

Marathon löparen



ÅRGÅNG 57 NR 293 DECEMBER 5/2024



Medaljregn i Bukarest

- Tidaholm Marathon
- Hultsfred Backyard Ultra
- Amsterdam Marathon
- Vintermarathon Simlångsdalen



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: Stibo Complete, 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

Hemsida och kommunikation
Peter Svensson
peter.svensson.privat@gmail.com

Suppleanter
Josefine Bonde
josefine.bonde@gmail.com

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

Fredrik Wachsner
fredrik.wachsner@telia.com

Christina Wainikka
christina@wainikka.se

Ambassadörer
Micael Lindqvist, Värnamo
070-244 66 96
michael.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

Ledare

Nu är det dags igen

Nu är vi där igen – ett år närmar sig sitt slut. Mycket har hänt och löpningen har glädjande nog fått en riktig renässans. Anmälningarna till loppet ökar och många yngre kvinnor har börjat springa, säger rapporterna. Nu hoppas vi att det också ska avspeglats i antalet medlemmar i Sällskapet. Under 2025 hoppas jag att vi blir över 500 medlemmar.

Året som har gått har i stort följt den planerade agendan. I mars genomfördes Födelsedagsjoggen som lockade många, på årsstämman gästades vi av Tobbe Gyllebring som höll ett mycket uppskattat föredrag om sin löpning och i oktober genomfördes Höstjoggen.

När ni läser detta har även Vintermarathon i Halmstad genomförts. Mer om Vintermarathon kan ni läsa längre fram i denna tidning. Det är nu viktigt att vi alla hjälps åt att hitta en arrangör av Vintermarathon 2025.

ATT ÅRET NÄRMAR sig slutet innebär också att valberedningens arbete påbörjas. Vi är många som vill att löparglädjen i Sällskapet ska lysa stark. Men för att den ska göra det behöver vi vara fler som kan avsätta tid för 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. Punktinsatser av olika slag är mycket värdefulla. Vi behöver hjälp med mycket, men vet inte vem som kan vad. Ibland kan det vara svårt att räkna upp handen och säga att man vill vara med och hjälpa till. Men gör det – räck upp handen.

ÅRSSTÄMMAN 2025 kommer att hållas i Stockholm torsdagen den 10 april. Notera datumet redan nu. Efter stämman kommer Pernilla Otto att delge oss sin berättelse om hennes världsrekord på 6 dagar på löpband.

Pernillas berättelse om upplägg och genomförande är väldigt fascinerande. Det vill ingen missa. Sen kommer vi säkert att även få höra lite mer om loppet över Tennessee och annat hon planerar att genomföra.

JAG VILL AVSLUTA MED att vi i styrelsen önskar att ni hör av er med synpunkter och förslag på vad vi mer kan göra för att ge er medlemmar ett mervärde samt hur vi kan sprida information om Sällskapet.

När vi stod på Expot på Stockholm Marathons mässa, var det överraskande få som sa sig ha hört talats om Sällskapet. Det här hoppas jag att vi under det kommande året kan hjälpas åt med att förändra.

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



MONICA ENKVIKST
VICE ORDFÖRANDE

Innehåll

Tidaholm Marathon	4
Utdelade utmärkelser	5
Veteran-SM i Umeå	6
Hultsfred Backyard Ultra	7
Veteran-VM i Bukarest	8
Amsterdam Marathon	9
Växjö Marathon	10
Höstjoggen	12
New York Marathon	14
Vintermarathon i Simlångsdalen	16
Födelsedagsjoggen 2025	18
Kallelse till årsstämma	19
Bli ambassadörernas förlängda arm	19
Valberedningen har ordet	20
Arrangör till Vintermarathon sökes	21
Intervju med Staffan Westerdahl	22
Medlemsavgift 2025	23

Valberedning

Tommy Lacandler (sammarkallande),
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: K55-laget överst på prispallen vid veteran-VM i Bukarest. Från vänster: Karin Schön, Maria Ionice Jonsson och Marie Dasler. FOTO: FREDRIK HARTMAN

Redaktören har ordet

Hösten – löparens bästa årstid!?

Vi fick en fin höst med mestadels bra väder och goda förutsättningar för löpning. Jag har kunnat njuta av de vackra höstfärgerna och den för löpning behagliga temperaturen under många tävlingar och träningspass.

NÄR JAG SKRIVER detta redaktörsord i mitten av november har det fortfarande inte kommit någon snö i Stockholmsområdet där jag bor, även om det varit några frostnätter. Förr eller senare blir det vinter. Tack och lov går det att springa utomhus hela året, bara man har rätt utrustning och mental inställning.

För mig personligen har hösten varit intensiv med många olika tävlingar runt om i landet på olika distanser och underlag. En av höjdpunkterna var Hultsfred Backyard Ultra, ett trevligt lopp som ni kan läsa mer om i detta nummer.

HÖSTEN HAR VARIT fylld av rekord. Många lopp har slagit deltagarrekord och förhoppningsvis håller denna trend i sig nästa år.

Vi har även fått ett nytt världsrekord för damer. Vid Chicago Marathon förbättrade Ruth Chepngetich från Kenya det ett år gamla världsrekordet med nära två minuter när hon vann loppet på 2:09:56 och därigenom blev den första kvinnan att springa distansen på under 2:10.

I BÖRJAN AV oktober arrangerades premiärupplagan av Tidaholm Marathon. Min styrelsekollega Peter Svensson var på plats i Tidaholm och i denna tidning kan ni läsa hans reportage från den lyckade premiären.

I FÖRRA NUMRET kunde vi läsa om veteran-VM i Göteborg i augusti, där halvmaraton var mästerskapets längsta distans. Den 13 oktober var det dags för veteran-VM på maratondistansen i Rumäniens huvudstad Bukarest. De svenska veteranerna skördade stora framgångar i detta mästerskap, särskilt på damsidan. Missa inte Karin Schöns rapport från Bukarest.

19-20 OKTOBER genomfördes Sällskapets traditionsenliga Höstjoggen i mestadels fint höstväder. Ett hundratal löpare deltog och av dessa vann tio en fin mössa med Sällskapets logga. I detta nummer finner ni ett bildreportage från Höstjoggen.

DEN 16 NOVEMBER var det äntligen dags för Vintermarathon i Simlångsdalen utanför Halmstad. Vintermarathon är alltid en av årets absoluta höjdpunkter och så blev det även i år trots regn och blåst.

Beyond All Action med tävlingsledaren Mikael Blomqvist i spetsen svarade för ett mycket bra arrangemang. I denna tidning kan ni läsa mer om årets Vintermarathon.

JAG ÖNSKAR ER trevlig läsning av årets sista nummer av Marathonlöparen. Det händelserika året 2024 är snart slut. Det är dags att summera året, utvärdera och därefter blicka framåt mot nästa år.

Med en fullspäckad loppkalender och en positiv deltagartrend har även löparåret 2025 goda förutsättningar att bli både spännande och händelserikt.

Jag vill avslutningsvis även passa på att önska alla medlemmar en God Jul och ett Gott Nytt År.

MATS LILJEGREN

mats.liljegen42195@gmail.com



Redaktören efter Vintermarathon i Simlångsdalen. FOTO: MATS LILJEGREN

Svenska Maratonsällskapet 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.



5 oktober 2024

Premiär för Tidaholm Marathon – soligt höstlopp med mersmak

Premiären för Tidaholm Marathon blev ett soligt höstlopp med mersmak. Vi sprang sex flacka varv genom centrala staden i en välarrangerad och rolig tävling – där till och med siste man över mållinjen hejades fram som en vinnare av speaker och medlöpare.

Bra underlag. Fint ordnat överallt. Hoppas det här loppet återkommer nästa år. Så gick snacket när vi peppade varandra längs banan.

Och ja, det blir en fortsättning. Räkna med Tidaholm Marathon första helgen i oktober nästa år.

I VÅRAS BLEV det nya maratonloppet en nyhet i lokaltidningen Västgöta-Bladet:

”New York, Paris och London har sina lopp. Nu får Tidaholm sitt eget maraton.”

Det var den 1 april, och många trodde att det var ett skämt.

Men på premiärdagen ett halvår senare var vi 57 löpare som fullföljde maraton och 89 som sprang halvmaran.

START OCH MÅL vid Rosenbergs idrotts-hall och skön löpning på asfalt och lite grus. Genom villakvarter, på gång- och cykelvägar. En bit utefter ån Tidån och på gatsten rakt över Gamla torget. Begränsad biltrafik, men trafikvakter vid alla övergångsställen.

Det var ett mycket välarrangerat lopp av Cykelklubben US (motionloppet.se). Alla fick fin service utefter banan och nygrillad hamburgare efter målgång.

”Bra support även för långsamma löpare är särskilt viktigt”, säger tävlingsledaren Thomas Rehn.

MARATONSEGRARE I herrklassen blev Marcus Wiegandt, IF Göta Karlstad (2:57:23). I damklassen vann Linda Pilerud, Umara Sports Club (3:27:43).

Jag sprang i mål på 5:59:20 till publikens jubel och kände mig också som en vinnare.



Fokuserade löpare vid en vätskekontroll.



Löpare på en gång- och cykelväg längs med banan.



Loppets fina medalj.

**TEXT OCH FOTO:
PETER SVENSSON**

Utdelade utmärkelser



Statyett för 50 maratonlopp

Björn Ulvås, Kalmar RC Triathlon, har fått Svenska Marathonsällskapets statyett för 50 genomförda maratonlopp. Utmärkelsen med tygmärke delades ut på Tidaholm Marathon den 5 oktober 2024. Stort tack till arrangörerna som hjälpte till med utdelningen. FOTO: TIDAHOLM MARATHON



Silverplakett för 35 maratonlopp

Per Camén, Borås Löparklubb, har tilldelats Svenska Marathonsällskapets silverplakett för 35 genomförda maratonlopp. Utmärkelsen delades ut i samband med Borås Löparklubbs klubbmästerskap i 1-timmaslöpning på Ryavallen den 16 oktober 2024. FOTO: LASSE JUTEMAR

12 oktober 2024

Veteran-SM i Umeå

– succé och rekord

Vid den 51:a Umemarans avgjordes samtidigt Veteran-SM 42 km. En till stora delar ny bansträckning längs Umeälven och där fem broar skulle passeras, blev ett lyckokast som fick stort beröm och blev mera publikt.

Det noterades deltagarrekord med nära 450 löpare från 18 nationaliteter. Den mest långväga gästen var Clara Badoual, Franska Sydterritorierna (nära sydpolen). Löparanstormningen satte arrangörerna, Jalles TC och IFK Umeå, på stora utmaningar. Allting fick förstärkas. Nummerlappar och medaljer höll nästan på att ta slut. Starterna på både 42 km och 21 km fick förskjutas en kvart för att alla skulle hinna checka in i tid!

Efter att startskotten avlossats flöt allt perfekt. Vädret var optimalt för oktober, sol och ca 10 grader.

På maratondistansen gick två löpare snabbt loss: Rasmus Nilsson, IFK Umeå, och Mikael Flockhart, Bauhaus SK. Efter halva distansen klockades båda på 1.16.57. Direkt efter varvningen gjorde Flockhart en tydlig fartökning. I mål passerade han på 2.33.57, dryga fem minuter före Rasmus Nilsson (2.39.30). Flockhart blev samtidigt VSM-mästare i M40. Trea i mål blev Adam Lundström, Keep Up RC (2.41.09).

I kvinnliga klassen var fjolårssegraren Malin Skoog, IFK Umeå, överlägsen vinnare på en tid strax över personbästa (2.54.39) och vann även guld i K35. Kristin Simonsson, IFK Umeå, tvåa och guld i K40. Anna Morén, Skellefteå AIK, trea och vinnare i K45.

DEN MEST ÖVERRASKANDE målgången fick Linda Gehlin. Hon trodde att kompisarna samlats för att fira hennes 30:e mara. På mållinjen väntade i stället pojkvännen med frieri och förlovningsring!

Halva distansen, 21 km, hade ett gigantiskt startfält. Utflyttade Karsten Meier, IFK Umeå, gjorde ett oväntat återbesök och vann komfortabelt på 1.12.14, dryga minuten före klubbkamraten Ludvig Renström. På kvinnliga sidan



Starten – Rasmus Nilsson (527), Mikael Flockhart (536) och Tarjei Solli (539) i spets.

segrade mera kända skidåkaren Hanna Lodin, Eskilstuna FI, på 1.20.26, strax före Katarzyna Broniatowska, 1.20.58.

Den ”gula armén”, nära 60-talet funktionärer som stod i nästan varje vägkorsning, gjorde tillställningen än muntrare. Extraspeakern, Göran Kero, hade ingen lugn stund nere vid kulturhuset Väven i city, där maratonlöparna passerade i båda riktningarna två gånger. Lycklig vinnare av Team Sportias MTB-cykel blev Johan Weisner, Trångsvikens IF.

TILL KOMMANDE ÅR kan arrangörerna utlova en än snabbare bana när vägarbetet på Bölevägen är klart och därmed undanröjer det kraftigaste motlutet 2 km före målgång.

**TEXT OCH FOTO:
LEIF STENING, JALLES TC**



Publikstöd för Björn Eriksson och Ulrika Holm.



Segraren Mikael Flockhart, Bauhaus SK.

Svenska veteranmästare 2024

- M35 Johan Weisner, Trångsvikens IF
- M40 Mikael Flockhart, Bauhaus SK
- M45 Thomas Edström, Jalles TC Umeå
- M50 Carl-Johan Ahde, Fredrikshof FIF
- M55 Mikael Bask, Örebro AIK
- M60 Thomas Jonsson, FK Studenterna
- M65 Dag Nilsson, Växjö LK
- M70 Thomas Tanos Lindström, IFK Umeå
- M75 Pekka Luukko, Enhörna IF

- K35 Malin Skoog, IFK Umeå
- K40 Kristin Simonsson, IFK Umeå
- K45 Anna Morén, Skellefteå AIK
- K50 Sara Elfving, Karlshamn SS
- K55 Katarina Rönngren, Öbacka LK
- K65 Christina Söderlund, IFK Umeå

12-13 oktober 2024

Hultsfred Backyard Ultra

Lördagen den 12 oktober 2024 klockan 10:00 gick starten för den åttonde upplagan av Hultsfred Backyard Ultra i Hultsfreds Hembygdspark. Vi deltagare fick springa en flack bana på anrik festivalmark och längs med sjön Hulingen. Hultsfreds LK med tävlingsledaren Kurt Gustavsson i spetsen bjöd på ett trevligt och proffsigt arrangemang.

Jag anländer till småländska Hultsfred sent fredag kväll (med tågbyte i Linköping) och övernattar på ett hotell nära järnvägsstationen. Efter frukost lördag morgon beger jag mig till tävlingsområdet vid Hultsfreds Hembygdspark en dryg kilometer bort. Det är en solig men lite kylig och blåsig morgon.

Tävlingsledaren Kurt Gustavsson och en kollega från arrangörsföreningen Hultsfreds LK delar ut nummerlappar och förklarar tävlingsreglerna samt bansträckningen. Det finns omklädningsrum och toaletter i nära anslutning till starten och målet, som ligger på en stor gräsyta vid sjön Hulingen. På gräsytan finns det gott om plats för att ställa upp egna bord och stolar samt att parkera.

KLOCKAN 10:00 går starten för det första 6,7 kilometer långa varvet och vi 29 förväntansfulla deltagare ger oss i väg. Inledningsvis springer vi en slinga runt campingen och området där Hultsfredsfestivalen arrangerades fram till 2012.



Tävlingsledare Kurt Gustavsson hälsar löparna välkomna. FOTO: MATS LILJEGREN



Starten har gått för det 3:e 6,7 km långa varvet. FOTO: HULTSFREDS LK

Efter 1,5 kilometer är vi tillbaka vid starten. Resten av banan går på en grusad gångväg längs med Hulingen. Efter drygt fyra kilometer vänder vi och via 25 meter på en stig med högt gräs (banans enda trailparti) springer vi samma väg tillbaka till hembygdsparken. Banan är således mycket flack och lättsprung.

MITT FÖRSTA VARV går som vanligt, sett i efterhand, onödigt snabbt. Varv för varv lägger jag in mer gång, men får ändå ordentligt med tid i depån. Det är kyligt när man sitter stilla och sedan tar det några hundra meter att få upp värmen. Samtidigt är det stundtals varmt i solen mot slutet av varven. Tack och lov har vi tillgång till en stuga där det även är möjligt att hämta vatten.

Efter tre varv serveras korb med bröd och kaffe, vilket är mycket uppskattat bland oss deltagare. När vi avverkat fem varv bjuds vi på pannkakor med sylt och grädde. Resten av tävlingen kan man få korb, pannkakor och kaffe när man blir sugen på det. I övrigt får man själv ha med sig det man vill äta och dricka.

På det nionde varvet börjar det bli mörkt. Stora delar av banan är bra upplyst, men i anslutning till start- och målområdet är dessvärre belysningen på gångvägen ur funktion så där får man använda pannlampa.

På det tolfte varvet börjar jag känna av stelhet i höger höft, särskilt i början av varvet och i kurvorna. På raksträckorna går det lättare, så varvtiden påverkas inte så mycket ännu.

DET 14:E VARVET går riktigt segt, men jag har inga större problem att hinna till

nästa start. När jag kommer ut på det 15:e varvet känner jag att kroppen har fått nog och att det skulle medföra stor skaderisk att fortsätta. Jag går resten och varvet tar två minuter för lång tid och därför får jag inte fortsätta.

Charlotta Chronéer har klarat det 15:e varvet men väljer att avbryta tävlingen. Mia Saarni och Martin Flinta klarar båda utan problem varv 16 (107,3 km), men väljer sedan att inte springa vidare. De vinner således dam- respektive herrklassen. Jag är nöjd med att bli tvåa i herrklassen och fyra totalt.

HULTSFRED BACKYARD ULTRA med dess fina flacka bana är verkligen en tävling som jag kan rekommendera. Det är ett enkelt men trevligt arrangemang med mycket löparglädje. Att startavgiften är låg (200 kronor) gör inte saken sämre.

MATS LILJEGREN



Segrarna Mia Saarni och Martin Flinta, som båda klarade 16 varv. FOTO: HULTSFREDS LK

13 oktober 2024

Veteran-VM i Bukarest

Söndagen den 13 oktober avgjordes veteran-VM i maraton i samband med Raiffeisen Bank Bucharest Marathon. Vi var 13 svenska veteraner som kom till start med yngste deltagare i M40 och äldste i M80-klassen. Som veteran tävlar man i femårsklasser från 35 år och uppåt. Totalt var drygt 400 veteraner anmälda, vilket är en hög siffra jämfört med förr när maraton var en del av världsmästerskapen i arenafriidrott. Just på grund av det låga deltagarantalet och komplexiteten av att arrangera ett maraton, togs beslutet av World Masters Association (WMA) att istället erbjuda redan etablerade lopp att arrangera mästerskapet.



Sveriges tur att släppa loss på invigningen. FOTO: MARGIT JUNGMAN

Vi anlände till ett sommarvarmt Bukarest på fredagen för att möta ett rejält väderomslag med kyliga väder på lördagen.

Vi var några som ändå tog oss till startområdet där invigningen av VVM ordnades på eftermiddagen. Det är i de här sammanhangen alltid ett antal tal som ska hållas, bland annat av WMA:s ordförande Margit Jungman. Efter dessa fick alla länders trupper komma upp på scenen i tur och ordning för att tjoa loss lite. Ett kul inslag som höjde stämningen i duggregnet.

SÖNDAGEN KOM med klarblå himmel och perfekt löparväder, vilket var en lättnad. Arrangören hade ordnat det mycket bra med allt man behöver för ett lyckat lopp. Tillräckligt med toaletter exempelvis. Vi veteraner fick stå längst fram i egen startfälla, vilket också var mycket uppskattat.

Maratonloppet i sig hade ca 1 500 anmälda och har gått sedan 2014. Även en halvmaraton och en stafett var inbaktade i loppet, så det var många löpare som skulle i väg samtidigt. Banan var platt och sträckte sig i några olika armar där man vände tillbaka i U-svängar runt koner.

BUKAREST ÄR TYPISKT östeuropeiskt med många byggnader från kommunisttiden varvat med gamla hus från olika epoker och här och var helt nya,

moderna glasfasader. Det bor två miljoner människor i staden och det sägs att tio miljoner motorfordon cirkulerar i stan en vanlig vardag.

Att åka med kommunala färdmedel var inte populärt. Att stan ändå har spårvagnar fick jag brutalt känna på då jag klantigt nog fastnade i spårvagnsspåret vid 30 km och dunkade rätt ner i asfalten. Upp igen något blodig och blåslagen men det gick bra att fortsätta springa tur nog.

DE SVENSKA INSATSERNA i tävlingen gick strålande. Tre individuella medaljer och två lagmedaljer blev facit.

Lagtävlingen innebär att de tre bästa tiderna räknas ihop i varje åldersklass. Har man inte tre deltagare i samma ålder, kan man anmäla lag med blandade åldrar där den yngste bestämmer vilken åldersklass laget tävlar i.

MEDALJERNA DELADES UT efter en lite väl lång väntan men solen sken och en entusiastisk speaker höll humöret uppe på oss som väntade. Det fanns gott om dryck, frukt och annat smätt och gott efter målgång och även en bunt med saccosäckar, så trots stela ben och den sedvanliga tröttheten efter ett maratonlopp, trivdes vi på torget nedanför parlamentet.

Parlamentet, som byggdes av diktatorn Ceausescu på 1980-talet, är en enorm byggnad helt i marmor som sjunker 6 mm varje år på grund av sin vikt.

Dagen avslutades på en skybar med utsikt över boulevarderna som utgjorde början och slutet av loppet. Dagen efter loppet tog jag en guidad dagstur till Transylvanien för att besöka Draculas slott. Det visade sig att Dracula inte hade ett dyft med slottet att göra – det var en riktig turistfälla. Dock en helt ok aktivitet för en ömmande kropp att sitta några timmar i en buss.

Som ordförande i Svenska veterankommittén hoppas jag förstås att fler och fler veteraner upptäcker tjuvningen med att tävla i våra mästerskap, både nationella och internationella. Mer information om veteranfriidrotten finns att hitta på Svenska friidrottsförbundets hemsida.

KARIN SCHÖN

Medaljörerna:

Guld K55, Marie Dasler, 3:02.06

Silver K60, Karin Schön, 3:16.27

Silver M80, Åke Jonson, 4:26.33

Guld lag K55; Marie Dasler, Karin Schön, Maria Ionice Jonsson

Brons lag M50; Fredrik Hartman, Anders Österlund, Harri Mäkinen

Alla resultat finns på:

<https://world-masters-athletics.org/championships/2024-world-masters-athletics-marathon-championship/>

20 oktober 2024

Känslomässigt Amsterdam Marathon: Tillägnad Cynthia

Den 20 oktober 2024 deltog jag i Amsterdam Marathon, ett evenemang som i år hade extra betydelse för mig. Jag sprang detta maraton till minne av vår systerdotter, Cynthia, som i tre år kämpade mot hjärncancer.

Hennes kamp och mod inspirerade oss, och på initiativ av vår dotter bestämde jag mig för att anmäla mig till Amsterdam maraton, tillsammans med min fru Tanja och dotter Susanne. Vårt mål var, helt enligt Cynthias önskan, att samla in pengar till cancerfonden i hopp om att andra i framtiden skulle få bättre chanser.

Men livet hade andra planer. Susanne blev gravid och kunde inte delta, så vår svärson Wesley bestämde sig för att göra sin maratondebut och tog hennes plats.

MARATONDAGEN VAR FYLLED av känslor. Bara några dagar före maratonet fick min fru diagnosen cancer och hon valde därför att springa 8 km-loppet istället. Allt detta gjorde denna dag ännu mer intensiv och känsloladdad.

Vi hade bestämt oss för att springa med Cynthias foto på våra tröjor, vilket gjorde att vi kände hennes närvaro och stöd vid varje steg. Längs banan stod också Cynthias föräldrar, hennes man Adri och naturligtvis Susanne. Deras närvaro gav oss extra styrka och motivation att fortsätta, trots de fysiska och känslomässiga utmaningarna.

PUBLIKENS OCH de andra löparnas reaktioner var rörande; många blev berörda och genom Vondelpark hördes en våg av reaktioner från publiken med uppmuntringar som: ”Kämpa på, du gör det för Cynthia”.

Det var en dag av minnen, hopp och samhörighet, där vi tillsammans kämpade mot cancer och hedrade en älskad som vi förlorat.

AMSTERDAM MARATHON erbjöd en vacker bana genom staden, förbi ikoniska platser som Rijksmuseum och Vondelpark, och slutade i den historiska Olympiastadion.



Wesley, Tanja och Marnix med Cynthias foto på tröjorna.

Det var en ära att få delta i detta evenemang och att få dela vår berättelse med så många människor. Denna maraton var inte bara en idrottsprestation, utan också en hyllning till livet och en kraftfull påminnelse om cancers påverkan på oss alla. Genom att springa för cancerfonden hoppas vi bidra till en framtid där cancer förstör färre liv och fler människor får chansen att bli friska.

STORT TACK till alla som har stöttat oss och till alla donatorer som gjorde denna insats möjlig.

Tillsammans förvandlar vi vår maktlöshet till styrka och fortsätter kämpa för en värld utan cancer.

MARNIX SCHUSSLER



Fotot på Cynthia som Marnix, Tanja och Wesley bar på sina tröjor under loppet.

19 oktober 2024



Förväntan i luften minuten före start utanför Centrallasarettet i allén.

Växjö Marathon

– lika populär höstmara som någonsin

Första upplagan av Växjö Marathon genomfördes 1994 med start och mål vid Strandbjörket. I år var målet återigen flyttat till Strandbjörket efter att ha varit vid simhallen på andra sidan sjön i många år. Startplatsen utanför CLV (Centrallasarettet) är ett par meter bredare varför själva starten flyter på än bättre. Tretton grader lockade flera att efteranmäla sig.

För mig som ambassadör känns det bättre att man numera kan hämta ut sin nummerlapp kvällen före loppet. Det är enklare att språka med förväntansfulla löpare och dela ut Marathonlöparen. En kille hade sprungit maraton sedan 1997 men aldrig hört talas om Sällskapet.

FÖR EGEN DEL var jag osäker på start då jag fortfarande lider av sviterna efter en 28 timmars gångtävling i Roubaix.

Maratonformen är inte vad den borde vara och motivationen har dalat till låga nivåer. En av mina styrkor är just att hitta motivation och det gjorde jag till slut även denna gång.

Växjös vänort tyska Schwerin var på plats med löpare, varav självaste borgmästaren var en av dem som kom till start. Dessutom kom Växjö kommun till start med två lag i stafetten. Ytterligare motivationshöjare var Marathonlöparen (ML) som kom på fredagen. Snyggare framsida på ML har jag inte sett på mina år i Sällskapet. Årets löparbild får vi hoppas återkommer vid varje nytt år.

Jag beslutade mig att för första gången tävla med mobilen och fotografera under loppets gång, inte minst täten. Vilket inte var det lättaste.

JAG HADE TUREN på min sida att stöta på Tommy Hagberg före start. Tommy är ensam om att ha fullföljt alla lopp.

Nästa år siktar Tommy på att springa sitt 100:e maratonlopp i Växjö. Bibbi Lind, Solvikingarna, var tillbaka i Växjö för fjärde gången, här har hon slagit svenska åldersrekord för.

Starten gick som vanligt klockan 11.00 och utan incidenter. Jag hade tur som fick syn på en tjej strax efter start där det stod Schwerin på ryggen. Här kan jag få en behaglig resa, tänkte jag.

Andra och tredje varvet tappar hon tempo men jag håller mig kylig med att inte hänga på alla löpare som passerar. Täten varvar som förväntat på tredje varvet. Mer överraskande att damtäten passerar redan som femte löpare totalt.

Än mer överraskande att det är så många som numera är med i motionsklassen och att de gör det så bra. Både första manliga och kvinnliga löpare i mål var klubblösa. Av topp 10 var 5 klubblösa. Att locka löpare till att bli klubbanslutna är inte lätt idag.

ANNA BJURMAN GÖR i sin maratondebut finfina 2:46.16 och Patrik Sällstedt är först i mål på starka 2:29.40. Polis-SM avgörs i samband med Växjö Marathon. Sex deltagare kommer till start. Samtliga erhåller SM-medalj.

Själv är jag övertygad om att den berömda väggen väntar runt hörnet men den kommer aldrig. Istället kommer jag in i ett bra flyt. Den lugna öppningen gör att jag har krafter kvar och kan prestera ett negativt lopp med över minuten. Alltid kul att kunna springa snabbare på andra halvan.

3:32.23 är nytt årsbästa för mig. Växjö Löparklubb gör det som vanligt bra arrangörsmässigt. Positivt med extra många bord utplacerade vid varvningen till egen vätska och energi.

Resultat finns på: [//live.eqtiming.com/73910#](https://live.eqtiming.com/73910#)

**TEXT OCH FOTO:
CHRISTER SVENSSON AMBASSADÖR/
VÄXJÖ AIS**



56-årige Tommy Hagberg är ensam om att ha sprungit samtliga Växjö Marathon. Tommy sprang i många år för Växjö LK men bor numera i Osby.



Bibbi Lind, Solvikingarna, 80 år ung 4.52.51 – svenskt rekord och europabästa i K80-klassen!



Erik Axelsson, Tisdagsklubben Örebro (328), 2.34.16, och Henrik Brattander, Huddinge AIS (26), 2.36.19, sida vid sida.

19-20 oktober 2024

Höstjoggen



I år kunde Höstjoggen genomföras i riktigt fint höstväder. Sol, blå himmel och färggranna löv kantade de flestas löpning, i alla fall under lördagen. Söndagen bjöd på lite mer blandat väder vad det verkar, men var fin ändå.

Alla som sprang 10 km eller längre och rapporterade sin Höstjoggen på Facebook eller per mail, deltog i utlottningen av Sällskapetets fina mössor. Totalt sprang 91 glada löpare en mil eller längre. Därtill uppmärksammades Höstjoggen av sju löpare som sprang och rapporterade en kortare sträcka. De deltog därmed inte i utlottningen, men det viktiga var ju att springa.

PÅ STYRELSEMÖTET den 23 oktober lot-tades 10 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 tre av våra medlemmar, Mary Maleus, Anders Forselius och Mimmi Svensson, samlade ihop var sin grupp på minst fem deltagare som de sprang tillsammans med. De belönades därmed med var sin mössa.

Det är så kul när flera samlas och springer Höstjoggen tillsammans. Då lyser löparglädjen lite extra.

MONICA ENGVIST

Vinnarna av mössor var:

Pia Sarheim Olsson
Leo Heemskrek
Taina Berntsson
Stefan Jonsson
Marcus Österberg
Märta Moe
Jan-Erik Ramström
Tony Persson
Jakob Ohlsson
Birgitta Welander



Mimmi Svensson, Apladalens LK i Värnamo, samlade ihop ett gäng klubbkompisar en tidig och disig söndagsmorgon. Med Magnus Åhsberg, Johan Bolmstam, Jakob Ohlsson och Pär Johansson.



Höstjoggen längs med stranden i Monte Gordo, Portugal. Lagledare var Mary Maleus. Övriga deltagare var Lena Maleus Larsson, Annika Rosengren, Jaana Hedrén, Lars Eckerborn och Kristina Burestad.



Lena Eriksson Höstjoggade genom att springa Kapstaden Marathon.



Lars-Eric Anderssons Höstjogg blev Amsterdam Marathon.



Robert Frykstedt Höstjoggade 10 km i fantastiskt höstväder i Tyresö.



Asta Kellokoski Dalvén (t.v.) sprang Täby Halvmarathon tillsammans med Taina Berntsson.

3 november 2024

New York Marathon: Ett 42 km långt bett av The Big Apple

Telefonen ringer. Inte mobilen, utan hotelltelefonen, där jag beställt reservväckning. "This is your wakeup call. It's now 4:55 am." Men... vad hände med mobilväckningen? Den skulle ju ringa 04:45. Tittar på mobilen. 03:55. Vad är klockan egentligen? Googlar på GMT. Får upp en notis där det står att klockorna i USA denna natt har ställts tillbaka en timme – en vecka senare än i Europa.

Med tanke på det stora antalet internationella deltagare hade de ju kunnat informera om detta någonsans i det omfattande informationsmaterial som skickats ut...

Tidsskillnaden är i alla fall till min fördel, och det är gott om tid för frukost och de sista förberedelserna. Sedan tar jag hissen ner de 45 våningarna, kliver ut på ett Manhattan, som är lite mer folktomt än jag sett det tidigare, och promenerar mot New York Public Library i Bryant Park, som är utgångspunkten för de bussar som ska ta oss till Staten Island och starten för New York City Marathon.

MIN VÄG DIT inleddes dock långt tidigare, närmare bestämt för ett år sedan. Jag lyckades, hur vet jag inte än idag, springa Sällskapet Vintermarathon på 3:47 – en tid som är mer än en halvtimme snabbare än gränsen för att ansöka om en "good for your age"-plats i min åldersklass. Eftersom loppet med sitt rykte om ett publikstöd utan motstycke funnits på min radar en tid tänkte jag att nu var det dags. Antagningsbeskedet läste jag när jag satt i en konsertlokal i väntan på att föreställningen skulle börja, och kanske var det en och annan som undrade över mitt tysta "Yessss!" och breda leende. Inte helt lätt att koncentrera sig på musiken den kvällen!

JAG LANDADE på torsdagskvällen innan loppet och kom ut på ett Manhattan som var underbart varmt och fyllt av ljud, neonljus och utklädda människor. Jag hade hamnat rakt i halloween-firandet – en perfekt start på min veckolånga vistelse i The Big Apple!



Löpning över Verrazzanobron direkt efter starten.

Men åter till denna betydligt friskare morgon – jag hör en annan deltagare säga, nästan andäktigt: "It's like Christmas day!"

Ganska snart får jag sällskap av andra löpare, och när vi närmar oss Bryant Park möts vi av ett stort antal funktionärer, som vant och med ett vänligt ord slussar oss rätt.

Bussarna glider fram längs trottoaren, en efter en efter en... jag hörde en siffra på 550 bussar totalt. Det dröjer inte länge innan jag får en plats, och vi rullar iväg.

EFTER NÅGRA KVARTER stannar vi för ett rödlys... och där blir vi stående. Motorfel. Föraren hanterar situationen suveränt, och det är också ett tecken på den otroliga organisation som ligger bakom detta lopp.

Ett telefonsamtal, och hon har fått kontakt med föraren av en annan buss som ännu är tom. Några minuter senare kommer ersättningsbussen. Alla ombord,

inklusive vår chaufför, byter buss, och vi kan rulla iväg. Hela proceduren har tagit max en kvart. Vi hade haft råd med en betydligt större försening.

Marginaler är ett måste i ett gigantiskt arrangemang som detta, och när jag kliver av bussen har jag nästan tre timmar till min start. Solen har nu gått upp, och det är en strålande morgon, om än lite kylig. Men det bjuds på varm choklad och bagels, och de överdragskläder som nu värmer oss samlas sedan upp och doneras till välgörenhet.

STÄMNINGEN KÄNNES mer avslappnad än på t.ex. Stockholm Marathon, kanske för att väntan är så lång. Tiden går dock ganska fort, och snart är det dags att gå in i min tilldelade startfälla.

Säkerhetstänket är tydligt – man får bara ha med sig genomskinliga plastpåsar, och våra nummerlappar kontrolleras flera gånger. Vi slussas upp på Verrazzanobron, och nu är stämningen

mer förtätad. En kraftfull röst sjunger USA:s nationalsång. Den avlöses av Frank Sinatras outslitliga och naturligtvis i sammanhanget mycket passande New York, New York.

Och vi är iväg. Bron gungar lätt av trampet av ivriga fötter, på väg genom New York Citys fem stadsdelar, boroughs. Under några hundra meter har vi Staten Island under oss där vi springer på bron innan vi kommer ut över the Narrows, som förbinder Upper New York Bay med Lower New York Bay, och därmed blir stadsdelen den första i samlingen.

PÅ BRON FINNS det inte plats för någon publik, men när vi ett par kilometer senare kommer in i Brooklyn blir det bokstavigt talat annat ljud i skällan.

Publiken står i flerdubbla led. De ringer i koskällor. De visslar. De ropar. Barn gör high-fives. Jag har sprungit maraton i ett antal storstäder, men detta... Det måste upplevas. Och det bara fortsätter. Under några hundra meter kan det vara något lugnare, sedan sätter det igång igen.

På en av de många skyltar som åskådarna håller upp står det: "Mom, you've got New York City behind you." Och så känns det. Idag är det vi som tar över stan – vi löpare, och våra underbara påhejare.

En del budskap upprepas ett antal gånger. Ett av de mer frekventa är "The rats don't run this city – you do!" Rättor har varit en plåga här under en lång tid, och i fjol fick staden sin egen "rat-czar", eller något mer formellt "director of rodent mitigation"!

Med bara två dagar kvar till presidentvalet är antalet skyltar med politiska budskap förvånansvärt få, men det finns ändå några som anspelar både på valet och Gazakonflikten. Jag är glad att publikens fokus är på löparna och inte på politik!

FÖRUTOM PÅ BROARNA finns det ett område där "sound of silence" råder: De judiska kvarteren i Brooklyn. Kontrasten mot larmet bara något kvarter bort är slående och en upplevelse i sig. Men snart nog tätnar folkmassorna igen, och ljudnivån är på sina ställen så hög att man kunnat göra sig en hacka på att sälja öronproppar!

Strax efter halvmaran springer vi över bron från Brooklyn till Queens. Den är betydligt mindre än Verrazzanobron; ungefär lika lång som den bro vi startade på är hög, och åskådarnas skyltar med texten "Welcome to Queens" är en tyd-



Lång raksträcka med mäktiga skyskrapor i förgrunden.

ligare markör än bron att vi nu är inne i vår tredje stadsdel.

SNART NOG KOMMER vi till en större bro igen, Queensboro Bridge, som ska ta oss över till Manhattan. Vid det här laget har den ökända betongen tagit en hel del av entusiasmen ur mina ben, och jag bestämmer mig för att gå uppför. Eftersom jag valt att springa lugnt och utan tidsmål hade jag hoppats kunna glida fram lite mer obehindrat, men om man nu ska ha tunga ben är det bra att ha det i ett lopp där man bärs fram av publiken.

Väl över i denna den fjärde stadsdelen svänger vi höger på 1st Avenue, som vi följer spikrakt i över en halvmil. Jämför detta med Stockholm Marathon-banans slingrande runt Gamla Stan i flera ske-den av loppet! Med det ljudligt peppande folkhavet på båda sidor tänker man inte på att vi faktiskt springer på en väldigt lång raksträcka, som i en annan iscensättning hade kunnat vara riktigt tråkig, inte minst i det här skedet av loppet.

Min favoritskylt dyker upp igen: "Your legs hurt 'cause you're kicking so much ass!" Hmmm... Kanske är det inte betongen ändå?

MED EN MIL KVAR springer vi över bron till den sista stadsdelen Bronx. Besöket blir kort; redan efter 2 km tar vi nästa bro tillbaka till Manhattan och ytterligare en lång raksträcka. Snart har vi Central Park till höger – denna stora, klassiska rekreationsyta som är en sådan kontrast till det brusande livet på gator och avenyer.

Efter ytterligare några kilometer springer vi in i parken, och nu är det

inte långt kvar. Höstlöven, skyskraporna i bakgrunden och den ständigt närvarande publiken – detta är New York Marathon, detta är Autumn in New York.

JAG GÅR I MÅL som en av de 55.646 som slutför tävlingen, vilket är över 99 % av antalet startande! En förklaring är den generösa maxtiden 12 timmar, som nyttjades nästan till fullo av ett antal kämpar. Sedan tror jag att detta lopp med sin ikoniska status är något man bara bryter om man verkligen måste.

Antalet fullföljande i årets upplaga gör också att New York City Marathon seglar upp som världens största maratonlopp! Andra siffror värda att nämna är de 10.000 funktionärer och 2.000.000 åskådare – vilket innebär 47 supportrar per meter! – som är en oumbärlig del av loppet.

Som kuriosa kan nämnas att min sluttid är 4:47, på minuten en timme långsammare än den tid jag kvalade in på. Näväl, det gäller att springa snabbt vid rätt tillfälle!

JAG FÅR EN STOR och tung medalj runt halsen och en orange poncho med fleece på insidan. Detta var ett av de sällsynta lopp då vädret är idealiskt båda för löpare och publik: +14°C, bara lätt vind, och strålände sol. Men nu börjar det bli lite svalare, och ponchon värmer gott. Den väcker dessutom uppmärksamhet.

Under ett par kilometers promenad hör jag säkert 50 "Congratulations!" Ja, detta är sannerligen en stor dag i New York, och äntligen har även jag fått uppleva den!

TEXT OCH FOTO:
CECILIA PETERSSON



Artikelförfattaren med stor och tung medalj runt halsen. FOTO: PRIVAT

16 november 2024



En klunga glada löpare längs med banvallen. FOTO: KARIN NORDEN

Vintermarathon i Simlångsdalen – regn, blåst och löparglädje

Lördagen den 16 november 2024 arrangerades den 62:a upplagan av Vintermarathon. I år avgjordes tävlingen i Simlångsdalen utanför Halmstad med Beyond All Action som arrangör på uppdrag av Svenska Marathonsällskapet. Trots regn och blåst blev det ett lyckat arrangemang med mycket löparglädje.

Jag anländer till Simlångsdalen drygt 15 km utanför Halmstad sent fredag kväll. Tyvärr missar jag min anslutningsbuss i Halmstad eftersom tåget från Göteborg får fel på vindrutetorkarna och av denna anledning måste köra med reducerad hastighet i regnet. I stället

får jag ta taxi. Något senare än planerat anländer jag till Tallhöjdens Hotell och Vårdshus, beläget endast några hundra meter från tävlingsområdet.

LÖRDAG MORGON hänger jag på låset när nummerlapputdelningen öppnar klockan 8. Det regnar och blåser. Jag skyndar mig tillbaka till Tallhöjden för att avnjuta en god frukost och sedan hålla mig inomhus så länge som möjligt. I detta läge känner jag mig inte särskilt motiverad att springa i flera timmar i trist höstväder.

Jag återvänder till tävlingsområdet lagom till starten av 10 km-loppet klockan 10:00. Tio minuter senare är det

dags för halvmaratonloppet start och klockan 10:20 startar helmaratonklassen, som har status som Vintermarathon. Totalt är det 188 deltagare, varav 64 på Vintermarathon.

SAMTLIGA KLASSER springer en vändpunktsbana längs med en banvall där en nedlagd järnväg gjorts om till en asfalterad vandrings- och cykelled. 10 km-löparna vänder efter 5 km, medan halv- och helmaratonlöparna vänder först i Skedala efter 10 549 m.

Tillbaka i Simlångsdalen går halvmaratonlöparna i mål, medan vi helmaratonlöpare springer sträckan fram och

tillbaka till Skedala en gång till. Banvallen har inga branta backar, men ändå en del nivåskillnader där stigningarna känns i benen, särskilt på andra varvet. Bansträckningen är vacker och banvallen passerar flera sjöar och vattendrag.

NÄR VI STARTAR är det tack och lov uppehållsväder, men innan jag når Skedala första gången har det åter börjat regna. Sedan regnar det med varierande intensitet till dess att jag har drygt en mil kvar att springa. Blåsten besvärar mig inte så mycket under loppet och det är så pass varmt att jag inte behöver frysa trots att jag blir blöt i regnet.

Det finns en vätskekontroll vid 10 km-loppets vändpunkt, en vid vändpunkten i Skedala och ytterligare en vid starten och målet i Simlångsdalen. Där serverar trevliga funktionärer vatten och sportdryck samt på andra varvet även coca-cola. Vid ett par tillfällen bjuds det dessutom på banan, bullar och choklad. Entusiastiska flaggvakter är utplacerade vid det fåtal vägkorsningar som finns längs med banan.

Efter en seg inledning kommer jag efter ett litet tag in i ett tempo som indikerar en sluttid strax under 4:10. Efter 26 km börjar det gå tyngre och jag befarar att tiden kommer att rinna i väg. Jag lyckas dock hålla ihop löpningen ganska bra och korsar mållinjen trött men nöjd efter 4:10:52. Efter målgång belönas jag med Sällskapets stora och fina trämedalj.

DAMKLASSEN VINNS AV Jonna Hedbys, IFK Halmstad, på tiden 3:03:40, nästan tolv minuter före tvåan Mimmi Svensson, Apladalens LK.



Damsegraren Jonna Hedbys på väg mot mål. FOTO: KARIN NORDEN



Prispallen i Vintermarathons herrklass. Från vänster: Simon Jansson (2:a), Magnus Åhsberg (1:a) och Erik Johansson (3:a). FOTO: MIKAEL BLOMQVIST

I herrklassen segrar Magnus Åhsberg, Apladalens LK, på tiden 2:42:23. Magnus har en segermarginal om elva minuter till tvåan Simon Jansson, Hyss-Hyltebruks simsällskap.

Efter min målgång tar jag mig tillbaka till hotellet för att duscha och sätta på mig torra kläder. Sedan återvänder jag till målet för att se de sista tappra löparna gå i mål. Solen går ner efter 5,5 timmar, men det hinner inte bli så mörkt att någon löpare behöver använda pannlampa. Förutom undertecknad deltar även ordförande Karin Norden samt flera andra styrelseledamöter och ambasadörer i årets Vintermarathon.

Sällskapets medlemmar fick 50 procent rabatt på startavgiften när de anmälde sig till Vintermarathon. Många medlemmar deltog och det är även glädjande att flera



Tävlingsledaren Mikael Blomqvist, Beyond All Action. FOTO: MATS LJLJEGREN

löpare blev medlemmar i samband med årets lopp.

AVSLUTNINGSVIS VILL JAG å mina egna och Sällskapets vägnar rikta ett stort tack till arrangören Beyond All Action med tävlingsledaren Mikael Blomqvist i spetsen för ett mycket bra arrangemang.

MATS LJLJEGREN



Maria Göransson blev 3:a och mottag silverplakett för 35 lopp. FOTO: MIKAEL BLOMQVIST



Ludvig Mustad (t.v.) och Halfdan Mustad. FOTO: MATS LJLJEGREN



Födelsedagsjoggen 2025

Boka redan nu in 22–23 mars 2025. Då är det nämligen åter dags för Sällskapets traditionella Födelsedagsjogg. 2025 gäller det att springa minst 7,3 km, då Sällskapet fyller 73 år.

Spring minst 7,3 km eller upp till ett helt maraton under helgen 22–23 mars. Den som vill kan springa ett maraton och får räkna det som meriterande för utmärkelser. Har du inte vågat springa ett maraton tidigare så är det här ett bra tillfälle att prova benen. Alla som rapporterar att man sprungit minst 7,3 km deltar i utlottningen av fina priser. Du kan välja mellan att rapportera i Sällskapets Facebook-grupp eller genom att skicka ett mail till vår ordförande Karin Norden (karinnorden8@gmail.com).

Passa på att 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 som springer tillsammans och rapporterar hela gänget, får du en mössa med Sällskapets logga på.

Vi hoppas att mars bjuder på fint vårväder med sol och klarblå himmel. Beställningen till vädergudarna är gjord, så nu hoppas vi på det bästa.

Ha kul och njut av löparglädjen!

STYRELSEN



Födelsedagsjogg på Järvafältet i mars 2024, då Sällskapet fyllde 72 år.

Svenska Marathonsällskapets årsstämma 2025

Årsstämman 2025 kommer att äga rum torsdagen den 10 april på Hotell Lilla Rådmannen i Stockholm. Stämman börjar klockan 18:00.

Därefter blir det en kort paus för fika och sedan får vi lyssna på Pernilla Otto, som kommer att berätta om sitt världsrekord i 6-dagarslöpning på löpband.

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

STYRELSEN



Pernilla Otto. FOTO: PRIVAT



Sällskapets årsstämma 2024. FOTO: JAN TERNHAG



Bli ambassadörernas förlängda arm och hjälp oss med punktinsatser

Styrelsen har vid flera tillfällen diskuterat vad vi kan göra för att nå ut mer till alla löpare som finns i hela landet. Vi kom fram till att vi behöver be om hjälp av er som befinner er ute i landet och har möjlighet att göra punktinsatser. En punktinsats kan liknas vid att ni blir ambassadörer för en dag.

Vi tänker oss att punktinsatser t ex kan göras i samband med att:

- Löparklubben har årsmöte
- Löparklubben har ett gemensamt träningspass
- Löparklubben arrangerar ett lopp
- Du är med som funktionär på något lopp
- Du är med i idrottsklubben på arbetsplatsen
- Eller vad som helst där det finns löpare



Om du kan hjälpa oss göra en punktinsats så skickar vi extra exemplar Marathonlöparen, informationsmaterial om hur man bli medlem, vilka förmåner medlemmar har samt en sida med en QR-kod där nya medlemmar kan Swisha medlemsavgiften direkt.

Som tack för hjälpen får du en mugg eller en mössa.

STYRELSEN

Valberedningen har ordet:

Snart årsskifte igen

Tiden går väldigt fort och efter årsskiftet trappar vi upp arbetet med att försöka hitta kandidater till styrelsen och andra poster. Årsstämman den 10 april är här snabbare än vad man tror.

Valberedningens uppdrag

En förening blir inte bättre än sina ledare och det är vår uppgift att ge förslag på en bra sammansatt styrelse, bra revisorer och eventuella övriga funktionärer.

DET LÄGGS NER många timmars ideellt arbete för att hålla Sällskapet flytande och samtidigt arbeta för en utveckling. Sällskapet har utvecklats positivt och den utvecklingen vill vi ska fortsätta. Det behövs därför fler som kan avsätta tid för att arbeta med Sällskapet, så att vi inte bränner våra eldsjälur.

Våra eldsjälur är få och eldsjälur är svåra att hitta. Vi behöver därför fler

som kan göra insatser för Sällskapet. Vi har sagt det förr och vi säger det igen: Man behöver inte sitta i styrelsen för att hjälpa till. Många uppdrag kan skötas ändå.

I SKRIVANDE STUND 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 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.

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

Tänk på att valberedningen tillsätts av medlemmarna på årsstämman. Valberedningen är inte underställd styrelsen. Den har sitt mandat direkt från årsstämman och rapporterar till denna. Vi arbetar för er medlemmar.

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



Till alla medlemmar!

Hjälp oss att hitta en arrangör för Vintermarathon 2025!

Tanken med Vintermarathon är att loppet ska arrangeras på olika platser runt om i landet. Men för att det ska vara möjligt så måste det finnas arrangörer som vill åta sig att arrangera loppet.

I år arrangerade Beyond All Action den 62:a upplagan av Vintermarathon i Halmstad och nu är den stora frågan – var ska loppet hållas 2025?

Vi vet att många av er önskar att loppet ska gå i ert närområde eller någon närliggande del i vårt avlånga land. Men för att det ska vara möjligt så måste ni medlemmar hjälpa oss med att kontakta en önskad arrangör och pusha för att den tilltänkta arrangören ansöker om att få arrangera loppet.

Det räcker tyvärr inte med att önska, tycka eller hoppas på att loppet ska arrangeras på en speciell plats. Vi i styrelsen kan inte nå ut till alla potentiella arrangörer som finns. Vi vet inte vilka de är, men de är många, och arrangörerna måste få veta att vi söker arrangörer för många år framåt. Så därför denna uppmaning: Kontakta de organisationer som ni vill ska arrangera Vintermarathon och be dem höra av sig till oss!

Kraven för att arrangera loppet är inte krångliga. Det är den arrangerande organisationen som sköter allt precis som om det vore ett eget lopp. Enda skillnaden är att det i det här fallet görs på Sällskapets uppdrag och att Sällskapet sponsrar anmälningsavgiften för er medlemmar. Sällskapet står också för medaljer.

Hör av er till ordförande Karin Norden, e-post: karinnorden8@gmail.com, om ni har frågor.

STYRELSEN



Vintermarathon i Simlångsdalen utanför Halmstad 16 november 2024. FOTO: MATS LILJEGREN

Från maraton till ultra-lopp

– Marita Modess möter Staffan Westerdahl



Staffan efter målgång i favorittävlingen Hässelbyloppet. FOTO: PRIVAT

Befinner man sig i södra förorterna i Stockholm, i Handen eller i Tyresö, ska man inte bli förvånad om en röd-vit löpare dyker upp i skogen. I så fall är det med stor sannolikhet Staffan Westerdahl som kommer på snabba fötter och ben, klädd i Hofvets röd-vita klubbdräkt. Och så nyfiken blev jag på denna snabbfotade, trevliga man att jag beslöt mig för att ta reda på mer.

Vi träffas på ett café i Handen, som är en förort i södra Stockholm, och en pratstund som kanske skulle ta en timme eller så blir betydligt längre. Förutom att Staffan är en besjälad löpare så är han också begåvad med ett rikligt ord-förråd. Och eftersom vi dessutom tillhör samma friidrottsklubb, Fredrikshofs

Friidrottsförening (FFIF), så blev det även ett samtal om klubbgemenskap och stämning klubbloppe emellan.

Eftersom han bor ganska långt ifrån Östermalm där FFIF:s klubblokaler ligger så är det ytterst sällan han deltar på de träningar som utgår därifrån.

Uppväxt och ungdom

Staffan växte upp i Stockholms nordvästra förorter, södra Ängby och Kälvesta, i en syskonskara med fyra bröder. Men när de andra blev intresserade av fotboll så var det löpningen som fängade Staffan även om favoritklubben AIK också ligger nära hans hjärta och han följer resultat och går på matcher.

– Vi hade en bra lärare i Loviselundsskolan, Berra Thompson, och jag och mina bröder gick alla till final i Mjölkkannan. Min äldste bror vann dessutom hela Sverige-finalen 1982. (Mjölkkannan är en lagtävling för sjätte-klassare i hela Sverige i längdhopp, kula och stafett där finalen går på Stockholms Stadion, författarens anmärkning.)

2011 sprang han sitt första lopp, Stockholm Halvmarathon, och kom in på tiden 1.22. Och därefter blev det Lidingöloppet på 2.07. Efter det var han definitivt fast.

– Ofta brukar jag komma långt fram i min klass när jag tävlar, säger Staffan blygsamt men ärligt. Jag har många veteran-SM-medaljer. Favoritloppet är Hässelbyloppet där jag växte upp och där min mamma bor i närheten av målet. Och så tillägger han, gulligt och ömsint:

– Efter loppet, som hon alltid tittar på, går vi hem till henne och fikar.

Träning i grupp eller ensam?

– Jag tränar för det mesta själv men ibland springer jag med en kompis, Jakob Persson, som också bor här ute. Tidigare sprang jag även mycket med min yngste bror men det blir inte så ofta nu för tiden.

Träningsupplägg

Med tider som 35 minuter på milen och 1,18 på halvmaran så undrar jag hur han tränar, hur mycket och hur han lägger upp sin träning?

– Styrketräning är viktigt och det kör jag flera gånger i veckan.

Vilka lopp brukar du delta i? Har du sprungit några maratonlopp i andra länder och hur gick det?

– Jag har ännu inte deltagit i några lopp utomlands men det kommer jag definitivt att göra. Just nu springer jag två maratonlopp om året och deltar i ett tjugotal lopp där Hässelbyloppet definitivt är favoritloppet. Och så tillägger Staffan, vilket jag tycker låter så rart och trevligt:

– Min mamma bor i närheten av målet och efter att jag gått i mål brukar hon och jag avsluta dagen hemma hos henne.

Har du varit skadad någon gång? I så fall hur rehabiliterade du dig?

– Mellan 2017 och 2018 var jag skadad ett helt år, säger Staffan. Då tränade jag styrketräning fyra-fem gånger i veckan. Framförallt fokuserade jag på ljumskträning, såsom den ”kissande hunden”. Det gjorde mig helt skadefri.

Yrkesliv

Staffan arbetar som aktietrader och kan därmed styra sitt arbetsliv själv.

– Viktigast är att fokusera på när börser öppnar och stänger, säger han med ett leende och passar samtidigt på att ge mig tips om bra aktieplaceringar (något jag inte tänker dela med mig i den här artikeln).



Staffan Westerdahl fotograferad i Handen. FOTO: MARITA MODESS

”Styrketräning är viktigt och det kör jag flera gånger i veckan.”

För Staffan är det också viktigt att laga mat och umgås med sin fru och 16-åriga dotter.

– Jag äter inte mycket kött men mycket fisk och ibland också vegetariskt, säger han. Bra lagad mat är viktigt, menar han och tillägger att lax och makrill tillhör favoriträtterna.

Mål framåt, från maraton till ultradistanser

– Nästa år går jag upp i M55-klassen, säger Staffan och fortsätter:

– Då vill jag slå svenskt rekord på 10-mila i den klassen. 8:24 är rekordet men jag siktar mot 7:30.

På min fråga om ett medlemskap i Svenska Marathonsällskapet skulle kunna locka honom så svarar han att han definitivt kan tänka sig det.

MARITA MODESS



Staffan spurtar mot mål i Stockholm Halvmarathon. FOTO: PRIVAT



Viktigt! Meddela ändrad adress och mailadress

Glöm inte att meddela medlemssekreteraren (karinnorden8@gmail.com) din nya adress om du flyttat eller ändrat din mailadress. Då får du din tidning och medlemsbrev till rätt adresser direkt samt att det underlättar i alla led.

STYRELSEN

Medlemsavgift 2025

Medlemsavgiften för 2025 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 2025, dock senast den 31 januari.

Betala in på Plusgiro: **8 26 07-3**

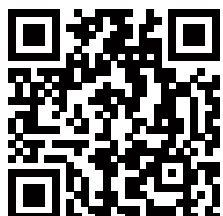
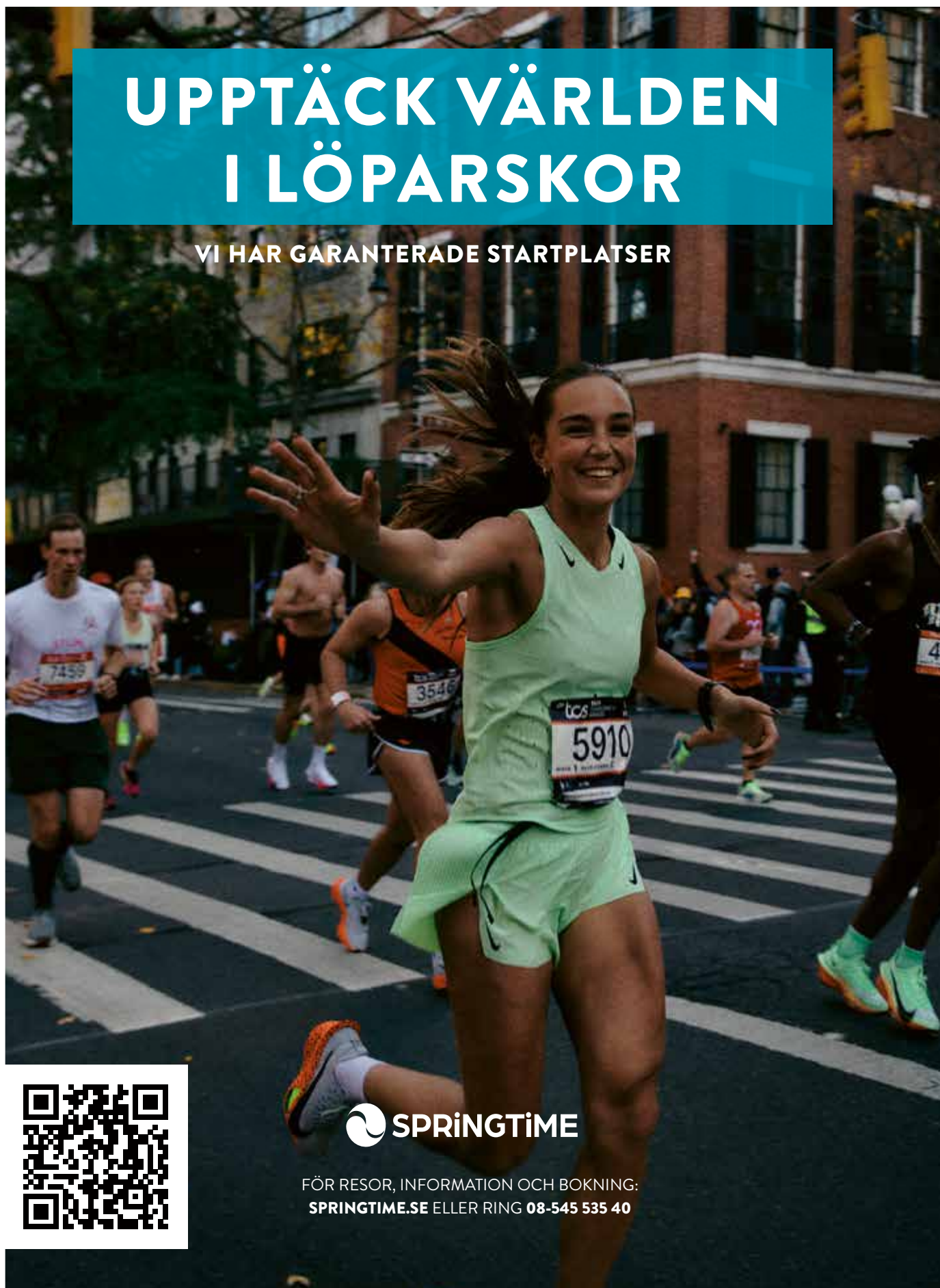
Obs! Inga separata fakturor eller inbetalningskort skickas ut!

STYRELSEN



UPPTÄCK VÄRLDEN I LÖPARSKOR

VI HAR GARANTERADE STARTPLATSER



 **SPRINGTIME**

FÖR RESOR, INFORMATION OCH BOKNING:
[SPRINGTIME.SE](https://springtime.se) ELLER RING 08-545 535 40