

Marathon

löparen



ÅRGÅNG 56 NR 287 SEPTEMBER 4/2023



Skövde Ultrafestival i sol och värme

- Davos X-Trails
- Fjordmarathon, Ålborg
- Möt Niclas Dia
- 6 Sjöar, Fjällnora

**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 sponsorkontor

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

Att springa är att leva

Till slut tvingas jag erkänna. Jag är en kliven person. Lika social som jag vanligtvis alltid är, lika osocial är jag i löparspåret. Då vill jag vara själv, gå in i min bubbla och inte tvingas prata eller svara på frågor eller att någon "babblar" vid sidan om. Sorry, mina fina löparvänner, men vi kan väl prata efteråt. Med detta sagt så fortsätter jag att dela med mig av mina tankar i denna ledare.

ATT SPRINGA är att leva. Fortfarande efter mer än 50 år av regelbunden löpning kan jag längta efter friheten att ta steget över tröskeln och ge mig ut. Jag vet att många tränar på löpband och inget fel med det. Men för mig är det den friska luften som gäller, oavsett om solen skiner eller det regnar eller är mörkt och isigt på trottoarer och gångbanor. Att få vara i min egen bubbla och glömma omvärlden för en stund. Jag springer inte så långt numera, med ålderns rätt, men så länge kroppen håller ska jag orka. Jag känner ingen avund utan bara beundran för alla er yngre som orkar utmana, vare sig det är maraton, ultralopp, eller någon annan av de varianter som finns numera. Var och en efter sin förmåga, ålder och styrka.

JAG ERINRAR MIG en artikel jag läste i DN för några år sedan om en äldre dam, 84 år ung, som tröttnade på att servera kaffe på Lidingöloppet och i stället blev en deltagare. Hon sprang sträckan på 4 km för de som var 80 år och äldre. Devisen "det är aldrig för sent" är användbar även här. Jag hoppas hon har fortsatt att delta.

LÖPNINGEN HAR också hjälpt mig i livets svåra stunder, som vid skilsmässa eller någon nära anhörigs död. Då hjälper det att dra på sig löparskorna och bara vara i

andning och puls. Sen känns det betydligt lättare och livet är något ljusare igen.

EN TÄVLING som jag dock tog mig an under våren var Stockholms Bästa. Av de sex deltävlingarna deltog jag i tre varav den sista gick i Nackareservatet med start i Hammarbybacken. Mjölksyran jag hade på toppen var inte nådig, vilket säkert de flesta av mina medtävlare stämmer in i. Men roligt var det och jag hoppas arrangörerna orkar göra fler tävlingar av det här slaget.

NU ÄR DAGARNA kortare och kvällarna mörkare. Men september med sin höga friska luft är den bästa löparmånaden tycker jag. Jag känner ingen ångest inför den långa vintern som kommer utan tycker det är skönt att leva i ett land med årstidsväxlingar. Jag skulle inte klara av att bo i ett land med stekande hetta jämt.

Värme tar mer på kroppen än kyla och det går lättare att klä på sig mer än att ta av sig. Naturligtvis gäller även här en devis, det svenska ordspråket att "lagom är bäst". Och för oss som är privilegierade med lite mer tid nu i pensions-åldern går det att likt flyttfågeln dra till sydligare nejder när snö, blåst och annat oväder blir för tungt.



FOTO: CLAES MODESS

MARITA MODESS
Styrelseledamot

Innehåll

Skövde Ultrafestival	4
Silvrettarun i Österrike	6
Lurs backyard Ultra	8
Järndammen 5-timmars GDS	11
Königschlösser Marathon	12
Inbjudan till Höstjoggen 2023	13
Davos X-Trails	14
Ultralöpning i Szczecin	16
6 Sjöar, Fjällnora	18
Fjordmarathon, Ålborg	19
Stinsen i Stockholm Marathon	20
Inbjudan till Vintermarathon 2023	21
Intervju med Niclas Dia	22

Valberedning

Tommy Lacandler (sammankallande),
tomlac@telia.com, 070-471 38 96

Robert Oldén, robert.olden@icloud.com

Jan Ternhag, jan.ternhag@gmail.com

Frågor gällande prenumeration på tidningen Marathonlöparen mottages på e-post till: medlemssekreterare@marathonsallskapet.se eller fragor@runnersworld.se, tel. 08-545 535 30

Omslag: Starten har gått för 6-timmarsloppet vid Skövde Ultrafestival på Södermalms IP den 8 juli 2023.

FOTO: PETER SVENSSON

Redaktören har ordet

Efter regn kommer solsken!?

Det verkar som att sommarvärmen i år nådde sin kulmen i början av juli. Det råkade sammanfalla med Skövde Ultrafestival, där jag deltog i 24-timmarsloppet. I denna tidning delar jag med mig av mina upplevelser därför.

Större delen av juli och augusti har vädret lämpat sig bättre för löpning och andra fysiska aktiviteter än för att ligga på badstranden eller i hängmattan. Tyvärr har stormen Hans och andra oväder orsakat stora skador och flera av sommarens tävlingar har störts av kraftiga skyfall.

FÖR EGEN DEL har det varit en händelserik sommar. Jag har deltagit i tävlingar på många orter runt om i Sverige och fått uppleva mycket löparglädje. Några av dessa lopp kan ni läsa om i detta nummer av Marathonlöparen. Ett exempel är Lurs backyard Ultra (LBU), som den 15 juli i år arrangerades för första gången sedan 2019. Stämningen var på topp trots flera kraftiga regnskurar.

Missa inte Björn Tikkanens och Peter Simonssons rapporter från årets LBU, som de deltog i med helt olika förutsättningar och målsättningar.

HELGEN EFTER LBU gjorde jag en dagsutflykt till Sala för att delta i Järndammen 5-timmars GDS. Det var ett avskalat men mycket trevligt arrangemang där löparna och löpningen stod i fokus. I detta num-

mer beskriver Jonas Wincent, en av tävlingsledarna, bakgrunden till tävlingen. Ni kan även läsa min rapport från årets lopp, som var ett kraftprov i naturskön miljö.

Jag har även hunnit med en resa till Szczecin i Polen, där jag deltog i ett ultralopp. Trots att jag tvingades ändra mycket i min ursprungliga plan blev det en lyckad loppresa som ni kan läsa om i denna tidning.

I ALPERNA arrangeras det ett flertal spännande löpartävlingar med olika längd och karaktär under sommarmånaderna. I detta nummer kan ni läsa reportage från Davos X-Trails (tidigare Swissalpine Marathon) i Schweiz (av Gert-Inge Tapper), Silvrettarun i Österrike (av Claes Danielsson) och Königschlösser Marathon i Tyskland (av Alexander Söderberg).

NÄR JAG FÄRDIGSTÄLLER detta redaktörsord sista helgen i augusti kan jag blicka tillbaka på en helg med mestadels fint sensommarväder. Jag har för första gången deltagit i Stockholms Gerillalöparens Frontyard, som i år genomfördes vid Rudans motionsområde i Haninge söder om Stockholm. En rolig men jobbig upplevelse.

SOM VANLIGT har vi nu en händelserik höst och vinter fullspäckad med tävlingar och andra aktiviteter att se fram emot.

Förhoppningsvis får vi uppleva många soliga höstdagar då vi kan njuta av denna årstids färgprakt. Tveka inte att höra av dig till mig om du vill dela med dig av höstens och vinterns löppplevelser till övriga medlemmar.

MISSA INTE att delta i den årliga Höstjoggen den 21–22 oktober och Vintermarathon till Jan Linds minne i Bålsta den 18 november. Ni finner mer information om dessa aktiviteter i denna tidning.

MATS LILJEGREN

mats.liljegen42195@gmail.com



Redaktören vid Skövde Ultrafestival.
FOTO: PETER SVENSSON

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 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>

8–9 juli 2023



Fyra gulklädda Boråslöpare och en Solviking från Göteborg klara för start. Från vänster: Per Camén, Sara Jönsson, Leif Karlsson, Marita Björk och Jörgen Nilsson. FOTO: PETER SVENSSON

Skövde Ultrafestival

– sista gången på Södermalms IP

Helgen 8–9 juli 2023 genomfördes den 15:e upplagan av Skövde Ultrafestival på Södermalms IP i Skövde. Arrangör var Team UltraSweden med tävlingsledaren Reima Hartikainen i spetsen.

Klockan 12.00 på lördagen går starten för 6- och 24-timmarsloppen, från olika startlinjer för att deltagarna ska kunna få en mellantid

efter exakt 42,195 kilometer respektive 100 miles.

Det är 41 startande på 6-timmars och vi 24-timmarslöpare är 32 till antalet. Solen står högt på himlen och det är 23 grader i skuggan vid starten. Under dagen stiger sedan temperaturen ytterligare. Trots att något moln då och då passerar Södermalms IP och ger lite välbehövlig skugga tar värmen på krafterna. När jag efter knappt 5 timmar har avver-

kat maratondistansen känner jag mig redan sliten både fysiskt och mentalt.

KLOCKAN 18.00 har 6-timmarslöparna sprungit färdigt. När Reima skjuter målskottet får de stanna där de befinner sig och invänta mätning av slutvarvet. Längst bland damerna kommer Katarina Arveklev med 62,4 kilometer och i herrklassen segrar Lars Emanuelsson med 63,8 kilometer.

Vi 24-timmarslöpare har däremot 18 timmar kvar. I detta läge blir jag riktigt avundsjuk på 6-timmarslöparna, men ganska snart släpper den känslan och jag ser fram emot resten av tävlingen. Vi bjuds på välsmakande lasagne och gör det första bytet av löpriktning, vilket vi senare även gör efter cirka 12 och 18 timmar.

KLOCKAN 18.30 går starten för 12-timmarsloppet, som i år har 11 deltagare. Det ger alltid en "vitamininjektion" till tävlingen när det kommer in nya pigga löpare på banan, varav flera är välbekanta ansikten.

Det är rejält varmt fram till ganska sent på kvällen. När det börjar bli mörkt sjunker temperaturen äntligen till mer behagliga nivåer. Jag går vid det här laget mer än jag springer, men lyckas hålla mig vaken. Det börjar ljusna redan vid fyrtiden på morgonen och temperaturen stiger åter. Himlen är helt molnfri och jag inser att vi har många varma timmar framför oss.

När vi gör sista bytet av löpriktning och blir bjudna på frukost vid sextiden på söndagsmorgonen kan jag trots detta börja "se ljuset i tunneln"; även denna tävling kommer förr eller senare ta slut.

KLOCKAN 06.30 på söndagsmorgonen har 12-timmarslöparna sprungit färdigt. Längst av alla kommer Annika Drakfors, som med sina 96,2 kilometer slår herrsegraren Paul Hanna med nästan 8 kilometer.

De sista timmarna blir en kamp mot värmen. Jag besväras även av blåsor på fötterna, men har inga större problem att hålla mig vaken. När Reima skjuter målskottet klockan 12.00 på söndagen har jag avverkat 159,7 kilometer.

Det är förargligt nära 100 miles (160,9 kilometer), men det räcker till 5:e plats i herrklassen av 23 startande. Jag är nöjd med att jag höll mig på banan alla 24 timmarna, trots att det kändes tungt både fysiskt och mentalt redan tidigt i loppet. Klarar man det så klättrar man alltid i resultatlistan de sista timmarna.

LÄNGST AV ALLA kommer Marcus Danielsson, som klarar "drömgränsen" 20 mil och landar på 202,3 kilometer. Marcus är nästan 21 kilometer före tvåan Tommy Eriksson.

I damklassen segrar Lisa Amundsson, som till skillnad mot undertecknad klarar 100 miles och noterar 163,0 kilo-



6- och 24-timmarslöparna kan lägga ännu ett 400-metersvarv på Södermalms IP till handlingarna. FOTO: PETER SVENSSON

meter. Lisa har en segermarginal om nästan 20 kilometer till tvåan Anna-Maria Trollsfjord. Tyvärr väljer eller tvingas flera duktiga såväl manliga som kvinnliga löpare att avbryta tävlingen i förtid.

ÅRETS ULTRAFESTIVAL, som var minst lika trevlig och välarrangerad som de tidigare, var den sista på Södermalms IP.

Nu ska den 101 år gamla idrottsplatsen byggas om till en renodlad fotbollsarena.

Team UltraSweden utvärderar flera olika alternativa tävlingsarenor för kommande ultrafestivaler.

Efter ett 48-timmars, sju 24-timmars och tre 12-timmars har jag många fina minnen från Södermalms IP. Därför känns det naturligtvis lite vemodigt, men jag hoppas verkligen att ultrafestivalen kan leva vidare i ett nytt format!

MATS LILJEGREN



Prispallen i 24-timmarsloppet. Från vänster: Tommy Eriksson (2:a herrar), Marcus Danielsson (1:a herrar), Reima Hartikainen (tävlingsledare), Lisa Amundsson (1:a damer) och Anna-Maria Trollsfjord (2:a damer). FOTO: MATS LILJEGREN

15 juli 2023

Silvrettarun i Österrike

Varje år brukar jag åka till Alperna på sommaren och kombinera en semesterresa med något trevligt lopp. I år föll valet på Silvrettarun i Österrike som erbjöd en distans på 30 km med 1 500 höjdmeter, vilket kändes som en lagom utmaning med tanke på den form jag befinner mig i för tillfället.

Banprofilen för loppet ser ut ungefär som en pyramid, eller kanske snarare en Ahlgrens godisbil där man plattat till båda ändarna så att det lutar neråt från mitten. Banan går alltså först upp för i 15 km innan det kommer en brant stigning upp till nästan 2 700 meters höjd. Därefter går det lika brant ner för igen innan banan planar ut lite och övergår i ett långt nerförslut som mer eller mindre sträcker sig hela vägen in i mål.

STARTEN FÖR LOPPET går i den kända skidorten Ischgl och målet är beläget i grannbyn Galtür. Vi var knappt 200 personer som rullade iväg på 30-kilometersdistansen klockan 08.00 på morgonen och då målet stängde klockan 15.30 fanns det ganska gott om tid att klara loppet på.

Vi joggade först ut ur byn och sedan började vi sicksacka oss upp för bergssidan via en klassisk serpentinväg. Jag låg ganska långt bak i klungan då jag, liksom förmodligen de flesta runt omkring mig, inte hade något annat tidsmål än att ta mig i mål inom ramen för maxtiden.

Vi nådde den första vätskestationen utan större bekymmer och fortsatte sedan längs en grusväg som segade sig upp för en dalgång. Den här delen av banan var ganska tråkig då det kändes som om inget hände utan vi bara transporterade oss framåt mot den väntande klättringen. Efter en stund kom dock en flock kor (!) ner för vägen i motsatt riktning och det blev ganska rörigt när vi löpare fick kryssa oss fram mellan korna som råmande bufflade på varandra samtidigt som de drog fram. Många hinder och konstigheter har jag stött på när jag varit ute och sprungit, men frågan är om inte det här tar priset.



Oväntat möte med en flock kor.

VI NÅDDE i alla fall fram till den andra vätskestationen efter en stund och här tankade jag på lite extra för nu skulle vi vika av från vägen och börja klättra upp mot banans högsta punkt, Ritzenjoch på 2 686 meter.

Inledningsvis var det inte så brant men gradvis började det luta mer och mer och det gick långsammare och långsammare i takt med att lutningen ökade och luften blev tunnare. Vi rörde oss långsamt uppåt och allt som hördes var flämtande

andning, suckar, mummel och enstaka svordomar. De mörka tankarna kom krypande och jag undrade varför jag utsatte mig för det här och vad jag, som kommer från platta Västerås, skulle upp i bergen och göra.

MEN TILL SIST kom jag i alla fall upp till krönet och på toppen fanns det en vätskestation så jag passade på att fira med sportdryck och cola samtidigt som jag njöt av den fantastiska utsikten.



Många höjdmeter att forcera upp till högsta punkten.

Stämningen var god bland deltagarna för nu var ju det värsta gjort och det var bara att jogga ner i mål. Eller? Nej, så funkade det inte riktigt i bergen.

Att det är nerförsbacke innebär inte att man kan rulla på och vila benen utan man måste hålla emot och parera ojämnheter och det sliter väldigt mycket på framför allt framsidorna av låren. Vi hade dessutom bara avverkat drygt halva loppet så det gällde att inte ta ut något i förskott.



Artikelförfattaren vid banans högsta punkt Ritzenjoch på 2 686 meter.

JAG BÖRjade i alla fall röra mig neråt efter en stund. Inledningsvis var det väldigt brant och stenigt och jag tog det försiktigt då ett fall häruppe nästan bokstavligt skulle innebära att man rullade ända in i mål. Dessutom hade jag börjat känna av min ömma hälsena, men jag upptäckte att om jag satte i hämlarna först gick det bra att springa.

Därför rörde jag mig nerför berget i en halvsittande ställning samtidigt som jag sparkade ut med benen så att jag landade på hämlarna. Det hela måste ha sett ut ungefär som om Charlie Chaplin försökte dansa kosackdans, men det funkade.

KILOMETER FÖR KILOMETER rörde jag mig neråt och efter ett tag började det plana ut och det gick att springa mer normalt, även om det fortfarande lutade och var mycket stenar och ojämnheter att parera. Efter åtskilliga kilometer nådde jag trädgränsen och den bergiga

stenstigen övergick först i en grusväg och därefter i en skogsstig.

Den lägre höjden och det faktum att klockan var en bit in på eftermiddagen gjorde att det började bli rejält varmt och jag försökte därför dricka mycket samtidigt som jag tog elektrolyttabletter för att hålla vätske- och saltnivån under kontroll.



Utförlöpning ner mot målet i Galtür.

Strax före det att skogsstigen tog slut och vi kom ner i dalen hände det som inte fick hända. Ett tiotal meter framför mig springer en tjej och jag ser att hon halkar och ramlar på ett parti där det lutar åt sidan och stigen nästan nöts bort.

Jag bromsar in för att tassa över området, men jag halkar ändå och mitt högerben viks in under kroppen och jag känner hur det hugger till i framsidan av låret samtidigt som en knivskarp smärta ilar genom benet. Jag tar mig upp och fortsätter sedan haltande framåt samtidigt som jag hyperventilerar och det flimrar framför ögonen.

STRAX KOMMER JAG ut på en asfalterad väg och jag lunkar försiktigt ner till den sista vätskestationen cirka 100 meter längre fram. Här satte jag mig på en bänk i skuggan under ett parasoll med en mugg sportdryck och försökte känna efter hur illa därän låret var. Där och då fick jag för mig att min yrsel och suddiga syn berodde på värmen men då jag flämtade rejält trots att jag satt still funderar jag med facit i hand på om det inte kan ha varit en smärtereaktion från benet jag upplevde. Eller en kombination av både värme och smärta. Jag vet inte.

Hur som helst så bestämde jag mig utifrån både värmen och låret att sitta kvar och lugnt vätska upp mig och sedan gå de resterande två kilometrerna in i mål. Då det var över två timmar kvar till målet stängde så tänkte jag att det var dumt att riskera en kollaps när jag tagit mig så långt.

FLERA AV DE LÖPARE jag haft sällskap med längre upp på berget och sedan sprungit ifrån passerade, men jag höll huvudet kallt och lät mig inte stressas av det utan satt lugnt kvar och smuttade på den mugg med vattenutspädd cola jag fått av de trevliga och hjälpsamma funktionärerna.

Efter cirka tjugo minuter kände jag mig redo att fortsätta så jag reste mig upp och började gå in mot byn med stavarna som kryckor. Stavar när man springer? tänker säkert många. Jodå, under bergslopp använder de flesta, och även jag, stavar för att skjuta på uppför och balansera med när terrängen blir för besvärlig.

Det var hur som helst väldigt varmt nere i dalen och jag aktade mig noga för att gå för fort och sökte dessutom skugga där det gick för att inte riskera att ställa till med något. Efter en stund som kändes som en evighet linkade jag i alla fall in på målrakan och med några få meter kvar till målet började jag haltande springa till publikens stora jubel, varefter jag korsade mållinjen efter knappt sex timmar.

PÅ DET HELA taget var Silvrettarun ett mycket bra och välorganiserat lopp som gick i ett fantastiskt alplandskap. Jag skulle med glädje rekommendera loppet om det inte vore för det faktum att det läggs ner efter årets upplaga! Det ersätts dock av ett ultratrail-lopp som heter Paznanun-Ischgl ultratrail (PIUT) med fyra distanser mellan 18 och 85 kilometer. Då det är samma arrangörer som ligger bakom det nya arrangementet och loppet genomförs på samma ställe som Silvrettarun så törs jag ändå nästan garantera att även PIUT kommer att bli ett mycket bra lopp.

MEN HUR GICK DET med det skadade låret? Jo, det var svullet och stelt efter loppet men det gjorde inte direkt ont och redan dagen efter kunde jag gå nästan obehindrat, även om det stramade en del. Efter lite googlande har jag konstaterat att det verkar röra sig om en lättare muskelbristning och inte någon allvarligare skada.

När jag skriver det här några dagar efter loppet så är jag inte mer stel och öm i låret än i någon annan del av kroppen så snart är jag förhoppningsvis igång med löpningen igen.

TEXT OCH FOTO:
CLAES DANIELSSON

15-16 juli 2023



Febril aktivitet inför starten av det 6:e LBU. FOTO: MATS LILJEGREN

Lurs backyard Ultra

Med skräckblandad förtjusning vaknar jag till dagen då Lurs backyard Ultra (LBU) äntligen ska genomföras igen. På grund av pandemin tvingades vi att ställa in både 2020 och 2021. I början på 2022 lurade fortfarande coronavirusvarianten omikron i bakgrunden, vilket gjorde att vi inte vågade dra i gång allt igen.

Att nu fyra år senare arrangeras LBU igen när det säkert finns närmare 40 andra backyards runt om i landet kändes lite skakigt. Men med alla positiva människor runt mig som ville att vi skulle arrangeras LBU igen, så var det bara att sätt ner foten och köra. LBU är ändå det svenska originalet som arrangerades som första backyard i Sverige 2015, så några skulle nog vilja komma tänkte vi.

Loppet blev fullt och till start kom flera som varit med under alla år och flera som varit med fem år o s v, så det blev många kära återseenden. Vädret var dock inte med oss i år. Det regn som kom, framför allt under natten, var inget regn – det var en flod från himmelen. Banan stod under vatten, tält blåste sönder och till och med en stor uppblåsbar båge från Sparbanken började lyfta och ville lägg sig ner. Men inte avskräckte det löparna inte.

Efter 37 varv sprang fantastiske Tobbe Gyllebring i mål som segrare här i Lur för tredje gången. På andra plats kom Björn Tikkanen, som gjorde en enorm prestation. Vinnande dam var Anna Lindgren.

Björns fina race-rapport och Peter Simonssons berättelse kan ni läsa här bredvid.

MONICA ENKVIST
TÄVLINGSLEDARE LBU

Se även:

<https://www.teamet.se/Lurs-Ultra>

Mästaren, regnet och offerlammet

Helgen med Lurs backyard Ultra blir en helg att minnas. Även om det är stora delar jag inte alls minns, de bara passerade förbi.

Förra året satte jag upp målet att springa 36 varv på en backyard och det var också helgens mål. Med Tobbe Gyllebring och flera andra bra på startlinjen så kändes det som att det fanns en garanti för att få springa så länge.

PÅ LÖRDAG MORGON var allt klart för start och i mitt nya tält hade jag sällskap av Tobbe samt min nya Luring. Jag tycker det jobbigaste med lopp är all väntan innan så det var riktigt skönt att komma igång. Banan är ganska omväxlande med mest grusväg uppblandat med stigar av olika svårigheter. Det började stänka lite från ovan rätt tidigt i loppet men det var mest bara skönt. Lite regnjacka på och av.

En ljumske började klaga efter några varv och gjorde så från och till under kanske ett dygn innan den gav med sig. Annars hade jag mest problem med skav runt grenen och fick använda flera pauser för att lösa.

Fötterna höll sig förvånansvärt fräscha genom loppet vilket är en glad nyhet då det brukar vara mitt största problem. Denna gång utan skosnören i skorna vilket troligen bidrog till att de inte blev klämda. Sen att jag mellan de flesta varven satt eller låg ned utan skor med benen i högläge förhindrade att extra vätska samlades i fötter och ben.

LOPPET RULLADE PÅ med trevliga varv, småsnack, ett jäkla hejandes i målområdet och på flera ställen längs vägen samt EPA-dunk och fiolunderhållning. Klassiska varven 7, 10 och 15 avverkades och lite folk droppade av efter hand. Men då hade stänk från ovan "tilltagit lite" och folket i Lur sa att det knappt sett något liknande regn. På några timmar, och det mesta i två skyfall, kom det 31 mm regn.

På varv 17 hade alla utom tre fallit bort. Från att ha varit 11 på varv 15. Synd med så få kvar, men klart förståeligt då allt var genomblött, sikten var nära noll samt att stigarna var mer bäckfära än just stig. Jag minns inte exakt hur vi som var kvar reagerade men jag vill få det till att jag och Tobbe mest skrattade åt det och fortsatte att vara positiva och glada. Det var så orimligt väder att det förutom att ge upp var den enda rimliga responsen.

JAG HADE DOCK en del problem under dessa mörkertimmar när regnet var som värst. Med glasögon och pannlampa var sikten riktigt usel. Det var här som min vilobrist byggdes upp genom flera varv som tog mycket kraft och svårt att få vila i



Topp 3 i LBU 2023 inför starten av varv 24. Från vänster: Tobbe Gyllebring (37 varv), Björn Tikkanen (36 varv) och Markus Åhrman (24 varv). FOTO: MATS LILJEGREN

tältet. De minuters sömn jag hade hoppats på försvann och jag blev till slut under morgonen sömntrött, något jag inte upplevt så tidigt innan. Men det ljusnade och regnet höll upp ett tag så vi fick uppleva soluppgången. Det piggar alltid upp. Förutom jag och Tobbe var även nya bekantskapen Markus Åhrman kvar. Han gjorde vad jag tycker är helgens största insats genom att kämpa sig kvar under många timmar kantade med energi-problem. Med en bra inställning och lite extra pepp samt draghjälp så nådde han sitt mål 24 varv. Grymt jobbat och man blir glad av att få uppleva sådana insatser.

SEN VAR DET Mästaren och Offerlammet kvar. Alla visste vem som skulle vinna så frågan var bara när jag skulle sluta. Jag kände mig ibland som ett offerlamm i det grymma spelet, men det de flesta inte visste var att vi inte alls tävlade mot varandra. Sanningen var att en bara skulle göra sin plikt och som vanligt vinna och den andra strävade mot sitt eget mål eller möjligen några varv till. Innan stormen drog fram hade jag pratat med Tobbe om att 43 vore roligt att ta. En annan tanke jag hade för mig själv var att antingen slå Närke-rekord med 38 varv eller springa 39 så att det blev ett nytt banrekord på 40 för vinnaren.

MINA VARV rullade på fint mellan 43 när det gick snabbare och 53 minuter för lugna varv. Här vandrade tankarna mycket mellan nuet och framtiden, vad uppgiften var för stunden och när jag skulle sluta. Det är lätt att i stunden göra efterhandskonstruktioner och tänka när man ska sluta eller orsakerna till det. Jag hade egentligen inga större problem men oroade mig ändå att springa in i en natt till med siktp Problemen och sömntrötthet på det. Småsaker jag slogs med var vätan samt att jag gått upp

lite i energiintag vilket blev för mycket så jag fick dra ned igen. Jag var dessutom väldigt törstig på varven så jag bytte några varv från sportdryck till vatten och åt endast gel som energi ute på varvet.

HUR GICK DET DÅ? Jo, innan varv 31 hade jag bestämt mig att det fick bli 36 varv och att jag istället för att tävla mot olika slags rekord eller resultat skulle ta det lugnt och säkert. Jag skämdes lite för det och ångrar mig lite, men bestämde mig också att jag fick känna mig nöjd med en otroligt bra insats. Jag berättade det då för min fru för att ha det sagt till någon och ha svårare att ändra mig. För det är annars lätt att förhandla med sig själv. Det blev också helgens svåraste och tråkigaste beslut.

Att förstöra festen innan jag var helt slut och berätta för min medtävlade och publik att kalaset är över var något jag drog mig för. Min anledning var ganska mjuk om man jämför med om jag inte klarat varven, haft en skada eller varit låg på energi. Nu var jag ändå pigg förutom att jag var lite sluggig i huvudet. Jag hade inte testat att ta t ex Redbull eller koffeinpiller som jag hade att tillgå och hade jag verkligen velat pusha mitt ego och gå för ett resultat så hade jag kunnat testat detta.

SÅ I BÖRJAN av varv 36 när Tobbe också föreslagit att vi skulle springa 150-miles-varvet tillsammans så drog jag plåstret. "Nu kastar jag in skorna på handdukshyllan", sa jag. Självklart fick jag en bra respons, inte för att jag hade någon anledning att inte tro det men det var ändå svårt att lämna tråkigt besked. Han hade såklart gärna sprungit längre för att träna inför Bigs (VM).

Vi bestämde att göra en start för publiken nästa varv och att jag då direkt stoppade och klev tillbaka. Jag blev fint mottagen av publiken med tävlingsledaren Monica och Pernilla Otto i täten. Så fint att bli så uppskattad för att ha joggat runt Lur några varv.

Sen underbart att få ta emot Tobbe efter hans sista varv. En sådan härlig vän, underhållare, människa och ultralöpare han är. Det var en ära att få dela tält och pratstunder, se ryggtavlan försvinna iväg varv efter varv, så många bevingade ord åt båda håll samt att bara få vara lite emellanåt.

JAG HADE INNAN sagt att detta var min sista backyard där jag satsar, men med ett härligt lopp som det här och så många saker att förbättra blir det kanske svårt att hålla. Saken är att jag lägger ned så mycket energi före, under och ofta i rehab efter att det inte är försvarbart. Nu när jag inte känner mig skadad efteråt är frågan mer öppen.

TILL MONICA OCH FOLKET I LUR. Bara hjärtan. Så mycket hjärtan. Jag kommer tillbaka!



Artikelförfattaren Björn Tikkanen. FOTO: MATS LILJEGREN

BJÖRN TIKKANEN

Så var det då...

...äntligen dags för LBU igen, fyra års väntan är lång tid! Lördagen 15 juli kl 10 gick startskottet för loppet. Men, mitt startskott gick på torsdag morgon.

123 mil i bil ska avklaras först. Ner till Uddevalla på fredagen och hälsa på föräldrarna och sedan vidare till Lur på lördag morgon.

FRAMME I LUR kl 8.50, fortfarande ganska bra med plats på parkeringen, skönt, ingen stress. Plocka i ordning väskan, hämta nummerlapp, på med strumpor och skor, fylla på med vätska, osv, mycket att fixa. Lite nervöst.

En bit över 130 startande i år. Stor förväntan från löparna, det kändes, det hängde i luften. Kul!

9.40, GENOMGÅNG av tävlingsledaren Monica. Nu är det snart dags. Starten går och många glada minner när löparna

flyter iväg längs banan. Lätt regn, men vad gör väl det. Det är ju dags, äntligen! Några kända ansikten från 2019 hann jag uppfatta där vid starten.

FÖRSTA VARVET flyter på bra, mycket snack utmed banan. Men hur var det nu man gjorde såna här lopp, man joggar på plattan och utför och går i uppförsbackarna. I mål efter 45 minuter, bra tid att vila och fylla på energi. Skönt, kroppen känns bra.

Andra varvet, flyter på bra, lätt och skön löpning. Även här 45 minuter på varvet så gott om tid att kaka lite och fylla på med vätska.

Tredje varvet, flyter på bra fortfarande, men kroppen börjar bli lite stel. Lite lätt kramp i ena vaden, trots stretch av just den muskeln mellan varje varv.

45 minuter även denna gång, så en banan, sportdryck, vatten och någon bar.

FJÄRDE VARVET, det blir det sista. Varför är det så få uppförsbackar? Kroppen säger ifrån, tränar du inte kan du inte förvänta dig något säger den...

Träningen har tyvärr uteblivit pga sjukdom. 4 löppass på 1,5 år, det längsta

och senaste för lite över en månad sedan på 6-7 km. Promenader har funkat, så mycket sånt har det blivit. Men, det räcker inte hur långt som helst som uppladdning.

GLAD OCH NÖJD att kroppen ändå fixade 4 varv så meddelar jag att jag stoppar. Får min fina medalj i trä. Hållbart ska det vara!

När jobbet handlar om cirkulärt byggande av infrastruktur så känns det extra fint att medaljen ser ut som den gör. Grön betong, återvinning av betong, CO₂-fritt stål, återvinning av form till nästa bygge.

Vi måste se till att bygga med ett fokus på just återbruk och återvinning. Så en medalj i trä kändes fint!

ETT STORT TACK till Monica och Tommy och alla andra som hjälpt till att ordna löparfesten samt till alla som hjälpte oss fram med hejarop längs med banan! Jag ser fram emot 2024. Då ska jag vara tränad!

**HÅLSAR NR 36!
PETER SIMONSSON**

Stöd till diabetessjuka barn

I samband med LBU startade Mathias Hansson en insamling till Lysestrands Diabetesläger. Han är själv pappa till två barn som har diabetes och önskade bli sponsrad med valfritt belopp för varje varv han orkade springa.

Jag anmälde till Mathias att jag hade för avsikt att lägga 20 kronor för varje varv han orkade ta sig runt. Mathias klarade 15 varv och det var med glädje jag swishade honom 300 kronor att skicka vidare till lägret.

Totalt fick Mathias in 42.805 kronor. Helt fantastiskt och så roligt.

**TEXT OCH FOTO:
MARITA MODESS**



Mathias Hansson slutför ett av sina 15 varv.

22 juli 2023

Järndammen 5-timmars GDS



Glada deltagare efter avslutad tävling. FOTO: JENNIE ANDERSSON

Lördagen den 22 juli 2023 genomfördes Järndammen 5-timmars GDS vid sjön Järndammen någon mil utanför Sala. Tävlningen gick ut på att springa så många varv som möjligt runt Järndammen på 5 timmar. Arrangörer var Jonas Wincent, Martin Johansson och Niklas Löfstrand, samtliga medlemmar i IFK Sala. Innan jag rapporterar från årets lopp låter jag Jonas berätta om bakgrunden till tävlingen.

MATS LILJEGREN
REDAKTÖR

Bakgrund

Löpning är härligt. Det är roligt att träna, vara i form, springa i skogen, på bana. Ibland vill man tävla, kanske vill man vara snabbast, vinna. Kanske vill man göra sitt bästa eller bara träffa några likasinnade. Löpning är ju till naturen enkel att göra, det krävs inte så mycket egentligen. Ett par kompisar, en startlinje och en mållinje, klara, färdiga, gå!

Som ett alternativ till de stora tävlingarnas påkostade arrangemang tycker jag det är bra med små arrangörers tävlingar där löpningen står i fokus. Avskalade alternativ som kan fokusera på det som är det viktiga, löpningen och löparna.

Vår tävling, GDS, är inget nytt. GDS står förresten för "Gör Det Själv", principen för den service du kan förvänta dig. Löpartävlingar med minimalt med service har funnits länge, Fat Ass, Low Key, "fullopp" och allt de kallas. Gemensamt är att du i princip får räkna med att göra det mesta själv. Inspirationen till GDS

har jag fått via flera tävlingar jag deltagit i där enkelheten stod i fokus, bland annat Råsta Runt i Solna, Sacrifice Run i Västerås och Bergö triathlon på Åland.

ATT GDS har blivit så bra får jag tacka Martin Johansson och Niklas Löfstrand för. Tävlningen blev till eftersom ett cykelarrangemang i Sala, liknande en Backyard, skulle arrangeras. Jag tänkte då köra en Backyard under tiden på samma plats. Nu blev det så att cykelarrangemanget ställdes in och av Backyarden blev en femtimmars. Jag, Martin och Niklas var de enda som deltog nån längre tid den där gången, men efteråt kändes det så bra att vi lovade varandra att göra om det och så blev det.

Genom att fundera över vilka saker man kan klara sig utan har vi skalat ner vår tävling till att egentligen bara erbjuda en uppmätt bana och start och mål. Mer behöver vi inte. Det ska vara så enkelt som möjligt. Den variant av tidstävling vi har innebär ingen mätning efter banan eller noggrann tidtagning vid mål. Löparen får själv skriva upp sig, skriva varvtider och sin sluttid. All dryck och energi får man fixa själv. Allt utöver det har vi fixat eftersom vi tycker att det är kul och det har inte kostat nånting. De tre gånger som vi har haft tävlingen har vi haft den vid idrottsgårdar i Sala så då har det varit enkelt att ställa fram vatten och bord. Ica i Sala har sponsrat med Cola, chips och bars.

JONAS WINCENT

Järndammen 5-timmars GDS 2023

Denna tävling går ut på att springa så många 3,75 kilometer långa varv runt sjön Järndammen som möjligt på 5 timmar. Starten går klockan 9.00.

Efter klockan 13.45 (4:45) är det inte tillåtet att påbörja ett nytt varv. Varje löparens sista varv ska fullföljas senast klockan 14.15 (5:15); i annat fall noteras senaste varvningen som resultat.

GDS STÅR, som Jonas nämnt, för "Gör Det Själv" och innebär i detta lopp att man själv får ha med sig det man ska äta och dricka under loppet och även själv får notera sina varvningstider på ett protokoll. Som en glad överraskning för oss deltagare sponsrar ICA Kvantum Åkrahallen tävlingen med chips, energibars och coca-cola.

Banan är full med stenar och rötter. Bitvis är den även kuperad. Samtidigt är banan oerhört vacker och idyllisk. Arrangörerna har skrivit att de blir imponerade om någon klarar 12 varv eller 45 kilometer (= ultradistans).

UPPSKRÄMD AV banbeskrivningen räknar jag själv inte med att göra det och redan en kilometer in på det första varvet släcks hoppet helt. Jag får i stället rikta in mig på att få ett bra långpass tillsammans med trevliga löparvänner i vacker natur en fin sommardag. Inte fy skam!

Trots det tekniskt krävande underlaget är det faktiskt en av de 20 startande som klarar 12 varv. Örjan Bolin står för den imponerande bedriften. Hela fem löpare hinner med 11 varv.

Damklassen vinnas av Malin Vestling, som avverkar 9 varv. Det gör även tvåan Pernilla Henry, men hon tar 8 minuter längre tid på sig. Även undertecknad klarar 9 varv och är nöjd med dagens insats.

JONAS, MARTIN OCH NIKLAS stod för ett enkelt men välorganiserat och trevligt arrangemang. Både stämningen och vädret var på topp.

Ett extra stort tack till Jonas, som skjutade mig från järnvägsstationen i Sala till starten vid Järndammen och sedan tillbaka till tåget.

MATS LILJEGREN
REDAKTÖR

22 juli 2023

Königschlösser Marathon

– En kunglig upplevelse

Tidigt på lördagen den 22 juli var jag åter på plats i bayerska Füssen för att springa mitt andra Marathon kring de mäktiga kungaslotten i fantastisk natur. Jag blev knappast besviken, trots det något gråa vädret och ändrad bansträckning. Arrangemanget var på det stora hela nästintill perfekt, likaså stämningen, publiken och löparvädret.

Ett kärt återseende

Innan jag anmälde mig till fjolårets (2022 års) upplaga av tävlingen hade jag inga höga förväntningar, vilket man inte heller bör ha ifall man anmäler sig till en mindre mara med några få hundra deltagare som äger rum mitt i sommaren. Går maran dessutom i naturen, på cykel- och grusvägar kan man inte heller förvänta sig en stor publik längs banan. Men det var just därför jag anmälde mig i fjol.

För att kunna springa en mara mitt i sommaren under lite mer avslappnade former, med vacker natur och där prestige är ganska nedtonad. Dessutom skulle jag få utmärkta tillfällen att öva på min tyska (som är mitt fjärdespråk).

I fjol blev jag inte besviken, fastän vädret var i varmaste laget (mitt på dagen blev det 33 grader varmt) och jag sprang bort mig 5-6 gånger på g a otydliga banmarkeringar. Det var ändå någonting med själva arrangemanget, alla engagerade deltagare och de vackra landskapen som gjorde att jag ville återvända i år, vilket jag också gjorde. Skillnaderna mot i fjol var vädret, bansträckningen och själva tävlingsdagen (från söndag till lördag).

Tävlingsdagen

Kungaslottens mara är ingenting för morgontrötta då startskottet går i ottan, klockan 7:30. Undertecknad är dock tacksam över den tidiga starten för är det en riktigt varm högsommardag kan man undgå den värsta värmen. Detta år var löparvädret dock nästintill perfekt med ingen vind och morgontemperaturer på 14–15 grader. Endast duggregnet saknades. Att jag sov ganska dåligt under



Alexander Söderberg (432) och segraren Andreas Dietrich (53).
FOTO: STREIL KLAUS OCH THERESA GREIF/SPORTSTUDIO FÜSSEN.

natten var det inte mycket att göra åt. Det var bara att gilla läget, följa de vanliga maratonrutinerna och göra det bästa av situationen.

Efter uppstigningen vid 5:30, följt av en lättare frukost, cyklade jag från hotellet i Schwangau till torget i Füssen. Jag blev minst sagt lite stressad då jag hade tappat bort mitt skochip och var tvungen att göra en efteranmälan, vilket inkluderade ett nummerlappsbyte. Det var dock snabbt fixat och jag hade åtminstone 15–20 minuter på mig att få till någon form av uppvärmning innan starten. Klockan 7:30 så avfytrade stadens borgmästare startskottet och mitt livs tionde maratonlopp i ordningen hade därmed börjat.

Tävlingen

Liksom alla andra maratonlopp jag sprungit så är det alltid de första 14–15

kilometrarna som är de mest ångestfyllda (liksom sista milen) och denna gång var inget undantag. Man undrar varför man frivilligt ger sig in på denna 4,22 mil utdragna plåga ännu en gång och om det inte vore bäst att kanske springa kortare distanser framöver.

Det tog mig därför någon mil innan jag kände mig ordentligt uppvärmd och det var då som min medtävlare, tyske Andreas (som jag slog förra året) passerade och började dra ifrån.

Jag försökte att hänga på men benen kändes lite för trötta och stumma för att kunna ta upp jakten. Kanske hade resan i Skottland med vännerna dagarna innan tagit lite mer på krafterna än jag trodde. Det fanns inte mycket mer att göra än att springa på så bra man förmådde och samtidigt försöka njuta av de vackra landskapen. För övrigt var publiken och funktionärerna längs banan fantastisk

och deras stöd gjorde att man orkade trycka på ett litet tag till. Den sista milen kändes, underligt nog, betydligt mindre stum än vanligt (kanske tack vare det bitvis mjukare underlaget) och när jag till sist sprang in på andra plats vid mål-gången i Füssen förstod jag lite bättre varför jag springer maraton.

Bara känslan av att för tionde gången ha avverkat denna långa och ärorika distans, en bra bit under tre timmar dessutom, är något som skänker en hel del tillfredsställelse. Det, löpargemenskapen, vackra landskap och de efterföljande dagarna av lite välförtjänt vila.



ALEXANDER SÖDERBERG

Prisutdelning för herrklassen. Till höger Alexander Söderberg.
FOTO: STREIL KLAUS OCH THERESA GREIF/SPORTSTUDIO FÜSSEN.



Höstjoggen 21–22 oktober

Som traditionen bjuder är det även detta år snart dags för Sällskapets återkommande Höstjoggen. Spring minst en mil eller upp till ett helt maraton under helgen 21–22 oktober och delta i utlottningen av fina priser. Alla kan delta oavsett om du är medlem eller inte. För att delta i utlottningen ska du rapportera att du sprungit i Sällskapets Facebook-grupp eller genom att skicka ett mail till vår ordförande Karin Norden (karinnorden8@gmail.com).

Den som vill kan springa ett maraton och får sen räkna det som meriterande för utmärkelser. Har du inte vågat springa ett maraton tidigare så är det här ett bra tillfälle att prova benen.

Passa på att låta löparglädjen lysa. Samla kompisgänget, klubben, släkten eller arbetskamraterna och spring tillsammans i Sällskapets anda. Om du är medlem och samlar ihop en grupp på minst fem löpare och rapporterar hela gänget på Facebook eller i ett mail till Karin, får du en mössa eller mugg med Sällskapets logga på.

Oktober kan bjuda på fantastiska höstdagar med sol och klarblå himmel. Om vi har tur så får vi Höstjogga en sådan dag. Vi hoppas på det bästa. Ha kul och njut av löparglädjen.

STYRELSEN



Bild från Höstjoggen 2022. Ambassadör Micael Lindqvist (i mitten på nedre raden) samlade ihop en stor grupp löpare i Värnamo.

29 juli 2023

Davos X-Trail Diamond 68 km

Min 20:e start i Davos X-Trail (f d Swissalpine Davos). Äntligen kunde jag stå på startlinjen igen för det längsta loppet i Davos. 4 år sedan sist. 2 pandemiår och 1 förkylningsår har kommit emellan. Vädret var perfekt vid start kl 07.00. 12–13 grader. Halvmulet. Lätt vind. Hade ätit en rejäl frukost på hotellet. I min beskrivning har jag delat upp loppet i 12 delsträckor. I linje med hur naturen och kuperingen varierar.

0–13,5 km (13,5 km). Davos-Dürnboden. +455 m.

Först 3 km asfalsväg. Platt och lätt uppför. Benen kändes inte riktigt vakna och frukosten satt kvar alldeles för högt upp. Min energiplan var att ta en gel och två glukostabletter var 3:e kilometer, tillsammans med vatten. Hade två halvlitersflaskor i min väst. Utöver det tog jag sportdryck, cola och buljong vid stationerna. Även bröd, ost och annat som bjöds på. Höll detta bra igenom hela loppet. Ingen energidip alls.

Efter 3 km går banan in på grusväg och det börjar gå mera uppför. Försökte hitta mitt lugna, vägvinnande steg. Gick när det lutade lite mer uppför, eller om det var stenigt underlag. Här var det fortfarande rätt så tätt mellan löparna. Det var ju gemensam start för 68- och 43 km-loppen.

Väl framme vid Dürnboden hade obehagskänslorna av frukosten försvunnit och benen kändes sedan lite lättare. Under loppet var det omöjligt att hålla koll på medeltempo och jag kollade inte speciellt mycket på mina kilometertider när klockan plingade till. Det viktiga var att försöka hålla ett bra tempo i förhållande till lutningen och de tekniska förhållandena. Upp till Dürnboden är det mestadels lite bredare stig och inte speciellt mycket sten att hålla koll på. De 7.47 min/km jag hade dit var en riktigt bra öppningsfart.



Artikelförfattaren efter Dürnboden ca 1,5 mil in i loppet.



Svenska löpare innan start. Från vänster: Tom Axelsson, Lars-Eric Andersson och Gert-Inge Tapper. FOTO: PRIVAT

13,5–17,5 km (4 km). Scalettapass. +568 m.

Efter Dürnboden reser sig berget framför oss. Brantare ju högre upp man kommer. Här är det gång som gäller. Jag var oerhört tänd inför starten och hade sett fram emot varje del av banan med tillförsikt. Började här kännas riktigt bra. Uppåt med ett gott självförtroende. Stark i benen. Full av energi. Riktigt bra fokuserad. Lätt att bli missmodig när man tittar uppåt och skådar löpare lååååångt där uppe på stigen. Men med ett friskt mod så är man snart en bra bit längre upp. Stigen upp till Scalettapass är väldigt stenig och har en hel del kurvor. Ibland höga kliv upp och ibland lite slätare grusunderlag. 15.15 i medeltempo upp. Bra jobbat!

17,5–22,5 km (5 km). Panorama. -122 m.

Äntligen utförlöpnings. En kilometer efter passet är det bra underlag och fin utförlöpnings. Därefter går stigen ut på den del som kallas Panoramavägen. Här blir det bökiigt. Smal stig. Knixigt upp och ner, men i sin helhet lätt utför. Ibland stup till vänster och hög kant mot höger. Fantastisk utsikt ner i Alp Funtaunadalen. Men blicken måste vara nere i stigen. Många stenar att snubbla på. Och gropar. Och grästuvor. Men jag håller mig på benen. Går, klättrar och omväxlande joggar. När så småningom slutet på Panorama och kan blicka upp mot Sertigpasset. Under morgonen hade solen brutit igenom och det var nu soligt och varmt. Hade en tunn, långärmad tröja på mig. Fick dra ner ärmarna när det bar uppför mot Sertigpass. Hyfsat kall motvind.

22,5–24,5 km (2 km). Sertigpass. +250 m.

250 m upp på 2 km är tufft. Helst när det är stenigt, lerigt, gropigt och mera stenigt. Men jag höll i och höll ut. Passerade en del löpare. Det är alltid lika härligt att komma upp över Sertigpass. Högsta punkten på loppet. 2 738 möh. Därefter 6 km utför till Sertig.

24,5–30,5 km (6 km). Sertig. -795 m.

Nu bar det utför. Våldigt brant under några kilometer. Våldigt steniga stigar. Viktigt med fokus. På varje steg. Ner till den lilla bron som leder ut på en jämn och bra bilväg. Men det var långt ner till bron. Tog det väldigt försiktigt nerför branten. Ett felsteg på en sten så kan loppet vara över. Väl ute på bilvägen minskar lutningen och det blir läge för lite lättare löpning. Men... tänk efter att loppet är inte halvvägs ännu. Alltför snabb utförlöpning sliter på muskelfästena! Medeltempo på 9 min/km visar hur långsamt det går på de branta delarna. På bilvägen låg jag på en fart på ca 6.40 min/km.

30,5–35,5 km (5 km). Fanezfurrga. +625 m.

Väl nere i Sertigdalen var det dags att ladda om för uppför igen. 5 km lång väg upp till passet Fanezfurrga. 625 höjdmeter. På förhand den del av banan som jag såg som tuffast. Halvvägs in i loppet. Solen var nu framme fullt ut. Tankade vatten i flaskorna. Åt lite bröd och ost + cola. Smakade bra. Sedan bar det uppför. Har vandrat denna del tidigare. Visste vad som väntade. Men likväl såg jag fram emot det. I Sertig så delar sig 68- och 43 km-löparna åt. Känner man att man inte pallar den långa, så har man faktiskt möjligheten att byta och i stället få en målgång på 43 km. Den tanken slog mig inte! Uppåt bar det. Brantare. Långsammare.

Sista kilometern upp till passet är oerhört brant och tuff. Här hade jag min långsammaste kilometertid. 20.17 minuter. Kändes bitvis som att jag stod stilla. Solen värmdes på ordentligt. Väl uppe vid passet fanns en vätskestation. Bäljade i mig 3 koppar avslagen cola. Satte sig lite snett i magen. När det väl släppte, kändes det hur nyttigt det var.

35,5–41,5 km (6 km). Monstein. -875 m.

Loppets längsta utförlöpning. Men inte lättaste. I början sten, sten, sten. Sedan gropigt gräs. Smala, djupa stigar. Faktiskt sedan lite slät bilväg. Sedan ett oerhört trixigt parti med steniga stigar. Till sist asfalterad bilväg ner och in i den lilla albyn Monstein. Framför bryggeriet (the closest beerstop to heaven) var det dukat. Vatten, cola och buljong. Och supergod ost och torkat kött. Härligt med lite andra smaker i munnen.

41,5–43,5 km (2 km). Hauderalp. +323 m.

Nu var det brant uppför! Dessa 2 kilometer var sjuka. Jag tänkte när jag strävade uppför på den smala bilvägen från kyrkan i Monstein och uppför: Det här är det sjukaste jag utsatt mig för när det gäller "löpning". 323 höjdmeter på 2 km. Brantaste partiet på hela loppet. Tack och lov var det bra och stenfritt grusunderlag. Bara att bita ihop. Steg för steg... Jag tog mig upp. Med ett medeltempo på 17.30 min/km.

43,5–49 km (5,5 km). Jatzmeder. +76 m.

Nu började det regna. Ett fint regn. Var bara skönt och lite svalkande. Stigen blev blöt och lerig, men jag kunde ändå lita fullt ut på mina underbara Craft CTM Ultra Carbon Trail. Vilka perfekta skor för Davos X-Trails! Stenar, gropar, rötter, lera, kurvor, kort utför, kort uppför, en sväng vänster, en sväng höger. Inget läge för att koppla av alltså. Fullt fokus i backen. Jogga där det var hyfsat slätt och utför. I övrigt snabb gång.

49–56 km (7 km). Sertig Sand. -178 m.

Först 2 km lätt uppför på fin grusväg. Sedan 5 km på för mig



En glad Gert-Inge Tapper på väg upp mot Sertigpass.

okänd stig. Jag visste att mina söner cyklat dessa 5 km in i Sertigdalen. Såg framför mig en härligt mjuk utförlöpning. Det kom på skam. Stigen var nu blöt och lerig. Hala stenar. Många kurvor. Men ändå... det var så jädrans roligt! Kände att jag fortfarande hade styrka i ben och fötter. Det goda humöret var kvar. Stigen var nu rejält "brötig". Små backar upp, små backar ner. Trappsteg. Lösa rötter. Och givetvis stenar. Var väldigt nöjd när jag kunde springa ner i den lilla byn Sertig Sand.

56–63 km (7 km). Clavadel. -208 m.

Sista 11 km in i mål har jag sprungit många gånger. Ut från Jatzmeder hade jag börjat titta lite mer på klockan. Min tro innan loppet var att jag skulle ta mig i mål på ca 13 timmar. Insåg efter dryga 5 mil att jag hade chansen att gå under 12 timmar. Härlig drivkraft. Fortsatt stark i benen in på de kända stigarna ner mot Clavadel. Joggade när det gick lätt utför och gick snabbt när det verkade gå uppför. Väl framme vid hängbron så visste jag att nu brakar det utför. Och det gjorde det även denna gång. Det var härligt att lämna skogspartiet bakom mig och komma ut på den breda bilvägen ner mot Clavadel. Och jag hade ork kvar att ta ut steget!

63–68 km (5 km). Davos. -119 m.

Vilken fröjd det var att passera Clavadel. Hade 50 minuter på mig att klara 12 timmar. "Bara" att hålla mig under 10 minuter per kilometer. Lätt som en plätt. Och det gick faktiskt rätt så lätt. Kilometer 66 var min snabbaste. 6.02 minuter. Jag vinkade glatt åt fotografen som satt och fotade oss vid skylten 1 kilometer kvar. Så härligt det var att vara nere på asfalten vid järnaffären. Tog ut mina steg i härlig löpning. Yeeh! Krampkänningar i vänster vad. Men tog mig upp för sista lilla backen i svängen innan man ser in genom öppningen i muren på stadion. 500 meter kvar. Vinkade glatt till publiken när jag släntrade in på stadion. Publiken = mitt underbara, svenska sällskap som satt uppe på läktaren. Men jädrans vad de hördes. Jag gav dem en piruett i kurvan på tartanbanan. Den gick galant. Gav dem en till. Den blev attans så snubblig, men jag klarade mig. Sista meterna över den nylagda konstgräsmattan. Speakern är lyrisk över min propeller och mina piruetter. "Här kommer Mr Helikopter" hörs ur högtalarna. En piruett till strax innan mållinjen. En väldigt försiktig och kontrollerad piruett. Sedan var jag i mål. Omåttligt lycklig. 13 minuter till godo under 12 timmar.

GERT-INGE TAPPER

29–30 juli 2023



Starten har gått för det 9:e Szczecin Marathon. FOTO: MARATON SZCZECIŃSKI

Ultralöpning i Szczecin – den lyckade nödlösningen

Sista helgen i juli deltog jag i ett 25-timmarslopp i den polska staden Szczecin (även känd under stadens tyska namn Stettin). Szczecin är en hamnstad i nordvästra Polen vid floden Oder. Staden, som har omkring en halv miljon invånare, ingick tidigare i Tyskland men kom efter andra världskriget att tillhöra Polen. Det blev en lyckad resa och en trevlig men lite annorlunda loppupplevelse.

Min ursprungliga tanke var att springa Szczecins maratonlopp, som i år skulle genomföras som ett kvällslopp lördagen den 29 juli i parken Arkonka en bit

utanför centrala Szczecin. Efter en del efterforskningar hade jag kommit fram till att den för mig smidigaste lösningen var att resa till Szczecin via Berlin. Därifrån finns det tåg- och bussförbindelser till Szczecin. Dessutom skulle jag kunna stanna en dag extra i Berlin på hemvägen.

Jag anmälde mig till maratonloppet i mitten av juni, men av okänd anledning gick inte min anmälan igenom. Detta märkte jag först några veckor senare när jag inte hittade mitt namn i startlistan.

Då ville det sig inte bättre än att loppet var fullt. Jag hade redan bokat resa och boende, så nu gällde det att hitta någon annan kreativ lösning.

DÅ UPPTÄCKER JAG till min glädje att det även ska arrangeras ett välgörenhetslopp i form av en tidsultra på samma bana med start lördag morgon. Tävligen går ut på att när som helst under en 25-timmarsperiod – lördag 9.00 till söndag 10.00 – springa så många varv som möjligt på en drygt tre kilometer lång bana.

Efter att alldeles nyligen ha sprungit ett 24-timmarslopp vid Skövde Ultrafestival (se separat artikel i denna tidning) känner jag egentligen inte för ett så långt tidslopp, men jag skulle i alla fall kunna springa ett maraton (och lite till).

Tack och lov finns det lediga startplatser, så jag slår omedelbart till och anmä-

ler mig. Startavgiften är endast 30 zloty motsvarande knappt 90 svenska kronor. Efter avslutad löpning betalar man även en avgift som är baserad på hur långt man har sprungit.

FREDAG MORGON flyger jag till Berlin och reser därifrån med tåg i nordöstlig riktning direkt från flygplatsen. Sista biten från Angermünde till Szczecin går med ersättningsbuss till följd av spårarbeten. Tidigt på eftermiddagen är jag incheckad på mitt hotell och kan ägna resten av dagen åt sightseeing och förberedelser inför lördagens lopp. Det är en vacker sommarkväll, så det blir en lång promenad bland Szczecins alla slott, rådhus, kyrkor, statyer och fontäner avslutat med en god middag på en uteservering.

LÖRDAG MORGON hänger jag på låset när frukostmatsalen öppnar på mitt hotell. Jag har hittat en buss som ska ta mig till tävlingsområdet i parken Arkonka en bit utanför centrala Szczecin. När jag kommer fram håller arrangörerna för fullt på med de sista förberedelserna och jag är en av de första deltagarna som är på plats. Jag blir vänligt bemött och får möjlighet att ställa in min påse med överdragskläder i ett tält. Tävlingsledaren tycker det är roligt att jag kommit ända från Sverige för att delta i tävlingen.

KLOCKAN 9 går starten och vi är ett drygt femtiotal löpare som ger oss i väg på det första 3,058 km långa varvet. Regnet hänger i luften men det är förhållandevis varmt. Efter ett tag tittar solen fram och då stiger temperaturen ytterligare. Fler löpare ansluter senare under dagen och kvällen. Totalt är det 175 deltagare. Det är allt från "ultrarävar" till barnfamiljer som springer eller går ett fåtal varv.

Inledningsvis flyter min löpning på bra. Det är en vacker bana som till stora delar omges av höga träd. Dessa erbjuder skydd mot solen när det är som varmast. Banan är förhållandevis flack med endast en uppförsbacke värd namnet per varv. Underlaget är uteslutande asfalt. Vid varje varvning finns det en vätskekontroll där det serveras vatten.

PÅ DET ELFTE VARVET börjar det gå lite tyngre och de följande varven får jag slita en hel del. Efter 4:46 har jag avverkat drygt ett maraton (42,8 kilometer) och därmed är huvudmålet för dagen uppnått. Jag bestämmer mig för att från och med nu ta det betydligt lugnare.



Artikelförfattaren stretrar på i nattmörkret. FOTO: MARATON SZCZECIŃSKI

Ett par varv innan min maratonpassering har solen gått i moln och något varv senare börjar det regna lätt. Regnet tilltar sedan för att övergå i ett rejält skyfall. Efter mitt 15:e varv tar jag och flera andra löpare skydd i ett tält. Där står vi i drygt 20 minuter innan regnet börjar avta. Då tar jag på mig en tunn regnjacka och ger mig ut på banan igen. Tack och lov är det inte kallt och efter ett tag får jag upp värmen igen. Efter någon timme slutar det regna helt och jag kan ta av mig regnjackan.

Framåt kvällen börjar arrangören förbereda för huvudloppen: hel- och halvmaraton med start klockan 22.00. Successivt anländer deltagarna i dessa lopp till tävlingsområdet. Samtidigt känner sig fler och fler 25-timmarslöpare nöjda och tackar för sig. Det börjar mörkna, men är fortfarande förvånansvärt varmt.

STARTEN FÖR hel- och halvmaratonloppen sker från olika startlinjer för att löparna ska ha uppnått rätt distans efter 14 respektive 7 varv. Nu blir det mycket liv och rörelse. Pigga löpare kommer flygande i mörkret känns det som för mig som nu har många mil i benen.

Vid varvningen samt på två ställen längs med banan spelas det musik och bjuds på ljuseffekter. Det påminner en del om Midnattsloppet eller WinterRun på Skansen.

JAG FUNDERAR en hel del på vad jag ska ha för mål i detta "ofrivilligt" långa lopp. Att försöka hålla på non-stop till klockan 10 söndag förmiddag känns uteslutet den här gången. 33 varv skulle ge 101 kilometer och känns som ett rimligt minimimål.

När jag uppnår detta strax före midnatt bestämmer jag mig för att sluta efter 40 varv eller 122 kilometer. Några minuter i tre på morgonen är jag äntligen där. Jag meddelar tävlingsledaren att jag är nöjd, får min medalj och mitt diplom samt betalar 129 zloty för de varv jag sprungit. Senare visar det sig att jag blir femma i tävlingen.

Efter målgång får jag kaffe och varm saft. Jag sätter mig ner framför en öppen eld och kopplar av ett tag. När det precis börjat ljusna tar jag dagens första buss tillbaka till hotellet för dusch och några timmars välbehövlig sömn.

SAMMANFATTNINGSVIS BLEV det en lyckad resa trots allt. Szczecin är en fin stad som förtjänar ett besök. Även stadens maratonlopp är trevligt och välarrangerat i likhet med de andra polska lopp som jag har sprungit.

Man bör dock vara medveten om att det, åtminstone med årets bana, inte är en stadsmara i traditionell bemärkelse där man passerar ett flertal sevärdheter under loppet.

MATS LILJEGREN

19 augusti 2023

6 Sjöar

I våras sprang jag lilla trevliga Ottarsloppet, och 6 Sjöar var ännu ett långlopp där jag kunde utgå från sommarstugan. Jag körde på fina småvägar mot Fjällnora friluftsgård nordost om Uppsala en lördagsmorgon i augusti.

Istartområdet myllrade det av folk, och jag blev förvånad att se löpare från såväl Ukraina som Palestina och Bulgarien. Det visade sig vara över 800 deltagare från inte mindre än 54 nationer fördelat på de tre loppen: maraton, halvmaran och 10 km!

Jag pratade med ett holländskt par efter loppet och undrade hur de hittat hit. De svarade att de hade sökt runt på nätet och kommit fram att det är både billigt och snabbt att flyga från Amsterdam till Arlanda, och att ta sig därifrån till Uppsala är också enkelt. Och när arrangörerna dessutom erbjuder gratis-transport med buss från Uppsala till starten (fossilfritt förstås, för 6 Sjöar strävar efter att vara så miljövänliga som möjligt), så var det inte mycket att fundera över.

MILJÖTÄNKET INNEBÄR också att inga gratis t-shirts delas ut; däremot går de utmärkt att köpa om man verkligen vill ha en. Och några engångsmuggar finns inte – deltagarna uppmanas ta med egen mugg eller flaska, eller så får man en hydrapouch vid starten.

Det är lite rörigt vid nummerlappsutdelningen, men vi maratonlöpare som startar först får gå före i kön, så någon stress blir det inte. Dessutom är vädret soligt och fint utan regnmoln vare sig på himlen eller på vädertjänsternas prognoskartor – något som vi sannerligen inte varit bortskämda med den här sommaren!

Humöret är således på topp när vi joggar iväg. Till en början springer vi i en lång rad på en liten skogsstig. Att springa om är svårt, men ingen har bråttom. Innan start ställde sig tävlingsledaren i främre delen av startfältet och sa: Snabba löpare ställer sig framför mig; och ni som är lite långsammare ställer er bakom! Underlaget växlar, men främst är det grusväg, något som jag gillar. Men den



Vätskestation intill en av de sex sjöarna.

första milen bjuder också på en halvmil stig; ibland så pass teknisk att man nästan får klättra lite.

UNDER FÖRSTA HALVAN gör jag något som jag ytterst sällan gör under löpning – jag lyssnar på radio. Och det ger mig energi – i etern är nämligen de svenska fotbollstjejerna, som bärjar en välförtjänt bronsmedalj! Loppet är större än jag föreställt mig – det är bara undantagsvis som jag inte har någon löpare i synfältet, men det är gott om möjligheter att njuta av stillheten.

Banan är mycket välmarkerad, och på de frekventa kontrollerna finns tillräckligt med lördagsgodis för att göra vilken unge som helst grön av avund! Dessutom cola, kaffe, bullar, banan, melon (dock inte kiwi och citron) och lite annat!

SJÖARNA DÅ? Jo, inledningsvis springer vi långa sträckor längs två av dem. Sedan blir det en lite längre transportsträcka utan sjökontakt, men därefter har vi alltemellanåt sjöglimt. Vid 38 km finns det en badplats, och den är lockande, för nu är det ganska varmt för icke värmestövande löpare. Men skogssträckorna erbjuder en underbar och frisk svalka att njuta av! 38 km-skylden visar sig också vara den sista, så på slutet springer man i blindo, men i trygg vetskap att det återstår mindre än en tiondels mara.

De saknade skyltarna och köerna vid nummerlappsutdelningen var något som arrangörerna var snabba med att säga att de noterat och att det ska förbättras till nästa år. Jag är imponerad av det, och överhuvudtaget av hur bra arrangemanget är och vilken positiv anda som råder.

I MÅL kommer jag på 4:48 – värmen gjorde att den andra halvan var något långsammare än den första, trots att de tekniska partierna fanns i början av loppet. I miljötankets anda erbjuds ingen dusch – men väl ett gratis dopp i den närmsta av de 6 sjöar som vi sprungit runt. Och ingen dusch hade kunnat vara skönare än att där och då få ta sig ett svalkande bad!

Som anekdot kan nämnas att jag några dagar senare besökte en pub tillsammans med några vänner och deras vänner, varav ett par var från Marocko. En av dem skulle ha sprungit milloppet, men kvällen före hade blivit lite väl blöt – inte av sjövattnet! – så han sprang bara en kilometer; sen hade han fått nog! Nåja, vad är en löptävling i skogen...

TEXT OCH FOTO:
CECILIA PETERSSON



Artikelförfattaren med 6 Sjöars fina trämedalj.

26 augusti 2023

Fjordmarathon, Ålborg: Lyxlöpning vid vatten och över broar

Fjordmarathon i danska Ålborg är ett omväxlande och trevligt maratonlopp. Tävlingen är en perfekt liten stad- och landmara och dessutom en löparfest för hela familjen. Loppet går på gator, över broar och längs vatten. Och plötsligt traskar några får ut mitt i banan.

Loppet är en tvåvarvs ganska flack bana huvudsakligen norr om Limfjorden, känd för ostron och musslor.

Maran är ett av flera lopp som vid samma tillfälle erbjuder motionsaktiviteter för hela familjen. Samtidigt ordnas också löpning 5 km, 10 km och halvmaraton plus barnlopp och tre promenad-distanser med totalt 439 anmälda.

Jag var ende svensk på startlinjen i maratonloppet med 59 startande. Många danska medlöpare hejade på Sverige och önskade god tur både på startlinjen och ute på banan.

I ÅR var det premiär för en helt ny bansträckning med start, mål och varvning i vackra Lindholm Strandpark precis vid vattnet. Efter start sprang vi på Kulturbron över fjorden till Ålborgs stadskärna, längs Vestre Havnepromenade förbi Aalborgs gamla spritfabrik och snart tillbaka över vattnet på stora Limfjordsbron. Därefter en lång runda på Nørre Sundby, förbi småbåtshamnar och industriområden, genom bostadsområden och villakvarter.

Vi var nära vikingamuseet Lindholm Høje och skymtade det berömda gravfältet bakom träden. Sedan en liten bit på gräsbevuxna småvägar förbi kor och hästar i hagar och förbi flygplatsen.

Men bästa biten är mot slutet, alldeles före varvning och mål. Då är det lyxlöpning på vackra vandringsstråk och genom beteshagar längs vattnet. Och plötsligt som en extrabonus mitt i maratonidyllen: några får mitt på vägen.

MÅNGA TÄVLINGAR bjuder på omväxling, och det gäller i hög grad också Fjordmarathon, trots ett par långa



Kulturbron över Limfjorden direkt efter start.

raksträckor. Asfalt och gräsvägar, hamnpromenad och beteshagar, broar och vatten, vikingagravar och får — vad kan man mer begära?

JAG HADE bestämt mig för att hålla ett jämnt och hyfsat långsamt tempo. Men



Får på banan mitt i maratonidyllen.

jag öppnade lite för hårt för att vara helt säker på att klara en 2.30-gräns på halva på grund av kommande broöppningar. Så det blev rätt tungt på slutet.

TEXT OCH FOTO:
PETER SVENSSON



Artikelförfattaren med loppets trämedalj efter målgång.

Stinsen i Stockholm Marathon

Många har sett honom, ännu fler har hört hans visselpipa ljuda under loppet men hur många vet egentligen vem han är? Han är en slags "devil in disguise" som Elvis Presley sjunger om, om än en betydligt fredligare sådan. Lars-Göran Berggren från Jakobsberg i Stockholms västra förorter är mannen i stinsuniformen. Jag blev nyfiken på varför han är efter år springer Stockholm Marathon i en uniform, som inte verkar alltför bekväm.

Jag visste att jag kände honom, inte bara kände till honom, och det visade sig vara helt rätt.

Lars-Göran är en före detta klubbkamrat till mig i Fredrikshofs Friidrottsförening. Han blev medlem i Hofvet 1989 och jag 1987. Och nu träffas vi igen för en pratstund om "stinsen" i just Fredrikshofs klubblokal på Östermalms IP.

Lars-Göran har sprungit 283 maraton varav 30 Stockholm Marathon. Och i 25 av de loppen har han sprungit i SJ-uniform, klädd som en forna tiders stins på järnvägsstationer runtom i Sverige.

Varför klädde du ut dig till just stins?

–Första Stockholm Marathon gjorde jag 1987 och det var ett stort mål som gav mersmak. Men när jag sprungit några år och i takt med att det gick långsammare ökade lusten att ha roligt istället. Och att komma i kontakt med fler av mina medtävlanden, säger Lars-Göran och tillägger med ett leende:

–Det går lättare att prata med löpare som springer i 4.40-tempo än med dem som springer med siktet inställt på att gå i mål på 3.30.

Efter en del funderande och med ett förflutet som anställd på SJ i 23 år med titeln förste järnvägsexpeditor/stationsföreståndare först på Barkarby och sen på Jakobsbergs station beslöt han att klä ut sig till stins.

Att han efter det gick vidare till anställningar inom Postverket är en annan historia.

–Det blev nylonbyxor och nylonskjorta, inte det bästa materialet precis.



"Stinsen" Lars-Göran Berggren med sin visselpipa och stinsspade. FOTO: PRIVAT

Det blir kallt när det är blött och klabbigt när det är varmt. Uniformen är nu trettio år gammal. Men jag har ett antal i lager, säger han lite underfundigt.

Stinsspaden, som han har byggt själv, är i aluminium, och när det är blött så blir den tung och kall att hålla i.

–Mössan är i original med "det bevingade hjulet" som är SJs gamla logga, fortsätter Lars-Göran eller L-G som han ofta också kallas och tillägger:

–Själva drivkraften är att få igång publiken och att prata med mina medtävlanden, menar Lars-Göran. Men att använda visselpipan för ofta är inte bra och när jag i början använde en visselpipa med kula i blev det förskräckligt högt och en finländsk medlöpare meddelade att om jag blåste i den en gång till skulle han stoppa ner den i min hals.

En gång fick han också skäll av en medlöpare för att han sprang på 3.30 i uniform och hade roligt då "detta är ett seriöst lopp som ska tas på största allvar".

Positiv respons från medlöparna

Nuförtiden blåser han inte lika mycket utan mera för att uppmärksamma att han kommer. Och det är mycket ofta han får positiva reaktioner.

–Ett tag fick jag också igång publiken med vågen inne på Stadion. Men det var lättare ju fortare jag sprang för då fanns det fler människor kvar i publiken.

Två gånger, 1995 och 1996, har han bjudit in SJ:s generaldirektör att komma till Stockholms Stadion för att se målgången. Men han har inte lyckats få dit honom (ännu kan jag tillägga).

I år sprang inte Lars-Göran Stockholm Marathon på grund av att han väntar på att den 25 augusti operera in en knäprotes.

–Men nästa år ska jag springa Stockholm Marathon igen och senare på hösten Dingle Marathon på Irland som jag var anmäld till redan före Coronan, säger han, obotligt optimistisk trots bakslagen på senare år.

Endast stinsmarathon i Stockholm

Det är enbart i Stockholm som Lars-Göran är utklädd till stins. Men han lockas av att delta i maratonlopp runt i världen som är lite annorlunda.

Bland annat har han deltagit i Great Wall Marathon i Kina, Mongolian Sunrise to Sunset 100 km med 3 500 höjdmeter, Pacas mayo Marathon i Peru, Havanna Marathon på Kuba med flera.

Lars-Görans bästa marathon-tider är fyra maror under tre timmar:

Vällingby 1990 (2.52.34), Helsingfors 1989 (2.54.59), Stockholm 1989 (2.55.02) och Kvarnsveden 1989 (2.58.00).

Även arrangör

Lars-Göran Berggren är dock inte bara löpare utan arrangerar också Kvarnloppet i Jakobsberg som nu har gått i 23 år.

Tidigare arrangerade han även Jakobsbergs Marathon. Sin klubb-tillhörighet har han numera i Team Skavsåret.

MARITA MODESS



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 Niclas Dia



Stårnsmotion i Kalundborg Danmark är en av Niclas favoriter. Här har han genomfört 20 maratonlopp. FOTO: PRIVAT

Det är sommar, eller i alla fall juli, och jag befinner mig i ett kallt och regnigt Borås under några dagar. I Borås finns numer också Niclas Dia, så jag gjorde ett litet besök hemma hos Niclas. Det första som möter mig är hans fina medaljsamling. Så många helt underbara medaljer. Till alla dessa medaljer finns också fantastisk statistik över Niclas alla lopp och träningspass.

Jag fick förmånen att sitta med vid hans dator och få ta del av detta. Så kul.

Vem är Niclas?

Jag är en östgöte, uppväxt i Motala och har sen bott i Kristinehamn, fram till att jag flyttade till Borås i september 2022. I dag är jag 59 år, ogift och har två vuxna barn. Jag är civilingenjör/hydrodynamiker och arbetar som säljare av propulsionsutrustning.

Min respektive påstår att jag aldrig blir nöjd och är en perfektionist. Håller inte helt med, men ska göra saker i överdrift, och jag är en samlare, inte av prylar, men lopp, upplevelser och medaljer.

Varför springer du?

Man måste röra på sig för att må bra. Tidigare var det cykling som var mitt stora intresse, men det är ju lite årstidsbundet. Jag märkte att löpning är mycket mer effektivt. Om man är en duktig cyklist så behöver man vara ute några

timmar medan det bara tog en timme för ett löppass och springa kan man ju hela året. Sen är löpningen också ett sätt att umgås genom ett gemensamt intresse.

Hur började du att springa?

Jag har aldrig sett mig själv som en idrottskille. Som barn spelade jag mycket fotboll men jag försvann snabbt när det började gallras i trettonårsåldern. Är man som jag, inte jätteduktig, inte tidig i puberteten så blir man bortgallrad. Jag fick faktiskt höra att jag inte fick träna mer med en klubb.

I skolan var jag inte duktig på gymnastik men en sak gillade jag, löpning, jag var smal och snabb. Hade en kort period när jag löptränade och sprang ett millopp på 38 minuter. Men utan en långsam ökning av distans och fart så fick jag knäproblem och det blev en titthålsoperation 1986.

Sedan blev det ingen motion tills jag började cykla Vätternrundan, debuterade 1998 och det blev en årlig tradition. Då tog jag fram cykeln som tidigast i mars. Sen gäller det att samla ihop sina hundra mil innan Vätternrundan som går helgen före midsommar. Och efter loppet är man trött på cykeln och det är få år då jag fortsatt träna till hösten.

Renovering av mitt hus var min stora hobby under lång tid. Då fick kroppen arbeta. Men när jag sålde huset 2010 fick jag för mycket fritid och för lite motion. I januari 2011 började jag sen springa. Mitt första lopp som medelålders blev DN Stockholm Halvmarathon 17 september samma år som jag började löpträna. Månaden efter så gjorde jag mitt första maratonlopp i Korea där jag arbetade mycket under denna tid.

Hur mycket springer du?

Just nu springer jag bara korta pass på grund av att jag lider av post-covid. Men under normala år har jag sprungit 2 till 3 gånger i veckan, varav ett pass då är ett maratonlopp.

Är du med i någon klubb?

Ja, jag är med i SOK Knallen i Borås.

Tävlar du/springer du olika lopp?

Ja, jag springer som du redan vet många lopp. Jag är en loppsamlare och samlar på

maraton- och ultralopp, medaljer och för statistik på allt jag springer.

Är du en tävlingsmänniska?

Nej, inte i den bemärkelsen, jag springer hellre med sällskap under loppet och tycker om det sociala. Men jag är ju som sagt en loppsamlare, vilket kanske är en typ av tävling i sig.

Har du någon favoritdistans?

I regel springer jag maraton- och ultralopp, men maratondistansen är nog favoritdistansen. 6-timmarslopp/tidslopp är också en favorit då det är mer socialt. Man träffar så många trevliga löpare under en längre tid. Jag har dock blivit övertalad att springa Blodomloppet, vilket inte var vad jag vill egentligen. Men nu har jag omvärderat de loppet och tycker att det är kul och ok ändå. Jag har även sprungit ett antal halvmaraton.

Bästa respektive sämsta löparminne?

Det roligaste jag har gjort är Berlin Marathon 2016. Det som gör det till ett så fint minne är helheten. Bussresan med så trevliga och roliga människor till Berlin, gott sällskap före, under och efter loppet – ja, helhetsupplevelsen. Sen att målet var efter Brandenburger Tor, min tid som blev 4:08 vilket är ett av mina fem snabbaste. Alla öl och den gemensamma middagen gjorde att allt blev så bra.

Jag har inget direkt sämsta minne, men felspringningar på grund av felsnittsling eller på grund av mig själv, stör mig. Sen att man är långsam och arrangören släpper på trafiken är tråkigt. I Marrakech fick jag kryssa i tät trafik. Då känner man sig oönskad.

Har du haft några skador?

Jag har sprungit 54 maraton på ett år (2021), men vanligtvis snittar jag 30 maraton per år och har klarat mig bra. Men 2017 fick jag en överbelastnings-skada. Knäet svullande upp och en inflammation var ett faktum. Jag kunde inte stödja och fick gå med kryckor. Sjukvården gav mig övningar för att stärka upp knäet och vila var det som gällde.

Hur har Corona påverkat dig och din löpning?

På grund av restriktionerna blev det inga



Många varv har det blivit på Södermalms IP i Skövde. Här tillsammans med Hans-Inge Lindeskov (t.v.). FOTO: PRIVAT

lopp, vilket kändes så tråkigt både för det sociala och mitt samlande. Men det startades upp lopp i Helsingborg och Linköping med få deltagare eller flera startgrupper och egen depå.

I slutet av januari 2022 skulle jag få min tredje dos vaccin. Det var tidigt på morgonen och jag hade bråttom. När jag väntade på min tur så kände jag mig krasslig. Det ska nämnas att jag ytterst sällan är sjuk. När jag kom hem så fick jag frossa. Arbetade hemifrån och fick avsluta ett videomöte för jag blev riktigt febrig. Testade mig senare på dagen och var övertygad om att det var influensa eller någon vanlig sjukdom, men fick besked att jag hade covid.

Jag var riktigt sjuk i tre, fyra dagar och sedan hängig i en vecka och därefter fortsatt slö. I mitten av februari så skulle jag löpträna i Helsingfors med en arbetskamrat. Han reagerade på att det hördes vinande ljud när jag flåsade. Jag var helt färdig efter 7,6 km och väldigt förundrad, håller jag på att bli sjuk igen? Jag trodde förstås att det var något övergående, men så var det inte. Pass efter pass, lopp efter lopp har min ork tagit slut.

Jag har drabbats av Post-Covid och det går inte över. I detta nu känner jag mig förtvivlad. Jag vill ju fortsätta att springa lopp, samla länder, och längtar så till att eländet ska ge sig... eller blir det livslångt? Är min hobby borta och jag får skaffa ett annat intresse?

Hur länge har du varit med i Sällskapet?

Jag gick med i Sällskapet 2012 då Sällskapet hade årsmöte i anslutning till Kungsbackaloppet, vilket var mitt

tredje maratonlopp och mitt första i Sverige. Jag bodde på samma hotell och tyckte klientelet var synnerligen säregna människor. Jag höll till en början distans till dessa udda figurer men senare, tack vare Sällskapet, har jag fått bra vänner. Vi som springer många lopp känner igen varandra och det blir en så fin gemenskap.

Kan du tänka dig att skriva i Marathonlöparen?

Jag har skrivit en del tidigare i Marathonlöparen och kan tänka mig att göra det igen. Ja, inte bara tänker, jag ska, det har jag ju lovat dig nu. Tidigare skrev jag också korta reportage som Jan Ternhag la upp på den gamla hemsidan.

När det gäller Marathonlöparen är det så viktigt att fler av oss medlemmar skriver i tidningen. Det är ju det som gör tidningen och Sällskapet. Så snälla, alla ni som läser detta – skriv i Marathonlöparen.

Finns det något mer som du vill ta upp?

Jag saknar vår gamla hemsida som oftast uppdaterades dagligen. Där kunde man se vad som hänt närmaste tiden och där

hamnade många av mina korta loppreferat. Sen hamnade de i arkivet som för mig var en guldgruva. Man kunde välja Marathon i Sverige, Utomlands, Ultralopp etc där alla gamla artiklar fanns arkiverade.

För mig var det en guldgruva för jag lärde mig hitta intressanta lopp och sen t ex om man skulle till Berlin, Beirut, Frankfurt o s v, så kunde man gå in och se hur det beskrivits. Exempelvis när jag var anmäld till Chisinau så såg jag att Curt Sandberg varit där och skrivit om det och jag tog kontakt och fick hjälp och tips av honom. Sedan kom GDPR. Jag har viss förståelse för att vi måste göra om hemsidan, men saknar den gamla. Jan Ternhag gjorde ett fantastiskt arbete.

Att träffa Niclas är så kul. Han har så mycket att berätta och dela med sig av. Efter tre timmar var inget ämne uttömt. För att ni alla ska få ta del av Niclas berättelser har jag övertalat honom att skriva sin berättelse i nästa nummer av Marathonlöparen, så fortsättning följer. Jag vet att Niclas inte så gärna vill synas, men nu får han bjuda på det.

MONICA ENKVIST



Niclas Dias gedigna medaljsamling. FOTO: NICLAS DIA

Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm

SÄKRA DIN PLATS 2024 MED EN FÖRHANDSANMÄLAN!

Springtime erbjuder spännande löparresor till jordens alla hörn.
Hitta ditt favoritlopp 2024! Läs mer på springtime.se



3 MARS FULLBOKAD

TOKYO MARATHON

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



8 MARS

BARCELONA MARATHON

NYHET! Barcelona i mars är underbart.
Ny bansträckning 2024.



17 MARS

NEW YORK HALF MARATHON

Start i Brooklyn och målgång i Central
Park - riktigt maffig löparupplevelse.



23 MARS

FROZEN LAKE MARATHON

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



7 APRIL

PARIS MARATHON

Loppet är ett "riktigt" stadslopp som
passerar många av Paris sevärdheter.



15 APRIL FULLBOKAD

BOSTON MARATHON

Boston Marathon är världens äldsta och
mest legendomspunna maratonlopp.



21 APRIL

LONDON MARATHON

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



8 JUN

NEW YORK TJEJMIL

Känn storstadspulsen i denna mäktiga
stad och upplev USA:s bästa tjejllopp.



27 JULI

DAVOS X-TRAILS

Aktiv semester där dagarna fylls av
härliga vandringar i storslagen alpnatur.



1 SEP

MÉDOC MARATHON

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



22 SEP

SYDNEY MARATHON

NYHET! Kandidatlopp till Abbott
World Marathon Majors.



29 SEP

BERLIN MARATHON

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



13 OKT FINNS PLATS 2023

CHICAGO MARATHON

Känd för sin snabba och trevliga
bansträckning.



20 OKT

KAPSTADEN MARATHON

Loppet visar upp staden från sin bästa
sida och omgivningarna är helt magiska.



3 NOV FINNS PLATS 2023

NEW YORK CITY MARATHON

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



1 DEC

VALENCIA MARATHON

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



8 DEC

HONOLULU MARATHON

Nästa vinter kan du följa med på vår
drömsresa till Hawaii och USA:s västkust.

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