

Marathon löparen



ÅRGÅNG 56 NR 285 JUNI 2/2023

**272 km på 24 timmar
– svenskt rekord av
Torbjörn Gyllebring
i Växjö**



- **Möt Christina Wainikka**
- **Sällskapets årsstämma**

- **Hamburg Marathon**
- **Skövde 6-timmars**

**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
karinnorden8@gmail.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 30
ola.bryngelson1@gmail.com

Ledamot

Peter Svensson
peter.svensson.privat@gmail.com

Suppleanter

Josefine Bonde
josefine.bonde@gmail.com

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

Fredrik Wachsner
fredrik.wachsner@telia.com

Ambassadörer

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

Spring vidare mot sommaren!

Hej löparvänner,
På Sällskapets årsstämma den 12 april blev jag omvald till ordförande för ytterligare ett år. Jag är fortfarande lika stolt över den titeln. Årsstämman samlade många medlemmar. Vi hade glädjen att ha Björn Suneson som föredragshållare. Han startade sin åttonde löpning över USA den 5 maj. Vi kan följa honom på www.suneson.se och häpnas över hans styrka.

Den nya styrelsen, som valdes på årsstämman, består av redan erfarna ledamöter och två nya suppleanter. Det ska bli roligt att arbeta med er alla under detta år, som ska bli lite lugnare än förra årets 70-årsfirande.

Nu har våren äntligen kommit – det har jag trott ett par gånger redan men snön och kylan har kommit tillbaka. Nu blommar backsipporna på min balkong och löparbyxorna blir kortare och kortare.

ALLDELES NYSS HEMKOMMEN från en kryssning på Donau konstaterar jag att jag får uppleva våren en gång till. Det var varmt och soligt längs Donau och jag hade tillfälle att springa på spännande ställen. Budapest var först. Där sprang jag maratonen i oktober 2022 tillsammans med många medlemmar vid vår resa, så det var ett kärt återseende. Det blev även turer i Belgrad, Rousse – en stad i Bulgarien – och Feresti – en liten by i Rumänien. Det är roligt att springa i okänd terräng och uppleva lite mer än vanliga kryssningsresenärer får göra.

Efter min förra ledare i Marathonlöparen nummer 1 för 2023 har jag också sprungit Karlstad 6-timmars – som jag var på väg till när jag skrev. Det var en rolig upple-

velse att springa på en 200-metersbana inomhus med doserade kurvor. Mer om det loppet i min artikel längre fram i tidningen. I mars besökte jag Skövde igen för att springa Skövde 6-timmars. Bra arrangerat lopp som vanligt. Snön hade lagt sig i Boulognerskogen men banan var sopad och sandad till ett bra underlag.

ARBETET I STYRELSEN fortsätter med några planerade uppgifter. Hemsidan ska förnyas och arbetet är i full gång. Den kommer att ha ett helt nytt utseende men fortfarande innehålla mycket av den statistik som många är intresserade av. Förhoppningsvis ska den också locka nya medlemmar.

Vi fortsätter arbetet och planeringen av träningslägret i Älvdalen i september. Jag vill gärna påminna om det. Ni kan anmäla er på Sweden Runners hemsida under Resor. Det kommer att bli så trevligt och roligt att springa med er medlemmar.

Vintermarathon kommer att arrangeras av Bålsta IK. Det vill jag också påminna om. Mer information och möjlighet att anmäla sig kommer längre fram till hösten.

När den här tidningen kommer fram till er har vi kanske mötts vid nummerlappsutdelningen inför Stockholm Marathon. Jag hoppas det!

Spring vidare mot sommaren!

KARIN NORDEN
Ordförande



Innehåll

Karlstad 6-timmars	4
Inbjudan Vintermarathon 2023	4
Löparfilosofiska reflektioner	5
Skövde 6-timmars	6
Födelsedagsjoggen	8
Sällskapets årsstämma	10
Föreläsning av Björn Suneson	11
Hamburg Marathon	12
London Marathon	13
VXO Ultrafest i Växjö	14
Utmärkelser	16
Inbjudan till träningsläger i Älvdalen	19
Semester och marathonlöpning i Polen	20
Intervju med Christina Wainikka	22

Valberedning

Tommy Lacandler (sammansällande),
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: SM-medaljörerna i herrklassen vid SM i 24-timmarslöpning i Växjö. Från vänster Bill Öster (3:a/244,992 km), Torbjörn Gyllebring (1:a/272,086 km – nytt svenskt rekord!) och Erik Olofsson (2:a/260,038 km).

FOTO: MATS LILJEGREN

Redaktören har ordet

En vår fylld av rekord

Kylan och blåsten ville detta år inte ge med sig i Stockholmsområdet. Någon vecka in i maj hörde frostnätter och kalla vindar fortfarande till det normala. Till slut vände det dock och när jag skriver detta redaktörsord i mitten av maj kan jag blicka tillbaka på en vecka med flera soliga och varma dagar.

JAG KAN även se tillbaka på en vår med ett flertal trevliga tävlingar på olika distanser och av olika karaktär, senast Winter Bay Backyard Ultra på hemmaplan i Stockholm.

En annan höjdpunkt var när jag 18–19 mars lyckades fullfölja 75-kilometersklassen vid Ursvik Ultra under tuffa yttre förhållanden. Loppet blev mitt bidrag till Sällskapets årliga Födelsedagsjogg, som ni kan läsa mer om i denna tidning.

ETT SÄTT att tidigarelägga våren är att resa söderut. Det gjorde Tommy Kjellsson, ordförande i min egen klubb Team Skavsåret IF. Han åkte till Hamburg för att springa stadens maratonlopp. Missa inte hans rapport från en av Tysklands största maror.

Min styrelsekollega Annika Ahlberg sprang London Marathon samma helg, men hade inte lika stor tur med vädret. Det blev trots detta ett lyckat lopp som ni kan läsa om i denna tidning.

KRISTIAN LAMPO, som tidigare bland annat skrivit om lopp i Ukraina och de baltiska staterna, delar i detta nummer med sig av sina erfarenheter från maratonturistande i Polen. Jag har själv sprungit fem maratonlopp i Polen och kan bara instämma i Kristians positiva bild.

DENNA VÅR har det blivit tre nya svenska långdistansrekord. Vid Paris Marathon i början av april sänkte Samuel Tsegay det svenska maratonrekordet med 16 sekunder till 2:09:47.

En månad senare förbättrade Andreas Almgren sitt eget svenska rekord på 3 000 meter med drygt två sekunder till 7:37.05 vid Diamond League-tävlingen i Doha. 29–30 april fick jag själv uppleva när Torbjörn Gyllebring vid VXO Ultrafäst satte nytt svenskt rekord i 24-timmarslöpning genom att avverka fantastiska 272,086 kilometer.

I detta nummer kan ni läsa min rapport från årets SM i 24-timmars.

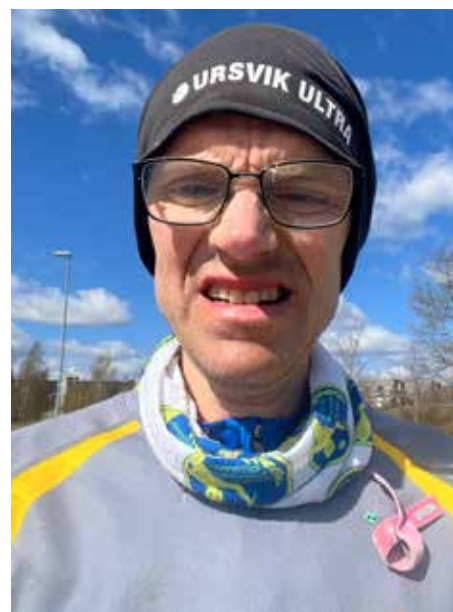
JAG ÖNSKAR alla medlemmar trevlig läsning. Nu står sommaren för dörren och förhoppningsvis får vi få njuta av många (lagom) varma dagar. Sommaren erbjuder fina möjligheter till både träning och tävling, men det gäller att få i sig tillräckligt med vätska och helst även

salt. Förhoppningsvis får jag möjlighet att träffa många av er medlemmar i samband med något av sommarens alla trevliga svenska långlopp.

Tveka inte att höra av er till mig om ni vill dela med er av sommarens löpupplevelser till övriga medlemmar i denna tidning.

MATS LILJEGREN

mats.liljegren42195@gmail.com



Redaktören väntar på mätning av slutvarvet efter SM i 24-timmarslöpning i Växjö.

FOTO: MATS LILJEGREN

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 artik-

lar 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.

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>

18 februari 2023

Karlstad 6-timmars

Den 18 februari gick en 6-timmars-tävling i Karlstad arrangerad av IF Göta Karlstad. Den hölls i den alldeles nyinvidga Eva Lisa Holtz Arena – en vacker och ljus hall med allt vad som behövs för friidrott inomhus.

Eva Lisa Holtz var den dam som kallades Sola i Karlstad tack vare sitt goda och "soliga" humör. Hon drev ett värdshus i staden i slutet av 1700-talet.

Löparbanan är på 200 meter med doserade kurvor. Det kändes i höfterna efter ett tag och jag kom på att jag kunde gå baklänges i kurvorna vid jämna mellanrum.

Då såg jag alla andra löpare framifrån och kunde ta en kort vila. Efter tre timmar bytte loppet varv och det kändes skönt i benen.

IF GÖTA hade arrangerat en mycket fin tävling. Det var 82 startande från nästan hela landet. Många bekanta ansikten dök upp och det fanns alltid någon att prata med. Vätskekontrollen var rikligt utrustad. Efter tävlingen träffades vi för en god middag och prisutdelning. Jag hade glädjen att få dela ut två utmärkelser - en medalj till Hampus Otterborg för 10 lopp och en tallrik för 150 lopp till Lasse Jutemar.

VINNARE i damklassen var Anna Nyström med 67,6 km och 349 varv och i herrklassen sprang André Rangelind 74,5 km och 384 varv. Båda sprang för arrangörsklubben IF Göta. Jag hann 43,4 km och 224 varv och har en känsla av att jag blev varvad av dem båda ungefär varje varv!

TEXT OCH FOTO:
KARIN NORDEN



Vinnarna Anna Nyström (67,6 km) och André Rangelind (74,5 km).

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

Välkomna till Bålsta den 18 november!

Svenska Marathonsällskapet & Bålsta IK



Löparfilosofiska reflektioner från Monte Gordo, Portugal

I den brungula sanden döljs en vattenficka, min fot sjunker ner och snedsteget är ett faktum. Jag parerar, rätar upp och ser mig om. I den glittrande sanden finns nu en anomali, i den snörräta raden av steg ett djupare. Ett snett som bryter det jämna flöde av ärr i den tidigare orörda sanden.

Jag ser de exakta avstånden mellan varje steg, en monoton minnesbild som vittnar om ett stabilt 5.30-tempo.

Framför mig ligger ytterligare tre kilometer strand, tidvattnet har lämnat mig en femtio meter bred, öde löparbana. Blott två snäckfiskare muddrar upp sin fångst i strandkanten, rytmiskt skakar de sina skopor, fyller sina nätkorgar. Jag fortsätter, morgonluften är lätt fuktig, syrerik, doften av hav och pinjeskog växlar plats med jämna mellanrum. Klockan är 6.48, jag har sprungit 2,8 kilometer och livet är lika lätt som mina steg.

Ett par kilometer framför mig ligger piren som skyddar gränsflodens mynning, bortom den en tung molnbank över Spanien. Jag håller blicken mot den, ser molnkanten rodna, glänsa av solen som ännu är dold bakom molnrullen. Ögonblicket när den bryter upp och igenom, bländar mig, värmer mig, är snudd på religiöst. Jag förstår varför vi människor har dyrkat solen, tillbett den, offrat till den. Livgivaren.

JAG SPRINGER för bilderna. Visst, jag gillar träningen, ansträngningen, prestationerna. Och jodå, jag uppskattar medaljerna som hänger på kroken där hemma. Troféer som minner om lopp här och där. Men nu är det bilderna det handlar om, jag stannar ytterst sällan och tar foton. I stället etsar jag in ögonblicken i minnet. Som mitt snedsteg. Som fiskarna i vattenbrynet. Som solens ljusexplosion ovan de mörka molnen.

Tre bilder i mitt inre album för löparminnen, hämtade från den första morgonens löprunda i Monte Gordo där jag är för en löparvecka med Springtime.



Roger Ludvigsson på sandstranden i Monte Gordo. FOTO: PRIVAT

EN GÅNG var den portugisiska badorten ett litet fiskeläge, båtar på stranden, några hus som hukade i pinjetrådets skugga. Nu ett lätt bedagat semesterparadis och en perfekt kuliss för en veckas träning. Ett par kilometer bort ligger den lilla staden Vila Real, bortom gränsfloden Guadiana tar Spanien vid.

Jag bor på Dunamar och har stranden nedanför mig, dryga milen lång och rena lisan för trötta benhinnor och vinterledsna hornhinnor. Lika ofta som jag väljer att springa med de andra deltagarna tar jag en ensam tur i soluppgången. Är Atlanten vresig flyttar vi upp i skogen där breda, fasta stigar snirkclar sig fram mel-

lan pinjetråd, ginst och blommande snår. Träningen är lättsam och tillåtande, vi är ett blandat gäng där nybörjarjoggaren känner sig lika hemma som maratonknarkaren. Vi anpassar oss, delar in oss och delar med oss. På de längre turer-na nöter vi också asfalt, springer längs vägarna, tar oss upp mot Castro Marim där den moriska borgen tronar på en kulle. Kilometer läggs till kilometer, bild efter bild arkiveras i mitt minne.

HÄSTEN SOM SER långtansfullt efter oss. Det tandlösa leendet hos en gubbe som sitter i solen med sin kaffe och ett litet glas vad det nu är. De gnistrande vita husen som klättrar uppför backarna i Odeleite där vi kör backpass och avslutar med glass. Den långa rakan mot Vila Real där vi passerar hägrar, storkar och fågelskådarna i deras spår.

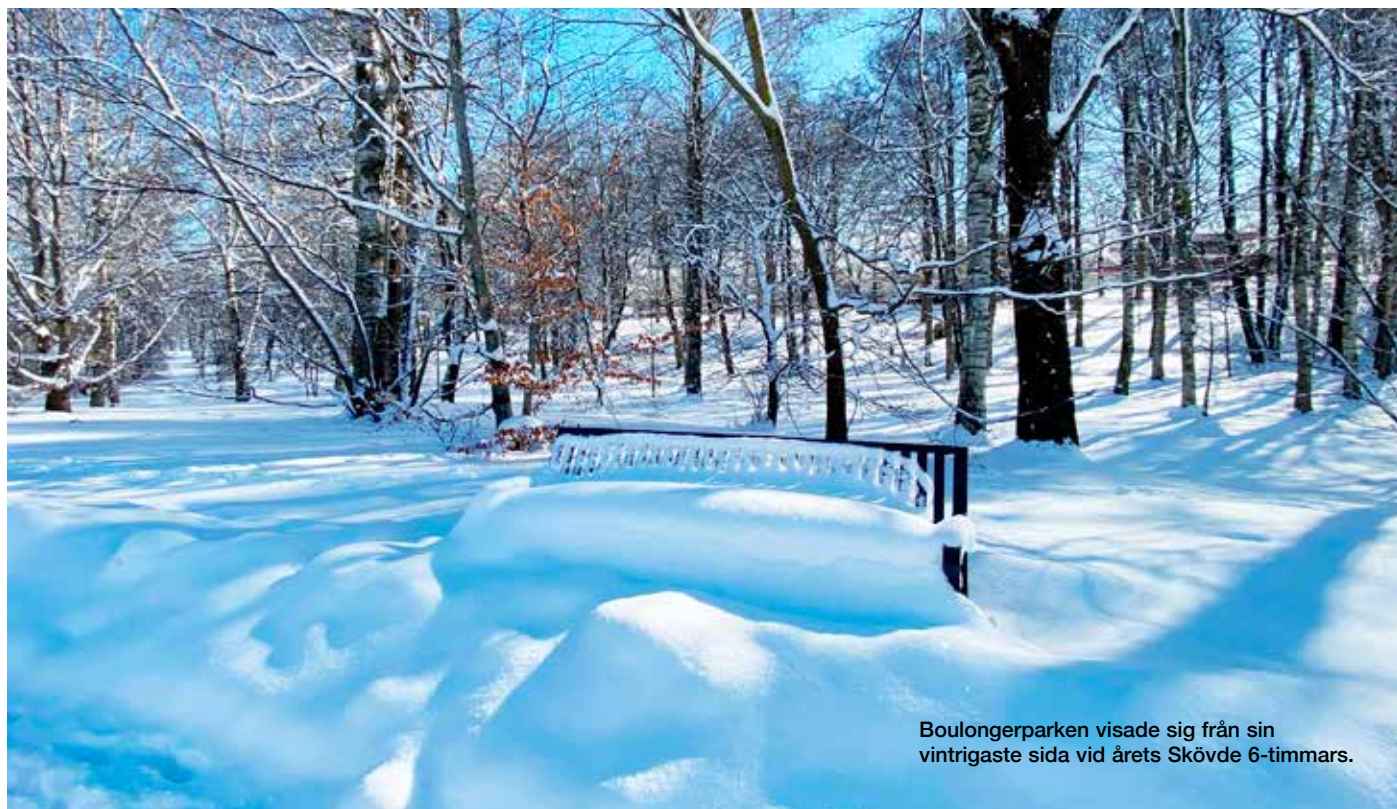
Visst är veckan nyttig; syreupptagningen bättre, benen starkare, bålmskulaturen stramare efter timmarna i gymmet. Men framförallt är sinnet lugnare, minnesbilderna inlagrade och jag kommer att lyfta upp dem en och en när jag ger mig ut hemma i gråmörker och snålblåst. För det är bilderna jag springer för.

ROGER LUDVIGSSON



Glada löpare under träningspass på snirkliga stigar i pinjeskogen vid Training Camp Monte Gordo. FOTO: PRIVAT

11 mars 2023



Bouloungerparken visade sig från sin vintrigaste sida vid årets Skövde 6-timmars.

Skövde 6-timmars: (Not) A Walk in the (Boulounger) Park

Skottlossning i tätbebyggt område är tyvärr inte ovanligt i dessa dagar, och som bekant är det vanligtvis förknippat med våldsamma gänguppgrörelser. Den uppgörelse som helgens fyra skott i Skövde gällde var dock betydligt fredligare. Det handlade helt enkelt om vem som kunde springa längst under ett förutbestämt antal timmar.

Det första skottet var startskottet som gick klockan tio på morgonen; de påföljande sköts en, tre respektive sex timmar senare. Det var signalen för löparna att stanna där de var, för att de tillryggalagda meterna på det sista varvet på den 1 198 meter långa banan skulle kunna mätas, och den slutgiltiga distansen fastställas.

Jag anlände med tåg kvällen innan, och avnjöt en god och trevlig pastamiddag med vår ordförande Karin Norden, som också skulle springa. På tävlingsdagens morgon visar sig Bouloungerparken från sin vintrigaste sida, trots att vi hunnit en bra bit in i

mars. Men solen värmer gott, och talgoxen hävdar optimistiskt och envist att det faktiskt är vår nu!

Arrangerande Team Ultraswedens tält med vätska, mat och tidtagningsutrustning står vid varvningen, och strax före står Borås Löparklubbs gula tält. De har hela 18 anmälda löpare; det är ju snudd på hemmaplan för dem, och det lyser gult lite varstans på banan.

JAG BESTÄMDE MIG för att springa i dubbskor, ett val som jag är nöjd med. Solen blottlägger visserligen mer asfalt ju högre upp på himlen solen kommer, men



Artikelförfattaren på väg till starten.

här finns också snö, grus och lite is.

Strumporna är samma par som jag hade till jeansen dagen innan – en av mina löparstrumpor visade sig ha ett stort hål när jag skulle ta på dem. Alltid lär man sig något – i fortsättningen ska jag granska strumporna noga innan de åker ner i väskan! Men som tur är brukar jag stå på god fot med mina flossingar, och de klagar inte över mitt påtvingade val av fotbeklädnad.

DE FÖRSTA TIMMARNA flyter löpningen på bra, även om jag är lite besviken när jag tittar på tv-skärmen vid varvningen – jag hade nog trott att jag sprang snabbare. Men jag njuter av solen och stämningen. Vissa ryggar susar förbi mig åtskilliga gånger och andra är det jag som passerar alltemellanåt.

En del av de tävlande fokuserar på sitt i tysthet; andra tar chansen att prata med sina medlöpare. När det börjar närma sig tre timmar börjar det kännas segt. Jag noterar 27,8 km när halva tiden har gått – det kommer inte att bli de 55 som jag hoppades på.

Jag gnetar på, men det blir allt trögare. Vet egentligen inte varför – förberedelserna har gått enligt plan, och förhållandena är helt OK. Men så är livet som löpare; ibland har man såväl dåliga som bra dagar utan att ha en aning om orsaken. Det absoluta minimimålet är att nå maratondistansen plus ytterligare ett varv så att det blir ultradistans.

Det vet jag att jag kommer att klara, även om det går allt långsammare. Men jag vill också över 5 mil – den distans som jag satte som en "skamgräns" för mig själv innan loppet – den bara skulle jag klara om inget oförutsett inträffade.

MATEMATIKEN HÅLLER min hjärna sys-selsatt. Efter maratondistansen behöver jag göra ytterligare 6,5 varv – i praktiken 7 – för att klara 50 km. Jag räknar ut att jag har råd att gå några av de varven, vilket känns som en skön "snuttefilt" att bära med sig. Men jag rör mig inte fort framåt, så de första tre av de sju varven måste jag i alla fall springa. Äsch, lika bra att springa det fjärde också så är jag säker.

Men den digitala klockan har trots allt tickat på, och nu är det bara en dryg halvtimme kvar – nog sjutton ska jag klara att springa fram till målskottet... ja, förutom den där korta, branta backen som blev gåbacke från och med varv 2, förstås. Men jag får inte börja gå innan lyktstolpen i kurvan, och jag måste börja springa innan jag passerat trädet precis bredvid banan där det hänger fullt med skor. Någon ordning får det ändå vara!

"Jag klappar mig själv på axeln efter att ha passerat 5-milen – bra kämpat!"

STRAX EFTER GÅBACKEN kommer ytterligare en backe. Den är lönndryg och lite bakhal, men jag fortsätter att springa den varje varv, om än långsamt.

Jag klappar mig själv på axeln efter att ha passerat 5-milen – bra kämpat!

Inte långt därefter kommer den varvning då jag inser att jag inte kommer att hinna ett helt varv till innan de sex timmarna är till ända. Ur ryggsäcken som står på en presenning vid varvningen plockar jag upp min jacka. Den får hänga på armen när jag tillgodoräknar mig ytterligare några hundratal meter.

Ett par muggar med dricka får jag också med mig – jag vet att jag kommer



Löpare varvar vid vätskestationen.

att få vänta en stund innan min distans har blivit uppmätt och jag är fri att gå till hotellet. Vi är flera som springer med jackor på armen – jag får en känsla av människor som har bråttom till bussen eller tåget!

SÅ HÖR JAG tävlingsledare Reima Hartikainen räkna ner, först en minut, sedan sekunder. Hans röst i megafonen bär tvärsöver Boulongerparken. Strax därefter kommer nådaskottet – vi får äntligen vila!



Tävlingsledare Reima Hartikainen mäter slut-varvet.

Jackan åker på; för en kvart sedan började det snöa, och snöfallet tilltar. Vilken tur vi ändå hade med vädret – större delen av loppet var det strålande sol, och den vind som fanns var inte besvärande. Efter tio minuter kommer Reima med sitt mät hjul.

Ytterligare 465 meter läggs till de hela varv som redan har registrerats, och jag har officiellt gått i mål.

VI FÅR DUSCHA i hotellets gym. Någon långdusch blir det inte tal om, eftersom vi får samsas om en enda dusch! Som tur var duschar många på sina hotellrum eller hemma, så väntetiden blir inte så lång som man skulle kunna befara när alla går i mål samtidigt. I gymmet finns också ett löpband, där en kille springer. Det känns lite märkligt att titta på honom, och jag är inte ett dugg avundsjuk!

HELT NÖJD med dagen är jag inte; jag behövde slita mer än jag borde i det tempo jag höll. Men jag är stolt över att jag höll ut i de sex timmarna som jag hade till mitt förfogande. Det var tredje gången som jag sprang detta lopp, som med sina 18 upplagor börjar bli en riktig klassiker!

Och nästa år, det 19:e, bjuder säkert också på strålande sol, men med 10 plusgrader och barmark!

**TEXT OCH FOTO:
CECILIA PETERSSON**

18–19 mars 2023



I Värnamo samlade ambassadör Micael Lindqvist ihop ett gäng på 22 glada löpare – nytt rekord!

Födelsedagsjoggen

I år gällde det att springa minst 7,1 km, eller varför inte ett helt maraton, under helgen 18–19 mars.

Denna rätt så vintriga helg var det 107 löpare som gav sig ut och rapporterade att de sprungit minst 7,1 km. Flera sprang ett helt maraton, några till och med längre än så, och många sprang alla tänkbara sträckor där emellan. De som sprang ett helt maraton får räkna det som meriterande för utmärkelser. Extra roligt är det när Sällskapets medlemmar samlar ett gäng att springa med.

I **VÄRNAMO** samlade vår ambassadör/suppleant Micael Lindqvist ihop ett gäng på 22 glada löpare. Det är ett nytt rekord igen. Så kul. Nu hoppas vi att någon vill slå det rekordet när det är dags för Höstjoggen i oktober.

Vi lottade ut 16 gula vikmuggar med Sällskapets logga på. Följande vann:

- Ingrid Lindgren Andrén
- Roger Jarl
- Wanda Mases
- Kristina Hedberg
- Marja Weck Lönn

- Karolina Törneland
- Lisa Amundson
- Ulf Carlsson
- Jone Källsäter
- David Jaldemark
- Jaana Hedrén
- Sven Jönsson
- Josefin Eriksson
- Oscar Wanemark
- Fredrik Wikhult
- Erica Staaf

Alla vinnare har publicerats på vår hemsida och på Facebook.

MONICA ENKVIST



Mats-Erik Wiktorsson (Östersund).



Johan Claesson (Rom Marathon).



Roger Jarl (Dalsland).



Cecilia Petersson (Upplands Väsby-Kungsholmen via Vallentuna och Täby).



Jaana Hedrén & Peder Lindqvist (Monte Gordo).



Eva Blomqvist Strömsund (mara 80).

12 april 2023

Sällskapets årsstämma

Årsstämman 2023 ägde rum den 12 april på Lilla Rådmannen i Stockholm. 27 medlemmar deltog på stämman och 32 medlemmar röstade via e-post och räknas därmed som närvarande. Samtliga punkter bifölls och personvalen utföll enligt valberedningens förslag.

Thomas Svensson, som under många år varit med i Sällskapets styrelse, valde i år att inte ställa upp för omval. Ordförande Karin Norden tackade Thomas för den tid som varit och överlämnade en fin blombukett och Evy Palms bok.

Därefter var det dags för en bensträckare med kaffe och smörgås. När alla var mätta och nöjda var det dags för oss att få lyssna på Björn Suneson och hans föredrag om sina sju gånger som han sprungit från kust till kust i USA. Läs Peter Svenssons artikel på nästa sida. Den 5 maj kommer Björn att påbörja sin åttonde löpning över USA.

Den 17 april hölls ett konstituerande styrelsemöte varvid styrelsen konstituerade sig enligt nedan.

MONICA ENKVIST

Ledamöter

Karin Norden (Omval 1 år)	Ordförande och medlemssekreterare
Monica Engkvist (Vald till 2024)	Vice ordförande och samordnare ambassadörer
Mats Liljegren (Omval 2 år)	Redaktör för Marathonlöparen och ansvarig utgivare
Annika Ahlberg (Omval 2 år)	Kassör
Katarina Dunder (Vald till 2024)	Sekreterare
Mattias Ekman (Nyval 2 år)	Utmärkelseansvarig
Marita Modess (Nyval 2 år)	Skribent Marathonlöparen
Ola Bryngelson (Vald till 2024)	Ansvarig leverantörs- och sponsorkontakter
Peter Svensson (Vald till 2024)	Hemsidan m m

Suppleanter

Cecilia Petersson (Nyval 1 år)	Skribent Marathonlöparen
Micael Lindqvist (Omval 1 år)	
Josefine Bonde (Nyval 1 år)	
Fredrik Wachsner (Nyval 1 år)	

Revisorer

Robert Alnebring (Omval 1 år),	
Jarl Åkerlund (Nyval 1 år)	

Revisorssuppleant

Kjell Kvarfordt (Nyval 1 år)	
------------------------------	--

Valberedningen

Omval av **Tommy Lacandler** (sammankallande), **Robert Oldén** och **Jan Ternhag**.



Valberedningens sammankallande Tommy Lacandler presenterar valberedningens förslag till funktionärer. FOTO: JAN TERNHAG



Ordförande Karin Norden tackar av Thomas Svensson, som efter lång och trogen tjänst lämnade styrelsen vid årsstämman. FOTO: MATS LILJEGREN

Från kust till kust i USA

– om utmaningar och löparglädje

Björn Sunesons föredrag förgyllde Sällskapetets årsstämma med spännande inblickar i ett löparliv utöver det vanliga. Med engagemang och humor berättade han om sina lopp från kust till kust i USA och om ålderns betydelse i långa loppet.

Björn, nyss fyllda 75 år, visade bilder och talade om sina sju ensamlopp tvärs över kontinenten i USA och om planerna inför sitt åttonde lopp mellan Stilla havet och Atlanten, genom 12 delstater från Oregon till New York.

FÖRSTA GÅNGEN han sprang från kust till kust var för 16 år sedan. Mer än 500 mil på 100 dagar, alltså fem mil om dagen.

— Det här var värt en miljon, tänkte jag när jag var framme. Nu har jag gjort det sju gånger, och alltså är jag mångmiljonär, sa Björn med glimten i ögat och svarade på frågor från intresserade löparvänner:

Hur förbereder du dig?

Vad har du med dig i din babyjogger?

Hur gör du med maten? Och sömnen? Och svaren blev till en inspirerande berättelse om fasta rutiner, disciplin och ren löparglädje:

NOGGRANN PLANERING inför varje dagstur, upp tidigt varje morgon, start klockan 8, lunch på restaurang, incheckning på förbokat hotell.

— Varför gör du det här gång på gång? undrar ju många. Ja, det var en slags frihetskänsla som jag upplevde i början. Senare jag förstod mer av själva lockelsen när varje etapp blev ett mål i sig. Och efter en dags löpning, att ligga i badkaret på hotellet med en iskall Coke och en Snickers.

I SNITT 52 km GPS-styrd löpning per dag, sällan under 40 km. 10 kg packning i vagnen, extra skor och vatten, tvätt på hotellet.

Trafiken kan vara ett problem, många bilar passerar under 500 mil på vägarna. Och Björn berättade om andra utmaningar som värme och oväder:



Björn Suneson visar den tilltänkta ruten för sitt 8:e Coast to Coast. FOTO: MATS LJLJEGREN

— En gång, långt ute på landet i South Dakota, blev jag överraskad av kraftigt regn, hagel och hård vind. Jag var helt utlämnad på en liten landsväg. Men efter 20 minuter kom solen fram och fåglarna började kvittra.

Och många frågor om återhämtning och löpning och ålder.

— Jag springer långsamt och länge, och jag klarar av att återhämta mig, sa Björn och berättade om sin träning, han är en "runstreaker" och har sprungit varje dag sedan 2014.

Skador?

— Tack och lov har jag klarat mig bra undan skador. Jag drabbades av artros i ett knä för 10 år sedan, men det var nog mer relaterat till ålder än löpning. Jag fick ett träningsprogram och körde styrketräning och nu är jag helt återställd, och jag har fortsatt att träna på gym.

Björn började springa som 34-åring och tränar fortfarande 10–12 mil i veckan. Som uppladdning inför årets kust till kust sprang han ifjol genom hela Sverige, från Smygehuk till Treriksröset,

ett ensamlopp på 215 mil på 40 dagar. Mindre än häften av ett USA-lopp, alltså.

Läs mer om Björns tankar, träning och tuffa utmaningar på www.suneson.se.

PETER SVENSSON



Björn Suneson mottar presenter och applåder efter sitt uppskattade föredrag. FOTO: MATS LJLJEGREN

23 april 2023

Hamburg Marathon

Hamburg Marathon närmar sig alltid som en försommaraning. Loppet går i slutet av april. Detta år två veckor efter påsken, som jag tillbringade i mina hemtrakter i Ångermanland med ca 70 cm snö. Två veckor senare har jag alltså förflyttat mig 150 mil rakt söderut till ett Hamburg med gröna gräsmattor och blommande hägg och frukträd.

Det är 4:e gången jag deltar i denna tillställning. Son med sambo bor och arbetar i Kiel, som ligger ca 10 mil norrut, så nöjet är alltså dubbelt. Med mig har jag min sambo och mästern fotograf Soili.

Vi bor dock på hotell i Hamburg under maratonhelgen, gärna nära eller i Sternschanze som blivit vår favoritstadsdel, det är också nära start, mål och marathonexpon som hålls i mässhallarna.



Tommy Kjellsson på väg till starten.

STARTEN GÅR vid TV-tornet som är lätt att lokalisera i närheten av Hamburgs lunga, grönområdet Parken und Blumen. Vi är indelade i ca 15 startled efter estimerad sluttid. Starten går 9.30 och efter ca 5 minuter börjar det röra på sig i startled I. Det är en sval morgon med 10 grader. Starten går på breda avenyer och gator och man kan omedelbart springa i sin egen takt.

Efter ca 2 km är vi på Reeperbahn, som är lättsprungen med dess nedförslut och det kan därmed också vara lätt att springa för fort.

Därefter löper vi i den vackra stadsdelen Altona som en gång var en egen stad med tullar. Man har nu kommit till den fas i loppet då man börjar komma in i rytmen och man skall ligga på rätt sida om behaglighetszonen så länge som



Maratonbanan vid Landungsbrücken efter en mils löpning.

möjligt. Den första milen är lättsprungen och innehåller inget uppför. Strax innan milen passeras har vi kommit ner till hamnen och vackra Landungsbrücken.

Efter att under våren ha löpt med isdubbar och slirat och halkat på snö och is och haft på sig underställ och frusit om händer känns det underbart att springa i denna vårvärme. Solen har kommit fram och hälsat på oss, men det är bara behagligt. Mina kilometertider i loppet är ca 30 sekunder snabbare än de jag haft under mina träningspass så jag försöker ta det litet lugnare. Vi passerar stadskärnan och springer längs Alstersee, sjön som ligger mitt i Hamburg.

EFTER ATT halvmaratondistansen är passerad kommer vi in i stadsparken för några kilometers löpning, vi är nu i den nordvästra delen av maratonloppet och efter parken springer vi igenom villaområden med mycket grönt och vatten omkring oss. Runt hela maratonbanan, som är en envarvsbana, är det mycket folk som hejar en fin dag som denna och eftersom jag har svenska flaggan på mina kläder får jag mycket "heja Sverige" från publik och medlöpare.

Vi passerar 28 km och här står mitt team, jag får mer energi av det men nu börjar det kännas i muskler att man sprungit 2/3 av loppet och kilometertiderna börjar ligga över 6 minuter.

NU SVÄNGER BANAN ner mot centrum. Solen har lyst på oss från en klarblå himmel någon timme och fler än jag börjar dra ner på tempot i värmen. Nu börjar jag leta upp skuggiga partier och

längta efter nästa vätskekontroll. De digra vätskekontrollerna med gel, banan, cola, energidryck, vatten m m ligger ca 4 km ifrån varandra och mellan dem är det vattenkontroll.

Jag känner mig trött men tänker positivt när jag ser km-tiderna som inte är värre än 6.20. När det är vätska tar jag det lugnare och stannar och håller och blöter ner mig för att kyla av.

EFTER 35 KM är det många löpare som börjar gå, sjukvårdspersonalen får mer och mer att göra när km-skyltarna visar högre siffror. I skuggan är det ca 20 grader men några minuters löpning i solen vid denna del av banan kan torka ut, speciellt för skandinaver och nordtyskar som inte är vana vid värme.

Ca 4 km från mål löper vi på Alstersees västra sida i ett parkområde som skuggar skönt. Jag biter ihop och håller stilen och går i mål på 4.18, vilket är min bästa tid på 4 år i mitt 172:a maraton.

Hamburg Marathon är ett snabbt maratonlopp, vilket också syns i leaderboarden. Vann gjorde Bernhard Koech, Kenya, på 2.04.09. I damklassen vann Dorcas Tuitoek, Kenya, på 2.20.09. Ca 9 000 löpare fullföljde maratondistansen och dessutom går en maratonstafett samtidigt med ett stort deltagande.

EFTER LOPPET har jag som tradition att pigga till med familjen över en öl på "Altes Mädchen", ett stenkast från målområdet. Hamburg Marathon har levererat igen.

TEXT: TOMMY KJELLSSON

FOTO: SOILI SALO



Artikelförfattaren efter 10 km.

23 april 2023

London Marathon

Den 23 april 2023 var det återigen ett London Marathon. Efter pandemin, då inga lopp genomfördes, så blev det ett London Marathon i oktober 2022 och nu var det dags för det första "vårloppet" sedan 2019.

Undertecknad reste med Springtime, och i sällskap med flera av Sällskapets medlemmar, för att springa tillsammans med över 49 000 deltagare. Det första vi gjorde i London var att besöka loppmässan på Excel och hämta ut nummerlapparna. Där började man förstå hur stort detta lopp är; mängden besökare var nästan överväldigande men allt fungerade smidigt och bra.

Väderprognosen för söndagen var inte upplyftande; vilken väder-app som än användes så förutspådde de regn – mycket regn... Engångs-regnponchos införskaffades för säkerhets skull; det är ju aldrig roligt att starta ett lopp blöt och nedkyld.

PÅ LOPPDAGEN åkte vi i buss ut till Blackheath där startområdet låg. Det blev några timmar på heden, först torrt men senare startade duggregnet och ponchon åkte på. Ponchon behöll jag även ett par kilometer in i loppet; sen blev det för bökitigt och regnet upphörde så småningom.

Starten var smidig trots det stora antalet deltagare; det var tre olika startfällor som efter ett par kilometer gick ihop till en enda bana. Som vanligt var det pirrigt och nervöst inför starten men det blev bättre när vi väl startat.

Banan går de första 20 km söder om Themsen genom främst bostadsområden och mot slutet förbi fartyget Cutty Sark. För att komma över Themsen vid 20 km sprang vi på Tower Bridge, vilket var vackert och mäktigt. Banan fortsatte genom Docklands och Canary Wharf. Överallt var det entusiastiska åskådare som hejade och höll igång; man var definitivt aldrig ensam.

Många av loppets deltagare hade fått startplatser via välgörenhetsprojekt. En hel del hade även klätt ut sig till förmån för välgörenhetsprojekt; tex var där flera löpare utklädda till noshörningar,



Glada medlemmar i Sällskapet väntar på starten. Från vänster Marie-Louise Wigrén, Annika Ahlberg, Karola Palmhager och Marie Blommé.

en man sprang som Big Ben och en man sprang runt med ett kylskåp på ryggen!

Banan är lättsprungen och relativt flack; jag upplevde det som att i princip hela tiden springa lätt utför. De sista kilometrerna när man sprang längs med Themsen, såg London Eye och sedan svängde vid Big Ben och strax därefter nådde målet utanför Buckingham Palace var mäktiga!

Resultatet för min del var ett PB; oväntat men välkommet! Tyvärr missade jag att världsrekordhållaren Eliud Kipchoge delade ut medaljer; det hade varit kul att få ta emot den av honom.

Jag var inte ensam om att sätta rekord på 2023 års London Marathon; det gjorde även Kelvin Kiptum som sprang in på det nya banrekordet 2:01:25. Sifan Hassan vann efter en sprintduell damklassen på 2:18:33.

ANNIKA AHLBERG



Loppets nummerlapp, medalj och t-shirt.



Artikelförfattaren Annika Ahlberg.

29–30 april 2023

Svenskt rekord och löpar

29–30 april 2023 arrangerade Växjö Löparklubb den andra upplagan av VXO Ultrafest vid sjön Trummens strand 3 km sydost om centrala Växjö. Liksom förra året var tävlingen även officiellt SM och veteran-SM i 24-timmarslöpning. I år arrangerades det även ett Frontyard-lopp samtidigt som 24-timmarsloppet.

Det blev en oförglömlig helg där vi förutom all gemenskap fick uppleva ett nytt svenskt rekord och flera andra topp prestationer.

Jag anländer med tåg till Växjö tidigt fredag kväll och övernattar på Stadshotellet. Efter en god hotellfrukost lördag morgon tar jag bussen till tävlingsområdet vid sjön Trummens strand cirka 3 km sydost om centrala Växjö. Jag hämtar ut min nummerlapp och säkrar en plats vid ett av de bord som arrangören ställt upp längs med banan och som är skyddade av ett stort tält.

I väntan på starten promenerar jag ett varv på den 821 meter långa banan, på vilken underlaget till ungefär två tredjedelar är asfalt och en tredjedel grus.

KLOCKAN 11:00 är det dags för start. 29 damer och 50 herrar ger sig ut på sitt första varv i varierande tempo. Solen skiner, men det är kyligt och blåsigt. Vid varje varvning passerar vi en välförsedd vätske- och energistation där det bland annat serveras sportdryck, vatten, kaffe, coca-cola, chips, frukt och godis.

Varm mat såsom köttbullar med potatismos, kycklinggryta och lasagne serveras ungefär var 6:e timme. Lika ofta byter vi även löpriktning.

MITT EGET LOPP blir tyvärr inte mycket att skriva hem om. Redan efter en timmes löpning drabbas jag av illamående och jag kräks flera gånger under lördagen.

När illamåendet kommer tillbaka för tredje gången är det nära att jag ger upp, men jag kämpar emot och under natten avtar illamåendet en hel del.

Då är dock förmågan – och motivationen – att pressa mig själv till ett bra resultat borta. Jag får inrikta mig på att hålla mig på banan till slutsignalen. När



Starten har gått för det första varvet i Frontyard-loppet.

de 24 timmarna är tilländalupna har jag avverkat nästan 148 km, vilket jag får känna mig nöjd med under rådande omständigheter.

DEN STÖRSTA BEHÅLLNINGEN med loppet är, förutom den familjära stämningen i allmänhet, att med egna ögon få bevittna ett svenskt rekord.

Torbjörn Gyllebring gör ett mycket väldisponerat lopp och avverkar fantastiska **272,086 km**, en förbättring av

det svenska rekordet med 5,5 kilometer (även det noterat vid förra årets SM i Växjö).

Den tidigare rekordhållaren Erik Olofsson blir efter en stark avslutning tvåa på 260,038 km. Han förlorar sitt svenska rekord, men klarar den indikativa kvalgränsen till VM i Taiwan i december med 38 meters marginal.

Även trean Bill Öster tar sig över ”drömgränsen” 24 mil och kan vid slutsignalen summera 244,992 km.

glädje vid VXO Ultrafest

Emir Halalkic, som tyvärr inte fick allt att stämma detta SM, agerar på slutet farthållare åt Torbjörn.

När det svenska rekordet är säkrat hjälper han sedan Erik att nå över 26 mil. För detta belönas han med ett hedersnämmande vid prisutdelningen.

ÄVEN I DAMKLASSEN blir det flera mycket goda resultat. **Therese Fredriksson** tar hem SM-guldet efter att ha avverkat imponerande **230,930 km**.

Det är nytt personligt rekord och över den indikativa kvalgränsen till VM. Sara Ottinge slutar tvåa efter att ha fått ihop 223,857 km och Madeleine Wennberg blir trea med 215,099 km.

Vid sidan om de förstklassiga resultaten i seniorklasserna bjuder tävlingen även på imponerande resultat i de äldre veteranklasserna. I M80-klassen avverkar Bo Pelander imponerande 147,045 km, vilket är nytt svenskt veteranrekord i den åldersklassen.

I ANSLUTNING TILL prisutdelningen får Bertil Palmqvist, som var ensam deltagare i M75, ta emot priset "Årets KUL-person" av Maria Jansson, ordförande i KUL (Svenska Friidrottsförbundets kommitté för Ultradistanslöpning).

Bertil tilldelas priset med motiveringen att han "alltid skapar en trivsamt atmosfär och möter löpare, funktionärer och arrangörer med ett leende på läpparna". En värdig pristagare!

UTÖVER 24-TIMMARSLOPPET arrangerades även ett så kallat Frontyard-lopp, där man återanvände förra årets SM-bana för 100 kilometer. Varvet går runt Trummen och är 3,2 km långt. Andra varvet startar 32 minuter efter första, tredje varvet startar 31 minuter efter andra och så vidare.

Är man i mål innan tiden är ute på ett varv är man kvar i tävlingen. Tävlingen håller på så länge det är löpare kvar på banan.

Till slut blev det delad seger mellan Sällskapetets ambassadör Micael Lindqvist och Pär Johansson, båda tävlandes för Apladalens LK, som avverkade 19 varv motsvarande 60,8 km.



SM-medaljörerna i damklassen. Från vänster Madeleine Wennberg (3:a), Therese Fredriksson (1:a) och Sara Ottinge (2:a).



Bo Pelander satte nytt svenskt rekord i M80 (147,045 km).



Bertil Palmqvist tar emot priset "Årets KUL-person".

**TEXT OCH FOTO:
MATS LILJEGREN**

Utmärkelser

– något att sträva efter, eller inte?

Ordförande Karin Norden har ordet

I skrivande stund har jag sprungit ihop till en medalj för 20 lopp. Det gjorde jag i samband med Budapest maraton 2022. Sedan dess har jag siktet inställt på nummer 25 vid Stockholm Marathon nu i juni.

Samlandet av utmärkelser har gjort att jag har anmält mig till lopp och på det sättet kommit ut i landet och träffat många härliga löpare. Jag får se olika delar av Sverige och deltar i många av de minsta loppen hos de trevligaste arrangörerna.

Som alla vet är en av Sällskapets styrelses roligaste uppgifter att dela ut utmärkelser till medlemmar för genomförda maratonlopp. En del ser samlandet av utmärkelser som en motivation till att springa lopp och andra bryr sig inte om att räkna lopp alls. Vissa räknar alla lopp som täcks av de kriterier som Sällskapet har ställt upp medan andra enbart räknar lopp på maratondistansen som giltiga för egen del. Hur man än räknar är alla lika förtjänta av sina utmärkelser.

Om du har en berättelse om dina egna utmärkelser är du välkommen att skriva om det i Marathonlöparen. Kontakta i sådana fall redaktör Mats Liljegren om det.

Vår utmärkelseansvarig Mattias Ekman i Värnamo gör ett stort och utmärkt jobb med att köpa in och skicka ut utmärkelser till alla medlemmar som ansöker om dem. Han har också kommit med idéer om nya utmärkelser som vi har genomfört. Tack vare Mattias kommer utmärkelserna ut till sina mottagare snabbt och precist och jag lämnar därför över ordet till honom så får han beskriva sitt arbete lite mer.

Utmärkelseansvarig Mattias Ekman har ordet

Hej på er alla löpare. Som ni vet har jag varit ansvarig för utmärkelserna i några år nu och det har varit både upp och ner kan man säga. När jag tog över så var det full rulle på loppen och ansökningarna fullkomligt öste in. Sedan kom ju den här tråkiga perioden med COVID-19



Utmärkelseansvarig Mattias Ekman.
FOTO: PRIVAT

som vi nu äntligen förhoppningsvis kan lägga bakom oss. Glädjande nog så är det många arrangörer som nu gör allt för att loppen skall fortsätta anordnas i samma goda anda som innan och jag är en av dem som är extremt tacksam för dessa eldsjälar som gör detta arbete.

Något jag personligen märkt på alla lopp jag varit iväg på är tyvärr att löparna inte riktigt hittat tillbaka ännu, men det blir bättre och bättre för varje månad som går vilket är glädjande. Och färre löpare som springer färre lopp gör ju att jag inte får så mycket ansökningar vilket gör att jag måste samla ihop de jag får in under en längre tid innan jag kan skicka ut dem för att det ska vara lönt att beställa från leverantörerna.

Jag tycker Karin är lite snäll mot mig när hon säger att det är snabbt och precist. Jag känner mig ibland personligen lite lat och långsam i mitt arbete när jag måste vänta in ansökningar hela tiden. Så jag hoppas med dessa ord att ni kanske får en liten push att ge er ut och springa alla dessa trevliga lopp som arrangeras och därefter ger mig en rejäl push i baken och sätter mig i arbete med att skicka ut de utmärkelser ni så väl förtjänar.

Vi har ju en mängd olika och fler är på ingång så läs gärna igenom våra kriterier för olika typer av utmärkelser och, som sagt, återigen ut och jaga dem och ansök så jag får svettas lite i mitt arbete som utmärkelseansvarig och inte bara under maratonloppen.

Fakta om Sällskapets utmärkelser

Sällskapet har utmärkelser för 5 lopp ända upp till 300 lopp. Dessutom finns det en utmärkelse för 20 lopp genomförda i olika städer/orter i Sverige med olika arrangörer och en för 25 lopp i olika länder i Europa. Se faktaruta längre fram för all statistik om utmärkelser.

Det finns också prestationsutmärkelser för hur snabbt man har sprungit. Den som läser riktigt noga ser att tidsgränserna för de olika prestationsutmärkelserna har ändrats och att den fysiska utmärkelsen har bytts. Det gjordes 2021. Tidsgränserna för brons-, silver- och guldprestationerna har anpassats till hur fort herrar respektive damer numera springer.

Dessutom har den fysiska utmärkelsen bytts från nål till plakett – plaketten får en tydligare plats i utmärkelseskåpet.

Den nål som kallas prestationsnål finns kvar. För exakta tider, se faktaruta längre fram.

Under 2021 instiftade Sällskapet två nya utmärkelser – för 35 lopp och för 75 lopp. Styrelsen kände att det fanns ett glapp mellan dels 25 och 50 lopp, dels mellan 50 och 100 lopp, som kunde kännas omöjligt att överbrygga. För att inspirera till att fortsätta utöka utmärkelseskåpets innehåll tänkte vi att dessa två utmärkelser skulle inspirera.

PÅ VÅR HEMSIDA finns ett formulär där man kan fylla i uppgifter om man vill ansöka om en utmärkelse. Det är olika priser på utmärkelserna och de delas ut främst vid Stockholm Marathon i maj-juni i samband med mässan, vid Vintermarathon till Jan Linds minne i november och vid Sällskapet årsstämma på våren varje år.

Man kan också få utmärkelsen hemskickad på posten eller så kan utdelning ske vid annat tillfälle som vi kommer överens om.

Statistik

Här nedan kommer några faktarutor om utmärkelser och lite statistik. Statistiken gäller till och med 2022. Viss statistik ser ut att saknas och den kommer vi att försöka gräva fram ur gamla dokument. På hemsidan finns också mycket av denna statistik.



Ordförande Karin Norden delade ut en tallrik för 150 lopp till Lasse Jutemar vid Karlstad 6-timmars.



Vid Karlstad 6-timmars mottog Hampus Otterborg en medalj för 10 lopp.
FOTO: KARIN NORDEN

Fakta om utmärkelser för antal genomförda lopp

Utmärkelse	Kriterium	Antal utdelade	Utdelade från
Diplom	5 lopp	1.941	1963
Medalj	10 lopp	71	2016
Medalj	15 lopp	57	2016
Medalj	20 lopp	54	2016
Standar	25 lopp	949	1970
Plakett i silver	35 lopp	25	2021
Statyett	50 lopp	422	1978
Plakett i guld	75 lopp	11	2021
Glastrofé	100 lopp	123	1984
Tallrik	150 lopp	23	2008
Tallrik	200 lopp	15	2008
Tallrik	250 lopp	5	2012
Tallrik	300 lopp	3	2012
Vikingatrofén	Tilldelas löpare som under 2000-talet har fullföljt 20 maratonlopp i olika städer/orter i Sverige och med olika arrangörer	63	2004
Svettdropen	Tilldelas löpare som har sprungit ett maratonlopp i 25 olika europeiska länder, inklusive Sverige	17	2008

Fakta om prestationsutmärkelser

Utmärkelse	Kriterium	Antal utdelade	Utdelade från/mellan år
Prestationsnål	Herrar 3:30 Damer 3:55	29	2000
Prestationsplakett brons	Herrar 3:00 Damer 3:20	9	2021
Prestationsnål i brons	Herrar 3:00 Damer 3:30	332	1988–2016 Ersatt av prestationsplakett brons
Prestationsplakett silver	Herrar 2:50 Damer 3:10	4	2021
Prestationsnål i silver	Herrar 2:40 Damer 3:10	389	1973–2017 Ersatt av prestationsplakett silver
Prestationsplakett guld	Herrar 2:40 Damer 2:55	4	2021
Prestationsnål i guld	Herrar 2:20 Damer 2:45	28	1972–2003 Ersatt av prestationsplakett guld

Avslutade utmärkelser

Det har tidigare under åren funnits utmärkelser för särskilda prestationer. Nedan följer en kort sammanfattning.

Namn	Kriterier/Motivering	Antal utdelade	Utdelade mellan år
Årets lejoninna	Staty i keramik i form av en lejoninna skapad av Lisa Persson. Skänktes av Siv Pettersson	3	1985–1989
Årets uppstickare	Okänt	8	1996–2009
Marathonynglingen	Priset skänktes av Rolf W Lindström och tillföll den löpare inom Sällskapet som presterade den bästa tiden i Aten Marathon. Priset är en kopia av ett skulpterat huvud från antikens Grekland	12	1954–1996
Årets roadrunner	Okänt	4	1984–1987
Sverige 90 diplom	Tilldelades medlemmar som sprang 10 lopp på olika platser i Sverige under 90-talet. Varje lopp skulle fullföljas under 5 timmar. Högst 6 lopp/år.	147	1990–1999
Jubileumsvimpeln	Denna vimpel delades ut i samband med Sällskapets 25-årsjubileum 1977	Okänt	1977
Hedersutmärkelse	Utdelades till klubb	3	1992

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



Semester och marathontävling i Polen

Det är väl fantastiskt när man kan kombinera sin favorithobby med semester? I mitt fall tycker jag om att resa samt springa nya marathontävlingar. Ett land som har blivit en favorit och som jag har besökt flera gånger är Polen. Dels är det ju ganska nära oss, dels har Polen ett otroligt stort utbud av spännande resmål. Deras utbud av både marathontävlingar och kortare lopp är också otroligt stort.

Min första resa dit gjorde jag i oktober 2009 när jag besökte Poznan och sprang Poznan Marathon. Poznan är polens femte största stad med ca 540 000 invånare. Staden har en väldigt rik historia från medeltiden och framåt. Tyvärr blev den hårt åtgången under andra världskrigets slutskede. Man har ändå med fin restaurering lyckats återskapa en otroligt vacker och levande stad. Det finns mycket kultur i flera intressanta museer.

Poznan är även en fantastisk idrottsstad med fotbollslaget Lech Poznan, samt en enormt fin anläggning för rodd och kanot som håller högsta världsklass. Poznan har varit värd för flera VM inom rodd och kanot.

MARATHONLOPPET I POZAN hade premiär 2000 med 831 deltagare. 2009 när jag deltog var det över 4 000 deltagare vilket gjorde den till ett av Polens största marathontävlingar. Ett otroligt fint arrangemang på alla sätt.

Banan har ändrats flera gånger under årens lopp, men när jag sprang den 2009 var det en tvåvarvsbana med start och mål i anslutning till rodd- och kanotanläggningen. En stor och fin medalj fick man också och då blir man ju extra glad.

Jag trivdes så bra i Poznan att jag sprang halvmarathon där året efter. Återigen en fantastisk upplevelse, så jag kan verkligen rekommendera Poznan som en stad som har mycket att erbjuda.

NÄSTA GÅNG jag var i Polen så var det för att springa Warszawa halvmarathon i mars 2014. Polens huvudstad är ju också ett måste att besöka någon gång i livet. Vet inte hur det ser ut nu, men det året fick vi hämta nummerlappen på Polens



Artikelförfattaren spurtar mot mål i Poznan Marathon 2009. FOTO: MARATONFOTO POLEN

nationalarena. En väldigt trevlig upplevelse i en fantastisk arena. När det väl var dags för själva loppet upptäckte jag att detta var ju ett väldigt stort lopp med en bra bit över 10 000 deltagare. Banan var ett varv förbi många av de mest kända platserna i Warszawa och riktigt trevlig. Jag måste också säga att servicen på de polska loppens verkligen håller högsta klass på alla sätt.

På vår lediga dag tog vi oss ut till gamla staden, som man har varsamt återbyggt efter andra världskriget. Då hittade vi också en väldigt trevlig restaurang som serverade klassisk gammaldags polsk mat. Jag tycker att när man besöker nya länder så ska man ju alltid prova deras lokala mat.

EFTER DEN RESAN så var det ju bara självklart att hitta en ny resa till Polen. Nästa resa blev sommaren 2014 då vi

tog och besökte Gdansk och jag sprang Maraton Solidarności. Loppet är säkert känt för många som har åkt med Marathonguidarna. Jag har för mig att de har ordnat resor dit flera gånger.

Som sagt så tog vi detta som en skön semesterresa och vi fick tag på en trevlig lägenhet mellan Gdansk och Sopot. Vår första dag spenderade vi i Sopot som är en klassisk semesterort med fina stränder, en lång och bred brygga, samt mycket shopping och spännande restauranger. Även om jag är en riktig badkruka så blev det ett skönt dopp i Östersjön.

VÅR ANDRA DAG spenderade vi i Gdansk, som är en riktigt fin och historisk stad. Som många andra städer i Polen så blev även Gdansk förstörd under andra världskriget. Men med idogt arbete så har man lyckats återskapa den gamla stadskärnan. Även här fanns det många spännande museer som man kunde besöka.

Något Gdansk också är känt för, men som många inte vet, är att man har en speciell kärlek till bärnsten. Det finns till och med ett museum helt dedikerat åt bärnsten där och man kan förstås köpa otroligt fina smycken att ta med sig hem.

Den tredje dagen var det dags att göra en tur till Gdynia för att hämta ut nummerlappen till själva loppet. Gdynia är väl inte en lika spännande stad som Gdansk, men det var iallafall där loppet skulle starta och målgången skulle vara i centrum av Gdansk. Efter lite problem så lyckades vi till sist hitta platsen där jag fick min nummerlapp. 2014 var det ca 900 deltagare i detta trevliga lopp.

Dagen efter var det dags för loppet och jag tog mig till starten ganska enkelt med det lokaltåg som går mellan orterna.

Vi började med att springa runt lite i Gdynia (ca 5 km) för att sedan fortsätta färden mot Sopot och efter lite kringelkrokar kom vi fram till centrala Gdansk. Loppet gick faktiskt förbi den lägenhet som vi hade hyrt och där kunde både min sambo och son heja på mig, det var trevligt. Servicen under loppet var högklassig, som det nästan alltid är under de polska loppens.

Väl i mål fick vi även här en fantastisk fin medalj och dom bjöd till och med på mat efteråt. Det var riktigt trevligt.



Ordensborgen Malbork söder om Gdansk. Världens största borg och Europas största tegelbyggnad. FOTO: KRISTIAN LAMPO

TYVÄRR BLIR DET inget Maraton Solidarności 2023. Arrangemangen flöt på bra under åren efter vårt besök, men tydligen fick man ekonomiska problem under pandemin. Dessutom gick den ansvarige tävlingsledaren ur tiden och på grund av det så är årets upplaga inställd. Men ha gärna koll ifall den kommer tillbaka för det är verkligen ett trevligt lopp och målgången i Gdansk gamla stadskärna är riktigt häftig.

Det finns även andra trevliga lopp i Gdansk och dessa hittade jag just nu:

1. Trestadens (Trójmiejski) Ultra Track (65 km) februari
2. PZU Gdansk Marathon (42,195 km) maj
3. Solidaritetsloppet (Maraton Solidarności), (42,195 km) augusti
4. St. Dominikusloppet (Bieg św. Dominika), (5 km, 10 km, 15 km) augusti
5. Westerplatteloppet (Bieg Westerplatte), (10 km) september
6. Gdansk Joggar (Gdańsk Biega), (3,3 km, 6 km) oktober
7. AmberExpo Halvmarathon (Półmaraton) Gdansk (21,0975 km) oktober
8. Arena Run (3,5 k m) november – ett hinderlopp på stadion

Under vår fortsatta semester hittade vi många spännande guldkorn i Gdansk. Vi åkte bl.a. till Westerplatte som verkligen är historisk mark för där började andra världskriget på allvar.

Vi gjorde även ett trevligt besök i Ordensborgen Malbork som ligger en bit söder om Gdansk. Det är faktiskt den största borgen i världen räknat efter byggyta, och den största tegelbyggnaden i Europa.

EFTER DESSA FANTASTISKA BESÖK så måste jag säga att Polen ligger mig väldigt varmt om hjärtat och även om jag inte har besökt landet sedan 2014 så har jag några planer på besöksmål.

Fina Krakow är säkert värt ett besök och varför inte Wroclaw för att nämna en annan stad. Och naturligtvis i samband med ett intressant lopp.

Så det blir nog en resa någon gång i framtiden, men det är som man brukar säga en annan historia.

KRISTIAN LAMPO



Kristian Lampo (nr 9322) under Warszawa Halvmarathon 2014. FOTO: MARATONFOTO POLEN

Reporter Monica Engkvist möter Intervju med Christina Wainikka



Christina Wainikka efter målgång på sin första mara, Stockholm Marathon 2012.

Det är fredag eftermiddag i april och jag träffar Christina Wainikka på Café dello Sport, ett sportcafé på Södermalm i Stockholm. På det här stället verkar alla känna varandra och det går fort att känna sig välkommen här och äta för mycket.

Vem är Christina?

Jag är 55 år och bor här på Södermalm i Stockholm, är gift med Anders och har en dotter på 19 år. Till vardags arbetar jag på Svenskt Näringsliv som policyexpert för immaterialrätt. Jag har en forskarbakgrund i juridik och är docent i civilrätt.

Jag har alltid fått höra att jag är fel då jag är för tung för att springa och för lång för att bli bra i styrkelyft. Dessutom är jag

sabelbent och bör därför inte springa alls enligt en ortoped. Därtill har jag astma och är kraftigt allergisk mot pollen. Så jag har levt med att "det går inte", men det går. Fram till idag har jag bland annat sprungit 12 lopp över 4 mil och genomfört tre Ironman.

Varför springer du?

Mitt arbete är extremt stillasittande så både min kropp och inte minst själen behöver rörelse. Jag mår bra av att springa och har ofta upptäckt att löpningen är väldigt förlösande. När jag till exempel sliter med en juridisk nöt som jag inte kan får rätsida på kan jag efter en löpartur, där tankarna fått lufta sig, plötsligt ha knäckt nöten. Så jag har väldigt

mycket nytta av löpningen i arbetet. Även om jag inte alltid sprungit långa sträckor så har jag ändå sprungit.

Jag sprang till skolan och hämtade min dotter och hem när jag hade lämnat henne. Det gäller att övervinna sina hinder. Sen tycker jag om att sätta upp mål för mig själv och att göra en plan för att nå målet är en del av tjusningen. Så var det också med steget till min doktorsavhandling. Jag är här och ska dit.

Hur började du att springa?

Jag har väl alltid sprungit lite, men 2009 blev det mer på riktigt. Jag sprang Tjejmilen 2010, halvmaran 2011 och mitt första maraton 2012. Jag hade från början som mål att springa mitt första maraton på Jubileumsmarathon 2012, men det loppet blev i stället mitt andra maraton.

Hur mycket springer du?

Just nu vet jag inte riktigt hur mycket det blir. Jag springer, styrketränar, simmar och cyklar. Så det blir något varje dag. När jag springer lyssnar jag gärna på poddar. Numera springer jag söndagarnas långpass ensam och lyssnar då på God morgon Världen på P1.

Är du med i någon klubb?

Ja, jag är med i Stockholm City Triathlon (SCT). Vinsten med att vara med i klubben är träningen. Vi tränar simning i Eriksdalsbadet och har då egna banor för frisim. Löpningen med SCT går mer ut på kvalitetsträning. Långpass har jag tidigare sprungit med TSM både som deltagare och ledare.

Tävlrar du/springer du olika lopp?

Ja, jag började som sagt med Tjejmilen 2010 och har sen dess sprungit både halv- och helmaraton och Ironman. Därtill har jag även deltagit på flera swimrun, till exempel Långholmen Swimrun.

Är du en tävlingsmänniska?

Både ja och nej. När jag var yngre undvek jag saker där jag inte kunde vinna. Nu handlar det mer om att göra och att fullfölja. Loppen för mig är upplevelsen. Jag är lite av en upplevelseknarkare. Jag gör det för att jag kan och att jag njuter. På swimrun får man simma där man annars inte får simma, så det är en upplevelse. Vansbro Marathon gjorde att jag kom

till Vansbro och fick se naturen runt Vansbro bara på grund av att det var ett lopp. En upplevelse.

Har du någon favoritdistans?

Nej, det kan jag inte säga. Gillar dock inte 5 km. Jag har mer av det jag skulle vilja kalla för favoritomständigheter. Hit hör löpargruppkänslan och lopp med hjärta. Ta till exempel Båstad Marathon. Här ställer privatpersoner ut vätskestationer och på ett ställe får man våfflor med jordgubbar. Så mysigt.

Bästa respektive sämsta löparminne?

Det bästa minnet utöver Båstad är Ursvik Ultra 45 km. Det är så fantastiskt när man springer in morgonen, det ljusnar och fåglarna börjar sjunga. Här mötte jag Jan-Erik Ramström och jag sjöng "Morning has broken" när vi sprang mot mål tillsammans. Upplevelseknarkaren njöt.

Det sämsta minnet är Ö-loppet, ett swimrun-lopp. Inte för att det var något fel på Ö-loppet, tvärt om, men det var mycket fel på mig. Jag hade bara inte humöret med mig och fick ett riktigt psyk-bryt. Jag såg bara unga och vältränade deltagare runt mig och tänkte att jag hade kunnat vara mamma till dem alla. Så vad gör tant jag här. Min stackars lagkamrat fick släpa runt mig. Så var läget ända fram till sista ön.

Här började vi möta och se de andra paren och då visade det sig att vi inte alls var sämst. Då steg humöret igen, men det var ju så dags då. Jag förstörde hela loppet och var en förfärlig lagkamrat.

Har du haft några skador?

Höger häl har varit svullen och gör ont. Det är viktigt att hitta en balans mellan träning och vila/återhämtning. Sen har jag haft en muskelbristning i vaden. Helt självförfallat.

Det var innan jag skulle springa Åland Marathon, som jag verkligen sett fram emot. Jag skulle träna backe utan att värma upp. Ja, det blev inget Åland Marathon.

Hur har Corona påverkat dig och din löpning?

Ja, det har det gjort på flera sätt. Dels blev ju alla lopp inställda och därmed inga upplevelser att se fram emot. Sen fick jag själv Covid. Jag hade bara 70 procents lungkapacitet innan, så det blev ju inte bättre av Corona. Jag är inte helt återställd än.



Christina Wainikka under löpningen på Ironman Kalmar 2017.

Hur länge har du varit med i Sällskapet och vad är din behållning?

Om jag inte minns fel så blev jag medlem 2015. Jag läser med glädje Marathonlöparen. Att få läsa andras reseskildringar och se mångfalden är så trevligt. Det vill jag ha mer av.

Sen tycker jag att det är så bra med Födelsedags- och Höstjoggen. Det är så kul att löpare synliggörs på Facebook när de sprungit och att det lottas ut muggar och mössor. Synliggörandet av Sällskapet är så viktigt.

Löpningen gör ju att man lär känna människor som man aldrig skulle ha lärt känna annars.

Kan du tänka dig att skriva i Marathonlöparen?

Ja, absolut. Sen skulle jag vilja säga till alla andra: Våga skriva – bara gör det! Jag har själv skrivit böcker och dragit lärdom

av det. Det svåraste är att börja, så skit i det – bara skriv! Vi är många som vill läsa din historia.

Finns det något mer som du vill ta upp?

Jag har varit ledare både i TSM och Runacademy. Det är så kul att vara ledare och få vara med och sprida löparglädje. Gruppträningen ger mer än bara träningen.

Sen vill jag lyfta fram hur viktigt det är att träna styrka och rörlighet för att undvika skador. Sen vill jag också verkligen slå ett slag för att njuta av vad man gör.

Som vanligt – tiden flyger och plötsligt är min frågor slut. Det känns lite tråkigt då det är så himla trevligt att sitta här på Söder och prata med Christina. Men allt det roliga har ju ett slut. Eller?

MONICA ENKVIST

Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm



UPPLEV VÄRLDEN I DINA LÖPARSKOR

Spring världens främsta och mest eftertraktade maratonlopp!

Vi på Springtime har över 30 års erfarenhet av att arrangera löparresor världen över och varje år erbjuder vi bland annat platser till loppet i den mäktiga serien Abbott World Marathon Majors. Serien består av Tokyo Marathon, Boston Marathon, London Marathon, Berlin Marathon, Chicago Marathon och New York City Marathon. Alla lopp bjuder på sina unika banprofiler och sevärdheter, och gemensamt för loppet är den peppande stämningen som alltid är på topp! Vid avslutandet av samtliga lopp i serien får du den åtråvärda Six Star Finisher-medaljen, som hittills pryder halsen på 172 svenskar.



Thomas Björnermark, projektledare för våra löparresor, är en dem som sprungit alla loppet i serien. *"Det var en grymt rolig utmaning att genomföra de sex World Marathon Majors. Genom resorna har jag fått många minnesvärda upplevelser och mött många härliga människor."*

Klassiska New York City Marathon är startskottet för många motionärer. Det är världens största maratonlopp och därmed maratonloppet med stort M! Ska du endast springa ett maraton i ditt liv så är det detta du ska satsa på. Att springa genom New Yorks alla fem stadsdelar, påhejad av två miljoner supportrar, och slutligen gå i mål i Central Park går inte att beskriva i ord – det måste upplevas!

En löparresa med Springtime rymmer förutom själva loppet och den garanterade startplatsen även upplevelser utanför löparbanan. Sightseeing, shopping, kultur, nöjen och inte minst festmåltider för att fira löparbragden!



Skanna för att läsa mer om loppet.
Vi har startplatser till samtliga
Abbott World Marathon Majors.