London, Hawaii, Singapore m.fl. olika lopp.

Tony Bristow i Aten 1980 – den första gruppresan som ordnades av Sällskapet.

Nu levde Sällskapet ett rikt liv, och jag fick tillfälle att följa med, oftast som reseledare, och uppleva dessa olika lopp! För vissa löpare blev det tillfälle till att välja en anmärkningsvärd klädsel, men som framgår av bilden från den långa stigande tredje milen från Marathon till Aten sprang jag alltid i min klubbtröja.

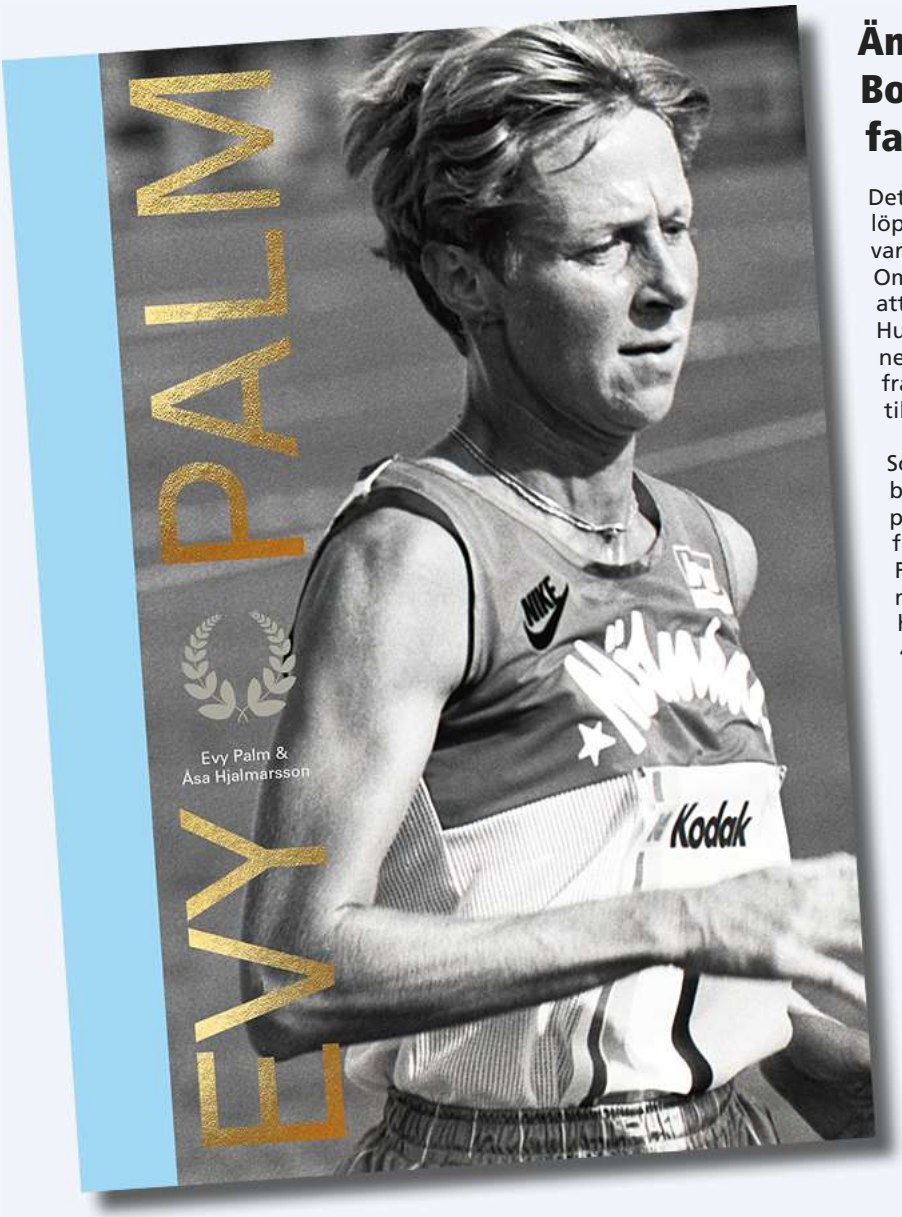
TILL SLUT FULLFÖLJDE jag 23 lopp innan jag så småningom insåg att New York Marathon 1988 inte längre var min senaste mara utan min sista mara, och att Sällskapets standar för 25 lopp följaktligen aldrig skulle pryda sin plats på min hylla. Men nu har min fru och jag flyttat till en lägenhet där det i alla fall inte finns plats för sådana diplom, medaljer m.m. Detta till trots har vi många härliga minnen, men när det gäller maratonlöpning är en sak nu säker: Aldrig mer!

TONY BRISTOW

Gococo – ny samarbetspartner

Gococo är ett ungt strumpvarumärke från Skandinavien. Som medlem i Svenska Marathonsällskapet erhåller du 20 procent rabatt på hela sortimentet i Gococos webshop (https://www.gococo.se/se/).

Rabattkod: Se medlemsbrev från 2 oktober.



Äntligen är den här – Boken om den fantastiska Evy Palm

Det här är boken om Evy Palms liv som löpare. Här berättar Evy Palm hur det var och hur hon tränade för att bli bäst. Om hur det kändes att alltid få höra att man är äldst men också snabbast. Hur hon mötte fördomarna om hennes ålder, om att hon var kvinna och framför allt berättar hon om glädjen till löpning.

Som medlem i Sällskapet kan du köpa boken om Evy Palm till ett rabatterat pris, 199 kr plus frakt (ord 249 kr plus frakt). Beställ boken direkt på Sjösala Förlag och ange rabattkoden i meddelanderutan i e-butiken. https://www.sjosalaforlag.se/butik-4605709.

Rabattkod: Se medlemsbrev från 2 oktober.

Snart är det dags igen

Precis så är det, dvs dags igen för valberedningen att trappa upp sitt arbete. Jubileumsåret, som har präglats av att Sällskapet fyllde 70 år under 2022, går mot sitt slut och som vanligt när årsskiftet närmar sig är det årsstämman som blir i fokus för både oss i valberedningen och styrelsen.

Valberedningen ser i år lite annorlunda ut då Peter Svensson inte är kvar, men Jan Ternhag har kommit in i stället. Jan behöver nog inte någon närmare presentation och vi som är kvar är glada över att ni valde just Jan på årsstämman. Jan har varit aktiv i många år och känner många av er.

Valberedningens uppdrag

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

VALBEREDNINGENS UPPGIFT är att ge förslag på en bra sammansatt styrelse, bra revisorer och eventuella övriga funktionärer. En förening blir inte bättre än sina ledare. Det är därför viktigt att hitta ledamöter med rätt kompetens och inte minst förmåga och vilja att engagera sig i och avsätta tid för sitt uppdrag i styrelsen.

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

STYRELSEARBETET HAR UTVECKLATS med mer fokus på medlemmarnas intresse och löparglädje under de senaste åren. Det är en positiv utveckling och det är i den andan vi kommer att försöka hitta fler av er medlemmar som kan bidra till och vill vara med på den resan. Det läggs ner många timmars ideellt arbete för att hålla Sällskapet flytande och samtidigt arbeta för en utveckling. Det behövs därför fler som kan avsätta tid för att arbeta med Sällskapet, så att vi inte bränner våra eldsjälar.

Man behöver inte sitta i styrelsen för att hjälpa till. Många uppdrag kan skötas ändå. Som sagt, en positiv utveckling har skett, men det betyder inte att vi kan slå oss till ro. Tvärtom. Vi vill ju att den positiva utvecklingen ska fortsätta.

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

Berätta för oss om ni är intresserade av styrelsearbetet eller vill jobba med något annat för att bidra. Berätta också för oss om ni vet någon som ni tror vill vara mer aktiv, men som kanske inte själv vågar träda fram. Vi kan inte gissa utan ni medlemmar måste berätta för oss.

Tänk på att alla kan bidra med något utan att för den delen behöva känna ansvaret att ha ett styrelseuppdrag.

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

ROBERT, JAN OCH TOMMY

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

Jan Ternhag
jan.ternhag@gmail.com
Mobil: 070-365 44 30

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

Svenska Marathonsällskapet 70 år

Del 5: Åren 2001 – 2022

Vårt 70-årsfirande börjar gå mot sitt slut. När jag, Marita Modess, skriver denna sista artikel om Sällskapets första 70 år återstår bara några få månader av 2022. Ser man i backspegeln har så mycket hänt under dessa 70 år. Utvecklingen har verkligen gått framåt både vad gäller lopp och utrustning. Men den obändiga viljan och entusiasmen för löpning hos oss hängivna löpare har inte förändrats, den lever vidare i våra hjärtan och kommer aldrig att slockna.

PA Allensten, Sällskapets ordförande 2001–2010. FOTO: PRIVAT

I detta sista nummer kommer Per-Arne (PA) Allensten till tals. PA var ordförande under åren 2001–2010 och han är en av dessa äldre kämpar, som visar hur glöden lever kvar. Jag träffar honom på ett café i Kallhäll, i närheten av där han och hustrun Sisko bor, och får en härlig pratstund om löpning och livet, om dåtid och nutid.

SPRUNGEN UR SCOUTRÖRELSEN i den sörmländska myllan blev PA en hängiven löpare. 23 maraton blev det under den aktiva karriären, varav 11 i Berlin, både före och efter murens fall.

Numera stavgår han och Sisko mycket men Sisko är sugen på att lägga ytterligare ett maraton till sina 34. Då skulle hon få ihop 35 lopp och en utmärkelse från Marathonsällskapet. I PA:s och Siskos engagemang ingår även att vara med på keramik- och målarkurser och PA har även ett litet bokbinderi där han binder in tidningar till böcker.

– Det är hårt att vara pensionär, säger han med glimten i ögat och fortsätter med att berätta att han är född 1941 och tillkommen under en permission. (De flesta män i vapenför ålder låg ju inkallade under kriget även fast Sverige inte befann sig i krig, red:s anmärkning.)

UNDER SIN JOBBARKARRIÄR arbetade PA på SJ där han bland annat var arbetskamrat med Stickan Hellström och Conny Kyrk (gamla maratonlöpare från Fredrikshof). Och det var i resebyråverksamheten på SJ som han ordnade maratonresor till framför allt Berlin Marathon.

– Mitt första maraton gick till Honolulu 1988 och det var en gratisresa med flygbolaget Pan American, berättar PA. Då väcktes mitt intresse på allvar även fast loppet i sig var ganska tråkigt. En raksträcka ut på highwaybetongen och sen tillbaka hem.

I samband med Honolulu-resan blev han medlem i föreningen Skogsströvarna Mimosa (förkortat SS Mimosa) som håller till på GIH och som är en liten förening för personer från resebyrå-branschen och SJ.

– Men min löparhemvist är nu sedan många år Team Skavsåret IF i Järfälla där jag också var ordförande under 10 år. En av medlemmarna är vår duktiga redaktör Mats Liljegren, som jag lyckades värva över för många år sedan.

Ordförandetiden i Marathonsällskapet

Innan PA blev ordförande i Sällskapet var han med flera år i styrelsen.

– 1998 kom jag med i styrelsen, berättar PA. Och på årsmötet 2001 var det meningen att jag skulle bli vald till ordförande. Men det årsmötet blev rena ”kalabaliken i Bender”, säger PA och ber mig läsa Marathonlöparen nr 172 plus några nummer framåt för att jag ska förstå vad han talar om.

Enligt Jan Linds ledare i sagda tidning hade Peter Fredriksson inkommit med åtta motioner, som alla behandlats av styrelsen. Men under själva mötet gick Peter Fredriksson till hårt angrepp mot praktiskt taget varje punkt i den framlagda verksamhetsberättelsen och detta slutade med att såväl PA Allensten som styrelseledamöterna Ove Engman, Elisabeth Vesterlund, Anita Gustafsson och adjungerade Lennart Carlander tackade nej till sina styrelseuppdrag.

REDAN TIDIGARE var det klart att Micke Hill och Birger Fält skulle lämna styrelsen. Kvar blev fem ledamöter, som

skulle leda styrelsearbetet fram till det extra årsmöte som skulle kallas till. Detta hölls i oktober och då blev PA vald till ordförande.

– Det var en mycket turbulent tid och det innebar att medlemsantalet sjönk rejält, säger PA.

Men när det lugnat ner sig så flöt styrelsearbetet på och PA berättar om en trivsam tid som ordförande.

– Jag vill gärna slå ett slag för att årsmötena ska hållas utanför Stockholm, säger han. På min tid hade vi årsmöten i bland annat Heleneholm, i Kållered, i Skövde med flera. Då kommer människor utifrån landet som annars inte är med och det är väldigt trivsamt.

JAG HAR FORTSATT bläddra i gamla nummer av Marathonlöparen och försökt hitta godbitar, som det finns många av. Bland annat inbjöds 2005 till en tävling där man fick ett diplom om man fullföljt ett maratonlopp under året i varje landsdel, Norrland, Svealand och Götaland.

Under åren 2005 och 2006 låg vår redaktör Mats Liljegren högt upp i resultatlistan för denna tävling.

Och här ytterligare ett tips från ordförande Allensten i nr 186, augusti 2003.

– Vad gör du med alla medaljer? Lägger dem i skokartonger? Ett tips: köp en cylinderblomvas av glas, golvmodell, och lägg medaljerna där. Du slipper kartongerna och dina gäster kan beundra medaljskörden!

På årsmötet 2010 lämnade PA över stafettpinnen som ordförande till Roger Andersson. Om detta står att läsa i ledaren i Marathonlöparen nr 221. Mats Liljegren, styrelseledamot sedan 2008, sammanfattar nedan styrelsearbetet under 2010-talet.

– I början av 2000-talet hade världen blivit mer digitaliserad. En av den nya styrelsens prioriteringar blev därför att öka Sällskapets närvaro på Internet och i sociala medier. Detta möjliggjorde nya medlemsaktiviteter. Till Sällskapets 60-årsdag den 22 mars 2012 lanserade styrelsen Födelsedagsjoggen. Löpare uppmanades att springa minst 6 km. Alla som rapporterade in sin distans deltog i utlottningen av priser. Födelsedagsjoggen blev uppskattad och har genomförts varje år sedan dess. Den har även kompletterats med Höstjoggen.

Många medlemmar upplevde att det fanns ett gap mellan diplomet för 5 lopp och standaret för 25 lopp. Därför lanserade styrelsen medaljer i valörerna brons (10 lopp), silver (15 lopp) och guld (20 lopp).

Styrelsen tvingades förhålla sig till att tillströmningen av nya medlemmar varit låg under ett par decennier och att en stor del av de kvarvarande varit medlemmar sedan 1980-talet. Bestämmelsen att man efter 30 år blev s k ständig medlem, som inte betalade medlemsavgift, blev i längden ohållbar. Därför avskaffades det ständiga medlemskapet från och med 2016.

2020 utsågs Karin Norden till Sällskapets ordförande. Nedan berättar Karin om sin första tid som ordförande.

– Jag har fått den stora äran att vara ordförande för Svenska Marathonsällskapet sedan 2020. Det har varit en spännande tid och mycket har hänt. Inte minst under 2022 då mycket har gjorts för att fira att Sällskapet fyller 70 år.

Vid årsmötet 2018 i Västerås valdes jag för första gången in i styrelsen. 2019 blev jag utsedd till medlemssekreterare. Det arbetet tog jag över efter Jan Ternhag som haft uppdraget i många år.

Årsmötet 2020 genomfördes på Stora Skuggans värdshus i Stockholm, men under väldigt begränsande former. Jag valdes här till ordförande. Ett förtroende jag är stolt över och ett uppdrag som jag såg fram emot med skräckblandad förtjusning. Jag behöll även arbetet som medlemssekreterare.

Inför att den nya styrelsen skulle påbörja sitt arbete 2020 kallade jag till ett förberedande möte. Jag berättade om mina tankar med styrelsearbetet och hur arbetsklimatet borde vara. Vice ordförande Monica Engkvist och jag förberedde och genomförde mötet och jag tyckte att vi i styrelsen fick en gemensam plattform att arbeta vidare ifrån.

Vi antog mottot ”Löparglädje är vår ledstjärna”. Det mottot försöker vi leva efter. Under 2020 förenklade och förtydligade vi kriterierna för vilka lopp som är meriterande för utmärkelser. Vi hade också att ta ställning till hur vi skulle se på virtuella lopp. Vi tog beslutet att sådana lopp under pandemin kunde räknas som meriterande om de i övrigt levde upp till kriterierna.

Vintermarathon till Jan Linds minne, som skulle ha genomförts i Eskilstuna, kunde tyvärr inte genomföras pga covidpandemin. Pandemin påverkade oss alla även in på 2021. Årsmötet 2021 genomfördes därför digitalt, dvs medlemmarna fick alla handlingar sända via e-post. På utmärkelsesidan införde vi

Karin Norden under årets medlemsresa till Budapest Maraton. FOTO: MARITA MODESS

två nya utmärkelser – en för 35 lopp och en för 75 lopp – för att sporra medlemmarna. Även prestationsutmärkelserna anpassades efter de resultat som verkligen uppnås numera. Glädjande nog kunde vi i november 2021 genomföra Vintermarathon till Jan Linds minne. Loppet arrangerades av Apladalens Löparklubb i Värnamo. Den här gången hade vi beställt en egenutformad medalj i trä. Året avslutades med en digital föreläsning där Anders Forselius berättade om sina löparäventyr.

Det här året har varit speciellt och händelserikt då vårt fina Sällskap fyllt 70 år. I början på året arrangerade våra ambassadörer jubileumslopp i Värnamo, Ljusdal och Avesta. Årsstämman kunde hållas i verkligheten på Freys Hotell i Stockholm med Anders Szalkai som föreläsare. Det var god uppslutning och Jan Ternhag utsågs till hedersledamot.

Alla deltagare bjöds därefter på god jubileumsmiddag. I juni arrangerades ett jubileumslopp i Tyresö i form av en mini-backyard. Lagom till midsommar fick alla medlemmar en ryggsäck med Sällskapets jubileumslogga på.

I oktober åkte 24 medlemmar på Sällskapets gemensamma resa till Budapest Maraton. Veckan efter arrangerades också en uppskattad visning av Stockholms Stadion.

Vår sista arrangerade jubileumsaktivitet blev Höstjoggen i Sundbyberg. Totalt i hela landet sprang 122 löpare minst 10 km och i Sundbyberg deltog 39 glada löpare.

MARITA MODESS TILLSAMMANS MED MATS LILJEGREN OCH KARIN NORDEN

70-årsjubilar:
Lennart Möllerström

När Lennart dyker upp på konditoriet där vi stämt träff har han vänsterhanden i gips. Fingrarna sticker ut, och de är blåsvarta. ”Det finns bara en sak som är farligare än ungdomar i trafiken”, säger han, mest på skämt, men med en gnutta allvar i rösten. ”Och det är ungdomar på EU-moppar.” Olyckan hände för några dagar sedan, men idag känns det bättre. Han hoppas bli av med gipset vid det planerade återbesöket dagen efter vår intervju, för så länge han har det vågar han inte springa.

Och sprungit har han gjort sedan 2011, men det hela började egentligen redan 2004. Företaget han jobbade på hade lanserat en ny produkt, och hans chef utmanade honom på skoj att bära den från arbetsplatsen in till stan från kontoret.

Produkten vägde 15 kg, och till stan var det en mil. Strax dessförinnan hade han gått en promenad på 8 km med dottern, och efter det kunde han knappt resa sig ur soffan.

Han började träna, och ganska snart gick han obehindrat 3 mil i sträck. Sedan provgick han med produkten under en resa till Idre. Han gav sig i väg någon timme innan de andra satte sig i bilen. Den kom så småningom i kapp, men Lennart insisterade på att tillryggalägga en hel mil, vilket han gjorde utan problem.

Men ska man promenera så långa sträckor tar det tid, och därför var han inte sen att hänga på en ny kollega som 3 gånger i veckan sprang på lunchen. Ganska snart klarade Lennart 2 mil runt Edsviken.

DET FÖRSTA MARATONLOPPET sprang han i Stockholm 2015. Det var en plåga, säger han, och konstaterar också att han var orutinerad. Inte så konstigt, kanske, med tanke på att det var hans första mara!

Första varvet var OK, men på varv 2, en bra bit ut på Djurgården, började det regna, och temperaturen föll till +10 grader. Löparjackan hade han lämnat i väskförvaringen, något som han kom att ångra. Att bryta fanns dock inte på kartan – det hade bara blivit ännu kallare och jobbigare att ta sig till målet vid Stadion! Inte heller tänkte han ”aldrig mer”, utan i stället menade han att det här skulle han kunna göra bättre.

Under årens lopp har det hunnit bli 9 maror, 1 ultralopp (Stockholm Ultra) och ett virtuellt maratonlopp för Lennart. Han anmälde sig till nästa års Stockholm Marathon direkt efter årets upplaga. I övrigt har han ingen speciell mara i sikte, men han säger att han gärna skulle vilja springa i Toronto, där han bodde och jobbade i fyra år under slutet av 70- och början av 80-talet.

LENNART SPRINGER i princip inga lopp förutom maraton, men går gör han fortfarande, långt och gärna! I år var han med i Fotrally för första gången. Han blev lockad av en dokumentär på TV redan för några år sedan och han var anmäld 2020, men så kom pandemin emellan.

I Fotrallyt går man i grupp mellan två funktionärer, en i täten och en som går sist. Hastigheten är 5 km i timmen. För varje 24-timmarsperiod får man 24 minuter i förskott på ett toa-konto. En rullande bajamaja följer de tävlande, och vid varje besök räknas minuterna av från kontot.

I ÅR ALTERNERADE man mellan fyra olika 6-timmarsslingor runt Mariefred. I 18 timmar gick han, utan några som helst problem. Att han valde att bryta där och då berodde på att det var logistiskt enkelt att kliva av i Mariefred. Nästa år ska det bli längre, säger han, och jag tror honom.

Han förberedde sig bland annat genom att några veckor innan tävlingen gå ett 4-dagarsevent, där man tillryggalägger 3 mil om dagen. Lennart gick i Fotrally-tempo, medan många andra deltagare hade mer brått.

Han deltog även i Facebook-eventet Stockholm Runt. Lägligt nog startar det i Häggvik norr om Stockholm, vilket är nästgårds för Lennart som bor i Sollentuna. När de så småningom, efter att ha nått Gamla Stan och Södermalm, skulle gå över Västerbron valde Lennart att i stället ta en AW – After Walk – på Mikkeller-baren på Söder med kompisarna i Mikkeller Running Club. Efter ett tag gick de vidare till systerbaren på Östermalm.

Lennart Möllerström efter målgång i BMW Oslo Marathon 2019.
FOTO: LENNART MÖLLERSTRÖM

OCH MIKKELLER RUNNING CLUB, som Lennart började springa med 2018, har en speciell plats i hans hjärta. Det är en löparklubb som lägger minst lika mycket vikt vid det sociala som vid löpningen. Efter avslutat pass tar man en öl eller två i glada vänners lag på någon av Mikkellers barer – en utmärkt kombination enligt Lennart, och jag kan bara hålla med.

För bara några år sedan hade han inte kommit på tanken att vara med på sociala löpar- eller gång-evenemang, och i början undvek han att komma tidigt till Mikkeller för att slippa stå och prata med någon.

Idag är det tvärtom – i gemenskapen med det löpande och öldrickande gänget fann han en trygghet, och nu startar han en konversation med vem som helst i ett par löparskor. Det finns ju alltid minst ett gemensamt intresse, och ofta upptäcker man fler av bara farten. Han skulle aldrig kunna tänka sig att springa ett långpass med andra utan att prata.

DE FLESTA I KLUBBEN är betydligt yngre än vår jubilar. De yngsta är runt 30 och de äldsta, förutom han själv, är

40–50 år. Men Lennart känner sig inte gammal, och faktum är att han valde att fira sin 70-årsdag med Mikkeller Running Club, då han bjöd hela löpargänget på öl! ”Är man inte äldre när man är 70?” tänkte han många gånger i samband med sin födelsedag.

Lite stelare är han, och för några år sedan blev en nerv i ryggen retad när han gjorde en felaktig rörelse när han grävde med spett, men bortsett från det känner han sig vital.

Han tror att det till stor del har med kosten att göra. Sedan ett antal år tillbaka äter han kolhydratfattigt. 2013 fick han en inflammation i vänster hälsena, som inte ville gå över. En jobbarkompis föreslog kortison, men Lennart ville inte gå den vägen. Men i samma veva ville han gå ner i vikt, och han testade LCHF. Han kände att det passade honom bra, och vad mer var, värken försvann! Om han äter för mycket kolhydrater kommer den tillbaka, men den försvinner när han återgår till att fokusera på kött och grönsaker. Under Fotrallyt, där han alltså gick i 18 timmar, åt han endast en påse bananchips, och han drack inget annat än vatten!

SEDAN HÖSTEN 2016 springer Lennart, liksom de flesta andra som jag intervjuat i denna serie, med Team Stockholm Marathon, TSM. Till skillnad mot Mikkeller, där man brukar springa mellan 5 och 10 km, fokuserar TSM mycket på långpassen, så de båda grupperna kompletterar varandra på ett bra sätt. Och oavsett om det handlar om att springa eller gå, så är det långt snarare än snabbt som är Lennarts grej.

Träningspassen som han springer på egen hand blir sällan under milen. Maratonperset lyder på 4:04:26, och det sattes 2017. Men enligt Wava’s (World Association of Veteran Athletes) tabeller är hans resultat 2021 jämförbart med 2017.

LENNART ÄR ganska ny medlem i Svenska Marathonsällskapet; han hittade tidningen i våras i samband med Stockholm Marathon. Just tidningen är det han uppskattar mest med Sällskapet. Han har än så länge inte hunnit springa något av våra arrangemang, men han springer gärna det numera klassiska Årets sista långpass, och Tyresö-Dalarö, som även det har hunnit få några år på nacken. Han återkommer ofta till det sociala i löpningen, och dessa pass lämpar sig utmärkt för långa samtal! ”Människor blir mer avslappnade när de springer”, säger han.

Ja, Lennart har varit med om många fina möten tack vare löpningen, och ett som han minns lite extra är när han för två år sedan som vanligt sprang runt Edsviken, och i en uppförsbacke kom han i kapp en man med en babyjogger.

Han konstaterade att i stället för ett barn låg det löparutrustning i den. ”Jag har läst om en man som springer tvärsöver USA med en sådan vagn”, sa Lennart. ”Det har jag gjort”, sa mannen med babyjoggern. ”Hur många gånger?” ”Sju.”

Då gick det upp för Lennart att mannan han sprang och pratade med var ingen mindre än Björn Suneson, som förresten porträtterades i Marathonlöparen förra året. Lennart följer nu den rutinerade långlöparen på hans blogg, där Björn för övrigt skrev om mötet (suneson.se, 25 april 2020).

Eftersom Lennart har bott två år i Iran följde han även Kristina Paltén med extra intresse när hon sprang genom landet för några år sedan. Och så följer han ett stort antal vänner och kollegor på aktivitetsappen Strava.

Idag är inte första gången jag träffat Lennart, utan vi har också sprungit tillsammans, både med Mikkeller och i andra sammanhang. Och just detta, hur löpningen, som ju i sig är en individuell sport, har påverkat Lennarts sociala liv så mycket, är nog det som jag minns allra mest från våra möten.

CECILIA PETERSSON

Lennart vid ett oplanerat möte med Björn Suneson under löpning runt Edsviken. FOTO: LENNART MÖLLERSTRÖM

Reporter Monica Engkvist möter

Intervju med Lasse Jutemar

Växjö Marathon 2021: Lasse Jutemar (t.v.) och Peter Svensson. FOTO: PRIVAT

Jag träffar Lasse Jutemar en fin, men lite kylig, eftermiddag i augusti hemma hos Lasse i Kinnarumma utanför Borås. Jag har under dagen varit på en rundtur i det så kallade Tygriket med alla outlets inom textilområdet. Nu ganska trött i benen och huvudet efter alla intryck och allt spring i butikerna, är det så gott att få sjunka ner i en mjuk stol hos Lasse. Här får jag också njuta av alla medaljer och plaketter som Lasse har i sitt löparrum.

Vem är Lasse?

Jag bor i Kinnarumma tillsammans med min fru Stina. Våra barn är vuxna och har lämnat hemmet, vilket gjort att vi fått ett ledigt rum som jag gjort om till löparrum. Idag är jag 66 år och glad pensionär. Under mina år som yrkesverksam har jag alltid arbetet med sociala frågor inom olika områden. De sista åren i rollen som enhetschef inom Borås Stad.

Varför springer du?

I första hand är det nog för att må bra och att det är roligt att springa. Men med åren har den sociala biten och upplevelsen blivit mer och mer betydelsefulla. Tävling betyder inte så mycket idag.

Hur började du att springa?

Anledningen till att jag började springa var att jag skulle åka Vasaloppet 1979 och jag behövde konditionsträning. För att förbättra konditionen såg jag löpningen som den bästa och snabbaste vägen. Med Vasaloppet i bagaget gjorde jag sen hela klassikern, så jag sprang Lidingöloppet 1979. Därefter fortsatte jag med GöteborgsVarvet och Stockholm Marathon 1980 och Vintermarathon 1981. Jag fortsatte att springa, men 1982 kom livet emellan och jag slutade springa nästan helt.

Jag sprang GöteborgsVarvet varje år, men utan att träna. 1988 började jag med regelbunden löpträning igen fram till 1995. Under åren 1995 – 2013 var jag fotbollstränare/ledare och sprang inte alls. Men i mars/april 2013 kände jag att jag var tvungen att komma i gång igen. Kroppen kändes inte bra och jag hade gått upp i vikt.

Målet blev att träna inför Stockholm Ultramarathon 50 km 2013. Så jag började med att gå och springa, gå och springa och det gav resultat. Från och med november 2016 har jag haft som mål att springa minst ett maraton i månaden och det har jag nu gjort i alla år. Nu är det den 70:e månaden i rad.

Hur mycket springer du?

Det blir ungefär 250 – 300 mil per år, inklusive tävlingar. Jag springer i snitt fem dagar i veckan, ofta tillsammans med andra. Med Svensons Gym springer jag en gång i veckan och sen är jag med på Borås Löparklubbs Lördagsmilen. Tävlingarna blir mina långpass och en gång i veckan springer jag intervaller med klubben.

Är du med i någon löparklubb?

Ja, jag är med i Borås LK där jag är ordförande. Styrelsen består av sju ledamöter och en suppleant. Klubben grundades den 5 juni 2020 av mig och några andra löparkolleger. Klubbens signum är att vi är en klubb ”Av löpare för löpare”.

Det finns ingen elitsatsning och ingen särskiljning, utan det är samma för alla oavsett nivå. Man ska kunna vara med och gå och vara med på klubbens arrangemang även om man aldrig tävlar utanför klubben.

Vi är knutna till Friidrottsförbundet och har 230 betalande medlemmar. Det kostar 200 kr per år att vara med. När vi startade klubben trodde vi aldrig att vi skulle bli så många. Extra roligt är att vi har fått med många som inte tidigare varit med i en aktiv klubb.

Tävlar du/springer du olika lopp?

Ja, jag deltar på olika lopp. Minimum är ett maraton i månaden. Nu har det blivit i snitt 22 maraton per år så det

blir nästan 2 maraton i månaden. Men jag springer också halvmaraton och kortare lopp. Det blir 30–40 lopp per år och jag springer gärna mindre lopp, då ofta i den cup som finns i vårt distrikt, Västra Götaland.

Det är på loppen som jag möter många människor som jag känner eller lär känna och det sociala är som sagt viktigt för mig.

Är du en tävlingsmänniska?

Visst är jag det, men att vinna över mig själv är klart mycket viktigare än att vinna över andra. Att testa en utmaning och klara den är fantastiskt skoj. Jag tycker det är skoj att tävla och är stolt över de prestationer jag gjort.

Har du någon favoritdistans?

Nja, jag skulle hellre säga att jag har en favoritform och det är tidsloppen. Det kan vara 6-timmars, 12-timmars, backyard eller liknande. Här springer man tillsammans oavsett hur snabb man är och det är den form av lopp jag tycker bäst om.

Bästa respektive sämsta löparminne?

Svårt att säga, då jag har så många fina minnen. Ett var att gå i mål med Ingo Johansson på Stockholms Stadion 1981 med 10 000 personer som hejade på läktaren.

Ett annat är Idre Fjällmarathon och den naturupplevelse som det loppet bjöd på och att tillsammans med någon go löparkompis tjöta sig igenom en mara är också bra minnen.

Något direkt sämsta löparminne har jag inte. Dock kändes det ganska bittert på ett halvmaraton där jag och flera med mig sprang fel på grund av ett misstag av banläggaren.

Har du haft några skador?

Jag har haft problem med mina knän på grund av för dålig blodgenomströmning i låren under många år. Så ibland har jag fått börja gå när jag springer. Nu får jag hjälp med regelbunden idrottsmassage, så det är bättre nu. Sen har jag förstås ramlat några gånger och gjort mig illa. Men inget bestående.

Hur har Corona påverkat dig och din löpning?

Jag har saknat den sociala biten med alla lopp. Men jag har sprungit flera virtuella lopp och hållit mig i gång som vanligt ändå. Under pandemin genomförde klubben flera arrangemang som var helt anpassade till alla restriktioner.

Lasse Jutemar under Sörörundan i Gullspång. FOTO: PRIVAT

Det var enskilda starter, långa avstånd på allt och ingen vätska. Så på det sättet höll vi i gång många i klubben.

I mars fick jag covid trots att jag är vaccinerad 3 gånger och blev riktigt sjuk under 14 dagar. När jag sen började träna lite igen fick jag problem med andningen och medelpulsen var hög. Nu är jag mycket bättre igen, tack och lov, även om det fortfarande känns tyngre.

Men nu känner jag mig redo för kommande lopp och att jag klarar maraton inom maxtiderna.

Hur länge har du varit med i Sällskapet?

Jag gick med i Sällskapet första gången 1980, men var sen inte med under de åren som jag inte sprang, så det har blivit lite till och från. Men sen jag började med löpningen på riktigt igen har jag varit med. Jag har även varit ambassadör för Sällskapet under flera år.

Finns det något mer som du vill ta upp?

Det skulle vara bra om informationen om bl a utmärkelser som Sällskapet har kom ut mer. Alla tittar inte så mycket på hemsidan och själv är jag bara där någon gång då och då.

Sen har vi Marathonlöparen som är mycket trevlig och håller hög kvalitet. Men för att det ska fortgå så måste vi som springer skriva.

Tiden flög som vanligt i väg när man har trevligt och mina frågor är här slut. Lasse och jag pratade om så mycket. Det ena gav det andra och till slut hade vi nog pratat mer om annat än det som skulle ingå i själva intervjun. Men det är väl så som det ska vara när man pratar löpning.

MONICA ENGKVIST

Idre Fjällmarathon: Lasse Jutemar med Städjan i bakgrunden. FOTO: LASSE JUTEMAR

B

SVERIGE

PORTO BETALT

Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm

SÄKRA DIN PLATS 2023 MED EN FÖRHANDSANMÄLAN!

Springtime erbjuder spännande löparresor till jordens alla hörn.
Hitta ditt favoritlopp 2023! Läs mer på **springtime.se**

TOKYO MARATHON
Ett av världens mest eftertraktade lopp. Över 35 000 löpare springer årligen.

NEW YORK HALF MARATHON
Start i Brooklyn och målgång i Central Park - riktigt maffig löparupplevelse.

FROZEN LAKE MARATHON
Spring detta coola vinterlopp som går på den frusna Tisleifjorden i Norge.

PARIS MARATHON
Loppet är ett ”riktigt” stadslopp som passerar många av Paris sevärdheter.

BOSTON MARATHON
Boston Marathon är världens äldsta och mest legendomspunna maratonlopp.

LONDON MARATHON
Loppet är ett av världens snabbaste med mål vid Buckingham Palace.

DAVOS X-TRAILS
Aktiv semester där dagarna fylls av härliga vandringar i storslagen alpnatur.

MÉDOC MARATHON
Spring vår roligaste mara. Loppet är en stor fest med ostar, vin och maskerad.

BERLIN MARATHON
En fantastisk löpupplevelse med över 40 000 löpare och 1 miljon åskådare.

CHICAGO MARATHON
Chicago Marathon är känd för sin snabba och trevliga bansträckning.

NEW YORK MARATHON
Spring genom NY:s fem stadsdelar. Detta lopp bör stå på din bucket list!

VALENCIA MARATHON
Banan sträcker sig genom hela staden och längs det glittrande Medelhavet.

LÖPARRESOR MED SPRINGTIME

På våra löparresor är alla välkomna.
De flesta är helt vanliga motionärer och många tar med sig familjen.
Förutom själva loppet erbjuder vi gemensam morgonjogg, sightseeingturer, after run-middagar och mycket mer.
Varmt välkommen!

LÄS MER OCH HITTA DIN RESA PÅ **WWW.SPRINGTIME.SE**
INFO@SPRINGTIME.SE | 08-54553540

SPRINGTIME
Aktiva resor sedan 1986