

Marathon löparen

ÄRGÅNG 56 NR 284 APRIL 1/2023



Vintrig Februarmarara i Borås

- **The Dramathon i Skottland**
- **Vintermarathon i Borås**
- **Kjell-Erik Ståhl om då och nu**
- **Möt Marie Dellby**



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
utmärkelser@marathonsallskapet.se

Styrelsens sekreterare
Katarina Dunder, 070-574 00 19
katarina_939@hotmail.com

Leverantörs- och sponsorkontakter
Ola Bryngelson, 070-691 36 88
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

Nytt spännande löparår

Hej löparvänner,
I skrivande stund sitter jag på tåget på väg för att springa Karlstad 6-timmars. Det ska bli första gången jag springer ett lopp inomhus. Det ska bli spännande. Tidslopp tycker jag är roligt – springer hellre tiden ut än distansen ut. Jag vet inte varför det känns roligare eller enklare. Skönt också att kunna springa i kortbyxor så här mitt i vintern.

Förra helgens långpass, det var den 12 februari, gick i Stockholm och på de flesta trottoarer var det torrt, men så fort det inte var saltat och sopat låg ett lager av fryst slask. Där fick man vara försiktig och springa som en pingvin. Jag längtar till kortbyxväder och torr mark.

I ÅR KOMMER SÄLLSKAPET att återgå till ett vanligt år efter allt 70-årsfirande förra året. Jag hoppas att ni som medlemmar märkte av Sällskapets firande på något sätt.

Ett av mina bästa minnen från 70-årsfirandet är Minibackyard vid Alby friluftsgård den 11 juni. Loppet var i form av en minibackyard, där 40 deltagare startade på den 3,5 km långa banan. Fem deltagare sprang 20 varv, dvs 70 km. Kenneth Eliasson och Cecilia Petersson var ansvariga för detta mycket trevliga arrangemang tillsammans med många uthålliga funktionärer.

ETT ANNAT MINNE är när Sällskapet ordnade en resa till Budapest Maraton. Den var mycket lyckad. Vi var 24 personer som åkte dit och sprang olika distanser.

Paret Jan och Barbro Paraniak arrangerade resan åt oss.

VINTERMARATHON ARRANGERADES av Borås LK i november. Ett fint och trevligt arrangemang. I den här tidningen publicerades en artikelserie om Sällskapets historia. Den skrevs av Marita Modess och gav många roliga och intressanta inblickar i vår stolta historia med intervjuer med medlemmar som varit med många år.

Det fanns många idéer inför 70-årsfirandet i styrelsen. En idé var att ordna ett träningsläger. Det fick inte plats i tiden men det kommer vi att ordna i år i stället. Tillsammans med Sweden Runners kommer vi att ordna ett läger 14 - 17 september i Älvdalen. Jag hoppas att många medlemmar vill åka med och springa och känna gemenskapen i Sällskapet. Läs mer längre fram i tidningen.

VI SER ALLA fram emot ett spännande löparår 2023. Det blir de traditionella Födelsedags- och Höstjoggen. I november blir det som vanligt Vintermarathon. Det arrangeras i år av Bålsta IK. Läs mer om det längre fram i tidningen.

Glöm inte löparglädjen! Dela med er av den till andra löpare och till dem som ännu inte vet att de är löpare.



KARIN NORDEN
Ordförande

Innehåll

Sälen Fjällmarathon	4
Christer Svenssons Marathonhörna	5
The Dramathon i Skottland	6
Vintermarathon 2022	8
Februarimaran	9
Boston Marathon 2013	10
Vintersolhvervsloppet på Jylland	12
Stadion Marathon	13
Jonas Vincents sanna berättelse	14
Att bestiga ett berg	16
Inbjudan till träningsläger i Älvdalen	17
Intervju med Kjell-Erik Ståhl	18
Wanda Mases löparliv	20
Inbjudan Vintermarathon 2023	21
Intervju med Marie Dellby	22

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: Starten har gått för Februarimaran i Borås den 5 februari 2023. I förgrunden bl a Jörgen Nilsson (428), Alexander Dickson (456) och Emil Söderberg (457).

FOTO: LASSE JUTEMAR, BORÅS LK

Redaktören har ordet

Tillsammans är vi starka

Hoppas att er vinterträning gått bra, oavsett om ni sprungit utomhus, inomhus eller ägnat er åt alternativa träningsformer såsom längdskidåkning. För egen del har jag mestadels sprungit utomhus och anpassat sko- och vägval efter rådande väderleksförhållanden. Vinterlöpning har definitivt sin charm, men är samtidigt påfrestande för kroppen.

I södra och mellersta Sverige kom den första snön någon timme efter att de sista löparna gått i mål i Vintermarathon till Jan Linds minne, som 2022 arrangerades av Borås LK. Undertecknad var en av deltagarna i det trevliga och välarrangerade loppet. I detta nummer kan ni läsa min tävlingsrapport.

VINTERN 2022/2023 har jag sprungit flera lopp med ett format som avvikit något från det normala. Första advent genomförde jag Hammarby Alpin Marathon och helgen innan jul var jag i danska Fredericia och sprang från soluppgång till solnedgång. Det sistnämnda kan ni läsa om i denna tidning.

Den 11 februari i år var det dags för premiärupplagan av Sollentuna Winter Marathons, där jag för första gången sprang på en frusen sjö. Totalt blev det 11 km löpning på Norrvikens is. Det var en tuff tävling, men just islöpningen gick förvånansvärt lätt. Jag deltog även för andra året i rad i TNT Blackyard, som jag skrev om i nummer 2/2022. Den här gången klarade jag samtliga 14 mycket kuperade och

3,014 km långa varv och fick således ihop ett maraton.

STADION MARATHON har sedan premiärupplagan 2014 blivit ett av de maratonlopp jag ogärna missar. Den 14 januari stod jag på startlinjen igen tillsammans med flera av mina styrelsekollegor. Sällskapet kassör Annika Ahlberg var med som funktionär och fotograf. Hon har även skrivit ett kort reportage som ni kan läsa i denna tidning.

DEN 15 APRIL är det 10 år sedan det fasansfulla bombattentatet vid Boston Marathon, då tre åskådare dödades. Mats Karlsson sprang loppet och gör i detta nummer av tidningen en tillbakablick från sin egen resa och lopp, själva attentatet samt efterspelet.

FÖR MÅNGA motionslöpare, inklusive undertecknad, är löpningen en källa till lugn och avkoppling i en stundtals hektisk tillvaro. Tyvärr kan det ibland bli tvärt om. I detta nummer skriver ultralöparen Jonas Wincent i Sala om när bästa vännen löpningen blev en fiende.

SIST MEN INTE MINST får ni inte missa Cecilia Peterssons intervju med löparlegendaren Kjell-Erik Ståhl. I intervjun kan ni läsa om Ståhls idrottande under uppväxten och Cecilia gör flera nedslag i hans långa och mycket framgångsrika karriär som först orienterare och därefter som maratonlöpare.

Jag önskar alla medlemmar trevlig läsning. När ni får denna tidning är det påsk och förhoppningsvis fint vårväder. Vi har en händelserik vår och försommar med ett stort utbud av tävlingar och andra idrottsaktiviteter att se fram emot.

Marathonlöparen är en tidning av löpare för löpare. Tveka inte att höra av er till mig om ni vill dela med er av era upplevelser till övriga medlemmar. Tillsammans ser vi till att tidningen får ett intressant och varierat innehåll.

MATS LILJEGREN

mats.liljegen42195@gmail.com



Redaktören på Norrvikens is under Sollentuna Winter Marathons.

FOTO: REDHORSE PHOTO/CHRISTER SCHAPIRO

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

Sällskapet tidning, Marathonlöparen, är en medlemstidning. Sällskapet tar tacksamt emot artik-

lar och bilder till Marathonlöparen och Sällskapet hemsida. Något arvode för inskickade artiklar och bilder utbetalas inte.

För att kunna publicera artiklar och bilder måste artikelförfattaren

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

Löparnas plats på Internet

– direktanmälan till de stora loppen – träningsråd
– nyheter – idrottsmarknad – forum – butiker

MARATHON.SE

Tel: +46 (0)498-25 86 00 | Fax: +46 (0)498-521 30
E-mail: webmaster@marathon.se | <http://www.marathon.se>

3 september 2022

Sälen Fjällmarathon

Sommaren 2022 var något alldeles extra. Efter flera års planering så var det äntligen dags att sätta sig i en havskajak och paddla runt hela Sveriges kust. En resa som startade vid gamla Svinesundsbron (gränsen mellan Sverige och Norge) och slutade uppe i Haparanda, vid den svensk/finska gränsen. Ett äventyr på 246 mil, som höll på i 82 dagar.

Vi startade den 30 maj och var framme vid riksröse 59 i Haparanda den 19 augusti. Vad har då detta med Sälen Fjällmarathon att göra kanske ni undrar... jo, efter att ha suttit still i en kajak och "bara" vevat runt med armarna en hel sommar, så började benen verkligen längta efter spring.

Jag satt hemma i mitt föräldrahem uppe i Malung och läste Malungsbladet (ett annonsblad som utkommer en gång i veckan till alla boende i kommunen). Detta var fredagen den 2:a september. Enligt annonsen så skulle Sälen Fjällmarathon gå av stapeln dagen efter. Det gick att efteranmäla sig vid starten, i mån av plats.

Det enda jag sprungit på hela sommaren var ca 7 km (en dag när det blåste alldeles för mycket för att kunna paddla). Så löpmässigt var jag ju så otränad som man bara kunde bli. Under sommarens paddling så hade jag dock gått ner ca 8 kg i vikt, så jag tänkte att detta kanske kunde väga upp lite mot mina otränade ben. Kanske skulle det gå lite lättare att springa ändå än vad jag var van vid.

Sagt och gjort, jag packade väskan och satte mig i bilen tidigt på lördag morgon (tar knappt en timme med bil från Malung till Sälen). Jodå, det fanns plats kvar i loppet så det var inga problem att efteranmäla sig.

Med nummerlappen på bröstet begav jag mig in bland havet av vältränade fjällmaraentusiaster. Start och mål var vid Experium i Lindvallen. Startskottet gick och "havet" av färgglada människor började röra sig uppåt. Att det gick uppåt var ingen överdrift, rakt upp för slalombacken skulle vi. Oj, det kan bli lite jobbigt det här... de flesta gick uppför med raska steg. Väl uppe så kunde man börja springa lite, rejält uppvärmd hann man i alla fall bli av den branta promenaden.



Lena Erikssons uppladdning inför Sälen Fjällmarathon: 246 miles kajakpaddling från Svinesundsbron till Haparanda på 82 dagar.

FOTO: PRIVAT

FÖRSTA VÄTSKEKONTROLL var vid högfjällshotellet efter ca 6 km. Därefter följde en slinga ut mot Östfjället på drygt en mil. Dimmigt, lite smått duggregn men inte mycket vind att prata om. Det var riktigt mysigt där ute i den syrerika luften. Smala stigar och stundtals otroligt stenigt och mycket hala rötter. Hade till en början rygg på två pratglada tjejer, men allteftersom jag började gå mer och mer så försvann de allt längre bort.

Det fanns två reptider under loppet som man var tvungen att hålla koll på. Första repet skulle dras efter ca 4,5 timmar vid hemfjällstugan (26,2 km). Andra repet skulle dras vid hemfjällstangen efter ca 31 km. Därefter var det fri passage till målet som stängde klockan 17.00.

Normalt sett så springer jag aldrig med klocka och det gjorde jag inte nu heller. Jag hade ingen som helst koll på vad klockan var. Frågade vid varje station så jag skulle ha lite koll. Hade någon minut tillgodo innan första repet skulle dras, tog det jag skulle vid vätskestationen och skyndade snabbt vidare... nja... snabbt och snabbt var väl att ta i.

Mina ben började protestera häftigt nu, det gjorde mer och mer ont. Nu var det bitvis så stenigt och lerigt att det för mig var omöjligt att springa. Jag försökte ta så raska steg jag kunde. Började få lite negativa tankar, att bryta ett lopp frivilligt det gör jag inte... men tanken kom att det till och med skulle vara lite skönt att bli tagen av repet. Då hade jag i alla fall en anledning att inte fortsätta. Men det kom aldrig något rep, så det var bara att knega på.

LOPPET ÄR otroligt vackert, det är 970 höjdmeter. När du är uppe på fjället så har du en otrolig utsikt (tyvärr svårt att njuta av när du är fullt koncentrerad

på var du sätter fötterna). Du springer omväxlande på steniga stigar och spänger gjorda av trä. Tyvärr var årets lopp väldigt lerigt, då det regnat en del, så stundtals var det väldigt halt.

Nu hade jag tyvärr ingen telefon med mig så det blev inga bilder tagna under loppet. Man sprang dock förbi flera roliga skyltar, som skulle vara lite "peppande". Minns särskilt en: "Om jag så ska dra mig fram i ögonfransarna så ska jag i mål". Den var i slutet av loppet och den gav mig verkligen extra kraft. Jag började till och med skratta för mig själv, för det var exakt så jag kände mig... om jag så ska dra mig fram i ögonfransarna så ska jag i mål!

DET VAR DAGS för slutspurten... vi skulle ner för slalombacken. Att springa utför på otränade ben, efter drygt 40 km, är nästan värre än att gå uppför. Banan gick i serpentinvägar nedför slalombacken, och det gick inte fort. Ingen kunde dock vara lyckligare än jag när jag väl korsade mållinjen. Har aldrig någonsin haft så ont i mina ben. Jag kunde inte gå normalt på över en vecka.

Att springa en fjällmara utan att vara tränad för det är verkligen inget att rekommendera. Att jag gått ner 8 kg innan hade ingen som helst betydelse, det var superjobbigt i alla fall. Men vad gör man inte, när längtan efter att springa maraton är större än förnuftet.

Jag kom näst sist i loppet, men kände mig ändå som en vinnare. Så otroligt glad att ha tagit mig över mållinjen i detta tuffa lopp. Jag kan varmt rekommendera loppet till andra, det är väldigt vackert. Se dock till att du tränat mer än 7 km innan du ställer dig på startlinjen!

LENA ERIKSSON



Lena Eriksson under Midnight Sun Marathon i Tromsø 2019. FOTO: PRIVAT

Christer Svenssons Marathonhörna 2022

Tänk vad tiden går. Det var inte länge sedan jag tog över Marathonhörnan efter Ingvar Lundberg. Och nu är det redan artonde året som jag sammanställer statistiken över antal maratonlopp som smålänningar gjort under året som gått.

Som dam skall du ha gjort 20 maraton eller mera för att komma med på listan. Och bland herrarna gäller 50 lopp. En uppmaning till ledare och aktiva är att ni meddelar mig om ni uppnått antalet lopp för att vara med på listan. Hör av er till undertecknad. Jag kan omöjligt hålla koll på er alla.

Smålands friidrottsförbund har gått ihop med Blekinge och Östergötlands förbund och bildat Östsvenska friidrottsförbundet.

Efter sammanslagning fick inte "hörnan" plats längre i förbundet. Det betyder att jag själv kan sätta regler och inte förbundet. Förbundet hade hårdare regler med klubbtilhörighet än vad jag har. Därav att ett par namn kommer åter på listan. Göran Lennström, Hultsfreds LK, leder ligan alltså före sin klubbkamrat Kurt Gustavsson. Kurt fick ihop hela 8 maror 2022 och är "bara" 22 efter Göran.

FLEST MAROR under året gjorde Anders Wahlberg, Glasrikets RC, med 11 till antalet (123 totalt). Anders har haft en mental spärr vid 42 195 m men med Ölands ultra 50 km genomförde Anders sitt första ultralopp. På damsidan har Viktoria Johnsson, Målilla, haft en lång och framgångsrik karriär. I närmare 30 år har hon genomfört mellan en och sex maror årligen. Triathlon har tagit över fokus de senaste åren. Viktoria är långt efter Karin Beyersdorff, som sprang många lopp under ett fåtal år. Skador gjorde att hon stannade på 160 maror, ett resultat som kommer stå sig länge till.

Kerstin Sandh (Växjö LK), Anita Jönsson (Högby IF) och Britt-Marie Mellgården (Växjö LK) ångar på med ett par tre maror om året. B-M genomförde sin 30:e mara i Stockholm medan Kerstin sprang sitt 60:e i Växjö. Vid eventuella felaktigheter i statistiken hör ni av er till: christersvensson691215@gmail.com

CHRISTER SVENSSON
VÄXJÖ AIS



Kurt Gustavsson, 2:a i Småland med 284 maror. Bild från Stadion Marathon.
FOTO: MATS LLJEGREN



Anders Wahlberg sprang 11 maror 2022 och erhöll Sällskapets glasprofé för 100 lopp.
FOTO: KARIN NORDEN

Smålänningar med flest maratonlopp t.o.m. 2022-12-31 (10 främsta herrarna respektive damerna)

Herrar

Plats	Namn	Klubb	Maror	Maror 2022
1	Göran Lennström -49	Hultsfreds LK	306	Slutat
2	Kurt Gustavsson -46	Hultsfreds LK	284	8
3	Christer Svensson -69	Växjö AIS	267	6
4	Håkan Sjö -40	Klubbblös	260	0
5	Owe Gustavsson -56	42 195 +	190	2
6	Matti Pylkkänen -50	Gamleby OK	178	2
7	Lennart Adolffsson -62	Anderstorps OK	157	Slutat
8	Ingo Beyersdorff -57	Växjö LK	151	Slutat
9	Kjell-Åke Åkesson -44	Växjö LK	150	Slutat
10	Lennart Nilsson -51	LF Kosta	140	Slutat

Damer

Plats	Namn	Klubb	Maror	Maror 2022
1	Karin Beyersdorff -64	Växjö LK	160	Slutat
2	Viktoria Johnsson -69	Målilla-Mörlunda SKI	116	6
3	Inger Knutsson -45	Lenhovda IF	76	Slutat
4	Boel De Geer -58	Hultsfreds LK	74	Slutat
5	Berit Lundström -52	IFK Borgholm	68	Slutat
6	Kerstin Sandh -58	Växjö LK	65	3
7	Ann-Marie Andersson -43	Hultsfreds LK	63	Slutat
8	Anita Jönsson -63	Högby IF	57	3
9	Susanne Johansson -63	Växjö LK	56	Slutat
10	Aina Törnkrantz -39	Tingsryds AIF	43	Slutat

15 oktober 2022

The Dramathon (Whiskey Marathon) i Skottland

Äntligen var det dags. I över två år har vi väntat. Vi var anmälda till loppet år 2020, men någon slags pandemi kom emellan. Våra startplatser blev automatiskt flyttade till året efter, men även då blev det inställt på grund av pandemin. Men nu skulle det alltså bli av. Klockan 06.30 skulle planet avgå från Arlanda. Det blev till att gå upp mitt i natten, bil från Västerås till Arlanda. Mellanlandning i Amsterdam och därifrån vidare med flyg till Inverness.

Vi hade redan innan avresan bokat hyrbil från Inverness. Detta för att enkelt kunna ta oss till vårt boende strax utanför Dufftown, en bilresa på en och en halv timme. Vi var nog alla nervösa inför den första bilresan. Sömnbrist och vänstertrafik är ingen bra kombination. Det gick dock bra och vi hann i god tid till nummerlappsutdelningen. Jag skulle kunna säga att "festen" började redan där. Vi fick våra nummerlappar, T-shirt och ett whiskeyglas med innehåll i. Eftersom vi hade bilen så tog vi med glaset inklusive innehåll och drack upp det när vi kom till boendet.

Det blev en tidig kväll i säng, alla var trötta efter resan och anspänningen av att köra på "fel" sida av vägen.

LÖRDAG MORGON, dags för loppet. Uppstigning klockan 07.00, frukost, morgonbestyr och sen satte vi oss i bilen för att köra till destilleriet Glenfiddich. Detta var målområdet för loppet och härifrån var det gemensam åkning i buss till starten, vilken var vid destilleriet i Glenfarclas. Tog ca 30 minuter med buss dit. Starten skulle gå klockan 10.00 och det var några kyliga minuter innan vi fick ge oss iväg, blåst och lite duggregn. Naturligtvis fick vi lyssna på säckpipa innan start, fattas bara annat, vi är ju i Skottland.

Startskottet går och vi ger oss i väg. Uppförsbakke direkt, perfekt, nu blir man varm. Resterande del av första milen är mest platt eller utför. Det känns bra, det



Starten vid destilleriet i Glenfarclas. FOTO: LENA ERIKSSON

går riktigt lätt. Jag som varit lite orolig för mitt vänstra knä kan andas ut. Knät känns riktigt bra, bara hoppas att det fortsätter så. Regnet som kom i starten har nu upphört och i stället börjar himlen spricka upp.

"Detta var nog ett av de vackraste lopp jag sprungit".

JU LÄNGRE dagen går desto finare blir det. Vi har tur, vädret i Skottland denna tid på året kan minst sagt vara nyckfullt. Det kan skifta snabbt. Enligt arrangören så skulle varje deltagare bära med sig en ryggsäck innehållande vindjacka och värmefilt (foliefilt). Det är ett litet lopp och skulle det hända en olycka så skulle det kanske dröja ett tag innan man får hjälp. Maxdeltagrantal i loppet är 2 000 löpare, fördelat på maraton, halvmaraton och 10 km. Varje deltagare skulle även

bära med sig en vattenflaska eller mugg. Vid vätskekontrollerna fyllde funktionären på din vattenflaska eller mugg. Inga plast- eller pappersmuggar tillhandahölls av arrangören.

Detta var nog ett av de vackraste lopp jag sprungit, en del asfalt, men mestadels stigar med hårt trampad jord, lite lerigt på vissa ställen annars helt perfekt. Banan gick till stora delar längs vatten och stundtals var det långa raksträckor då vi sprang längs en gammal järnväg.

När det var ca 5 km kvar till mål så var det just vid en sådan raksträcka som jag fick syn på mina vänner Anna och Lisa. Jag trodde de hade gått i mål för längesedan, så det kändes plötsligt väldigt bra att jag inte var så långt efter.

VI PASSERADE åtta olika whiskeydestillerier längs vägen. Vi blev inte bjudna på whiskey under själva loppet. Däremot fick vi en "goodiebag" vid målgång, vilken innehöll en liten flaska whiskey från

varje destilleri som vi passerat. Medaljen gick även den i temat whiskey. Det var en träpinne som kom från en gammal whiskeytunna.

Efter målgång åkte vi hem till vårt lilla hus för att fixa oss inför kvällen. Det var dags för "after race party". Det skulle hållas nere i byn, på samma ställe som nummerlappsmässan varit.

EFTERSOM ALLA vi tre ville fira ordentligt så beställdes en taxi. Dufftown är en liten by med begränsad tillgång på taxi, så när vi väl fått tag på en så beställde vi tid för tillbakaresan på en gång.

Här hände något som aldrig skulle ha hänt i Sverige. Jag skulle precis betala för ditresan, när taxichauffören säger... du kan vänta med det och betala allt på hemresan. Sagt och gjort, det blev en fest som verkligen gick i Skottlands tecken.

Det blev en helkväll med skottiska folkdanser, män i kilt och en och annan whiskey. Vi träffade på flera svenskar som också sprungit under dagen och vi var alla överens om att det var ett fantastiskt fint lopp.

LENA ERIKSSON



Loppets t-shirt och medalj i form av en träpinne från en gammal whiskeytunna. Löparna fick även en liten flaska whiskey från varje destilleri som passerades under loppet.

FOTO: LENA ERIKSSON



Glada svenska löpare efter målgång vid destilleriet Glenfiddich. Från vänster: Anna Hård af Segerstad, Lena Eriksson och Lisa Eriksson.

FOTO: PRIVAT

19 november 2022

Vintermarathon till Jan Linds minne i Borås

Lördagen den 19 november 2022 arrangerades Vintermarathon till Jan Linds minne av Borås Löparklubb i Borås, närmare bestämt vid Sjöbovallen, på uppdrag av Svenska Marathonsällskapet. Vintermarathon har genomförts på olika platser i landet varje år sedan 1963 förutom 2020 då tävlingen fick ställas på grund av pandemirestriktioner. Det blev en lyckad dag i Borås fylld av både löparglädje och imponerande resultat.

Sällskapets styrelse hade utsett Borås Löparklubb (BLK) till arrangör av 2022 års Vintermarathon till Jan Linds minne. Medlemmar fick 70 procent rabatt på startavgiften för att uppmärksamma att Sällskapet 2022 fyllde 70 år.

FREDAG KVÄLL reser jag med tåg från Stockholm till Borås med byte i Herrljunga. Efter en kort promenad genom centrala Borås är jag framme vid Comfort Hotel Jazz, som är populärt i långlöparkretsar.

Vid frukosten lördag morgon sammanstrålar jag med Sällskapets ordförande Karin Norden, styrelseledamöterna Annika Ahlberg och Annika Rosengren samt medlemmen Rosie Jungstedt. Sedan åker vi gemensamt med bil till start- och målområdet vid Sjöbovallen några kilometer norr om centrala Borås.

På parkeringen träffar vi styrelseledamoten Peter Svensson och ambassadör Micael Lindqvist, som rest till tävlingen med bil på egen hand.

DET ÄR LÄTT att hitta till tältet med BLK:s karakteristiskt gula färg där man hämtar ut nummerlapparna. När jag sedan ska ta mig till omklädningsrummen går jag dock vilse bland alla stängsel som omgärdar de olika bollplanerna på Sjöbovallen, men det löser sig till slut.

Jag lämnar min väska med överdragskläder i en lastbil som står uppställd vid banan. På tävlingsdagen är det ett



Starten har gått. Längst fram till vänster damsegraren Jenny Carlsson (58).

FOTO: KARIN NORDEN

par plusgrader, men eftersom det blåser känns det kallare. I kylan längtar jag efter att få börja springa så att jag ska få upp värmen. Samtidigt känner jag stor nervositet. 2021, när Vintermarathon gick i Värnamo, tvingades jag bevittna loppet som funktionär/åskådare till följd av en hälseneskada. Nu ska jag vara med som deltagare och då gäller det att fullfölja loppet.

Några minuter innan starten klockan 10:00 hälsar Sällskapets ordförande Karin Norden alla deltagare välkomna och lämnar över ordet till tävlingsledare Per Camén, som beskriver banan och övriga praktiska detaljer kring tävlingen.

2022 ÅRS VINTERMARATHON genomförs på en åttavarvsbana, som tidigare använts när SM 100 km gick i Borås år 2017. Första delen av banan går på Trollstigen utmed Viskan. Underlaget är packat grus och denna vackra del av banan är förhållandevis skyddad från vind. Vi rundar även en campingplats, några bollplaner och en jättestor mammut.

Banan är tydligt markerad och de första två timmarna är även ett flertal flaggvakter utplacerade i vägkorsningar och på andra ställen där det finns risk att någon springer fel. Sedan tar vi höger in på Älgårdsvägen och korsar Viskan via en bro. Därefter svänger vi höger igen

och börjar springa tillbaka i riktning mot Sjöbovallen på Almenäsvägens gång- och cykelväg. Nu börjar allvaret! Vi möts av kraftig motvind och efter ett tag blir det dessutom lätt motlut.

Efter vad som känns som en evighet svänger vi till slut äntligen höger och korsar åter Viskan via en mindre gångbro. Efter några hundra meters löpning på en grusväg rundar vi en kon, vänder tillbaka och sedan återstår bara ett par hundra meter till varvningen.

Där finns det en välförsedd vätske- och energistation där BLK:s trevliga funktionärer bjuder på bland annat vatten, coca-cola, banan, smågodis och chips. Sedan är det bara att påbörja nästa varv.

MITT EGET LOPP blir förhållandevis odramatiskt utan några allvarliga svackor. Jag avverkar den andra halvan några sekunder snabbare än den första och kommer nöjd och lättad i mål på tiden 4:16:08. Sista varvet tar jag rygg på Erik Dahlberg, Vattudalens LDK, men lyckas inte riktigt komma i kapp och är nio sekunder efter Erik i mål.

Direkt efter målgång hänger Karin loppets stora och fina specialdesignade trämedalj runt min hals. Av en funktionär får jag kexchoklad och en Festis. Efter en varm dusch och med torra kläder på kroppen känner jag mig som en ny människa, men efter ett tag börjar jag frysa igen där jag står vid målet och hejar fram de sista löparna när de varvar och sedan går i mål.



Några av Borås Löparklubbs duktiga och trevliga funktionärer. FOTO: KARIN NORDEN

När alla är i mål och fått sina trämedaljer har det börjat bli mörkt och ännu kallare än tidigare. Stämningen är dock hela tiden god och familjär i målområdet. Karin delar även ut statyetter för 50 fullföljda maratonlopp till Suzanne Wallén och Björn Porsnerud efter att dessa båda tappra löpare gått i mål.

I HERRKLASSEN segrar hemmalöparen Fredrik Sigurd på goda 2:40:13, tolv minuter före tvåan Mattias Dahlgren, Ekhagens IF. Snabbast av damerna är Jenny Carlsson, Stenungsunds friidrott, som med tiden 3:36:41 även hon är tolv minuter före tvåan Johanna Svensson, VBK Jönköping. Totalt fullföljer 41 herrar och 21 damer 2022 års upplaga av Vintermarathon.

Den välkände ultralöparen Rune Larsson kommer i mål på tiden 3:59:31 efter att ha ökat farten rejält de sista varven. För Rune är årets Vintermarathon ett viktigt jubileum.

På dagen 50 år tidigare, den 19 november 1972, sprang han som 16-åring sitt första maratonlopp. Även den gången var det Vintermarathon, som det året gick på Hisingen i Göteborg med Solvikingarna som arrangör.

Jag får skjuts tillbaka till hotellet av mina snälla styrelsekollegor. De ska stanna i Borås en natt till, medan jag ska åka hem redan samma kväll. Jag hinner med en enkel men god middag på en vietnamesisk restaurang innan det är dags för mig att bege mig till tåget.

SAMMANFATTNINGSVIS VAR årets Vintermarathon till Jan Linds minne i mitt tycke ett lyckat arrangemang med mycket löparglädje. Arrangören Borås Löparklubb överträffade mina högt ställda förväntningar. Löpare och funktionärer hjälptes på ett bra sätt åt att förgylla tillvaron trots kyla och blåst samt den monotoni som i någon mån alltid uppstår när man springer många varv på samma bana. På det personliga planet var det roligt att vara tillbaka som deltagare och att kunna genomföra loppet på ett stabilt sätt.

Trots blåsten och kylan måste man ändå säga att vi hade tur med vädret. När jag står och väntar på tåget några timmar efter målgång kommer de första snöflingorna i Borås. Mitt tåg blir drygt två timmar försenat till Stockholm till följd av snöoväder och när jag kommer hem är det vinter. Men det är en annan historia.

MATS LILJEGREN



Suzanne Wallén mottag Sällskapetets statyett för 50 lopp. FOTO: KARIN NORDEN



Björn Porsnerud med den statyett för 50 lopp som han mottog direkt efter målgång. FOTO: KARIN NORDEN



Rosie Jungstedt direkt efter målgång. FOTO: MATS LILJEGREN



Målgång för Sällskapetets kassör Annika Ahlberg. FOTO: MATS LILJEGREN

Februarimaran

Den 5 februari 2023, knappt tre månader efter Vintermarathon, besöker jag åter Borås för att springa ett maratonlopp arrangerat av Borås Löparklubb.

Den här gången heter tävlingen Februarimaran. Deltagarna ska springa drygt 22 varv à knappt 1,9 km runt Byttorpssjön/Kolbränningen ett par kilometer utanför centrala Borås. Nu blir det bokstavligt talat en vintermara.

Redan vid starten klockan 10 ligger det en hel del snö på marken (tack och lov hårt packad) och sedan fylls det

på ovanifrån i och med att det snöar större delen av loppet. Detta gör att de yttre förhållandena blir tuffa trots att banan är flack. De flesta, inklusive undertecknad, springer långsammare än normalt, men trots detta är stämningen familjär och god.

Även i detta lopp vinner hemmalöparen Fredrik Sigurd herrklassen på imponerande 2:46:35. I damklassen segrar Therese Fredriksson (3:22:54), som även hon tävlar för arrangörsklubben.

MATS LILJEGREN

Boston Marathon 2013

– reflektioner tio år senare

Den 15 april 2013, klockan 14:50 lokal tid, smällde det i Boston. På Boylston street, upploppsraikan i Boston Marathon, sprängdes en första bomb på den norra trottoaren några hundra meter från målet, tolv sekunder senare ytterligare en bomb 200 meter längre bort från målet.

Boston Marathon är världens äldsta maratonlopp som fortfarande arrangeras. 2013 var det 117:e i ordningen. Loppet går alltid av stapeln på Patriots' Day, en lokal helgdag i delstaten Massachusetts, vilket båd-
dar för stor publik i den maratontokiga staden.

Kvaltiden hade jag klarat av i Frankfurt 2011 och när vi, jag och min fru, landade på Logan Airport var det med stora förväntningar. Spöregnet dämpade dock glädjen av att vara på plats och vi valde att ta en taxi till vårt boende på ett B&B med gångavstånd från målet.

När besöket på expon för nummerlapp m.m. var avklarad promenerade vi längs med Boylston street ner mot målportalen; det var en bra målbild att ha med sig till loppet!



Målportalen på Boylston street dagen innan loppet.

På kvällen gick vi på konsert med Bobby McFerrin, kanske mest känd för a cappella-sången "Don't worry be happy" från 1988. Kanske en mindre lyckad sångtext med tanke på vad som väntade senare under helgen...

TÄVLINGSDAGENS MORGON var gatorna folktomma runt boendet, solen sken och det var svalt i luften. Jag strosade ner mot busshållplatsen men en förbipasserande bil med löpare stannade till och erbjöd skjuts. Det var ju inga tveksamheter vart morgonpigga flanörer utan hund var på väg!

De berömda gula skolbussarna stod på långa rader på gatorna runt Public Garden/Boston Common och väntade på dryga 20 000 löpare som skulle transporteras 40 km ut till Hopkinton. Stämningen var förväntansfull men något morgontrött, en och annan passade kanske på att ta en tupplur de hårda bussätena till trots?



Kö till skolbussarna som transporterar löparna till staren i Hopkinton.

SJÄLVA LOPPET ska jag inte beskriva närmare här, det finns två artiklar i Marathonlöparen nummer 236 (3/2013) som beskriver det, men temperaturen var optimal för en mara, inget regn och en entusiastisk publik.

Jag minns mest den barfotalöpare jag höll ganska jämna steg med, de glada kvinnliga studenterna vid Wellesley college där jag fick en kyss på kinden samt de amerikanska militärer som marscherade hela maratonsträckan med full packning.

När jag med kramp i benen vände upp på den långa målraikan utmed Boylston street hade jag redan hunnit stanna och hälsa på hustrun och en god amerikansk vän och nu återstod bara att med "Come on, you can do it!" ringande i öronen stappla i mål. Vilket jag gjorde på 3:42 och fick anses ok med tanke på att fem veckor av vårens träning genomförts med gipsad underarm.

NÄR VI BEFANN oss ett kvarter bort från målområdet, gåendes till vårt boende, hördes en dov knall som en avlägsen sprängning vid ett bygge. Med tanke på att det var helgdag tyckte vi det var lite udda. Min amerikanska vän sa att om vi hör sirener inom en minut är det ett dåligt tecken.

Det dröjde ungefär 30 sekunder innan de karaktäristiska ljuden från utryckningsfordon hördes i fjärran. Vi skyndade på stegen och slog på TV:n så fort vi kommit in på rummet. Min fru var snabbtänkt och insåg att mobilnätet snabbt skulle bli överbelastat.

Vi ringde direkt hem till våra anhöriga och meddelade kort att vi mådde bra; nyheten om attentatet hade ännu inte nått Sverige. Vi förstod att den middag som var bokad på lyxrestaurang för att fira både lopp och hustruns födelsedag inte skulle bli av. På kvällen tog vi oss i stället ner till en kvarterskrog och möttes av frusna löpare i löparlinne och shorts uppflygna på barstolarna.

Löpare som inte hunnit hämta ut sina väskor innan bomberna briserade fick helt enkelt klara sig utan ombyte, inklusive mobiltelefoner och plånböcker. Enligt loppets egen statistik kom 23 342 till start, 17 600 gick i mål och 5 633 löpare blev stoppade innan de passerat mållinjen då loppet avbröts. Dessa fick sedan en estimerad sluttid men ingen placering. 48 av 52 startande svenskar fullföljde loppet.

DE ÅTERSTÅENDE DAGARNA innan hemresan fylldes med ett återhållet turistande. Stadskärnan var full av tungt beväpnad polis och reportrar. TV-bolagens sändningsbussar med stora parabolantennor på taket hade nu ersatt skolbussarna runt Boston Common och Public Park.

Vid hemresan blev vi stoppade i gaten, bredaxlade konstaplar med automatvapen frågade artigt vad vi gjort i Boston. Alla resenärer tillfrågades om vi hade inspelade filmer eller foton från loppet i våra mobiler. Jakten på förövarna var i full gång.

Bombdådet klassades som ett terrordåd. De skyldiga visade sig vara bröderna Tsarnaev, neutraliserade tjetjener 19 respektive 26 år gamla. Motivet var sprunget ur en islamsk själv-radikalisering utan koppling till någon särskild terrororganisation.

Fem personer dog i samband med attentatet; tre åskådare, en polisman i eldstrid med förövarna samt den äldre



Flaggning på halv stång efter bombdådet.

brodern. Den yngre brodern överlevde trots svåra skador och dömdes två år senare till döden i federal domstol. Domen är till dags datum ännu ej verkställd. Ca 280 människor skadades mer eller mindre svårt.

Att inte fler dog berodde delvis på den snabbt insatt första hjälpen på plats och att det fanns flera akutsjukhus i närheten med vältrimmade traumateam med färsk erfarenheter av krigsskador (Afghanistan). Bomberna var placerade i papperskorgar varför de flesta allvarigare skadorna uppstod på ben och underkropp. 18 av de skadade blev amputerade i livräddande syfte.

HUR RÄDD ska man då vara för att bli utsatt för terrorangrepp vid ett maratonlopp? Teoretiskt sett borde det ju vara ett utmärkt mål för en terrorist:

massor med människor i omlopp på en sträcka av 42 km, mycket publik och en omöjlighet att visitera alla. Vid en ovetenskaplig Googlesökning hittar jag förutom Bostonattentatet bara två lopp som hotats av terrorattacker.

Berlin Halvmarathon 2018 där en grupp på sex män planerade att attackera löpare och publik med knivar. Tysk polis hade dem dock under uppsikt och kunde gripa dem innan starten. Wien Marathon 2022 där en potentiell bombattack av en IS-cell förhindrades av säkerhetstjänsten.

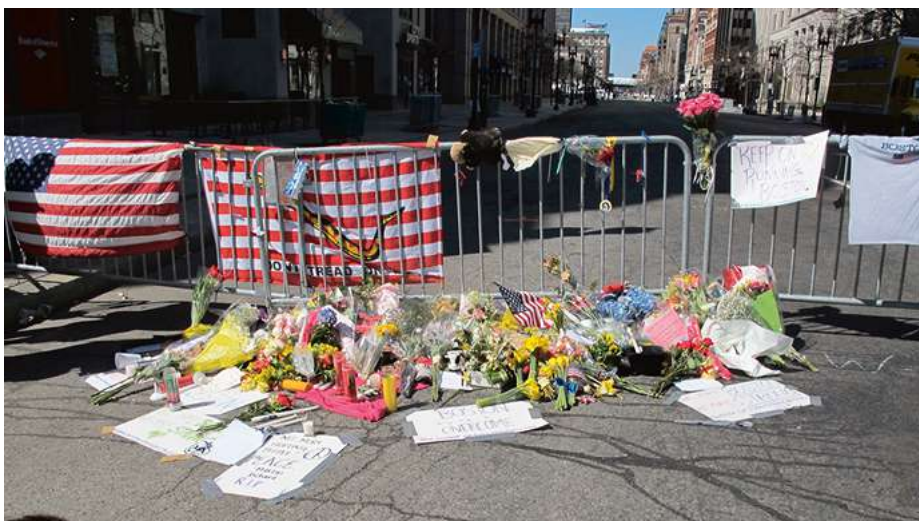
Givet hur många lopp som arrangeras världen över måste man nog ändå dra slutsatsen att risken för att drabbas av en terrorattack vid ett maratonlopp är ganska liten. Men vill man vara extra försiktig håller man sig till små, lokala tillställningar eller i värsta fall ett virtuellt lopp på ett löpband på ett gym i närheten...

Det finns två filmer som kan vara av intresse, dels kriminaldramat "Patriots' day" från 2017 (bl.a. på Netflix), dels dokumentären "The Patriots' day bombing" från 2016 (HBOMax).

På Sveriges Radio finns två poddar att lyssna på: P3 dokumentär "Bostonbomberna och jakten på terroristerna" och Radiosporten dokumentär "Bröderna som bombade Boston Marathon". Båda dessa producerades 2022.

På Google maps hittar man attentatsplatsen om man söker på: "Boston Marathon survivor memorial". Zoomar man in ser man den permanenta mållinjen för loppet och minnesplatsen strax bredvid.

**TEXT OCH FOTO:
MATS KARLSSON
JÖNKÖPING**



Blommor och flaggor för att hedra de omkomna och skadade i bombdådet.

17 december 2022

Vintersolhvervsløbet

– löpning från soluppgång till solnedgång

Lördagen den 17 december 2022 arrangerades Vintersolhvervsløbet i den idylliska danska småstaden Fredericia på östra Jylland, endast två timmars tågresa västerut från Köpenhamn. Starten gick vid soluppgången klockan 08:45 och man fick springa till solnedgången klockan 15:49, det vill säga 7 timmar och 4 minuter. Tävlningen har måttet "Vi løber mod lysere tider".

Det fanns två rundor om drygt 5 kilometer – orange och rosa – samt en "barnrunda" på 3 kilometer att välja mellan. Rundorna var mycket tydligt utmärkta med pilar och små flaggor i olika färger. Jag bestämde mig redan innan start för att växla mellan orange och rosa runda för att få lite variation.

Vid årets upplaga av tävlingen var det, till min förvåning, en hel del snö och is på marken. Det påverkade särskilt den rosa rundan, som till stora delar gick på vackra naturstigar och dessutom var mer kuperad. Den orangea rundan gick huvudsakligen på snö- och isfria trottoarer och cykelbanor, men även den innehöll isiga partier där det gällde att vara försiktig.

VID VARVNINGEN fanns det en välförsedd depå där det bland annat bjöds på chips och salta nötter, smågodis och Coca-Cola. Efter loppet fick man även kaffe och "kage". Dessutom kunde man värma sig inomhus och det fanns möjlighet att duscha efteråt.

Min egen löpning gick över förväntan trots de oväntat tuffa yttre förhållandena. När 9 minuter återstod till solnedgången kunde jag summera 6 orangea och 5 rosa rundor samt en barnrunda, totalt 61,8 kilometer. Det var längst av samtliga deltagare (tack vare att jag även tillbringade klart längst tid i rörelse), vilket belönades med ett litet hedersnämmande på tävlingens hemsida.

Man betalade efter målgång 3 danska konor (DKK) per löpt kilometer och en medalj kostade 20 DKK.



En tapper skara löpare står redo för start vid soluppgången klockan 08:45.
FOTO: MATS LILJEGREN

Arrangören Fredericia Triathlon Team skänkte alla insamlade pengar, totalt 10 426 DKK, till välgörenhetsorganisationen Børn med Angst.

MITT SAMMANTAGNA omdöme är att Vintersolhvervsløbet är en trevlig och välarrangerad tävling där löparglädje

och insamling av pengar till välgörande ändamål står i fokus. Loppet är väl värt en tågresa genom Danmark (som är trevlig i sig) och som svensk kände jag mig välkommen i Fredericia och inte minst under loppet.

MATS LILJEGREN



Racebriefing innan start där loppets tre rundor går igenom.
FOTO: MATS LILJEGREN



Mats Liljegen vid solnedgången, som även markerade tävlingens slut.
FOTO: FREDERICIA TRIATHLON TEAM

14 januari 2023

Stadion Marathon

Stadion Marathon i Stockholm arrangeras av Team Skavsåret IF och Team Ultrasweden LK. Loppet löps längs en slinga på 1,5 km med rundning utanför Sofiaporten på Stockholm Stadion. Årets lopp gick av stapeln lördagen den 14 januari och de aktuella sträckorna var 10 km, halvmaraton och maraton.

Det var mulet, några plusgrader och barmark under loppet; i princip perfekt löparväder. Det var en skara tappra löpare som genomförde loppet och vilka som vann i de olika klasserna framgår nedan.

ANNIKA AHLBERG

10 km

Madelene Parkhagen	Borås	00:54:30
Daniel Roos	Attunda OK	00:33:11

Halvmaraton

Olsson Malin	Jarlabanke RC	01:53:55
Alfons Passgård		01:22:21

Maraton

Gunilla Axelsson	Uppsala LK	03:43:50
Kent Melin	IF Linnéa	03:04:26



Kerstin Wolff, TSM Running, efter målgång på helmaran. FOTO: MATS LILJEGREN



Kent Melin, IF Linnéa, segrade i herrarnas maratonklass. Damklassen vanns av Gunilla Axelsson, Uppsala LK. FOTO: MATS LILJEGREN



Sällskapet ordförande Karin Norden. Bakom jagar Leif Glavå. FOTO: ANNIKA AHLBERG



Utmärkelseansvarig Mattias Ekman (t.v.) och Frank Johan Ahlberg blev 3:a respektive 2:a på halvmaraton. FOTO: ANNIKA AHLBERG

Den sanna berättelsen om när min bästa vän blev min fiende

Huvudpersonen är Jonas Wincent, jag. Jag har passerat 50 år, bor i Sala med min tålmodiga kvinna, men utan mina vuxna barn som flyttat till Norrland. Sedan 2006 har jag sprungit runt 80 lopp, marathon och ultra, mest ultra. Det här är min berättelse om varför det blev så och om varför det blev tvärstopp med lopp efter mitt 50 km-lopp på min 50-årsdag för över två år sedan.

Under hela min uppväxt och under mitt vuxna liv har jag alltid varit på väg någonstans, i full fart, åtminstone i huvudet. Jag engagerar mig aldrig halvdant i något, allt eller inget. Jag har slagit mig fram med rastlösheten som vapen, effektivt faktiskt.

Den gränslösa energin, envisheten och bristen på realistiska förväntningar kan spränga alla begränsningar. Tyvärr kan den även hjälpa till att ta mig ut på mycket tunn is på väldigt djupt vatten.

Större delen av mina sena tonår och några år till stod jag i replokaler, ofta varje dag i veckan, ofta med en ölflaska i handen. Jag utbildade mig till förskollärare och har jobbat på förskola sedan 1992 nu. Ölen förresten, ett balsam för själen, själen som rusar planlöst omkring i huvudet, hyperaktiv och rastlös. Efter några öl blir det ett trevligt lugn däruppe.

VI KÖPTE ett hus, ett ruckel, fick bygga i princip helt nytt, tog hjälp av duktiga hantverkare men gjorde mycket jobb själva efter jobbet på kvällar och helger. Vi fick vårt första barn, en vacker flicka som inte ville sova så mycket. Tre år senare kom hennes fina bror, han sov lite mer. Jag såg till att hålla i gång med så mycket som möjligt. Jag började springa lite som ett sätt att få något att göra. En natt på krogen, såklart, slog jag vad med en kompis att springa Stockholm Marathon 2006. Jag hade ingen aning vad det innebar.

Jag letade rätt på ett träningsprogram och började träna. Hur svårt kan det vara? Svårt visade det sig. Jag var illa förberedd och okunnig. Öppnade hårt, började få kramp innan halva, kram-pade svårt i hela benen nästan hela andra



Starten på Caballo Blanco Memorial Run 2015. Jonas Wincent med nummer 23.
FOTO: REDHORSE PHOTO/CHRISTER SCHAPIRO

halvan och stapplade i mål mer död än levande på 4.23. Mil ifrån mina orealistiska förväntningar på tid och känsla.

Jag bestämde mig, som Grete Weitz efter sin första, att aldrig göra om det, inga likheter med Grete i övrigt dock.

MARAN 2006 var ett nederlag, jag ville springa en till så att jag åtminstone gick under fyra timmar. Maran blev Säter Marathon 2008 på 3.59. Jag satt fast ordentligt. Jag fick kontakt med ett gäng löpare i Västerås som sprang långt och lugnt tillsammans. Gänget bildade sedermera Västerås Löparklubb. De sociala löpningarna där vi tog tåg och sprang tillbaka till Västerås är fina minnen och löparna som jag sprang med är fortfarande mina vänner.

Jag upptäckte tidigt att fokuset på löpning och träning gav mig riktning och mål. Löpningen skapar dessutom ett meditativt lugn i huvudet, ingen själ som hetsigt far omkring rastlöst. Både före, under och efter löpningen kände jag mig lugnare. Nästan så att ölflaskan hamnade i skåpet helt och hållet. Nästan.

JAG ÖKADE distanserna, sprang flera tävlingar, tränade och tävlade i triathlon. Skaffade digital träningsdagbok på Jogg. Loggade pass, jämförde med andra löpare, distans, tid, fart, månadsdistans, årsdistans, kommunlista och när klockorna blev bättre även pulsen. Det var väldigt inspirerande och jag

pushade mig till längre distanser, högre fart och fler tävlingar. Resultatet blev 80 lopp på 13 år, för varje år allt fler och längre lopp, i sig en tävling, flest och längst lopp vinner. Det har varit fina upplevelser, fina vänner och bekanta. Jag har fått se platser jag aldrig skulle ha fått se annars och jag har lärt mig att jag kan uthärda nästan vad som helst. De längsta loppen har också bjudit på de största upplevelserna.

TVÅ 100 MILESLOPP har det blivit, GAX i Skåne och Mauerweglauf i Berlin, bägge fasansfullt jobbiga men fulla med upplevelser. I England sprang jag The Wall Run, 110 km längs Hadrianus mur, från kust till kust mellan Carlisle och Newcastle. Vem hade anat att England var så backigt? Definitivt inte jag. Roligast av allt var ändå att för varje tävling såg jag fler och fler bekanta ansikten och jag fick fler och fler vänner.

Under tiden fortsatte jag utan tempoSänkning mitt övriga liv. Tillsammans med två kollegor öppnade jag efter flera års förberedelser en förskola, friluftsförskolan *I Ur och Skur Naturligtvis* år 2010, en förskola som snabbt växte till tre avdelningar. Vi anställde tio medarbetare och jobbade med allt som hör till: introduktioner, utbildning och handledning.

Allt utan erfarenhet och utbildning om personalfrågor såklart, det är bara att köra på, jag fick läsa på på kvällarna och vaknade funderandes och planerande på nätterna. Dessutom köpte vi fastigheterna så det blev en hel del arbete där.

I MIN INRE tävling i att springa längre och allt fler lopp allt tätare började det ta emot. När livet har känts jobbigt och det har varit mycket att tänka på har jag fått lugn under löppassen. Tröttheten i kroppen efteråt har alltid känts skön, lugn och rogivande. Att planera för långa löpningar i naturen, nya tävlingar, på nya platser och längs vandringsleder har alltid gett energi, men inte längre.

I efterhand kan jag se att det hände något ungefär 2016. Det var då tyngden av allt jag byggt upp och hur jag levde livet började väga så mycket att det inte höll längre. Jag sov emellanåt katastrofalt

”Vill du springa maraton. Då behöver du kanske uppsöka hjälp.”

Rubrik i DN 26 januari 2023

dåligt, kunde inte ta motgångar, blev tröttare och tröttare, orkeslös och jag började känna mig trasig på insidan. Successivt började min bästa vän och tillflykt löpningen vända mig ryggen, jag märkte det inte först.

ATT VARA PRESTATIONSSTYRD med mycket höga krav på sig själv gör det svårt att acceptera att det går åt fel håll. Särskilt när man trots tröttheten inte kan hålla sin rastlöshet i schack. Jag var tvungen att fortsätta, fortsätta prestera kilometer, fart och många långa tävlingar. Det blev allt jobbigare att springa men framförallt att återhämta mig.

Tekniken har ju erbjudit mig statistik och svart på vitt exakt hur långt, hur snabbt, vilken puls, virtuell ålder, uppskattad vo2, kartor och höjdmeter. Dessutom kan jag snabbt och lätt få reda på i flödet från appar och sociala medier hur snabbt och långt andra löpare sprungit. Att de har hundratals dagar långa runstreaks, att de springer flera mil om dagen, löparbekanta springer Western States, Hardrock, Spartathlon, över 24 mil på 24-timmars. Allt det här har jag slukat och inspirerats enormt av, tävlat med, det har fått mig att bli den löpare jag är, envis, smärttålig.

Den motiverande inspirationen som alltid lyft mig och hjälpt mig började nu tynga ner mig allt mer, från räddande livboj till draggankare. Glädjen i att logga mina pass blev ett tvång, det gick bakåt, långsammare och kortare, tyngre och tyngre. Nu visade statistiken mest hur dålig jag var.

DET VAR NU jag fick reda på att min förmåga att bara köra på i full fart, att aldrig bromsa eller känna efter, förmågan att utihärda massor av smärta tagit mig ut på en tunn is på mycket djupt vatten. Löpningen hade blivit ett av verktygen att fullständigt köra slut på all energi så till den milda grad att återhämtningen gått sönder. Isen brast. Jag upptäckte det i Jämtland. Under 2020 blev det uppenbart till och med för mig att det inte höll längre. Jag kunde jobba, jag gjorde det jag skulle, men på insidan hade det redan



Jonas Wincent (t.v.) och Micha True, aka Caballo Blanco, huvudperson i boken *Born to Run*. Garpenberg 2011. FOTO: PRIVAT

gått sönder. Vi tog beslutet att tillfälligt flytta till Jämtland. För att komma närmare vår son som går på skidgymnasium i Sveg men också för ett miljöombyte.

Min sambo fick jobb som sjuksköterska i Bergs kommun och jag skulle jobba med mina rektorsuppgifter på distans. Vi fick bo på en lantgård där vi fick nya fina vänner i gårdens ägare. Jag skulle få ordentligt med tid till återhämtning.

”Livet är så kort, lätt att glömma bort. Man presterar och levererar i både vått och torrt. Men dagarna och nätterna ska gå i harmoni. Allting blir så lätt när man förstår att man är fri.”

Rootvälta, låten ”Vara”

VILAN OCH ÅTERHÄMTNINGEN uteblev, i stället kom kraschen. Allt blev värre, jag blev ännu tröttare, blev katastroftrött vid minsta motgång och hade ont i kroppen. Någon bättring såg jag definitivt inte.

Jag sökte hjälp och fick det. Sjukskriven, diagnosen blev utmattningssyndrom och ångest. Jag fick läkemedel mot ångest och smärtan i kroppen försvann omedelbart, bokstavligen som om någon lyft bort en tyngd över bröstet. Det blev en lång sjukskrivning, ett år totalt, och det tog tid innan jag kände mig bättre. Jag fick väldigt bra hjälp från en psykolog. Han konstaterade snabbt att mycket berodde på att jag är prestations- och tävlingsinriktad med höga krav på mig själv. Vi

hade träffar där han hjälpte mig att förstå varför det blivit som det blivit och hur jag ska hantera situationer som skapar stressen. Han tyckte dessutom att jag borde söka för min hyperaktivitet och rastlöshet.

RESULTATET BLEV en grundlig neuropsykiatrisk utredning. Tester och intervjuer med mig och med mina anhöriga om min barndom och uppväxt. Det var nu världens minst överraskande diagnos kom: ADHD med tonvikt på hyperaktivitet. Jätteskönt, bättre sent än aldrig, men vilken nytta den gjort om jag fått den mycket tidigare. Jag fick hjälp att förstå mig själv på ett nytt sätt. Nu har jag fått medicin som gjort stor skillnad. Nu är det lugnare, själen har lugnat sig däruppe, fortfarande energisk och påhittig men inte lika förtvivlat rastlös.

Jag och min kompis har hittat varandra igen. Vi behövde lite tid ifrån varandra. Vi skiter i detaljerna och utanpåverket, det är vår vänskap som är viktig, inte hur fort det går eller hur långt vi kan komma. Vi ska uppleva saker tillsammans och aldrig mer hetsa varandra med krav, vänskap är värdefullare än så.

JAG HAR SLUTAT logga, jag springer utan klocka, jag jämför inte. Löpningen är en rolig utmaning och avslappning, ett verktyg till upplevelser och en bättre hälsa. I den bästa av världar kanske jag blir lite zen till och med. Jag har börjat meditera så vem vet?

Nu har det blivit en hel del tid i fjällen, högst uppe på ett fjäll på topptursskidor har jag hittat något nytt jag aldrig haft förut, ett ensamt lugn, helt utan krav på prestation. Fjället kunde inte bry sig mindre än om hur fort jag kom upp dit...

Hur ska det bli med tävlingar och ultra då? Jo jag fick ett återfall under hösten och anmälde mig till ett 100-mileslopp i England, King Alfreds Way. Egentligen är loppet 200-miles men jag tar halva nu eftersom jag blivit mättfull på gamla dar.

JONAS WINCENT



Jonas Wincent och sonen Tor på Sömlingshogna i Lofsdalen 2022. FOTO: PRIVAT

Att bestiga ett berg

Idén dök upp första gången i form av en artikel i tidningen "Mitt i Botkyrka" i juli 2021. "Björn 75 år" hade bestigit Mount Everest i Flottsbrobacken! Åttiosex gånger hade han vandrat uppför skidbacken. Det var ju lite kuriosa tyckte jag – men en kul idé. Men ändå inget som direkt lockade. Jag var ju löpare! Långa träningspass och tävlingar de senaste 30 åren (minst).

Men nu var det ändå så att löpningen blev mer och mer omöjlig till följd av diverse envisa krämpor och att sitta still var ändå inget alternativ.

Ett år senare, i juni 2022, var tiden mogen för att på allvar undersöka saken... Även fru Anna-Clara tänkte på idén. Kort sagt; Fjortonde juni cyklade vi till Albysjön och Flottsbrobacken. Där möttes vi av världens ösregn, men hittade ett tak som vi kunde gömma oss under.

Planen var att gå uppför backen för att kolla om det gick. Det gjorde det och ja... nu var det bara att hinna gå uppför backen 86 gånger före den 31 oktober – men även nedför och vi insåg snabbt att det var bättre för knäna att ta den längre nedfarten på baksidan. "Före 31 oktober" om man ville vara med i Korpens event/tävling – "Bestig Mount Everest på hemmaplan". Medlemsavgift och anmälan – sammanlagt 150 kronor – betalades.

Sedan var det bara att logga in på hemsidan, lägga in hur mycket man gått och för varje gång haglade berömmet och man fick fortlöpande pepp samt veta vilka berg man hade bestigit på väg mot toppen...

FLOTTSBROBACKEN HAR en stigning på 103 meter. Åttiosex gånger 103 blir 8 858 meter, Mount Everests ungefärliga höjd. Riktigt hur lång backen är tvistar man om, men troligen 400 meter åtminstone. Nedfarten på baksidan är 1 500 meter, det och backens längd blev lite drygt 16 mils vandring.

Första gången vi gick på allvar blev det tre gånger uppför. Det här var ju en himla bra backträning kände vi. Hjärtat och benen vande sig så småningom... Men vi gick aldrig mer än sex gånger i



Utsikt från toppen en fin förmiddag i juni. Anna-Clara Frostenson (röda prickken) på väg uppför backen. Nedanför backen ligger Albysjön spegelblank. FOTO: THOMAS SVENSSON

sträck; vi hade ju gott om tid. Eftersom vi oftast gick på förmiddagar var det inte så många där, men ibland mötte vi likasinnade. Några var verkligen seriösa och tränade för något Fjällmarathon. Vi såg ingen som sprang uppför hela backen... men halva. Några använde stavar och åter andra var långsammare än vi.

På vintern är det skidor som gäller. Men nu, när vi var där, gick liftarna varma för alla som ville åka mountainbike Downhill. Mest grabbar i tonåren som kastade sig dödsföraktande nedför dom olika banorna.

JAG MÅSTE SÄGA att det här att ha ett mål – minst 86 gånger uppför backen – kändes väldigt positivt. Vi märkte rätt snart att vi blev starkare. Dessutom är det här en skonsam träningsform som kan passa dom flesta. Allt i från vana ultralöpare som tränar för att springa i fjällen eller i alperna, till pensionerade löpare som jag då.

Hur gick det då? Jag uppnådde målet att bestiga Mount Everest med lite råge. 88 gånger i backen. Anna-Clara hann inte riktigt eftersom hon var bortrest två veckor, men besteg Kilimanjaro (5 895 meter). I år blir det Mount Everest för oss båda.

THOMAS SVENSSON



Thomas Svensson spanar in Flottsbrobacken. FOTO: ANNA-CLARA FROSTENSON



Thomas Svensson och Anna-Clara Frostenson på toppen av Flottsbrobacken. FOTO: PRIVAT

Träningsläger i Älvdalen



I höst kommer Sällskapet att ordna ett löparläger i samarbete med Sweden Runners i Älvdalen den 14 - 17 september 2023.

Deltagarna kommer att erbjudas löpning på del av Vasalopps-leden, på stigar runt Älvdalen och toppbestigning på berg i närheten. Erfarna ledare ledsagar oss längs stigarna.

Föreläsningar kommer att hållas och vi kommer att äta god mat. Boende sker på Hotell Älvdalen med olika alternativ.

Mer information om lägret finns på Sweden Runners hemsida. Du når den via denna länk:
<https://swedenrunners.se/loparlager-i-aldalen/>

Hoppas att du vill hänga med!

STYRELSEN

 **SWEDEN
RUNNERS**



Kjell-Erik Ståhl

– om då och nu

Kjell-Erik Ståhls personbästa på maran är 2:10:38, en tid som han noterade 1983 och som även var svenskt rekord under 36(!) år. Självsprang jag en mara för några veckor sedan, på 4:18. Jag tog alltså nästan dubbelt så lång tid på mig som Kjell-Erik. Och även när jag var som snabbast behövde jag 50 % längre tid än han för att springa de 42 kilometerna!

Men Kjell-Erik hade kunnat satsa på en annan idrott i stället. Som 12-åring tränade han fotboll med ett div IV-lag (allsvenskan var då div I) – men så fick han lära sig orientering i skolan. Han förstod snabbt att han hade talang; han var inte bara löpstark, utan han hade också väldigt lätt för att översätta kartan till verkligheten.

Som 15-åring vann han en nationell tävling och vid 16 var han bäst i Skåne på orientering – samtidigt som han vann skytteligan... Valet var inte enkelt, men han kände att det ändå var i orientering som han var allra starkast, så fotbollsskorna lades på hyllan.

SÅ BÖRjade HAN plugga på Lunds Tekniska Högskola, och började samtidigt träna friidrott med IFK Lund. Våren 1966 gjorde han tävlingsdebut av en händelse. Lugi hade en universitetsmatch mot ett östtyskt lag, och de saknade en 5 000-meterslöpare. ”Men jag har ju aldrig sprungit på bana”, sa Kjell-Erik, ”och jag har inga spikskor”. ”Det fixar vi!”

Och han visade sig trots sin rutin besitta en talang även för slätlöpning – i en tävling där landslagsmän deltog blev han 5:a på 15:06. Men trots att han noterade fina resultat även på andra sträckor förblev orienteringen hans huvudgren ännu ett tag.

Han vann ett antal tävlingar, och 1971 debuterade han i landslaget. På den tiden skiljde sig orienteringen på kontinenten från den i Sverige – den senare var betydligt mer detaljrik, och terrängen var svårare. Kjell-Eriks löpstyrka kom till sin rätt i den kontinentala varianten. Han har t.ex. som enda svensk vunnit

5-dagars i Schweiz och 1973 blev han korad till världens bästa kontinentalorienterare.

KJELL-ERIK VAR även vass på andra områden. Som 22-åring tog han sin civilingenjörsexamen, och vid 28 års ålder var han chef över 650 personer på ett företag i Västergötland.

Han tränade direkt efter jobbet och jobbade sedan några timmar till. Under några år veckopendlade Kjell-Erik hem till Skåne. 1976 fick han erbjudande om ett direktorsjobb i Stockholm, och han valde då att prioritera karriären, men han la inte ner träningen helt.

1976 åkte Kjell-Erik till en internationell 5-dagarstävling i Kanada, och svenskängnet planerade även in en resa till Montreal, där de hade biljetter till hinderfinalen. ”Att stå vid vattengraven och se Anders Gärderud på sista varvet var oerhört mäktigt”, säger han.

”Fast om någon hade sagt att om 4 år kommer du själv att springa OS hade jag inte trott honom.”

MEN 1977 blev han projektledare i en stor omorganisation, och han flyttade hem till Skåne. Plötsligt fick han mer tid för träning, och på några månader var han tillbaka i gammalt slag. 1978 tog han SM-guld på 25 km, och då kom tanken: ”Hur snabbt skulle jag kunna springa maraton?” Timingen var perfekt – Fred Lebow arrangerade det första New York Marathon som blev en succé, och sporten började sprida sig även i andra länder.

Kjell-Erik bestämde sig för att testa maratondistansen en gång, och sedan lägga av med tävlandet. Debuten skedde i Östhammar 1979, och trots att han blev omkullsprungen efter bara några kilometer och fick kämpa för att komma i kapp, upplevde han att det gick allt lättare ju längre loppet led, och den beryktade väggen syntes inte alls. Han gick i mål på 2:16 som SM-vinnare och 3:a i NM, och tiden var debutantrekord med 3 minuter.

HÖSTEN 1979 meddelade SOK att den som kunde springa maraton på en tid



Kjell-Erik Ståhl inledde sin idrottskarriär som orienterare innan han 1979 debuterade på maratondistansen.

som inte var mer än 5 minuter från världseliten fick åka till Moskva 1980. Kjell-Erik hade ännu inte hunnit lära sig vad hans kropp klarade av i fråga om mat och fick magproblem under uttagningsloppet, men lyckades trots det kvalificera sig. I OS blev han bäste svensk på 19:e plats.

Nu började inbjudningar till olika lopp komma, och Kjell-Erik gjorde sig känd för att tävla ofta. Han var anmäld till Montreal Marathon i början av september, när generalsekreteraren för Stockholm Marathon ringde och ville att han skulle springa där bara två veckor tidigare.

Det slutade med att han blev 2:a i Stockholm på 2:18 och 8:a i Montreal på 2:17. Han märkte att han återhämtade sig mycket snabbt – dagen efter en mara joggade han alltid en mil, och bara några dagar senare var han tillbaka i full träning.

Jag undrar hur han mentalt hanterade att tävla så ofta på maratondistansen. ”Det var aldrig några problem”, säger han. ”Jag visste att jag kunde springa negativa splits och plocka placeringar på andra halvan, så jag sprang faktiskt och längtade till sista milen. Om man har negativa tankar ska man hålla på med något annat!”

ÄVEN VECKAN innan en kortare tävling tränade Kjell-Erik, som alltid varit sin egen tränare, nästan som vanligt –

”Om man har negativa tankar ska man hålla på med något annat!”

t.ex. 16 km på tisdagen, 20 km på onsdagen, dubbelpass på torsdagen och ytterligare ett pass på fredagen. Även lördagen tränade han, om än lite lugnare. Om söndagens tävling var 15 km sprang han ofta 15 km samma morgon, alternativt efter loppet. Han såg tävlingarna som snabbdistans.

Utöver det blev det 1–2 intervallpass i veckan, t.ex. 10x1000m eller 20x500m. Intervallpassen var dessutom del av ett längre pass på 25–30 km, där ”transportlöpningen” gick snabbare än 4 min/km!

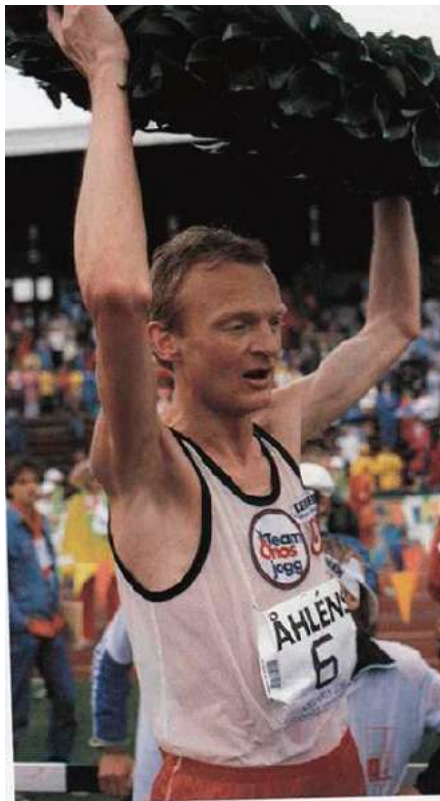
Och träningen gav utdelning – 1981 vann han sin första mara i Frankfurt på 2:13, och nu hade han etablerat sig internationellt. Under 1981/82 sprang han under 12 kalendermånader 18 lopp på i snitt 2:16:11, alla under 2:20.

Ibland tävlade han i USA på söndag förmiddag och var på jobbet måndag morgon, och vid ett tillfälle reste han jorden runt på 10 dagar och hann med Honolulu Marathon och Fukuoka Marathon.

DET BÄSTA LOPPET i sin karriär gjorde Kjell-Erik i Helsingfors-VM 1983, där han blev 4:a på personbästat och nordiska rekordet 2:10:38. Han låg länge före Cierpinski som tog bronset, men stadion ligger på en höjd med en stigning på ca 20 meter, och där kom östtysken ifatt och sedan förbi. ”Om det inte varit för den stigningen hade jag nog tagit honom”, säger Kjell-Erik.

Ett annat starkt minne är när han sprang i mål inför en halv miljon åskådare på Himmelska Fridens Torg som segrare i Peking Marathon några veckor efter kungaparets statsbesök där. DN skrev: ”Ståhl gjorde mer PR för Sverige på 2 timmar än kungen på 2 veckor”.

DEN STÖRSTA BESVIKELSEN kom i Los Angeles-OS 1984. Han visste att han var i absolut toppform. Det hade det s.k. Brösarpspasset – ett 3 mil långt terrängpass som han sprang 5 gånger innan en viktig tävling – indikerat. Men halv två på natten innan ett tidigt morgonflyg till USA väcktes han av en journalist som ville ha en bild där han packade sin



Kjell-Erik Ståhl efter andra segern i Stockholm Marathon 1986. Den första kom 1982.

väska! Kanske var det sömnbristen som gjorde att han drabbades av en huvudvärk som inte gav med sig förrän på tävlingsdagen.

STARTEN GICK klockan 17 i Santa Monica, och det var 29 grader varmt. Vid första vätskekontrollen vid 5 km hittade han inte sin flaska. Det var bara att springa vidare, men när ingen flaska stod att finna vid 10 eller 15 km heller var det kört. När han äntligen fick vätska efter 20 km var han så dehydrerad att han tvingades bryta, och han behandlades med dropp.

Efteråt har han sett på video att det var en annan löpare som tog hans flaska från det obebakade bordet. I Moskva hade var och en sin personliga langare – i Kjell-Eriks fall var det Ricky Bruch: ”Honom hade ingen slitit någon flaska ifrån!” säger han med ett litet skratt. Men där och då var han förtvivlad.

En kvart efter att han fått dropp var han pigg igen, och han bad sin coach leta upp ett lopp så han fick visa vad han gick för. En vecka senare vann han Oslo Marathon på 2:13 trots kuperad bana och två besök i busken.

SITT SISTA SM vann Kjell-Erik som 43-åring 1989, och det sista maratonloppet sprang han i Stockholm 1998 som 52-åring, med en tid på 2:26. Då hade han hunnit avverka 101 maratonlopp, varav 70 under 2:20 – en volym och jämnhet på hög nivå som få i världen har kunnat visa upp.

Han behövde aldrig träna styrka – grundliga tester bevisade det som flitigt och framgångsrikt tävlande redan indikerat: Hans kropp var perfekt byggd för löpning – ingenstans fanns svagheter eller snedbelastning.

Vad var det då som lockade med just maratondistansen? Kjell-Erik menar att tjuvningen är att det inte är över efter 400 meter. Man kan lägga upp en taktik, och gör man ett misstag har man tid att rätta till det. Möjligheten att se världen var en annan lockelse. Och så var han nyfiken: ”Hur bra kan jag bli?”

KJELL-ERIK ÄR TYDLIG med vad han tycker om dagens skor med kolfiberplatta. Han menar att till skillnad från t.ex. bilsport, där bilen är det som genererar den energi som gör att man rör sig framåt, ska det vara löparen själv och inte ett yttre attribut som gör motsvarande jobb i en löpartävling. Ett lopp på 2:01 i den typen av skor menar han är värt kanske 2:03 i traditionella skor.

Eliud Kipchoges lopp på under 1:59:40 menar han var ett jippo som bara hade ett syfte: Att gå under 2 timmar. Arrangemanget var tillrättalagt med flera harar och vindskydd, något som inte är tillåtet i tävlingssammanhang. Han tror inte att han själv kommer att få uppleva ett regelrätt maratonlopp på under 2 timmar – därtill är skillnaden för stor mot dagens världsrekord på 2:01:09, som innehas av just Kipchoge.

JAG FRÅGAR KJELL-ERIK hur han ser på maratonlöpningen idag jämfört med när han var aktiv. Han säger att han är glad att kunna hålla traditionen och kunnandet vid liv, men han är samtidigt förvånad att SFIF inte tagit lärdom av det framgångsrika 80-talet.

Intervjun börjar lida mot sitt slut, och jag ser att vi har hållit på i nästan 2 timmar. Det är inte långt från den tid det tog Kjell-Erik Ståhl att springa ett maratonlopp när det begav sig!

CECILIA PETERSSON

Wanda Mases, Stockholm, 70 år den 1 juni 2023:

Min rörelseglädje fanns redan under uppväxten

Vad fick mig egentligen intresserad av att börja springa?

Jag föddes 1953 och växte upp i Polen. Både mor och far var på olika sätt märkta av krigets fasor. Pappa var med livet som insats engagerad i polska motståndsrörelsen under andra världskriget och hamnade i ryskt fångläger, varifrån han mirakulöst nog kunde rymma och återvända till sitt hemland.

I Polen fanns efter kriget en stark framtidstro och i de flesta familjer blev det många barn. Själv hade jag både en storebror och en lillasyster. Närmiljön där vi bodde i utkanten av Szczecin var fantastisk med direktkontakt med orörd natur, ångar, bäckar och skogens djur.

Jag hade många lekkamrater och vi njöt av friheten att springa runt i naturen tillsammans. Jag var liten och lätt och märkte snart att det här med att springa var helt naturligt för mig och det fanns inga gränser för hur mycket jag orkade!

Under skoltiden sprang jag dessutom varje dag 5 km till och från skolan. Jag hade lätt för att lära och under löpningen repeterade jag uppgifterna vi hade från dagen innan.

Som 20-åring flyttade jag till Sverige och Vaxholm

Mitt intresse för löpning i Vaxholm var fortsatt stort. På den tiden uppfattades jag och andra som sprang av omgivningen som "sportfänar". Med tiden ändrades dock inställningen och därmed begreppen till mer positiva "hurtbulle", så småningom "friskus" och numera hjälte.

Att springa tävlingar var från början inget som lockade. Jag blev dock övertalad från Fredrikshofs IF att vara med på några tävlingar på löparbana, så jag sprang inledningsvis ett antal lopp från 100 till 3 000 meter.

Mitt första maraton när jag var 32

Längre distanser lockade mig dock mer. Jag började springa maraton och det allra första var en vintermara i Stockholm där jag vann damklassen på 3:10! Bland ett antal maror var det klassiska loppet från



Wanda Mases och maken Gunnar spurtar mot mål i Stockholm Marathon 1993. Sluttiden blev 3:32.

Sparta till Aten 1985 lite speciellt! Trots 35 graders värme och ingen skugga lyckades jag vinna 35-årsklassen och komma 4:a bland alla damerna med tiden 3:27,

vilket jag fortfarande är väldigt stolt över.

Ett annat speciellt och utmanande långlopp var i Tromsø för ett par år sedan – där min son Alex bor och arbetar – ett Sky Race med många meters höjdskillnad i fjällterräng med snö, berg och kalla vattendrag att ta sig över! Andra maratonlopp utomlands var i Paris och Åbo. Övriga "maror" har dock varit på hemmaplan i Vällingby, Östergötland, Gotland, Roslagen med flera.

Höjdpunkten varje år var och är fortfarande Stockholm Marathon!

Definitivt mest inspirerande har det varit att springa maraton i Stockholm. Mitt första lopp fullföljde jag som 34-åring 1987.

Bästa tiden hade jag 1990 då jag sprang i mål på 3:20. Sedan 1987 har jag sprungit Stockholm Marathon varje år, d v s totalt 35 lopp.

Min bästa vän och löparkompis, Maj Hedberg, i Vaxholm sydde en gul balettkjol till mig – som önskad present på min 40-årsdag. Denna kjol har jag sedan dess haft på mig varje år på Stockholm Marathon.



Hedersmedaljen för 35 genomförda Stockholm Marathon samt alla de 35 medaljerna.



Maj, som var en mycket hängiven löpare med över 100 genomförda maror, gick sorgligt nog bort för ett antal år sedan och för att hedra henne kommer jag att fortsätta ha denna gula balettkjol under loppet!

En kul episod under loppet 2019 var när en "speaker" vinkade in mig för ett samtal då han undrade om detta var mitt första maratonlopp?

"Nej, det är mitt 33:e Stockholm Marathon och idag fyller jag 66!"

Speakern såg fundersam ut, men fann sig snabbt och ropade strax ut till alla:

"Här ser vi alltså 33-åriga Wanda Mases på väg att fullfölja sin 66:e Stockholm maraton!"

Lycka till!"

Min man, Gunnar, och jag sprang många både halvmaror och maror, främst under 1990-talet. Min ambition inför 2023 års Stockholm Maraton – nummer 37 om även den virtuella maran räknas in – är att komma i mål på 5 timmar. Loppet genomförs 2 dagar efter jag fyllt 70, vilket innebär att jag kommer att tävla i åldersklassen 70–74 år!

Farthållare och Löparcoach

I många år var jag både löparcoach i Team Stockholm Marathon och farthållare i Stockholm Marathon.

Arbetat med hälsa hela arbetslivet

Jag har haft förmånen att arbeta med hälsa nästan hela mitt arbetsliv. Jag är internationell yogalärare, Personlig Tränare (PT), har en flerårig utbildning i akupunktur och är utbildad massageterapeut. Jag var i flera år anställd som friskvårdskonsulent i Vaxholms kommun och byggde där upp en omfattande verksamhet i friskvård och hälsa. I många år har jag också bedrivit verksamhet i egen regi inom massage, akupunktur, yoga, hälso profiler m m.

De senaste åren har jag varit anställd på SATS Zenit i Stockholm både som grupp träningsinstruktör i olika Yogaformer, Transformer, Indoor Running m m, samt som Personlig Tränare. Arbetet är mycket stimulerande och jag är fortfarande kvar på SATS Zenit och håller i ett 10-tal klasser och är PT till lika många kunder varje vecka.

WANDA MASES



Wanda Mases efter målgång i Asics Stockholm Marathon 2018.

Inbjudan:



Vintermarathon till Jan Linds minne

I år arrangeras Vintermarathon till Jan Linds minne av Bålsta IK i Bålsta lördagen den 18 november 2023.

Medlemmar i Svenska Marathonsällskapet får 50 % rabatt på startavgiften. Rabattkoden kommer att skickas ut i medlemsbrev och kan även fås via mail till karin_norden@hotmail.com.

Svenska Marathonsällskapetets specialdesignade medalj delas ut till alla fullföljande. Mer information om loppet kommer att läggas ut fortlöpande på Sällskapetets hemsida (www.marathonsallskapet.se), på Facebook och på Bålsta IK:s hemsida (www.balstai.se).

Välkomna till Bålsta den 18 november!

Svenska Marathonsällskapet & Bålsta IK



Intervju med Marie Dellby



Marie Dellby under ett långpass en vacker vinterdag. FOTO: PRIVAT

Jag träffar Marie Dellby i Bålsta IK:s klubbstuga på idrottsplatsen i Bålsta. Det är fredag eftermiddag i oktober 2022 och den fina idrottsplatsen ligger öde. Tidigare har idrottsplatsen varit öppen för allmänheten, men på grund av skadegörelse, eller närmare bestämt, ren vandalisering, är kommunen nu tvungen att hålla den fina anläggningen stängd och bara hålla öppet i samband med aktiviteter. Så tråkigt.

Vem är Marie?

Jag är 58 år och bor här i Bålsta. Min man Johannes och jag har tre vuxna barn som är utflugna ur hemmet. Till yrket är jag privatpraktiserande tandläkare och har sedan 30 år tillbaka en egen praktik i Enköping.

Varför springer du?

Jag tycker att det är roligt att springa och jag mår bra av att springa. Jag har alltid sprungit i någon form, så det hör till. Jag

har inte hittat någon annan träningsform som känns så effektiv och samtidigt avslappnande. Jag löser många tankeproblem när jag springer och det ger bättre tålamod och ork, vilket är bra både på jobbet och privat.

Hur började du att springa?

Bollsporter har varit mitt stora intresse sedan barnsben. Då spelade jag alla kvällar i veckan. Jag har hållit på med alla bollsporter förutom padel. (Padel har jag aldrig provat på.) Så småningom blev fotbollen min huvudgren som jag höll på med till jag var 19–20 år. När jag slutade med fotbollen blev löpningen kvar. Jag fortsatte att springa, jag bara sprang utan att tävla.

Hur mycket springer du?

Nu springer jag fyra till fem mil i veckan. När jag tränade som mest sprang jag cirka sju mil i veckan. Mitt bästa år inom löpningen var när jag var 50 år. Det var då jag gjorde mina bästa resultat, men förmodligen tränade jag för mycket och fick då problem med hälsenan.

Är du med i någon löparklubb?

Ja, jag är med i Bålsta IK. Vi vuxna löpare tränar tre gånger i veckan. Det är återkommande planerade pass med backträning eller intervaller på tisdagar och torsdagar och långpass på lördagar. Vi har många duktiga löpare i klubben. Jag är en av få tjejer och dessutom äldre än de flesta killarna som jag tränar med så jag får bita i. Killarna kallar mig för Stålfarmor.

Sen har vi den coola gruppen där tempot är lägre. Här springer löpare som blivit lite äldre eller behöver rehab. De flesta i den gruppen har varit duktiga löpare, men nu blivit äldre och fått dra ner på tempot. Men det finns något för alla. Bålsta IK har ca 300 medlemmar och en stor ungdomssektion. Sen är vi en liten undersektion med 30–35 vuxna löpare, Långskubbarna. Där är jag vice ordförande och ansvarig för vår poängtävling. Jag håller i resultaten för poängtävlingen och är med och fixar i allt annat också.

Tävlrar du/springer du olika lopp?

Jag började tävla för klubben 2009. Jag var/är väldigt tävlingsinriktad och

hängde på killarna på träningarna och tävlade på alla distanser. Klubben har en egen löparserie med 10 tävlingar per år. Alla deltagare får poäng för sina lopp enligt ett åldersbaserat handikappsystäm, så att det blir så rättvist som möjligt för alla. Löparserien har vi genomfört varje år sedan 2001.

Är du en tävlingsmänniska?

Ja, jag har varit och är tävlingsinriktad, även om jag fått ge avkall på de ambitioner jag hade innan jag fick problem med hälsenan.

Har du någon favoritdistans?

Jag springer och tävlar på alla distanser, ej ultra dock, men tror nog att det är maratonsträckan som jag gillar bäst. Jag har genomfört 18 maratonlopp.

Bästa respektive sämsta löparminne?

Mitt bästa minne är från Veteran-SM i maraton i Mariestad 2014. Jag deltog i K50 och hade en väldigt fin känsla, en superkänsla. Efter två kilometer gick jag upp i täten/ledningen i damklassen och höll sen ledningen loppet ut. Jag vann min klass, K50, och hela damklassen på ett nytt personligt rekord på 3:15. Det kändes så bra och var en så stark upplevelse. Det året satte jag sedan personligt rekord på alla sträckor. Det var verkligen mitt bästa år.

Ett dåligt minne, som kan låta väldigt udda i mångas öron, är från New York Marathon. Jag var i ganska bra form och hade höga krav på mig själv. Underlaget som består av betong, ett vidrigt underlag, tog hårt på mig. Jag kunde inte njuta av tävlingen som ska vara den finaste där publiken bär löparna genom loppet. Jag var bara helt slut och förbannad. I efterhand kan jag tänka att det var synd att jag inte kunde njuta av upplevelsen.

Har du haft några skador?

Mina problem med hälsenan, en slem-säcksinflammation, blev akut 2015. Mitt i en backe tog det helt stopp. Det tog fem år innan jag kunde springa ett maraton igen. Idag är jag i stort sett skadefri om jag bara tränar förnuftigt.

Hur har Corona påverkat dig och din löpning?

Corona har inte påverkat min löpning utan jag har sprungit på som vanligt. Jag tränade de vanliga passen med klubben, även om vi fick anpassa träningen. Vi var aldrig inne i klubbstugan under corona-



Bålsta IK:s lag efter stafetten Ragnar Lake Mälaren. FOTO: PRIVAT

tiden. Våra poängtävlingar genomfördes med egen tidtagning (inga funktionärer) och inga inbjudna löpare för att hålla antalet människor nere och vi kallade det för tidstråning i stället för tävling. Det var ändå positivt att få tävla även om det blev i väldigt liten skala jämfört med tiden före Corona.

Finns det något lopp eller arrangemang som du upplevt att det har varit något extra med?

Stafetten Ragnar Lake Mälaren upplevde jag som extra rolig. Vi var med både 2019 och 2021 och blev 3:a 2021. Man är 10 löpare i varje lag. Det som gör loppet så kul är att man gör det tillsammans, det är en speciell upplevelse. Grabbarna tycker att det är kul att Stålfarmor Marie är med. Grabbarna är ju 40–45 år (med undantag för Långskubbarnas flitigaste löpare Ove som är 60+) och jag är 58 år. Jag sprang bl a nattsträckan i Västerås, ivrigt påhjäjad av mina lagkompisar i fölgebilen.

Sen tycker jag att veteran tävlingarna är fantastiskt bra. Och Löparserien i Bålsta IK är så kul. Där tävlar vi mot varandra enligt det handikappsystäm vi pratade om tidigare. Varje deltävling kostar 50 kr och året avslutas med en julfest med prisutdelning. Det är sådana här saker som gör det lite extra kul att springa.

Hur länge har du varit med i Sällskapet?

Jag tror att det är 10 år nu - har lite dålig kontroll på det faktiskt. Jag läser

Marathonlöparen med glädje. Den tidningen är ju så annorlunda jämfört med Runner's World och Spring. Jag saknar dock lite av den statistik som det var mer av tidigare.

Finns det något mer som du vill ta upp?

Jag skulle vilja slå ett slag för att träna i en klubb oavsett ambitionsnivå och förmåga. Det är otroligt socialt givande att dela ett gemensamt intresse och ibland nästan en livsstil med likasinnade människor med olika bakgrund, yrke och liv. Jag har så många löparvänner som jag troligen inte träffat annars.

Man ska inte vara rädd för att gå med i en klubb eller träningsgrupp, att träna tillsammans och peppa och få inspiration och tips från andra gör att du utvecklas och blir bättre. En mörk höstkväll med blåst och regn ger man sig ändå ut och springer tillsammans, gruppträck på ett positivt sätt. Jag vet ingen annan idrott som är så "osnobbig" som löpning, alla passar in!

Jag säger som jag brukar - tiden flög som vanligt i väg när man har trevligt och mina frågor är slut. Sen blev det naturligtvis lite stickspår hit och dit, då det ena gav det andra. Men vi höll oss nog rätt bra till intervjun, eller? Vi glömde dock bort fikaten som Marie hade förberett. Förlåt Marie.

MONICA ENKVIST

B

SVERIGE
PORTO
BETALT

Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm

FÖRVERKLIGA DRÖMMEN!

SPRING NEW YORK CITY MARATHON I HÖST



TCS NEW YORK CITY MARATHON

5 NOVEMBER 2023 | Upplev världens största maraton!

Häng med oss och spring världens häftigaste maratonlopp. Känslan att springa genom New Yorks alla stadsdelar, påhejad av två miljoner supportrar och slutligen gå i mål i Central Park, är svår att beskriva i ord - den måste upplevas! Att känna hur den mäktiga Verrazanobron gungar under trycket av 100 000 fötter vid starten, är en hisnande upplevelse. För att inte tala om målgången, där en stor publikfest väntar.

Springtime har anordnat löparresor till New York City Marathon sedan 1986 och kan med självförtroende säga att vi vet hur staden visar sig från sin bästa sida. Tillsammans med oss får du en härlig, välplanerad och spännande vistelse. Vi har flexibla paket där du kan välja hur länge du vill vara i New York. Ett av de mest uppskattade inslagen under resan är de sociala morgonjoggarna i livfulla Central Park. Detta vill du inte missa!

Säkra din startplats och resa nu. Läs mer på: springtime.se



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

 **SPRINGTIME**