

# Marathon

## löparen



ÅRGÅNG 56 NR 288 DECEMBER 5/2023



## Sällskapetets löparläger i Älvdalen

- Royal Victoria Marathon • Chicago Marathon
- Göteborgsvarvet Marathon • Sofia Marathon

**Postadress:**

Svenska Marathonsällskapet  
Box 2399  
116 74 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

Kristina Borodina, Uppsala  
070-824 84 64  
kristina.borodina@jur.uu.se

Lasse Jutemar, Kinnarumma  
070-619 92 39  
lasse.jutemar@gmail.com

## Ledare

# Vart tar tiden vägen?

Åter igen har ett år passerat. Jag hänger inte med – vart tar tiden vägen egentligen? Det år som har gått har varit lite lugnare än jubileumsåret 2022, men det har ändå hänt en hel del inom Sällskapet.

**FÖDELSEDAGSJOGGEN I MARS** lockade många, årsstämman med föreläsningen av Björn Suneson var välbesökt och lanseringen av den nya hemsidan i maj förgyllde våren.

Under hösten har löparlägret i Älvdalen och Höstjoggen genomförts och, när ni läser detta, har även Vintermarathon i Bålsta genomförts. Mer om Vintermarathon kommer i Marathonlöparen nummer 1/2024.

**ÄVEN DENNA SOMMAR** har jag tillbringat mycket tid på västkusten. Regn, regn och åter regn under juli och augusti prövade tålmodet ibland, men det går ju bra att springa även om det regnar lite, med betoning på lite. Som jag brukar göra varje år sprang jag Strömstadmilen första helgen i juli, och precis som det brukar vara, var det väldigt varmt. Sen vände det.

När det sen var dags för det egna loppet Lurs backyard Ultra veckan efter hade vädret vänt. Vi pratar här inte om regn utan vattenfall. Det var en upplevelse det också och nu så här i efterhand kan jag faktiskt minnas det med ett leende.

**HÖSTEN HAR DOCK** varit väldigt fin, i alla fall fram till Höstjoggen. Där var vädret inte riktigt med oss. Men vädret till trots var det ändå hela 86 glada löpare som sprang 10 km eller längre runt om i landet och utomlands. Så många som 21 sprang ett helt maraton och 9 sprang ett halvmaraton eller längre.

**VI NÄRMAR OSS** som sagt ett årsskifte och med det drar valberedningens arbete i gång igen. Vi är många som vill att Sällskapet ska vara levande och att löparglädjen ska lysa. Men tänk på att allt som ska göras för att Sällskapet ska flyta kräver många timmars arbete.

Vi behöver därför vara fler som kan avsätta tid med att arbeta med Sällskapet. Så dra er inte för att kontakta valberedningen eller styrelsen och berätta vad just du kan bidra med. Man behöver inte axla ett styrelseansvar för att hjälpa till. Man behöver heller inte ha ett uppdrag som pågår löpande, utan det underlättar väldigt mycket om fler kan göra punktinsatser vid behov.

**VALBEREDNINGEN FICK** arbeta hårt för att få ihop en ny styrelse till årsstämman i år. De fick nej av många medlemmar som tillfrågades och de tre i valberedningen var lite slokörade ett tag. Det hela slutade dock bra. Ibland kan det vara svårt att räkna upp handen och säga att man vill vara med. Du kanske vet någon som vill, men inte vågar. Pusha på och säg att de ska höra av sig.

Sen är det även dags att fundera på vem som ska arrangera Vintermarathon 2024. Har du tips eller funderingar, så hör av dig så kan vi kontakta dig eller tänkt arrangör och berätta mer om vad det innebär.

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



**MONICA ENGKVIST**  
Vice ordförande

FOTO: TOMMY LACANDLER

## Innehåll

Kalmar Ironman	4
Ultravasan 45	5
Gångare i Finnkampen	6
Göteborgsvarvet Marathon	8
Löparläger i Älvdalen	10
Berlin Marathon	11
VM i Halvmarathon i Riga	12
50:e Umemaran	13
Sofia Marathon	14
Chicago Marathon	16
Royal Victoria Marathon	17
Höstjoggen	18
Tirana Marathon	19
Valberedningen har ordet	20
Årsstämma / Medlemsavgift 2024	21
Intervju med Kåre Andersson	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:** Glada deltagare under ett träningspass vid Sällskapets löparläger i Älvdalen. Från vänster: Eira Fuchs, Siw Wåle, Lena Eriksson och Lovisa Hård. FOTO: ANNIKA ROSENGREN

## Redaktören har ordet

# En höst fylld av rekord

Efter en regnig sommar fick vi en fin höst med mestadels bra väder. I slutet av oktober blev det dock höst på riktigt. När jag skriver detta redaktörsord första helgen i november har jag precis sprungit Höstrusket Marathon vid Norra Djurgården med mycket regn innan start och under första halvan av loppet. Loppet blev dock en positiv upplevelse även om sista varvet gick tungt.

**ÄVEN DENNA HÖST** har varit händelserik på tävlingsfronten. Efter många års väntan var det i början av september antligen dags för Göteborgsvarvet Marathon. Claes Danielsson var en av många som, liksom undertecknad, anmälde sig redan 2014. I detta nummer av Marathonlöparen kan ni läsa Claes rapport från detta engångslopp.

**DENNA HÖST** har vi fått uppleva nya världsrekord på maratondistansen för såväl damer som herrar. I Berlin Marathon krossade Tigsit Assefa världsrekordet med mer än två minuter när hon vann på fantastiska 2:11:53. Min styrelsekollega Josefine Bonde sprang också i Berlin. I detta nummer kan ni läsa berättelsen om hennes maratoncomeback. I Chicago Marathon några veckor senare förbättrade Kelvin Kiptum herrarnas världsrekord med 39 sekunder till 2:00:35. I denna tidning kan ni läsa Agneta Jonssons rapport från Chicago,

där hon sprang sin sjätte Abbot World Marathon Major.

**ÄVEN DE SVENSKA** elitlöparna har presterat på topp denna höst. Den 15 oktober förbättrade Samuel Tsegay vid Amsterdam Marathon sitt eget svenska rekord med en dryg minut till 2:08:41. Det har även noterats flera andra toppresultat på lång- och ultradistans.

**I DENNA TIDNING** finner ni även rapporter från andra utländska lopp. Min styrelsekollega Peter Svensson har sprungit maraton i kanadensiska Victoria. Jag själv har varit i Albanien i huvudstad Tirana och sprungit stadens maratonlopp.

**I DETTA NUMMER** kan ni dessutom läsa om Sällskapets egna aktiviteter under hösten. I mitten av september anordnade vi ett löparläger i Älvdalen i samarbete med Sweden Runners med Sofia Norgren och Björn Suneson som föredragshållare. Helgen 21–22 oktober genomfördes Höstjoggen traditionsenligt. 86 löpare sprang minst 10 km och deltog sedan i utlottningen av mössor med Sällskapets logga.

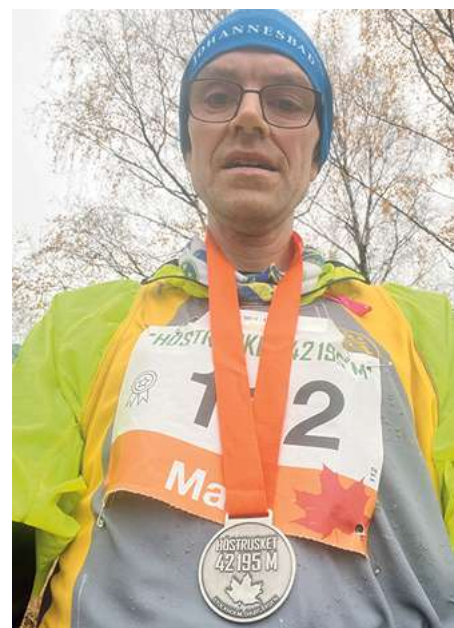
**JAG ÖNSKAR ER** trevlig läsning av årets sista nummer av Marathonlöparen. Det händelserika året 2023 är snart slut. Det är dags att summera året, reflektera över vad som blivit bra respektive kan förbätt-

ras och därefter blicka framåt mot nästa år. Med sommar-OS i Paris, friidrotts-EM i Rom och veteran-VM i Göteborg samt många andra mästerskap och tävlingar har även 2024 goda förutsättningar att bli både spännande och händelserikt.

**JAG VILL AVSLUTNINGSVIS** passa på att önska alla medlemmar en God Jul och ett Gott Nytt År!

**MATS LILJEGREN**

mats.liljegren42195@gmail.com



Redaktören efter Höstrusket Marathon.  
FOTO: MATS LILJEGREN

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

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

emot 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>

19 augusti 2023

# Drömmen om att bli en Ironman

Helena Ahlqvist och Camilla Klaesson är nära vänner sen ungdomsåren. Tillsammans har de rest runt i världen, bland annat arbetat på en kibbutz i Israel och plockat äpplen på en frukt-farm i England. De tränar tillsammans och umgås mycket.

**N**u närmar de sig 50-årsåldern och bestämde sig för att satsa på "att bli en Ironman". De har båda tidigare genomfört en halv Ironman. Och i år skulle Ironman äga rum i Kalmar den 19 augusti, så de anmälde sig.

Genom åren har två personer tillkommit till deras inre krets, Camillas fyraåriga dotter Liv och Helenas man Richard. Dessa två personer visade sig få stor betydelse när tävlingen skulle avgöras.

## Simningen

Mitt ute i Kalmarsund, när kallsup efter kallsup avlöste varandra, tänkte Camilla "jag kan inte drunkna här för då förlorar Liv sin mamma". Och trots att säkerheten var enorm, vilket båda och Richard, som varit tjejernas pålitliga stöd, som hejarklack och chaufför, intygar, så gav Camilla upp den här gången. Simningen är hennes sämsta gren och till skillnad från Helena simmade hon bröstsim. Men hon tillägger att nästa år ska hon göra en halv Ironman igen och målet är att fullfölja en hel Ironman innan hon fyller 55.

För Helena däremot gick det bättre.

–Jag tog sikte på varje boj och lugnt och metodiskt crawlade jag på. Dessutom är jag ganska bra på att navigera och jag hade memorerat kartan. Jag har också varit på en träningsresa till Grekland, som innebar att simma i höga vågor och det var en bra förberedelse.

–Jag kände mig trygg i vissheten om att jag är en stark simmare så det bara flöt på och boj efter boj passerades, fortsätter Helena. Så även om det var en tuff simning så kände jag att jag hade kontroll över situationen. Efter 1 timme och 45 minuter nådde jag första växlingsstationen. Här hängde mina cykelkläder i en påse och det gick snabbt att byta om.

Men när hon sätter sig på cykeln upptäcker hon att kedjan ramlat av.



Helena Ahlqvist under den avslutande maratonsträckan. FOTO: SPORTOGRAF.COM

Och eftersom ingen får hjälpa till under en Ironman-tävling så kunde hon bara lita till sig själv och det gick bra.

Richard stod på land och såg tjejerna försvinna i den tilltagande dimman. Han kunde bara tänka "Hur ska det här gå?" och hålla tummarna. Han såg räddningsbåtarna som kryssade runt och fick sedan veta att de plockat upp 44 simmare.

## Cyklingen

Cyklingen på 18 mil gick ut på Öland 12 mil, sen tillbaka över bron och runt Kalmar 6 mil. Då kunde åskådarna i Kalmar se deltagarna igen.

–Stämningen mellan deltagarna var god, berättar Helena. Och eftersom vi var olika bra på de tre disciplinerna träffade vi på varann då och då. Till exempel kom en tjej, som nätt och jämnt klarat simningen på den stipulerade tiden, ifatt mig på cyklingen. Och så höll vi ihop ett tag. Och när jag kom in till växlingsstationen för att byta till löparskor och maratonsträckan så kändes det bara skönt att bli av med cykeln.

## Löpningen

På den avslutande maratonsträckan började Helena må illa.

–Då hade jag inte ätit på 10 timmar. Men efter att ha fått i mig lite Cola och en brödbit så mårde jag bättre.

I en video som spelas upp vid målgång syns en dansande Helena komma in på

upploppet med 30 minuter tillgodo. Alla var tvungna att klara loppet på 16 timmar.

Och anspråkslöst tillägger hon:

–Jag var tvungen att gå några steg på slutet.

Ett stort ögonblick berättar Helena om:

–När jag fick kram och medalj av Lisa Nordén, som vann loppet, kändes allt perfekt och några större problem med träningsvärk/ont har jag inte haft efteråt.

Helena berättar också att hon tagit hjälp av en coach, vilket hjälpt henne att utvecklas otroligt mycket.

–Han är tysk och bor i Danmark och han har lagt upp tvåveckorsscheman för mig.

## Ironman en gång till?

Några dagar innan jag gjorde den här intervjun frågade jag Helena om hon skulle vilja göra en Ironman igen. Då kom svaret klockrent och utan tvekan: –Det blir "once in a lifetime".

Men nu när jag ställer frågan på nytt ser jag en tvekan i hennes ögon och svaret blir något mer kryptiskt. Och jag är helt säker på att vi kommer få se Helena Ahlqvist på startlinjen på en Ironman igen. Och om jag får tillägga en egen personlig kommentar så blir den:

–Sådan pappa, sådan dotter. Det ligger i generna för hennes pappa, Stig Hellström, sprang 186 maratonlopp.

Och Helena instämmer med ett leende:

–Ja, jag har också ett väldigt "tjockt" pannben.

MARITA MODESS



Målgång för Helena Ahlqvist efter 3,8 km simning, 180 km cykel och 42,2 km löpning.

FOTO: SPORTOGRAF.COM

## Fotnot:

En Ironman innebär 3 800 meter simning, 18 mil cykling och 42 195 meter löpning (ett helt maraton).

19 augusti 2023

# Ultravasan 45 – mitt 50:e maraton

Tänk att jag nu har sprungit 50 maraton inklusive ultramaraton! Jag som alltid var sämst på gympan i skolan, duckade när bollar kom mot mig och typ alltid blev vald sist när vi skulle välja lag. När vi var ute på gympan orkade jag nätt och jämnt springa 400 meter på uppvärmningen. Men sedan kom joggingvågen på 1980-talet och då började jag springa, fick ju inse att man måste röra på sig när man pluggade i Lund.

**J**ag började med lite kortare distanser som sedan blev längre och längre och på den vägen är det. Lite extra roligt är att det blev just Ultravasan 45 som blev mitt 50:e lopp. Jag har ju alltid gillat Vasaloppet och nu fick jag springa en del av sträckan.

Vi var ett gäng tjejkompisar som anmälde oss till loppet. Boende ordnade vi tidigt så allt var klappat och klart i god tid. Solen sken på oss både på fredagen och på löppdagen lördagen den 19 augusti. Det var härlig stämning i Mora när vi kom dit på fredagen. Det första vi gjorde var förstås att hämta nummerlappen.

Sedan kollade vi på några lopp på fredagen, Funkisvasan (för person med någon form av funktionsnedsättning) och Barnens Vasalopp. Roligt att heja på alla duktiga deltagare.

Vi laddade också med kolhydrater i form av pizza och öl. Gott och trevligt! Sedan var det dags att se över all utrustning och lägga sig och försöka sova.

**PÅ LÖRDAGSMORNINGEN** var det dags att gå till bussarna mot Oxberg efter en god frukost. Bussarna började gå klockan 07:30 – väldigt välordnat och fint.

Resan till startområdet vid Oxberg tog ca 45 minuter. Innan starten 09:00 hade vi gott om tid för toabesök, ta en kaffe och lämna in kläder. Extra flott var att det fanns röda bajamajor bara för tjejer och i dessa bajamajor fanns mensskydd för de som behövde.

Alla startade samtidigt klockan 09:00, tror vi var ca 1 300 deltagare. Först sprang vi en sväng runt Oxbergssjön. Fin och vacker bana, sjön låg nästan spegelblank. Efter 7-8 km anslöt banan till ordinarie Vasaloppsspår vid Vasslan (vägöver-

gången). Här kom de som sprang hela sträckan, Ultravasan 90, i full fart nedför backen från Evertsberg. Nu sprang vi mot Oxberg igen och sedan vidare till Hökberg, Eldris och målet i Mora.

**LÄNGS BANAN** fanns det massor av kontroller med vätska och diverse saker att äta. Mycket välorganiserat och bra. Det var bara att stoppa i sig och springa vidare. Skräpet slängde vi i soptunnorna så klart och inte längs banan.

Strax innan Eldris hände det som inte får hända. Jag slog foten i en sten i grusvägen och ramlade raklång i backen. Jag slog i ganska rejält, särskilt vänster sida. Lite skrapsår fick jag på händer, knän och vänster armbåge samt ont i bröstet och revbenen på vänster sida. Men värst ont var det i vänster arm. Jag kunde dock röra på fingrarna och både axel- och armbågsled.

Jag fick hjälp upp och började sedan lite omtumlad att gå mot Eldris. Jag blev dock yr och bad om att få hålla i Karin när vi gick. Sedan fick jag även synbortfall och såg suddigt ett tag. Men både yrsel och synbortfall släppte när vi kom till Eldris och jag sa till Karin att hon kunde springa vidare. Jag tänkte gå i mål. Skyndade mig igenom kontrollen för att de inte skulle undra vad som hänt. Jag var lite smutsig och lite blodig.

**EFTER ETT TAG** tänkte jag att jag kunde testa att småjogga och det funkade. Armen höll jag vid sidan som vanligt. Jag kom ikapp Karin efter ett tag och vi tog sällskap igen. Vi kom i mål samtidigt.



Annika och Karin har gått i mål. FOTO: PRIVAT

Skönt att jag klarade av loppet ändå men lite ont hade jag förstås. Vi fick våra medaljer och t-shirts och gick sedan för

att heja på våra kompisar som kom i mål strax efter oss. Då gick vi och fick lite lasagne att äta och en alkoholfri öl. Gott men tyvärr var jag inte så hungrig.



Här sitter kompisgänget och äter lasagne efter loppet. FOTO: PRIVAT

Det var skönt att sedan gå till hotellet och duscha och vila lite. På kvällen gick vi och åt hamburgare och drack öl på Bishop Arms. Det blev en sväng till ICA också för att köpa smärtstillande tabletter.

**PÅ SÖNDAGEN** åkte vi hem igen. Handleden var svullen och öm och jag satt och höll den i högläge. På måndagen åkte jag till akuten på S:t Görans sjukhus. Efter röntgen visade det sig att handen har tryckts in i själva handleden och det var totalt 4 frakturer.



Annika med gipsad handled på Akutortopeden S:t Görans. FOTO: PRIVAT

Jag blev gipsad och sedan blev det operation 9 dagar senare. Då fick jag en platta och skruvar i handleden samt nytt gips.

Typiskt som det kan bli men jag tog mig i mål och därmed klarade jag mitt 50:e lopp! Jag har beställt min utmärkelse och den tänkte jag ta emot på Vintermarathon i Bålsta 18 november.

ANNIKA ROSENGREN

2-3 september 2023

# 50-plusare i Finnkampdebut

Monica Engkvist bad mig skriva några rader om Finnkampen. Då det inte handlar om maraton var jag först tveksam men ett och annat undantag kan väl gå för sig?

**R**eportern på Lokaltidningen frågade hur det känns att göra debut i Finnkampen.

Jag förstod inte frågan då det var sjunde gången jag blivit uttagen. Men nu gör ju gången entré i landskampen, så hur känns det fortsatte reportern. Att vi är med ”på riktigt” hade varken jag eller min syster Monica Svensson reflekterat över. Tidigare har vi varit en landskamp i landskampen utan att våra poäng räknats in.

**TILL SAKEN HÖR** att gången är en av Finlands starka sidor, samtidigt som gången i Sverige är en av de svagare. Finland har ett starkt lag numera och att gången kommer in ger inga pluspoäng för Sverige i sammandraget. Istället svarade vi att det känns stort och ärofyllt.

”Vad är din målsättning?” var nästa fråga. Då en sjätte och sista plats är given svarade jag att målet mitt är att ta en öl med förbundskapten Kajsa Bergqvist (det kunde vi göra i Helsingfors förra året under utomordentligt trevligt samtal). Minns jag rätt kom inte den meningen med utan det stod att jag siktar på årsbästa.

Däremot frågade reportern efteråt om det blev en öl med kaptenen. Besviket fick jag erkänna att den målsättningen misslyckades. Den som tog ut sig mest var Kajsa själv som drog sig tillbaka direkt efter middagen. Landskampen slutade helt jämnt där Sverige vann tack vare fler grensegrar. Det tog hårt på hennes krafter.

**SVERIGE HAR VÄRLDSSTJÄRNAN** Perseus Karlström. När han föddes, 1992, tävlade jag mot hans far och jag har följt honom sedan han debuterade i sjuårsåldern. Pappa Enrique, som för övrigt kommer från México, var världens bästa gångare 1977. Tyvärr var det inget mästerskap det året.

Mamma Siv vann EM-brons 1986 på 10 km och vann inofficiella VM. Sverige hade otroligt starkt damlag på 1970- och



Svenska truppen i call room. Från vänster: Birger Fält, Wilma Falk, Linda-Louise Johansson, Perseus Karlström, Christer Svensson och Monica Svensson. FOTO: PRIVAT

80-talen med mängder av världsrekord. Här var det så klart synd att mästerskap för damerna infördes först 1986.

Perseus bror Ato, som varit med i ett par VM och EM, lade av med gången för några år sedan men gjorde comeback på Finnkampen förra året. Dålig planering gjorde att han och hans familj åkte på semester lagom till Finnkampen varför han i år fick tacka nej.

Tredje brodern Remo var skadad och fick även han tacka nej. Samtliga tre finländare deltog nyligen i Budapest-VM.

**MED SVENSKA ÅTERBUD** fick inte bara jag utan även Birger Fält förfrågan att komma in som reserver. Fält torde vara ett välkänt namn för många läsare. Birger var med 1997–2003 med två segrar i bagaget som bäst. Nu med 20 års uppehåll fick Birger äran att även han göra sin sjunde Finnkamp. Som kuriosa har även min bror Fredrik gjort sju starter i Finnkampen, med en andra plats som bästa placering.

Monica gjorde i år sin 21:a Finnkamp. En helt enastående bedrift. Då har hon ändå varit borta ett par år för barnafödande. Monica debuterade 1995 och vann 2003, 2004 och 2005. Sjutton gånger har Monica blivit bästa svenska på

5 000 m. Herrarna går alltid 10 000 m. När vi tävlat i Finland har vi fått gå på bana 5 medan damerna har löpt 10 000 m på bana 1. Publiktrycket är alltid högre i Finland, fast i år var det bra stämning på Stockholms stadion.

**MINA BÄSTA ÅR** inföll 1995–1996. Debuten i Finnkampen gjorde jag i Göteborg 2004 som reserv för Fredrik. Det var en chock för benen att för första gången tävla på Mondobana, vilket är hårt och stumt. Jag var besviken med tiden då jag några veckor tidigare gått en minut snabbare på Slottsskogsvallen i Göteborg. Det blev i alla fall min bästa placering som nummer fyra.

Ato blev diskad och en av finländarna blev sjuk med kort varsel varför ingen reserv fanns att tillgå. Min andra start skedde på Olympiastadion i Helsingfors 2010 och jag gick på 46.00,2 vilket bara är 20 sek från personbästa som kom år 2000.

Tredje starten ägde rum 2017 i Stockholm. En av finländarna var helt under isen varför jag ”bara” var ett varv efter näst siste man.

**MIN FJÄRDE START**, tillika fjärde stad, blev i Tammerfors 2020. Ett speciellt år

då i stort sett alla tävlingar var inställda pga ett virus. Utom Finnkampen. Sammanhållningen i svenska truppen har aldrig varit bättre och det berodde på att vi blev isolerade från allt och alla i Tammerfors. De som tävlade två dagar fick flyga tillbaka och sova i Stockholm.

Färre än vanligt dubblerade. Det var här jag för första gången drabbades av ansträngningsastma, vilket har återkommit vid korta snabba lopp som 5 och 10 km. Att underpresterar när andra överpresterar är inte kul. Jag fick snabb revansch då jag sprang 10 000 m i band-DM i Eksjö dagen efter på 39.50!

**MINA FYRA FÖRSTA** framträdanden i Finnkampen har kommit med långa mellanrum och som reserv. Åren 2021 och 2022 kom jag med av egen kraft. I år var det jämnt skägg mellan mig och Birger. Remo gick och blev diskad i Stockholm 2021 varför avståndet till gubben före mig blev längre än om Remo gått i mål.

Min förväntade sjätte plats byttes ut till en femte plats. Förra året kämpade jag mot klockan och vann! Målet var under 50 minuter och jag korsade mållinjen på 49.58,35 i Helsingfors. Man hade placerat ut fyra gigantiska högtalare innanför bana 1 med 100 meters mellanrum. Mina stackars trumhinnor uppskattade inte den höga ljudvolymen.

I år hade vi bytt hotell till Scandic i Sollentuna. Nitisk hotellpersonal kollade hela truppen, även den finska, så vi verkligen tillhörde truppen när vi skulle äta middag på hotellet. Att alla kommer i landslagskläder hjälpte föga. Diskussionen som alltid uppstår är vilken tid man ska äta frukost samt vilken av bussarna arrangören tillhandahåller som man ska ta till stadion.

Call rom är en procedur man får lära sig, det är flera tider att passa. Vilket jag inte ska gå in på närmare mer än att uppvärmning och alla andra bitar måste planeras än noggrannare. En procedur som för maratonlöpare består i att ha rätt nummerlapp och vara i tid till själva startplatsen. Plus att ha avklarat toabesök före start.

**STARTEN VAR ABSOLUT** ingen skillnad i år mot tidigare år. Det vill säga att gångarnas start äger rum 20 minuter innan TV börjar sin sändning. Med andra ord kan ni slå på TV:n lagom till damernas målgång. Den observante såg min målgång men inget kommenterades i rutan.



Birger Fält drar före Christer Svensson på första varvet. FOTO: ELLINOR HOGRELL

Birger och jag pratade taktik kvällen före loppet. Den höll första varvet. Sen blev Birger för ivrig och ökade farten. Som mest var han ca 110 m före mig vid 4 000 m. Det tog fram till 9 000 m innan jag jagade ikapp honom igen. Sista varvet sinade krafterna och Birger kunde gå om på sista 150 m.

Publiken hjälpte fantastiskt mycket. Vi gjorde klart bättre tider än förväntat och årsbästatider med hästlängder. Birger kom in på 50.36 och jag fyra sekunder bakom. Aleksi Ojala slog mig med knapp marginal 2010 som debutant.

Det är extra kul att ha följt honom genom åren. Nu vann han på personbästa 39,53 efter att Perseus fått stora problem med baksida lår.

**VARJE GÅNG** har jag sagt att det här är sista gången jag platsar i Finnkampen men som gubben i lådan står man på startlinjen ännu en gång. Hänger man med till 2025 upplever vi 100-årsjubileum sedan starten 1925.

**CHRISTER SVENSSON**  
VÄXJÖ AIS OCH AMBASSADÖR



Monica och Christer Svensson efter målgång. FOTO: PRIVAT

3 september 2023

# Göteborgsvarvet Marathon

När nyheten spreds om att Göteborgsvarvet planerade att genomföra ett jubileumsmaraton samtidigt som Göteborg fyllde 400 år 2021 bestämde jag mig genast för att vara med. Saken var bara den att det här var år 2013, vilket innebar att det var åtta år kvar till loppet skulle genomföras...

**J**ag var väldigt snabb med att anmäla mig när registreringen öppnade i februari 2014. Det innebar att det fanns gott om tid att komma i form, men det innebar också att det fanns gott om tid för saker att komma i vägen. Och det gjorde det.

När det blev 2021 och loppet skulle genomföras hade en pandemi lamslagit världen och arrangören valde då att ställa in loppet - utan att ersätta de löpare som anmält sig!

På nätet och i media rasade folk mot Göteborgsvarvets ledning som inte gjorde rätt för sig och arrangören föll till sist till föga och beslutade sig för att istället flytta loppet till 2023.

Jag var nog en av få som gynnades av det här beslutet eftersom jag hade överansträngt min hälsa år 2021 och kunde jogga knappt 5 km som längst.

**NÄR 2023** till sist kom hade skadorna avlöst varandra så min träning hade mer eller mindre hackats sönder under hela pandemitiden. Men jag genomförde Göteborgsvarvet i maj i år utan större problem och sedan gav jag mig på loppet Silvrettarun i Österrike i juli (se separat artikel i nummer 4/2023).

Där lyckades jag halka och få benet under mig med resultatet att jag sträckte till lårmuskeln ordentligt. Det här medförde att jag fick ta det lugnt ett par veckor och jag fick också ont i knät, vilket förmodligen berodde på att läret inte fungerade som det skulle.

Så när loppet väl närmade sig kunde jag konstatera att jag aldrig varit så dåligt förberedd inför ett marathon som den här gången. Detta i kombination med den långa anmälningstiden och det faktum att loppet bara skulle genomföras en gång gjorde att det kändes som om väldigt mycket stod på spel för mig personligen.



Den första av loppets två passager över Hisingsbron. FOTO: MATS LJLJEGREN

**FÖR ATT RIKTIGT** krångla till det så blev naturligtvis även mitt tåg inställt när jag skulle resa ner till Göteborg dagen innan loppet. Efter en ombokning kom jag dock iväg frampå eftermiddagen och var nere i Göteborg på kvällen.

Det innebar att min planering om att åka ut till expot och hämta nummerlappen i lugn och ro sprack. I stället var det bara att checka in på hotellet och gå till en restaurang och äta innan det var dags att gå och lägga sig.

Morgonen efter åkte jag ut till startområdet så att jag var på plats två timmar innan start i fall det skulle vara kö till nummerlappsutdelningen. Det var det dessbättre inte och jag hade min nummerlapp i handen redan efter någon minut. Efter att snabbt ha kryssat igenom det ganska ynkliga expot gick jag bort till klädinlämningen och lämnade in min väska innan jag rörde mig mot startområdet.

**MIN TAKTIK** inför loppet var enkel. Jag skulle genomföra loppet i bekvämt långpassstempo och vara noga med energintaget, sedan fick tiden bli som det blev.

Det tillämpades självseeding, vilket innebar att man helt enkelt ställde sig i den startgrupp som passade ens tidsambition bäst. Jag ställde mig längst bak i den grupp som var avsedd för löpare mellan 4:00 och 4:15 eftersom jag räknade med att hamna runt 4:15 i sluttid.

Första start var klockan 11:00 och det flöt på bra med startgrupperna så jag kom iväg cirka tio minuter senare. Vi inledde med att springa ut ur Slottsskogen och ner genom Haga och sedan vidare förbi Vasaplatsen och ut på Avenyn. Det var förhållandevis mycket folk ute och hejade och jag fick genast en känsla av den goa folkfest som brukar omge Göteborgsvarvet.

**BANAN FORTSATTE** därefter nerför Avenyn mot Göta älv och sedan parallellt med vattnet bort mot Hisingsbron. Den här delen av banan var lätt men jag aktade mig noga för att få upp för hög fart utan höll mig som planerat till mitt vanliga långpassstempo.

Hisingsbron passerades utan större bekymmer och sedan fortsatte vi västerut när vi kommit över på Hisingen på andra sidan. Det här var alltså samma bana som på Göteborgsvarvet fast åt andra hållet så det mesta kändes välbekant, men lite bakvänt, för mig som sprungit Varvet tio gånger.

Efter en stund upptäcker jag Marathonlöparens redaktör Mats Liljegren en bit framför och vid en vätskestation kommer jag ifatt honom och hejar och presenterar mig kort innan jag springer vidare. Då jag bidragit med några artiklar till tidningen tidigare och vi haft mejlkontakt i samband med det var det kul att träffas och säga hej i det verkliga livet.

**EFTER GANSKA MÅNGA** och platta kilometer på Hisingen närmar jag mig sedan den utmaning som alla talat om inför loppet: Älvsborgsbron. Jag sneglar uppåt och ser en ström med löpare springa förbi högt däruppe och tänker "å fy f-n vad stor den är".



Claes Danielsson efter Sofia Marathon 2020. FOTO: PRIVAT

Arrangören hade dragit banan upp till bron längs samma cykelväg som Göteborgsvarvets bana och jag vet av erfarenhet att det är långt när man ska ner, men eftersom vi sprang åt andra hållet så skulle vi nu alltså uppför istället.

Jag börjar jogga på uppåt men upptäcker snart att folk som går runtomkring rör sig lika snabbt som mig så jag övergår i en rask promenad istället. Jag kommer i alla fall upp på bron till sist och kan sedan rulla nerför på andra sidan och in i Majorna. Här var det bra fart på publiken och vi mötte också de löpare som hade varvat inne i Slottsskogen och nu gett sig ut på andra varvet.

**JAG VARVAR DÄREFTER** inne i Slottsskogen och springer sedan tillbaka ut mot Göta älv samma väg som jag nyss kommit. Det andra varvet skilde sig dock från det första eftersom vi sprang längs med södra sidan av älven bort mot Hisingsbron.

Den här delen av banan var lång, platt och tråkig då det bara fanns kajer och färjeterminaler att titta på och knappt någon publik. Men till slut kom jag i alla fall bort till Hisingsbron igen och kunde ta mig över till Hisingen för andra gången. Strax efter bron passerar jag 30 kilometer och som ni läsare vet så är det vid den här punkten loppet börjar på allvar. Jag hade dock hållit ett kontrollerat tempo och fyllt på med energi enligt plan så jag kände mig ganska fräsch orkesmässigt. Benen började dock stumma och mitt högra knä som varit dåligt gjorde sig också påmint så det hela började bli aningen plågsamt fysiskt.

Men jag kämpade vidare och efter ett tag kommer jag återigen ifatt redaktör Liljegren, som måste ha passerat mig någonstans längs vägen. Han ser ut att ha det lite tungt och när jag passerar honom skojar jag och säger att jag ska skriva i den här artikeln att jag sprungit om honom två gånger om han inte hänger med, vilket han då naturligtvis gör.

Så vi springer tillsammans och både peppar och beklagar oss för varandra. Om delad glädje är dubbel glädje så kan jag konstatera att delad plåga också är något positivt, i alla fall i maratonsammanhang.

**KILOMETERNA RULLAR PÅ** och snart är det dags för Älvsborgsbron för andra gången. Eftersom vi nu kommit cirka 37 kilometer in i loppet så förstod jag att det här inte skulle bli någon lek. Om den



Tappra löpare kämpar mot målet inne på Slottsskogensvallen. FOTO: MATS LILJEGREN

kändes stor när jag närmade mig första gången så var den enorm nu. Enligt Wikipedia är den 107 meter hög och den tornade upp sig som ett monster mot himlen bakom.

Den här gången försöker jag inte ens springa uppför utan jag börjar gå direkt och det gjorde nästan alla runtomkring också. Det smärtade i baksidorna av lären och skinkorna och det var rejält plågsamt att kämpa sig uppför. Men till sist kom jag upp på brons högsta punkt och kunde börja springa ner på andra sidan.

Det kändes dock ännu värre i mina stumma ben att springa nerför och jag var på vippen att stanna och gå flera gånger, men jag biter ihop och rullar på hela vägen ner till plan mark.

**DET ÅTERSTÅR** cirka tre kilometer till mål och nu går det tungt. Minsta motlut känns som en uppförsbacke och jag får ta till det klassiska knepet att sätta upp små delmål för att ta mig framåt. "Bara fram till stolpen där. Bara fram till han i röd jacka. Bara fram till den parkerade cykeln" och så vidare.

Men till sist kommer jag i alla fall in i Slottsskogen och med målet inom räckhåll får jag nya krafter. Jag springer in mot Slottsskogensvallen mellan de jublande publikleden och när jag kommer in på arenan så är jag beredd att som vanligt svänga höger mot målet som man gör under Göteborgsvarvet. Men nejdå, banan ledde åt vänster och jag upptäcker till min fasa att målet är beläget i slutet av andra långsidan, vilket innebär att det nästan är ett helt varv som ska springas inne på arenan.

Det känns väldigt långt att ta sig runt till målet men det blir ändå lite av ett

ärevarv och jag vinkar till publiken och höjer jublande händerna över huvudet när jag springer in framför huvudläktaren.

Då ropar speakern "sluta vifta och spring i mål, nu blir du ju till och med omsprungen" och mycket riktigt, en yngre kille tuffar förbi på banan bredvid. Jag beslutar mig för att ge honom en match och ökar tempot och springer upp jämsides.

Han svarar direkt och vi spurtar sida vid sida mot mål. Publiken jublar och speakern ropar förtjust "nu blir det spurtstrid". Vi kämpar oss fram mot målet men han är snäppet starkare och korsar mållinjen en halvmeter före mig. Vi skrattar dock båda två och klappar om och gratulerar varandra efter målgången och den här spurten blev en kul och värdig avslutning på detta historiska lopp.

**CLAES DANIELSSON**



Loppets gedigna medalj med motiv hämtat från Göteborgs 400-årsjubileum 2021/2023. FOTO: MATS LILJEGREN

**14–17 september 2023**

# Sällskapets löparläger i Älvdalen

14–17 september ordande Svenska Marathonsällskapet ett löparläger i Älvdalen i samarbete med Sweden Runners. Vi var 10 deltagare och 4 ledare på lägret.

## Deltagaren Siw Wåles rapport

Torsdag eftermiddag började lägret med en presentation av ledare och deltagare. Därefter sprang vi en runda på 7 km eller 10 km i Älvdalen. Vi sprang längs Österdalälven och upp till en utsiktspunkt över älven.

Fredagen började med ett skönt rörelsepass. Efter frukost åkte vi bil till Hykjeberg där vi besteg toppen via en stenig stig. På toppen skulle vi beundra den fina utsikten (men den gömde sig i dimman). Tillbaka till hotellet fick vi välja två olika vägar, en längre men säkrare och en kortare men stenigare och backigare. Jag valde den längre och säkrare vägen. Efter lunch fick vi vara med på ett tuftt, svårt och balanskrävande pass i simhallen på breda balansplattor. Kul men svårt att pröva.

Vi hann även med ett besök i Sweden Runners butik med dess stora utbud av Hoka-skor. Efter middagen lyssnade vi på en gripande föreläsning av Sofia Norgren och hennes kamp mot MS.

Lördagen började också med ett skönt rörelsepass. Efter frukost fick vi välja mellan tre olika sträckor: Hökberg-Älvdalen 37 km, Oxberg-Älvdalen 27 km eller Evertsberg-Älvdalen 16 km. Vi fick skjuts till startpunkten och sedan springa tillbaka. Jag valde att börja i Evertsberg vid Vasaloppets vätskekontroll. Vi sprang i en fin och härlig natur tillbaka till Älvdalen. Efter lunch testade Eira Fuchs och jag hotellets SPA-avdelning. Det var obeskrivligt skönt att ligga i bubbel-poolen och få massagestrålar på ömma muskler.

Före middagen var det föreläsning av Björn Suneson om hans löpning i USA från väst till öst. En sträcka som han sprungit många gånger.

På söndag sprang vi eller åkte bil 5 km till en utsiktstopp utanför Älvdalen. Och nu var det sol och fint så vi såg bra. Efter lunch var det trevliga och välarrangerade lägret slut! Ett läger där farten bestämdes av den som var långsammast i gruppen.

**SIW WÅLE**



Sofia Norgren med blommor efter sitt uppskattade föredrag.

FOTO: MICKE NORNGREN



Björn Suneson berättade om sitt 8:e Coast-to-Coast tvärs över USA.

FOTO: KARIN NORDEN



Hela gruppen vid Skärklitt.

FOTO: MARCUS EKENSTIERNA

## Ordförande Karin Norden har ordet

Vi hade glädjen att få höra på två inspirerande föredragshållare.

På fredagens eftermiddag kom Sofia Norgren och hennes man och anslöt till middagen. Jag såg henne första gången på Höstrusket 2022 där hon vann och jag kom sist. På kvällen fick vi höra ett inspirerande föredrag om hennes liv efter att hon fick diagnosen MS 2014. Det var en tuff tid och hon såg framför sig en framtid i rullstol. Med hjälp av löpningen har hon hittat tillbaka till en positiv och ödmjuk känsla inför framtiden. Nu springer hon och tävlar i SM i maraton. Sofia har jobbat med fysiken och den mentala styrkan. Hon använder löpningen som en andra medicin. Att hon har sjukdomen kan hon inte påverka men hon kan försöka påverka andra delar i livet – den mentala styrkan. Löpningen är ett sätt att stärka sig mentalt. Löpningen är en enkel träningsform. Hon tycker att man ska lägga ribban lågt för att klara av träningen och få motivation. All träning räknas.

Föredraget berörde mig mycket. Jag tror att vi alla som lyssnade tog åt oss olika saker av Sofias berättelse. Varje kropp och sinne tar intryck av det som just den behöver. Motivation till att gå ut och springa finns inte hemma i soffan, tyckte Sofia, utan den kommer när man väl är ute på sin runda. Tänk på det, säger jag numera till mig själv.

På fredagen anslöt också Björn Suneson till sällskapet. På lördag kvällen höll Björn ett föredrag om sitt senaste lopp över USA. Turen startade i Oceanside i Oregon vid Stillahavskusten den 6 maj. Målet var Atlantkusten den 14 augusti – alltså 102 dagars löpning. Och det är klart att han klarade det! Vi fick höra om alla möten med människor, alla backar och goda och energirika måltider. Polisen stoppade honom flera gånger och undrade vad det var för kuf som var ute och sprang. Vi som lyssnade var förundrade över att han sprang på highways – var det trevligt? Ja, svarade Björn, de gick rakt fram och till skillnad från de "charmiga" småvägarna, fanns det inte så mycket backar. Ett stopp på vägen på alla hans lopp över USA har varit staden Gothenburg i staten Nebraska. Eftersom Björn kommer från Göteborg ursprungligen så är det ett givet stopp. Den 14 augusti nåddes målet Brighton Beach utanför New York. Där tog han ett dopp i Atlanten. Vi tackar Björn för hans inspirerande berättelse och han varnar oss – med ett stort leende – för att aldrig göra det här själva!

**KARIN NORDEN**

**24 september 2023**

## Berlin Marathon:

# Äntligen Marathon-comeback!

Berlin Marathon! Det har man ju hört så många fantastiska historier om, flack bana, rekordtider, fantastisk publik. Jag har bara drömt om att en dag själv få uppleva det.

Jag beskrev tidigare i år att mitt mål för 2023 var att göra marathon-comeback efter nästan 10 år, två barn, allvarlig sjukdom, starka mediciner och så Covid. Och var det dags, skulle jag klara det?

**R**esan dit gick inte så bra, började med inställt flyg, timmars osäker väntan på Arlanda, ombokning till Oslo, sittandes där i timmar i väntan på nästa flyg och så komma fram till Berlin mitt i natten istället för på dagen som planerat.

På grund av detta fick vi ta mässan på lördagen, tillsammans med ALLA andra! Wow så galet mycket folk! Men med tysk organisation när den är som bäst, så rullade allt på supersmidigt och det tog inte lång stund så hade jag nummerlappen och chippet i fickan och armbandet runt handleden. Det kändes helt galet, jag har ett sånt armband som dom andra har, dom som ska springa marathon i morgon... Vänta ska jag också det? Det kändes som en dröm bara. Inte verklighet.

Eftersom jag är en långsamlöpare så hade jag som primärt mål att inte fastna i repen.

**JAG VAR UTE** i god tid till starten som jag hade fått råd om, och tur var det, så mycket folk! Och så långa köer överallt. Som tur vad hade jag bästa supporten med mig i maken så jag behövde inte köa för att lämna ifrån mig grejor och så, utan det tog han hand om.

Stod i startfällan och hann ångra mig flera gånger, vad gör jag här? Såg alla andra som i mina ögon var mycket mer vältränade än jag och de såg så laddade och redo ut, var det bara jag som var nervös och orolig?

Nej självklart inte, det är nåt speciellt med gemenskapen i startfällan ändå, jag kände ingen, men ändå hade jag innan start hunnit prata med flera andra som också var nervösa, taggade och lite oroliga för repen. Precis som jag, jag var inte alls ensam!

**FÖRSTA HALVAN** gick galant, jag var pigg och alert och benen pinnade på. Vilket lopp! Vilken upplevelse, massa folk på gatorna och man blev framburen av alla heja-rop!

Att ha Sweden-linne var ett grymt bra tips jag fått, för jag hörde folk ropa längs vägen! Det var verkligen så som jag hört berättats. Helt fantastisk publik. Jag gjorde massa high five med barn och läste roliga skyltar. Och vid väl valda tillfällen mötte maken upp mig med energi. Bästa supporten! Jag kände mig pigg och glad nu hade nervositeten släppt! Var tvungen att ta ett toastopp halvvägs för jag hade druckit lite för mycket innan start. Sen vid 35 tvärdog lären. Bara "pang" - den berömda väggen?

**JAG VAR PIGG** i övrigt och hade en bra energiplan, men lären bara stumnade. Jag fick verkligen kämpa för att fortsätta jogga. Massa folk hade börjat gå, men jag vågade inte gå för då hade jag inte klarat börja springa igen så jag tvingade mig själv att hålla mig joggandes, även om det gick sakta så fortsatte jag jogga om folk som gick hela tiden så det gav extra pepp att orka fortsätta.

Nu gjorde det ont i kroppen, benen brände, vaderna hotade med kramp, höfterna molade, men jag bars fram av publikens energi, höll humöret uppe och jag klarade repet vid 38 km med nästan en halvtimmes marginal, det gav extra pepp. Nu först insåg jag att jag faktiskt hade chans att ta mig i mål.

Sen var det tufft, 38-40km kändes hur långt som helst. Vid 40-mattan nästan grät jag av lättnad! Och då står en kille där med en stor skylt "Smile, you paid for this". Då bröt jag ut i asgarv och fick massa applåder, många känslor som går genom kroppen under en mara. Jag orka- de öka farten liten och plötsligt svängde man in på Unter den Linden och såg Brandenburger Tor därframme!

Då för jävulen i mig och jag "spurtade" in mellan pelarna och upp på mål- rakan. Trots att jag kom sent så var det fortfarande fullt med folk kvar och hejade och ropade och det var massa löpare omkring mig. Jag hörde mitt namn överallt och "GO GO Sweden", och "You can do it".



Josefine Bonde med sin medalj efter mål- gång.

**JAG BARS FRAM** av folkets jubel hela vägen in i mål och tårarna riktigt sprutade och det kändes som jag flög över mattan, hela jag skakade! HELT galet, jag gjorde det, jag klarade det faktiskt! Vilken upplevelse!

Tänk att jag höll mig springandes. Jag gick ingenting förutom det korta toabesöket halvvägs. Jag höll mig joggandes i över 6 timmar. 6.20.06 blev officiella tiden. Det är väl skitdåligt tycker säkert många som springer väldigt mycket, snabbt och långt. MEN då får ni faktiskt tycka det, för mig var det en stor bedrift och jag är så stolt!

**VINNARNA DÅ** undrar ni? Jo tänk att det blev ett nytt världsrekord, undrar vem som var gladast, jag eller Tigist Assefa som satte nytt rekord med superfina 2.11.53 (då hade jag inte ens kommit halvvägs).

På herrsidan vann Eliud Kipchoge på 2.02.42. Galet snabba de där imponerande snabbfotingarna men jag tror ändå jag var strået gladare över att äntligen få kalla mig marathonlöpare igen, så det så.

**TEXT OCH FOTO:**  
**JOSEFINE BONDE**

1 oktober 2023

# VM i Halvmarathon i Riga

Det är väl en dröm för dom flesta att någon gång i livet få vara med på ett VM. Dom senaste åren har man kunnat vara med på halvmarathon-VM eftersom man har gjort om det till ett masslopp öppet för alla.

Årets VM arrangerades i Riga och för första gången hade man där även VM i landsvägslöpning på 5 km och 1 mile. Även de loppen var öppna för alla. "World Athletics Road Running Championships RIGA23" var det officiella namnet på arrangemanget och detta blev mitt solklara val för en höstresa.

**S**jälva loppen skulle gå av stapeln den första oktober som var en söndag. Vi anlände till Riga på fredagen för att ha möjlighet att åka till mässan där nummerlappsutdelningen var. Mässan låg lite utanför centrum, men fortfarande på gångavstånd från vårt hotell i gamla stan.

Efter en härlig promenad där vi kunde beundra de fina jugend-byggnaderna i Riga så var vi framme vid mässan. Där märkte jag att det var helt rätt arrangör som hade fått ansvaret över VM.

**DET FANNS OTROLIGT** många duktiga och hjälpsamma funktionärer överallt. Även om jag saknade vissa uppgifter så var det inga problem för dem att hitta alla uppgifter som behövdes.

Jag fick förutom nummerlappen en otroligt snygg och konstnärlig tröja som många hade på sig under själva loppet. Det skulle dock inte jag ha utan jag körde på med min vanliga klubbtröja från Västerås Friidrott.

**EFTER EN SKÖN** lördag i Riga var det så dags för söndag och dom olika loppen. De gick under olika tider på dagen så ville man så kunde man vara med på alla tre loppen. Något som ca 200 löpare utnyttjade. Inte jag dock, utan jag koncentrerade mig på mitt halvmaratonlopp.

Däremot så hade jag ju möjlighet att se dom andra loppen och alla världsklasslöpare som var där.

Damernas 5 km vanns t.ex av Beatrice Chebet från Kenya på tiden 14,35 som även var nytt mästerskapsrekord.



Löpning i de östra delarna av Riga.  
FOTO: SPORTFOTO.COM

**KLOCKAN 14.15** var det så dags för halvmaratonloppet. Det var ganska skönt väder och inte speciellt varmt (ca 14 grader) så det kändes positivt. Och vad häftigt det var att se alla elitlöpare komma fram till starten. Jag skulle se dom en gång till under loppet, men mer om det senare.

Starten var vid en av broarna över floden Daugava och första delen av loppet gick över på den västra sidan av floden. Vi var 3 252 deltagare på halvmaraton och totalt 13 334 löpare på dom olika distanserna.

**LÖPNINGEN FLÖT PÅ** riktigt bra och vi hade gott om plats att springa på eftersom dom flesta gatorna var avstängda. En trevlig blåsorkester muntrade upp sinnet vid ca 5 km.

Efter 8 km var det åter dags att korsa Daugava för att springa på den östra sidan av staden. Då närmade vi oss även dom centrala delarna av staden och det blev lite mer folk efter vägen.

**VID 9 KM** så mötte jag åter igen eliten som var på väg mot målet efter att ha sprungit ca 18 km. Det såg ut som deras tempo var lite snabbare än mitt, men vi kanske springer av olika orsaker.

Som jag sa tidigare så ska funktionärerna ha en stor eloge för sitt arbete. Det fanns massor efter vägen och dom kom ofta med uppmuntrande tillrop som gav iallafall mig lite extra krafter. Eftersom namnen stod på nummerlapparna så fick jag höra mitt namn ropas flera gånger, det var trevligt.

**SOM VANLIGT BLEV** dom sista kilometrarna ganska tunga, men efter ca 2 timmar kunde jag ändå komma i mål på hyfsat pigga ben. Efter att ha fått min medalj och tagit några bilder så kunde jag se tillbaka på en riktig härlig dag.

Det var ju helt rätt att ha arrangemanget i Riga för dom gjorde det verkligen på bästa möjliga sätt och alla löparna kunde verkligen känna sig som VM-löpare och det om något är väl otroligt häftigt.

Jag kan som avslutning nämna att segrare bland männen blev kenyanen Sebastian Kimaru Sawe med tiden 59,10 som även det var nytt mästerskapsrekord. Bland damerna vann Peres Jepchirchir från Kenya på tiden 1:07,25, även det nytt rekord.

**LÖPNING I RIGA** rekommenderar jag varmt så tag chansen att springa i denna fina stad med dess duktiga funktionärer.

**KRISTIAN LAMPO**



Kristian Lampo direkt efter målgång.  
FOTO: SPORTFOTO.COM

7 oktober 2023

# 50:e Umemaran – från mardröm till lyckorus

Första helgen i oktober jubilerade Umemaran med sin 50:e upplaga. Loppet startade 1973, dvs före den stora löparboomen. Då en tävling för extremidrottare, som först fick genomgå läkarundersökning innan start!

**J**ubileumsloppet föregicks av mardrömmar. Ett stort vägomläggningsprojekt drabbade delar av den ordinarie banan. Bara veckor innan loppet säkrades provisoriska övergångar av uppgrävd gata. Natten innan loppet berikades av ihållande ösregn, som riskerade att spola undan kritade banmarkeringar. Rådigt ingripande på morgonkvisten av funktionärer och ett väder som vände tävlingsdagen till höstsol och nordanvind växlades till goda förutsättningar.

**PÅ STARTLISTAN** kunde man räkna in omkring 220 löpare från 14 olika nationer på de två distanserna. I det manliga maratonloppet fick vi en irländsk seger genom Sean McGrory. Han hade i princip tätposition loppet igenom. Bara Henrik Mollwing, IFK Umeå, utmanade första milen.

Varvningen gick på 1.19.40 och närmast följde Johan Weisner, Trångsvikens IF, och Jan Karlsson, IFK Umeå, dryga halvminuten efter. McGrory behärskade motvinden på slutmilen och gick i mål på 2.42.19. Erik Nilsson, Mariefreds AIF, avancerade efter spurtduell till silverplats på 2.43.55, tätt följd av Jan Karlsson, IFK Umeå, två sekunder efter.

**DET KVINNLIGA LOPPET** hade mera dramatik. På första varvet hade Evelina Henriksson, IFK Umeå, en klar ledning och passerade på 1.22.00, två minuter före klubbkamraten Malin Skoog. Fram till kilometer 33 behöll Henriksson tätpositionen.

Malin Skoog sprang taktiskt, samtidigt som Henriksson fick skoskav på slutet. Malin Skoog, som brutit flera maraton på senare tid, gick nu mot seger, lyckorus och personbästa på 2.53.59. Henriksson kom i mål på 2.57.17.



Starten av Umemaran: Sean McGrory (204), Filipp Maxmillian (206), Malin Skoog (298), Johan Weisner (201), Stefan Åberg (219), Evelina Henriksson (294), Andreas Simons (220).

Bronsplatsen tog fjolårssegraren och skidåkaren Sofia Lindberg, TTGU IF, på 3.19.34.

**JUBILEUMSLOPPET** firades på olika sätt. Några barn hade spontant satt upp en extra vätskekontroll. En nypräglad medalj tilldelades på 42 km. Vid prisutdelningen uppmärksammades trogna funktionärer, som följt loppet under nästan ett halvt sekel.

Roland Lindberg och Ivar Söderlind har bara missat enstaka lopp. Lars Idhult, banchefen, Kjell-Göran Holmberg, som sprungit flest Umemaran (31), Ivan Forsgren och Johnny Sandström, var andra som dekorerades med medalj för lång och trogen tjänst. Lycklig vinnare av Team Sportias utlottningssykel blev William Söderholm, Lulekamraterna.

På halvmaraton blev det seger för skidåkaren Linus Jansson, Hällbybrunns IF, 1.14.15, och falubördiga Hannah Langelotz, Myggans OS, 1.19.49.

**ARRANGERANDE JALLES TC** och IFK Umeå kunde summera en mycket lyckad upplaga av Umemaran. Närmare 50-talet gulklädda funktionärer runt banan uthärdade höstvinden med glatt humör och skapade "tomteverkstad". År 2024 väntar en ny löparfest i Umeå med veteran-SM-status.

Resultat: [www.jallestc.se](http://www.jallestc.se). Foton: Jalles TC Facebook.

**TEXT OCH FOTO:  
LEIF STENING**

Jalles TC, tävlingsledare Umemaran



Malin Skoog, IFK Umeå, överlycklig segrare.



Sean McGrory, Irland, kan skriva in sig som segrare i Umemaran.

8 oktober 2023

# På jakt i Sofia

Kvällen innan Sofia Marathon insåg vi att hotellet inte serverade frukost. Att få några tips från receptionisten visade sig vara lönlöst, så vi bestämde oss för att ge oss ut och leta redan klockan 7 följande morgon, som var en söndag. Starten skulle gå 9.30.

**S**taden med dess centrala gågata, som hade bergen i blickfånget, låg sval och stilla i gryningen – helt annorlunda mot kvällen innan. Vi strosade både längs gågatan och dess tvärgator. Ibland såg vi ett upplyst kafé där någon röde sig – men det visade sig vara städpersonal.

Den tidiga timmen till trots fanns det gott om öppna alkohol- och tobaksbutiker, men det är inte riktigt vad vi är ute efter... Till slut ser vi ett par poliser som står och dricker kaffe. Vi frågar var de har köpt det, och snart står vi med varsin liten mugg starkt grekiskt kaffe i handen – en klar humörhöjare.

**NÄSTA VINST** är ett hål i väggen med en varuautomat, som bland annan tillhandahåller yoghurt. Och klockan 8 öppnar äntligen ett kafé, där vi kan få lite mer kaffe och en rejäl macka – jakten är slut och vi är laddade!

Efter en sväng till hotellet för att byta om beger jag mig till starten. Det är fortfarande en behaglig temperatur, men man känner redan värmen från solen. Min taktik är att nyttja den relativa svalkan och gå ut lite snabbare än planerat snittempo – jag bär ett armband med sluttid 4:30, vilket innebär 6:24 per km i snitt.

**STARTFÄLTET PÅ** ca 600 löpare är relativt litet för en huvudstadsmara, vilket innebär att man snabbt hittar sitt tempo. Jag kollar klockan vid skyltarna som sitter var femte kilometer, och finner att jag ligger på dryga 5:30 per kilometer – ett tempo som jag sällan håller ens på kortare träningssturer. Jag hade snarare tänkt mig någonstans runt 6 minuter, men bestämmer mig för att inte medvetet sänka tempot.

Varje vunnen minut är en minut på banken, och jag brukar ha svårt att springa i värme.



Vacker vy längs med banan.

**INLEDNINGEN AV LOPPET**, som går på en tvåvarvsbana där halvmaraton-löparna springer ett varv, går i de centrala delarna. På vissa sträckningar gäller det att hålla blicken i backen för att inte snubbla över spårvagnsspåren eller kullerstenarna, som har ganska breda mellanrum som inte alltid är igenfyllda, och titt som tätt sticker en sten upp lite extra mycket.

Här rör sig lite folk, men de verkar inte särskilt intresserade av morgonens sportbegivenhet. Efter en inledande loop kommer vi ut på en mer eller mindre rak sträckning som så småningom leder oss ut på motorvägen. Den följer vi ett antal kilometer tills det är dags att vända.

”Ut” och ”hem” går parallellt, vilket innebär att vi ofta ser löpare som springer i motsatt riktning. Jag får alltså tillfälle att heja på några av mina reskompisar, varav ytterligare en springer maran, och resten

halvmaran eller milen. Jag stöter även på några andra svenska maratonlöpare.

**MED DEN LÅNGA** sträckningen på motorvägen tillhör inte banan de intressantare jag har sprungit, men kroppen känns bra, och om den gör det brukar jag inte bry mig om omgivningarna – jag är i min egen bubbla. Dessutom fördriver jag tiden med att försöka tolka de kyrilliska tecknen på skyltar jag passerar.

Klockan bekräftar min känsla – halvmaran avverkar jag på några minuter under två timmar. Intressant att notera är att vi maratonlöpare vid varvningen får springa rakt genom målet för att komma ut på andra varvet – vi har alltså inte någon separat fälla!

**NU HAR TEMPERATUREN** börjat stiga och ligger gissningsvis runt +25, men jag håller mitt tempo och ökar till och

med något! Hur länge ska det hålla? Då vätskestationerna ligger var femte kilometer dricker jag vid varje kontroll – men vid 30 km är bordet tomt!

12 kilometer är en lång väg att springa utan vätska i den här temperaturen, som dessutom fortfarande stiger. Jag ser att några löpare framför mig plockar upp halvtomma flaskor som framförvarande löpare har kastat.

Efter en viss tvekan – pandemitiden har trots allt satt sina spår – gör jag likadant. Jag bedömer att risken att drabbas av något virus eller liknande är betydligt mindre än risken att bli dehydrerad. Proceduren upprepas några gånger med nit- och vinstlotter – tom flaska, flaska med en skvätt i, och så högsta vinsten: en flaska som är mer än halvfull, och som dessutom är kall!

**PÅ NÄSTA KONTROLL** finns det åter vätska, och jakten på vatten är slut. Jag tar en flaska som jag håller lika hårt under resten av loppet som vore jag kapten Haddock och flaskan innehöll whisky!

Nu har vi vänt tillbaka mot centrum, och det har blåst upp en rejäl motvind. Den svalkar visserligen, men den är svårforcerad, och nu börjar jag bli trött.

Vinden är faktiskt så stark att den tar tag i de breda plastbanden som håller ihop staketen som skiljer banorna för ”ut” och ”hem”, vilket gör att staketen flyttar sig! Att tyda bulgariska på skyltarna är nu alltför energikrävande, och jag antar en temporär status som analphabet. Men jag passerar fortfarande löpare och tar de ryggar jag hittar, och jag håller lite extra koll på de kvinnliga löparna och försöker bedöma deras ålder.

Trots att jag är äldst i min åldersgrupp 51–60 (enligt internationell standard, där minimigränsen i en klass är jämnt fem- eller tiotal, hade jag i stället varit yngst i min grupp) inser jag att jag har en god möjlighet till pallplacering och prispengar. En kvinna springer förbi. Jag kaxar upp kroppshållningen så gott jag kan och svarar, men när hon ökar klarar jag inte att hänga med.

**KONKURRENTERNA ÄR** rörliga mål, men jag har även ett statiskt mål att jaga – 4 timmar, som jag inte varit under sedan 2019, är inom räckhåll!

Kilometerskylden som skulle ha stått vid 35 är borta, sannolikt med vinden, men vid 40 kollar jag min klocka. Låga 3:45 – det kan gå! Jag lägger in en växel till, och trots att det går uppför känner jag att



En nöjd artikelförfattare med medalj efter målgång.

jag kan öka. Genom tröttheten och den skyggplappsförsedda jakten njuter jag av att ha denna styrka.

Och jag passerar inte bara en utan två kvinnor, varav en definitivt skulle kunna tillhöra min åldersgrupp!

**ÄNTLIGEN KOMMER** upploppet – vad står det på klockan över målet? 3:59... nej, 3:57 någonting – jag kommer att klara det! Med ett skrik av glädje korsar jag mållinjen på 3:58:13 – jaktlycka även vad gäller 4-timmarsgränsen!

Det är inte helt enkelt att hitta förnödenheter i målområdet, men jag får i alla fall tag på en flaska vatten; denna åtråvärda vara. På mycket stela ben, men i övrigt oförsämrigt pigg och på ett mycket gott humör, går jag sakta mot hotellet.

Det må sakna frukostmatsal, men vägg i vägg ligger en pub med riktigt bra hantverksöl! Efter en dusch återförenas jag där med mina vänner. Extra gott smakar en gose (en ölstil som är frisk och låg i alkohol och som dessutom innehåller lite salt) bryggd med gurka – en perfekt after-run-öl!

En av mina reskompisar berättar att han blev trea i sin åldersklass och kunde kvittera ut 50 euro. Det visar sig att även jag knep en tredjeplats, så jag går tillbaka

till målområdet som till all lycka bara ligger en kilometer bort. Efter lite letande får jag tag på en funktionär, och återvänder till puben 50 euro rikare!

**ETT PAR DAGAR** senare drar en stor del av vårt gäng vidare till Thessaloniki, och jag och ett par till väljer att förlänga resan ytterligare med en helg i Aten. Här blir vi bjudna på middag hemma hos en före detta kollega till en av mina vänner. Det visar sig att han bor väldigt nära ruten för Aten Marathon!

När vår värd får höra att jag trots mina 183 maraton- och ultralopp aldrig har sprungit det loppet säger han:

*”You haven’t run a marathon if you haven’t run the first marathon!”*

**OCH JAG KÄNNER** att han verkligen har en poäng. Har man sprungit så många maror som jag, så bara måste man springa Aten; ja, redan de gamla grekerna (eller åtminstone en) gjorde ju det! Kanske kan jag få det att sammanfalla med nummer 200?

Värdigare jubileum får man leta efter!

**TEXT OCH FOTO:  
CECILIA PETERSSON**

8 oktober 2023

# Chicago Marathon

5 oktober åkte jag till Chicago Marathon för min Six Star Finisher-medalj. Jag åkte med Springtime och de hade med 3 ledare för oss svenskar och som alla också sprang loppet. Anders Szalkai sprang liksom jag för sitt 6:e Abbot WMM. För Anders Forselius är Chicago Marathon favoriten och det var hans 10:e Chicago Marathon. Anna Jonsson är Springtimes projektledare för de stora loppet.

**V**i bodde på Best Western Grant Park Hotell som ligger bredvid parken Grant Park som är en park mellan Michigansjön och staden. I Grant Park var både starten och målet, så det var väldigt smidigt att ha promenadvstånd både före och efter loppet.

Expot vid nummerlappsutdelningen var gigantiskt och man kunde gå runt i timtal och förköpa sig, eller om man ville bara gå direkt och hämta nummerlapp och T-shirt.

**VECKAN FÖRE** hade det varit varmt, med ca 25 grader mitt på dagen, men när vi kom till Chicago var det svalare, och på söndagsmorgonen då loppet gick var det ca 5 grader. Det var också kalla vindar från Michigansjön, men vi hade blivit varnade i förväg så jag hade med extra kläder att kasta innan start.

Många gick även omkring i morgon/bad-rockar eller filtar, det var ju trevligt för uteliggarna som fick de kläder vi kastade. Vi kunde alltså gå till starten och de allra flesta, även jag, gick i god tid innan start, egentligen ganska onödigt men när man inte har sprungit där förut så tar man det säkra före det osäkra så man inte riskerade att gå fel.

Otroligt välorganiserat och välskyttat till startområdet, med "security check" för att komma in till startområdet. Det fanns massor av funktionärer att fråga vid minsta osäkerhet.

**STARTEN VAR** uppdelad i 3 olika "waves" som alla hade olika färger och samma färg hade man också på sin nummerlapp. Jag, som sprang mitt 6:e Abbott Word Marathon Majors, hade också fått en extra nummerlapp att frivilligt sätta på ryggen där det stod "I'm going for my



Agneta Jonsson med medaljen från Chicago Marathon och sin Abbott WMM Six Star Finisher-medalj. FOTO: PRIVAT

6th Abbot World Marathon Majors Star". Kul! När jag blev trött på slutet och tog gångpauser fick jag hejarop av de som sprang om mig.

Varje "wave" var uppdelad i olika startfallor, så även fast det var 48 574 fullföljande löpare (25 969 män och 22 626 kvinnor) så var det inte trångt någonstans längs banan. Starten var uppdelad så klockan 7:20 startade rullstolar, 7:30 startade de första löparna, och 8:35 startade de sista löparna.

**BANAN ÄR** en av världens snabbaste med väldigt liten nivåskillnad. Mycket publik och många hade påhittiga hemgjorda hejaskyltar. Det var kallt vid starten men bra löpväder och herrsegraren Kelvin Kiptum satte nytt världsrekord med 2:00:35. Det var 5:e gången det sattes världsrekord i Chicago Marathon. Sifan Hassan satte nytt banrekord för damer när hon vann på 2:13:44. Jag hade 4:47:50.

Det fanns både kilometer- och mile-skyltar och vätska och bajamajor vid 20 stycken vätskestationer. Efter 30 km fanns det bananer på 4 ställen, och Gatorade Endurance Energy gel delades ut på 2 ställen. Men de hade ingenting med koffein, varken kaffe eller gel, och det fanns inte kaffe varken vid startområdet eller längs banan. Som tur var hade

jag med mig Maurten gel med koffein som är min favorit.

**VI STANNADE** några dagar efter loppet och såg lite mera av Chicago. På slutet av 1800-talet var Chicago den stad med näst flest svenskar, bara Stockholm hade då flera svenskar. Så vi åkte till Andersonville, en förort i norra Chicago, där det fanns ett Swedish American museum.

Vi besökte även Skydeck på Willis Tower. När Willis Tower byggdes 1973 var det världens högsta, 443 meter, och inklusive de 2 åskledarna var det 520 meter. De två åskledarna på taket hade de eftersom de får 50-100 åsknedslag om året. På våning 103 så har de inglasade balkonger som man får gå ut i, ja även golvet är av glas, så det kändes lite läskigt.

*Fakta om Abbott World Marathon Majors: Abbott WMM består av Tokyo, Boston, London, Berlin, New York och Chicago. Man kan springa dem när och i vilken ordning man vill. Av svenskar är det 63 kvinnor och 111 män som har sprungit alla 6. Självt har jag sprungit min favorit London 4 gånger, med snabbaste tid 3:13:29, och New York har jag sprungit 2 gånger. De andra 1 gång vardera.*

AGNETA JONSSON



Agneta och Bengt Jonsson på våning 103 i Willis Tower. FOTO: PRIVAT

**8 oktober 2023**

# Royal Victoria Marathon, Kanada

En bit kungligt England, lite Skottland, en vacker kust och jättemycket Amerika. Och mitt i allt detta ett välordnat och roligt maratonlopp. Det är Royal Victoria Marathon längst bort i Kanadas sydvästra hörn.

**S**taden Victoria med 90 000 invånare är huvudstad i provinsen British Columbia och ett trevligt turistmål precis vid gränsen till USA. Här finns riktiga pubar och afternoon tea och ett maratonlopp som är en stor upplevelse.

Loppet är en flack envarvsbana med vändpunkt och ett av de mest välorganiserade lopp jag har sprungit. Tydlig information i mail och på webbsidan. Bra expo med nummerlappsutdelning. Rent och snyggt överallt. Glada funktionärer. Fin publiksupport.

Start vid det ståtliga parlamentet från 1897, vidare förbi en småbåtshamn och hejande åskådare längs gatorna i stadskärnan. En sväng genom vackra Beacon Hill Park och vidare på trafikfria smågator genom villakvarter till grannstaden Oak Bay som har vuxit samman med Victoria. Här går loppet på strandpromenader och vägar med utsikt över havet.

**STÄMMINGEN VAR** ibland närmast magisk. En stor rovfågel precis över våra huvuden. Vätskekontroll med säckpipeblåsare i kilt och tartan. Palmer i parker och trädgårdar.

Flera medlöpare kom fram för att prata före start, och många hejade på under loppet. Go, Sweden! En trevlig herre från Boston sprang upp vid min sida strax före målgång och ville resonera lite om hockeymatchen USA-Sverige i Lake Placid-OS 1980.

När jag sprang i mål fick jag en fantastisk presentation. Namn, ålder och antal maror ropades ut i högtalarna, och han kommer från Sweeeden! Vid anmälan fick man gärna skriva lite som underlag till speakern, och det hade jag ju gjort förstås.

**TÄVLINGSHELGEN HADE** över 9 000 anmälda till maraton, halvmaraton, ett par kortare lopp och en barntävling. Helmaraton hade 1 859 löpare anmälda. Jag åkte till Victoria med en 3-timmars personfärja från Seattle i USA. Med lite



Hejarop från glada åskådare längs gatorna vid hamnen i centrala Victoria direkt efter start.



Vackra strandpromenader och vägar med havsutsikt.

**”När jag sprang i mål fick jag en fantastisk presentation.”**

tur kan man se valar i havet, sägs det. Och plötsligt stannade kaptenen båten helt och hållet och bad alla titta åt höger. Det var val i sikte, kanske en späckhuggare.

**ROYAL VICTORIA MARATHON** går alltid på kanadensiska thanksgiving-helgen och ett riktigt bra maratonlopp är väl något att vara tacksam för.



**TEXT OCH FOTO:  
PETER SVENSSON**

Artikelförfattaren efter målgång med medalj framför parlamentet.

**21 – 22 oktober 2023**



Per Camén samlade ihop ett stort löpargång från Borås LK.

# Höstjoggen

Vädret i år var inte riktigt på Höstjoggens sida. Kallt, blåsigt och en hel del regn på de flesta platser. Men det hindrade inte att många gav sig ut på löpartur.

Alla som sprang 10 km eller längre och rapporterade sin Höstjoggen deltog i utlottningen av Sällskapets fina mössor med logga på.

Totalt var det 86 glada löpare som sprang en mil eller längre. Så många som 21 löpare sprang ett helt maraton och 9 valde att springa en halvmaraton eller lite längre.

**PÅ STYRELSEMÖTET** torsdagen 26 oktober lottades 12 mössor ut. Vinnarna publicerades på Facebook och på hemsidan. De som inte kikade där fick en liten överraskning i brevlådan då alla priser skickades ut under veckan därpå.

Extra roligt var att två av våra medlemmar, Per Camén och Matti Pylkkänen, samlade var sin grupp på minst fem deltagare och belönas därmed med var sin mössa.

Det är så kul när flera samlas och springer tillsammans i Sällskapets anda.

**MONICA ENKVIST**

## Vinnarna av mössor var:

Lena Maleus Larsson

Mikael Sandberg

Maud Frossander

Jonna Alnevik

Marita Björk

Gert-Inge Tapper

Lars Wahlqvist

Kåre Andersson

Magnus Lindén

Erik Nyenger

Hans-Inge Lindeskov

Anna Morén



Maria Göransson höstjoggade genom att springa Växjö Marathon.



Jenny Andersson höstjoggade 18 km på Järvafältet.



Eva Blomqvist sprang ett maraton på egen hand i Strömsund.

22 oktober 2023

# Tirana Marathon

Den 22 oktober 2023 genomfördes den sjunde upplagan av Tirana Marathon i Albaniens huvudstad. Det blev ett skönt avbrott från det svenska höstvädret. Att springa ett maratonlopp i hög värme är dock alltid krävande, vilket jag fick erfara på andra varvet.

**J**ag har i många år varit nyfiken på att besöka Albanien. Det lilla landet på västra Balkanhalvön har endast tre miljoner invånare, varav en halv miljon bor i huvudstaden Tirana. Albanien var under nästan ett halvt sekel en kommunistisk diktatur som var helt slutet från omvärlden.

Partisanledaren Enver Hoxha kom till makten när de tyska och italienska ockupationsstyrkorna besegrades 1944. Han styrde sedan landet med järnhand fram till sin död 1985. I början av 1990-talet störtades den kommunistiska regimen. En demokratiseringsprocess inleddes, men har kantats av problem.

**JAG ANLÄNDER** till Tirana med flyg via München strax efter midnatt på lördagen. Den taxi som jag förbeställt dyker inte upp, så jag får ta en vanlig taxi i stället. Väl framme på hotellet går det dock smidigt att checka in och jag somnar fort.

Efter en lätt morgonjogg lördag morgon för att akklimatisera mig vid värmen är det dags att bege sig till nummerlappsutdelningen. Den är belägen på det stora Skanderbegtorget, där vi även ska starta nästa morgon. Det går smidigt och förutom nummerlappen får jag en t-shirt och en minirygsäck.

Söndag morgon hänger jag på låset när frukostmatsalen öppnar. Under lördagen har det varit varmt men mulet och sent på kvällen kom det en regnskur. Nu är det dock klarblå himmel och redan när jag kommer till Skanderbegtorget vid åttatiden är det rejält varmt.

**STARTEN SKER** genom en stor portal mitt på Skanderbegtorget. Det är tydligt markerat var löpare i de olika klasserna ska stå. Vi som springer helmaraton ska starta först och står därför längst fram. Vår start går klockan 9:00 och fem minuter senare startar halvmaratonlöparna. Ytterligare fem minuter senare startar



Skanderbegtorget innan starten av det 7:e Tirana Marathon.

10-kilometersloppet. De första två kilometrerna springer vi rakt norrut längs en spikrak bred väg avspärrad med koner i mitten. Sedan vänder vi tillbaka och springer i riktning mot det stora torget. Därefter gör vi fyra avstickare västerut där vi springer ungefär en kilometer längs en gata och sedan tillbaka samma väg. I ett par av fallen går banan på ganska smala gator omgivna av relativt höga hus, vilket ger välkommen skugga.

**EFTER DRYGT** en mils löpning springer vi rakt söderut i riktning mot en stor konstgjord sjö. Innan vi når sjön kommer banans enda ordentliga uppförsbacke. Sedan breder sjön ut sig. Första biten är rak och exponerad för den stekande solen. På tillbakavägen springer vi på mindre snirklande gångvägar där det erbjuds möjligheter till löpning på grus för att spara på benen. Dessutom finns det en del träd som ger skugga.

Efter närmare en halvmils löpning runt sjön springer vi åter i riktning mot Skanderbegtorget, fast en annan och något längre väg. Vi passerar bland annat en stor moské. Vi springer rakt över torget och genom den stora portalen där vi startat. Halvmaratonlöparna håller till höger och går i mål.

Vi helmaratonlöpare tar till vänster och leds ut på det andra varvet, som är identiskt med det första.

**MIN ÖPPNINGSFART** har varit högre än planerat och vad som är att rekommendera med tanke på värmen. Felet är

naturligtvis mitt eget, men en bidragande orsak har varit alla halvmaratonlöpare som kommit ikapp och passerat mig under det första varvet.

Några kilometer in på andra varvet börjar det gå tungt. Jag tar en kort gåmpaus i hopp om att återfå krafterna, men den effekten blir mycket kortvarig. Under loppet serveras det enbart vatten. Det är jag förberedd på och jag har med mig några energibars, men tyvärr kommer jag igång för sent med att få i mig energi.

**SISTA TREDJEDELEN** av loppet går riktigt tungt, men efter 4:30:05 når jag till slut målet. Jag får min medalj och en flaska vatten. När jag pustat ut promenerar jag på hyfsat lätta ben tillbaka till hotellet för dusch och lite välbehövlig vila.

Resten av min vistelse i Tirana ägnar jag åt sightseeing i stadens centrala delar. Bland annat besöker jag ett museum om Albaniens historia inrett i en av alla de bunkrar som Enver Hoxha lät bygga. En intressant men kuslig upplevelse.

**SAMMANFATTNINGSVIS** överträffade Tirana och stadens maratonlopp mina förväntningar. De flesta människor jag träffade var vänliga och förhållandevis duktiga på engelska. Albanien är väl värt ett besök.

**TEXT OCH FOTO:**  
**MATS LILJEGREN**



Mats Liljegren med medalj efter målgång.

## Valberedningen har ordet:

# Så var vi där igen

Snart är årsskiftet här och valberedningens arbete med att hitta kandidater till styrelsen och andra poster drar i gång. Årsstämman den 17 april är här snabbare än vad man tror.

### Valberedningens uppdrag

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

**VÅR UPPGIFT** är att ge förslag på en sammansatt styrelse, bra revisorer och eventuella övriga funktionärer. En förening blir inte bättre än sina ledare. Det är därför viktigt att hitta ledamöter med rätt kompetens och inte minst förmåga och vilja att engagera sig i och avsätta tid för sitt uppdrag. Valberedningen ska kontinuerligt studera det som händer i föreningen.

**UNDER DE SENASTE ÅREN** har styrelsearbetet utvecklades med mer fokus på medlemmarnas intresse och löparglädje. Det är en positiv utveckling som vi vill ska fortsätta, men det kräver också arbete. Det läggs ner många timmars ideellt arbete för att hålla Sällskapet flytande och samtidigt arbeta för en utveckling.

Det behövs därför fler som kan avsätta tid för att arbeta med Sällskapet, så att vi inte bränner våra eldsjälar. Man behöver inte sitta i styrelsen för att hjälpa till. Många uppdrag kan skötas ändå.

**I NULÄGET** vet vi inte vilka ledamöter som ställer upp för omval eller som vill avgå och vi vet inte heller vilka av er som skulle vilja bli en del av styrelsen eller som kan bidra på annat sätt.

Tyvärr har vi inte möjlighet att höra av oss personligen till er alla, så därför är det än viktigare att ni hör av er till

oss. Berätta för oss vad ni skulle kunna tänka er att bidra med. Berätta också för oss om ni vet någon som ni tror vill vara mer aktiv, men som kanske inte själv vågar träda fram. Vi kan inte gissa utan ni medlemmar måste berätta för oss.

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

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

**ROBERT, JAN OCH TOMMY**



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



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



Robert Oldén  
runing\_robert@hotmail.com  
Mobil: 073-097 78 03

# Svenska Marathonsällskapets årsstämma 2024

Årsstämman 2024 kommer att äga rum onsdagen den 17 april på **Hotell Lilla Rådmanen** i Stockholm. Stämman börjar klockan **18:00**.

Därefter blir det en kort paus för fika och sedan får vi lyssna på **Tobbe Gyllebring**, som berättar om sina fantastiska lopp och upplevelser.

Mer information, handlingar till stämman med mera kommer att skickas ut i god tid under våren. Men boka in datumet redan nu.



**STYRELSEN**

## Medlemsavgift 2024

Medlemsavgiften för 2024 är oförändrad.

**300 kr** för ordinarie medlem

**100 kr** för familjemedlem (skriven på samma adress)

Den som även önskar prenumerera på Runner's World betalar

**690 kr**



Betala in medlemsavgiften i januari 2024, dock senast den 31 januari

Betala in på Plusgiro: **8 26 07-3**

Obs! Inga separata fakturor eller inbetalningskort skickas ut!

**STYRELSEN**

# Reporter Monica Engkvist möter Intervju med Kåre Andersson



Kåre under ett av sina 39 Stockholm Marathon. FOTO: MIA ANDERSSON

Det har hunnit bli oktober och ett riktigt ruskväder med regn och blåst drar fram. Men som tur är så träffar jag Kåre inne på ett mysigt konditori, så det går ingen större nöd på oss.

## Vem är Kåre?

Jag heter Kåre Andersson, är 76 år och bor i Kallhäll i Järfälla kommun. Jag är ensamstående, och har en vuxen dotter, Mia, och två härliga barnbarn. Till yrket är jag elektriker, pensionerad sådan, men jag jobbar på Erikssunds El två dagar i veckan. På fritiden driver jag Bolindermuseet i Kallhäll. De flesta av föremålen på museet äger jag själv, men en del är också deponerat till museet.

## Hur började du att springa?

Detta med löpningen kommer sig av att jag började tävla med motorcykel, Road racing, 1972. Road racing lämpar sig inte så bra på vintern så under vinterhalvåret körde jag Enduro i stället. Men någonstans 1976/1977 kom terrängkörningslagen som innebär att man inte får köra motorfordon i skogen utan markägarens tillstånd. Egentligen kom nog lagen till för att man ville komma åt snöskoter-

körningarna som ökade då, men det gjorde att jag slutade med Enduro.

Men något måste man ju göra så jag började springa i stället. Det i sin tur gjorde att jag sprang mitt första Lidingölopp 1978. På det loppet såg jag reklam för Stockholm Marathon 1979 och blev intresserad. Så 1979 sprang jag mitt första maraton och mitt första Stockholm Marathon.

## Varför springer du?

Egentligen flera skäl. Jag tänker på hälsan och vill inte ha en kula på magen. Sen är det ett roligt helvete som är väldigt socialt. Jag vill också visa på att det går att springa även om man har haft en hjärtinfarkt. Hjärtinfarkten fick jag när jag åkte Vasaloppet 2018.

## Hur mycket springer du?

För lite, men i alla fall minst två pass i veckan. Jag har sprungit många långpass med TSM Running genom åren, men på grund av att jag fått knäproblem blir det mest kortare pass.

## Är du med i någon klubb?

Ja, jag är med i Team Skavsåret, som jag själv var med och startade tillsammans med tre andra löpare som jag lärde känna på Hagastafetten på 70-talet.

## Tävlare du/springer du olika lopp?

Ja, jag springer, cyklar och åker skidor. Fram till idag har jag sprungit 49 maraton, bland annat de klassiska maratonloppen i New York, London, Berlin och Aten och 39 Stockholm Marathon. Bästa tiden i Stockholm är 3:28. Sen har jag skidat 35 Vasalopp och cyklat 8 Vätternrundor. Därutöver har jag kört 20 Vasalopp i USA (Mora till Minnesota) och ett Vasalopp i Kina. Lidingölopp har det blivit 17 hittills. En Svensk Klassiker har jag gjort en gång. Ett annorlunda lopp var att åka inlines från Enköping till målet på Stockholms Stadion. Det var ganska speciellt att komma in där på Stadion på inlines.

## Är du en tävlingsmänniska?

Jag är van vid att komma långt bak i ledet, så att vinna några tävlingar tänker jag mig inte. Men blir det en spurtuppgörelse så sätter jag in en extra växel.

## Har du någon favoritdistans?

Nej, jag springer det jag blir ålagd att göra enligt samvetet.

## Bästa respektive sämsta löparminne?

Varje maraton har haft sin upplevelse. Men New York Marathon är nog ett av mina bästa minnen. Jag åkte ensam på en resa med Springtime. Med på resan var också flera löpare från Vattudalen. Ett underbart trevligt och roligt gäng med en fin gemenskap som jag verkligen kom in i. Det var i den gemenskapen som vi bland annat köpte biljetter svart till en ishockeymatch på Madison Square Garden. Vi sprang sen åtta eller nio S:t Olof-stafetter tillsammans.

Men New York i sig med alla de olika kvarteren som man passerar och publiken, är ju något speciellt, och sen målgången i Central Park (nio kilometer lång). Därutöver gick det riktigt bra på loppet också.

Ett annat underbart minne är Bryssel Marathon. På loppet fick jag sällskap med två belgare och en engelsman. Utan att jag egentligen vet hur det gick till började vi springa som cyklisterna i en cykelkedja. En sprang fram och drog i 500 meter, sen föll den bak i ledet och så drog nästa i 500 meter och så vidare. Det bara flöt på och var en fantastisk upplevelse. Sen är det naturligtvis härligt att springa in på Stockholms Stadion. På senare år har jag fått min favoritlåt spelad vid målgång. Tack till speakern. Jag tror hon kallas för MIA. Då jag sprungit mer än 20 Stockholm Marathon ingår jag i de så kallade Hjältarna.

Jag har inte många dåliga minnen, men sämst är nog Aten Marathon. Det fanns bara vatten vid vätskekontrollerna och det rädde ganska stor förvirring om bansträckningen. Men väl i mål var det förstås en häftig upplevelse att springa in på Olympiastadion.

## Har du haft några skador?

Nej, inga direkt löprelaterade skador. Mitt arbete som elektriker har varit variationsrikt och aldrig stillasittande. Att dagligen klättra upp på stegar och ställningar ger bra träning. Jag har opererat ett knä där de tog ut en benbit som ingen vet var den kom ifrån och sen har jag haft en hjärtinfarkt. Nu har jag



Kåre Andersson vid en tävling i Finland 1979 på en Sparta 500 cc, en udda engelsk motorcykel som endast tillverkades i 25 exemplar. FOTO: PRIVAT

problem med knäna, men det tror jag beror på artros. (Reds. Anm. På min fråga om det inte bör undersökas kom bara ett mummel till svar.)

### Hur har Corona påverkat dig och din löpning?

Corona gjorde att TSM Running blev inställt och därmed de organiserade långpassen. Det påverkade förstås träningen och det blev heller inga lopp. I stället skapades Järvagänget som samlades på lördagar och sprang den sträcka man ville – tillsammans eller var och en för sig. Passen avslutades sen med kaffe och hembakat. Järvagänget springer fortfarande, men inte lika ofta.

### Vad har du för planer på lopp nu?

Jag har anmält mig till London Marathon i april. Det blir mitt 50:e maraton och mitt sista. Direkt efter loppet ska jag ansöka om Sällskapets statyett för 50 maraton. Innan dess är jag anmäld till HalvVasan och i augusti blir det CykelVasan.

### Hur länge har du varit med i Sällskapet?

Jag har varit med i olika omgångar, så jag vet inte riktigt.

### Läser du Marathionlöparen?

Jag läser allt. Det har blivit fler som skriver i tidningen nu och det är så roligt. Det är ju det som gör tidningen. Jag hoppas och vill härmed uppmana alla som kan och vill skriva att göra det. Då blir det verkligen en tidning av löpare för löpare.

### Finns det något mer som du vill ta upp?

En sak som jag funderat mycket på är om vi via eller inom Sällskapet eller på annat sätt skulle kunna göra en gemensam insamling av löparkläder och löparskor som vi alla har för mycket av.

Det skulle kunna göras i samband med något lopp och sen skänkas till t ex Stadsmissionen eller någon insamling för löpare i Afrika. Om vi kunde vara några som driver det skulle det nog kunna gå.

Mina frågor är slut. Att träffa Kåre är alltid lika roligt. Han har så mycket att berätta och dela med sig av och han gör så mycket tokigt. Den mannen sitter aldrig still.

Ett tips till alla som har möjlighet – gör gärna ett besök på Kåres Bolindermuseum (<https://bolindermuseet.se/>). Det är verkligen sevärt och att träffa Kåre är också det värt mycket.

MONICA ENKGVIST



Kåre efter Höstjoggen i Sundbyberg 2022. FOTO: MATS LILJEGREN

Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 2399, 116 74 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](https://springtime.se)

22-24 FEB	TRANSGRANCANARIA	7 SEP	MÉDOC MARATHON
3 MARS	TOKYO MARATHON <b>FULLBOKAD</b>	15 SEP	COPENHAGEN HALF MARATHON
10 MARS	BARCELONA MARATHON	22 SEP	SYDNEY MARATHON
17 MARS	NEW YORK HALF MARATHON	29 SEP	BERLIN MARATHON <b>FULLBOKAD</b>
17 MARS	LISBON HALF MARATHON	13 OKT	CHICAGO MARATHON
23 MARS	FROZEN LAKE MARATHON	20 OKT	CAPE TOWN MARATHON
7 APRIL	PARIS MARATHON	27 OKT	VALENCIA HALF MARATHON
15 APRIL	BOSTON MARATHON <b>FULLBOKAD</b>	3 NOV	NEW YORK CITY MARATHON
21 APRIL	LONDON MARATHON <b>FULLBOKAD</b>	22-24 NOV	ULTRA-TRAIL CAPE TOWN
12 MAJ	BEERLOVERS MARATHON	1 DEC	VALENCIA MARATHON
8 JUNI	NEW YORK TJEJMIL	8 DEC	HONOLULU MARATHON
27 JULI	DAVOS X-TRAILS		



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