

Marathon löparen

ÅRGÅNG 56 NR 286 AUGUSTI 3/2023



Stockholm Marathon 2023



- **Marathon i Luxemburg**
- **Rytterne Backyard Ultra**
- **PUTM i Nordmakedonien**
- **Winter Bay Backyard Ultra**

**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

Tiden är inget, löpningen är allt

För mig är Stockholm Marathon en av årets absoluta höjdpunkter. Sommaren har öppnat dörren, staden och landet är som vackrast, grönska och ljus ger både glädje och löpkraft.

Så blev det i år också, den här gången med en ny bansträckning som av de flesta jag pratade med efteråt betygsattes som "bäst hittills". För den som en gång debuterade på maratondistansen just i Stockholm har det här loppet en särställning — både som oförglömlig startpunkt och som en självklar återkommande riktpunkt.

VARJE ÅR kommer en massa minnen tillbaka. Den första fantastiska målgången inför vilt hejande åskådare på läktarna inne på Stadion. Soliga och heta lopp. Regn och kyla.

Efter målgång och vila blir det lite snack med gamla och nya vänner efter 42 195 meter på gatorna genom huvudstaden. Vi pratar om de tidigare banorna, alla varianterna, och har svårt att glömma Västerbron på andra varvet, den svaga slutningen uppför Fleminggatan, mörkret i Söderledstunneln och den låånga svängen ute på Djurgården.

Och ibland berättar jag om 2009, när jag cyklade omkull i en backe bakom Sophiahemmet på väg till starten, ombytt och klar i kortbyxor och tävlingslinne. Jag hamnade under cykeln och kanade flera meter mot asfalten.

BLODIG OCH ELÄNDIG blev jag in i sjukvårdstältet på Östermalms IP och blev noggrant rengjord. Sköterskan pillade bort en massa pyttesmå stenar ur såren med pincett. Hon förband vänster arm och ben med kritvit gasbinda. Den blev snart rödfläckig. Redan en stund efter start såg jag ut som en nyväckt mumie.

Stort jubel från folkmassorna vid Nybroplan och Kungsträdgården. Bästa tävlingskostymen? Skräckfilm? Levande lik? Mumien vaknar? Kommer Frankenstein också?

Men det går inte an att bara springa med backspegel. Nu ska vi se vi fram emot nästa utmaning, antingen det blir om ett år eller till hösten. Nästa lopp? Mariestad? Växjö? Göteborg? Umeå?

SJÄLV UPPTÄCKTE JAG alla fina mindre maratonlopp runt om i landet undan för undan, ett lopp i taget. Det gjorde stora intryck. Det var ju samma slags lopp och samma distans, men ändå inte. Inga trånga gator, inga fullpackade trottoarer och hejarop. Däremot rikligt med engagemang och kamratskap.

En mara i New York eller Berlin är inte riktigt samma sak som att prata sig igenom ett 6-timmars med välkända medlöpare. Kanske ligger själva tjusningen i löpningen just här, att variationen mellan olika lopp erbjuder så vitt skilda äventyr?

Upplevelsen är lika stark, men annorlunda. Lika krävande, men inte likadant. Lika långt, lika mödosamt, men det finns en spännande kontrast som jag sätter stort värde på.

DET ÄR KUL att mäta fart, mellantider och resultat, men siffrorna är inte det viktigaste. Sluttiden spelar inte alltid så stor roll. Löparlycka handlar också om att trivas och att värdesätta själva löpningen, meter för meter, steg för steg, hela vägen in i mål. Tiden är inget, löpningen är allt.

PETER SVENSSON
Styrelseledamot



Innehåll

Ryterne Backyard Ultra	4
Tjejmilen – Cia Bildt Sandgren	6
Winter Bay Backyard Ultra	7
ING Night Marathon, Luxemburg	8
Expo inför Stockholm Marathon 2023	10
Brunch för hjältar	12
Josefine Bonde: Ny suppleant	13
5 x 5:41 på Stockholm Marathon	14
PUTM i Nordmakedonien	16
Inbjudan till löparläger i Älvdalen	17
Maratonfarmors maratonhistoria	18
Tips: Lanzarote Marathon	20
Ny hemsida Marathonsällskapet	20
Inbjudan till Vintermarathon 2023	21
Intervju med Fredrik Wachsner	22

Valberedning

Tommy Lacandler (sammanställande),
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: Fullt med glada löpare och
åskådare på Stockholms Stadion vid mål-
gången av årets adidas Stockholm Marathon.
FOTO: MATS LILJEGREN

Redaktören har ordet

En sommar i löparglädjens tecken

I år tvingades vi vänta länge på sommaren, men när den väl kom fick vi några riktigt varma veckor i juni. Det kraftiga regnväder som drabbade stora delar av landet i början av juli var förhoppningsvis bara tillfälligt.

När jag skriver detta redaktörsord kan jag i varje fall blicka tillbaka på en rejält varm Skövde Ultrafestival. Mer om denna kommer i nästa nummer av Marathonlöparen.

FÖR EGEN DEL har det även i övrigt blivit en händelserik vår och inledning på sommaren. Jag har sprungit flera trevliga lopp runt om i landet, bland annat Ottarsloppet (46 km) i norra Uppland och Jättelångt, närmare sju mil på Roslagsleden mellan Grisslehamn och Norrtälje.

Har just du upplevt någonting spännande med löparskor på fötterna? Tveka inte att höra av dig till mig om du vill dela med dig av sommarens löpupplevelser till övriga medlemmar.

DEN 3 JUNI var det dags för Stockholm Marathon, i mitt tycke en av löparårets absoluta höjdpunkter. Dagen innan fanns Sällskapet på plats vid expon och nummerlappsutdelningen. Vi värvade flera nya medlemmar och delade ut många utmärkelser. Missa inte bildreportaget från expon.

Ordförande Karin Norden, kassör Annika Ahlberg och tre av deras vänner sprang alla – av en händelse – loppet på 5 timmar och 41 minuter. Det har Karin skrivit om i detta nummer.

Missa inte heller Peter Svenssons rapport från den årliga Hjältarbrunchen för alla som sprungit minst 20 Stockholmsmaror.

DET ÄR ALDRIG för sent att börja springa maraton och aldrig för sent att bli medlem i Sällskapet. Agneta Österman Lindquist maratondebuterade 2018, strax innan sin 61-årsdag. Nyligen blev hon även medlem i Sällskapet.

I detta nummer kan ni läsa Agnetas kåseri om hur hon började springa, första maratonloppet och vilka utmaningar som väntar härnäst.

KRISTIAN LAMPO har tävlat både hemmavid och utomlands. Läs hans reportage från Rytterne Backyard Ultra och ING Night Marathon i Luxemburg. Ambassadör Christer Svensson har varit i Nordmakedonien och sprungit ett krävande bergslopp.

I DETTA NUMMER tipsar Eva Porserud om Lanzarote Marathon i december. Tveka inte att kontakta mig om du vill tipsa Sällskapets medlemmar om ditt svenska eller utländska favoritlopp.

JAG ÖNSKAR alla medlemmar trevlig läsning. Snart övergår sommaren i höst. För oss löpare är hösten alltid en intensiv period med många spännande tävlingar både i Sverige och utomlands.

MISSA INTE Sällskapets löparläger i Älvdalen 14–17 september och glöm inte att anmäla er till Vintermarathon till Jan Linds minne i Bålsta den 18 november. Ni finner mer information om dessa aktiviteter i denna tidning. Besök även Sällskapets nya hemsida regelbundet.

MATS LJLJEGREN

mats.liljegen42195@gmail.com



Redaktören efter Move for the Planet 5 km dagen innan Stockholm Marathon.

FOTO: MARATHONGRUPPEN

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

Sällskapets tidning, Marathonlöparen, är en medlemstidning. Sällskapet tar tacksamt

emot artiklar och bilder till Marathonlöparen och Sällskapets hemsida. Något arvode för inskickade artiklar och bilder utbetalas inte.

För att kunna publicera artiklar och bilder måste artikelförfattaren

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

Löparnas plats på Internet

– direktanmälan till de stora loppet – 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

6 maj 2023



Klart för start av det första varvet på premiärupplagan av Rytterne Backyard Ultra.

Rytterne Backyard Ultra

Något som har blivit mer och mer populärt de senaste åren är Backyard ultra-tävlingar. Tydligt så är detta ett relativt nytt fenomen som har spridit sig runt världen.

Många av våra medlemmar känner säkert till denna tävlingsform, men vad går det ut på egentligen? Löparna springer en sträcka på 6,7 kilometer varje timme, så många gånger som de vill eller orkar. Så fortsätter man tills det är bara en löpare kvar som klarar av 6,7 km på en timme.

Tävlingsformen skapades av amerikanen Gary Cantrell och den första Backyard Ultra avgjordes 2012 på hans gård i Tennessee. Sedan har den spridit sig runt hela världen och nu har vi flera i Sverige också. Kan som kuriosa nämna att världsrekordet ligger på hela 81 timmar eller 542 km och det innehavs av engelsmannen John Stocker.

SÅ KLART var detta något jag ville testa på också och fick en möjlighet till det nu när det ordnades en i mina hemtrakter också. Det finns ett litet samhälle väster om Västerås som heter Rytterne som även är känd för Tidö slott som kanske är bekant för många. Där skulle iallafall Rytterne Backyard Ultra (även kallad RBU) arrangeras av Rytterne IS.

Föreningen har fått en aktiv skara av löpare som tränar tillsammans minst en gång i veckan. Man ordnar även ett lopp på hösten kallat Rytterne Run, som jag också kan rekommendera om man har vägarna förbi.

NÅJA, DEN 6 MAJ var det så dags för den allra första upplagan av RBU. Jag åkte iväg till Rytterne utan att riktigt veta vad jag gett mig in på. Vad skulle jag ha för plan och vilket tempo skulle jag hålla? Jag hade iallafall bestämt mig för att springa bara 3 varv vilket skulle bli ca

20 km, och det skulle bli ett bra formtest inför Luxemburg halvmarathon som jag skulle göra ett par veckor senare.

Efter en liten genomgång var det dags för start kl. 10 vid Rytterne IP. Man var ju pigg så här vid start och det var skönt att bara springa på. Banan var ganska trevlig med en liten skogsstig i början för att sedan komma till en grusväg.

Efter ca 1 km blev det asfalt för att senare åter igen vända in på en grusväg och innan målgång kom vi åter igen på en asfalsväg innan man svängde in till själva idrottsplatsen. Hela området är en lantlig idyll med ganska lite trafik, så det kändes tryggt att springa där. Och såg man några bilar så var det ganska ofta gamla veteranbilar som var ute på en helgtur, så det var bara trevligt.

EFTER DET FÖRSTA varvet, som gick på 37–38 minuter, kände jag mig otroligt pigg. Det här var ju lätt som en plätt.

Jag kände mig verkligen laddad för nästa varv och efter att ha fyllt på med lite av vad som fanns på energibordet så var jag verkligen laddad inför det andra varvet. Det gick också väldigt lätt och jag hade en härlig känsla i kroppen.

Ungefär efter halva vägen så hade man även en loppis som såg lite spännande ut. Man kanske skulle titta in eller har man tid med det? Jag sprang iallafall vidare och kom åter igen till idrottsplatsen med pigga ben.

Jag kanske kan klara av mer än 3 varv. Jag hade läst i PM:t att man skulle få soppa efter det 4:e varvet, så det kanske kunde bli ett bra avslut.

”Jag kanske kan klara av mer än 3 varv.”

EFTER NÅGRA VISSIGNALER var det så dags för det 3:e varvet. Även detta varv gick förvånansvärt lätt förutom att min hæl började besvära mig lite. Jag har haft ett långvarigt besvär med en hæl som har hindrat mig från att springa maratondistansen dom senaste åren, men kortare lopp har gått bra.

Väl i mål efter detta varv hade jag en 20 minuters vila inför det fjärde varvet. Nu började det ta emot lite och jag kände verkligen att jag håller på att springa längre än vad jag har gjort dom senaste åren. Det gick ändå hyfsat och väl i mål var det dags att smaka på soppan.

Det var en mycket god lins- och grönsakssoppa och den smakade så bra att jag fick lite krafter till att köra ett femte varv också. Men nu började det verkligen ta emot. Det var till och med så att man började gå i dom pyttesmå backarna som fanns och det gick allmänt väldigt segt.

JAG KOM IALLAFALL i mål efter 45 minuter och hade alltså gott om tid för att ge mig iväg på minst ett varv till. Jag kände ändå att det räckte gott och väl med mina 5 varv eller sammanlagt 33,5 km.

Jag var ändå lite avundsjuk när jag såg dom andra sticka iväg på sitt nästa varv. Man skulle även bjuda på pizza efter 10 varv, så det får jag väl sikta på till nästa år.

Jag måste ändå säga att jag var mer än nöjd med mitt dagsverke och fick verkligen mersmak för det här med Backyard Ultra.



Vätske- och energibordet.



Loppis längs med banan (för den som hade tid).

JAG MÅSTE OCKSÅ ge beröm till dom trevliga arrangörerna i Rytterne IS. Dom tog verkligen hand om oss på bästa sätt och servicen var toppen.

Efter loppet fick vi en trevlig trämedalj med eget namn att ta hem som minne, helt rätt i tiden. Den fick vi faktiskt ha under tiden vi vilade och så lämnade vi tillbaka den om vi skulle ut på ett nytt varv. En ganska fiffig lösning för att ha koll på vilka som är ute på varvet.

DEN FÖRSTA UPPLAGAN av RBU var riktigt trevlig och jag hoppas verkligen att det blir fler. Premiärupplagan hade lite över 40 deltagare och det var gemytligt och trevligt. Men enligt tävlingsledningens så kan dom säkert ta in fler.

Kring 100 deltagare är nog möjligt om man löser allt kring logistiken med partering och liknande.



TEXT OCH FOTO:
KRISTIAN LAMPO

Artikelförfattaren med medalj efter fullgjort lopp.

Maratonlöparen Cia Bildt Sandgren njuter av Tjejmilen: – För mig är Tjejmilen unikt och helt utan prestation

Efter 16 maratonlopp, sex Vätternrundor och hittills fem upplagor av En Svensk Klassiker, älskar Cia fortfarande att springa Tjejmilen. För dryga 12 år sedan var loppet en tuff utmaning och det som formade henne till löpare. Idag är Tjejmilen bara glädje – ett riktigt njutlopp. Den typen av lopp som alla borde unna sig.

Aret var 2011 och Cia Bildt Sandgren från Vallentuna utanför Stockholm fick en startplats till Tjejmilen genom jobbet. Då, på den tiden tyckte Cia att en mil kändes oöverkomlig.

– Ja, jag beundrade alla tjejer som sprang milen. Det kändes övermäktigt och jag minns att jag tänkte – vad är det för tjejer egentligen som springer Tjejmilen? Vad är de gjorda av? Jag tog mig ändå an utmaningen och sprang ett femkilometerslopp några månader innan Tjejmilen och sedan följde jag ett träningsprogram som gjorde att jag fixade milen.

Det var först när jag sprang Tjejmilen som jag kände att jag kunde definiera mig själv som löpare.

Sakta men säkert flyttade Cia fram både sina mentala och fysiska gränser. 2013 sprang hon Stockholm Halvmarathon och året efter sprang hon över mållinjen till Stockholm Marathon. Nu 16 maratonlopp senare kan hon inte tänka sig ett liv utan träning. Och framför allt inte ett liv utan löpning!

Du som gillar längre utmaningar – vad betyder Tjejmilen för dig idag?

– Tjejmilen är en del av det motions-sverige som jag tycker är så fantastiskt. Tjejmilen är unikt i sitt slag och har funnits jämt, nåja, sedan 1984 i alla fall.

I Tjejmilen möts alla löpare – de som sprungit Tjejmilen ända sedan start, elitlöparen, barnvagnslöparen, nybörjaren, motionären – verkligen alla typer av tjejer och i alla åldrar. Det är magiskt.

Tjejmilen är nog ett av Sveriges starkaste varumärken.



Att stå på startlinjen till Tjejmilen är ren löparglädje. Cia Bildt Sandgren med startnummer 3128. FOTO: MARATHONGRUPPEN

Har man inte sprungit Tjejmilen så förstår man inte vilken wow-faktor det loppet har.

Du sprang Tjejmilen x 2 förra året. Vill du berätta?

– Jag ville gärna springa Tjejmilen Trail som har funnits några år nu. Loppet går samma dag som vanliga Tjejmilen som jag verkligen inte ville missa. Jag älskar den banan, det är så fint och lätt att springa ute på Södra Djurgården. Så jag bestämde mig att köra båda loppet.

Jag startade med Tjejmilen Trail, 10 km i skogen runt Kaknästornet. Den starten gick klockan 11. När jag kom i mål bytte jag kläder och vilade lite, sedan gick jag till starten för vanliga Tjejmilen. Ett helt genialiskt upplägg faktiskt.

Jag tror att Tjejmilen är det enda loppet där man kan springa både trail och asfalt på en och samma dag. Det var dock inte jättemånga som dubblade, om jag inte minns fel så var det runt 40 personer. Jag gillade att det blev en speciell resultatlista där båda loppet slogs ihop.

För mig blev sluttiden 2:01:47. Vi får se om jag slår det i år.

– Tjejmilen trailbanan tog mig lite med storm och överraskning. Jag har sprungit så väldigt mycket ute på Djurgården –

ändå fick jag upptäcka nya stigar. Det var roligt.

Vad ser du fram emot med årets Tjejmilen?

– Dels att få göra en favorit i repris. Jag kommer köra båda loppet och jag hoppas att alla tjejer som läser det här hänger med mig! Men för mig blir Tjejmilen i år en del i en större utmaning. Jag ska springa Chicago Marathon i oktober så Tjejmilen x 2 passar perfekt i min träning. Det blir ett riktigt bra långpass.

Varför ska en maratonlöpare springa Tjejmilen?

– Därför att det är ett helt annat lopp med en annan känsla och en annan energi. När jag ska springa ett maratonlopp känner jag en anspänning, en nervositet. När jag ska springa Tjejmilen är det bara glädje. Det känns självklart att springa Tjejmilen. Något man ska göra helt enkelt.

Nästa år firar Tjejmilen 40-årsjubileum – hänger du med då?

– Ja så klart jag är med. Att fira loppet som blev starten för kvinnligt deltagande i motionslopp, det skulle jag göra alla dagar i veckan.

Jag har dessutom hört att det blir en ny och alldeles fantastisk bana som bara gäller 2024. Once in a lifetime, och sådant missar inte jag, säger Cia med ett stort skratt.

KRISTINA LAGER
MARATHONGRUPPEN



Två medaljer på en och samma dag är en riktigt skön känsla. FOTO: MARATHONGRUPPEN

6 maj 2023



Starten har gått för ett nytt varv.
FOTO: RUN RAISERS

Winter Bay Backyard Ultra

Lördagen den 6 maj 2023 klockan 10:00 gick starten för den andra upplagan av Winter Bay Backyard Ultra. Loppet arrangeras av Run Raisers med tävlingsledaren Mikael Hasselrot i spetsen. Start- och målområdet är beläget i Trekantsparken vid sjön Trekantens strand ett stenkast från Liljeholmens T-banestation i södra Stockholm.

Tillsammans med ett drygt 100-tal andra förväntansfulla löpare – varav många välkända ansikten – ger jag mig ut på det första 6,7 kilometer långa varvet.

Varje varv har cirka 75 höjdmeter och innehåller en rejäl ”gåbacke” samt trappor både nedför och uppför. Underlaget består omväxlande av asfalt, trädäck, grus och skogsstig.

Det är en vacker bansträckning där vi inledningsvis springer längs med Trekanten, genom Vintervikens koloniområde och förbi Alfred Nobels Dynamitfabrik, längs med Vinterviken (”Winter Bay” direktöversatt till engelska) och Mörtviken och därefter avslutar med 0,7 kilometer på andra sidan Trekanten.



Tävlingsledaren Mikael Hasselrot hälsar löparna välkomna och håller tävlingsgenomgång. FOTO: MATS LILJEGREN

Tillbaka i Trekantsparken kan vi ta för oss av ett digert utbud av dryck och mat i depån.

VARJE HEL TIMME går startskottet för nästa varv och så håller man på till dess att endast en löpare återstår. Den som till slut segrar är Szilard Fodor, som klarar imponerande 30 varv (201 kilometer).

I detta sammanhang är det värt att nämna att premiärupplagan 2022 vanns av Mai Bui, som den gången avverkade fantastiska 41 varv eller 275 kilometer.

För egen del klarar jag 13 varv utan större problem, men sedan tar det 14:e varvet för lång tid och därmed är det färdigtävlad för mig för den här gången. Som vanligt har jag sprungit onödigt snabbt på de första varven, vilket straffar sig i längden.

Blott en vecka efter SM i 24-timmarslöpning i Växjö är jag dock nöjd med min insats. När jag kommer i mål några minuter efter midnatt är det rejält kallt. De tappra löpare som är kvar i tävlingen tvingas kämpa sig igenom många mörka och kalla timmar innan solen går upp och temperaturen åter stiger något.

SAMMANFATTNINGSVIS ÄR Winter Bay Backyard Ultra en välarrangerad tävling som jag varmt kan rekommendera. Banan är krävande men samtidigt vacker och omväxlande. På det personliga planet är det extra roligt att få springa ett backyardlopp mindre än en halvmil från där jag bodde som barn.

Jag har tränat mycket runt Trekanten och längs med Vinterviken, men detta var första gången som jag sprang där i en tävling. Förhoppningsvis blir det fler gånger!

MATS LILJEGREN

20 maj 2023

ING Night Marathon, Luxemburg

Jag och min sambo brukar ibland på våren ta en spännande utlandsresa till ett nytt land. Ett spännande lopp hör ju också till. Planen för i år var Slovenien, men av olika anledningar så sprack den. Då gällde det att hitta något annat och efter lite letande så föll valet på Luxemburg.

Jag har under flera år haft en dröm om att besöka Luxemburg. Det känns som ett spännande litet land. Det var även bekant för mig att dom har ett populärt marathonslopp som har fått bra kritik. Nu är jag inte riktigt i form att springa så långt på grund av en del skador, men det fanns även möjlighet att springa halvmarathon så då var det bara att slå till.

ING NIGHT MARATHON heter loppet i Luxemburg och som namnet antyder är det ett kvällslopp med start kl. 19.00 och datumet för i år var satt till lördagen den 20 maj. Efter lite letande hittade vi ett lämpligt flyg så att vi även skulle få några dagar att turista i landet.

Vi bokade även hotellet som hade samarbete med loppet. Nackdelen där var att det låg en bra bit utanför centrum. Däremot var det positivt att både staden och landet Luxemburg har gratis lokaltrafik. Ja, det stämmer, vart du än åker i det lilla landet med buss, spårvagn eller tåg så är det helt gratis.

När vi landade på flygplatsen dagen innan loppet så märktes det tydligt att detta är en stor händelse i Luxemburg. Det fanns stora skyltar där man gjorde reklam för loppet och så var det i hela staden. Ingen tvekan om att folk visste vad som var på gång. Efter att ha lämnat våra saker på hotellet så åkte vi iväg till området Kirchberg för nummerlappsutdelningen.

Kirchberg är ett område med många kontor för både för banker, EU och liknande. Där skulle iallafall start och mål vara och även nummerlappsutdelningen med tillhörande pastaparty.

VÄL PÅ PLATS blev det ganska tydligt att detta är ett väldigt stort och populärt lopp. Massor med folk, men allt flöt på väldigt smidigt och utan större problem fick jag tag på min nummerlapp



ING Night Marathon är en stor händelse i Luxemburg, vilket denna reklamskylt vittnar om.

FOTO: SVIATLANA SHCHERBA

och kunde efter det få i mig lite pasta. Tillbaka på hotellet gick jag igenom allt och upptäckte till min förvåning att man inte hade skickat med några säkerhetsnålar. Här hade man en annan lösning där man tryckte ihop två plastfästen genom tröjan för att fästa den i fyra hörn. Aldrig sett något sådant, men det funkade bra.

Jag fick även fästa en lapp med 21 km på ryggen för att visa att jag skulle springa halvmaratondistansen. Man kunde välja maraton, halvmaraton och det fanns även ett Team Run där man delade upp maratondistansen på flera löpare. Flest deltagare var det på halvmaratondistansen och sammanlagt ca 13 000 i dom olika klasserna.

Jag gick även igenom den runners handbook på ca 50 sidor med all info om loppet. Det var mycket viktigt att följa alla dom instruktioner som stod där för annars fanns det en risk att man skulle bli diskvalificerad. Det gällde bland annat att vara i rätt startfälla av A – G, i mitt fall var det E.

EFTER EN GOD natts sömn var det så dags för tävlingsdagen. Eftersom detta var ett kvällslopp så hade vi gott om tid att bekanta oss med staden. Jag blev väl inte direkt chockad för jag hade studerat den innan, men vilka enorma höjdskillnader det var i staden. Vi hade en del av staden som låg mycket lägre ner, som i en ravin,

än övriga delar av staden. Jag blev iallafall väldigt förtjust i staden och det var riktigt trevligt att gå runt där och se dom gamla fortifikationerna.

På eftermiddagen tog vi bussen till startområdet för att vara där i god tid. Efter en lite lättare måltid närmade sig starten och jag lämnade in mina överdragskläder och letade reda på min startfälla. Väl på plats blev det tydligt att stämningen var på topp och detta skulle bli en riktigt festlig kväll. Ungefär samma stämning som det är på Midnattsloppet i Stockholm, då kanske ni förstår.

PRICK KLOCKAN 19.00 gick startskottet och den stora massan började röra på sig. Startområdet var inte speciellt brett så det tog en bra stund innan min startfälla kom fram till startlinjen, säkert upp emot 20 minuter. Till sist var man ändå iväg och vi började springa mot dom centrala delarna av Luxemburg. Det var även en fantastisk stämning och flera orkestrar som höjde den efter vägen. Jag blev lite förvånad över hur mycket åskådare det var efter vägen, men det var bara trevligt.

JAG HADE INGET direkt tidsmål utan följde bara med den stora massan och njöt av stämningen. Loppet hade en riktigt härlig feststämning och ju närmare centrum vi kom så blev det bara mer och mer människor efter banan.

Dom uppmuntrade oss verkligen med glada tillrop och applåder. Vid sådana tillfällen känns löpningen ganska lätt.

Vätskekontrollerna kom med jämna mellanrum, i början var femte kilometer, men senare i loppet ännu tätare. Det serverades både vatten och sportdryck, små energibars samt frukt. Man fick se upp efter kontrollerna när folk hade slängt både apelsin- och bananskal så att man inte halkade. Loppet fortsatte genom olika delar av centrala Luxemburg och man såg fina parker och spännande byggnader i dom centrala delarna. Som tur var sprang vi inte ner i ravinen utan vi höll oss i dom övre delarna av staden.

Vid ca 16 km fortsatte marathonlöparna åt ett håll och vi som sprang halva sträckan började bege oss mot målet i Kirchberg.

JAG HADE KÄNT mig pigg under hela loppet (mycket tack vare den härliga publiken), men nu började det ta emot lite. Kan även bero på att den sista biten gick lite uppför. Efter ett tag var man ändå framme vid den inomhushall där målgången var belägen. Även där var det en fantastisk stämning med mycket folk och musik.

Efter målgången fick jag min efterlängtrade medalj. Tyvärr fick inte alla löpare sina rätta medaljer. Dagen innan hade dom haft inbrott och någon hade stulit flera lådor med medaljer. Tydligt var det marathonlöparnas medaljer som var borta så dom fick inte sina korrekta medaljer, men det rättades till under dom kommande veckorna.

Arrangören fick nog skicka till många delar av världen för dom flesta löparna kom från andra länder. Det var även kul att se många svenskar på plats.

EFTER MÅLGÅNG fick vi en hel del blandade godsaker och sen var det bara att ta sig till hotellet. Det var inte det lättaste för den enda transporten som fanns var en spårvagn som gick till centrum. All lokaltrafik förutom den spårvagn som vi åkte med var inställd under hela kvällen och natten. Efter lite sökande i mörkret lyckades vi få tag på en taxi som tog oss till vårt hotell.

Jag måste bara säga att ING Night Marathon i Luxemburg är ett av dom härligaste loppen som jag har sprungit. Gillar du festliga lopp i stil med Midnattsloppet så tag chansen och testa Luxemburg. Du kommer inte att ångra dig.



Vacker utsikt från Luxemburgs nedre del mot den övre delen. FOTO: KRISTIAN LAMPO

Och är du ändå i Luxemburg, missa inte chansen att se lite av det fantastiska landet. Vi åkte på en tur genom landet och såg spännande slott, härlig natur med fina vattenfall och trevliga småstäder. Som sagt har jag bara positivt att säga om Luxemburg och ger landet och loppet högsta betyg.

KRISTIAN LAMPO



Loppets medalj och hatt. FOTO: KRISTIAN LAMPO



Artikelförfattaren med medalj efter målgång. FOTO: SVIATLANA SHCHERBA

Expon och nummerlappsutdelning

Årets monter på expon och nummerlappsutdelningen inför Stockholm Marathon var lyckad med utdelning av utmärkelser och många nya medlemmar. Anders Forselius förgyllde montern med sin signerade bok.

Inför Stockholm Marathon i början av juni har Svenska Marathonsällskapet många år haft den stora förmånen att få ställa upp en monter på expon och nummerlappsutdelningen. Så var det även vid årets expo.

Vår monter kunde man finna precis vid utgången från expon – en mycket bra placering – där besökarna tvekar om de ska gå ut ur expon eller stanna kvar. I montern hade vi vår fina beachflagga och ett standar för 25 lopp för att locka blickarna till oss.

MÅNGA STANNADE TILL vid vår monter och pratade med oss. Vi delade ut tidningen Marathonlöparen till de som passerade förbi. Vi hade dessutom tryckt upp flyers om Sällskapet och om vårt löparläger till Älvdalen.

Många av dem vi pratade med hade hört talas om Sällskapet och undrade varför de inte var medlemmar! Kanske de kände att de redan var med eftersom de var medlemmar i Facebookgruppen "Svenska Marathonsällskapet Officiella".

När de förstod att det finns mer bakom denna och dessutom en tidning, så slog många till med ett medlemskap på stående fot via Swish. Alla som betalade sin avgift där och då fick en av Sällskapets gula vikmuggar med vår logga på som gåva. Vi fick 13 nya medlemmar den dagen och dagarna efter kom det in ytterligare några nya medlemmar.

ETT AV VÅRA trevligare uppdrag under expon är att dela ut utmärkelser till medlemmar. I år fick vi glädjen att dela ut utmärkelser till sex medlemmar. Det var standar för 25 lopp, statyett för 50 lopp, glastrofé för 100 lopp och Vikingatrofén. De belönade syns på bilderna. Utdelningen drog ögon till vår monter och lockade många att ställa frågor. Önskan att samla maratonlopp och utmärkelser finns i många fler än man kan ana.

En höjdpunkt i vår monter var Anders Forselius, vår ambassadör från Ljusdal, som kom med sin bok "50 Stater & 10 Blånaglar". Han signerade och sålde boken och berättade för besökarna om sina äventyr i USA.

VI KÄNDE SÅ MYCKET glädje och positiv energi från alla besökare. Josefine Bonde sa i efterhand: "Jag log hela dagen och hade träningsvärk i skrattnusklerna på kvällen".

**OLA BRYNGELSON, PETER SVENSSON,
JAN TERNHAG, JOSEFINE BONDE,
MATS LILJEGREN OCH KARIN NORDEN**



Ulf Carlson mottog glastrofén för 100 lopp och Vikingatrofén för lopp på 20 olika svenska orter. FOTO: JAN TERNHAG

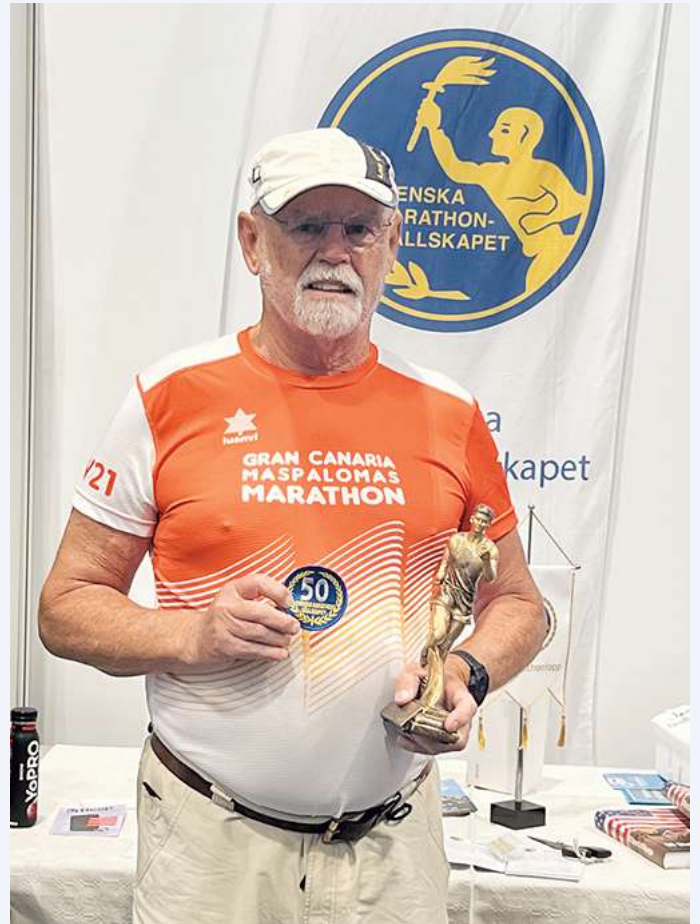


Eddy Hultgren med sin glastrofé för 100 lopp. FOTO: JOSEFINE BONDE

inför Stockholm Marathon 2023



Jimmy Larsson med sin statyett för 50 lopp. FOTO: JOSEFINE BONDE



Jan Gyllenrot mottog statyetten för 50 lopp. FOTO: MATS LILJEGREN



Jan-Olof Svensson med sin statyett för 50 lopp. FOTO: KARIN NORDEN



Jakob Hedenskog (t.v.) mottog standar för 25 lopp av Jan Ternhag.



87 löpare deltog vid årets Hjältarbrunch på Stockholms Stadion. FOTO: OLA BRYNGELSON

Brunch för hjältar efter Stockholm Marathon

Dagen efter loppet syntes flera av Sällskapets medlemmar i vimlet under brunchen för "Stockholm Marathons hjältar". I år var det 87 löpare i finishertröja som träffades i ett VIP-rum under kungliga läktaren på Stadion.

Det blev buffé med mackor, frukt och kaffe med skratt och löparminnen och mycket prat om loppet och den nya bansträckningen.

— Bästa banan hittills, tyckte många.

ALLA SOM SPRUNGIT Stockholm Marathon 20 gånger utnämns av arrangören till en av "Stockholm Marathons Hjältar".

794 löpare har genomfört 20–44 maror i Stockholm sedan starten 1979. De får en specialdesignad nummerlapp och egen startgrupp och dessutom en inbjudan till "Hjältar-brunchen" dagen efter loppet.

I ÅR GÄSTADES brunchen av Anders Forselius från Ljusdal, en av Marathonsällskapets ambassadörer.

Anders är författare, långfärdscyklist och löpare som sprungit maraton i mer än 60 länder. Han cyklade runt i USA under 18 månader och blev den förste



Anders Forselius berättade om sina äventyr på cykel och i löparskor. FOTO: MATS LILJEGREN

svensken som sprungit en mara i samtliga 50 delstater i USA.

Om detta och flera andra fantastiska äventyr på cykel och i löparskor berättade han med utgångspunkt från sin bok "50 stater & 10 blåaglar".

DET BLEV EN trevlig presentation med både spännande utmaningar och dråpliga historier. Inspiration och glädje och hjältemod, och den här dagen var förstås alla löpare hjältar - var och en på sitt sätt.

PETER SVENSSON



"Superhjälten" Anita Granberg, som sprungit samtliga 44 Stockholm Marathon. Till höger Ola Bryngelson (29 Stockholmsmaror). FOTO: PRIVAT

Ny styrelsesuppleant: Josefine Bonde

Jag är en 45-årig 2-barnsmamma som för tillfället drömmer om Marathon-comeback. När jag inte springer så går det mesta av tiden till familjen, barnen är 5 och 8 så det är full fart.

Jag sprang marathon och hann testa på några Ultralopp innan barnen kom och senaste maran var 2013 i Stockholm. Sedan dess har det blivit mest millopp och ett gäng halvmaror mellan barnafödande och småbarnsbestyr.

Men nu är jag redo att komma tillbaka till Marathon-världen och fick en extra motivationskick då jag blev tillfrågad att komma med som suppleant i styrelsen nu i år. Jag har ju varit medlem i Sällskapet i många år och trogen läsare av Marathonlöparen. Så det kändes väldigt roligt att bli tillfrågad och jag tvekade inte att säga ja, det ger ju en extra liten morot till att komma tillbaka till maratondistansen!

JAG HAR ALDRIG varit och kommer aldrig att bli någon snabb löpare. För mig handlar löpning om glädje och terapi! Egen tid, rensa huvudet efter en tung dag på jobbet. Socialspringa med likasinnade löparnördar. Packa en kaffetermos och ta långpass en söndag bara för att. Jag gillar de långa distanserna då jag kan springa i lugnt jämnt tempo utan stress.

Jag tycker att det har blivit lite för mycket tidspress och jagande av minuter och sekunder inom löpningen. Säger jag att jag tycker om att springa är alltid folks första fråga "Vad gör du på milen?" eller "Vad är din snabbaste mara?" Varför är det så viktigt med tiden?

FÖR MIG handlar löpningen inte om tidspress utan tvärtom att befinna sig i nuet och njuta av att min kropp faktiskt orkar springa! Om jag springer maran på 5 timmar eller 6 timmar det spelar mig inte så stor roll, för mig är maran en mara oavsett tiden! Jag får ju dessutom njuta desto mer av löpningen än de som springer på 3 timmar.

Skämt och sido så kämpar jag nu tillbaka till de längre distanserna efter flera år av diverse hälsoproblem och starka mediciner. Målet är att under 2023 klara av en mara igen!

Det hoppas jag klara med hjälp av Marathonsällskapet pepp och goda gemenskap.

HEJA ALLA OSS som springer, oavsett distans och tid. Vi är alla vinnare, glöm inte det!

JOSEFINE BONDE



Josefine Bonde delar ut flygblad i Sällskapets monter vid expon inför årets Stockholm Marathon. FOTO: PRIVAT



Josefine Bonde med medalj efter milloppet STHLM10. FOTO: PRIVAT

3 juni 2023

Stockholm Marathon

5.41 - hur samtränade

Vi gav oss iväg på vår långa löptur – Annika, Rosie, Britta, Kristina och jag. Banan var okänd. Ja, vi visste ju hur lång den var och vi visste hur den gick – i teorin. Vissa av oss hade till och med sprungit delar av den i april.

Vädret var lovande. Inte så varmt men heller inga moln, så temperaturen kunde gå upp under dagen. Vi skulle vara ute i många timmar, det visste vi.

Vi hade förberett oss under många månader. Tillsammans hade vi sprungit många mil genom vinter och vår. Varje vecka hade vi sprungit de utmätta långpassen och de korta kvalitetspassen tillsammans med TSM Running.

Vi hade yogat, gått på diverse gympass och lyft tyngder. Alltså var vi väl förberedda för denna dags löptur.

FÖRBEREDDA VAR OCKSÅ alla de andra drygt 13 000 löpare som tillfälligtvis skulle ut på samma löptur som vi! Det var 3 juni och Stockholm Marathon skulle springas.

Stockholm och stockholmarna var på bästa humör den här dagen. Alla löpare var spända på den nya banan. Den var mer koncentrerad till sitt omfång i år, tyckte jag.

Vi sprang många av gatorna två gånger – åt olika håll. Roligt och det lockade säkert fler åskådare som orkade heja under längre tid. Och hejade gjorde de! Vilken uppslutning det var. Jag har en känsla av att färre gator var avstängda och det gjorde också stockholmarna gladare.

INNAN STARTEN gick diskussionen – ska vi följa farthållare eller inte? Vissa av oss hittade en lämplig farthållargrupp medan andra inte hittade den man sökte. Det gick bra vilket som. Själv följde jag en grupp – så klart alldeles för snabb – som jag fick släppa efter ett tag.

Vi fem träningskamrater sprang ensamma eller tillsammans. Man är ju aldrig riktigt ensam under ett maratonlopp utan kan ge och få energi hela tiden om man är öppen för det. Ibland känns det dock som om man vill gömma sig i sin egna bubbla. Man kunde småprata med många av de andra som tränat med TSM Running och jämföra känslan och intrycken.

Eftersom vi sprang på vår hemmaplan fanns det många bekanta som hejade längs banan. Det var mammor och pappor, makar och barn, svågrar och vänner. Dessa tillfällen får man ta vara på och få ett tillfälle till vila.

Som Annika sa efteråt: ”Jag kommer nog aldrig göra PB i Stockholm - alldeles för många bekanta efter banan.”

VÅR GEMENSAMMA TRÄNING med TSM Running var upplagd så att vi skulle klara loppet på 5 timmar. Ingen av oss hade (inför varandra) satt upp något tidsmål för loppet utan målet var 42,195 km, som Annika så klarsynt uttryckte det.

Rosie tyckte att det var för varmt, jag gick ut för hårt (som vanligt), Annika hade för många bekanta men det var också alla ursäkten jag hörde. Britta och jag hade stått i toalettköer



Annika Ahlberg efter målgång. FOTO: TELVA TRONCOSO RODRIGUEZ

ute längs banan och det tog ju tid. Så vi sprang våra egna lopp på de sätt vi tyckte var bäst. Vi sågs då och då ute längs banan och peppade varandra.

Efter målgång upptäckte vi till vår stora förvåning att vi hade kommit in på 5.41 alla fem! Hur stor är sannolikheten för det? Det går inte att räkna ut – bara så ni vet. Brittans kompis har försökt.

JAG ÄR LYCKLIG för att jag tog mig i mål med en härlig känsla. Det vet jag att de andra hade också. Vi gör nog om det nästa år igen, om jag känner mina samtränade kamrater rätt.

KARIN NORDEN

får man vara?!



Karin Norden på Karlavägen. FOTO: PEDER LINDQVIST



Rosie Jungstedt vinkar glatt på Strandvägen. FOTO: PEDER LINDQVIST



Kristina Burestad (19116) och Britta Larsén (19094) springer med raska steg på Strandvägen. FOTO: PEDER LINDQVIST

24 juni 2023

Pelister Unique-Trail Marathon: Berget som besegrade löparna

Vädrgudarna var inte nådiga när arrangören avblåste tävlingen halvvägs in i loppet. Ett annalkande oväder var på väg in i Pelister Unique-Trail Marathon PUTM. Även en stoppad tävling är en tävling. Någon målgång blev det inte den här gången.

Ultra Trail-loppet äger rum vid midsommar 23–25 juni i Bitola, Nordmakedonien. Landets tredje största stad gränsar till Grekland. Närheten till Serbien förklarar det stora inslaget av serbiska löpare i startlistan. Loppet äger rum i nationalparken Pelister som har rikligt med bergsmassiv och leder för löpning på hög höjd.

FLYG FRÅN VÄXJÖ till Skopje går på under tre timmar. Arrangören hämtade på flygplatsen, en bilfärd på dryga två timmar söder ut mot Bitola. Vi kom lagom fram till att se starten på 115 km-loppet.

Förutom min distans på 54 km var det en kortare variant på 23 km som ägde rum. Flest deltagare lockade 23:an. Temperaturen låg på hiskeliga 38 grader, något svalare väder väntade oss på 54 km. Redan vid starten klockan 08:00 brände solen på för oss ca 35 förväntansfulla deltagare.

Gula snitslar markerade banan, som innehöll fyra vätskestationer. Högsta toppen ligger på 2 585 m och man har över 3 400 höjdmeter att forcera. Maxtiden var satt till tolv timmar. Tolv timmar på 54 km låter generöst men är det inte. När en kilometer tar 20 minuter i de brantaste partierna rinner tiden i väg snabbt.

SOLEN BRÄNDE på ordentligt i början av loppet där välbehövlig skugga var tack-samt att få. Då orientering inte är min starkaste sida, tolkade jag markeringarna fel och sprang in på fel stig efter ca 5 km. Bedömde att ca 500 m tappades på incidenten. Att hela tiden vara koncentrerad på att leta efter gula snitslar tar på krafterna, speciellt då det känns att springa fel.

Från felspringningen till toppen vid 23 km hade jag en stark period.



Artikelförfattaren vid checkpointen efter 28 km. Det var här tävlingen stoppades.
FOTO: PRIVAT

Här plockade jag placeringar. Avancerade från ca 20 till 10 plats. Dessutom var jag i rygg på killarna som låg på placeringen 4–9.

Uppför är jag stark. Tyvärr alltför klen i utförlöpningen. Från 23 km till 28 km, där det gick brant utför, tappade jag kontakten med huvudklungan.

Solen hade försvunnit och regnet tilltagit. En hagelstorm hade också dragit förbi. Genomblöt, främst av svett, och medtagen av forceringen, kändes det att 4.17 timmars löpning började sätta sina spår.

EFTER MATKONTROLLEN får jag häng på en löpare. Vi kryssar mellan vatten- och lerhållen. Skorna fastnar i gytjtjan. De småländska svordomarna lämpar sig ej för tryck.

Vi hinner inte springa särskilt långt när vi ser ett par löpare som står stilla och pratar i mobilen. Ett ordentligt oväder är på väg in och arrangören tar ett snabbt beslut att avlysa tävlingen helt. Säkerheten måste komma först. Jag hade kineserna som frös ihjäl på ett bergslopp på näthinnan och accepterade beslutet omgående. Andra ville fortsätta och var inte lika glada. Än mer synd om 115 km-löparna (som hade 7 000 höjdmeter att forcera) som fick avbyta efter 100 km.

HÄR BÖRJADE fas 2, kan man säga, som jag fasade inför. Strandsatta vid matkontrollen vid 28 km, som vi promenerat tillbaka till, blev man snabbt nerkyld. Blåsten hade ökat i styrka. Första bilen som kom och hämtade frusna löpare fick jag inte plats i.

Två timmar hade förflutit innan vi kom inomhus i ett närbeläget hotell. Innan vi blev evakuerade från hotellet till civilisationen hade ytterligare två timmar förflutit. Sista biten kunde jag åka med två amerikaner, som hade hämtat ut varsin medalj. Något kluven att ta emot medalj var jag allt skall erkännas.

Mer information om PUTM finns på www.pelisterultra.run.

NÄR DET MESTA i samhället har blivit dyrare sista tiden kan jag rekommendera Nordmakedonien som billigare alternativ. I skrivande stund får du 463 Dinar för 100 kronor. Tre timmars tågresa från Bitola till Skopje gick på 314 Dinar. En rakning kostade 100 Dinar.

En av funktionärerna menade att man hade det bättre under jugoslavisk flagg. Som egen stat har man blivit fattigare. Även om det fanns ett och annat nybyggt köpcentrum m m råder svåra förhållanden. Det var det lätt att se. Ett inslag i gatubilden var alla lösspringande hundar. Att vandra själv längs gatorna kändes säkert, vilket det inte alltid kan göra.

CHRISTER SVENSSON
Växjö AIS och ambassadör
Svenska Marathonsällskapet



Christer Svensson innan start. Över 3 000 höjdmeter på 54 km visar banprofilen.
FOTO: PRIVAT

Svenska Marathonsällskapet Löparläger i Älvdalen



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

Spännande löpning i Älvdalen och intressanta föreläsare

Älvdalen bjuder på alla typer av löpning och på detta läger kommer du att få springa på lättsprungna stigar, springa på den berömda Backyard Ultra VM-banan, ta dig fram på Älvdalens röda grusvägar, uppleva delar av Vasaloppsleden och ta dig an en enklare toppbestigning där du får uppleva en magisk vy över Älvdalen!

Vi kommer att få lyssna till **Sofia Norgren**, som kommer att berätta om vad hon gjorde för att vända motgång till framgång. 2014 insjuknade hon i MS. Hon lyckades ta sig ur detta svarta avgrundshål med hjälp av träningen och genom att jobba med sitt mindset och förhållnings-sätt till livet. ”Min förhoppning är, att efter man lyssnat på min föreläsning, ska man känna sig inspirerad till att springa och träna och tänka: Kan hon, kan jag!”

Vi kommer också att få höra **Björn Suneson** berätta om sina löpningar tvärs över USA. Han har många anekdoter att berätta och kommer med tips hur man lägger upp en riktigt, riktigt lång löptur.

Vem är detta läger för?

Detta läger har ett upplägg med olika nivåer och passar de flesta löpare. Vi kommer att springa både kort och långt och du kommer att ha möjlighet att välja mellan olika distanser. Du kan välja ett mer utmanande upplägg och du kan välja att ta det lite ”lugnare”.

Boende

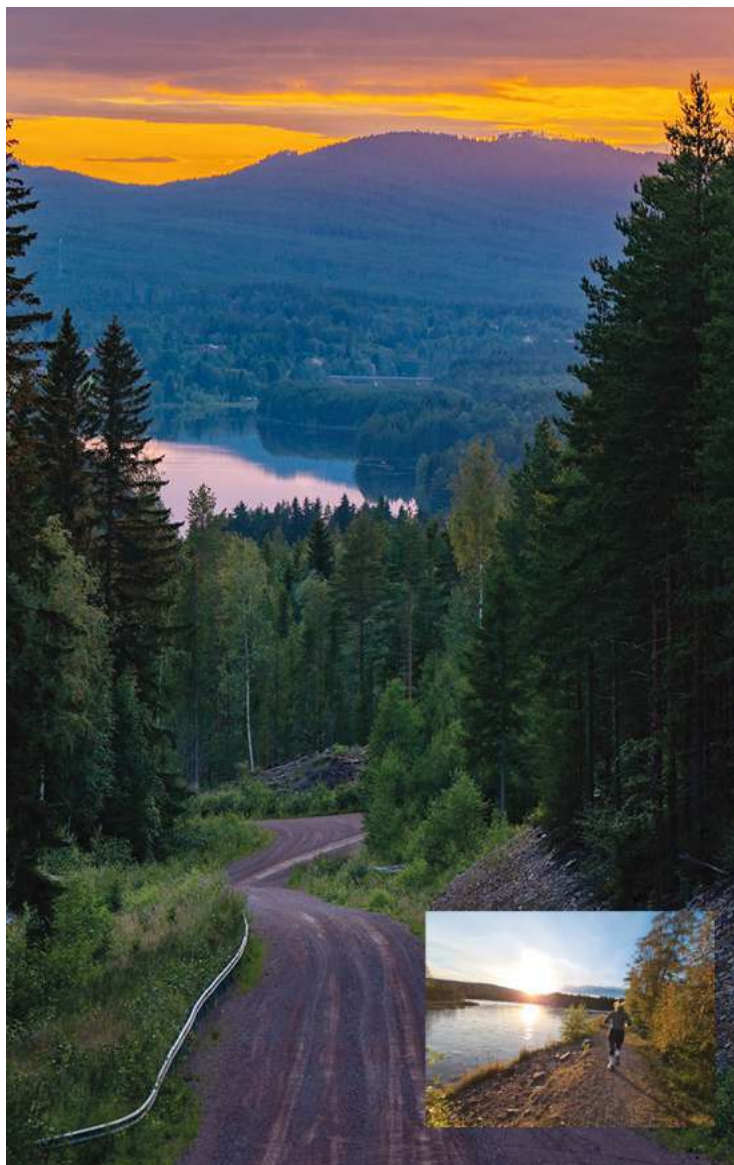
Vi kommer att bo på härliga Hotell Älvdalen som ligger mitt inne i byn. Du kommer att ha möjlighet att boka in dig på flera olika typer av rum, flerbäddsrum till enkelrum.

Anmälan gör du på Sweden Runners hemsida [www.swedenrunners.se/loparlager- i alvdalen/](http://www.swedenrunners.se/loparlager-i-aldalen/). Där hittar du all information om priser, vad som ingår, hur du tar dig till Älvdalen m m.

Observera: Sista anmälningsdag är den 20 augusti!

Hoppas att du vill hänga med!

STYRELSEN



Sofia Norgren.



Björn Suneson.

Agneta "Maratonfarmor" Österman

Barnbarnen kallar mig för Maratonfarmor och det är kanske just en sådan jag numera är efter sju avverkade maraton och några ultralopp. Och fler ska det bli, jag är förstås anmäld till Stockholm Marathon 2024 och redan till hösten väntar Lidingöloppet, som tydligen ska vara ännu jobbigare än ett maraton även om distansen är kortare. Hur lång tid det kommer att ta vet jag inte, det enda jag brukar kolla är maxtiden. Hinner jag i mål innan funktionärerna gått hem? I så fall kan det vara aktuellt med en anmälan om loppet verkar erbjuda en lagom blandning av utmaningar och upplevelser. En stilig medalj vill jag också gärna ha, förstås.

Det hela började för sju år sedan, när jag som 57-åring började tycka att kläderna hade krympt lite extra mycket och att det började bli flåsigtt att ta sig upp för den där backen hemmavid. Något måste helt enkelt göras och jag valde att testa jogging.

Inledningsvis joggade jag bara ett par minuter i taget med minst lika många minuters gångvila. Den totala distansen blev kanske ett par kilometer som längst. Men rundorna blev av och det var det viktigaste. Så småningom kunde jag öka på joggavsnitten, minska på gångvilan och öka på distansen.

REDAN EFTER ett halvår sprang jag Tjejmilen och jag tror det var då jag blev fast. Jag blev i alla fall sugen på en ny utmaning och anmälde mig till Göteborgsvarvet året därpå. Så småningom blev det även full maratondistans som jag genomförde allra första gången det supervarma året 2018 i Stockholm några månader före min 61-årsdag.

Då hade faktiskt funktionärerna börjat packa ihop när jag äntligen kom in på Stockholms Stadion efter drygt 6 timmar men jag fick min medalj precis som alla andra uthålliga som precis som jag gärna tar god tid på sig.

Det finns väl inget som slår det allra första maratonloppet, men nog har jag fått en hel del spännande upplevelser i



Agneta Österman Lindquist efter årets adidas Stockholm Marathon.

joggingskorna sedan dess och jag sprang i Stockholm igen redan året därpå. Denna gång lite snabbare och med mycket bättre känsla. Men så var det inte lika varmt heller.

HELSINGFORS CITY MARATHON bjöd på vackra vyer men rätt dåligt med energistationer och markeringar vilket gjorde att vi långsamloppare inte alltid visste hur vi skulle springa vidare i vissa gathörn utan fick fråga oss fram. Men i mål kom vi. Till sist.

Jag hann också springa Ultravasan 45 km och fick uppleva delar av vasaloppsspåret i sensommarskrud. Många tallar, fåbodar och en och annan sandstrand passerades längs vägen. Vad sandstränder gör mitt uppe i skogen undrar jag

fortfarande men målakan i Mora kändes välbekant från alla TV-sändningar och i mål fick jag springa in under den välbekanta skylten "i faders spår för framtids segrar".

I NÄSTAN TVÅ ÅR hann jag längta efter att få uppleva London Marathon. Men när det äntligen började närma sig bröt pandemin ut. Loppet blev förstås inställt. Att springa det virtuellt kändes inte alls lockande och för en period hamnade faktiskt joggingskorna på hyllan och motivationen likaså. Det blev inget springande alls på ganska länge.

Men när världen öppnade upp igen så försökte jag mig på en omstart, ivrigt påhejad av familj och vänner. Nu hade jag ju ben som inte legat i träda i 35 år så det gick betydligt lättare att få fart på kroppen även om jag var några år äldre.

Jag blev till och med löpcoach, ledde löpgrupper ett år och fick bättre teknik själv också. Jag testade lågpulsloppning och fick bättre uthållighet. Ganska planlöst men sammantaget blev det bra. Jag kunde springa avslappnat i lite högre tempo och orkade längre än tidigare.

2022 VAR DET DAGS för mitt tredje Stockholm Marathon och det första efter pandemin. Orken fanns där, men tyvärr hade jag tränat alldeles för lite på asfalt så benen stumnade rejält mot slutet. Men i mål kom jag.

Samma sommar sprang jag på egen hand från Sollentuna till Saltsjöbaden efter en bana bestående av fem etapper att klara av vid olika tillfällen, eller som jag gjorde, en och samma dag. Det blev över fem mil i väldigt omväxlande miljöer. Edsvikens strandängar, Frihamnens betongkajer, Slussens byggkaos, Nackareservatet och så småningom Saltsjöbadens vackra vyer.

STYRKT AV DETTA anmälde jag mig till Värmdö Ultra utan att ha en aning om vad jag gav mig in på utom att det handlade om sex mil och det borde jag väl klara utan problem. Tänkte jag. Vad jag inte tagit med i beräkningen var terrängen som var minst sagt krävande för en tant som jag som såg en bruten

Lindquists maratonhistoria

lärbenshals i varenda bergsskrev. Springa var det ju inte tal om på de värsta sträckorna. Men funktionärerna var helt fantastiska och peppade mig att ändå fortsätta. Det där med maxtid kunde jag glömma, bara jag tog mig i mål skulle jag få min medalj lovade dom.

Efter att ha gått sista milen i den tilltagande skymningen såg jag äntligen målet och minsann om inte några tappra funktionärer dröjt sig kvar där för att invänta mig. Under hurrarop och jubel blev jag förstås tvungen att åter ta några löpsteg den sista biten. Och i mål kom jag den här gången också. Jättesist. En kul upplevelse, men inget jag vill göra om.

SAMMA HÖST hann jag också med Uppsala Marathon som var betydligt enklare med platt löpning för det mesta. Kul start med säckpipsmusik uppe vid slottet och målgång på samma ställe. För i mål kom jag även här och det blev min dittills snabbaste mara. Nu var jag på gång igen tänkte jag och anmälde mig till Köpenhamns marathon till våren.

Tränade riktigt strukturerat hela vintern med fokus på att göra en för mig riktigt bra tid i Köpenhamn. Ett platt lopp på asfalt. Vad kunde gå fel? Jag var jätteladdad och noga förberedd. Hade hört från andra att det bara skulle finnas bananer vid energistoppen och kompletterade därför med bland annat salta nötter och enervitablerter i fickorna. Här skulle slås rekord. Tantrekord. Och början gick utmärkt, jag höll precis det tempo jag tänkte mig.

ALLT KÄNDES BRA tills jag kom till första energistoppet. Bananerna var slut. En misräkning men jag klarade mig ju till nästa stopp. Det var bara det att bananerna var slut där också och på alla andra ställen likaså. Bara bananskal på marken visade att det faktiskt funnits bananer där för de snabbare löparna.

På bara salta nötter klarar åtminstone inte jag en mara på ett bra sätt så det blev raskt att övergå till plan b som helt enkelt handlade om att ta sig i mål. Och i mål kom jag, slak som en urvriden trasa. Inte ens där bjöds det på något ätbart, men jag hade som tur var en kexchoklad



Helgumannen på Fårö passerar på ett långpass.

och en proteindryck i min ombytesväska som jag hämtade ut så fort jag kunde. Stoppade i mig allt som fanns i väskan och åkte till hotellet en erfarenhet rikare. Det blev pizza till middag den dagen. En stor.

”För mig är det alltså målet som är målet.”

TRE VECKOR SENARE var det dags för min fjärde Stockholmsmara. Betydligt backigare än Köpenhamn men massor med bananer, saltgurka, äpple, buljong och allt möjligt. Det jag för säkerhets skull lagt i fickan kom aldrig till användning. Jag sprang, gjorde high five med barn, njöt och hade kul. Jag gick upp för Katarinavägen och Västerbron precis som planerat. Tempot var bra. Humöret på topp. Och i mål kom jag 20 minuter snabbare än i platta Köpenhamn.

För mig är det alltså målet som är målet. Upplevelsen som är grejen och självklart finns det en stolthet över att jag faktiskt kan plus tacksamhet att kroppen ställer upp på allt jag hittar på.

Så länge den gör det tänker jag fortsätta springa härliga träningsrundor och roliga lopp. Och nu kan jag se fram emot att göra det som medlem i Marathonsällskapet.

**TEXT OCH FOTO:
AGNETA ÖSTERMAN LINDQUIST
”MARATONFARMOR”**



Agnetas imponerande medaljsamling.

Tips på ett lopp i december: Lanzarote marathons

Jag vill tipsa om ett lopp under vintern utomlands. Det är Lanzarote marathons (www.lanzaroteinternationalmarathon.com). Ta en veckas semester innan jul. Underbart. Här har jag och min man sprungit flera gånger.

Förra året var vi 10 vänner som åkte ner på en vanlig charterresa och sprang olika distanser. Det finns helmaraton, halvmaraton och 10 km.

Helmaran har start i Costa Teguisse och halvmaran i Puerto del Carmen och 10 km i Arrecife. Alla går i mål i Costa Teguisse. Arrangören har busstransfer från Costa Teguisse till starten för 21 km och 10 km.

Loppet går längs kusten. En vacker och trevlig bana, man njuter av omgivningen hela tiden. Prova detta i vinter. Loppet går i år den 2 december.



Inför start på Lanzarote halvmaraton 2022 i Puerto del Carmen. Deltagare från vänster: Eva Porserud, Elisabeth Vesterlund, Margareta Långström och Åke Melin.

EVA PORSERUD

FOTO: STAFFAN LÅNGSTRÖM

Svenska Marathonsällskapet har en ny hemsida

Äntligen har vi lanserat Sällskapets nya hemsida. Äldre innehåll har flyttats över, men designen är ny. Det ska vara lätt att hitta information om våra utmärkelser och kommande maraton-, ultra- och backyardlopp. Samma sak när det gäller information om medlemsrabatter och hur man blir medlem.

Precis som tidigare ska hemsidan vara en viktig informationskanal för alla medlemmar. Den ska också vara ett sätt för intresserade att snabbt bilda sig en uppfattning om Sällskapet. Det ska vara enkelt att ansöka om medlemskap. Information om våra utmärkelser är lätt att hitta i den nya strukturen, liksom sammanställningar över utdelade utmärkelser. Samma sak gäller nyheter som publiceras fortlöpande och vår förteckning över aktuella lopp.

Löparglädje är ledstjärnan och förhoppningen är att hemsidan ska utvecklas vidare med spännande innehåll och aktuell information.

Besök den nya hemsidan: <https://marathonsallskapet.se/>

STYRELSEN





Inbjudan:

Vintermarathon till Jan Linds minne

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

Anmälan

Anmälan sker via raceid.com på Bålsta IK:s hemsida (www.balstaik.se).

Medlemmar i Svenska Marathonsällskapet får 50 % rabatt på startavgiften. Rabattkoden är utskickad i medlemsbrevet den 13 juni 2023 och kan även fås via mail till Karin Norden (karinnorden8@gmail.com).

Start och mål

Start och målgång sker vid Gröna Dalens IP, Badhusvägen, 746 32 Bålsta.

Nummerlappsutdelning äger rum på Gröna Dalens IP från klockan 09:00. Ombyte sker i Bålsta IK:s klubbhus på Gröna Dalens IP.

Starten går klockan 11:00. Maxtiden är 7 timmar.

Det finns gott om parkeringsplatser bredvid idrottsplatsen på grusplanen, vid simhallen samt bakom närliggande butiker.

Deltagare som kommer med tåg/pendeltåg: Gå genom Bålsta centrum, passera ishallen och fortsätt ner till Gröna Dalens IP.

Bana

Banan är ca 4 860 meter lång. Det är åtta varv samt en startloop och målgång som sker inne på idrottsplatsen för maraton. Underlaget är 99,5 % asfalt med undantag för avslutande friidrottsbana vid målgång. Bansträckningen är kontrollmätt av Svenska friidrottsförbundets Birger Fält och tävlingen är sanktionerad.

Medalj

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



Reporter Monica Engkvist möter Intervju med Fredrik Wachsner



Fredrik Wachsner innan starten av Värmdö Ultra 60 km. FOTO: PRIVAT

Månaden maj är här och det borde vara varmt och skönt ute nu. Men det är det inte, så för att spara tid och slippa ge oss ut i kylan kommer Fredrik och jag överens om att göra intervjun per telefon. Inte optimalt, men då vi ändå träffas i verkligheten vid andra tillfällen fick det bli så.

Fredrik är nämligen ny suppleant i styrelsen sedan årsstämman. Men det är inte i den rollen som den här intervjun görs. Han stod som ett tilltänkt intervjuoffer redan före årsstämman.

Vem är Fredrik?

Jag bor i Åvasta i Vallentuna. Jag är 52 år, gift med Hanna, har inga barn och arbetar som boendestödare inom LSS (Lag om stöd och service till vissa funktionshindrade). Mitt arbete på serviceboende innebär oregelbundna arbetstider.

Varför springer du?

Rörelse har alltid funnits med i mitt liv ända sedan barnsben. Jag har spelat fotboll och sprungit som liten och egentligen aldrig varit stillasittande. Sen mår jag naturligtvis bra av att springa och träna annat.

Hur började du att springa?

Sprang gjorde jag som sagt redan som barn, men att det blev löpning mer på riktigt beror på en triathletkompis. Jag lärde känna honom på en Folkhögskola där jag gick en fritidsledarutbildning. Triathleter var inte så vanliga på den tiden och han ville springa långt. Det hade jag inte gjort tidigare utan höll mig till runt milen. Hur som helst så bestämde vi att vi skulle springa ett halvmaraton på egen hand någonstans i Järna/Trosatrakten. Sagt och gjort. Det var det längsta som jag hade sprungit.

Det här gjorde att jag anmälde mig till Stockholm Marathon 1994, med halvmaran som enda träning. Okunnig om det hela, men jag försökte och kom i mål på 3.38:23. Därefter sprang jag Lidingöloppet. Det var så det började med att springa lopp och träna mer långdistans.

Därefter gjorde jag tio Svensk Klassiker, började med triathlon, Ironman, swimrun och ultralopp. Tio klassiker fick räcka tyckte jag, men 2022 var det ett jubileumsår för Vasaloppet så det blev en klassiker till, min elfte.

Hur mycket springer du?

Mängden löpträning är en berg- och dalbana. Då jag är en "allätare" som tränar även simning och cykling är det lite säsongsberoende. Men jag tränar väl tre till fyra gånger i veckan.

Är du med i någon klubb?

Nej, jag är klublös.

Tävlrar du/springer du olika lopp?

Jag springer mest maraton- och ultralopp, men även swimrun och Ironman. Jag tycker om hela grejen så att säga. Från start till mål, allt runt omkring och att bara göra det för mig själv. Stämningen på ultralopp är något speciellt. Sprang förresten ett fartlopp för ca ett år sedan, Olympialoppet 10 km. Det första korta loppet på länge. Sprang det för att inte bara harva långa distanser och att det kändes kul att springa ett fartlopp.

Är du en tävlingsmänniska?

Jo, lite är jag nog det, även om det är mest mot mig själv. Men samtidigt är det inte bara tävling. När jag första

gångerna sprang ett maraton, Ironman och En Svensk Klassiker handlade det mer om att genomföra och uppleva. Det var ett äventyr att vara där med alla människor och hela helheten.

Jag tycker väldigt mycket om motionslopp som är avslappnade. Man väljer ju själv om man vill vara med och på vilken nivå som man vill lägga sig. Ingen säger ju åt en att göra toppresultat eller så.

Har du någon favoritdistans?

Jag föredrar maraton- och ultralopp. Stockholm Marathon ligger mig varmt om hjärtat. Det var ju där allt började, så det är väl en favorit.

Bästa respektive sämsta löparminne?

Det bästa minnet, om jag nu måste välja, skulle kunna vara Berlin Marathon 1998. Jag åkte dit med min pappa och upplevde det som en intressant resa att få göra med honom. Han sprang inte men han var med hela tiden. Berlin Marathon var mitt första lopp utomlands så det kändes som en extra speciell upplevelse.

Det sämsta. När jag skulle springa backintervaller i vintras kände jag direkt att nu gick något fel, hälsenan small till. Detta medförde att Sollentuna Vintermarathon 11 februari i år blev min sämsta upplevelse.

Jag borde nog inte ha sprungit loppet, men min inställning är att allt som man anmäler sig till genomför man, man bryter inget, har aldrig brutit ett lopp och bröt inte nu heller. Loppet går delvis på isen på Edsviken och jag fick hasa mig fram över isen med min onda hälsena som värkte ordentligt. Det gick väldigt långsamt och blev min tidsmässigt långsamma mara någonsin. Inte så smart kanske och en inte så kul upplevelse.

Har du haft några skador?

Hälsenan som har trixat sen i vintras är faktiskt den enda skada som jag har haft. Den börjar nu bli bättre och bättre, så jag hoppas att jag kan genomföra Stockholm Marathon i juni. Jag har inte haft någon behandling utan det har fått självläka. Men jag kommer att ta det lugnt och bara tänka på att genomföra och njuta.

Hur har Corona påverkat dig och din löpning?

När Corona kom så påverkade den mig ganska tidigt då jag blev smittad med allt som det innebar. Jag upplevde dock aldrig själv att jag blev speciellt dålig,



Fredrik vid "Årets sista långpass", ett årligt socialt långpass i Stockholm. FOTO: PRIVAT

utan snarare blev jag mer påverkad av nyheterna som snurrade dagarna i ända.

En annan sak var att jag detta år skulle fylla 50 år. Jag hade planerat att åka till New York för att även fira en annan 50-åring, nämligen New York Marathon och loppets 50-årsjubileum. Men det hela slutade tyvärr med att det inte blev något 100-årsfirande tillsammans med New York. Jag hade ju tänkt att en gång få springa New York Marathon och att det passade så bra just då. Sen sprang jag faktiskt New York Marathon virtuellt här hemma i stället. Precis som jag även gjorde med Stockholm Marathon det året. Inte riktigt det samma, men ändå. Jag var också anmäld till Lanzarote Marathon som blev inställt.

För övrigt så var det ju mindre med lopp och det påverkade nog motivationen. Men jag tror inte att det avspeglades på min hälsa. Jag sprang ju ändå.

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

Det är nog tredje året nu. Jag hade hört om och känt till Sällskapet rätt länge, men inte vågat gå med. Av någon anledning har jag känt att jag inte är tillräckligt bra för att vara med. Det har liksom hängt över mig att man ska vara bra för att vara med. Men det är dumt tänkt och helt fel egentligen. Jag har bevisat för mig själv att jag kan klara av att göra det som

är läskigt och inte trott på att jag kan. Ironman och 24-timmars är ju inte bara för eliten. Jag har bevisat för mig själv att jag kan.

SM t ex är ju inte bara till för eliten. Man behöver inte vara i toppen, utan kan vara med ändå. Ta maraton t ex – vem som helst kan ju vara med och det är så det ska vara, lika väl som vem som helst kan vara med i Sällskapet.

Kan du tänka dig att skriva i Marathonlöparen?

Jag har ju inte tänkt att jag skulle skriva, att jag har något som andra vill läsa. Men jag vet ju att det som gör tidningen är att många skriver. Nu tar jag det som en utmaning och så får vi se vad det blir.

Finns det något mer som du vill ta upp?

Jag tror bara att det är viktigt att man tänker på att vill man något så kan man.

Det är som det brukar vara. Tiden flyger snabbt när man pratar löpning. Jag tror faktiskt att Fredrik och jag slog rekord i stickspår denna gång, men det är väl så det ska vara. Frågorna tog dock slut även denna gång så till slut kunde vi knyta ihop säcken. Fredrik har mycket att berätta och många spännande tankar. Varmt välkommen till styrelsen Fredrik.

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."*



8 OKT 2023

FÅTAL PLATSER

CHICAGO MARATHON 2023

Häng med Anders Szalkai till Chicago Marathon, där han förväntas ta sin sista World Marathon Majors. Ta chansen att ta rygg på "Szacke" och upplev en av USA:s trevligaste städer i dina löparskor. Fåtal platser kvar till årets lopp!



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