

2021 års bästa tider & prestationer!

SPRING

#1/2022
MEMBERS
ONLY

**ANASTASIA
OM JAKTEN
PÅ BALANS**

BJÄRE TRAIL RUN

12 km | 17 km | 34 km | 51 km | 68 km

För 7e året i rad kör vi nu Bjäre Trail - Ett terränglopp utöver det vanliga!

Vi lovar en upplevelse utöver det vanliga. Det utlovas sagolik utsikt, med många tillfällen till stora leenden och massor med mjölksyra i benen. En nyhet för i år är att det finns möjlighet att springa 4 varv, dvs. 68 km.

"Jag som trodde Skåne var platt!"

"Vilken käftsmäll starten på detta lopp var, första 4 km var brutala!"

"Jag hatar springa asfalt men idag när det verkligen kom asfalt så var det så efterlängtat och skönt."

23 juli

www.bjarerun.se

Identitetskris eller formsvacka?

Jag har läst Orres artikel om hans krasch, välskrivet och med en ton som berör. Jag är i en situation då jag även berörs av hans beskrivning av vardagen innan kraschen. En protesterande kropp, en tveksamhet över identiteten som löpare. Jag vet att många känner igen sig, ganska ofta får jag mejl från läsare som beskriver sin situation, det kan vara en skada eller att man på grund av ålder insett att det inte fungerar längre. Man känner sig uppgiven – vem är jag när jag inte kan springa? Några skriver för att de vill hoppa av som prenumeranter, de orkar helt enkelt inte läsa om löpning och påminnas om smärtan det innebär att inte kunna springa. Det finns personer som tappat livslusten när de inte kan springa längre, det finns också människor som tvingar sig själva att springa för att de inte vågar sluta; att inte ha löpningen regelbundet kan leda till destruktiva handlingar.

Jag är själv en löpare, mitt liv har efter min skilsmässa för fyra år sedan varit uppbyggt runt löpning. Egen löpning, coaching, att vara tränare och ordförande i en klubb, ge ut magasin Spring, skriva artiklar på springlfa.se. Trots att jag har taggat ner mina egna prestationer efter en skada och fokuserar mer på att coacha så betyder den egna löpningen mycket. I perioder väldigt mycket, den ger livslust och mening. Att vara med på pass och tävlingar, att vara en del av ett sammanhang. Löpningen gör mig lycklig, jag trivs i situationer där löpare träffas och är medveten om att när jag träffar nya människor är det mycket löpning jag pratar. Det är verkligen en stor del av min identitet.

I december gjorde jag en galen grej: tillbringade två och en halv vecka i Marbella för att förbereda mig för ett maraton i Málaga, detta utan långpass i bagaget de senaste



FOTO: MAGNUS ANDERSSON

MAGASIN SPRING

ges ut av Spring Kommunikation AB
Görslövsvägen 8
263 71 Jonstorp
Chefredaktör/
ansvarig utgivare:
bg.nilensjo@springlfa.se
Form: Daniel Back
Fasta medarbetare:
Monique Stalås Hörnsten
Anders Forselius
Patrizia Strandman
Mikael Grip
Gunilla Kidmark
Thomas Rödin
Hemsida: **springlfa.se**
Tryckeri: Trydells
Tryckeri i Laholm
Kundservice:
bg.nilensjo@springlfa.se

tva åren. Två veckor innan maran sprang jag 100 minuter i 6.04-tempo, blev helt slut och fick sätta mig på stranden och svalka fötterna innan jag promenerade hem. Uppgifven och lite skraj för vad jag hade gett mig in på. Men framför allt taggad – jag ska fixa det! Och jag gjorde det, 185 kilometer veckan innan loppet, sedan 4.05-tempo i 34 kilometer på loppet. Jag tappade 3 minuter sista 8 kilometerna men fixade målet under 3 timmar med tiden 2.56.01. Men, det kostade.

Livet efter maran har varit postmaratondeppigt, jag saknar värmen, saknar förmågan att springa avslappnat då jag har smärtor mest överallt. Jag vill ha ambitiösa mål för året, kunna träna obehindrat och känna mig positiv och stark. Löpningen ger inte energi just nu utan känns mest som ett tungt ok att bära och jag har en liten identitetskris. Jag läser Orres text igen, tänker på alla andra jag känner som hamnat i depressioner på grund av löpningen och jag tänker på magasinet. Kan det faktiskt hjälpa andra att skriva om detta, att sedan inspirera med reportage om människor som tagit sig ur olika kriser? Jag vill ju att ALLA ska springa, klart jag har en viktig roll med Spring. När jag och alla andra läser Spring ska vi få energi som suddar bort de mörka molnen och vi måste också inse att livet precis som löpningen går upp och ner. Nästa vecka sätter man ett pass och plötsligt leker livet igen. Och den dag vi inte kan springa måste vi faktiskt sätta den situationen i ett större perspektiv, eller hur? Vi finns, vi har det bra i detta landet, löpning är mycket, men det kan aldrig bli allt!

BG Nilensjö
chefredaktör,
Magasin Spring





60



92



140



130



155

60 Tre raka OS maraton

Rodrigo Camacho som bott i Lund i snart 40 år har sprungit tre OS maror.

92 Laktatmätning

Många sticker sig i fingret mellan intervallerna, men är det något för alla?

130 Anders Kleist

En pannbenslöpare med sikte mot nya utmaningar.

140 Årets prestationer 2021

En gedigen lista signerad Victor Dahlgren, minns och njut.

155 En tidsmaskin

Grip konstaterar att de nya skorna gör honom 20 år yngre.

14

24 timmar med Anastasia Denisova

Det är många pusselbitar som ska hamna rätt om man ska nå toppen, Anastasia ser ut att ha fått det flesta på plats nu. Ett bra år ligger bakom henne, men hittar hon 100 procent rätt kommer detta året bli ett stort genombrott.

|||||||

DESSUTOM I DETTA NUMMER:

- 3. Startskottet
- 7. Starter
- 28. 5 kilometer
- 30. Författaren Tommy Persson
- 36. Wimans mellanmjölksmedicin
- 44. Årets prestationer
- 58. Gibraltarklippan
- 68. Världsmästarinnan Sofia Kay
- 73. Västen!
- 74. Reflektioner från kontorsstolen
- 76. Jakten på flow!
- 80. Slitmotionären Kim Andersson
- 90. Trailvinnare!
- 100. Bästa tiderna 2021
- 114. Spring testar
- 116. Orres krasch!
- 122. Madeleines löpning
- 126. Vårens löpargrupper
- 128. 24-timmars löpare
- 136. Tisjös 10
- 152. Erik Karlsson
- 156. Lahti vs Bahta
- 158. Suldan & Vidar
- 159. Inomhusrapport
- 160. Reflexlöpning

|||||||



REIMAGINE THE RUN

KAWANA



HOKA

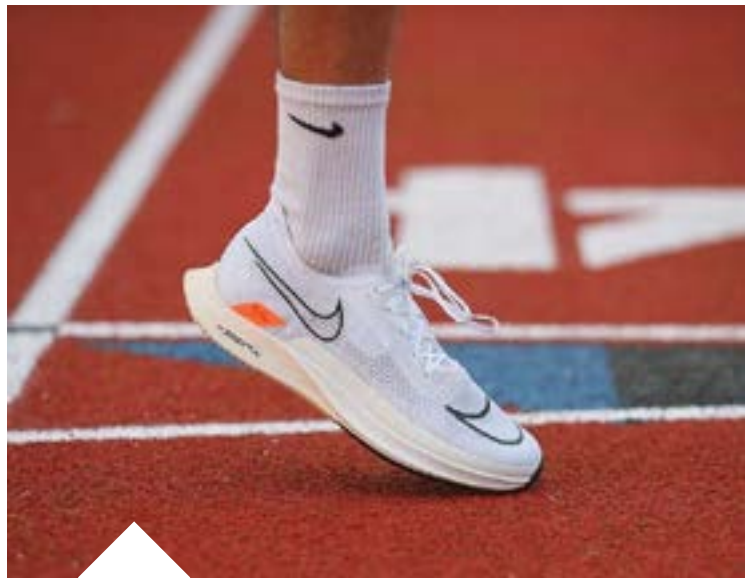
Starter

TIPS, TREND, NOTISER MED MERA SOM VI VILL UPPMÄRKSAMMA JUST NU • TEXT BG NILENSJÖ

Carl Bengtströms 400-metersrekord!

► 2002 tog Jimisola Laursen brons på IEM med tiden 45,59; 2009 blev det silver för Johan Wissman med 45,89. I fjol blev Carl Bengtström fyra med tiden 46,42. Ingen var under 46 sekunder på IEM i fjol. Nu i januari sprang Carl på 45,91 på Quality Hotel Games i Växjö, tredje svensken genom tiderna under 46 sekunder, personligt rekord med 44 hundradelar och cirka en halv sekund under kvalgränsen till IVM i Belgrad i mars. Det ska onekligen bli spännande att se vad Carl kan göra på IVM.

FOTO: BECA TEXT & BILD

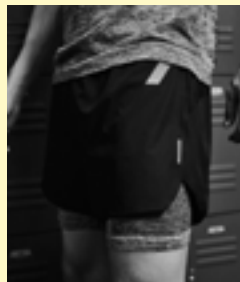


Nya skoregler igen

► I slutet av 2021 kunde vi i media läsa att det nu skulle bli nya skoregler igen, max 20 millimeters socktjocklek, och det skulle gälla från den 1 november 2024 och för alla. Otydliga regler som skapade en massa surr i sociala medier. Reglerna som kommer 2024 kommer bara att gälla seniorer. 20-millimetersregeln gäller arenalöpning under 800 meter. På 800 meter och uppåt är det 25 millimeter som gäller, på asfalt och terräng 40 millimeter, för spikskor i terräng dock 25 millimeter. Men, kanske det viktigaste för många av läsarna, detta gäller absolut inte gemene man; motionslöparna kan ha vilka skor de vill, veteranlöparen som är ansluten till förbundet kan ha 30-millimeters spikskor och 40 millimeter på övriga skor. I nästa utgåva av Spring går vi på djupet med detta.

Zara släpper träningskollektion för män

► Klädkedjan Zara lanserade i höstas sin första upplaga av kollektionen Athleticz, som är träningskläder för män baserade på tre grundläggande idéer: enkelhet, funktionalitet och komfort. Plaggen är utformade för att säkerställa maximal prestation och stil under varje träningspass. Platta sömmar och fasta termiska och laserskurna fallar ska hjälpa idrottare och motionärer att minimera nötning och maximera aerodynamiken. I kollektionen ryms allt ifrån löparshorts och linnen till långa tights, hoodies och skor. Zara Athleticz säljs än så länge endast via onlinebutiken. Du kan läsa några tester av dessa produkter i denna utgåva.



5-kilometersdag!

► Den 9 april ska du notera i din kalender. Då kör vi 5-kilometerslopp på 11 orter i Sverige. Vi lottar ut närmare 80 produkter bland de som deltar, allt från skor och strumpor till magasin, böcker och startplatser. Missa inte detta! Läs mer på sidan 29.



Nya världsrekord igen

► Fenomenet Aleksandr Sorokin som vi träffade i senaste Spring har gjort det igen. Det var i samband med Spartanion i Tel Aviv som Sorokin lyckades med bedriften att förbättra två av sina världsrekord: först passerade han 100 miles på tiden 10 timmar, 51 minuter och 39 sekunder, sedan fortsatte han springa fram till 12 timmar och fick då ihop 177,41 kilometer. 177 kilometer på 12 timmar ger ett snitt på cirka 4.03 per kilometer inklusive pauser. Hans första 42 195 meter gick på 2.43.

Friddrottskanalen

► Svensk Friddrotts officiella playkanal Friddrottskanalen startar ett samarbete med norska friddrottsförbundet runt webbteve.

– Med ett nytt, fräschare utseende och ökad mobil närvaro i form av lanseringen en helt ny app tar vi friddrotten än närmare våra tittare. Det är också glädjande att vi har inlett ett streamingsamarbete med Norge. Internationella samarbeten är viktiga för att stärka friddrottens position, säger Jan Larsson, marknadschef Svensk Friddrott.

Norge kommer att använda sig av samma tekniska lösning som Sverige, och lanserar "Friddrottskanalen". I samarbetet ska länderna utväxla erfarenheter, enkelt kunna dela innehåll och planera gemensamma aktiviteter.

#JAGSPRINGER

► @magasinspring har över 6 800 följare. Vi startade för några år sedan #jagspringer, som snart har passerat 350 000 bilder och filmer. Denna utgåvas sex bilder från #jagspringer är bilder där löpare har jagat solen och ljuset som sakta men säkert återkommer och ger energi.



#MARIAELISABETH83
Magiskt ljus vid kvällens solnedgång.



#ANNIESIV
Testar nya skor i sol och frisk luft.



#ELENA64SPRINGER
Söndagsrunda!



#JORGENLOPCOACHEN
Backpass i skymningen.



#HELENA42195M
En fantastisk tur längs havet innan solen gick ner.



#JENNIOE.S.SVENSSON
Runnershigh feeling med solens strålar i ansiktet, en magisk dröm.



Spring som lösnummer

► Du vet väl att du kan beställa lösnummer om du vill ge bort en utgåva? Se: springlfa.se/losnummer
Kostnaden är 79 kronor/tidning.

Springs löparkalender

► Vår löparkalender är den som är mest komplett av alla i Sverige, och det är helt kostnadsfritt att vara med. Ladda upp ditt lopp på springlfa.se/var-med-i-sveriges-storsta-loparkalender/

Springs tävlingsrapporter

► Vi presenterar löpande rapporter från olika tävlingar på vår sajt springlfa.se. Det skulle kunna vara många, många fler... Alla läsare kan bidra, bara sänd in text och bild. Många gillar verkligen att läsa dessa rapporter och det är ett skönt sätt att sprida vad som händer i Löparsverige. Så nästa gång du tävlat, skriv ihop en rapport, mejla den och några bilder till tg.nilensjo@springlfa.se

PÅ SPRINGLFA.SE

► Regelbundet presenteras nya löpare på sajten: vem man är, vad man uppnått i år och vad som finns i kikaren framåt. Se: springlfa.se/loparsverige. Här hittar du löpare som gör från 28 till 75 minuter på milen, och alla har en sak gemensamt – passionen för löpning. Hör av dig med din historia.



En mardröm

► I januari genomfördes det som brukar omnämnas som världens kallaste maraton, Yakutia Marathon i Sibirien. Dagen bjöd på härliga minus 53 grader och det var 65

löpare på startlinjen. Snabbast av alla var Vasily Lukin, se bild, som sprang in på 3 timmar och 22 minuter. Marina Sedalischeva segrade i damklassen med 4.09.

Världens snabbaste grönsak

► Man kan hamna i Guinness rekordbok av många olika anledningar. Ett sätt är att klä ut sig till en grönsak och sedan springa maraton. Det börjar dock bli tufft att slå sig in i det rekordet, Jordan Maddocks heter numera innehavaren. Det var i samband med Arizona Rock'n'Roll Marathon i Arizona som Jordan utklädd till en morot sprang på 2.44.12.

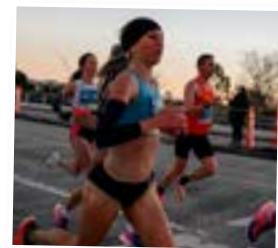


Veteranerna äger

► Söndagen den 16 januari var en speciell dag i USA. Inom loppet av en timme sattes två nya amerikanska rekord, båda av veteranlöpare.



Keira D'Amato slog rekordet på maraton som stått sig sedan 2006 när hon i Houston passerade mållinjen på 2.19.12. Keira sprang en del som ung, men slutade, studerade till fastighetsmäklare, gifte sig fick två barn. 2017 gav hon sin man en julkapp i form av en anmälan till ett maraton, och hon började springa med honom för att göra honom sällskap. När mannen senare jobbade borta under ett år var löpningen ett sätt för Keira att hantera stressen med två barn och heltidsjobb. Några år senare, som 37-åring, sätter hon alltså amerikanskt rekord. Keira berättar att hon och hennes två harar startade i tempo för att klara rekordet, men det var tufft redan från början. Hon hade bara ett mål, att bita ihop och inte släppa iväg hararna.



38-åriga fyrbarnsmamman **Sara Hall** sprang alltså samtidigt halvmaran, samma halvmaran som hennes man för 15 år sedan satte amerikanskt rekord på med 59.43. Ett rekord som fortfarande står sig. Ryan har dock slutat tävla och tränar nu frun i stället, och de kan alltså stoltsera med att båda vara innehavare av halvmaratonrekord. Sara som har gjort 2.20.32 på maran är den som många har trott ska ta maratonrekordet, nu blev det i stället rekord på halva sträckan med tiden 1.07.15.

I denna utgåva summerar vi 2021 med årets bästa prestationer. Vi undrar:

Vilken prestation är du mest nöjd med under 2021?

BILDER PRIVATA



HENRIK SAHL, LIDKÖPING

► Den enskilt bästa prestationen var när jag sprang ett lokalt testlopp, 10 km på tiden 35.52. Jag är dock gladast för tredjeplatsen i duathlon-RM i min åldersklass.



ANDERS HAGMAN, SOLLENTUNA

► Det var 13,2 timmar av allt som en teknisk traillöpare drömmer om i Marviksdrömmen Grand Finale – 50 Miles. Min första förstaplats i ett löplopp någonsin som bonus! Värt att tillägga är att Niklas Holmström gjorde kanske det finaste av arrangemang, med troligen den mest tekniska löpning som Sverige kan erbjuda. Då jämför jag med UKA Pain, Kullamannen, HUB eller Roslagsleden när de är som bäst/värst.

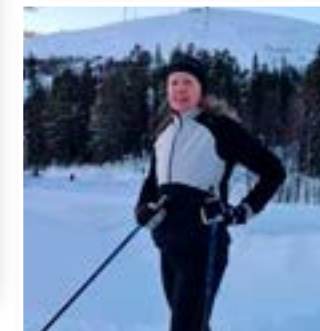


GEERT TUINSTRAS, ALINGSÅS

► Jag är mest nöjd med min 12:e plats på halvmaraton-SM. Mitt bästa resultat på ett SM hittills, trots en del skadebekymmer under första halvan av året. Loppet gav mig mycket självförtroende: en topp 10-placering är realistisk i framtiden.

ÅSA ZAZZI, ÖSMO

► Bästa minnet från 2021 är att jag genomfört min första halvmaran. Det blev två varv runt Söder i Stockholm.w



CECILIA HIETALA, MALMBERGET

► Det var svårt att hitta löparutmaningar under 2021. Virtuella tävlingar som Gälkarun inspirerade med utmanande banor hela sommaren. I augusti fick jag äntligen besegra Dundret i en riktig tävling, DXR, Dundret Extrem Running. Fast mest stolt är jag över att jag äntligen gick en kurs i skate. Ett bra komplement till löpningen och ett underbart sätt att njuta av vintern.



LEO HEEMSKERK, SOLNA

► Under 2021 så deltog jag i "Stockholms Bästa" löparserie och genomförde alla 8 lopp. Nöjd med att jag kom på 3:e plats bland M55:or (av ca 100 styck) Kom 69:e plats av alla deltagare (5 lopp räknades), cirka 1 000 deltagare.

Det var nog många som höjde på ögonbrynen i december när **Linus Rosdahl** sprang maran i Valencia på 2.13.21 och blev nionde bästa svensk genom tiderna. En för många ganska okänd löpare och under förhållanden som inte var optimala.

1 Berätta, vem är du?

– Jag fyller 30 år i mars månad, är just nu sambo i Trollhättan men flyttar till Göteborg nästa helg. Min fru är läkare och har fått en tjänst där. Själv arbetar jag som revisor, de senaste två åren 80 procent för att hinna med löpningen också. Jag är uppvuxen i Arboga, spelade mest innebandy men efter gymnasiet började jag springa. I början var det mest korta lopp då jag på det sättet slapp att bli varvad på banan. Men redan då var det långlöpning som intresserade mig och jag anmälde mig tidigt till Göteborgsvarvet.

2 Vad var planen på startlinjen i Valencia? Berätta kort om loppet.

– Träningen hade gått bra och ambitionen var hög, den sämsta tiden jag hade som målbild var EM-kvalgränsen på 2.14.30. Det fanns en hare som skulle hålla det tempot så det kändes bra att börja där och sedan försöka öka i slutet. Vi var ett tjugotal löpare i gruppen från början, man haren sprang lite för snabbt så halvvägs var det bara jag kvar. Vid 32 kilometer började han tappa så sista milen sprang jag själv. Jag fick ut det jag hade för dagen, men kände ju att med mindre vind och med sällskap så hade det funnits mer.

3 Du har tagit ett kliv framåt de sista två åren, vad har hänt?

– Dels att jag arbetar mindre, dels att jag har ökat mängden löpträning och mängden kvalitet men dragit ner på farten. Jag springer oftast 16 till 20 mil i veckan, varav 3 till 6 mil är kvalitet. Numera spring-



FOTO: DECA TEXT & BILD

5

FRÅGOR TILL LINUS ROSDAHL

ÅLDER: 30 år (i mars).
KLUBB: IK Akele.
WOW: 2.13.21 på maran.

er jag aldrig långpassen snabbare än i 4.30-tempo, tvärtom oftast i 4.45-tempo. Kvalitetspassen som är mycket trösklar ligger i 3.00–3.20-fart.

4 Hur rankar du din Valencia-prestation bland det du har uppnått som löpare?

– Det är det största än så länge, framför allt då jag hade väntat i två år på att få springa en mara igen och att jag lyckades med målet. Min första mara sedan jag började satsa var Berlin 2019 på 2.22.16, att jag lyckades plocka nästan 9 minuter kändes bra. Sedan var det otroligt kul att ta min första SM-medalj på terräng-SM i Höganäs och jag var även nöjd med fjärdeplatsen på Nordiska några veckor efter i Stockholm.

5 Vad är ambitionen 2022?

– Jag hoppas ju på att bli uttagen till EM i maraton den 15 augusti, det blir då årets största mål. Innan det blir det halvmaran i Berlin och sedan en del 5 000- och 10 000-meterslopp. Efter EM har jag en tanke på att kanske satsa mot Valencia igen i december.

Bilden #1

Foto: Deca text & bild



Archie Casteel sprang snabbt i Málaga

► Den 12 december var Archie på plats i Málaga för att springa sitt andra maratonlopp. Debuten skedde i Stockholm 2020, då det blev SM-brons med tiden 2.18.28, en debut som visar att denna blott 25-åriga löpare verkligen har fallenhet för distansen. I Málaga blev tiden 2.15.48, vilket innebär att Archie är den 19:e snabbaste svensken genom tiderna. Han berättar att han fick ut allt han hade för dagen, men

det var lite blåsigt och han sprang i princip själv hela tiden, så bättre tider kommer det säkerligen att bli i framtiden. Det var ett jämnt lopp, 5 kilometer på 16.10, milen på 32.05, halvan på 1.07.38 och andra halvan som var tuffare med både vinden, backar och tvära svängar på 1.08.10.

Bilden är inte från Málaga utan från Stockholm 2021; det är inte ofta man ser en elitlöpare och en älg på samma bild!



Doldis med landslags- drömmar

ANASTASIA DENISOVA gör karriär som löpare och orienterare och i det civila livet. Men trots SM-guld ser sig inte 28-åringen från Belarus som elitlöpare. I en öppenjärtig intervju berättar Anastasia om den fattiga uppväxten i hemlandet, glädjen över att bli svensk medborgare och hur hon ska komma till rätta med den ätstörning hon drabbats av.

TEXT: MIKAEL GRIP FOTO: MAGNUS ANDERSSON & DECA TEXT & BILD

Wissa av de duktigaste löparna i Sverige är så omskrivna och omtalade att det nästan är svårt att hitta något nytt att skriva om. I alla fall i fackpress, på olika löparsajter och i löparpoddar. När det gäller Anastasia Denisova är känslan den omvända. Det finns väldigt lite skrivet om henne och en sökning på Google ger heller inga tydliga svar.

– Haha, det kanske inte har varit så aktuellt med längre intervjuer innan

jag blev svensk medborgare. Jag är så glad över beskedet jag fick i början av oktober förra året. Nu kan jag tävla för Sverige – om jag blir uttagen förstås, säger Anastasia när vi ses på Bosön en ruggig vinterdag när det inte är läge för utomhuslöpning.

I stället blir det löpband i den läckra hallen på Lidingö i Stockholm, där flera av våra största idrottare genom tiderna blickar ner från stora banderoller på ena långsidan. Bland annat syns Anders Gärderud och Pernilla Wiberg, som båda hyllar den hjälp de fått på Bosön i sina satsningar mot OS-guld.

Anastasia grämer sig över hösten. Terrängsäsongen blev spolierad på grund av en skada.

– Jag ville verkligen tävla på terräng-NM för Sverige, och jag hade kanske också kvalificerat mig till terräng-EM. Det känns surt att ha missat hela terrängsäsongen eftersom den typen av löpning passar mig.

Anastasia kliver upp på löpbandet och vi gör stora delar av intervjun under tiden hon springer. Ett relativt lugnt milpass från femminutersfart ner till 4.20 minuter per kilometer och upp till femfart igen. Ett pass artikelförfattaren med relativ enkelhet hade kunnat hantera.

– Jag behöver ta det lugnt och inte skada mig igen. Därför är det inte ett hårt pass på programmet i dag.



Uppväxten i Vitryssland, nuvarande Belarus, var tuff. Inte minst för Anastasias föräldrar Valerij och Nathalia.

– Jag minns inte så mycket av den svåraste tiden. Men när jag var två år åt vi nästan bara potatis som vi fick av min mormor och morfar. När jag var liten hade min familj en del ekonomiska problem på samma sätt som många

andra i de postsovjettiska länderna på 1990-talet.

De förhållanden som råder i Belarus under president Aleksandr Lukasjenko kritiserar ofta på olika sätt. Det finns många exempel på brott mot de mänskliga rättigheterna i Anastasias hemland.

– Mina föräldrar och även jag är emot det som händer. Men mina föräldrar arbetar som tränare på en institution som är kopplad till staten, därför har de svårt att uttrycka det de känner. När mina föräldrar kunde börja arbeta som tränare, fick vi det också mycket bättre. Jag vill inte prata mer om det än så.

Det är från pappa Valerij som Anastasia har fått sina löpargener.

– Pappa är från Sibirien och träffade min mamma när han gjorde militärtjänst i Belarus. Pappa var duktig orienterare och även mamma orienterade.

Anastasia Denisova

FÖDD: 1993, Minsk, Belarus.

BOR: Stockholm.

KLUBBAR: Sävedalens AIK. Järla i orientering.

FAMILJ: Man Sergey, föräldrar som bor kvar i Minsk.

YRKE: Capital markets consultant på Ernst&Young.

PERSONLIGA REKORD: 3 000 m: 9.12; 5 000 m: 16.01; 10 000 m: 33.27; 10 km: 33.43.

MERITER:

2021: 2:a SM 10 000 m;

1:a Lidingöloppet 15k;

1:a SM 10k

2020: 3:a Lidingöloppet 15k;

2:a Terräng-SM

2019: 2:a SM 10k;

1:a Lidingöloppet 15k

2018 2:a SM 10k;

2:a SM 10 000 m;

3:a Orienterings-SM (sprint);

7:a Orienterings-VM (sprint)

2017: 5:a Orienterings-VM (sprint)

2016: 3:a Orienterings VM (sprint) 6:a (lång), 8:a (medel)

INTRESSE FÖRUTOM LÖPNING: Matlagning, pussla med Excel, business analysis, "running sightseeing" i nya städer



”Jag minns inte så mycket av den svåraste tiden. Men när jag var två år åt vi nästan bara potatis som vi fick av min mormor och morfar.”



Anastasias träningsvecka

MÅNDAG: FM: Alternativt 1 timme (distans puls). EM: Styrka

TISDAG: FM: Morgonjogg, 25–30 min subtröskel. EM: Kvalitet intervaller/subtröskel

ONSDAG: FM: Alternativt 1 timme (distans puls). EM: Styrka

TORSDAG: FM: Morgonjogg, 25–30 min subtröskel. EM: Tröskel-/subtröskelintervaller

FREDAG: Vila

LÖRDAG: FM: Kvalitet intervaller/tröskel. EM: Alternativt 40 min–1 timme, bälstyrka

SÖNDAG: FM: Långpass alt. kombilångpass (löpning + alternativt)

TRÄNAR: 10–11 mil löpning i veckan

”Jag har fått lära mig att inte träna mer än vad jag ska, då håller jag bättre. Men det är svårt att hålla igen när allting känns bra. Då vill jag träna mer och hårdare”

De tog med mig på tävlingar när jag var liten, så det blev naturligt att jag började med orientering. Jag hade egentligen inget val, säger 28-åringen med ett leende och ökar farten på löpbandet.

Skulle dina föräldrar vilja bosätta sig i Sverige?

– Nej, de har sina liv och kontaktnät i Belarus.

De skulle få det svårt att kommunicera i Sverige, de pratar bara ryska.

Anastasia lämnade Belarus i mitten av 2015 när hon flyttade till Holland, där hennes make Sergey sedan länge bodde och arbetade.

– Vi träffade varandra i Sverige några år tidigare eftersom han också är orienterare, och när orienterings-VM arrangerades i Strömstad 2016 var planen att stanna i Sverige. Både min make och jag tävlade för Sävedalens AIK och vi flyttade till Göteborg för att förbereda oss för VM redan hösten 2015.

Ett VM-brons i sprintdisciplinen blev det fina resultatet på VM 2016.

– Det var först när jag flyttade till Sverige jag började satsa mer specifikt på löpningen. Orienteeringen var mer ett ”tvång” från mitt hemland för att få komma ut och tävla. Det är ett sprint-VM i orientering under 2022. Kanske väljer jag att tävla i orientering för Belarus och löpning och friidrott för Sverige. Jag har dubbelt medborgarskap, vilket gör att jag kan välja vilket land jag vill tävla för.

Det är enklare för dig att kvalificera dig till ett landslag i orientering för Belarus jämfört med ett svenskt landslag?

– Ja, så är det ju. Svenska landslaget är på en helt annan nivå än det belarusiska.

Fram till 2018 var det Anastasias make som hade hand om hennes träning. Sedan tog Johan Wettergren över tränarrollen. Johan tränar bland många andra landslagslöparna Charlotta Fougberg och Lovisa Lindh.

– Både Sergey och jag kände att rollerna som tränare och adept inte fungerade. Jag hade inte riktigt den respekten som behövdes för att lyda min make som tränare. Jag behövde en ny röst som tränare. Det är bättre att ha en tränare som inte står mig så nära emotionellt.

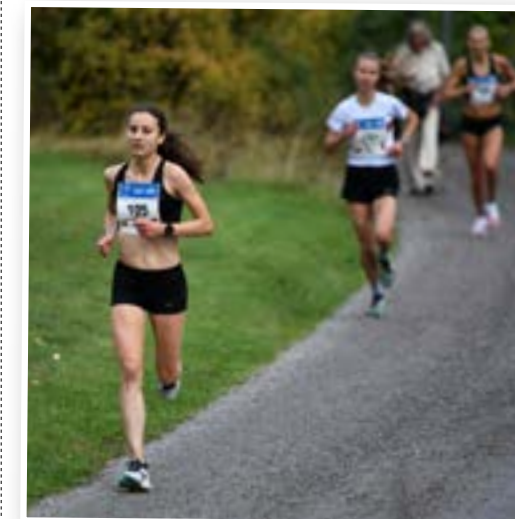
Hur ser ditt upplägg med Johan ut med tanke på att han är baserad i Göteborg och du i Stockholm?

– Vi ses nästan bara på tävlingar, men han skriver mitt träningsprogram som han uppdaterar varje vecka. Sedan håller vi kontakten på olika sätt, via telefon, mejl och sociala medier.

Anastasia berättar att hon råkat ut för många skador som hindrat hennes utveckling som löpare.

– Det är ofta jag har tränat mer än vad min tränare har ordinerat, då har jag också gått sönder. Det har varit löparknä, diskbräck, hälarna, höften med mera. Jag har fått lära mig att inte träna mer än vad jag ska, då håller jag bättre. Men det är svårt att hålla igen när allting känns bra. Då vill jag träna mer och hårdare.

Att lära sig att tänka långsiktigt har varit en resa för Anastasia som hon fortfarande är mitt inne i, och då gäller det inte ”bara” de rent kroppsliga skadorna.



Anastasia på Lidingöloppets 15km 2020 där hon blir trea efter Fougberg och Bahta.

”Jag tror att jag blir uttråkad ganska snabbt om livet bara handlar om träning och löpning. Sedan gäller det att ha koll på ekonomin också”

– Sedan ett tag tillbaka har jag hjälp av en idrottspsykolog och en dietist. Sommaren 2019 blev det tydligt att jag hade problem med en ätstörning, även om jag inte förstod det fullt ut då. Mitt allmäntillstånd blev sämre och jag började mäta hur mycket kolhydrater jag fick i mig, och det var alldeles för lite. Jag började tänka direkt skadliga tankar som att jag inte fick äta om jag inte tävlat.

Det har tagit två år för Anastasia att inse att hon behöver hjälp för att få en sund inställning till sitt idrottande och mat.

– Det var först 2021 jag förstod att det är ett problem jag måste bli av med. Det stör väldigt mycket att tänka på mat nästan hela tiden. Jag gjorde tester som visade att min kropp inte hade någon möjlighet att återhämta sig. Jag hade ständig näringsbrist. Jag har heller inte haft någon mens på fyra år, vilket också hänger ihop med träningsstress och att jag inte ätit rätt och tillräckligt mycket.



Terräng SM 2020 i Stockholm resulterade i två individuella brons och ett lagsilver.

Hur har du lyckats vända ditt tankesätt när det gäller mat och träning?

– För det första ska jag inte träna mer än vad Johan säger. För det andra handlar det om att sortera om mina tankar och ändra tankesätt. Psykologen ger mig övningar som jag ska lösa för att tänka på ett nytt sätt. Det känns som att jag är på rätt väg.

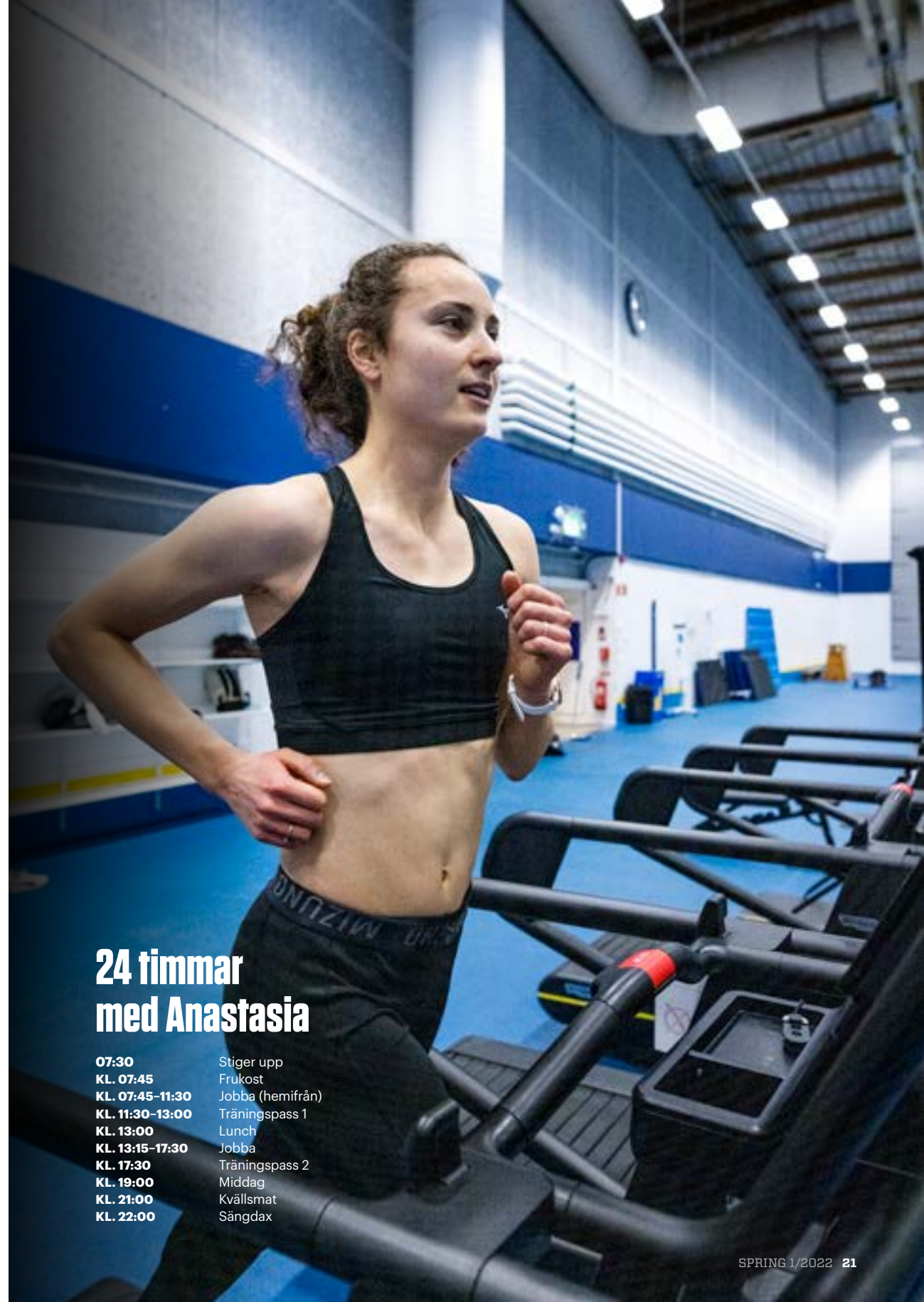
2019 flyttade Anastasia och Sergey från Göteborg till Stockholm. – Vi kände båda två att det är lättare att göra civil karriär i Stockholm. Sergey är arkitekt och jag fick jobb som revisor på Ernst&Young. Jag gillar siffror och är revisor i grunden, men har vidareutbildat mig och har bytt jobb två gånger inom företaget på bara några år. Att jobba som revisor innebär 60 till 70 timmars arbetsvecka från januari till mars, det passade inte mig och blev för stressigt när jag också skulle försöka få in två pass träning nästan varje dag. Nu har jag bytt till en annan avdelning, där det inte spelar någon roll mellan vilka klockslag jag arbetar, bara jobbet blir gjort. För mig är det viktigt att hitta balansen i tillvaron.

Skulle du vilja satsa 100 procent på löpningen och inte arbeta alls?

– Kanske ett halvår, under sommarhalvåret. Jag tror att jag blir uttråkad ganska snabbt om livet bara handlar om träning och löpning. Sedan gäller det att ha koll på ekonomin också. Eventuellt måste jag hjälpa mina föräldrar om de skulle bli uppsagda från sina jobb. I dagsläget har jag inga sponsorer, förutom Mizuno som hjälper mig med skor. För att leva som ett proffs behövs något mer, å andra sidan måste jag prestera riktigt bra för att kunna få större sponsorer.

Anastasia berättar att hon tränar 100 till 130 kilometer i veckan där hon översatt en del alternativ träning till kilometer. Ren löpning handlar om 70 till 110 kilometer i veckan.

– Jag gillar att träna och få kickarna. Det blir som ett beroende, jag mår bättre i hela kroppen efter ett



24 timmar med Anastasia

07:30	Stiger upp
KL. 07:45	Frukost
KL. 07:45–11:30	Jobba (hemifrån)
KL. 11:30–13:00	Träningspass 1
KL. 13:00	Lunch
KL. 13:15–17:30	Jobba
KL. 17:30	Träningspass 2
KL. 19:00	Middag
KL. 21:00	Kvällsmat
KL. 22:00	Sängdax

”Jag gillar att träna och få kickarna. Det blir som ett beroende, jag mår bättre i hela kroppen efter ett pass. Däremot tränar jag inte så mycket”

pass. Däremot tränar jag inte så mycket. Jag är bara motionär, jämfört med de bästa löparna i Sverige.

Anastasia skrattar inte när hon konstaterar att hon betraktar sig som motionär.

Men på allvar, du har vunnit SM-guld och medalj på VM i orientering! Det är väl självklart att du är en elitlöpare?

– Inte i mina ögon. Trots alla mina skador så utvecklas jag och blir snabbare, efter bara två månaders träning efter skadan är jag tillbaka på min för tillfället bästa nivå igen. Skulle jag kunna vara hel och träna på i ett år utan skador, kanske jag kan kalla mig elitlöpare. Nu jobbar jag 100 procent och tränar egentligen inte så mycket som jag skulle vilja.

Hur tänker du kring träningsmängd, skadefrihet och din utvecklingskurva som löpare?

– Det är svårt att veta om mer träning per automatik skulle göra mig till en bättre löpare. Det

viktigaste för mig är att få vara skadefri och få kontinuitet i min träning. Sedan vet jag inte om jag kan springa milen på 32 minuter blankt för det.

Vid SM tio kilometer landsvägslöpning sommaren 2021 på Anderstorps racingbana vann Anastasia sitt första SM-guld med tiden 34.13 i den stundtals tuffa motvinden. Ett lopp hon verkligen ville vinna efter att ha bärgat silvermedaljen både 2019 och 2020.

– Självklart var det kul. Men det var många av de bästa som inte var med, säger hon och syftar på Meraf Bahta, Sarah Lahti, Charlotta Fougberg och Carolina Wikström.

Men du kan inte besegra de som inte var där?

– Haha. Nej, men det gäller också att vara realistisk och ta det för vad det är. Jag är ganska pessimistisk över mina egna insatser. Jag har svårt att vara helt nöjd även när jag vinner SM-guld.

Får hon vara hel kan det bli en halvmaraton under våren.

– Jag körde nyligen åtta kilometer tröskel, en kilometer distans, åtta kilometer tröskel och sedan nerjogg upp till ett halvmaraton. Det gick på 1.16. Jag tror jag kan göra ner mot 1.11. Jag har försökt springa en halvmaraton i två år, men skador har kommit i vägen. Kanske kan det bli av i april. Ett EM i halvmaraton tror jag skulle passa mig jättebra.

Någon maratonsatsning är inte aktuell i nuläget?

– Nej, jag tror inte min kropp skulle klara av den typen av träning. Förutom halvmaran vill jag satsa på 10 000 meter på bana plus terräng. Traillopp tror jag skulle passa mig också. Egentligen är det stadslopp jag gillar bäst. Det är otroligt inspirerande att stå på startlinjen med alla andra som har sett fram emot just den dagen.

Du menar alla motionärer?

– Haha, ja, okej då.

Hur gör du för att tänka positivt och stå ut med smärtan när mjölksyran sätter in?

– Det har med beroendet att göra. På något sätt



Anastasia vinner Finspångs stadslopp och får kransen av artikelförfattare Grip.



lär jag mig hur det ska kännas och vet när det blir så, att det är normalt. Det är bara att försöka stå ut. Det behövs några riktigt hårda pass innan en viktig tävling för att både kroppen och hjärnan ska förstå vad som är på gång.

Hur tänker du med kombon orientering/löpning, satsar du lika hårt på båda?

– Jag vet faktiskt inte riktigt. Jag älskar att vara med i budkavlar och första världscuploppet 2022 är sprint i Borås, som är uttagning till VM som är i slutet av juni i Danmark. Tränar jag två veckor med lite mer snabba intervaller, så är jag nog i form för världscupen i orientering. Men jag ser mig mer och mer som en ren löpare. Jag vet inte ens om jag gillar orientering längre, på det sättet jag gjorde tidigare. Löpning är enklare, det handlar bara om att springa. I orientering är den tekniska biten väldigt avgörande och kan vara mycket stressande. Enkelheten i den rena löpningen är något jag uppskattar mer och mer.

Sprintlopp i stadsmiljöer till och med på VM-nivå ser ibland helt livsfarligt ut. Stadskärnorna är inte avstängda och flanörer kan plötsligt vara i vägen för deltagarna som kommer i full fart med karta och kompass.

– De brukar inte vara farliga, men det kan vara riktigt stökigt. Så var det i VM i Riga 2018. Jag fastnade i en turistgrupp och kunde inte ta mig fram någonsans. Det var så frustrerande. Arrangörerna menar att det är lika för alla, men eftersom det är intervallstart blir det som ett lotteri, berättar Anastasia som trots "turistfällan" slutade på sjundeplats i Riga.

Ett stort mål för Anastasia är givet nu när hon är svensk medborgare.

– Jag längtar efter att få ta på mig det svenska landslagslinnet. Att få representera Sverige på 10 000 meter i Finnkampen eller på terräng- och landsvägslöpp är en dröm för mig. Det vore helt fantastiskt. ☺

"Att få representera Sverige på 10 000 meter i Finnkampen eller på terräng- och landsvägslöpp är en dröm för mig"



Anastasia med sitt första individuella SM Guld som hon bärgade på SM milen i Anderstorp 2021.

Coachen har ordet:

Det kommer bli fina resultat

Johan Wettergren är grengruppschef för Svenska Friidrottsförbundets prestationscentrum för medel- och långdistanslöpning samt personlig tränare för ett antal elitaktiva där flertalet är landslagslöpare. Det är Johan som fått Anastasia att tänka nytt när hon mer och mer fokuserar på den rena löpningen. "Jag är övertygad om att hon kommer att få ihop helheten, vilket kommer att ge kontinuitet och fina resultat", säger han.

Vad har du förändrat i Anastasias träning sedan du började träna henne i början av 2018?

– Eftersom Anastasia främst var orienterad när hon kom till Sverige men successivt har fokuserat mer på löpning så har den övergången i sig varit stor. Vi har jobbat en hel del med löpteknik och haft fokus på att bli snabbare. En utmaning har varit att undvika skador, som tyvärr har kantat Anastasias karriär. Hon är väldigt lätttränad vilket gör att hon kommer väldigt snabbt i bra form efter ett uppehåll. Då är det väldigt viktigt att försöka hålla igen och få kontinuitet i träningen för att bygga upp en hållfasthet i kroppen.

Vilka distanser tror du Anastasia har bäst förutsättningar att bli riktigt vass på framåt?

– Jag tror att det främst är tio kilometer till halvmaraton som är Anastasias bästa distanser framöver. Även i terränglöpning finns det stora förutsättningar till framskjutna placeringar.

Du tränar många elitlöpare/landslöpare på olika distanser och med olika förutsättningar. Finns det några pass som du kan använda på alla oavsett om det är 800-metersinriktning eller maraton?

– Det är många faktorer som avgör vilken typ av träning som den aktive bör göra. Gren, träningsbakgrund, tidpunkt på säsongen, form med mera. Tränar man en grupp med löpare på olika distanser och med olika bakgrund så är det alltid en avvägning hur mycket man ska köra gemensamma pass kontra individuellt anpassade pass. Det gäller att väga för- och nackdelar mot varandra. Gemensamma pass behöver inte alltid betyda att man gör exakt samma innehåll. Där blir det viktigt som tränare att tänka kreativt och få ihop olika pass men ändå köra delar tillsammans för sällskapet och sparringen. Oavsett om man är 800-meterslöpare eller maratonlöpare, så behöver man en bas med distanslöpning och styrka. Maratonlöparen behöver mer distans



och 800-meterslöparen en kompletterande del av styrka. Tröskelträning behöver samtliga löpare, men också i olika mängder. Det som främst skiljer är de grenspecifika passen för respektive distans. 800-meterslöparen behöver under perioder riktiga anaeroba fartpass och maratonlöparen riktigt långa pass med tävlingsfart i.

Hur fungerar din och Anastasias kontakt med tanke på att du bor i Göteborg och hon i Stockholm?

– De första åren som jag tränade Anastasia bodde hon i Göteborg, vilket var en förutsättning för att kunna starta ett samarbete. Sen flyttade hon till Stockholm för att jobba och vår kontakt sker nu främst via telefon och genom det dokument som vi delar där jag planerar hennes träning och hon fyller i vad hon har gjort i detalj. Vi ses på tävlingar och någon gång ibland när jag är i Stockholm.

Anastasia berättar själv att hon har haft svårt att inte träna mer än vad du ordinerar. Är det ett generellt "problem" att dina adepter har svårt att hålla igen och träna det de ska och inte mer?

– Nja, det varierar. Vissa är nitiska och gör exakt det som står i planen. Vissa lägger oftast till lite här och där. De som har kommit längst i sin förståelse för processen känner efter och är flexibla i sin trä-

ning, vilket innebär att de även kan ta bort träning från vad som är planerat. Men genomgående är att de alla är väldigt ambitiösa och då är det inte ovanligt att man tänker att mer är bättre.

Finns det något du skrivat på i Anastasias träning med tanke på kommande säsong? Hon säger själv att hon är sugen på en halvmarata?

– Precis, ambitionen är att hon ska springa sin första halvmarata men innan dess måste hon få en bra kontinuitet i sin träning efter en skadepåverkan. Det är fokus i upplägget just nu. Parallellt jobbar Anastasia med att förbättra sin återhämtning i form av kost, vila och mental inställning. Hon är väldigt mottaglig för den hjälpen och jag är övertygad om att hon kommer att få ihop helheten väldigt bra framöver, vilket kommer att ge kontinuitet och fina resultat.

Några/något nyckelpass som är viktigt för Anastasia inför en tävling?

– Inga specifika nyckelpass som hon "alltid" måste göra före tävling, men några pass med långa intervaller och hög fart brukar ge bra effekt för henne. Exempelvis körde hon 1x2 km + 2x1,5 km + 3x1 km med 2 minuters vila inför SM-guldet på tio kilometer i somras. Tanken är att det ska gå snabbare och snabbare med en inledning som är i tänkt tävlingsfart på första intervallen. ☺

5-kilometerens dag!

I Sverige frågar vi ofta nya löpare vad de gör på milen. Motsvarande fråga i England är vad de gör på 5 k. Varför? Jo, för varje lördag springer hundratusentals människor ett parkrun i England

TEXT **BG NILENSJÖ**

Fem kilometer är en sträcka som de flesta klarar av, och vi som vill driva ett hälsosammare samhälle genom ökad rörelse slår nu ett slag för detta genom att arrangera Spring Parkrun klockan 09:30 den 9 april över hela Sverige. Det är ett samarbete mellan Parkrun Sverige och magasin Spring.

Parkrun finns på cirka 2 000 olika ställen i 23 olika länder runt om i världen. I Sverige kommer det den 9 april att finnas elva lopp, tre i Stockholmsregionen (Haga, Kungsängen och Huddinge), två i Göteborg (Skatås, Billdal) och ett i Örebro, Linköping, Malmö, Uppsala, Växjö och Umeå (som startar i april). Se www.parkrun.se/events

Banorna är kontrollmätta, det är tidtagning och helt gratis. Ett fantastiskt sätt att stämna av och utvärdera sin träning med jämna mellanrum. Kul, motiverande och inspirerande, eller hur? Åk i väg med klubben, med dina kompisar eller själv. Det är så enkelt.

Innan du springer första gången ska du registrera dig, vilket man gör en gång på www.parkrun.se/register. Du fyller i ett kort formulär och ett mejl skickas till dig med en streckkod som du skriver ut på papper eller har i mobilen. Denna streckkod är allt du behöver ta med dig till parkrun och är nyckeln till cirka 2 000 event runt om i världen (samma streckkod fungerar alltså överallt i hela världen).

Men, nu pratar vi den 9 april, femkilometerens dag. Du laddar ner koden och beger dig till ett av de tio loppen. Alla som springer den 9 april kommer att få en fantastisk dag men också möjligheten att ladda ner senaste utgåvan av Spring som pdf, helt gratis. Vi kommer dessutom att ha en total prisutdelning, tiderna man får räknas om efter en tabell

som bygger på din ålder, ett vedertaget system som finns över hela världen (WAVA omräkningstabell). De fem snabbaste får en trenummersprenumeration av magasin Spring.

Sedan kommer vi att lotta ut en massa priser.

Vad sägs om:

- ▶ 2 par Hokaskor, www.hoka.com
- ▶ 20 romaner av Dekius Lack, *Springa med vingar*, www.bakhall.com
- ▶ 20 utgåvor av magasin Spring
- ▶ 5 friplatser till Sveriges vackraste maraton, Helsingborg marathont
- ▶ 5 friplatser till halvmaran i Helsingborg som går samma dag, 3 september. www.helsingborgmarathon.se
- ▶ 10 par kompressionsstrumpor från Gococo, www.gococo.se
- ▶ 3 koppningskit: två statiska koppar, en dynamisk kopp och olja. www.bycuram.com
- ▶ 8 plattor med Vitamin Well-dryck, www.vitaminwell.com/sv/

Totalt är det alltså över 70 priser som ska lottas ut.

Ta tillfället i akt och var med denna fantastiska dag som vi hoppas ska bli ett årligt återkommande evenemang. I Springs sista utgåva 2021 träffade vi en svensk ikon inom löpning, Björn Suneson – så här sa han om parkrun:

"Jag tycker parkrun är bland det bästa som hänt i Löparsverige under senare år. Inga nummerlappar, ingen föranmälan, ingen trängsel, ingen tävlingsstress, däremot sann löpglädje och en härlig blandning av löpare/gångare från barn och pensionärer upp till duktiga motionärer och ibland rena eliten. Cirka en timma efter loppet får du via mejl en detaljerad resultatlista, dessutom åldersomräknad och diverse rankinglistor. Och som sagt: allt är gratis. Fika efteråt om du vill. Kan det bli bättre?" ☺



Björn Suneson kommer säkerligen stå på en startlinje den 9 april.

FOTO: PRIVAT

Författaren Tommy Persson

En av Sveriges mest framgångsrika löpare genom alla tider ger ut en bok, en bok om svensk historia. Jag hajar verkligen till när informationen når mig i mitt Facebookflöde, kan detta vara möjligt?

TEXT BG NILENSJÖ

Jag minns att vi hade ett reportage om Tommy 2015 och går in i arkivet och läser artikeln där Tommy beskriver vad som fanns med i packningen när han reste till läger och tävlingar: Med i resebagaget fanns gott om litteratur. – *Svensk historia och folkliv har alltid fascinerat mig och jag läser mycket, och skriver också numera. Jag funderar på att knyta ihop de där bitarna till något som kanske kan vara intressant även för andra. Vi får se.*

Tommy Persson är en av svensk löpnings absolut största profiler genom åren. Han var mest framgångsrik under första halvan av 1980-talet då han tog en rad SM-guld och deltog i två OS. 28.56 på 10 000 meter, 1.03.36 på halvan och 2.11.02 på maran är galet bra resultat. Innan de nya skorna raderade ut många av rekorden så var maratontiden den tredje bästa i Sverige genom alla tider, det var Kjell-Erik Ståhl med 2.10.39, Åke Eriksson med 2.10.52 och sedan Tommy. Tommy och Kjell-Erik som gjorde sina tider i början på 80-talet var inte bara bra i Sverige, på den tiden var detta världsresultat.

Jag läste Fredrik Tedborns bok Maratonkoden för några år sedan. Den boken går på djupet med hur Tommy och Kjell-Erik tränade och vad som drev dem till de fantastiska tider de gjorde då. Har du inte läst den, gör det, du hittar den här: www.maratonkoden.se

Ett citat från boken som jag brukar berätta för andra i olika sammanhang är svaret på frågan Tommy fick av Fredrik: Vilket är ditt starkaste löparminne?

– *Det starkaste minnet är nog den gången som vi i fjärde klass sprang ett antal varv på vallen runt Heleneholms IP och lärarinnan ropade ”tänk på hjärtat, tänk på hjärtat”, när jag sprang ifrån alla andra. Stora segrar som senior är ju större rent idrottsligt, men man upplever dem inte alltid lika starkt.*



EN HISTORIENÖRD BERÄTTAR
– svensk historia, folktro och mytologi. Två delar.

SIDOR: Totalt 700 trådbundna sidor i färgtryck.

SMAKPROV: www.smakprov.se. Sök på historienörd så får du fram båda böckerna.

KÖPA: Beställ signerade böcker direkt av Tommy på: tommy.persson@hotmail.se. Böckerna kan även beställas på Adlibris.com.

PRIS: 435 kr inkl. moms och porto för båda.

Tommy som började studera till läkare hoppade av studierna för att satsa på löpningen; när han efter en del skadeproblem och bristande motivation slutade springa återgick han till branschen, men det blev som läkemedelskonsult. Vid sidan av jobbet har det inte blivit särskilt mycket löpning utan kroppen hade fått nog, däremot hittade han ett intresse i kajakpaddling som han tränat i alla år.

Nåväl, det har gått sju år sedan intervjun med Tommy och nu är den där boken som han skrev på publicerad, eller rättare sagt två böcker med totalt 700 sidor. Rubriken är En historienörd berättar – svensk historia, folktro och mytologi.

Det blev alltså en bok, berätta om projektet!

– Jag har under åren läst hundratals böcker om svensk historia, arkeologi,



etnologi och mytologi och noterat, strukit under, markerat olika saker som intresserat mig extra mycket. Det har även varit ett antal citat som fångat mitt intresse, dessa har jag samlat i ett häfte. Successivt har tanken och planen på en bok växt fram. I början var ambitionen att göra något som mina barn skulle finna intressant och spännande, något de tog för givet var helt omöjligt i detta hämne. Men, nu blev det lite mer än så, haha.

Berätta om upplägget och innehållet i böckerna.

– Det är en tidsresa genom historiska händelser från äldsta stenåldern till och med Gustav Vasa. Många kapitel bygger på ett citat eller en händelse där jag väver ihop händelsen med folketro och mytologi. Texten varvas med bilder och illustrationer. Då projektet har pågått i över tio år så har det regelbundet adderats nya citat och händelser eftersom det ofta dyker upp nya fynd runt om i landet.

Vad är ambitionen med böckerna?

– Jag hoppas att fler ska bli nyfikna på

↑ Tommy i action när det begav sig, båda bilderna från boken Maratonkoden.

**”
DET ÄR EN
TIDSRESA
GENOM
HISTORISKA
HÄNDELSER
FRÅN ÄLDSTA
STENÅLDERN
TILL OCH
MED GUSTAV
VASA**

vår historia genom att på det här sättet enklare och mer lättillgängligt ta del av det vi känner till eller har byggt upp en bild av.

Finns det likheter mellan att författa och att träna?

– Definitivt när det gäller att träna mot att bli en maratonlöpare; det tar tid att bli bra och man måste ha en tydlig och motiverande målbild för att göra jobbet. Jag har lagt ner otroligt mycket mer timmar på dessa böcker än vad jag gjorde på att träna löpning, i perioder har jag suttit och skrivit på heltid.

Hur summerar du ditt arbete med böckerna, vad har du lärt dig?

– En lärdom är att allt förändras, nya upptäckter kan slå hål på tidigare uppfattningar. Att vara ensam redaktör har gjort att jag kunnat vara flexibel in i det sista innan tryck, addera, ta bort etcetera. Sedan är hela processen med att skriva, redigera, illustrera, trycka med mera helt ny för mig. Det har varit både lärorikt och kul. Kanske blir det fler böcker i framtiden?



Tommy efter segern i Stockholm 1985. Bild från Maratonkoden

Ett utdrag ur boken:

Med konungen var hon då så kär att han kom henne alltför när

–Kung Valdemar ska enligt Erikskrönikan ha varit otrogen sin danske drottning Sofia med hennes yngre syster Jutta, som just lämnat ett nunnekloster.

Kung Valdemar är för eftervärlden mest känd för att ha varit mycket förtjust i kvinnor. Erikskrönikan berättar att Valdemar äktade äldsta dottern till den danske kungen Erik Plogpenning. Hon hette Sofia, och hennes far hade tillnamnet Plogpenning då han skattlagt varje plog i Danmark. Denna skatt skulle finansiera ett korståg till Estland. Sofia ogillade mycket Valdemars mörklagde bror Magnus, vilken hon kallade kittelflickare. Dessa yrkesmän som vandrade från ort till ort för att laga och förtenna kopparkittlar stod mycket lågt på den sociala rangskalan.

Man kan gissa att Magnus kände en viss skadeglädje då det uppdagades att Valdemar haft intimt umgänge med Sofias yngre syster, något som betraktades som blodskam. Systemen hette Jutta och hade innan hon kom till Sverige varit nunna i ett dominikanerkloster i Roskilde. Skandalen som var ett faktum blev knappast mindre av att Jutta synbarligen blivit gravid efter Valdemars omfamning. Erikskrönikan kan berätta vad Sofia tänkte om detta:

Ve mig att min syster någonsin skulle se Sveriges rike!

Jutta återvände till ett liv som nunna i Danmark efter sin världsliga utflykt, medan Valdemar tvingades till botgöring; han sägs ha ålagts en resa till påven i Rom.

Mellan kung Valdemar och hans bror Magnus som residerade i Nyköping rådde missstro. Magnus var inte nöjd med att han som kungens i rang närmaste

man inte hade samma befogenheter som en jarl haft. Missämjan slutade i stridigheter. Våren 1275 färdades Magnus och brodern Erik genom Västergötland med flera hundra värvade tyska och danska ryttare för att möta kung Valdemar. Den danske kungen, som nu hette Erik Klipping, hade därtill bistått de två bröderna med hundra män ur sin egen hird. I juni brakade två härar samman vid byn Hova i Tiveden, alltmedan Valdemar enligt Erikskrönikan försovit sig i den närliggande byn Ramundeboda.

Då Valdemar fick besked om att hans män förlorat striden flydde han och hans drottning Sofia till Norge. Efter att ha återvänt till Sverige greps Valdemar av Magnus män, och den 22 juli 1275 kunde Magnus väljas till kung. I våra skolböcker kallas han Magnus Ladulås. Brodern Erik fick nu titulera sig hertig, vilket dock inte blev långvarigt då han insjuknade och dog redan i december samma år. Den tillfångatagna Valdemar frisläpptes snart och fick en stark maktposition i västra Sverige.

Ohotad kung var Magnus Ladulås inte; under 1270-talets andra hälft hade han att hantera allvarliga uppror. I detta sammanhang omnämns folkungarna 1278 varefter de försvinner ur historien för alltid. Den flitigt intrigerande Valdemar fängslades slutligen och placerades på Nyköpingshus, där kung Magnus dock inte ville undanhålla sin bror de jordeliga fröjder han så hett åträdde. I Erikskrönikan finns namnen på ett flertal kvinnor med vilka Valdemar i tur och ordning sammanlevde. Den svenska 1700-talshistorikern Sven Lagerbring sammanfattar lite elakt att "det varit honom lättare att leva utan krona än utan fruentimmers sällskap".



Mellanmjölk, nej tack!

Jag träffade **Håkan Wiman** på ett läger i Marrakech, en ambitiös löpare som dessutom har skapat ett träningsprogram med 80/20 regeln som utgångspunkt. En regel som finns för att man ska undvika den onödiga mellanmjölksträningen.

Programmet ligger helt fritt för alla att använda och jag ser intervjun som en möjlighet för er att lära känna Håkan och för de som är nyfikna att testa programmet och sedan gärna ge lite feedback.

TEXT: BG NILENSJÖ FOTO: PRIVATA

Berätta om dig?
– Jag blir 55 år i år och har en son på 27 år och en dotter på 24 år. Båda springer, åker längdskidor, långfärdsskridskor och cyklar, precis som jag, men långtifrån lika mycket. Jag flyttade ut till fritidshuset i Stockholms skärgård i mars

2020. Det har varit fantastiskt att bo, jobba och träna där, men det blir mörkt och ensamt under vintern, så nu har jag precis köpt en liten lägenhet i Bromma. Klubbträningarna med IF Linnéa utgår från Kristinebergs IP, som bara är ett par kilometer därifrån. Jag driver ett företag, I-CONIC, tillsammans med två kollegor där vi utvecklar programvara för att generera 3D-modeller i realtid från bilder och video, exempelvis från drönare eller mobiltelefoner. Vi startade lite innan Covid-19 vilket gjorde att vi aldrig skaffade något kontor utan jobbar hemifrån. Jag fortsätter gärna att jobba hemifrån halvtid oavsett pandemin. Friheten att kunna dra ut på ett långpass mitt på

”
**NÄR JAG VAR
TOLV ÅR SPRANG
JAG MIN FÖRSTA
LÖPTÄVLING,
LILLA LIDINGÖ-
LOPPET
3 KILOMETER,
DET VAR
TREHUNDRA I
MIN KLASS
VARAV JAG
BARA LYCKADES
HÅLLA ETT TIO TAL
BAKOM MIG**



dagen och att slippa pendla till och från jobbet är värt mycket. Jag gick Lantmäteritutbildningen på KTH med någon vagtanke att lantmätare nog är mycket ute och jobbar, men så är det sällan. Jag blev fascinerad av hur man gör kartor och på sätt och vis är det kartor jag gör fortfarande, men i tre dimensioner.

Hur kom löpningen in i ditt liv?

–Min pappa envisades med att ta med mig och min bror på orientering från barnsben, familjesport som det är. Jag var och är dålig på att orientera och det blev oftast fort men fel. Skärmarna låg sällan där jag ville ha dem. Dessutom skulle man upp tidigt för att åka några mil till tävling, vänta på sin starttid, duscha ute i ur och skur, vänta på resultat, som på den tiden ristades på runstenar (eller i alla fall printades på lappar som sattes upp på träställningar), hem och tvätta leriga kläder. Ja, det var inte så att jag brann för orientering precis. När jag var tolv år sprang jag min första löptävling, Lilla Lidingöloppet 3 kilometer, det var trehundra i min klass varav jag bara lyckades hålla ett tiotal bakom mig. Med det utfallet kan man tro att jag skulle känna för löpning som för orientering, men jag insåg att i löpning kan man ta personliga rekord, jämföra resultat från olika tävlingar och se sin utveckling



Stockholm Marathon 2021.
Håkans första maraton på fyra år
med fantastisk publiksupport.
Foto: Frank Johan Ahlberg



mycket lättare än i orientering. Jag har nu sprungit någorlunda kontinuerligt i över fyrtio år, men de första 30 åren tränade jag ostrukturerat. Jag brukade komma upp i 100-120 mil per år. Alla pass var ganska lika, en mil i bra tempo två till tre gånger i veckan. Jag var stolt när jag en gång sprang minst ett långpass varje månad ett helt år. Långpassen var alltid ett halvmaraton. En bit in på 90-talet blev det mer landsvägs cykling är löpning och jag har gjort 18 Vätternrundor. Nu är det tio år sedan senaste Vätternrundan, men i år ska jag och min dotter Frida cykla den tillsammans.

Hur tränar du?

– IF Linnéa, som jag gick med i 2010, vände helt upp och ner på allting jag visste och kände för löpning. Framförallt gav, och ger fortfarande, det så mycket glädje att springa tillsammans, fira efter tävlingar, göra löparresor till olika städer i världen, få nya vänner. Jag har varit dålig på att träna med IF Linnéa den senaste tiden, men som en gammal vän så finns klubben alltid där när man återvänder. Jag började också träna mer varierat och strukturerat med IF Linnéa och såg att det gav resultat. Men jag tränade fortfarande inte specifikt för olika lopp. Jag köpte ett

par löparböcker och gillade resonemanget i ”80/20 Running” av Matt Fitzgerald. Det är egentligen inget nytt i den boken, men den sammanfattar varför 80/20-träning fungerar och hur man gör på ett bra sätt. Halva boken består av träningsprogram för olika distanser och nivåer. Programmerare som jag är vill jag kunna skapa dessa träningsprogram så att jag kan lägga in dem i en kalender istället för att använda den otympliga boken och hålla reda på vilken dag som är vilken. Jag kontaktade Matt Fitzgerald och frågade om jag fick använda hans träningsprogram i mitt datorprogram och publicera programmet. Han svarade att det fick jag gärna bara jag tydligt refererade till boken. Jag använde själv träningsprogrammet första gången inför Paris Marathon 2015, då jag för första gången sprang ett maraton under tre timmar. Varken då eller andra gånger har jag följt träningsprogram bokstavligt, utan tar gärna någon extra vilodag när kroppen är sliten eller för att få resten av livspusslet att gå ihop. Klubbträningarna stämmer säkert aldrig in med träningsprogrammet, så man får kompromissa lite.

Efter Paris Marathon trodde jag att sub 3 var min nya standard, men först var det svårt att hitta motivation till nya utmaningar, sedan kom hälskada, diskbräck och steloperation av stortå efter varandra. När jag återigen var på banan så kände jag mig nöjd med att i alla fall ha klarat sub 3 en gång och att jag kunde springa obehindrat och med glädje igen. Jag hade sprungit under 40 minuter på milen i ett tjugotal år och det fick bli mitt mål att lägga till några fler sådana år. Det satt hårt inne men på Kungsholmen Runt 2021 lyckades jag efter 4 års uppehåll i sviten. Då var det ungefär ett träningsprogram (18 veckor) kvar till Valencia Marathon, som jag och ett stort gäng från IF Linnéa skjutit upp från 2019 på grund av Covid-19. Så jag bestämde mig att köra programmet med tre mål, bäst: personligt rekord under 2.59, bra: sub tre timmar, godkänt: bättre än förra Valencia Marathon (2017, 3.04), som också var mitt senaste maraton. Mitt träningsprogram fick jag en startplats till Stockholm Marathon av en klubbkompis, som inte ville springa. Det störde förstas

↑ IF Linnéa i Valencia 2021. 25 löpare i mål, kanske största icke-spanska klubb. Foto: Sara Kvarfordt

”

EFTER PARIS MARATHON TRODDE JAG ATT SUB 3 VAR MIN NYA STANDARD, MEN FÖRST VAR DET SVÅRT ATT HITTA MOTIVATION TILL NYA UTMANINGAR, SEDAN KOM HÄLSKADA, DISKBRÄCK OCH STELOPERATION AV STORTÅ EFTER VARANDRA



HÅKAN WIMAN

ÅLDER: 55 år
BOSTADSORT: Bromma
KLUBB: IF Linnéa
PB I M50:
1500m, 4.57,79
3000m, 10.45,56
5000m, 18.32,60 ,
10km, 38,36
Halvmaraton, 1.24.24
Maraton, 3.03.29

Första joggen efter Valencia marathon 2021, Alicante



träningsplanen med uppladdning, mara, återhämtning och förkylning, men det var nyttigt att prova på distansen igen och det var fantastiskt kul med grym support längs banan. Jag kom in på 3.06, helt slut förvisso.

Vilka prestationer har betytt extra mycket för dig?

– Att i Paris 2015 klara tretimmarsgränsen på maraton var stort för mig. Och publikstödet i New York Marathon borde alla få känna på. Men riktig gåshud fick jag när jag sprang i mål i Valencia 2017. Den målgången är i sig magnifik med sina futuristiska byggnader och toppades då av mitt favoritband Rage Against the Machine på maxvolym i högtalarna. Överhuvudtaget har Valencia Marathon seglat upp som min absoluta favorit efter att ha sprungit 21 maraton i tio olika städer. Platt bana, bra arrangement, underbar stad och toppat med mina härliga klubbkamrater i IF Linnéa. Vi var 25 stycken från IF Linnéa i år med gemensam middag efter maran och mycket annat kul under resan. Jag lyckades inte springa under tre timmar, utan kom in på 3.03.29. Jag lyckades i alla fall med ett av mina tre mål; jag var en dryg minut bättre än när jag sprang i Valencia fyra år tidi-

↑ **Håkan i samband med lägret i Marrakech, en dag i Atlasbergen.**

”

NU HAR JAG VARIT SKADEFRI OCH FÅTT BRA KONTINUITET MED ETT SNITT PÅ DRYGT FEM MIL PER VECKA I TVÅ ÅR, MER ÄN JAG NÅGONSIN SPRUNGIT TIDIGARE

gare. Direkt efter målgång var jag väldigt missnöjd, men nu är jag faktiskt rätt nöjd. Omräknat med veteranindex var det en bättre prestation än när jag sprang under tre timmar. På hemmaplan har Midnattsloppet alltid varit en favorit. Där är verkligen publiktrycket fantastiskt. Backig bana, men har ändå gjort 37.25 som bäst och kom tvåa i M50 2017 på 38.36. Jag var faktiskt med redan i premiären 1983, men har missat flera år.

Vad är dina ambitioner med löpningen framåt?

– Jag kom inte under tre timmar i Valencia, men jag är väldigt sporrad att göra nya försök. Jag missade några av de längsta långpassen i träningsprogrammet när jag klämde in Stockholm Marathon. De passen hade jag behövt. Jag tror också att jag fick i mig för lite energi. Jag pratade med mina klubbkamrater och häpnade över de mängder energi de tryckt i sig under maran. Jag tycker om att tävla och tränar bäst när jag har specifika mål att träna inför. Jag tycker jag är rätt bra på att disponera krafter och är aldrig särskilt nervös inför tävlingar. Men jag tror jag har mer att lära när det gäller att hantera den smärta som förr eller senare kommer. Jag tycker att jag viker ner mig för lätt när det börjar ta emot. Idrottspsykologi är intressant. ”How bad do you want it?” av samma Matt Fitzgerald är en bra bok på det temat.

Vad är det som driver dig?

– I första hand drivs jag av att jag mår bra av löpningen, både mentalt och fysiskt. Men jag är också tävlingsinriktad och vill alltid ha nya prestationsmål. Nu har jag varit skadefri och fått bra kontinuitet med ett snitt på drygt fem mil per vecka i två år, mer än jag någonsin sprungit tidigare. Målet är att öka mängden till sex mil per vecka. Det tror jag behövs för att klara maraton under tre timmar igen. Eftersom jag blir M55 så har jag dessutom lyxen att börja en ny serie veteran-PB. Jag anmälde mig just till Big Shadow Backyard i september 2022. Backyard ultra är ett kul koncept, som jag aldrig provat på.

Berätta om ditt träningsprogram?

– RunningManager, som programmet heter, baserar sig helt på boken ”80/20



running” av Fitzgerald. 80/20-träning går ut på att 80% av träningen är lågintensiv och 20% är medel/högintensiv. Målet är att undvika ”mellanmjölksträning”, som sliter för mycket för att du ska orka träna tillräckligt ofta, men samtidigt inte är tillräckligt intensiv för att träna upp din fart. Träningsprogrammet utgår ifrån att du vill toppa din form till en tävling. I RunningManager anger du när tävlingen är och vilken distans (5km,10km, halvmaraton eller maraton). Du anger inte vilken sluttid du siktar på utan istället hur mycket träning du är beredd att lägga in; låg, mellan eller hög nivå. All träning utom långpassen mäts i tid, inte distans. Att långpassen mäts i distans beror på att oavsett om du är elit eller motionär så är det samma distans du ska göra på tävlingen så det gäller att träna för att klara den. Träningsprogrammen, även den låga nivån, utgår ifrån att du har en bra grundkondition. Den låga nivån innebär träning sex dagar i veckan, mellan- och högnivåerna har en enda vilodag på tre veckor och högnivån har dessutom ett par dubbelpass i veckan. Det kan låta avskräckande, men hela poängen med 80/20-träning är att så stor del av träningen är lugn så

↑ **Kungsholmen Runt 2021. Första milen under 40 minuter på fyra år, äntligen tillbaka på banan. Foto: Krister Nilsson**

”

DU ANGER INTE VILKEN SLUTTID DU SIKTAR PÅ UTAN ISTÄLLET HUR MYCKET TRÄNING DU ÄR BEREDD ATT LÄGGA IN; LÅG, MELLAN ELLER HÖG NIVÅ. ALL TRÄNING UTOM LÅNGPASSEN MÄTS I TID, INTE DISTANS

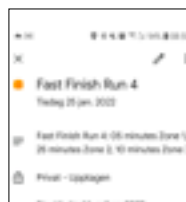
du kommer känna dig utvilad varje dag ändå. Jag har alltid kört mellannivån.

Hur långt ett träningsprogram är beror förstås på distansen. För maraton är det 18 veckor. Träningen är periodiserad i treveckorscykler så att man kör en vecka lugnt, en lite hårdare och sista ännu lite hårdare innan man börjar om med en lugn vecka, men nu på en lite högre nivå än tre veckor tidigare. Passen är varierande och roliga. De flesta känner alla löpare igen – backintervaller, långpass, distans, återhämtning med mera. Många av passen smyger in lite intensitet i vanliga pass, som exempelvis ”snabb avslutning” som innebär att du avslutar ett distanspass med några minuter strax under tröskelfart. Det är tillräckligt lite för att snarast kännas skönt att sträcka ut benen, men har bra effekt eftersom du hunnit bli lite trött innan du ökar farten. Långpass består ibland av fartlek med intervaller på 8 till 16 styck 400 meter i tröskelfart och 1200 meter återhämtnings- eller distansfart. Tufft, men tiden går mycket fortare än ett vanligt långpass för det händer något hela tiden. För att hålla rätt intensitet kan du välja att träna pulsaserat, fartbaserat eller på känsla.

Pulszoner

Man tränar i fem olika zoner. För pulsträning utgör de olika procent av din laktat/mjölksyratröskelpuls, inte maxpuls. Den pulsen kan man ta reda på exakt på träningscenter, men det duger bra att räkna ut den med olika gör-det-själv tester eller genom att mäta din puls i respektive zon, baserat på känsla. Exempelvis ska zon 3, som är 96-100% av laktattröskelpulsen vara ett tempo som du kan hålla 20-30 minuter om du inte är så vältränad och 50-60 minuter om du är vältränad och därmed kan springa mycket längre med en puls strax under laktattröskeln. Pulsen är förstås ett dåligt mått i zon 4 och 5 eftersom de intervallerna ofta är så korta så du nätt och jämt hinner upp till pulsen innan de är över. Gå då på känsla, fart och erfarenhet i stället. Pulsbaserad träning tycker jag är oslagbar för att se till att du inte springer för hårt under de lugna 80%. Det är det jag fått jobba mest med. Jag kan bli rastlös när jag joggar ensam långt under min kapacitet. Det finns i själva verket ett brett pulsspann som du inte ska träna i. Det är ”mellanmjölken” och för mig sammanföll det rätt ofta med

↑ Träningskalender, dagens träning och beskrivning av zoner och pass



↑ Exempel på ett träningspass i mobiltelefonen/kalendern

”
DET VORE KUL OM SPRINGS LÄSARE KOM MED FEEDBACK, SÅ FÅR VI SE HUR RUNNINGMAGANGER UTVECKLAS VIDARE

den puls jag hade när jag tränade ostrukturerat, 141-150.

RunningManager kan du ladda ner gratis på runningmanager.wiman.nu. Men det finns bara som Windowsprogram och det har inte uppdaterats sedan 2016. Som man brukar säga; "If it is not broken, don't fix it". Skulle jag göra om idag, så skulle jag göra en mobilapp, men jag har aldrig tagit mig tiden till det. Det vore kul om Springs läsare kom med feedback, så får vi se hur RunningMaganger utvecklas vidare. Jag har lagt upp koden som öppen källkod, så andra utvecklare kan bidra. Du kan exportera ditt träningsprogram till din telefons kalender, vilket är smidigt för att alltid ha koll på dagens träning. I programmet finns också möjlighet att skatta rimlig sluttid baserad på olika resultat; till exempel om du springer milen på 40 minuter, vad är ett rimligt mål på maraton. Du kan också beräkna vilken fart du ska ha för olika sluttider och distanser och konvertera mellan olika enheter. Programmet har massor av olika fönster med information och du kan konfigurera och spara ditt favoritutseende. ☺



Koppning kan hjälpa dig med:

- ▶ **Ökad uthållighet**
- ▶ **Förbättrad spänst, snabbhet & mobilitet**
- ▶ **Snabbare återhämtning**
- ▶ **Minskad stelhet**

CURAM

Gå in på springlfa.se för att lära dig hur du ska använda dina koppar!
www.bycuram.com



För sjunde året i rad utser Spring vinnare i nio olika kategorier, ett härligt jobb som visar på en fantastisk bredd och många fantastiska prestationer i landet. Under slutet av 2021 fick vi in nomineringar till våra nio olika kategorier.

Efter en del huvudbry valde Spring ut tre till fyra nominerade i varje kategori; bara att hamna som en av de nominerade är alltså en stor prestation. Att segra är beviset på att man verkligen imponerat på alla löpare i Sverige. Engagemanget har varit stort: när röstningen avslutades hade cirka 10 000 röster inkommit.

Det gör dessa priser – löparnas priser – till något av det finaste man kan vinna. Tittar vi på de olika kategorierna så har det varit jämnt i Årets prestation, Årets kvinna och Årets eldsjäl, och hyfsat jämnt i Årets förening. Som sagt var: alla är fantastiska och bara att ha varit nominerad är en stor bedrift, men vinnarna är...

TEXT **BG NILENSJÖ**
FOTO **DECA TEXT & BILD**



Kalle Ottfalk, P15

Berätta, vem är Karl Ottfalk?

– Jag är en 16-årig kille som bor på Lidingö tillsammans med mamma, pappa och en katt. Under min uppväxt har det varit tennis, fotboll och löpning som har varit mina idrottsintressen. Löpningen började med att jag sprang ett lopp när jag gick i förskolan, jag vann det och blev lockad till friidrotten, vilket jag är glad för. Jag älskar att springa och brinner för det jag gör, men för det mesta är jag precis som en vanlig kille i min ålder. Jag gillar att vara med mina vänner på fritiden men jag prioriterar löpningen först.

Hur tränar du?

– Nu har jag gått upp i träningsmängd och tränar varje dag om allt känns bra; två dagar är det alternativ träning som crosstrainer, cykel eller airbike, fem dagar är det löpning. En hel del av träningen nu på vintern sker på Bosön som ligger fem kilometer från hemmet. Det blir tre olika tröskelpass där jag ligger i själva tröskeltempot under 25 till 30 minuter, ett lugnt pass och ett långpass på uppemot 18 kilometer. Mängden är cirka 65 kilometer i veckan. En dag i veckan är det med en grupp, en eller två dagar med min tränare, men övriga pass kör jag oftast själv.

Vilket är ditt största idrottsminne från 2021?

– Egentligen kan jag inte välja bara ett minne, men det som ligger närmast hjärtat är Lidingöhelgerna. Jag tog en dubbel – första helgen sprang jag 10 kilometer, vann den sträckan och satte nytt banrekord för 15-åringar i P17-klassen. Men det som hände den andra helgen var bäst. Då var det 6 km i P15-klassen som jag vann, och otroligt nog slog jag ett 29 år gammalt banrekord.

Varför är du så överlägsen?

– Det beror nog på lite olika faktorer men jag skulle tro att en anledning är att jag har tränat sen jag var liten och hela tiden ökat min träningsmängd för varje år. Det var ju tre olika sporter, så fyra träningar i veckan plus en match varje helg i fotbollen. Men det är inte bara träningen som har gjort mig

NOMINERING:
Överlägsen i allt i klassen P15, från 800 m till 10 km. Så ung och sådana tider! 3 SM-guld i överlägsen stil: 800 m, 2 000 m och terräng-SM. Superfin tid på 1500 m: 3.57,60. Dubbel vinst i Lidingöloppet: pojkar 15 och pojkar 17. Banrekord 6 km pojkar 15.

ÖVRIGA NOMINERADE I KATEGORIN:
Julia Svensnblad,
Jonathan Grahn och
Ahmed Sharmarke.

TIDIGARE VINNARE:
2015: Ebba Andersson
2016: Sara Christiansson
2017: Maja Majbäck
2018: Omar Ismail
2019: Emil Magnell
2020: Alice Magnell
Millán de la Oliva

bra utan det beror förmodligen också på gener och talang. Min tränare, Daniel Nilsson, och jag kommer bra överens och har ett bra samarbete vilket gör att vi har ett bra recept för framgång som är skraddarsytt för min löpning. Men man får heller inte glömma stötningen från mamma och pappa.

Förändrar du träningen inför säsongen som väntar?

– Det är egentligen att göra allting mer och bättre och vara noggrann. Min tränare bygger på min träning efter hand. Vårt fokus är att jag ska utvecklas på lång sikt och ha en skadefri karriär.

Löppassen blir längre och tröskelintervallerna fler, och alternativträningen ökar i både volym och variation. På Bosön blir det en del teknik- och överfart-

sträning också, jag kör ganska ofta typ 10 x 80 meter innan mina trösklar. Det är också viktigt att planera träningen med måltider, läxor etcetera och försöka vara noggrann med skadeförebyggande träning, stretch och rörlighet. Nu är jag sponsrad med skor och har många väl uppbyggda skor att välja emellan för träning och tävling, vilket också ska hjälpa mig att hålla mig skadefri.

Vilka ambitioner har du för 2022?

– Det finns flera, men jag vill fortsätta utvecklas som tidigare, vilket leder till nya personliga rekord från 800 meter upp till 10 000 meter. Ett väldigt stort mål med 2022 är att jag vill tävla för Sverige i till exempel Ungdomsfinnkampen. Jag hoppas även att jag får tillfälle att åka på något träningsläger under året. När det gäller tider så tävlar jag typ var tredje vecka och då bestämmer vi innan vilken tid vi går mot och har en plan inför varje lopp. Bästa distansen just nu är 3 000 meter.

Vad är det som driver dig?

– Jag vill vara med på de stora mästerskapen och tävla mot andra från andra länder och se hur jag hävdar mig mot dem. Drivkraften är också att se hur bra jag kan bli och se hur min kropp klarar nya nivåer. Jag har en stark vilja, den driver mig och pushar mig till nästa steg för att bli så bra som möjligt och inte förlora, det tycker jag inte är kul fast det är lärorikt.



”
Egentligen kan jag inte välja bara ett minne, men det som ligger närmast hjärtat är Lidingöhelgerna

Håkan Eriksson, M60



Arets veteran, hur känns det?

– Otroligt kul att bli uppmärksam, jag har varit nominerad tidigare men aldrig vunnit. Det var väldigt tuff konkurrens i år, vilket gör det extra kul.

Vad var bäst under 2021?

– Två rekord inom loppet av en vecka var häftigt. Jag sökte ett 1 500-meterslopp, dagen efter jag fyllde 60 år fanns det ett i Norge, jag åkte upp, sprang och klarade Europarekordet. Veckan efter åkte jag 40 mil till Östersund, de arrangerade en tävling och adderade den engelska milen, stämningen var kanon, dagen underbar och jag fixade världsrekordet.

Vad är det som driver dig?

– Svår fråga, jag har frågat mig det flera gånger. Jag har ju tävlat i hela livet, och fått VM-medalj i orientering, vunnit O-ringen, ecetera. Jag tror det är resan mot målet som ger mig energi. Att inför en säsong sätta upp ett mål, jobba för att nå det, sedan förhoppningsvis klara av det, det är en härlig känsla. För min del är det till 90 procent tider som styr, jag är inte så fokuserad på medaljer utan tittar efter rekord av olika slag.

Vad har du för ambitioner för 2022?

– I år, först och främst att se till att hålla mig hel och sedan blir det förhoppningsvis ett veteran-VM i Finland, där skulle jag vilja ha en medalj. Helst av ädlare valör. Sedan är det att förbättra mina tider och rekord, mitt världsrekord inomhus på 3 000 meter är redan slaget, så det ska jag försöka ta tillbaka. Jag missade världsrekordet på en engelsk mile nyligen med 40 hundradelar, det ska jag testa igen. Har bland annat anmält mig till öppna amerikanska mästerskapen i New York i mars, det hade varit coolt att åka över och slå rekordet där.

Du sprang snabbare 2021 än 2020 och du tänker springa ännu snabbare 2022, vad är nyckeln?

NOMINERING:
Ny i klassen M60 har han slaktat alla svenska rekord och till och med satt både Europa- och världsrekord. 4.27 på 1 500 meter när man är 60 år borde inte vara tillåtet.

ÖVRIGA NOMINERADE I KATEGORIN:
Anders Logg, Göran Jonsson och Sara Liljegren.

– Jag är ju ganska ny som banlöpare så jag lär mig fortfarande, att hitta rätt fart är en nyckel om man ska prestera tider. Att hålla sig hel och kunna träna på är den viktigaste nyckeln; redan nu så kan jag inte träna som jag vill, ett problem som jag förmodligen delar med många veteraner. Man önskar ju att det inte var så, att kroppen bara accepterade det man ville göra.



TIDIGARE VINNARE:
2015: Karin Schön
2016: Anders Dahl
2017: Karin Schön
2018: Hanna Lindholm
2019: Adhanom Abraha
2020: Annika Faager

”
Det var väldigt tuff konkurrens i år, vilket gör det extra kul

Sarah Lahti



Arets kvinnliga löpare, hur känns det?

– Det känns superfint, kul att man blir uppskattad för det man gör. Jag fick er utmärkelse Årets prestation 2017 för min halvmaran, året innan var det för mitt genombrott i landslaget på friidrottsgalan. Så kul att vara tillbaka.

Vilken prestation under året ser du som din största?

– Det är två som sticker ut. 10 000 meter på Stockholms stadion på våren, jag hade haft flera år med problem och att jag där kunde göra 31.11 kunde jag inte föreställa mig innan, ett otroligt starkt minne. Sedan halvmaran i Valencia, att jag förbättrade mitt rekord med över 90 sekunder var verkligen häftigt. 1.08.19 är den tid som jag är mest nöjd med av alla mina prestationer.

NOMINERING:
Vilken makalös höst, med två svenska rekord i Valencia – 31.26 på milen och 1.08.19 på halvmaran. Sarah är dessutom Sverigeetta på 1 500 meter med 4.08 och har gjort 15.10 på 5 000 meter och 31.11 på 10 000 meter.

ÖVRIGA NOMINERADE I KATEGORIN:
Lovisa Lindh och Meraf Bahta.

TIDIGARE VINNARE:
2015: Kajsa Berg
2016: Lisa Ring
2017: Ida Nilsson
2018: Hanna Lindholm
2019: Lisa Ring
2020: Carolina Wikström

Hur förklarar du framgångarna som kom 2021 och som har fortsatt nu?

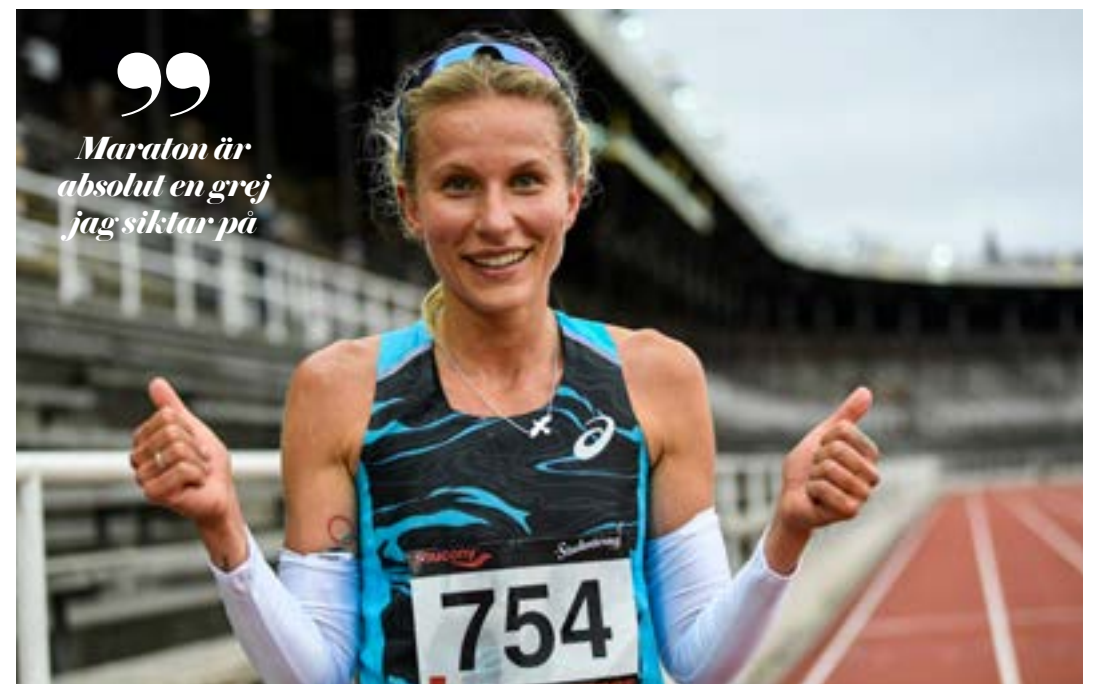
– Det är som vanligt kontinuitet som är avgörande. I nästan två år har jag klarat mig från allvarliga skador och kunnat träna på, då kommer resultaten. Jag tycker ändå att jag har haft ganska många småskador som stört, men jag har oftast inte tappat mer än en till två veckor. Sedan har jag haft bra träningsförutsättningar, bra stöd från familjen och sponsorer, jag kan verkligen fokusera.

Vilka är ambitionerna under 2022?

– Jag vill springa snabbare än vad jag har gjort tidigare, både på 5, 10 och 21 kilometer. Sedan har jag haft otur med skador i samband med mästerskapen, i år hoppas jag kunna pricka in bra form och hel kropp när det gäller.

Och på längre sikt?

– Tittar man på mina värden och mig som löpare så är jag mer en långlöpare, så maraton är absolut en grej jag siktar på. Jag har mer fart än de flesta maratontjejer men har också förmågan att kunna springa fort länge, jag tror att distansen passar mig väldigt bra. Jag vill verkligen ge det en chans i framtiden.



”
Maraton är absolut en grej jag siktar på

Andreas Kramer



Arets manliga löpare, hur känns det?
– Jag är så klart glad över att ha blivit framröstad till Årets löpare. Att mina prestationer följs och uppskattas av andra värmer, så det vill jag tacka mycket för.

Vilken prestation under året ser du som din största?

– Min största prestation under 2021 får jag ändå säga är mitt svenska rekord inomhus. Det är en stark tid inomhus, där det kan vara svårt att få till bra lopp under en så kort inomhussäsong.

Hur rankar du året generellt?

– Jag har svårt att veta hur jag ska

NOMINERING:
Svensk löpnings internationella 800-metersstjärna, som med 1.45,09 inomhus slaktade det gamla svenska rekordet med nästan en sekund. Ett rekord som stått sig i 29 år. 1.45,05 utomhus och överlägsen Sverigeetta på distansen.

ÖVRIGA NOMINERADE I KATEGORIN:
Andreas Almgren och Vidar Johansson.

TIDIGARE VINNARE:
2015: Jonas Buud
2016: Mikael Ekvall
2017: David Nilsson
2018: David Nilsson
2019: David Nilsson
2020: Emil Magnell
Millán de la Oliva

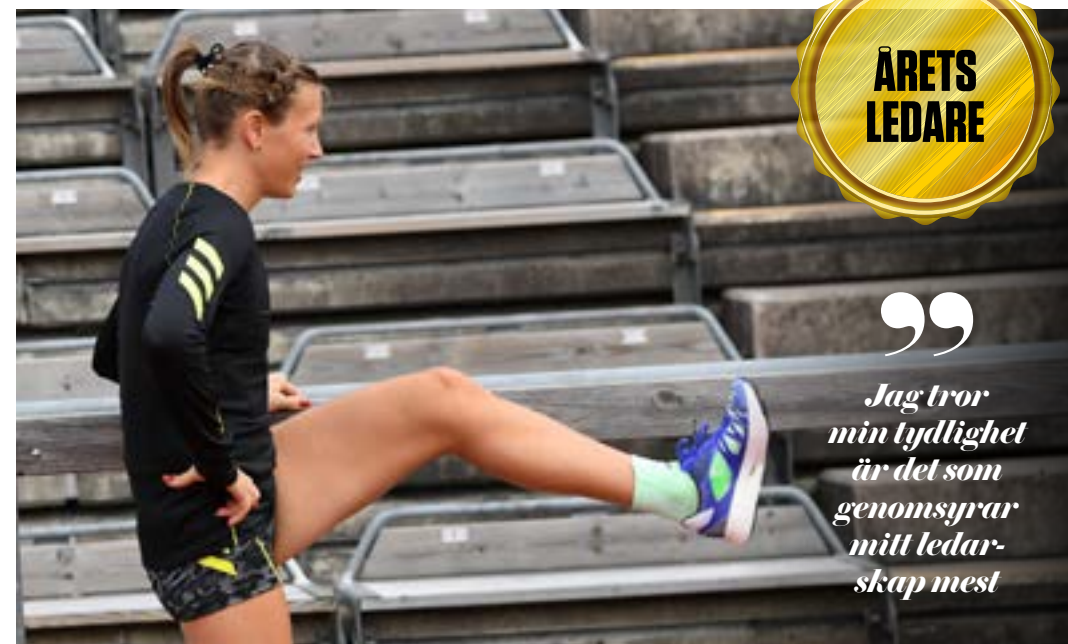
ranka säsongen. Är nöjd med mitt svenska rekord inomhus och var sedan på gång bra inför utomhussäsongen, där tyvärr covid påverkade första delen av säsongen negativt för min del. Största fokuset blev på OS, som jag är stolt över att ha fått representera Sverige i, även om det inte gick som jag hoppats på där. Några bra toppprestationer som jag hoppas kan bli fler det här året.

Vad är ambitionerna med 2022?

– Mina mål för det här året blir att vara redo för bra prestationer på mästerskapen till sommaren, VM och sedan EM. Sedan vill jag förbättra mitt rekord utomhus, vilket jag känner att jag ska kunna göra om jag får träna på som jag vill utan alltför många hinder på vägen.



”
Min största prestation under 2021 får jag ändå säga är mitt svenska rekord inomhus



”
Jag tror min tydlighet är det som genomsyrar mitt ledarskap mest

Johanna Bäcklund

Vem är ledaren Johanna Bäcklund?

– Jag började på Runacademy hösten 2014, då som ledare på Södermalm i Stockholm. I januari 2015 började jag på huvudkontoret tillsammans med Petra. Jag är främst med på Liljeholmen som ledare för våra runt 200 deltagare där. Men annars jobbar jag mycket mot alla våra 700 ledare ute i landet där jag presenterar passen för våra deltagare varje vecka och hjälper och stöttar dem att leda sina grupper. Jag är utbildad idrottslärare och för mig som ledare är tydlighet, inspiration och struktur viktigt och jag vill att våra deltagare ska få ut maximalt av varje pass.

Berätta om klubbens träningar!

– Vi jobbar terminsvis med 15 pass per vår respektive höst. Vi har olika syften med alla pass och vill att man ska lära sig hur man kan variera löpträningen för

NOMINERING:
Johanna är elitlöparen som samtidigt motiverar tusentals löpare varje vecka genom att ansvara för Runacademys löpargrupper, planera passen och stötta alla ledare.

ÖVRIGA NOMINERADE I KATEGORIN:
Per Skoog och Benjamin Åberg.

TIDIGARE VINNARE:
2015: Arne Mårtensson
2016: Miranda Kvist
2017: Lisa Beskow & Linus Holmsäter
2018: Petra Kindlund
2019: Liselott Jezek
2020: Lorenzo Nesi

att man ska utvecklas, men också för att göra löpningen roligare. Vi brinner för gemenskap, inspiration och kunskap och hos oss är alla välkomna: från de som vill komma i gång med löpningen till de som är mer vana löpare. Vi anpassar träningarna efter alla nivåer.

Vilken är din roll?

– Jag är projektansvarig för våra löpargrupper och har yttersta ansvaret för att allt ska fungera optimalt på våra pass.

Vad gör dig till en bra ledare?

– Jag tror min tydlighet är det som genomsyrar mitt ledarskap mest, jag vill genom ett tydligt ledarskap peppa och inspirera alla.

Vad var bäst 2021?

– Vårens löpargrupper då vi hade över 7 000 personer som sprang med oss på våra 88 orter, vilket var rekord på många sätt – och detta mitt uppe i en pågående pandemi. Jag är stolt över att vi fick till det så bra på alla våra orter trots ansträngda situationer i och med pandemin. Detta tack vare våra grymma platschefer och ledare ute i landet!

Vilka är ambitionerna 2022?

– Att fortsätta utveckla våra löpargrupper för att ge våra deltagare det bästa vi kan under varje träning.



Hässelby SK Friidrott

Wi pratar med Bengt Olsson som varit ordförande i klubben sedan 1986.

Berätta om Hässelby SK Friidrott!

Hässelby är en alliansförening med fyra idrotter där friidrotten är den del som står sig bäst i svensk och internationell konkurrens. Hässelby grundades 1913 och har sin bas i nordvästra delen av Stockholm. Friidrotten var med från start 1913 men låg nere vid några tillfällen under 40- och 50-talet. Friidrotten vaknade till liv 1958 och har sedan dess successivt tagit små steg mot att bli den klubb som den är i dag. De två ledare som främst ligger bakom klubbens utveckling från småklubb till "Sverigebäst" är Lars-Johan Oscarsson och Anders Olsson. Båda bidrog med stora idrottshjärtan och är idrottsfilosofer med energi och entreprenörsanda. Lars-Johan var klubbens ordförande fram till mitten av åttiotalet och Anders startade Stockholm Marathon och en rad andra arrangemang som exempelvis Tjejmielen och VårRuset. Idrott och folkhälsa i tydlig armkrok.

Idrottsligt tog Hässelby Friidrott sin första senior-SM-medalj 1965, genom Jan-Olof Lindqvist i mångkamp. Vår första internationella mästerskapsmedalj vann Lennart Hedmark i EM 1971, också i mångkamp. Klubbens aktiva har vunnit totalt 13 EM-medaljer, två VM och i år vann Simon Pettersson klubbens första OS-medalj, silver i diskus. Totalt deltog fyra hässelbyare vid OS i Tokyo då även

NOMINERING: Överlägsen vinnare av SM-pokalen 2021, det vill säga den klubb som tagit flest poäng under året på ungdoms-, junior- och senior-SM. Mest framgångsrika på löparbanorna under året var Sarah Lahti och Samuel Russom.

ÖVRIGA NOMINERADE I KATEGORIN: Eskilstuna FF och Sävedalens AIK.

TIDIGARE VINNARE: 2015: IFK Umeå
2016: IK Nocout.se
2017: Lidköpings VSK
2018: Spårvägens FK
2019: Runacademy IF
2020: Hälle IF



Bengt Olsson, ordförande.

Angelica Bengtsson, Sarah Lahti och Emil Blomberg var med.

Vilket är ert framgångsrecept?

– Det är alltid svårt att peka på förklaringarna till klubbens framgångar, men kontinuitet, bredd och lagtävlingar är några nyckelord i vårt recept. Vi har många ledare och tränare som varit verksamma länge. Aktiva, föräldrar och ledare känner igen sig. Vi vill erbjuda verksamhet för både tjejer och killar från 8 år fram till det att man blir veteran. Vi vill kunna erbjuda tränarstöd i alla grenar och satsa på ett brett deltagande i olika tävlingar, inklusive SM. För oss har lagtävlingar alltid varit viktigt, så som stafett-SM, terräng-SM och lag-SM.

Det andra benet är att vi tillsammans med Spårvägen är en duktig arrangörsklubb med många tävlingar som bidrar till förbättrad folkhälsa där hela det ekonomiska överskottet går tillbaka till idrotten. Viktigt för deltagarna, viktigt för friidrotts-Sverige och viktigt för klubbarna.

Hur ser er verksamhet ut en normal vecka?

– Klubben har cirka 1 700 medlemmar, varav hälften tränar och tävlar. Våra medlemmar är relativt jämnt fördelade mellan tjejer och killar. Vi har träningsgrupper från 8 år och uppåt, vilket innebär att många träningsgrupper är i gång under en vecka. Under vintern tränar våra grupper såväl utomhus som i gymnastiksal och i inomhushallar, och då främst i Sollen-tunahallen. Under vår, sommar och höst erbjuder vi även "prova på"-träning i form av Måndagskul och KnatteKnatet samt en



Friidrottsskola under sommaren. Vi kan nog säga att vi har någon aktivitet under årets alla 365 dagar.

Vad var bäst 2021? Vad är du mest stolt över?

– Klubbens viktigaste idrottsliga mål var att vinna SM-pokalen. Här räknas alla årets SM in, från 15-åringar upp till senior. Det gör att varje aktiv oavsett ålder kan bidra. I år vann vi för andra året i rad. Extra roligt var att Hässelby även vann respektive åldersklass: ungdomar, juniorer och seniorer. Det var också en höjdpunkt att vinna lag-SM för seniorer för såväl herrar som damer och att vi var två på lag-SM för ungdomar. Individuellt kan Simons OS-silver inte överskattas, den var jättekul. Vi hade målet att få fyra aktiva med till OS, och det lyckades vi med. Vi hade tio aktiva med på JEM och tog tre medaljer. Brons till Axelina Johansson i kula, Lisa Gunnarsson i stav och Ragnar Carlsson i slägg. Inom löpningen har vi främst glatt oss åt Sarah Lahtis svenska rekord på tre distanser, och Samuel Russoms sex individuella SM-medaljer står sig bra under 2021. Sanna Mustonen, Linna Sennström,

”

Det är alltid svårt att peka på förklaringarna till klubbens framgångar, men kontinuitet, bredd och lagtävlingar är några nyckelord i vårt recept

Gustav Berlin och Axel Djurberg är andra duktiga löpare som utmärkt sig under 2021.

Trots det idrottsliga är vi nog ändå mest glada över att vi i stort sett ser ut att ha klarat att behålla våra ungdomar, trots coronarestriktioner och inställda träningar och tävlingar. Det blir även ett viktigt mål inför 2022. Pandemin tär på såväl aktiva som ledare och tränare.

Ambitioner 2022?

– Vi hoppas alltid på att bli lite bättre och siktar därmed på att kunna upprepa segern i SM-pokalen. Vi räknar även med att flera av våra aktiva ska kvalificera sig till EM och/eller VM i sommar. Vi vill ha roligt på träningar och tävlingar. Viktigt är även att vi lyckas hålla uppe motivationen bland aktiva, ledare och tränare trots pandemin. Det blir lite trögare och svårare att starta upp nya ungdomsgrupper ju längre pandemin "rullar på".

Vår målsättning är naturligtvis även att kunna genomföra våra olika arrangemang och ge våra deltagare en rolig och trevlig upplevelse. Det ska vara roligt att springa i vardagen och tillsammans på olika "tävlingar".



SM i terräng i Höganäs

Berätta lite om tävlingen. Som artikelförfattare är det ju enkelt att intervjua sig själv. Vi fick beskedet av förbundet 18 månader innan mästerskapet och sedan var det ett ganska intensivt arbete med att få ihop det. Jag hade två dedikerade medlemmar som ansvarade för banan, men allt annat gjordes med en minimal projektgrupp. Det var dock ett fantastiskt bra samarbete med flygklubben och golfklubben, och kommunen ställde upp superfint. Efter att ha sett banan i Danmark på terräng-VM fanns det en tanke om att få till något spektakulärt, vårt vattenhinder. Det var kul att det blev en snackis i många olika kanaler. Att tävlande tog sig tid att ringa mig och fråga om det är lönt att åka ner då de hört om höga vallar och djupa hinder var kul. Sedan hade vi det tufft innan själva

NOMINERING: Kanske årets största snackis - hinder och vattenpassager blev högre och djupare ju närmare tävlingsdagen vi kom. Mästerskapet bjöd på bra väder, en kreativ bana och en annorlunda inramning.

ÖVRIGA NOMINERADE I KATEGORIN: VSM i Löttorp och Sylvesterloppet i Göteborg.

TIDIGARE VINNARE:
2015: Kraftloppet
2016: Lidingsöppet
2017: Ultravasan
2018: BUS, Backyard ultra sydkusten
2019: Blodomloppet
2020: SM 10 km landsväg

tävlingen, vi hade ett motionslopp på fredagen, det var storm och nederbörd och det mesta vi hade gjort fick vi göra om sedan på lördagsmorgonen. Men helgen bjöd sedan på härligt väder och många sköna minnen.

Vad minns du främst från tävlingen?

Det var väldigt häftigt att se fighterna där löparna tog ut allt, och efter mål-bågen låg det ofta många helt utslagna löpare. Jag gillar och blir inspirerad av att man tänjer på gränserna och verkligen ger allt, det är ett stort minne. En tuff bana och tuffa startfält i många klasser. Sedan att på avstånd se publiken springa mellan kullen och vattenhindret, det är en bild som lever kvar - det var som att se en golfpublik följa sina spelare från håll till håll. Jäkligt häftigt.

Vad är du mest stolt över?

Egentligen att vi löste det på ideell basis. Det var totalt 100 funktionärer under tre dagar, att de kom dit, att de engagerade sig och löste de problem som dök upp. Vi hade ju strul med elförsörjningen vilket var en stor prövning mentalt, stundtals ville man mest försvinna, men allt löste sig till slut.

Vilka erfarenheter tar du med dig?

Vi ville ju skapa ett SM 2.0, med både föreläsning och motionslopp. Det tar tid att ändra beteenden, men jag tror tanken är rätt. Sedan måste man när det finns risk för dåligt väder vid utomhuslopp på hösten fundera på hur man löser det för alla som inte springer. Jag har ju varit på flera terräng-SM själv, och risken är att de tävlande är på banan medan övriga sitter i bilar eller bussar. Vi hade ju tur, men trots solen var det ganska kyligt. Sedan är det superbra att det görs webbsändningar, där borde vi centralt bygga kompetens och nätverk som kan cirkulera för att ge tittarna bästa möjliga upplevelse. Jag har kollat på en del svenska sändningar och det finns mycket att göra. Till sist: det är ett gigantiskt arbete att göra ideellt på kvällar och ledig tid, framför allt att hitta pengar och få det att gå ihop ekonomiskt.



”
Det var kul att det blev en snackis i många olika kanaler”



”
Jag hade ingen mer plan än att gå i ryggen på haren och sedan springa så snabbt jag kunde”



Andreas Almgren

Vad är det första du tänker på när du tänker på loppet?
- Det första jag tänker är att jag är nöjd med att jag vågade göra en stor del av jobbet själv. Jag hade rekorden i sikte och jag gav mig själv chansen att slå dem.

Vad var planen innan start?

- Jag hade ingen mer plan än att gå i ryggen på haren och sedan springa så snabbt jag kunde när han klev av.

Känslan efteråt?

- Stor glädje självklart. Speciellt efter utomhusloppet då jag kom tillbaka efter en skada.

Hur rankar du detta bland alla dina prestationer?

- Det är svårt att ranka, men det är ju trots allt svenska rekord och det var tider som stått sig väldigt länge så jag får nästan ranka dem högst.

Vilka blir de viktigaste loppet 2022?

- Jag siktar mot att kvala till EM och VM så det blir förhoppningsvis mina viktigaste lopp 2022.

NOMINERING:

Andreas Almgren chockade hela Löparsverige genom att sätta svenskt rekord på 3 000 meter vid inomhus-SM i Växjö 2020. Det var första gången någon presterat så bra med Vaporfly på någon av de kortare distanserna, så eftersvallet bestod föga överraskande av alltför mycket sko- och kolfibersnack. Hur ger man svar på det? Man springer 7 sekunder snabbare på samma sträcka i spikskor - både inomhus och utomhus! 7.41,6 inomhus kom vid den första Vinthundsvintern i Sollentuna, där Andreas återigen sprang ett progressivt lopp med väldigt snabba sista fem varv.

ÖVRIGA NOMINERADE I KATEGORIN: Sarah Lahti, 68.19 på halvmaran, och Andreas Kramers 800 meter på 1.45.09.

TIDIGARE VINNARE:

2015: Jonas Buud, VM-guld 100 km.
2016: Lovisa Lindh, semifinal 800 m OS, 1.59.41.
2017: Sarah Lahti, svenskt rekord, halvmaran.
2018: Johan Steene, världsrekord BYU.
2019: David Nilsson, svenskt rekord, maraton.
2020: Mustafa Mohamed, svenskt rekord, maraton.

Christian Persson, Hälle IF

A

Årets eldsjäl, hur känns det?

– Jo, det känns bra, det är en klapp på axeln, folk ser och uppmärksammar det man gör.

Vad är en eldsjäl enligt dig?

– Någon som genom sitt arbete och sin person kan tända och inspirera andra människor.

Berätta, vem är du?

– Jag är född och uppvuxen i Ljungskile, men bor sedan länge i Uddevalla där jag jobbar som gymnasielärare i historia och religionskunskap. Vid sidan om idrotten och skolan har jag flera förtroendeuppdrag som ordförande i Uddevalla pastorats kyrkoråd samt vice ordförande i den kommunala revisionen. Jag är 62 år och har två barn, 21 respektive 18 år gamla, och vi bor i en gammal trävilla från 1930-talet på bekvämt gångavstånd till skolan, kyrkan och träningsanläggningarna. Hobbyer vid sidan om ovan är lokalhistoria, jag har skrivit några böcker i ämnet, samt konst och att samla på gamla böcker.

Varför blev det som det blev med Hälle IF?

– Ja, föreningen har funnits med mig sedan... ja, nästa år är det 50-årsjubileum. Vi var ett gäng ungdomar som startade föreningen i mars 1973, vi var mellan 7 och 13 år. Ganska unikt att ett sådant projekt håller, skulle jag tro. Men sedan har det tuffat på, min styrka tror jag är att kunna hitta och ta vara på duktiga ledarbegåvningar och ge dem kreativa förutsättningar. Vid årsskiftet räknade vi in 525 medlemmar och vi tog 11 senior-SM-guld i fjol. Ganska fantastisk utveckling ifrån den mjölkhage i Ljungskile där verksamheten startade för snart ett halvsekel sedan.

Vad är det som driver dig?

– Jag är en tävlingsmänniska, så enkelt är det nog. Och vad det innebär är nog svårt att definiera, men fortfarande efter alla dessa år så finns nerven där. Den gångna helgen hade vi en fyrdistriktsmatch

NOMINERING:
Christian grundade Hälle IF 1973 och har sedan dess varit ordförande och tränare i föreningen. 2021 blev klubbens mest framgångsrika år någonsin, både på ungdoms-, junior- och seniornivå. Föreningen passerade 500 medlemmar under året och har breddats med OCR, trail, triathlon och nu senast skidor. Christian har drivit föreningen med stark hand i snart 50 år, en eldsjäl som verkligen brinner för sin förening!

ÖVRIGA NOMINERADE I KATEGORIN:
Mikael Magnusson och Johan Steene.

TIDIGARE VINNARE:
2015: Calle Nilsson
2016: Thomas Svanström
2017: Rasmus Oderud
2018: Elin Ragnarsson
2019: Ellen Westfelt
2020: Lars Johansson

mellan Bohuslän, Värmland, Västergötland och Halland för åldrarna 12–17 år. Jag var speaker och lagseger stod mellan Bohuslän och Västergötland, allt avgjordes på sista grenen. Inte till vår fördel men stämningen innan stafettloppet kunde man ta på. Om man inte fortfarande finner "thrillern" i den typen av moment så tror jag att det är svårt att drivas vidare framåt. Sedan så är det klart att jag präglas av ett starkt socialt patos i allt jag sysslar med, oavsett om det är att engagera mig för flyktingar inom idrotten eller att i min kyrkliga roll driva träffpunkt för hemlösa eller ansvara för barnhem i Uganda.

Känner du av uppskattningen?

– Det är till och från. En sådan här utnämning värmer ju. Men i kontakt med kommun och myndigheter så har man naturligtvis över tid upplevt både

ups and downs. Inom den egna föreningen så har jag väl uppnått den ålder och nivå där man förkroppsligar historien, där känner jag verkligen av både respekten och en stor uppskattning ifrån alla ungdomarna. Flera av mina nära medarbetare är tidigare aktiva, och i dag är deras barn aktiva i föreningen.

Vilket är ditt största minne från 2021?

– Det var SM-finalen på 10 000 m i Borås, där Olle Ahlberg spurtade in som överraskande trea. En placering som senare efter en protest uppgraderades till silver. Det var Hällehistoria. Sedan får jag även nämna våra duktiga OCR-aktiva som vann både RM och Toughest-touren. I början på säsongen så måste jag erkänna att jag endast vagt visste vad OCR var för något.

Vilka ambitioner finns för 2022?

– Ambitionen är att vi, efter det att covidlandet är över, ska vara starkare, fler, snabbare och mer aktiva än vad vi var när pandemin startade. Jag får berömma min organisation för att se möjligheter där andra bara ser hot och problem. Vad det sedan innebär tävlingsmässigt 2022 är svårt att greppa i dagsläget då kalendern ännu inte är riktigt klar. ☺



”

Min styrka tror jag är att kunna hitta och ta vara på duktiga ledarbegåvningar och ge dem kreativa förutsättningar

Många som haltar i Gibraltar...

Jag förstod exakt hur varuhusägaren Tyko Jonsson kände sig när jag lämnade biosalongen på juldagen. Jag kokade nämligen av samma sorts juliska som Tyko drabbades av när sonen Karl-Bertil skänkte bort hans handmålad porslinsallrik från faster Märta. I drygt två timmar hade jag bevittnat något som närmast kan beskrivas som en avrättning av Vilhelm Mobergs klassiska verk *Utvandrarna* och

bland mycket annat tvingats acceptera att de småländska huvudkaraktärerna Kristina & Karl-Oskar inte pratade sitt eget modersmål i den nya versionen.

Den värsta juliskan kom emellertid halvvägs in i filmen under tågresan från New York till Minnesota. En sträcka som i normala fall, förutom några fjuttiga höjdkurvor tillhörande Appalacherna, är en relativt horisontell upplevelse. Ett välkänt faktum för alla som någonsin har rest i området eller bara har kastat en blick på Google maps. Trots detta dök det upp ett prärielandskap med snötäckta bergstoppar tillhörande Klippiga bergen på filmduken. Vyer som man inte hittar förrän åtminstone 150 mil väster om svenskbygderna runt Minneapolis. Med en enkel googling kunde filmteamet alltså ha lyckats undvika denna geografiska blunder. Men å andra sidan får man väl vara tacksam för att regissören åtminstone inte lyckades klämma in kinesiska muren eller Cheopspyramiden under tågresan till Minnesota...

Jag älskar Klippiga bergen och för



ANDERS FORSELIUS

AKTUELL MED BOKEN:
50 stater & 10 blånaglar
Köp Anders bok, 239 kr
www.vulkanmedia.se/butik

FÖDD: 1967.

KLUBB: Ljusdal Running Club.

SNABBASTE MARATHON: 3.04.15 (Richmond Marathon, Virginia, USA, 2011).

LÖPAR-CV:
Har sprungit maraton i över sextio länder och samtliga femtio amerikanska delstater.

TUFFASTE TÄVLING:
Mt Fuji Halvmarathon i Japan som avslutades på toppen av det 3 776 meter höga berget.

FAVORITKLUBBAR:
Chicago Cubs, Arsenal och Ljusdals Bandyklubb.

FAVORITFILM:
Forrest Gump.

ROLIGASTE MINNE:
När Wayne Gretzkys föräldrar bjöd mig på köttbullar & spagetti under en cykeltur genom Kanada.

STÖRSTA OLYMPISKA ÖGONBLICK:
Cathy Freemans OS-guld på 400 meter i Sydney 2000 och Steven Bradburys OS-guld i short track 2002.

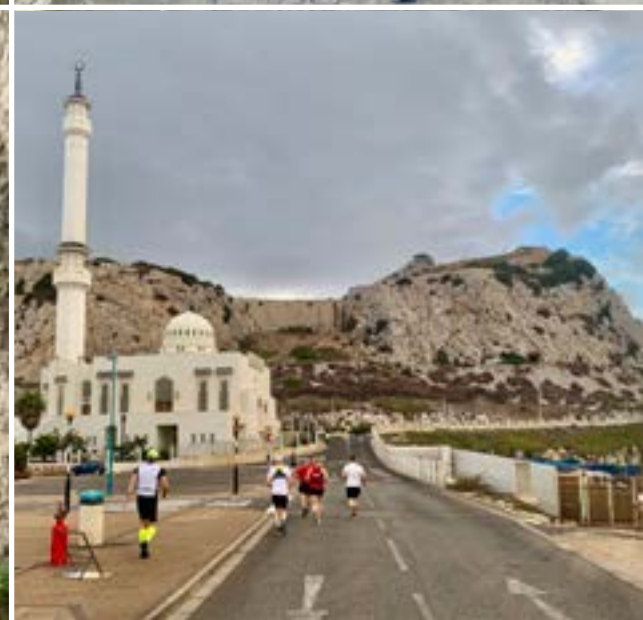
min egen del hade bergskedjan gärna fått tillhöra Minnesota. "Riktiga berg" som Anderna, Alperna och Klippiga bergen brukar dessutom, lustigt nog, vara humanare för löpning än lömska "backar" på lägre höjd som exempelvis Appalacherna. Eller för att inte nämna Gibraltar.

I jakten på nya destinationer hade jag slagit följe med en klubbkamrat i Marathon Globetrotters till södra Spanien för att äntligen få möjlighet att sätta den lilla brittiska enklaven på maratonkartan. En unik tävling som lockade till sig löpare från hela planeten eftersom tävlingen helt och hållet avgjordes innanför "nationens" gränser.

Jag är naturligtvis evigt tacksam över att jag fick möjligheten att vara med i denna happening, men det är å andra sidan en åsikt som inte delas av alla mina kroppsdelar, särskilt inte benen.

Gibraltar är som bekant inte stort, i alla fall inte till ytan. Den 426 meter höga Gibraltarklippan är däremot stor och på eller annat sätt var den ständigt närvarande i det kuperade maratonloppet. På grund av Gibaltars geografi krävdes det därmed fyra varv för att genomföra tävlingen och obehagligt många höjdmetrar. En smärtsam aktivitet som medverkade till att jag inte var ensam om att småhalta under andra halvan av loppet.

De vackra vyerna över Medelhavet hade delvis dämpat smärtorna men överlag kändes Gibraltar Marathon nog ändå lika plågsamt som Kristinas och Karl-Oskars resa till Minnesota, inklusive deras tågresa med fake-vyer över Klippiga bergen. Faktum är att det nog endast var Kristina från Duvemåla som kunde förstå känslan när jag en evighet senare korsade mållinjen; jag "tyade" inte mer! ☹



Den bort- glömda OS-löparen

Bolivianen **Rodrigo Camacho** kom till Sverige som politisk flykting 1983.

Ett stadslöpp i Malmö, som han övertalats att ställa upp i, inledde en löpkarriär som tog honom till tre raka OS-maror. Efter att ha misslyckats med att kvala in till en fjärde reste han till Sydamerika för att hälsa på sin bror. Det tog tio år innan hans klubbkamrater fick reda på vad det blivit av honom.

I dag springer Camacho en gång i veckan, "för kropp och själ".

Hans kolleger på Lunds universitet känner knappt till hans bakgrund.

Text: **Axel Smith** Foto: **Privata**



Rodrigo Camacho växte upp i Cochabamba i bolivianska Anderna på 2 800 meters höjd. Någon löpkultur fanns inte, men han var ett aktivt barn med mycket fotboll ute på gatorna. I tonåren fick han upp intresset för att springa och ställde upp i några få stadslöpp. Att skaffa riktiga löpskor var svårt, dels var de dyra och dels behövde man be någon ta med sig skorna hem från USA. Livet i Bolivia tog en abrupt vändning när den tillförordnade

presidenten störtades i en blodig statskupp 1979. Den följdes av en militärkupp, understödd av narkotikamaffian. Landet var i totalt kaos.

Som många andra studenter stödde Camacho vänsterfalangen. Han såg kamrater gripas och försvinna, men kände att det var en risk han var tvungen att ta. Så knackade militären på dörren till hans lägenhet. En vän hade angivit honom, under tortyr. Camacho placerades i fängelse och visste inte vad som väntade. Någon tortyr blev det dock inte, och hans mor fick besked om var han befann sig. Hon tog kontakt med Amnesty och bad att få honom skickad till Brasilien, där han hade en bror. Amnesty avrådde, där var det också diktatur. I stället lyckades de få Camacho till Sverige.

– Jag visste väldigt lite om landet, berättar Camacho 40 år senare. Men jag tyckte om Ingmar Bergmans filmer, hade sett allihop. Och följde Björn Borg.

Han placerades i Måheda utanför Växjö och chockades över hur mörkt det var. Det var vinter men kylan och mörkret till trots var han glad. Han var i säkerhet.

Ett år senare hade Camacho flyttat till Lund, där han hade en flickvän. Hon skulle springa ett stadslöpp och han följde med som supporter.

– Du är duktig på att springa, sa hon. Prova! Jo, det kunde vara kul.

Han vann och ganska snabbt blev löpningen en central del av hans vardag. Några idéer om hur han skulle träna hade han inte, han bara sprang. Distanserna blev längre och genombrottet kom när han vann Malmö halvmaraton. Några dagar senare ringde telefonen.

– Jag är Martin Martinez, löp tränare från Spanien. Du borde satsa på löpningen och maraton!

Camacho var skeptisk. Han beundrade de som sprang så långt, men kunde inte se sig själv göra det.

– Du kan bli duktig, fortsatte Martinez. Jag lovar dig. Försök kvala in till OS i Los Angeles!

Camacho fångades av engagemanget och några dagar senare träffade han Martinez, som hade blivit tipsad av sin dotter. Hon hade sett löparna passera i Malmö och tyckt att Camacho verkade oberörd där han låg i täten.

Martinez blev Camachos tränare och skrev program vecka för vecka. Som kort och tunn löpare gick Camacho mycket på frekvens, men vintern var kall och det var svårt att hålla farten uppe, speciellt som han undvek asfalt. Lösningen blev att springa de snabbaste passen med spikskor på en grusslinga i ett naturområde utanför stan. Där gjorde han också alla sina långpass, ofta två mil.

Efter tre månader var det dags för maratondebuten i Nederländerna. Camacho visste inte hur han skulle göra med energi eller vilken utgångsfart han borde hålla. Han vände sig till Tommy Persson, en av Sveriges bästa maratonlöpare.

– Vad ska jag göra?

Persson pekade på en grupp löpare.

– De siktar på 2.15, följ efter dem och släpp aldrig deras ryggar.

Ett högt mål för någon som hade 1.08 som bäst på halvmaran, men Camacho gjorde som han blev tillsagd. Farten sjönk successivt, men han lyckades hålla ryggarna hela vägen in i mål till en sluttid på 2.17.44. I det forna hemlandet hade man svårt att tro att det var möjligt. Nytt bolivianskt rekord med nästan 20 minuter. OS-starten var säkrad och för Camacho inleddes en ny tremånaders träningsperiod.

I Los Angeles gjorde Camacho vad han i efterhand ser som sitt bästa lopp i karriären. Med 38

”Jag är Martin Martinez, löp tränare från Spanien. Du borde satsa på löpningen och maraton!”



Camacho hade Adidas som skosponsor och är märket trogen än i dag.

”Vi var romantiker. Det fanns inga pengar, förutom en del under bordet, så vi sprang för kropp och själ”

graders värme och hög luftfuktighet var det många som inte kom i mål, bland dem Tommy Persson och Kjell-Erik Ståhl. Camacho blev 38:a på 2.21. Loppet direktrefererades i teve av bolivianska journalister och gjorde honom till ett känt namn i sitt hemland, där militärdiktaturen störtats. Att flytta hem var ändå inte aktuellt. Han trivdes i Sverige.

Nu visste Camacho hur han skulle träna. Med sin uppväxt på hög höjd och aktiva ungdomsår med fotboll på gatorna trodde han sig inte behöva lika mycket volym som sina maratonkolleger. Han hade en stark aerob grund och nöjde sig med 18 mil i veckan och satsade i stället på kvalitet: som 12 x 1 000, 24 x 400, 5 x 2 000 och 20 x 200 meter.

Men även om han såg 18 mil som ovanligt kort tog löpningen tid. Det första passet var vanligtvis vid sex på morgonen, innan studier och sedermera arbete på Sociologiska institutionen vid universitetet.

– Vi var romantiker. Det fanns inga pengar, förutom en del under bordet, så vi sprang för kropp och själ. Tränade, åt bra och vilade. Man orkade inte hälsa på vänner eller gå ut och dansa.



Målgången vid OS i Barcelona 1992.

Förutom naturområdet, som han ”älskade”, kördes distanspasset i Stadsparken inne i Lund, med enkilometersvarv där han varierade farten varv för varv.

– Man måste springa snabbt för att det ska vara kul, eller hur? Fartlek var ett nytt begrepp för mig.

Med tiden lärde han sig hur viktigt det var med energi och vätska. Som den gången han tog slut med en halvmil tillbaka till omklädningsrummet. Han ställde sig på alla fyra på marken och sörplade i sig från en vattenpöl, som en hund, och fick snabbt ny energi.

1997 fyllde Rodrigo Camacho 40 år, och kunde se tillbaka på femton år där han sprungit för Lugi, IFK Lund och Björnstorps IF, en klubb han såg som en stor gemenskap: ”vi var en familj.” Klubbkamraterna minns honom som en tystlåten person, som inte gjorde något väsen av sig men som, om någon frågade, gärna delade med sig av sina erfarenheter. Det var vanligt med klubbstafetter och han ställde alltid upp.

Vid en byastafett i Kristianstad startade lagen på garnisonens flygfält och sprang sedan fram och tillbaka till de kringliggande byarna. Camacho dök upp med linnet ut och in och nummerlappen på trekvart. När klubbkamraterna fått rätt på kläderna nöp han sig i magskinnet för att kontrollera formen – och sedan sprang han som ingen annan.

En höjdpunkt bland de lokala loppen var Landskrona Maraton 1992.

– Det var min enda chans att kvala till OS i Barcelona, minns han. Jag sprang helt solo på en fyra varvsbana. Men att springa själv var min mentala styrka, precis som för Kjell-Erik Ståhl och Tommy Persson. Löpning handlar mest om det mentala. Det finns inga ursäkter. Minusgrader eller regn får inte stoppa dig.

Vid vår andra intervju spöregnar det och Camacho säger att det sitter i, att man inte får stoppas av vädret om man har ambitioner.

I OS i Seoul fyra år tidigare hade ischias-problem stoppat honom från att prestera, nu fick han en ny chans.

Det blev en hygglig insats i Barcelona, men fyra år senare satte skadeproblem stopp för ett fjärde OS.



Bolivianen Rodrigo Camacho (i mitten) vann enkelt Maraloppet i Karlshamn. Tvåa och DM-mästare blev Peter Olsson (L.H.) medan Eduardo Munoz (R.H.) hamnade på tredje plats i det drygt två mil långa loppet. Foto: Staffan Lindbom.



Pägamilen 1992. Foto: Ingemar Kristensson, Sydsvenskan.



Skrylleloppet 1993.

"I dag tänker jag på familjen. På jobbet berättar jag inte om löparkarriären, men om de frågar så svarar jag"

De internationella loppen sorteras högt upp bland löpminnena, med maror i Chicago, New York, Tokyo, London, Paris, Berlin och Boston.

Är du nöjd med karriären?

– O ja, mycket. Jag har träffat många underbara människor och haft lyckliga stunder.

Du slog aldrig tiden från din maratondebut.

– Jag försökte, men hade inte den perfekta dagen under rätt förutsättningar. Kanske skulle jag kört lite mer distans.

Satsningen pågick med oförändrad styrka under hans femton år som löpare. Året innan han fyllde 40 gick han i mål på 2.19, nästan i paritet med sina bästa tider. Den hösten började han som hjälptränare i klubben, med ett maxpulstest som första pass.

Då ringde hans mor.

– Din bror behöver hjälp.

Brodern bodde fortfarande i Brasilien och var entreprenör i husbranschen. När Camacho satte sig på flyget tänkte han vara borta över vintern.

Det tog sju år innan han återvände.

– Jag träffade kvinnan som jag fortfarande lever

med, och tyckte mycket om landet. Det var slutet för löpningen – det fanns inga lopp och i Goiânia [en miljonstad utanför Brasília, reds. anm.] kunde man inte ens gå ut själv utan att det var farligt.

Att det var farligt i trafiken fick Camacho uppleva på alltför nära håll. Han hade bråttom till flygplatsen för att hämta en släkting, fick tag på en motorcykeltaxi och bad den att skynda sig. Chauffören kryssade mellan bilarna, och vid en övergång utan trafikljus kom en bil, som hade stopplikt, i full fart från vänster. Camacho flög genom luften, sträckte ut ena benet och fick en ganska mjuk landning en bra bit bort. Chockerad hörde han hur folk skrek. Långsamt insåg han att chauffören låg död längre bort på gatan. "Är jag okej?" tänkte han och försökte resa sig. Benen och ryggen smärtade, men det gick. En taxichaufför hjälpte honom hem och Camacho har sedan dess inte satt sig på en motorcykel.

I dag springer Camacho en gång i veckan, "för kropp och själ". Löpning följer han gärna, men han tycker sig märka att alla dopningsskandalerna fått publiken att tappa gnistan.

– På min tid fick vi inte ens dricka kaffe.

Funderade du på att springa för Sverige?


– Nej, eftersom jag redan deltagit i OS för Bolivia. Men jag har alltid känt mig som Lundabo.

Han vann de första fem upplagorna av Lunda-loppet, som då hette Pågamilen, och blev ett känt namn i lokalpressen. Är uppmärksamheten något han saknar?

– I dag tänker jag på familjen. På jobbet berättar jag inte om löparkarriären, men om de frågar så svarar jag. Svenskar beundrar löpare, tycker att löpning visar på disciplin.

Även Martin Martinez blev kvar i Lund. Som romantiker minns de enkelheten i löpningen och vardagen som något positivt. Samtidigt fascinerar Camacho av dagens "helt otroliga" förutsättningar med hundratals olika skor att välja på, puls- och gps-klockor och laktatmätare.

Allt har inte nått hans forna hemland, och i bolivianska Anderna är det fortfarande Rodrigo Camacho som är löparen.

Snart firar hans 2.17 fyrtio år som nationsrekord. 



OS i Los Angeles 1984.



CAMACHOS RÅD INFÖR MARATONTRÄNINGAR

► Tusingar i överfart med 90 sekunders vila. När kroppen vant sig känns marafarten behaglig. (Själv körde han strax under tre minuter, med en marafart på 3.12–3.13.)

► Ett långpass i veckan på 30 km.

► Massera vaderna innan start, och undvik asfalt – så håller du dig skadefri.

► Börja med att tävla 5 000 och 10 000 meter. ("Jag började med maran när jag var 25 år och hade inte samma fart som Kjell-Erik Ståhl och Tommy Persson.")

► Ät bananer direkt efter passen så återhämtar du dig snabbare.

► Testa mineraler och blodvärden regelbundet. ("Grejorna som går att köpa själv – forget about it! Det är läkarna som vet vad du behöver.")

Världsmästarinnan i Grand Slam



Sofia Kay är en av ultra-Sveriges mesta ultralöpare, men även en av de mest anonyma. Vi är många som sett hennes namn i start- och resultatlistor, men få är förvånade att veta så mycket om denna världsmästarinna i Grand Slam. Sofia springer så många lopp att det är lätt att tro att hennes namn är förtryckt i startlistorna.

TEXT: PATRIZIA STRANDMAN FOTO: TOMMY CARLSSON

Sofia är en kvinna i sina absolut bästa år (45) och rattar runt ett liv med heltidsjobb (administratör) och familj (sambo) i Vänersborg samtidigt som hon tränar och tävlar uppemot 20 timmar en alldeles vanlig vecka. Men hur gör hon? Vem är hon? Varför och vad motiveras hon av?

Som så många andra tyckte Sofia inte att det var roligt att springa i skolans regi, men efter skoltiden började intresset gro. Det började som för många andra med ett oskyldigt halvmaraton (Göteborgsvarvet -99) för att sedan bli några maraton (första -02). Men efter Vätternrundan 2005 råkade hon åka förbi målgången på K-G Nyströms 24-timmars och slogs av den fantastiska stämningen – det där var något hon måste pröva. Och som Sofia har prövat. Hon har testat allt: Backyard, 6-timmars, 12-timmars, 100k, 50 miles, 100 miles, Trans Scania, och hon har gjort det många gånger.

Hej Sofia, så roligt att få intervju dig, det känns exklusivt. Och viktigt att fler får veta vilken fantastisk löpare du är, ultrapersonifierad. Men hur startade det, varför började du springa?

– Enkelheten. Jag hade hållit på med hästar men så var det inga hästar kvar hemma. Och med löpningen var det bara att gå utanför dörren. Det krävs inte så mycket. Och så kommer man ut. Jag springer för att komma ut. Och för det sociala. Om jag inte springer saknas något, det är en viktig del av mitt liv. Jag mår bra då.

Hur många mil springer du i veckan?

– Jag springer bara 7–8 mil i veckan just nu, men 10–12 mil är inte ovanligt. Det känns alltid bra när jag får till några mil extra. En runda är 15–20 kilometer. Det är en bra distans – det tar inte längre tid än att det är ganska lätt att få in. Jag springer på de flesta underlag. Vad och hur långt och var beror lite på väder och sällskap. Oftast med sällskap – det är det som gör löpningen så rolig. Och oftast



↑ Från en runda på Hunneberg i Vargön.

med Tommy Carlsson. Men inga löpband, jag vill vara ute.

Haha, inte mer än 7–8 mil, det märks att du är ultralöpare. För många är det en rejäl veckodistans. Tränar du något annat än löpning?

– Jag älskar att träna och jag tränar allt möjligt som är roligt. Har nyss upptäckt gymnastik och det tränar jag två gånger i veckan. Tänk att få hoppa trampet och göra volter, utan att ha gjort det tidigare. Tror det är bra också, det blir väldigt allsidig träning. Sen går jag gärna på box-pass och några gruppträningar.

Det måste bli många timmars träning i veckan, hur får du ihop livspusslet?

– Jo, det blir 10–20 timmar, om det inte är tävling förstas, då kan det ju bli betydligt mer beroende på lopp. Sen har jag inga barn, det spar så klart en massa tid. Jag prioriterar träningen över mycket annat, träningen är min stora hobby. Jag mår bra av det och då får det kosta tid.

Vad motiverar dig att träna och tävla så mycket?

– Det är roligt och socialt. Stämningen på ultror är fantastisk. Och utmaningen motiverar mig.

Apropå att tävla och stämning. Du har de senaste åren tävlat oerhört mycket. 52 stycken ultror utöver att du samtidigt har samlat inte mindre än fyra västar. Du har under en tolv månadersperiod sprungit alla de fyra 100-mileslopp som ingår i The Swedish 100

**”
JAG ÄLSKAR ATT TRÄNA OCH JAG TRÄNAR ALLT MÖJLIGT SOM ÄR ROLIGT. HAR NYSS UPPTÄCKT GYMNASTIK OCH DET TRÄNAR JAG TVÅ GÅNGER I VECKAN. SEN GÅR JAG GÄRNA PÅ BOX-PASS OCH NÅGRA GRUPPTRÄNINGAR**



miles Challenge: TEC, GAX, BRR och Arctic Ultra/Kullamannen, och blivit en Grand Slam Finisher och fått en väst. Sex stycken har lyckats med detta två gånger, men du har gjort det inte mindre än FYRA gånger! Du är världsmästare i väst – hur tänker du kring det? Och vad gör man med fyra västar?

– Första gången var målet att ta en väst. Annika Askengren som jag springer mycket med sa att det var en kul utmaning. Sen har det liksom bara fortsatt – det är trevligt och en rolig utmaning. Den sista västen var inte planerad – den bara hände. Fast jag vet inte riktigt när jag ska använda dem, två av dem är i alla fall i annan färg – de som fanns innan Kullamannen ersatte Arctic Ultra.

Hur många fler västar ska det bli?

– Vi får se, jag har inte planerat någon mer. Jag vill helst inte boka upp lopp så långt i förväg. Jag vill kunna vara mer spontan. Men jag är anmäld till GAX i sommar.

Vilken är hemligheten med att kunna springa så mycket som du gör och vad inspirerar dig?

– Att man gör det för att det är kul. För mig är det aldrig för prestationen eller själva tävlandet. Någon gång har det förstås smugit in lite jaktinstinkt, men det är aldrig något jag går in för. Jag överlåter till andra att springa snabbt. Människorna i ultrafamiljen inspirerar mig. Du, Patrizia, inspirerar mig när du

↑ En paus och lite bus under Bohusleden förra sommaren.

”

DET LÄNGSTA JAG GJORT ÄR TRANS SCANIA 2019, NÄSTAN 25 MIL TRAIL TVÄRS ÖVER SKÅNE. DEN SKA JAG SPRINGA IGEN NU I JANUARI, TRANS SCANIA WINTER. DET BLIR UTMANANDE

får det att se så lätt och snabbt ut, sen är utmaningarna i sig inspirerande.

Nu blir jag generad – att jag inspirerar dig, det är fint! Vilken är den coolaste/roligaste/tuffaste utmaningen du gjort? Och vilken är nästa utmaning?

– Finns så många roliga. Generellt är det de långa loppen i härligt sällskap. Det längsta jag gjort är Trans Scania 2019, nästan 25 mil trail tvärs över Skåne. Den ska jag springa igen nu i januari, Trans Scania Winter. Det blir utmanande. Vintern bjuder på så mycket mer motstånd än sommaren. Jag hoppas att det inte blir alltför kallt så allt fryser.

Tuffaste utmaningen? Alla lopp har sina förutsättningar och sina utmaningar. Inga långa lopp är lätta. Men när magen inte fungerar – som på Kullamannen 2019 – då blir det tufft.

Är det någon utmaning som du drömmer om att göra?

– Jag har inga särskilda drömmar. Och utomlands är ju inte läge just nu, men jag har sprungit rätt många maror utomlands genom åren. I Grekland sprang jag ett trevligt lopp för några år sedan, 13 mil från A till B. Vi startade nära Sparta så vi sprang genom Sparta på klassisk mark, det var häftigt. Men jag vill vara med på så många lopp som möjligt. Skövde 6-timmars är en trevlig utmaning i början av året, det har blivit lite av en tradition. Tjörnarparn i februari gillar jag också, den ska jag springa igen nu i februari, 100 miles. Det är 14 dagar efter Trans Scania, haha. Jag har inte provat någon Backyard, i alla fall inte på riktigt. Höll bara på 15 timmar och sen var jag klar. Men jag tror det är när man inte får disponera loppet själv, sömnen kommer att bli svår. Men det är roligt med varvbanor, då får man se även de snabba flera gånger.

Hinner du bli återhämtad?

– Jodå, jag springer ju inte snabbt och har inga prestationskrav. Det är träning i sällskap. Supportat långpass. Tänker man så klarar man mycket.

Du tränar och tävlar mycket tillsammans med en annan stor inspiratör och duktig ultralöpare, Tommy Carlsson, vad betyder ni för varandra?

– Vi betyder jättemycket för varandra. Vi har under träningar och lopp



↑ En leende Sofia från GAX 100 miles 2021.
➔ Kullamannens guldring inhämtad.
↓ TIF terrängen i Trollhättan, glad? Javisst!





avhandlat världshistorien och livet och löst världsfreden flera gånger. Det är fint att ha någon att dela upplevelsen med. Att bara finnas där tillsammans. Att ha någon att vara tyst med på långpass och tävlingar, att någon finns där som känner samma sak. Det är klart vi har våra gnällstunder också om det blir sand i skorna, eller om vi är hungriga och trötta. Mitt största spöke är sömnen. Jag behöver sova. Det kan vara bara gröt inne i huvudet, så säger Tommy till mig att sova, och då sover jag 2 minuter och sedan är jag i gång igen, det blir en helt ny värld.

Många får syner under långa lopp, har du fått det?

– Ja, absolut! Jag har sprungit på mosaikgolv, sett flygande vita valar och stora spindlar. Det är så märkligt, jag vet att de inte finns men jag ser det så tydligt.

Finns det något lopp du inte vill göra om, eller något lopp eller någon typ av lopp som du inte vill ta dig an?

– Jag har lärt mig att man aldrig ska säga aldrig, för plötsligt står man där på startlinjen i alla fall. Men ett ökenlopp, det ligger långt borta. Och hör någon mig nämna att jag ska anmäla mig till ett sådant så påminn mig gärna och säg till mig att jag inte vill ha sand i skorna.

Vilka tips har du till andra som vill springa ultra?

– Var med! Stämningen är fantastisk, svårt att beskriva men välkomnande och alla hjälper alla. Det finns inga vassa

↑ Sofia Kay, mer ultralöpare är det nog svårt att vara...

TOMMY CARLSSON OM SOFIA

Hur jag skulle beskriva min bästa spring- & träningskompis Sofia? Inte helt enkelt, men ett försök: Sofia är alltid glad och har alltid ett leende på läpparna samt ett vänligt och omtänksamt ord till övers till de som behöver det, och alla andra med för den delen! Hon har en fantastisk förmåga att få med sig folk, det kan vara medlöpare som är hur trötta som helst, men när Sofia peppar dem så får de ny energi. Oräkneliga är de hon dragit med sig in till målgång. Sofia är för egen del envis till tusen, och urstark som få! "Ge upp" finns helt enkelt inte i Sofias vokabulär. Samtidigt är själva tävlandet inte så viktigt för Sofia, viktigare är att ha roligt, och aldrig tappa glädjen i stunden!

armbågar i ultra. På vintern är buljong gott. Det känns matigt, varmt, salt och som kroppen vill ha det. Skumtomtar som man doppar i varm saft är också en hit. Det godaste jag vet under ultralopp är Piggelin, spelar ingen roll om det är sommar eller vinter. På vintern kan man kanske till och med ha dem i ryggsäcken utan att de smälter... Annars måste jag erkänna att jag är mest i smågodishyllan.

Vilken är den bästa löparprylen, den man inte kan vara utan? Och vad är den mest onödiga prylen?

– Jag är inte så mycket för prylar, men jag erkänner att jag gillar min löparklocka. Det är kul att se distans, få en kartbild och andra onödiga men roliga fakta. Men jag är skeptisk till att klockan tycker att jag behöver vila ibland, haha.

Man kan ha hur många prylar som helst, men jag undviker att köpa en massa. Jag har nog ganska få prylar. Jag tycker det är oviktigt vad andra tycker och tänker och hur man ser ut.

Du springer för LkTV88, vad är det för klubb?

– Det är vår egen klubb, Löparklubben Trollhättan Vänersborg. 88 står för att den startades 1988 av bland annat Rune Larsson.

Du är en av våra anonyma ultralöpare – inga sociala medier, ingen uppmärksamhet. Hur känns det att göra den här intervjun?

– Jag trivs i verkligheten och är inte så digital av mig. Har inga behov av att synas. Tycker inte heller att det är något att visa upp. Jag är supernöjd utan att skylta med det. Men jag är ju inte hemlig på något vis. Jag tänker att jag kan vara ett exempel på att man kan göra en massa utan att ha stora ambitioner och utan att vara snabb. Kan jag så kan alla som vill. Jag är ett bevis på att det går. Och det är så himla roligt. ☺

Till sist: Det har varit en ynnest att få intervjua Sofia. En mer anspråkslös människa har jag nog aldrig pratat med. Anspråkslös och oerhört imponerande och inspirerande. Och visst är det som Sofia säger: det är roligt, det är en värme, det är välkomnande, och vill man så kan man springa ultra!



The Swedish 100 Miles Challenge, vad är det och hur kom den till?

Utmaningen är att genomföra de fyra svenska 100-milesloppen: TEC, GAX, BRR och Kullamannen, under en 12-månadersperiod. Man väljer vilket lopp man börjar med, men alla loppen ska fullföljas under en 12-månadersperiod.

Det hela började med en tanke jag fick 2013 när vi introducerade 100 miles på Black River Run. TEC hade funnits några år och var då det enda 100-milesloppet i Sverige efter att GAX vilat ett tag. Tidigare fanns en lista på vilka som fullföljt både TEC och GAX. Jag tyckte det var dags att ta upp den tråden igen.

I USA uppstod det här med att springa 100 miles i samband med Western States. Grand Slam of

Ultrarunning® har funnits sedan 1986. Då fanns det bara fyra 100-mileslopp i USA och det blev en utmaning att genomföra alla fyra under en och samma sommar. Utmaningen lever fortfarande kvar med i princip samma lopp som från början, men nu är det fem olika lopp varav man måste fullfölja fyra.

Inspirerad av USA ville jag göra en svensk variant av detta. TEC går på våren, BRR på hösten och nu var GAX på gång att återupptäcka sommaren 2014. Tre lopp, tre olika årstider. Bara ett fjärde, vintern, fattades. Väntan blev kort. Redan vintern 2015 såg Arctic Ultra dagens ljus i Arvikas vintermörker. The Swedish 100 Miles Challenge var

född. Fyra lopp, fyra olika årstider, 400 miles.

Tyvärr blev Arctic Ultra bara arrangerat tre gånger. Det var mycket jobb och för få engagerade och få deltagare. Jag tror det var ett par år för tidigt. Det var innan "alla" upptäckte det här med att springa riktigt långt. The Swedish 100 Miles Challenge räddades när Kullamannen precis lagom tills Arctic Ultra lade ner höjdebånden på berget till 100 miles (och lite till). Nu är det i och för sig november när Kullamannen genomförs, men höststormarna i mörkret på Kullen är väl så utmanande, det vet de som mött Kullamannen där ute i mörkret.

Vintern 2015 blev Fredrik Engdahl den första att ha

genomfört The Swedish 100 Miles Challenge när han gick i mål på Arctic Ultra och blev den första att få den speciella finishvästen. Nu, sex år senare, är det totalt 58 som lyckats med den bedriften. Sex av dem har dessutom gjort det två gånger. Men så har vi Sveriges ultradrottning Sofia Kay som utklassat alla genom att ha gjort det inte mindre än fyra gånger. Och under samma period hunnit med minst 52 ytterligare ultror.

Så gillar ni att springa 100 miles och vill höja ribban, ta chansen och försök bli en av de få som lyckats bärga hem västen. 400 miles under fyra lopp och fyra årstider. Västen väntar på dig!

– Bo Johansson

Ett år på min kontorstol...



JOHAN STEENE är ordförande i KUL, kommittén inom svensk friidrott för svensk ultralöpning. Johan är dessutom innehavare av det nordiska rekordet på 24-timmarslöpning, 266 515 meter. Samarbetet mellan magasin Spring och Ultradistans.se innehåller reportage, notiser och en krönika från Johan.

Det är superfint väder. Jag vill röra på mig! Men jag känner mig lite hängig så jag sitter inne och tänker på ultraåret 2021. Min personliga årskrönika är verkligen rekordkort! Första året sedan 2011 utan någon

start i ett enda ultralopp. Deprimerande facit, helt klart! Men det hände en del oerhört inspirerande ute i ultravärlden! En stor sak som skrivs in i historieböckerna är att Yiannis Kouros världsrekord från 1997 togs över den 29 augusti av Aleksandr Sorokin från Vilnius! Sania drog till med att, i Polen på UltraPark Weekend, slå Yannis fantastiska rekord med cirka 6 km och landade på 309 kilometer och 399 meter. Vill du testa att utmana vår vän från Litauen så sök upp en lämplig varvbana, sätt i gång klockan och håll det behagliga joggingtempot av 4 minuter och 40 sekunder per kilometer under ett dygn. Ska du sakta ner vid toabesök och näringsintag måste du tänka på att hålla lite högre fart däremellan. Lätt som en plätt...

Nu när 2022 är helt nytt dunkade Sania till igen med att på Spartanion i Tel Aviv bli den första människan att springa 100 miles under 11 timmar. Det tog honom 10 timmar och dryga 51 minuter att ta sig de 161 kilometrarna. Sedan körde han på och fullföljde sitt tolvtimmarslopp med att nå nya världsrekordsdistansen även där på drygt 177 kilometer. Jag hämtar nedan lite uppfiskade ungefärliga data angående Sanias 12-timmarsrekord från Facebook och "U.S. National 24 Hour Running Team"-sidan.

Han snittar under sitt tolvtimmarsrekord på ungefär 4 minuter och 3 sekunder per kilometer, vilket är cirka 14,8 kilometer per timme, 247 meter per minut eller 4,12 meter per sekund...

Snitttempot översatt till mer populära tävlingsdistanser:
 400 m 1.37
 800 m 3.14
 1 000 m 4.03
 3 000 m 12.09
 5 000 m 20.15
 10 km 40.29
 Halvmara 1.25.26
 Maraton 2.50.51

(Sania springer alltså lite drygt fyra maror på varandra i denna fart...)

Sanslöst vad sugen jag är på att få springa lite. Löpningen ger oss hälsa. Värt att hålla fast vid när pandemin sveper vidare över våra liv. De fysiska utmaningarna behövs. Även om vi 2021 fortsatt påverkades av pandemin med inställda tävlingar och restriktioner så har Sandra Lundqvist på Ultradistans.se samlat ihop en del svenska fina pre-

stationer från året som gått som jag ryckt lite ur och presenterar här nedan. Hoppas du kan hitta inspiration i detta, gå med i Ultradistans.se, en friidrottsförening och anmäl dig till lopp så fort tillfälle ges!

Under 2021 beslutade SFIF om att ge SM-status till både 24-timmars och trail. Sedan tidigare har vi SM-status på 100 km vilket arrangerades av IFK Halmstad i början av juli. Sofia Smedman från Billingen X-trial Sports vann på 7.48.06 och Elov Olsson från Ockelbo SK på 6.58.14, två heta guldmedaljörer för det var riktigt varmt under SM! Frida Södermark tilldelades efter målgång Ultradistans.se:s nyinstallerade vandringspris, Årets KUL-person, för året 2020 med tillhörande stipendium för oförtrutet inspirerande ultraarbete.

Det första svenska SM-guldet i 24 h gick till Bill Öster från Karlshamn SK med sträckan 222,482 km och till Elin Hartelius från IF Kville med 210,051 km. SM-tävlingen gick i juli och Team Ultrasweden stod som arrangör under Skövde Ultrafestival.

Trail-SM avgjordes sedan i september med Hälle IF som arrangör. Segern gick på herrsidan

till Akeles Anders Kleist och på damsidan till unga överraskningen Johanna Gelfgren från Örgryte IS.

Under Lidingö Backyard sprang Tobbe Gyllebring snygga 43 varv med assist av Sten Orsvärn på 42. Sträckan blev 288 km och den lite tuffare backyardbanan gav cirka 4 000 höjdmeter. Dessa två herrar stod även för flest varv under Big Shadow Backyard med 33 respektive 34 varv.

Utomlands slog Anna Carlsson till och vann det 162 km långa loppet Val d'Aran by UTMB i Pyrenéerna med 29 timmar och 25 minuter med en marginal på 3 timmar ner till andra dam. Mimmi Kotka tog en superfin tredjeplats på UTMB med tiden 25 timmar och 8 minuter.

Anna Carlsson satte även nytt FKT på Bergslagsleden 280 km under april med tiden 38 timmar och 27 minuter. Christian Malmström tog FKT på Blekingeleden 273 km med 31 timmar och 42 minuter. I juni satte Branislav Pavic nytt FKT på Bohusleden 348,6 km med 52 timmar och 24 minuter. Jonas Buud tog osupportat FKT på Kungsleden i slutet av juli med 4 dagar, 7 timmar och 12 minuter.

Björn Sunesson genomförde en löparresa i Sveriges alla 25 landskap. Han kallade den Nils Holgersson-löpet, en löparrunda på 350 mil över 63 dagar. I september arrangerades det första 6-dagarsloppet på 12 år i Sverige, Viadal Ultra. Pernilla Otto med

671,202 km och Johnny Hällneby med 737,464 km stod som segrare när slutsignalen ljöd.

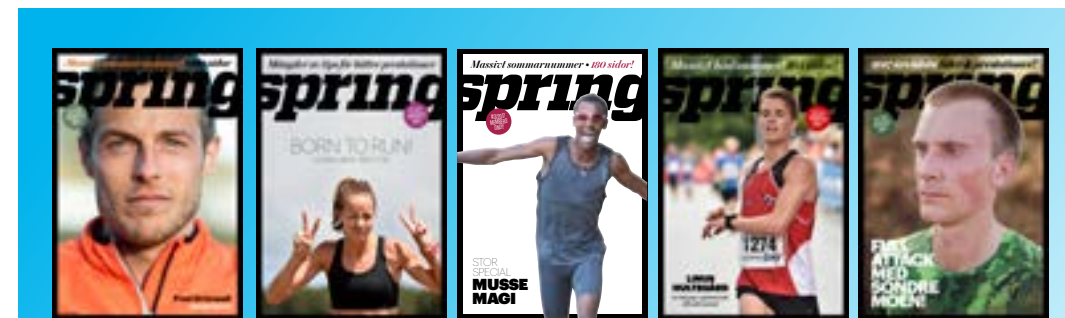
Elov Olsson sprang den snabbaste svenska tiden över 100 miles och noterade 12 timmar och 24 min, vilket motsvarar ett snitt på 4.37 per km.

Under PRT i december samlade landslagsansvariga Annika Nilrud och Lotta Thörn ihop till ett nytt event på 24-timmars och 100 km. Några utvalda löpare fick under landslagsliknande former springa i blågult och med proffsig support. Resultatet blev en hel hög med pallplatser och personliga rekord.

Det har bevisligen hänt en hel del ultrahärligheter under året. Det kanske bara har varit jag som missat alla chanser att bli riktigt trött?! Dags att lyfta blicken och dra på smilbanden. Ut och njut.

Nu mot framtiden! Gå med i Ultradistans.se. Gå in på hemsidan så finns där uppgifterna du behöver. Tillsammans kan vi bredda basen för ultra- och traillöpning och säkerställa att vi slipar på spetsen. För medaljer och landslagsframgångar vill vi ha. En idrott med kvalitet, utan fusk och doping, kräver engagemang. Vi ska även stötta alla idrottsföreningar och fantastiska arrangörer av lopp som ser till att vi alltid har äventyr att se fram emot. Har du tankar eller idéer som kan hjälpa oss att bli bättre så hör jättegärna av dig till johan@ultradistans.se.

Run far, be nice! ☺



Bjussa en löparkompis på ett nummer av Spring

79:-/styck. Swisha 79:- till 1235276712

Beställningen ska vara inne innan vi sänder till tryck, det kommer finnas datum på springlfa.se

➔ springlfa.se/losnummer

Fokus på tävlingsfart och jakten på flow!



Ibland funderar jag över vad det är som driver mig i min löpning; det är också en av de frågor jag i princip alltid ställer när jag intervjuar löpare.

Varför springer jag? Vad jagar jag? Och, naturligtvis – hur når jag det utifrån de förutsättningarna jag har?

TEXT BG NILENSJÖ
FOTO DECA TEXT&BILD

Ute piskar regnet på mina fönster, vinden viner, det är mörkt, kallt och otrevligt. Inomhus har jag tänt ett ljus, sitter och skriver en artikel på datorn och funderar på när jag ska ge mig ut på dagens runda. Enligt appen ska vädret vara så här i två dagar. Ska jag strunta i det, eller ska jag bege mig ut på en runda? Jag tvekar inte länge innan jag tar på mig kläderna och klockan, stoppar musik i öronen och drar i väg. Tungt, stelt, jobbigt... men efter tio minuter släpper det, jag är i min bubbla, tänker inte på att det regnar och blåser utan känner bara fötternas studsande mot asfalten, bröstkorgens rörelse, andningen, och jag njuter. När jag kommer hem och har duschat och åter sitter vid datorn undrar jag varför jag tvekat inför att ge mig ut. Kroppen är fylld med endorfiner, jag tänker klarare och mår helt enkelt jättekäckt bra.

De där passen är nog en stor anledning till att man då och då får flow, att man oberoende av yttre förutsättningar faktiskt får in träning på kontot. För jakten på flow handlar om att göra jobbet.

Det pratas dubbeltrösklar, distansfart, backpass, överfart, styrketräning, antal kilometer, polarisering och gud vet allt. Olika sätt att utvecklas, att bli en bättre löpare, att slå PB. Tekniken, utrustningen, uppläggen, underlaget, banprofilerna – det mesta är bättre i dag än för fyrtio år sedan, men resultatmässigt är nivåskillnaden ganska marginell. För inte så länge sedan var det till och med betydligt sämre resultat än det var på 1980-talet. Man funderade, hur kunde det vara hundratal svenskar under 3 timmar i Stockholm på maran och nu bara ett tiotal? Gjorde man i slutet av 80-talet 32 på milen var det ingen som höjde på ögonbrynen, för några år sedan kunde man vinna lopp på den tiden. Vad hände och vad händer nu?

En känd beteendevetare hävdade för ganska länge sedan att människan är av



↑ En av de mest galna prestationerna av alla, flow och fokus på exakt fart i 42 kilometer.

naturen lat, att hon måste motiveras för att prestera. Hände det något som gjorde att vi tappade motivationen? Och varför är den tillbaka nu? Eller gör vi det bara för komplicerat? Löpning är ju i grunden otroligt enkel, ska man bli bra måste man träna och man måste träna rätt för just den man själv är och för det man tränar mot. Och är det inte så enkelt att de flesta av oss tränar för att få flow. Att få flow är så nära en drog man kan komma tror jag, man är helt uppslukad av det man gör, tid och rum försvinner, man njuter till fullo av situationen.

”
ÄR DET INTE SÅ ENKELT ATT DE FLESTA AV OSS TRÄNAR FÖR ATT FÅ FLOW. ATT FÅ FLOW ÄR SÅ NÄRA EN DROG MAN KAN KOMMA TROR JAG, MAN ÄR HELT UPPSLUKAD AV DET MAN GÖR

Vi är alla olika, men min jakt på flow blev tydlig i december när jag sprang maraton. Två veckor innan maran sprang jag 100 minuter i 6.04-tempo och var helt körd i musklerna; ambitionen var två timmar men jag fick bryta. Två veckor efteråt njuter jag i 4.05-tempo i över två timmar. Jag visste innan jag började min träningsperiod på lite över två veckor att jag inte hade uthålligheten, men att jag kunde springa i den tänkta farten i en timme. Träningen handlade alltså bara om att bli mer uthållig, orka springa i två timmar, gärna tre. Det innebar först en vecka med 9 pass och 14 mil, sedan en vecka med 11 pass och 18,5 mil. Efter det var det en vecka



klar, först tre dagar med 5 mil, sedan tre dagar med 2,5 mil och sedan starten. Lite över två veckors fokus och jag klarade mitt mål: under 3 timmar på maran.

Enkelheten i löpningen är det jag vill beskriva. Att hitta flow och att klara ett realistiskt mål är faktiskt ganska enkelt. Och det spelar ingen roll vilken distans vi pratar om, 800 meter eller maraton. Grunden är att sätta ett realistiskt mål. Det finns tydliga diagram och formler som visar vad en tid på en distans är värd på andra distanser. Exempelvis kan jag som veteran titta på WAVA:s omräkningstabell för ålder. Jag gjorde 17.36 på 5 kilometer landsväg i fjol, min bästa prestation enligt tabellen, den ger cirka 90 procent. Om jag ska ha 90 procent rakt över ger det följande tider:

➤ 800 m	2.18
➤ 1 000 m	2.59
➤ 1 500 m	4.46
➤ 2 000 m	6.24
➤ 3 000 m	9.57
➤ 5 000 m	17.05
➤ 10 000 m	35.45
➤ 5 km landsväg	17.30
➤ 10 km landsväg	36.27
➤ Halvmaran	1.19.50
➤ Maran	2.46.50

↑ Startskottet går, vad händer? Jo, ofta rycks vi med i en fart som är på tok för hög vi tappar vår egen strategi och ofta avslutas loppet inte alls som vi hade tänkt oss.



ENKELHETEN I LÖPNINGEN ÄR DET JAG VILL BESKRIVA. ATT HITTA FLOW OCH ATT KLARA ETT REALISTISKT MÅL ÄR FAKTISKT GANSKA ENKELT

Det är inga tider som skrämmer mig, men jag vet att de korta sträckorna kräver träning som inte min kropp klarar av. Min prioriterade målbild 2022 är att springa 3 000 meter på sub 10 minuter. Vi har tre hörnstenar i löpningen: farten, uthålligheten och fartuthålligheten, det vill säga att ha flow i tänkt fart på aktuell distans. Visst, det ska göra ont de sista 25 procenten av loppet, men det ska om möjligt vara kontrollerad smärta.

Jag har farten, springer 800 meter på 2.24, och jag har uthålligheten, klarade ju av att springa ett maraton. Men jag saknar förmågan att springa i 3.20-tempo i 3 000 meter. Hur uppnår jag det? Ganska enkelt som sagt var, löpningen är enkel. På pappret!

Jag ska ge min bild av hur du kan tänka och träna om du har preciserat ett mål – vi tar utgångspunkt i min 3 000-metersambition:

Ett pass **överfart** i veckan – upp till 500-metersintervaller som går i 3.05–3.15-fart, alltså snabbare än mina 3.20. Det kan vara 200-metersintervaller på 37 sekunder eller 400-metersintervaller på 78 sekunder. Ambitionen är enkel: att se till att

springa snabbare än 3.20-tempo för att det tempot på sikt ska kännas enkelt och avspänt.

Ett **långpass** i veckan – för trekilometersfokus räcker det långt med 75 minuter, men jag hoppas ju kunna prestera hyfsat upp till 10 kilometer så en gång i veckan ska det helst bli 90 minuter. Utöver dessa två pass och passet nedan är resten lugna pass, för min del minst fyra pass i veckan i 40 till 60 minuter. Det gäller att variera sig naturligtvis, någon vecka är det fler kvalitetspass, någon vecka är det 10 pass totalt etcetera.

Det tredje nyckelpasset är **fartuthålligheten** – där jag jobbar med exakt mitt måltempo. Jag ger ett exempel på 8 veckor, sedan kan du omsätta detta till din egen distans och fart. Alla pass nedan går i 3.20-fart, en fart jag klarade i 2 000 meter i fjol.

- **Vecka 1:** 4–5 x 800 meter, start var 5:e minut
- **Vecka 2:** 3–4 x 1 000 meter, start var 5:e minut
- **Vecka 3:** 4–5 x 800 meter, start var 4.30:e minut
- **Vecka 4:** 3–4 x 1 000 meter, start var 4.30:e minut
- **Vecka 5:** 2 x 1 500 meter, vila 5 minuter mellan
- **Vecka 6:** 4–5 x 800 meter, start var 4:e minut
- **Vecka 7:** 3–4 x 1 000 meter, start var 4:e minut, dvs. bara 40 sekunders vila
- **Vecka 8:** 2 000 meter i 3.20-fart
- **Vecka 9:** 3 000-metersloppet! Sitter den?

Det jag menar med att det är enkelt är att har vi väl bestämt oss för en distans eller ett specifikt lopp på kan vi fokusera allt vi gör på just detta. Överfarten och distansen kommer att hjälpa oss att bli starkare och snabbare, fartuthållighetspassen kommer att göra oss mer bekväma i att springa i rätt tempo, vilket kommer att kosta mindre och mindre energi. Och, alla vet, jämn fart ger i princip alltid de bästa resultaten.

” JAG TYCKER DET ÄR INTRESSANT ATT VÅRT SKRIDSKOESS NILS VAN DER POEL TYDLIGEN ANVÄNDER EN SNARLIK FILOSOFI, OCH HANS RESULTAT KAN MAN INTE IFRÅGASÄTTA

↓ En härlig effekt av jämn fart och fokus är att du efter några kilometer börjar passera löpare, det blir fler och fler och den känslan ger grym energi jämfört med att bli omsprungen.



Så här arbetar jag med adepter som tävlar på 800 meter och med adepter som springer 100 kilometer. Det fungerar och är effektivt för alla oss som inte har möjligheten eller kan springa över 7 pass i veckan. Jag följer aldrig upplägget så här slaviskt, men det finns i bakhuvudet när jag planerar träningen. Har adepten fyra månader på sig kommer kanske sex av passen att vara med, har hen sex månader kommer förmodligen alla att vara med. Sedan är alla adepter olika, så det händer att jag får tänka om helt, kanske bara jobba med 500-metersintervaller, fler och fler, kortare och kortare vila, men med samma filosofi, lär dig ditt tempo. Inför Málaga hade jag själv bara två veckor, det blev två pass fartuthållighet, 3 x 2 000 meter och 1 x 8 000 meter. På tok för lite, men det lilla gav väldigt mycket trots allt. En av mina adepter på plats i Málaga gjorde veckan innan loppet 3 x 7 kilometer i sin tänkta fart. Klarade hon sitt mål? Naturligtvis!

Jag tycker det är intressant att vårt skridskoess Nils van der Poel tydligt använder en snarlik filosofi, och hans resultat kan man inte ifrågasätta. Ha stenhårt fokus på en distans, vänj kroppen vid tempot.

Nu när det nytt år, varför inte sätta ETT tydligt mål, göra en plan som bygger på dessa hörnstenar och sedan köra? Lycka till! ☺



Slitmotionären från Finnmarken

En av Dalarnas största ambassadörer när det gäller löpning är Senad. Vi har träffat honom vid ett antal tillfällen i Spring då han intervjuat sina förebilder främst i Dalarna. Den här gången tar han pulsen på en löpare som jag sprungit på några gånger, otroligt talangfull men haft en del problem med skador, **Kim Andersson**.

Text & foto: Senad Suhonjic



Skogsfinnarna kom till Södra Dalarna för mer än 400 år sen. De bosatte sig i områden kring Nyhammar, Grangärde, Skifsén (Säfsén) och Nittkvarn. Idag är alla dessa områden en del av Ludvika kommun. Skogsfinnarna var erkänt duktiga vårdare och brukare av skog

och mark i de tuffaste av områden. Deras kunskaper skulle ge dem förutsättningar och förmåga att överleva i Finnmarken. Tågan, trägenheten och viljan att ge allt smittade av sig på lokalbefolkningen generationer senare. Det krävs sin man att vara slitmotionär. I synnerhet när man är Slitmotionären från Finnmarken.

KIM ANDERSSON

ÅLDER: 31

GÖR: Studerar vid Högskolan i Dalarna, Upplevelseproduktion med inriktning friluftsliv och i drott & hälsa

BOR: Sambo med Karin i Ludvika

BLOGG: kimmeandersson.wordpress.com

|||||||

→ Kim på språng under Ljusbodarnas fåbodstrail, ett 15 km lång traillopp som Kim vann.

Kim Andersson växte upp i Nyhammar. På klassisk mark i sydvästra Dalarna sprang han i tidig ålder på stigarna runt husknuten. Det fanns en känsla av slit redan då, de som en gång hade trampat upp stigarna hade offrat blod svett och tårar.

–Det här med Slitmotionären är för mig ett begrepp som i sig är en hyllning till de som gav allt när det behövdes, egentligen är det inte mycket mer än så, säger Kim.

Trots det har Kim satt ett otal spår i spåren runt Nyhammar. Han beskriver hur han i tidig ålder sprang på kyrkstigarna som skapats av Skogsfinnarna. Kim tar sitt "arv" med ro och menar vidare att de boende i södra Dalarna knappt ens räknas som kullor och masar. I synnerhet inte om du frågar de något malligare i orterna kring Siljan, säger han med ett leende och glimten i ögat. Det här med subtil och genomtänkt humor är också något som är identifierbart med Kim. Han är nämligen lika vass och snabb med humorn som han är i löpspåret.

En fråga som jag länge funderat kring handlar om Kims eventuella elitsatsning men han lyckas läsa mina tankar innan jag ställer den och svaret kommer illa kvickt; Jag anser mig inte ha talangen, skallen eller kroppen för att en sådan satsning skulle hålla fullt ut.

En vill ju givetvis bli bättre och skulle möjligheten dyka upp för en elitsatsning så är det något som man hade fått fundera över innan man tog ett genomtänkt beslut. Fast, risken är att man skulle bli av med all lust och glädje som löpningen ger. Trots viljan att bli bättre så är drivkraften i min träning luststyrd. Här skulle man kunnat ta del av en riktig tränare och om det någonsin skulle bli fallet så måste det vara någon som man känner tillit och förtroende för.

Vi fortsätter springa på stigarna, backarna avlöser varandra, terrängen skiftar drastiskt mellan kraftigt nedförslut och uppför. Kim bjuder på en slinga som minst sagt bjuder upp till dans. I en av alla nerförslöpor hinner jag samla andan; fast löpning är ju så jävla jobbigt! Det är





ju en konstant plåga, något som jag och många med mig undrar är – hur klarar du av att prestera gång efter annan?

”Jag håller med, löpning är jobbigt och det är svårt att springa. Men samtidigt är det så förlösande roligt och jag älskar det för att det är så enkelt. I alla fall är det så på pappret. Jämfört med andra idrotter så är löpning än så länge förskonat från allt det materiella, även om senaste årens skorevolution kan diskuteras. Som tidigare nämnt så vill jag bli bättre, så länge det går. Med en habil grundnivå som jag anser mig ha så blir det än roligare. Det här är dock ett problem, det är svårt att sätta stopp för sig själv när allting är ”lätt och går bra”.

Kim menar att de flesta som håller hans nivå springer med all säkerhet minst det dubbla per vecka. Hans kropp har svårt att hantera den mängden, något som han verkar ta med ro och medvetenhet. Kim menar rent av att han kanske är för ”dum” för att få kroppen att fungera på ett sådant sätt. Prestationerna har inte varit helt självklara alltid, de senaste

↑ Kim i hemmamiljön.

”
ALLA OLIKA FORMER AV ALTERNATIV TRÄNING HAR INTE BARA GJORT HONOM STARKARE, DET HAR ÄVEN GJORT ATT HAN KLARAT ATT HÅLLA UPP MOTIVATIONEN OCH GLÄDJEN I LÖPNINGEN

säsongerna har kantrats av återkommande skador på olika nivå. Små skavanker, sjukdomar och ibland större känningar. Kim menar att det är just det som har fått honom att tänka till och ibland tänka om. Alla olika former av alternativ träning har inte bara gjort honom starkare, det har även gjort att han klarat att hålla upp motivationen och glädjen i löpningen. Samtidigt erkänner han att det är stundtals outhärdligt tråkigt att träna simning och cykling. Något som han löser genom att sätta presentationsbaserade mål eller emellanåt köra ett triathlonlopp. Därav menar Kim att koncept som En Svensk Klassiker är utmärkta för då får man möjligheten att träna allsidigt och hålla upp en god nivå över ett helt spann. Sen finns det ju så klart även de som åker till Berga By utan att ha åkt en meter på skidor, fast det får stå för dem, säger Kim.

2017 var Kims starkaste men också kanske dummaste träningsår, han utvecklar det hela:

”Jag tränade på ett fullkomligt idiotiskt sätt. Eftersom jag under våren hade slutat

röka efter elva års rökning och inte längre var under tobakens grepp så upplevdes allting som så himla lätt”.

Kim nitade dit varenda personbästa han hade, även på maran trots att hans enda långpass var ett varv på Lidingöloppet i september det året. Smällen kom hårt för det respektlösa tilltaget och Kim blev sjuk över en månads tid. Plötsligt var all form borta. Men inför Vasaloppet 2018 så kom den riktiga läxan. Tar man inte sig en frivillig vila så kommer man få vila ofrivilligt länge och som ett brev på posten så blev han sjuk igen. Han var besluten att komma igen, viljan fanns hela tiden där, tågan och tiden skulle läggas och fokus lades på att vara ute i naturen, på bergen och känna av. Fast, vi som känner Kim vet att han alltid ger allt, något som han inte tvekar kring: ”Fanns det konkurrens för dagen så gav jag allt jag hade ändå”.

Det ville inte ge sig riktigt under 2019 heller, större delen av året cyklade han på grund av besvär med en stortåled. En hel del cykling blev det och när han klev

↑ Finnmarken har en stor plats i både Kims och Senads hjärta.

”
**KLART SOM FAN MAN BLIR DEPPIG NÄR MAN INTE ORKAR RÖRA PÅ SIG!”
VAD DET FAKTISKA FELET VAR FICK KIM ALDRIG REDA PÅ**

av cykeln på Vätternrundan så hade han knopat ihop cirka 400 mil. Kring midsommar så fick han kortison och dagen efter kunde han åter springa. Sommaren 2019 fick Kim till ett par riktigt bra triathlonlopp och löpformen började komma tillbaka. Smällen lät inte vänta på sig och veckan innan Lidingöloppet blev han sjuk igen, rejält och det ville aldrig ta slut. Han var trött och orkeslös och sömnbristen gjorde sig ständigt påmind. Träningen uteblev och de enda turer han gjorde var fram och tillbaka till vårdcentralen i Ludvika. Lungorna röntgades, blodprover, järnvärden, levervärden, långtidssocker och arbetsprov på Monark med skrattretande resultat.

Men tågan och viljan tog aldrig slut och han tjatade sig till fler prover, fler resultat, till slut föreslog läkaren att det var en depression det rörde sig om. Hur kändes det? ”Spontant var mitt svar, Ja! Klart som fan man blir deppig när man inte orkar röra på sig!” Vad det faktiska felet var fick Kim aldrig reda på, något sådant som twar var det inte. Inte heller



FOTO: DECA, TEXT & BILD

något annat konstaterades. Möjligen att det var ett utmattningssyndrom och själva grunden satt i den där förkylningen. Senare del av 2019 och hela 2020 handlade mest om självömkan och anordnande av brödrostlopp och långa skogspromenader. Det gick så långt att han till slut friskförklarade sig själv! Under 2021 har han tränat på igen om än något försiktigare än förut. Träningen flöt på förutom i april då han fick känningar i ena hälsenan. Något som undertecknad är expert på efter dubbel partiell ruptur på samma hälsena samtidigt. Hälsenebesväret gjorde att Kim återigen plockade fram cykeln under ett par månader något som förmodligen hjälpte till en snabbare återhämtning. Under sommaren och hösten 2021 så lossnade proppen rejält och det vi inte vet när denna intervju görs är att Kim ett par veckor senare kommer dundra till med ett rejält personbästa på maran i Uppsala (2.31.54). Det roligaste i sammanhanget är att han än idag inte springer mer än vad han gjorde initialt

↑ Kilian Jornet steget efter Kim på Nibbelöpet. Ett lopp från fjord upp till fjäll, 21 km och 1 500 meter uppför.

” KIM ÄR EN OTROLIGT OMTÄNKSAM OCH ÖDMJUK PERSON. ÄR DET NÅGON JAG UNNAR FRAMGÅNGAR SÅ ÄR DET KIM

under 2017 då formen var som bäst. Han har alltså lyckats återfå gammal god form med samma mängd som då.

Jag lyckas få tag på en annan dala-löpare. Äppelbosonen Jesper Lundberg som nyligen pangade dit en mara på strax under 2.20 i Rotterdam. Det ska nämnas att Lundberg är värd minst ett eget reportage i Spring, killen köpte ett berg! Okej, ett berg! Bara det är grund nog till ett reportage.

Jag frågar Lundberg vad han anser om Kim som löpare; Kim är en otroligt omtänksam och ödmjuk person. Är det någon jag unnar framgångar så är det Kim. Jag är ofantligt glad över att han kommit tillbaka med buller och bång. Det här efter ett par trassliga år.

Nere i Örebro känner man till Kim och brukar kalla honom för ”trevliga Dalmasen Andersson”. Erik Anfält menar att han inte vet något ingående om Kims träning men svarar att det är en otroligt härlig och trevlig grabb att ha och göra

med. Han satte ett rejält personbästa här i Örebro för ett tag sen avslutar Anfält.

Då Kim är rörlig i närliggande län undrar jag om det finns något lopp som han anser vara ”det bästa”? ”Lidingöloppetets tremil är en stor favorit. Det brukar passa mig bra och handlar om att stå ut någonstans under två timmar för egen del. En långsiktig dröm är att komma i mål under 1.50, dock är det lite mer än två minuter som måste kapas. Alla distanser har sina för och nackdelar, det är roligt med öppna spjäll på fem kilometer men det är väldigt plågsamt”. Vidare anser Kim att det finns en charm i ore-gelbundna och märkliga distanser som sju eller 13 kilometer, där man kanske lägger mer fokus på banans utformning. Och att testa på kortare distanser mellan 800 och 3 000 meter är inget som skulle kännas märkligt. Här tror undertecknad att Kim kan göra ner mot två minuter på 800 meter och en bra bit under nio minuter på 3 000 meter med bra sparring på startlinjen. Det är av vikt för Kim att prova på nya distanser då han anser sig

↑ Kim springer maran i Växjö 2017, blir trea med 2.39.43.

” FÖR MIG ÄR DET AV VIKT ATT FÅ TILL RÖRELSE VARJE DAG, MINST EN TIMME OM DAGEN. HUR DET SER UT I VECKORNA ÄR OLIKA

själv bli oklädsamt mallig om det går bra med de vanliga lopp. Vi kommer fram till att han dagen efter den här intervjun ska testa på linjelöpning. Alltså löpning med hund. Hur det gick? Jo, men han vann. Rejält också!

Just det här med att prova nya saker innebär också att man måste ha en anpassningsförmåga av rang. Jag försöker därför få svar på mer ingående hur träningsupplägget kan se ut under en vecka?

– Träningsupplägg är jättebra för den som har en god självinsikt eller en coach med gedigen koll. Och att man faktiskt följer givet upplägg. För mig är det av vikt att få till rörelse varje dag, minst en timme om dagen. Hur det ser ut i veckorna är olika men jag försöker att få till så att jag springer varannan dag. Det blir mellan tre och fyra pass i veckan, vilka inte är jätteuppstyrda men oftast finns det en liten tanke. Uppemot fyra och sex mil i veckan om inte kroppen säger ifrån, pulsering med andra ord. Jag försöker vidare att anpassa utifrån vad jag ska springa för lopp, Lidingöloppet är en



bra utgångspunkt. Inför Lidingö sprang jag alla mina pass på grusvägsslingor. Kuperade givetvis, det kan tendera att bli enformigt men det är ett för mig framgångsrikt upplägg. Jag har för mig att jag slog ett par stycken slätlöpare senast på Lidingö, det menar jag beror på den lokala muskelanpassningen.

Övriga dagar spenderar Kim på cykeln eller i simhallen och då är det väldigt lugna pass. Ja, förutom alla tisdagar från april till september då cykelklubben arrangerar träningstävlingar. Under vintern och våren brukade jag jonglera lite med kettlebells men kom av mig på den fronten så nu ser man ut som en sparris igen, säger Kim. Han menar, precis som det är för många andra, att det är svårt att hinna med allting man vill prova på att träna eller faktiskt träna. Konditionen kan trots allt tränas på många olika sätt. Året som Jonas Buud satte rekord på Ultravasan så hade han cyklat hela våren och fram

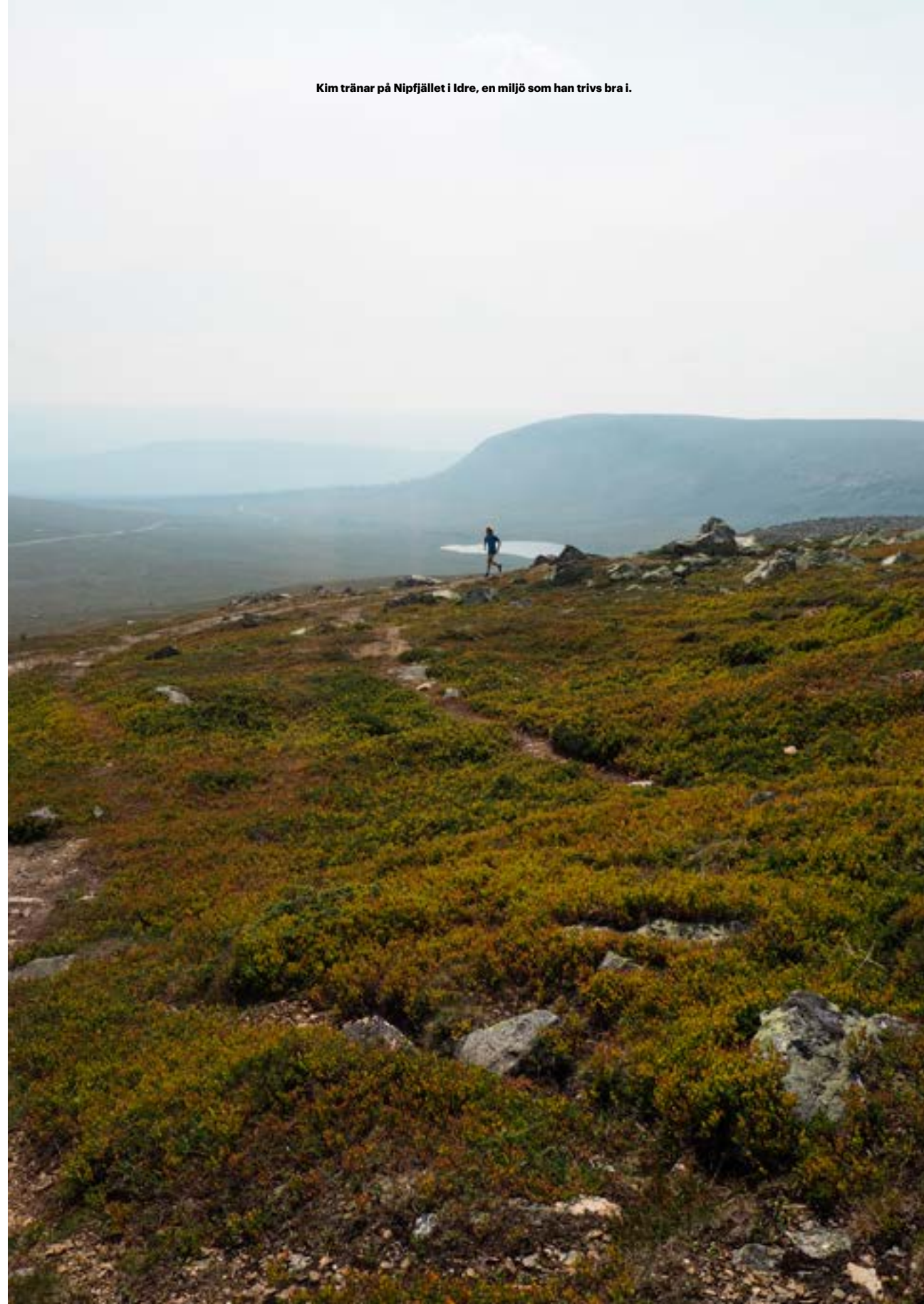
↑ Kim gör jobbet och bär hedersamt sin del av Dalarna.

”
ÅRET SOM JONAS BUUD SATTE REKORD PÅ ULTRA VASAN SÅ HADE HAN CYKLAT HELA VÅREN OCH FRAM TILL MIDSOMMAR, ÄNDÅ SPRANG KARLJÄVELN PÅ 5.45

till midsommar, ändå sprang karljäveln på 5.45. Anfält från Örebro visar gång efter annan att man kan rädda utebliven löpträning genom exempelvis träning på roddmaskin, se bara på de senaste marorna han gör på cirka 2.26. Sanslöst resultat för många hävdar jag, med två veckors mellanrum fyller Kim på. Det är otroligt inspirerande och ett tecken på att man kan träna alternativt och springa konkurrenskraftigt. I bägge nämnda fallen så finns det såklart en gedigen rutin som inte kan förbises avslutar Kim.

Oktober solen gör sitt bästa att värma oss samtidigt som nordanvindarna för dagen påminner om den annalkande vinter som är på gång. Södra Dalarna eller ej, marsar och kullor eller ej. Slitmotionär eller ej. Jag trodde att jag skulle få alla svaren och att det fanns en massiv hemlig ingrediens till Kims utveckling och hans stora framgångar i framför allt löpspåret. Men fakta är den att han gör jobbet. Och kanske är det så pass enkelt, Kim gör jobbet och det räcker mer än väl för att han på ett ärofyllt och hedersamt sätt ska bära sin del av Dalarna. Sin del av Finnmarken. 🇸🇪

Kim tränar på Nipfjället i Idre, en miljö som han trivs bra i.



Årets trailvinnare!

Varje år utser Trailrunning Swedens läsare Årets Kvinnliga respektive Manliga Traillöpare, samt Årets Prestation. 2021 var det internationella framgångar och ett rekord på Bergslagsleden som satte störst avtryck.

Årets Kvinnliga Traillöpare – Mimmi Kotka



FOTO: ARKIVBILD

är utbildad näringsfysiolog hade jag inte förstätt hur mycket energi jag gör av med som ultralöpare, dessutom ofta i en tuff miljö på hög höjd och med stark kupering. Det gick fort att reboosta när jag väl kommit på vad som var fel; jag har inte förändrat vad jag äter men jag äter mer och är noga med återhämtningens målen. Det är tråkigt att se folk i ultravärlden som får stressfrakturer eller blir utbrända och försvinner. Det går ju att komma rätt igen.

– Jag sprang några vårlopp på kul där fokus var att få känna mig stark på slutet och ha roligt. Glädjen och gnistan var äntligen där igen! När jag kände att energin var tillbaka satte jag upp Lavaredo Ultra Trail som mål. Det blev sommarens bästa upplevelse, jag var stark och kunde avsluta bra och "sprinta" sista milen. Det var en sådan seger att känna igen mig själv igen, säger Mimmi som blev trea i det 120 kilometer långa loppet i Dolomiterna.

Nästa steg blev legendariska UTMB, 170 miles runt Mont Blanc-massivet med över 10 000 meters stigning.

– Jag kände att jag hade den fitnessnivå som krävs för springa UTMB. Jag är fortfarande oerfaren på 100 miles, jag har bara startat i fyra och fullföljt tre lopp. Det här var första gången som jag genomförde UTMB som en atlet. Sedan vet jag inte om det var min brist på rutin som ledde till att jag var mekaniskt helt slut i benen i utförlöpingen på slutet. Jag hade bra kontroll på energin och orken hela vägen. Jag ramlade och slog mig redan efter 15 kilometer, det gick bra i 15 timmar men mot slutet stelade jag till och det var besvärande utför.

Motiveringen lyder:
Efter några år med skade- och sjukdomsproblem är Mimmi tillbaka i världseliten. Det manifesterade hon bland annat genom sin fina tredjeplats i UTMB (UltraTrail du Mont Blanc) och med att bli 3:a i Lavaredo Ultra Trail.

Hur summerar du din säsong?

– Jag kom sent in i träningen, inte förrän i februari var jag i gång. Sedan 2018 har jag haft problem med dåliga värden, sjukdomar och skador. Jag var helt tom på energi men fortsatte att träna och tävla. Så här i efterhand förstår jag att jag gjorde dumma grejer. Jag var favorit i UTMB, satt på presskonferensen innan loppet och svarade att "jag springer bara för mig

självt" på frågan om jag kände av någon press. Men jag var ju inte frisk, kroppen var tom och det gick ju inte så klart. Hade jag bromsat då, i september 2018, så hade det nog löst sig. Men det var som att jag måste straffa mig själv, ta igen att jag hade misslyckats på UTMB, så jag sprang fler lopp, långa, tuffa lopp. Lopp på 4–5 mil funkade, men när det blir riktigt långt finns det ingenstans att gömma sig och då räckte det inte till. Det dröjde ända till augusti 2020 innan jag tack vare pandemin kunde ge mig själv ett break och läsa på vad det egentligen var som jag drabbats av. Ganska snart insåg jag att det handlade om RED-S, Relative Energy Deficiency in Sport, alltså energibrist. Trots att jag

Årets Manlige Traillöpare – Petter Engdahl

Motiveringen lyder:
"Den Trondheimsbaserade löp- och skidtalangen tog en mycket meriterande tredjeplats i OCC som ingår i UTMB-veckan, Petter ingick också i det lag som vann Adidas Infinite Trails i somras."

Berätta om säsongen och om OCC!

– Den här säsongen har varit fantastiskt kul! Jag har inte sprungit så många tävlingar, men de jag har kört har jag genomfört bra och jag har presterat på väldigt hög nivå. Jag har alltid velat springa något av loppet i UTMB-veckan. Det föll sig naturligt att börja med 55 kilometer långa OCC eftersom det var första gången. Jag var i väldigt bra form inför och sedan bara lossnade allt den dagen, det gick fruktansvärt bra! Startfältet var starkt, med många löpare som på pappret var bättre än mig, så jag slog lite underifrån. Det var så skönt att äntligen få visa vad jag kan.

– Under juli hade jag haft en skadepåverkan i höften, så då blev det mest hiking och klättring i bergen. Jag är stolt över att jag höll mig cool då, lyckades komma tillbaka och lita

FOTO: RAPHAEL WEBBER



på den träning som jag hade gjort, över att jag behöll fokus och presterade när det gällde. Det betydde mycket för självförtroendet efter två säsonger som inte gått som jag ville.

Hur lägger du upp träningen, förändrar du något inför nästa säsong?

– Det blir inga stora ändringar, men eftersom löpningen är mitt huvudfokus nu så kommer jag att köra kvalitetspass som löpning på band, tidigare har jag kört mina

intervaller på skidor. Mängdträningen blir skidor, ett fokus är så klart att hålla mig frisk och skadefri.

Finns det något som du vill förbättra?

– Det går otroligt fort på många lopp nu. Jag är stark uppför, men vill bli bättre utför och på plattan. De stora luckorna i loppet skapas uppför, men kampen om segern och topplaceringarna avgörs inte sällan utför. Så tanken med vinterträningen är att jobba in ett bra och ekonomiskt löpsteg.

Årets Prestation – Anna Carlsson

Motiveringen lyder:
"Anna Carlsson, landets kanske allra bästa över de riktigt långa distanserna krossade den tidigare Fastest Known Time (FKT) på 28 mil långa Bergslagsleden. När hon sprang på 38,5h var hon hela 5,5h före tidigare rekordhållaren Lars Drageryd."

Hur ser du på din löpning på Bergslagsleden så här med åtta månaders distans?

– När jag tänker tillbaka på det nu så är det positiva känslor. Det var ett teamwork, det var jag som sprang men vi gjorde det tillsammans. Att försöka slå FKT på Bergslagsleden var ett substitut till att tävla, en grej som jag aldrig hade gjort om det hade funnits lopp att springa i våras. Men



FOTO: JACOB ZOCHEMAN

jag ville ha ett kvitto på var jag stod efter vintern, det känns alltid lite osäkert. Det var skönt att veta att jag var i bra slag och gå in i säsongen med det i ryggen. Jag blev sliten men inte så farligt, och det var gott om tid

till nästa lopp. Det är det längsta jag har sprungit om jag inte räknar backyard, och jag är sugen på längre distanser.

Hur summerar du säsongen 2021 som helhet?

– Det känns som att jag inte har gjort så mycket, men eftersom loppet är så långa hinner jag inte springa så många. Som helhet var säsongen över förväntan. Val d'Aran, 161 kilometer i spanska Pyrenéerna som jag vann, liksom Kullamannen 100 miles var plussen, medan UTMB gick åt helvete, för att tala klarspråk. Jag hade underskattat tiden för återhämtning mellan Val d'Aran och UTMB, inte minst när det gäller att bli sliten på att tävla igen. Jag har lärt mig att jag behöver mer tid för att vila och träna inför UTMB.



Laktatmätning

Världens enklaste sport går att komplicera ordentligt. De senaste åren har man sett allt fler elitlöpare sticka sig i fingrarna under träningspassen. Vad är poängen med det, och är det något för den ambitiöse motionären?

TEXT AXEL SMITH FOTO DECA TEXT&BILD

Med en studie på hjortar som jagats till döds var svensken Jacob Berzelius för 200 år sedan den förste som kopplade samman stumma muskler och mjölksyra. Analyserna var omständliga: köttet hackades och kramades i en linnepåse, och vätskan som kom ut kokades till avdunstning och genomgick flera kemiska reaktioner tills det bildats en tjock, brun lackartad vätska – mjölktsyran.

Det var knappast ett test som kunde utföras på löpare, och det tog hundra år tills ett av de första labben för träningsfysiologi byggdes upp. Det drevs av dansken August Krogh, som forskade kring hjärtats slagvolym och blodets syreupptagning och senare fick Nobelpris för sin upptäckt om hur kapillärerna fungerar.

För att göra en lång historia kort dök begreppet tröskel upp femtio år senare (Karlman Wasserman, en amerikansk fysiolog som arbetade mycket med lungfysiologi och använde övnings tester för interaktionen mellan kardiovaskulära och metaboliska svar.)

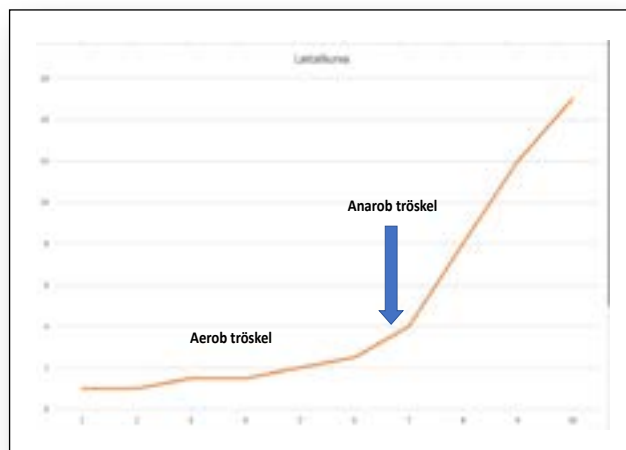
När allt fler idrottare mätte sina laktatnivåer ytterligare ett par decennier senare var mätproceduren fortfarande invecklad – om än inte lika invecklad som för Berzelius.

Den stora skillnaden i dag är de användarvänliga handhållna laktatmätarna.

Snabbkurs

Laktat

Att mjölksyra leder till stumma ben var länge en vedertagen sanning. I dag vet vi att det inte är mjölksyra som bildas utan laktat, och att laktatet dessutom är positivt då det används som energi. Men fysiologin spelar mindre roll. Det viktiga är att laktatnivån i blodet kan användas som markör för stumma ben, och att den är relativt enkel att mäta.



↑ En vanlig laktatkurva.

Laktatkurva

Hastighet och laktatvärden för en löpare som springer på löpband (0,5 procents motlut för att kompensera för avsaknaden av luftmotstånd), med ökad hastighet var fjärde minut.

Kurvan kan delas in i tre delar:

i) Löpning vid lägre hastigheter klarar kroppen med det aeroba energisystemet, det vill säga det som använder syre/röda blodkroppar. Laktatnivån i blodet är nästan densamma som vid viloläge (här 1 millimol per liter blod).

ii) Vid den aeroba tröskeln (här 2 mmol/L) börjar laktatnivån stiga långsamt. Kroppen måste delvis producera energi utan syre, vilket ger laktat som restprodukt, men den klarar fortfarande av att bryta ner det mesta.

iii) Vid den anaeroba tröskeln (här 4 mmol/L) stiger kurvan exponentiellt. Det är framför allt denna punkt som är intressant.

Tröskel

Det går att upprätthålla tröskelfart i ungefär en timme, men det är inte för att anpassa utgångsfarten i ett entimmeslopp som elitlöpare tar reda på sin anaeroba tröskel. Huvudsyftet är att träna just under tröskeln. Det sliter nämligen betydligt mindre på kroppen, vilket gör att återhämtningen går snabbare och gör det möjligt att köra dubbeltröskel.

”
DET VIKTIGA
ÄR ATT
LAKTATNIVÅN I
BLODET KAN
ANVÄNDAS SOM
MARKÖR FÖR
STUMMA BEN,
OCH ATT DEN ÄR
RELATIVT ENKEL
ATT MÄTA

(Löpnings något hårdare än den anaeroba tröskeln är vad som kallas mellanmjölksträning – det sliter mer, men utan att ge samma effekt som hård intervallträning.)

Mätvärden

I grafen kan även hastighet och puls läggas in. Att alltid springa under sin uppmätta tröskelfart räcker dock inte – den beror på väder och vind, terräng, skor och vila. Pulsen är ett bättre mätverktyg, men även den varierar beroende på sömn, tidpunkt på dagen och träningschema. Därför testar många elitlöpare laktat regelbundet i träningen.

Laktatmätningens historik

1980-talet: Längdskidåkning

Idrottsfysiologen Leif Inge Tjelta var en av dem som var med och tog fram intensitetstabeller utifrån laktatnivåer.

– Vi skickade tester till ett laboratorium i Sverige och fick tillbaka resultatet en vecka senare, minns han. Om det berodde på leveransen eller något fel i testningen vet jag inte, men resultaten var helt uppåt väggarna.

Laktattesterna blev så småningom mer tillförlitliga och användes huvudsakligen på höghöjds läger för att försäkra sig om att skidåkarna inte tränade för hårt.

1989: Gunde Svan

I mitten av 80-talet var testledaren och träningsrådgivaren Ulf Haak med och startade en idrottsmedicinsk testklinik i Stockholm, där man bland annat mätte VO₂-max, mjölksyretröskel, styrka och spänst. Utrustningen för laktatmätning var avancerad och dyr och testresultaten tog lång tid att analysera. Marknaden var liten, men en idrottare gick före de andra. Ulf Haak minns:

– Gunde Svan var vetgirig och verkligen en millimetergubbe. Han är kanske den mest seriösa idrottare vi haft genom tiderna. Bärbara laktatmätare fanns inte på den tiden, men Gunde bidrog till att sprida kunskapen om pulsbaserad träning, då han direkt förstod nyttan av pulsuppföljning under träning och tävling.

Ulf Haak fortsatte med fysiologiska



↑ Gunde Svan; vetgirig, noggrann och nyfiken på varje enskild detalj som kunde påverka resultaten positivt.

tester i 25 år innan han gick i pension, och förvånades över att det tog så lång tid innan laktatmätning blev vanligare.

– Kan beror det på att Sverige inte haft lika centraliserad forskning som i exempelvis Norge, säger han. Norsk idrottsmedicinskt institut i Oslo har hela tiden legat steget före oss.



↑ Leif Inge Tjelta.

1995: Frank Evertsen

Laktattestning inom norsk löpning började när Frank Evertsen studerade på idrottshögskolan. Han reste till Eldoret i Kenya för första gången 1990, när det inte ens fanns fungerade telefonlinjer, återkom varje år och har även bott där med sin familj. I Eldoret byggde han upp ett testcenter för att ta reda på hur de bästa löparna i världen tränade.

– Det visade sig att de sprang en stor mängd precis under tröskel.

Hans teori var att den enkla uppväxten gjorde att de fick en känsla för hur hårt de kunde träna.

– Växer man upp i stråhyddor med en begränsad mängd mat som man får odla själv så behåller man den naturliga instinkten för hur hårt man kan träna.



↑ Frank Evertsen.



FOTO: DGA TEXT/BLAD

Norrmän som kan gå till affären alla tider på dygnet tappar den intuitionen, och då blir puls och laktat bra pedagogiska verktyg.

När Evertsen mätte kenyaner användes laktatmätning redan inom norsk skidåkning, men mest för att kontrollera att utövarna inte tränade för hårt på höghöjds-läger. Mätarna var både tungrodda och oprecisa, men som tränare i Japan 1996 upptäckte Evertsen enklare portabla laktatmätare, som han importerade till Norge.

1998: Marius Bakken

Hösten 1998 anammades konceptet av medel- och långdistanslöparen Marius Bakken, som hade Evertsen som tränare. Bakken uppskattar att han gjort 5 000 laktattester, och tackar mätningen för att han kunde springa så mycket kvalitet utan att bli för sliten. Två år senare gjorde han sitt första av två olympiska spel. Inte konstigt att han blev en trendsättare.

2010: Henrik Ingebrigtsen

Som junior såg Henrik Ingebrigtsen en äldre hinderlöpare i klubben mäta laktat. Han testade själv, och det blev snabbt en vana att sticka sig i fingrarna. Något år senare började han med dubbeltröskel, alltså två pass på samma dag. Hans uttalande om att han kunnat träna dubbelt så mycket kvalitet för att han alltid legat på rätt nivå låter som en överdrift, men visar

↑ Henrik Ingebrigtsen.
➔ Kalle Berglund.

”HENRIK INGEBRIGTSSENS UTTALANDE OM ATT HAN KUNNAT TRÄNA DUBBELT SÅ MYCKET KVALITET FÖR ATT HAN ALLTID LEGAT PÅ RÄTT NIVÅ LÅTER SOM EN ÖVERDRIFT, MEN VISAR HUR STOR BETYDELSE LAKTATMÄTNINGEN HAFT FÖR HONOM

hur stor betydelse laktatmätningen haft för honom.

Genom realityserien Team Ingebrigtsen har miljontals norrmän följt Ingebrigtsen-brödernas träning och pappa Gjerts eviga tjtatande. Hans attityd hade inte fungerat i Sverige, konceptet med dubbeltröskel har däremot blivit högsta mode.

2018: Kalle Berglund

Hösten 2018 anammade Kalle Berglund ett upplägg likt det Ingebregtska. Gjert Ingebrigtsen menade att han borde ha frågat om lov.

– Träningsprogrammet är konfidentiellt, sa han till media efter VM året därpå. Du kan inte kopiera någons upplägg så där.

Men Berglund fortsatte och på ett träningsläger fick han träningskamraten Andreas Almgren att testa laktatmätning.

2019: Andreas Almgren

Andreas Almgren klarar av att springa på hög laktatnivå. Det är bra på tävling, men har också inneburit att han tränat för hårt och fått sämre återhämtning. I slutet av november 2019, på väg tillbaka från en av sina många skador, började han mäta laktat regelbundet. Han gillar siffror och märkte snabbt att det passade honom. Springer man på bana är det enkelt, förklarar han.

– Du ställer upp ett bord med mäta-

ren, laktatstickor, desinfektionsmedel och en lancett som gör hål på fingret. När du kommer i mål på en intervall öppnar du stickan och sätter in den i mätaren, gör hål i fingret, torkar av lite blod och använder en droppe. Mätaren piper till när den är klar.

Han brukar ta laktat 2–3 gånger under ett tröskelpass, och såg snart att det han tidigare trott var tröskel var alltför snabbt.

– Nu känns tröskelpassen nästan som vanlig distans.

Dubbeltröskel blev hans recept, och med lägre fart kunde han köra fler kilometer kvalitet. Med i princip endast grundträning (med dubbeltröskel) slog han svenskt rekord på 3 000 meter våren 2020. Året därpå upprepades samma procedur. Han ser bara två nackdelar.

– Man får byta finger efter ett tag, och så kostar det en del. Men man får se det som en investering.

Laktat för motionärer

Förenklat byggs kroppen upp av att stressas, vilas och matas. Belastningen ökas successivt tills kroppen inte klarar mer och behöver vila. (Därför sägs hård-medel-lugn vara dålig periodisering – medelveckan stressar inte om den kommer efter en hård vecka. Medelhård-lugn ska ge bättre effekt.)

↑ Andreas Almgren.

”HAN BRUKAR TA LAKTAT 2–3 GÅNGER UNDER ETT TRÖSKELPASS, OCH SÅG SNART ATT DET HAN TIDIGARE TROTT VAR TRÖSKEL VAR ALLTFÖR SNABBT. – NU KÄNNS TRÖSKELPASSEN NÄSTAN SOM VANLIG DISTANS

För elitlöpare som ligger på gränsen för vad kroppen tål kan laktatmätningen vara det verktyg som får dem att hålla sig på rätt sida. Men behövs det verkligen för motionärer vars löpning begränsas av jobb, ambition eller grundfysik?

1) Nej, menade Kalle Berglunds tränare Janne Andersson i en intervju med Elitpodden: ”Ska man träna extremt mycket och få in så mycket som möjligt utan att bli skadad är det bra att vara noggrann, men jag tror inte att det behövs för en motionär.”

2) Njä, säger Frank Evertsen: ”Det är primärt för elitutövare, men för den ambitiösa motionären som vill ha största möjliga utbyte av sin träning kan det vara bra att se om hen tar i för mycket eller för lite på träningspassen. Principerna som vi kom fram till i Kenya på 90-talet gäller än i dag.”

3) Både ja och nej, menar Ulf Haak: ”Ju fler muskelgrupper du jobbar med, desto komplexare blir det att tolka resultaten. I löpning jobbar du huvudsakligen med en rätt koncentrerad muskelgrupp, och därför tycker jag att löpningen passar suveränt bra för laktatmätning. Men man behöver vara rätt målinriktad och självdisciplinerad för att orka hålla på med uppföljning. Det kräver en hel del.”

4) Ja, säger Andreas Almgren: ”Man ska göra det man tycker är kul, och gillar man siffror är det en motivationsboost. När jag ”rehabbat” på crosstrainer och haft tråkigt har det hänt att jag tagit ett laktat-test bara för att se hur jag ligger till. Fast först behöver man komma upp i ganska hög träningsdos, säg 10 mil per vecka. Då kan laktatmätning ge ytterligare en aspekt i träningen.”

I praktiken

En kort period fanns en sensor som enligt tester sas mäta laktatnivån lika noggrant som ett nålstick, men den försvann snabbt från marknaden. I dag går det i stället att välja på en mängd mätare med olika blodmängd, tillförlitlighet, mättid



och pris. Naprapaten Stefan Ahnen, som säljer handhållna laktatmätare, har en förklaring till varför de blivit billigare och enklare.

– Vi kan tacka diabetikerna. Laktatmätning liknar blodsockermätning, det är samma typ av instrument, samma stickor, liknande mjukvara. Teknologin har utvecklats tack vare att det finns så många diabetiker som behöver instrument.

Oftast är det kliniker eller klubbar som köper mätare. Förr främst inom cykelsporten, men på senare år även bland orientering, löpning, simning och skidåkning. Fast skidåkarna kan ha det tufft, då batterierna klarar kylan dåligt och tjocka handskar eller kalla händer gör det svårare att hantera nålar och mätstickor.

Syfte

Enligt Frank Evertsen kan vissa löpare ligga "alldeles för högt" i laktat utan att märka det. I en guide över laktatmätning menar hans adept Marius Bakken att det till och med är skadligt att ligga lite för högt:

”Studier har visat att för mycket träning PRECIS PÅ tröskel kan orsaka överträning. Därför är det EXTREMT viktigt att vara disciplinerad och springa 0,3–0,5 under laktattröskeln under de flesta intervallerna.”

FAKTA OM MÄTAREN

- ▶ 45 sekunder/analys.
- ▶ Hög tillförlitlighet i testmiljö.
- ▶ Kan köpas via Fysioahnen (fysioahnen.se/produkt/the-edge-laktatmatare).
- ▶ Kostnad 2 244 kronor, därefter kostar mätstickan till varje analys runt tjugolappen.



SIFFROR ÄR KUL, MEN KANSKE BEHÖVS DET PROFESSIONELL UPPFÖLJNING FÖR ATT HA VERKLIG NYTTA AV DEM

Poängen med laktatmätning är alltså:
1) att få värden på tröskeln (laktat, puls, hastighet)
2) att lära sig känna hur hårt man kan springa och ändå ligga sub-tröskel.

Upplägg

– Det är viktigt att hantverket är gott, säger Frank Evertsen. Undvik svett i proven! Med en minimal mängd blod får ett litet fel stora konsekvenser för värdena.

Med de varningarna ringande i öronen valde jag en mätare där relativt lång analysstid (45 sekunder) ger hög tillförlitlighet, och en läkare som stod för blodproven. Upplägget var standardiserat: fyra minuters löpning i respektive hastighet följt av ett stick och därefter fartökning.

Resultat

Första passet med laktatmätning blev misslyckat, med flera omtagningar och en femtedel orimliga värden. Oavsett om detta berodde på svett eller blodrester gick det inte att få fram några tröskelvärden. Siffror är kul, men kanske behövs det professionell uppföljning för att ha verklig nytta av dem. (Med det sagt lyckades jag inte heller hitta tröskeln vid ett test på klinik.)

Laktatmätning kommer ändå att bli ett regelbundet inslag i vinterträningen. Det andra syftet är på väg att uppfyllas – att känna vilken ansträngning som innebär sub-tröskel, huvudsakligen för att så många poängterat hur viktigt det är.

Slutord

Frank Evertsen menar att det som gör skillnaden för de bästa idrottarna, som Bjørn Dæhlie, Thomas Alsgaard, Petter Northug och Therese Johaug, är just att de känner precis hur hårt de ska träna. Och i Kenya behövs fortfarande inga laktatmätare för att lära sig det.

– När de känner att nog är nog stannar de och går hem, även om det är efter bara en mil, säger Evertsen. De ska kunna träna även i morgon, i övermorgon, nästa vecka, nästa månad och nästa år. Då ska man inte pusha sig ner i källaren. ☺

2,5 eller 5 KM
FÖR ALLA TJEJER

Vårruset



Anmäl ett lag med 6 deltagare och Coop bjuder på picknick



SPRING VÅRRUSET I HELSINGBORG
TISDAG 3 MAJ KL.18.30

START OCH MÅL I SOFIERO PARKEN

MER INFORMATION OCH ANMÄLAN PÅ VÅRRUSET.SE



Så fort sprang de på ästa!

Vi bjuder på 12 sidor nörderi i tider.

Text: BG Nilensjö Foto: Deca text&bild

Statistik och tider är en naturlig del av löpandet. Det spelar nog ingen roll på vilken nivå vi springer, att ha lite koll på sina tider motiverar. Det kan vara ett lopp, en distans, ett träningspass etcetera – klockan ger de flesta av oss lite energi. När jag träffar läsare i olika sammanhang nämner de ofta just årets statistik som en artikel som betyder mycket för dem, och det är tur det! För jobbet med att ta fram och skriva ner alla siffror är gigantiskt. Men, det är också otroligt kul och inspirerande att år efter år göra jobbet, följa de olika löparna som presterar på topp i Sverige, att se bra år, mindre bra år, år då man kommer tillbaka efter en skada, att se helt nya löpare ta plats i listan.

I år är de äldsta veteranerna med igen – de hade ju tävlingsförbud 2020. Jag noterar att generellt sett är nivån som tidigare, men det är lite färre resultat. Oftast finns det en dominant i dessa klasser som äger sin åldersklass. Den klass som imponerar mest av alla är K50: vilket getingbo och vilken hög nivå! För att hamna topp 5 i Sverige som dam mellan 50 och 54 år måste man springa 10 kilometer under 40

minuter, en tid som är en drömtid för löpare i många åldrar och som totalt 139 tjejer i Sverige klarade 2021. Kolla in Dasler, Brink, Nylander, Havinder, Lundin och Klevmar i K50, ett sådant gäng motiverar både konkurrenter i klassen och oss andra.

Generellt motiveras jag av att se många prestera bra resultat längre och längre upp i åldern. Vi har Sverigeelit som plötsligt får sina tider även i 40-klassen; i M45 har vi otroligt många starka löpare som Alfvén, Österlund, Algers och Anfält. När man sedan ser Göran Jonsson, M50, göra tider som kan konkurrera med dem, och Håkan Eriksson, M60, sätta både världs- och Europarekord, då inser man att löpningen är nästan ålderslös. Nästan, för baksidan av att göra statistiken är att se att tiderna trots allt blir sämre med åldern, man vill ju inte acceptera det men WAVA:s omräkningstabell för ålder ljuger inte. Sedan finns det löpare som trotsar denna tabell och verkligen presterar som om de vore 20 år yngre, kull!

Vad jag också ser är att på grund av pandemiläget som fortfarande påverkar är det färre tävlingar som är representerade i statistiken, man lär sig snabbt att skriva Högby 210820 – där har många veteraner gjort sina 800- och 5 000-meterstider.

När det gäller 10-kilometerstider så var det

2016, när jag själv satt och gick genom alla lopp, lika många killar som klarade sub 35 minuter som det var tjejer som klarade sub 40 minuter, men den formeln håller inte längre – 139 tjejer klarade sub 40 på milen, hela 328 killar sub 35 på milen. 905 killar i alla åldrar klarar sub 38 på milen, så klarar du det är du topp 900 i Sverige, inte illa. 2016 var det cirka 1 000 grabbar som klarade sub 40 på milen, jag kan inte få fram den statistiken nu men det torde vara cirka 1 500 år 2021.

Statistiken i år är uteslutande hämtad från Svenska friidrottsförbundets nya statistikportal, se friidrottsstatistik.se. Tyvärr finns det en störande egenhet i den statistiken: den ger bruttotider på alla landsvägslöpp. Inom veteranförbundet är beslutet taget att statistiken ska bygga på nettotider då det är mest rättvist, det kan ju skilja flera minuter mellan startskottet och när man passerar startbågen för de som startar långt bak. Statistik är tider och inte placeringar; jag har sänt in en motion till årets förbundsmöte där jag föreslår att man ska ändra så att all statistik bygger på nettotider. Utvecklingen har ju trots allt gått framåt och när det erbjuds nettotider så bör man ju nyttja det för att få en mer rättvis statistik för alla. Vi får se vad beslutet blir.

ÅRSBÄSTA MÄN UTOMHUS 2021

(tid, namn, födelseår, klubb, samt var och när loppet sprangs)

► M

- 800 M**
1.45,05 Andreas Kramer, 1997, Ullevi FK (Stockholm 210704)
1.46,33 Alexander Lundskog, 1996, Ullevi FK (Lahti, Finland 210819)
1.46,51 Joakim Andersson, 1992, Spårvägens FK (Stockholm 210704)
1.46,59 Erik Martinsson, 1996, Uppsala IF (Stockholm 210904)
1.46,89 Johan Rogestedt, 1993, Stenungsunds FI (Göteborg 210602)

1500 M

- 3.37,13** Johan Rogestedt, 1993, Stenungsunds FI (Bern, Schweiz 210821)
3.37,57 Emil Danielsson, 1997, Spårvägens FK (Sollentuna 210613)
3.37,92 Kalle Berglund, 1996, Spårvägens FK (Doha Qatar 210528)
3.41,14 Gustav Berlin, 1996, Tureberg FK (Sollentuna 210613)
3.41,31 Suldán Hassan, 1998, Ullevi FK (Schiffange, Luxemburg 210822)

3 000 M

- 7.41,72** Andreas Almgren, 1995, Turebergs FK (Lahti, Finland 210819)
7.44,53 Suldán Hassan, 1998, Ullevi FK (Rovereto, Italien 210831)
7.46,29 Emil Danielsson, 1997, Spårvägens FK (Jessheim, Norge 210806)
7.59,02 Samuel Pihlström, 2001, Hälle IF (Jessheim, Norge 210806)
7.59,74 Mohammad Reza, 1989, Spårvägens FK (Karlstad 210622)

5 000 M

- 13.29,26** Andreas Almgren, 1995, Turebergs FK (Stockholm 210904)
13.45,44 Mohammad Reza, 1989, Spårvägens FK (Heusden, Belgien 210703)
13.53,19 Linus Rosdahl, 1998, IK Akele (Göteborg 210602)
13.53,28 Jonathan Fridolfsson, 1992, Sävedalens AIK (Göteborg 210602)
13.54,58 Emil Millán de la Oliva, 2001, Eskilstuna FI (Carquefou, Frankrike 210611)

10 000 M

- 28.48,92** Suldán Hassan, 1998, Ullevi FK (Stockholm 210905)
28.53,64 Archibald Casteel, 1996, Spårvägens FK (Birmingham, England 210605)
28.58,49 Jonas Leandersson, 1990, IF Göta (Stockholm 210629)
29.00,83 Samuel Russom, 1991, Hässelby SK (Stockholm 210504)
29.06,35 Oliver Löfqvist, 1998, Spårvägens FK (Stockholm 210905)

10 KM LANDSVÄG

- 28.46** Samuel Tsegay, 1988, Hälle IF (Göteborg 210911)
29.02 Napoleon Solomon 1994, Turebergs FK (Morton, Frankrike 210424)
29.04 Mohammad Reza, 1989, Spårvägens FK (Dresden, Tyskland 210321)
29.11 David Nilsson, 1987, Högby IF (Valencia, Spanien 210310)
29.24 John Foitzik, 1991, Spårvägens FK (Dresden, Tyskland 210321)

HALVMARATON

- 1.02.03** Samuel Tsegay, 1988, Hälle IF (Göteborg 210911)
1.02.52 Samuel Russom, 1991, Hässelby SK (Helsingborg 210904)
1.03.11 Archibald Casteel, 1996, Spårvägens FK (Dresden, Tyskland 210321)
1.04.06 David Nilsson, 1987, Högby IF (Djibouti, DJI 210305)
1.04.48 Mustafa Mohamed, 1979, Hälle IF (Enschede, Holland 210418)

MARATON

- 2.06.53** Samuel Tsegay, 1988, Hälle IF (Ampugnano, Italien 210411)
2.11.09 Mustafa Mohamed, 1979, Hälle IF (Enschede, Holland 210418)

- 2.13,24** Linus Rosdahl, 1998, IK Akele (Valencia, Spanien 211205)
2.13,38 Samuel Russom, 1991, Hässelby SK (Stockholm 211009)
2.14,33 David Nilsson, 1987, Högby IF (Stockholm 211009)

3 000 M HINDER

- 8.18,31** Vidar Johansson, 1996, Sävedalens AIK (Castellón, Spanien 210629)
8.20,55 Emil Blomberg, 1992, Hässelby SK (Oordegem, Belgien 210529)
8.21,50 Simon Sundström, 1998, IFK Lidingsö (Huelva, Spanien 210603)
8.48,17 Napoleon Solomon 1994, Turebergs FK (Rehlingen, Tyskland 210523)
8.48,28 Omar Nuur, 2001, IFK Växjö (Sollentuna 210613)

► M35

- 800 M**
2.03,06 Jonatan Brown, 1985, Alingsås IF (Uddevalla 210706)
2.04,23 Daniel Karlsson, 1984, Ystads IF (Högby 210820)
2.05,59 Robert Gustafsson, 1986, Finspångs AIK (Högby 210820)
2.09,92 Mikkel Knif, 1982, IFK Umeå IF (Umeå 210824)
2.10,65 Sven Petersson, 1986, Huddinge AIS (Huddinge 210810)

1500 M

- 3.55,58** Fredrik Johansson, 1986, IK Akele (Västerås 210724)
4.03,57 Victor Smångs, 1986, Keep Up RC (Sollentuna 210613)
4.15,8 Daniel Karlsson, 1984, Ystads IF (Malmö 210811)
4.21,03 Mikkel Knif, 1982, IFK Umeå IF (Umeå 210713)
4.22,83 Johannes Fahlström, 1985, FK Studenterna (Sollentuna 210808)

3 000 M

- 8.41,45** Victor Smångs, 1986, Keep Up RC (Stockholm 210824)
8.56,87 Johannes Fahlström, 1985, FK Studenterna (Huddinge 210611)
8.57,27 Martin Holm, 1984, FK Studenterna (Huddinge 210611)
9.02,07 Anders Lundegård, 1986, FK Studenterna (Huddinge 210611)
9.06,21 Marcus Sollvén, 1982, Björnstorps IF (Ystad 210616)

5 000 M

- 14.26,29** Fredrik Johansson, 1986, IK Akele (Hallsberg 210807)
14.50,55 Victor Smångs, 1986, Keep Up RC (Stockholm 210824)
15.04,6 Daniel Lundgren, 1985, Turebergs FK (Stockholm 210629)
15.05,08 Mathias Stjernlöf, 1986, Eskilstuna FI (Hallsberg 210807)
15.18,73 Anders Lundegård, 1986, FK Studenterna (Huddinge 210602)

10 000 M

- 30.00,22** Daniel Lundgren, 1985, Turebergs FK (Borås 210827)
31.58,85 Martin Holm, 1984, FK Studenterna (Stockholm 210629)
32.44,86 Per Arvidsson, 1986, IF Start (Glanshammar 210815)
32.46,18 Niklas Henningsson, 1983, Sundbybergs IK (Stockholm 210629)
32.46,60 Anders Lundegård, 1986, FK Studenterna (Huddinge 210629)

10 KM LANDSVÄG

- 30.03** Olle Walleräng, 1985, Spårvägens FK (Anderstorp 210713)
30.03 Victor Smångs, 1986, Keep Up RC (Hässelby 211003)
30.11 Daniel Lundgren, 1985, Turebergs FK (Stockholm 210814)
31.31 Johan Larsson, 1983, Malmö AI (Skanör 210918)
31.37 Fredrik Bakman, 1986, IFK Göteborg (Varberg 210612)

HALVMARATON

- 1.06.06** Olle Walleräng, 1985, Spårvägens FK (Stockholm 210911)
1.06.48 Daniel Lundgren, 1985, Turebergs FK (Göteborg 210911)
1.09.46 Niklas Henningsson, 1983, Sundbybergs IK (Jordbro 210509)
1.09.49 Per Arvidsson, 1986, IF Start (Örebro 211009)
1.09,51 Martin Holm, 1984, FK Studenterna (Jordbro 210509)

MARATON

- 2.28,01** Anders Lundegård, 1986, FK Studenterna (Berlin, Tyskland 210926)
2.28,18 Niklas Henningsson, 1983, Sundbybergs IK (Stockholm 211009)
2.28,49 Axel Smith, 1986, Björnstorps IF (Berlin, Tyskland 210926)
2.29,30 Niklas Sjöblom, 1984, Terrible Tuesday AC (Berlin, Tyskland 210926)
2.30.14 Patrik Eklund, 1982, Handelsbankens IF (Stockholm 211009)

► M40

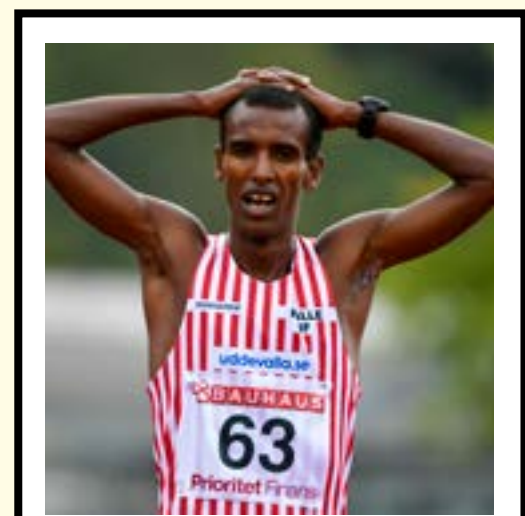
- 800 M**
2.04,74 Karl Dannehammar, 1980, Björnstorps IF (Högby 210820)
2.05,72 Erik Roos, 1977, Mölndals AIK (Sävedalen 210613)
2.06,56 Stefan Lingmerth, 1977, (Bradenton, USA 210328)
2.07,12 David Källströmer, 1977, IFK Umeå (Umeå 210630)
2.07,61 Joachim Larsson, 1980, Lekeryd-Svarttorps SK (Högby 210820)

1500 M

- 4.09,33** Martin Öhman, 1981, Hässelby SK (Högby 210821)
4.13,09 Isak Bjeregaard, 1981, Björnstorps IF (Ystad 210609)
4.14,3 Karl Dannehammar, 1980, Björnstorps IF (Malmö 210811)
4.25,21 David Källströmer, 1977, IFK Umeå (Umeå 210727)
4.25,21 Per Liv, 1979, IFK Umeå (Umeå 210912)

3 000 M

- 8.51,20** Isak Bjeregaard, 1981, Björnstorps IF (Ystad 210616)
8.55,78 Fredrik Uhrbom, 1977, Spårvägens FK (Stockholm 210522)
9.18,68 Damian Nevins, 1980, Högby IF (Stockholm 210824)
9.19,83 Henrik Holmgren, 1980, Kyrkhults SK (Ystad 210616)
9.20,00 Christoffer Salmén, 1981, Spårvägens LK (Huddinge 210602)



M40 MUSTAFA MOHAMED, HÄLLE IF

Vad är du mest nöjd med från säsongen 2021?

– Jag är mest nöjd med min mara i Enschede där jag spände bågen och sprang på 2.11.09 trots att jag väggade lite på slutet.

Vad har du för mål 2022?

– Huvudmålet för 2022 är sommarens EM i München. I övrigt så vill jag fortsätta prestera på hög nivå.

5 000 M

- 14.40,68** Mustafa Mohamed, 1979, Hälle IF (Uddevalla 210706)
15.17,22 Fredrik Uhrbom, 1977, Spårvägens FK (Heusden, Belgien 210703)
15.37,82 Damian Nevins, 1980, Högby IF (Stockholm 210824)
15.49,0 David Hartman, 1981, Björnstorps IF (Helsingborg 210826)
16.03,02 Eskil Persson, 1977, Hammarby IF (Huddinge 210602)

10 000 M

- 30.09,69** Mustafa Mohamed, 1979, Hälle IF (Borås 210827)
32.22,72 Martin Öhman, 1981, Hässelby SK (Högby 210822)
32.32,06 Richard Bäckström, 1981, Hälle IF (Borås 210827)
32.42,42 Johannes Bogren, 1979, Hälle IF (Uddevalla 210906)
33.08,77 Mikael Tunali, 1979, Lidköpings VSK (Uddevalla 210906)

10 KM LANDSVÄG

- 29.41** Mustafa Mohamed, 1979, Hälle IF (Anderstorp 210713)
31.03 Fredrik Uhrbom, 1977, Spårvägens FK (Dresden, Tyskland 210321)
31.44 Klas Johansson, 1980, Vegan Runners IK (Anderstorp 210713)
32.05 David Hartman, 1981, Björnstorps IF (Ystad 211017)
32.16 Richard Bäckström, 1981, Hälle IF (Anderstorp 210713)

HALVMARATON

- 1.04.48** Mustafa Mohamed, 1979, Hälle IF (Enschede, Holland 210418)
1.09.30 Nuray Yassin, 1981, Hälle IF (Jordbro 210509)
1.09.50 David Hartman, 1981, Björnstorps IF (Köpenhamn, Danmark 210919)
1.09.55 Klas Johansson, 1980, Vegan Runners IK (Jordbro 210509)
1.09.55 Andreas McConville, 1981, FK Studenterna (Jordbro 210509)

MARATON

- 2.11.09** Mustafa Mohamed, 1979, Hälle IF (Enschede, Holland 210418)
2.20.35 Klas Johansson, 1980, Vegan Runners IK (Jordbro 210509)
2.20.53 Andreas McConville, 1981, FK Studenterna (Jordbro 210509)
2.22.57 Nuray Yassin, 1981, Hälle IF (Jordbro 210509)
2.26.08 Anders Fransson, 1981, Rånås 4H (Stockholm 211009)

► M45

- 800 M**
2.05,89 Anders Logg 1976, Hälle IF (Högby 210820)
2.06,36 Nicholas Odehammar, 1975, KA2 IF (Högby 210820)
2.06,63 Henrik Nord 1973, Björnstorps IF (Högby 210820)
2.07,82 Edin Nygren, 1976, Majornas IK (Sävedalen 210613)
2.08,64 Olof Persson, 1976, Malmö AI (Malmö 210703)

1500 M

- 4.18,83** Tomas Jennerstål, 1974, LK Roslagen (Huddinge 210612)
4.19,37 Henrik Nord 1973, Björnstorps IF (Ystad 210609)
4.20,50 Nicholas Odehammar, 1975, KA2 IF (Högby 210821)
4.22,0 Johan Alfvén, 1974, Björnstorps IF (Malmö 210811)
4.22,70 Magnus Wallenius, 1973, Västerås SK (Västerås 210622)

3 000 M

- 9.05,50** Johan Alfvén, 1974, Björnstorps IF (Ystad 210616)
9.08,98 Kristian Algers, 1975, Skogspojkarna OK (Stockholm 210824)
9.22,53 Nicholas Odehammar, 1975, KA2 IF (Karlskrona 210613)
9.23,98 Erik Framme, 1973, Hälle IF (Uddevalla 210901)
9.26,31 Henrik Nord 1973, Björnstorps IF (Ystad 210616)

5 000 m

- 15.16,20** Kristian Algers, 1975, Skogspojkarna OK (Stockholm 210824)
15.42,14 Anders Österlund, 1973, Västerås SOK (Västerås 210619)
15.58,21 Erik Framme, 1973, Hälle IF (Högby 210820)
16.02,90 Johan Alfvén, 1974, Björnstorps IF (Högby 210820)
16.21,4 Henrik Nord 1973, Björnstorps IF (Helsingborg 210826)

10 000 M

- 32.13,30** Anders Österlund, 1973, Västerås SOK (Västerås 210608)
32.41,6 Kristian Algers, 1975, Skogspojkarna OK (Linköping 210916)
33.45,52 Johan Alfvén, 1974, Björnstorps IF (Högby 210822)

- 33.53,66** Erik Framme, 1973, Hälle IF (Högby 210822)
- 34.03,3** Pär Ugglar, 1976, Högbo GIF (Gävle 210916)

10 KM LANDSVÄG

- 32.15** Kristian Algers, 1975, Skogspojkarna OK (Stockholm 210814)
- 32.32** Anders Österlund, 1973, Västerås SOK (Stockholm 210814)
- 33.28** Martin Kristiansson, 1974, Trångsviken IF (Östersund 210823)
- 33.36** Jimmy Voxel, 1976, Falkenbergs RR (Falkenberg 210731)
- 33.51** Marcus Bengtsson, 1976, Umara SC (Anderstorp 210713)

HALVMARATON

- 1.12.09** Erik Anfält, 1976, Örebro AIK (Nora 210911)
- 1.12.51** Anders Österlund, 1973, Västerås SOK (London, England 211003)
- 1.14.03** Johan Alfvén, 1974, Björnstorps IF (Köpenhamn, Danmark 210919)
- 1.14.16** Marcus Bengtsson, 1976, Umara SC (Göteborg 211009)
- 1.14.20** Claes Theander, 1975, HiQ SC (Stockholm 210911)

MARATON

- 2.26.35** Erik Anfält, 1976, Örebro AIK (Berlin, Tyskland 210926)
- 2.30.04** Anders Österlund, 1972, Västerås SOK (London, England 211003)
- 2.34.47** Jimmy Voxel, 1976, Falkenbergs RR (Göteborg 211009)
- 2.37.13** Claes Theander, 1975, HiQ SC (Stockholm 211009)
- 2.40.31** Ragnar Crona, 1972, IK Grantit (Göteborg 211009)



FOTO:VIKTOR HOLMKVIST

M45 ERIK ANFÄLT, ÖREBRO AIK

Vad är du mest nöjd med från säsongen 2021?

– Jag är mest nöjd med att passionen och glöden för träning och tävling fortfarande fanns där och att jag under en sjuveckorsperiod under hösten fick till tre riktigt bra lopp. Dels fjärdeplatsen på Ultravasan och sedan två maraton på 2.26 i Stockholm och Berlin.

Vad har du för mål 2022?

– Målet i år är att fortsätta värda passionen och glöden. Tävlingsmässigt fokuserar jag alltid bara på ett lopp i taget, nu är det fullt fokus mot min tänkta debut på 100 kilometer, SM i Växjö den 23 april.

► M50

800 M

- 2.11.93** Johan Malm, 1971, Täfteå IK (Umeå 210824)
- 2.13.80** Fredrik Eckerstöm, 1970, Spårvägens FK (Danderyd 210620)
- 2.15.75** Morten Linnes, 1967, IFK Märsta (Högby 210820)
- 2.16.65** Svante Lenke, 1969, Uppsala IF (Högby 210820)
- 2.17.29** Nicolaus Fager, 1967, Hälle IF (Högby 210820)

1500 M

- 4.25.28** Göran Jonsson, 1969, IFK Umeå (Umeå 210727)
- 4.27.0** Mattias Jonsson, 1970, Heleneholms IF (Malmö 210811)
- 4.27.99** Johan Malm, 1971, Täfteå IK (Umeå 210713)
- 4.29.49** Rickard Westergren, 1971, IK Wilske (Högby 210821)
- 4.35.62** Tomas Ångshammar, 1970, Roma IF (Högby 210821)

3 000 M

- 9.24.4** Göran Jonsson, 1969, IFK Umeå (Umeå 210622)
- 9.47.60** Stellan Rydin, 1971, Ärla IF (Hallsberg 210918)
- 9.55.03** Fredrik Nybäck, 1970, Spårvägens FK (Huddinge 210611)
- 9.59.4** Stefan Björck, 1971, IFK Umeå (Umeå 210622)
- 10.02.66** Martin Törnqvist, 1971, Turebergs FK (Norrtälje 210908)

5 000 M

- 16.10.92** Göran Jonsson, 1969, IFK Umeå (Skellefteå 210808)
- 16.33.16** Rickard Westergren, 1971, IK Wilske (Högby 210820)
- 16.47.61** Mattias Ung, 1971, FK Studenterna (Stockholm 210824)
- 16.53.39** Stellan Rydin, 1971, Ärla IF (Norrtälje 210723)
- 16.58.68** Fredrik Nybäck, 1970, Spårvägens FK (Stockholm 210824)

10 000 M

- 33.49.81** Göran Jonsson, 1969, IFK Umeå (Högby 210822)
- 34.49.34** Magnus Åhsberg, 1967, Apladalens LK (Eksjö 210829)
- 35.08.80** Tomas Ångshammar, 1970, Roma IF (Visby 210816)
- 35.09.10** Jan Karlsson, 1969, IFK Umeå (Umeå 210916)
- 35.33.06** Fredrik Tedborn, 1967, FK Studenterna (Stockholm 210629)

10 KM LANDSVÄG

- 32.25** Göran Jonsson, 1969, IFK Umeå (Umeå 210905)
- 33.11** Martin Adolfsson, 1970, Hälle IF (Karlstad 211016)
- 35.49** Robert Löfgren, 1967, IF Linnéa (Stockholm 210814)
- 35.52** Mattias Ung, 1971, FK Studenterna (Stockholm 211016)
- 36.03** Richard Albertsson, 1970, IK Ymer (Borås 211002)

HALVMARATON

- 1.14.03** Göran Jonsson, 1969, IFK Umeå (Umeå 211009)
- 1.18.31** Magnus Åhsberg, 1967, Apladalens LK (London, England 211003)
- 1.20.14** Per Åsberg, 1968, LK Roslagen (Nora 210911)
- 1.20.33** Magnus Magnusson, 1968, IK Lerum FI (Nora 210911)
- 1.21.11** Henric Höglind, 1968, Åhus FIK (Köpenhamn, Danmark 210919)

MARATON

- 2.37.49** Magnus Åhsberg, 1967, Apladalens LK (London, England 211003)
- 2.46.02** Staffan Westerdahl, 1970, Fredrikshofs FIF (Stockholm 211009)
- 2.47.41** Daniel Larsson, 1970, Nilivaara IS (Valencia, Spanien 211205)
- 2.49.58** Anders Szalkai, 1970, Spårvägens FK (Stockholm 211009)
- 2.54.17** Aron Tesfaghebriell, 1971 (Valencia, Spanien 211205)

► M55

800 M

- 2.18.99** Sören Persson, 1965, IF Göta (Högby 210820)
- 2.19.36** Patrik Johansson, 1965, Östansjö SK (Hallsberg 210807)
- 2.21.78** Juhani Laakkonen, 1963, Haparanda SKT (Ylitornio, Finland 210612)

- 2.24.52** BG Nilensjö, 1963, IS Göta (Högby 210820)
- 2.27.30** Shpend Mulaj, 1964, Ystads IF (Högby 210820)

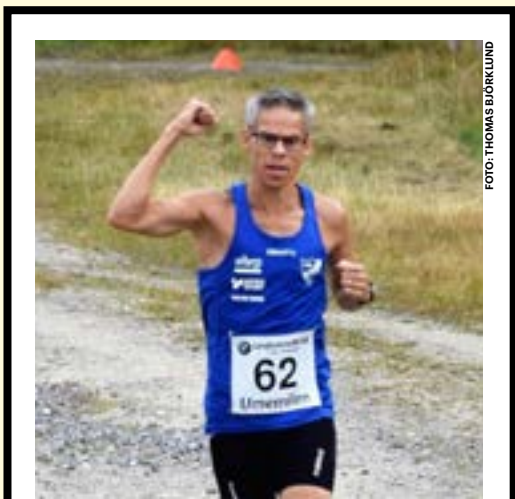


FOTO:THOMAS BJÖRKLUND

M50 GÖRAN JONSSON, IFK UMEÅ

Vad är du mest nöjd med från säsongen 2021?

– Det jag är mest nöjd med var att jag lyckades ta tre SM-guld på veteran-SM på Öland. Det var väldigt kul att lyckas med det. Det krävdes noggrann planering av hur hårt jag skulle våga springa varje lopp för att orka alla tre och prestera under tre dagar.

Vad har du för mål 2022?

– Mitt mål under 2022 är att fortsätta utvecklas i samma takt som förut och slå personbästa på alla distanser jag tävlar i, från 1 500 meter till halvmaran, och kanske även testa maran under året.

1500 M

- 4.47.6** BG Nilensjö, 1963, IS Göta (Malmö 210811)
- 4.47.81** Sören Persson, 1965, IF Göta (Högby 210821)
- 4.59.54** Börje Holst, 1966, Borlänge LK (Högby 210821)
- 5.08.30** Shpend Mulaj, 1964, Ystads IF (Högby 210821)
- 5.09.6** Paul Bredhe, 1963, IS Göta (Höganäs 210710)

3 000 M

- 9.46.23** Anders Dahl, 1964, Högbo AIK (Sandviken 211006)
- 10.09.76** BG Nilensjö, 1963, IS Göta (Ängelholm 210829)
- 10.35.23** Håkan Reistad, 1964, IS Göta (Ystad 210616)
- 10.54.55** Mats Berglund, 1962, FK Athlet (Ystad 210616)
- 11.08.91** Paul Bredhe, 1963, IS Göta (Ystad 210616)

5 000 m

- 17.39.5** BG Nilensjö, 1963, IS Göta (Helsingborg 210826)
- 17.54.35** Eskil Svensson, 1964, Fredrikshofs FIF (Sätra 210815)
- 18.05.76** Börje Holst, 1966, Borlänge LK (Högby 210820)
- 18.06.06** Ulf Yngvesson, 1964, FK Studenterna (Stockholm 210824)
- 18.18.1** Håkan Reistad, 1964, IS Göta (Helsingborg 210610)

10 000 M

- 33.34.7** Anders Dahl, 1964, Högbo AIK (Gävle 210916)
- 36.23.08** Sören Persson, 1965, IF Göta (Högby 210822)
- 37.00.37** BG Nilensjö, 1963, IS Göta (Högby 210822)
- 37.39.98** Ulf Yngvesson, 1964, FK Studenterna (Stockholm 210706)
- 38.02.1** Håkan Reistad, 1964, IS Göta (Höganäs 210710)

10 KM LANDSVÄG

- 36.46** BG Nilensjö, 1963, IS Göta (Ystad 211017)
- 36.51** Sören Persson, 1965, IF Göta (Karlstad 211016)
- 37.10** Peter Helmroth, 1966, IK Lerums FI (Lerum 211002)
- 37.42** Stefan Silfver, 1963 (Stockholm 210828)
- 37.44** Anders Burman, 1963, Trångvikens IF (Stockholm 211016)

HALVMARATON

- 1.17.23** Anders Dahl, 1964, Högbo AIK (Nora 210911)
- 1.20.51** Sören Forsberg, 1963, Örebro AIK (Nora 210911)
- 1.21.28** Stefan Silfver, 1963 (Stockholm 2109119)
- 1.23.09** Sören Persson, 1965, IF Göta (Nora 210911)
- 1.24.31** Anders Burman, 1963, Trångvikens IF (Uppsala 211106)

MARATON

- 2.54.01** Stefan Silfver, 1963 (Berlin, Tyskland 210926)
- 2.54.55** Jonny Flodin, 1966, Terrible Tuesdays AC (Stockholm 211009)
- 2.56.25** BG Nilensjö, 1963, IS Göta (Malaga, Spanien 211212)
- 2.58.00** Ulf Yngvesson, 1964, FK Studenterna (Stockholm 211009)
- 2.58.43** Sven Jönsson, 1964 (Stockholm 211009)

► M60

800 M

- 2.14.11** Håkan Eriksson, 1961, Malungs SoFK (Bollnäs 210911)
- 2.26.44** Roger Reinhold, 1961, Spårvägens FK (Norrtälje 210728)
- 2.34.98** Anders Toll, 1961, Uppsala LK (Högby 210820)
- 2.36.51** Stefan Gustafsson, 1960, FK Finspångs AIK (Högby 210820)
- 2.36.52** Anders Olsson, 1960, IFK Trelleborg (Höör 210714)

1500 M

- 4.27.24** Håkan Eriksson, 1961, Malungs SoFK (Nittedal, Norge 210821)
- 5.02.84** Roger Reinhold, 1961, Spårvägens FK (Högby 210821)
- 5.03.4** Lars-Henrik Ottosson, 1961, Ystads IF (Malmö 210811)
- 5.09.3** Anders Olsson, 1960, IFK Trelleborg (Malmö 210811)
- 5.21.90** Raimo Arvola, 1961, UF Contact (Olofström 210911)

3 000 M

- 9.38.59** Håkan Eriksson, 1961, Malungs SoFK (Västerås 210616)
- 10.51.57** Anders Olsson, 1960, IFK Trelleborg (Ystad 210616)
- 11.46.24** Raimo Arvola, 1961, UF Contact (Ystad 210616)
- 12.30.38** Göran Lindqvist, 1957, Hemlingby LK (Sandviken 211006)
- 13.14.08** Bo Roger Nordström, 1960, FK Dala-Järna LK (Norrtälje 210908)

5 000 m

- 16.38.44** Håkan Eriksson, 1961, Malungs SoFK (Hallsberg 210630)
- 18.30.83** Jonas Hellström, 1961, Terrible Tuesdays AC (Huddinge 210602)
- 18.45.5** Anders Olsson, 1960, IFK Trelleborg (Helsingborg 210826)
- 19.05.1** Johan Lundgren, 1959, Helsingborgs LK-92 (Helsingborg 210826)
- 19.58.14** Per-Anders Ottersten, 1961, IF Göta (Karlstad 210601)

10 000 M

- 35.53.96** Håkan Eriksson, 1961, Malungs SoFK (Stockholm 210706)
- 37.36.2** Jonas Hellström, 1961, Terrible Tuesdays AC (Uppsala 211013)
- 38.44.46** Lars-Åke Ekman, 1960, IFK Umeå (Umeå 210916)
- 39.42.72** Anders Olsson, 1960, IFK Trelleborg (Lund 210703)
- 40.31.11** Johan Lundgren, 1959, Helsingborgs LK-92 (Lund 210703)

10 KM LANDSVÄG

- 37.38** Alexei Smirnov, 1960, Hässelby SK (Hässelby 211003)
- 38.49** Jonas Hellström, 1961, Terrible Tuesdays AC (Hässelby 211003)
- 39.20** Anders Olsson, 1960, IFK Trelleborg (Ystad 211017)
- 41.38** Hui Zhao, 1960, Täby IS (Stockholm 210911)
- 41.45** Johan Lundgren, 1959, Helsingborgs LK-92 (Anderstorp 210713)

HALVMARATON

- 1.26.18** Jonas Hellström, 1961, Terrible Tuesdays AC (Stockholm 210911)
- 1.28.06** Hui Zhao, 1960, Täby IS (Stockholm 210911)
- 1.31.07** Harri Mäkinen, 1959, IF Kville (Nora 210911)
- 1.31.41** Ola Hafström, 1960, Solvikingarna (Göteborg 211009)



M60 HÅKAN ERIKSSON, MALUNGS SOFK

Vad är du mest nöjd med från säsongen 2021?

– Det jag är mest nöjd med är att jag lyckades med mitt mål, att slå ett världsrekord. Det blev ju till och med två. Det på en engelsk mile i Östersund sätter jag högst. Hela grejen var läcker, satte mig i bilen, körde 40 mil, allt fokus innan och sedan att klara av det. Mottagandet i Östersund med Hasse Schwartz i spetsen var fantastiskt, allt stöd från publiken, funktionärer och övriga deltagare var magiskt. Många kanske tycker att det är en udda distans, men jag gillar den. Finns mycket svensk historik och även sub 4-begreppet. Sedan passerade jag 1 500 meter på 4.27 – det var samma tid som jag veckan innan satt Europarekord med på 1 500 meter, så loppet gick riktigt bra.

Vad har du för mål 2022?

– I år, först och främst att se till att hålla mig hel och sedan blir det förhoppningsvis ett veteran-VM i Finland, där skulle jag vilja ha en medalj. Helst av ädlare valör.

MARATON

- 3.06.01** Hui Zhao, 1960, Täby IS (London, England 211003)
3.11.45 Johan Lundgren, 1959, Helsingborgs LK-92 (Barcelona, Spanien 211103)
3.16.21 Harri Mäkinen, 1959, IF Kville (Göteborg 211009)
3.22.59 Fredrik Arrhenius, 1960, Umara SC (Göteborg 211009)
3.25.59 Mario Rieloff Aspillaga, 1961, Fredrikshofs FIF (Stockholm 211009)

► M65

800 M

- 2.43.65** Gunnar Bengtsson, 1955, Majornas IK (Lerum 210623)
2.48.38 Roger Jern, 1956, Spårvägens FK (Högbý 210820)
2.48.83 Karl-Gunnar Karneback, 1955, Turebergs FK (Högbý 210820)
2.50.24 Birger Forsberg, 1952, Turebergs FK (Högbý 210820)
2.54.10 Lars Uddback, 1956, Malmö AI (Höör 210714)

1500 M

- 5.27.12** Ulf Palmér, 1956, Ulricehamns OK (Högbý 210821)
5.31.04 Lars Hagström, 1955, Spårvägens FK (Sätra 210814)
5.40.16 Gert Möller, 1952, Höörs IS (Högbý 210821)
5.46.20 Birger Forsberg, 1952, Turebergs FK (Högbý 210821)
5.48.78 Roland Jansson, 1952, LK Roslagen (Norrtälje 210825)

3 000 M

- 10.31.01** Leif Larsson, 1956, Genarps IF (Ystad 210616)
12.09.02 Roland Jansson, 1952, LK Roslagen (Norrtälje 210908)
12.35.57 Tomma Arnesson, 1953, Simrishamns AIF (Ystad 210616)
12.48.01 Lars Uddback, 1956, Malmö AI (Ystad 210616)
12.54.68 Birger Forsberg, 1952, Turebergs FK (Norrtälje 210908)

5 000 M

- 17.54.8** Leif Larsson, 1956, Genarps IF (Helsingborg 210610)
18.56.44 Jens Bylund, 1955, Jalles TC (Umeå 210812)
19.54.57 Ulf Palmér, 1956, Ulricehamns OK (Högbý 210820)
20.39.25 Bernt Mattsson, 1953, Hässelby SK (Högbý 210820)
21.41.82 Tony Elias Camprubi, 1954, IK Lerums FI (Lerum 210623)

10 000 M

- 38.19.52** Leif Larsson, 1956, Genarps IF (Lund 210703)
38.52.63 Jens Bylund, 1955, Jalles TC (Umeå 210916)
40.38.46 Ulf Palmér, 1956, Ulricehamns OK (Högbý 210822)
45.28.89 Tomma Arnesson, 1953, Simrishamns AIF (Lund 210703)
45.54.79 Håkan Nilsson, 1954, Falkenberg RR (Falkenberg 210926)

10 KM LANDSVÄG

- 41.41** Gunnar Bengtsson, 1955, Majornas IK (Falkenberg 211120)
42.49 Björn Hallberg, 1956, Burseryds IF (Anderstorp 210713)
43.51 Håkan Westerblad, 1956, Spårvägens FK (Stockholm 210911)
43.54 Bernt Mattsson, 1953, Hässelby SK (Anderstorp 210713)
44.39 Bo Andersson, 1952, Genarps IF (Ystad 211017)

HALVMARATON

- 1.33.21** Håkan Westerblad, 1956, Spårvägens FK (Stockholm 210911)
1.37.29 Hernán Basantes, 1956, IK NocOut.se (Stockholm 210911)

MARATON

- 3.22.06** Håkan Westerblad, 1956, Spårvägens FK (Stockholm 211009)
3.38.44 Tony Elias Camprubi, 1954, IK Lerums FI (Göteborg 211009)

► M70

800 M

- 2.58.73** Tommy Ericsson, 1947, LK Nyköping Runners (Högbý 210820)
3.01.78 Nils-Olof Niklasson, 1949, IF Kville (Högbý 210820)
3.01.99 Lars Söderberg, 1948, Vallentuna (Högbý 210820)
3.02.05 Ulf Johansson, 1951, Stenungssunds FI (Högbý 210820)
3.04.15 Gunnar Sterner, 1948, Heleneholms IF (Höör 210714)

1500 M

- 5.54.76** Bo Persson, 1948, Almby IK (Högbý 210521)
6.03.27 Nils-Olof Niklasson, 1949, IF Kville (Högbý 210821)
6.08.23 Tommy Josefsson, 1951, IK Ymer (Högbý 210821)
6.09.46 Erik Öhman, 1951, Huddinge AIS (Högbý 210821)
6.12.68 Christer Wernersson, 1950, FK Snapphanarna (Högbý 210821)

3 000 M

- 12.52.8** Christer Wernersson, 1950, FK Snapphanarna (Höganäs 210710)
13.43.87 Gunnar Sterner, 1948, Heleneholms IF (Ystad 210616)
17.51.31 Klas Paulsson, 1947, Höörs IS (Ystad 210616)

5 000 M

- 21.00.94** Bo Persson, 1948, Almby IK (Högbý 210820)
21.42.63 Erik Öhman, 1951, Huddinge AIS (Högbý 210820)
22.06.68 Tommy Josefsson, 1951, IK Ymer (Högbý 210820)
22.07.41 Tommy Ericsson, 1947, LK Nyköping Runners (Högbý 210820)
22.13.96 Christer Wernersson, 1950, FK Snapphanarna (Högbý 210820)

10 000 M

- 43.30.28** Bo Persson, 1948, Almby IK (Glanshammar 210815)
47.14.71 Hans Eriksson, 1948, Eksjö Södra IK (Falkenberg 210926)
48.11.15 Christer Wernersson, 1950, FK Snapphanarna (Lund 210703)
48.59.75 Roger Adolfsson, 1947, Åsbro Golf (Glanshammar 210815)
51.58.74 Eric Malm, 1949, IFK Nora (Glanshammar 210815)

10 KM LANDSVÄG

- 47.32** Erik Öhman, 1951, Huddinge AIS (Anderstorp 210713)
47.54 Bo Persson, 1948, Almby IK (Anderstorp 210713)
48.20 Tommy Ericsson, 1947, LK Nyköping Runners (Stockholm 211106)
48.36 Bengt Isgård, 1951, IF Linnéa (Stockholm 210911)
49.53 Gunnar Sterner, 1948, Heleneholms IF (Ystad 211017)

HALVMARATON

- 1.31.48** Bo Persson, 1948, Almby IK (Nora 210911)
1.46.32 Bengt Isgård, 1951, IF Linnéa (Stockholm 210911)
1.47.16 Tommy Ericsson, 1947, LK Nyköping Runners (Stockholm 210911)
1.47.20 Hans Eriksson, 1948, Eksjö Södra IK (Värnamo 211113)
1.48.15 Björn Suneson, 1948, Vallentuna FK (Värnamo 211113)

MARATON

- 4.09.00** Birger Karlsson, 1949, Vattudalens LDK (Strömsund 210904)
4.13.05 Björn Suneson, 1948, Vallentuna FK (Göteborg 211009)
4.19.56 Lennart Hagmar, 1948, Heleneholms IF (Vaxjö 211016)

► M75

800 M

- 2.58.12** Palle Simonsson, 1943, Simrishamns AIF (Höör 210714)
3.00.67 Bertil Ekstedt, 1945, Skellefteå AIK (Högbý 210820)
3.13.7 Sven-Åke Persson, 1944, IK Akele (Linköping 210608)
3.20.32 Åke Jonsson, 1942, Malmö AI (Högbý 210820)
3.48.70 Erwin Apitzsch, 1945, IFK Lund (Höör 210714)



FOTO: BO NILSENSÖ

M65 LEIF LARSSON, GENARPS IF

Vad är du mest nöjd med från säsongen 2021?

– Förra säsongen blev inte ens en halv säsong då i princip hela hösten blev spolierad av skador. Men jag hann med att göra 5 000 meter på bana i Helsingborg på 17.54, vilket är ett av mina bästa banlopp någonsin. Jag måste tacka en viss BG Nilensjö för draghjälp. Det blev även svenskt rekord på 3 000 meter, 10.31, och ett svenskt rekord på 5 kilometer landsväg. Med facit i hand, en bra säsong trots allt.

Vad har du för mål 2022?

– Målet i år är att ta medalj på veteran-VM i Tammerfors, dessutom vill jag göra sub 3 timmar på maran. Jag har inte bestämt vilken, men en maratonsatsning vill jag få till.

1 500 M

- 6.05.6** Palle Simonsson, 1943, Simrishamns AIF (Malmö 210811)
6.09.01 Anders Hansson, 1944, Vilsta IK (Högbý 210821)
6.21.17 Bertil Ekstedt, 1945, Skellefteå AIK (Högbý 210821)
6.36.05 Sven-Åke Persson, 1944, IK Akele (Linköping 210615)
6.47.19 Jan Fröberg, 1942, Löparnas vänner IF (Högbý 210821)

3 000 M

- 13.26.90** Palle Simonsson, 1943, Simrishamns AIF (Ystad 210616)
13.32.81 Kjell Björk, 1946, Hemlingby LK (Sandviken 211006)
13.49.3 Sven-Åke Persson, 1944, IK Akele (Linköping 210923)
14.07.48 Åke Jonsson, 1942, Malmö AI (Ystad 210616)
14.48.95 Stellan Olsson, 1944, Uddevalla SK (Uddevalla 210901)

5 000 M

- 20.44.35** Anders Hansson, 1944, Vilsta IK (Stockholm 210824)
23.11.92 Sven-Olof Olofsson, 1946, Östansjö SK (Högbý 210820)
23.31.78 Jan Fröberg, 1942, Löparnas vänner IF (Högbý 210820)
24.11.22 Sven-Åke Persson, 1944, IK Akele (Högbý 210820)
24.17.24 Åke Palmqvist, 1945, IK Akele (Linköping 210823)

10 000 M

- 44.37.68** Anders Hansson, 1944, Vilsta IK (Högbý 210822)
47.01.2 Kjell Björk, 1946, Hemlingby LK (Gävle 210916)
48.44.3 Sven-Åke Persson, 1944, IK Akele (Linköping 210916)
49.49.61 Sven-Olof Olofsson, 1946, Östansjö SK (Högbý 210822)
51.39.28 Åke Jonsson, 1942, Malmö AI (Lund 210703)

10 KM LANDSVÄG

- 45.05** Anders Hansson, 1944, Vilsta IK (Stockholm 210911)
50.33 Åke Palmqvist, 1946, IK Akele (Anderstorp 210713)
50.51 Patrick Bjurström, 1945, IF Linnéa (Stockholm 210819)
50.55 Åke Jonsson, 1942, Malmö AI (Ystad 211017)
51.37 Mats Fredriksson, 1946 (Karlstad 2110169)

HALVMARATON

- 1.35.18** Anders Hansson, 1944, Vilsta IK (Stockholm 210911)
1.51.35 Åke Palmqvist, 1946, IK Akele (Nora 210911)
1.52.09 Patrick Bjurström, 1945, IF Linnéa (Stockholm 210911)
1.53.20 Sven-Åke Persson 1944, IK Akele (Nora 210911)

► M80

800 M

- 4.49.00** Erik-Åke Tranberg, 1941, Sälens IF (Sätra 210814)

1 500 M

- 8.26.75** Stellan Sahl, 1940, Lidköpings IS (Lidköping 210620)
9.43.52 Erik-Åke Tranberg, 1941, Sälens IF (Sätra 210911)
10.09.7 Sune Cederpil, 1938, Björnstorps IF (Malmö 210811)
11.45.91 Nils Hjalmarsson, 1939, Lidköpings IS (Lidköping 210620)

5 000 M

- 41.56.57** Sten Odenblad, 1939, Fredrikshof FIF (Sätra 210815)
42.38.0 Arne Evertsson, 1941, Storådalens LK (Hallsberg 210630)

10 000 M

- 67.07.2** Lennart Svensson, 1939, Borås LK (Borås 210814)

10 KM LANDSVÄG

- 59.36** Allan Lock, 1941, Täby IS (Hässelby 211003)
64.34 Nils Börje Tallroth, 1941 (Stockholm 210828)
73.29 Claes Ek, 1941 (Stockholm 210911)

HALVMARATON

- 2.34.26** Lennart Svensson, 1939, Borås LK (Nora 210911)
2.38.17 Claes Ek, 1941 (Stockholm 210911)
3.09.27 Arne Evertsson, 1941, Storådalens LK (Nora 210911)

Fotnot: Manuella tider har bara en tiondel. Alla landsvägslöpp är bruttotider.

ÅRSBÄSTA KVINNOR UTOMHUS 2021

(tid, namn, födelseår, klubb, samt var och när loppet sprangs)

► K

800 M

- 1.59,49** Lovisa Lindh, 1991, Ullevi FK (Bruxelles, Belgien 210903)
2.02,29 Wilma Nielsen, 2001, Göteborgs KIK (Tallin, Estland 210710)
2.04,22 Senna Ohlsson, 2000, Sävedalens AIK (Jacksonville, USA 210529)
2.04,31 Gaël De Coninck, 2001, Sävedalens AIK (Tallin, Estland 210708)
2.04,51 Yolanda Ngarambe, 1991, Turebergs FK (Karlstad 21062)

1500 M

- 4.08,00** Sarah Lahti, 1995, Hässelby SK (Stockholm 210704)
4.08,33 Meraf Bahta, 1989, Hälle IF (Schiffange, Luxemburg 210822)
4.09,59 Sara Christiansson, 1997, Sävedalens AIK (Västerås 210724)
4.10,23 Yolanda Ngarambe, 1991, Turebergs FK (Stockholm 210704)
4.10,95 Hanna Hermansson, 1989, Turebergs FK (Västerås 210724)

3 000 M

- 9.06,04** Linn Söderholm, 1996, Sävedalens AIK (Cluj-Napoca ROU 210619)
9.07,89 Sara Christiansson, 1997, Sävedalens AIK (Jessheim, Norge 210806)
9.24,80 Samrawit Mengsteab, 1990, Hälle IF (Jessheim, Norge 210806)
9.24,8 Meraf Bahta, 1989, Hälle IF (Stockholm 210504)
9.28,49 Elin Brink, 1997, Mölndals AIK (Göteborg 210627)

5 000 M

- 15.08,92** Meraf Bahta, 1989, Hälle IF (Nice, Frankrike 210612)
15.10,24 Sarah Lahti, 1995, Hässelby SK (Oslo, Norge 210701)
15.39,58 Sara Christiansson, 1997, Sävedalens AIK (Göteborg 210627)
15.54,17 Samrawit Mengsteab, 1990, Hälle IF (Stockholm 210905)
16.21,56 Charlotta Fougberg, 1985, Ullevi FK (Halmstad 210629)

10 000 M

- 31.08,05** Meraf Bahta, 1989, Hälle IF (Stockholm 210504)
31.11,12 Sarah Lahti, 1995, Hässelby SK (Stockholm 210504)
32.33,48 Samrawit Mengsteab, 1990, Hälle IF (Stockholm 210504)
33.09,98 Hanna Lindholm, 1979, Huddinge AIS (Göteborg 210619)
33.27,33 Anastasia Denisova, 1993, Sävedalens AIK (Stockholm 210629)

10 KM LANDSVÄG

- 31.26** Sarah Lahti, 1995, Hässelby SK (Valencia, Spanien 211003)
31.44 Meraf Bahta, 1989, Hälle IF (Manchester, England 210926)
32.42 Carolina Wikström, 1993, LK Roslagen (Dresden, Tyskland 210321)
32.54 Hanna Lindholm, 1979, Huddinge AIS (Bålsta 210501)
33.24 Samrawit Mengsteab, 1990, Hälle IF (Stockholm 210814)

HALVMARATON

- 1.08.19** Sarah Lahti, 1995, Hässelby SK (Valencia, Spanien 211024)
1.12.35 Hanna Lindholm, 1979, Huddinge AIS (Göteborg 210911)
1.13.34 Sanna Mustonen, 1991, Hässelby SK (Dresden, Tyskland 210321)
1.14.03 Carolina Wikström, 1993, LK Roslagen (Stockholm 211009)
1.14.44 Charlotta Fougberg, 1985, Ullevi FK (Stockholm 211009)

MARATON

- 2.28.12** Charlotta Fougberg, 1985, Ullevi FK (Milano, Italien 210516)
2.29.36 Hanna Lindholm, 1979, Huddinge AIS (Riegersdorf, Österrike 210523)
2.29.56 Carolina Wikström, 1993, Roslagen (Stockholm 211009)
2.35.17 Sanna Mustonen, 1991, Hässelby SK (Malaga, Spanien 211212)
2.35.27 Camilla Elofsson, 1983, Huddinge AIS (Malaga, Spanien 211212)

3 000 M HINDER

- 9.48.01** Linn Söderholm, 1996, Sävedalens AIK (Borås 210828)
9.49.36 Emilia Lillemo, 2000, Täby IS (Borås 210828)
9.56.32 Caroline Högarth, 1992, Hässelby SK (Cluj-Napoca ROU 210619)
10.09.58 Julia Samuelsson, 1999, Högbys IF (Tallin, Estland 210708)
10.15.60 Amélie Svensson, 1996, Sävedalens AIK (Karlsruhe, Tyskland 210515)

► K35

800 M

- 2.12.22** Rebecca Högborg, 1984, KFUM Örebro (Hallsberg 210807)
2.20.07 Jonna Tilgner, 1984, Linköpings GIF (Norrköping 210529)
2.27.68 Caroline Norrsand, 1985, Ystads IF (Vellinge 210619)
2.27.92 Sabina Korpela 1982, FK Studenterna (Stockholm 210812)
2.30.06 Linnea Skoogh, 1985, Björntorps IF (Höör 210714)

1500 M

- 4.59.00** Emilia Siltanen, 1983, FK Studenterna (Turku, Finland 210726)
5.01.55 Sabina Korpela 1982, FK Studenterna (Sollentuna 21008)
5.03.25 Sandra Andersson, 1986, IF Hagen (Lidköping 210620)
5.16.16 Stina Persson, 1986, Alingsås IF (Göteborg 210711)
5.21.1 Caroline Norrsand, 1985, Ystads IF (Malmö 210811)

3 000 M

- 9.51.86** Camilla Elofsson, 1983, Huddinge AIS (Huddinge 210611)
10.09.17 Sara Trané, 1985, Fredrikshofs FIF (Stockholm 210522)
10.55.95 Terese Friman, 1984, Glasrikets RC (Hallsberg 210918)
10.59.39 Stina Persson, 1986, Alingsås IF (Trollhättan 210904)
11.12.32 Jannike Ottosson, 1982, Team Blekinge LF (Karlskrona 210713)

5 000 M

- 16.21.56** Charlotta Fougberg, 1985, Ullevi FK (Halmstad 210629)
16.25.56 Charlotte Andersson, 1985, IFK Umeå (Umeå 210812)
17.12.85 Camilla Elofsson, 1983, Huddinge AIS (Huddinge 210529)
17.16.54 Sara Trané, 1985, Fredrikshofs FIF (Huddinge 210602)
17.21.50 Mikaela Arfwedson, 1985, Spårvägens FK (Halmstad 210629)

10 000 M

- 34.40.91** Charlotte Andersson, 1985, IFK Umeå (Borås 210827)
35.04.82 Camilla Elofsson, 1983, Huddinge AIS (Stockholm 210629)
35.51.48 Michelle Schellbacher, 1985, Hälle IF (Borås 210827)
36.02.36 Emilia Siltanen, 1983, FK Studenterna (Tampere, Finland 210827)
39.21.3 EmmaCroner, 1983, IF Mantra Sport (Uppsala 211013)

10 KM LANDSVÄG

- 33.47** Charlotta Fougberg, 1985, Ullevi FK (Kalmar 210728)
34.01 Charlotte Andersson, 1985, IFK Umeå (Umeå 210905)



K40 SARA LJLJEGREN, IS GÖTA

Vad är du mest nöjd med från säsongen 2021?

– Jag är nöjd med mycket från 2021! Ett roligt år med bra kontinuitet, där jag vid 40 års ålder sprang fortare än vad jag tidigare gjort på flera distanser vilket också resulterade i flera svenska rekord i min klass. Avslutade bansäsongen med två klubb tävlingar på 600 meter, 1.33,9, och 1 000 meter, 2.47,2, som jag nog värderar högst resultatmässigt.

Vad har du för mål 2022?

– Jag hoppas att jag under 2022 kan träna på motive- rat och skadefritt för att fortsätta utvecklas på mina favoritdistanser 800 och 1 500 meter och att året kan bjuda på lite roliga tävlingar!

- 34.40** Camilla Elofsson, 1983, Huddinge AIS (Stockholm 210814)
35.28 Johanna Bäcklund, 1985, Runacademy IF (Stockholm 2100904)
35.34 Liselott Hellsten, 1986, Spårvägens FK (Stockholm 210814)

HALVMARATON

- 1.14.44** Charlotta Fougberg, 1985, Ullevi FK (Stockholm 211009)
1.15.43 Camilla Elofsson, 1983, Huddinge AIS (Malaga, Spanien 211212)
1.17.15 Charlotte Andersson, 1985, IFK Umeå (Umeå 211009)
1.18.23 Johanna Bäcklund, 1985, Runacademy IF (Jordbro 210509)
1.19.04 Sophia Sundberg, 1984, Vegan Runners IK (Jordbro 210509)

MARATON

- 2.28.12** Charlotta Fougberg, 1985, Ullevi FK (Milano, Italien 210516)
2.33.27 Camilla Elofsson, 1983, Huddinge AIS (Malaga, Spanien 211212)
2.41.52 Johanna Bäcklund, 1985, Runacademy IF (Stockholm 211009)
2.42.57 Liselott Hellsten, 1986, Spårvägens FK (Stockholm 211009)
2.45.17 Emilia Siltanen, 1983, FK Studenterna (Valencia, Spanien 211205)

► K40

800 M

- 2.11.07** Sara Liljegren, 1981, IS Göta (Borås 210828)
2.26.61 Eva Sandvall, 1981, Linköpings GIF (Norrköping 210723)
2.26.82 Jessica Olsson Aoun, 1981, Täby IS (Huddinge 210613)
2.32.55 Jenny Rutström, 1977, Öbacka LK (Uppsala 210904)
2.35.50 Kajsa Petersson, 1981, Ludvika FIF (Ludvika 210911)

1500 M

- 4.32.08** Hanna Lindholm, 1979, Huddinge AIS (Huddinge 210529)
4.33.18 Sara Liljegren, 1981, IS Göta (Högbys IF 210821)
5.09.83 Veronika Nordahl, 1980, Uppsala LK (Västerås 210808)
5.10.93 Madeleine Larsson, 1981, Hässelby SK (Högbys IF 210821)
5.36.51 Anna Fabisch, 1980, IK Sisu (Olofström 2109119)

3 000 M

- 9.59.31** Louise Wiker, 1979, Hässelby SK (Stockholm 210919)
10.16.7 Jenny Rutström, 1977, Öbacka LK (Östhammar 210624)
10.27.86 Sara Liljegren, 1981, IS Göta (Ystad 210616)
11.05.66 Malin Gibrand, 1981, FK Studenterna (Huddinge 210611)
11.59.3 Malin Olsson, 1981, Trångsvikens IF (Krokoms IF 210815)

5 000 M

- 16.31.70** Hanna Lindholm, 1979, Huddinge AIS (Halmstad 210629)
16.56.48 Louise Wiker, 1979, Hässelby SK (Huddinge 210602)
17.05.47 Johanna Salminen, 1978, FK Studenterna (Huddinge 21 0602)
17.09.09 Jessie Ross Skärvad, 1978, Täby IS (Stockholm 210824)
17.29.57 Ida Nilsson, 1981, Högbys IF (Högbys IF 210717)

10 000 M

- 33.09.98** Hanna Lindholm, 1979, Huddinge AIS (Anderstorp 201010)
35.04.52 Louise Wiker, 1979, Hässelby SK (Stockholm 210706)
37.20.9 Elmina Saksi, 1980, Tjalve IF (Linköping 210916)
37.26.06 Malin Gibrand, 1981, FK Studenterna (Stockholm 210706)
38.42.99 Jenny Rutström, 1977, Öbacka LK (Stockholm 210706)

10 KM LANDSVÄG

- 32.54** Hanna Lindholm, 1979, Huddinge AIS (Bålsta 210501)
35.05 Johanna Salminen, 1978, FK Studenterna (Anderstorp 210713)
35.28 Erica Lech, 1977, Örebro AIK (Örebro 210622)
35.33 Louise Wiker, 1979, Hässelby SK (Stockholm 210814)
36.19 Helena Bjälkemo, 1981, Terrible Tuesdays AC (Bålsta 210501)

HALVMARATON

- 1.12.35** Hanna Lindholm, 1979, Huddinge AIS (Göteborg 210911)
1.16.21 Johanna Salminen, 1978, FK Studenterna (Berlin, Tyskland 210822)
1.17.11 Louise Wiker, 1979, Hässelby SK (Köpenhamn, Danmark 210919)
1.19.07 Erica Lech, 1977, Örebro AIK (Jordbro 210509)
1.20.32 Malin Gibrand, 1981, FK Studenterna (Stockholm 210911)

MARATON

- 2.29.36** Hanna Lindholm, 1979, Huddinge AIS (Riegersdorf, Österrike 210523)
- 2.39.40** Johanna Salminen, 1978, FK Studenterna (Valencia, Spanien 211205)
- 2.48.58** Malin Gibrand, 1981, FK Studenterna (Stockholm 211009)
- 2.50.35** Annelie Johansson, 1978, Hälle IF (Valencia, Spanien 211205)
- 2.50.47** Elmina Saksi, 1980, Tjalve IF (Malaga, Spanien 211212)

► K45

- 800 M**
- 2.20.67** Annika Faager, 1976, Björnstorps IF (Höör 210714)
- 2.34.81** Florentina Stojakovic, 1974, IFK Helsingborg (Högbö 210820)
- 2.36.6** Anna Eronn, 1974, Linköpings GIF (Linköping 210608)
- 2.39.67** Karolin Wennerbeck, 1975, Björnstorps IF (Höör 210714)
- 2.42.88** Elisabeth Mandorf, 1976, Bålsta IK (Högbö 210820)

1500 M

- 4.40.7** Annika Faager, 1976, Björnstorps IF (Malmö 210811)
- 5.10.89** Florentina Stojakovic, 1974, IFK Helsingborg (Högbö 210821)
- 5.18.93** Karolin Wennerbeck, 1975, Björnstorps IF (Ystad 210609)
- 5.33.06** Maria Nagle, 1976, IF Start (Högbö 210821)
- 5.39.34** Elisabeth Mandorf, 1976, Bålsta IK (Högbö 210821)

3 000 M

- 10.16.71** Annika Faager, 1976, Björnstorps IF (Ystad 210616)
- 10.59.21** Jenny Wikedal, 1976, Öråns SK (Skellefteå 210707)

- 11.18.42** Karolin Wennerbeck, 1975, Björnstorps IF (Ystad 210616)
- 11.35.38** Maria Nagle, 1976, IF Start (Hallsberg 210918)
- 11.53.13** Antje Wiksten, 1975, IF Start (Hallsberg 210918)

5 000 M

- 17.20.9** Camilla Lindholm Borg, 1974, Björnstorps IF (Helsingborg 210610)
- 18.18.26** Jenny Johannesson, 1976, Mullsjö SOK (Jönköping 210623)
- 19.33.11** Madelaine Örtengren, 1975, FK Studenterna (Stockholm 210824)
- 19.37.4** Karolin Wennerbeck, 1975, Björnstorps IF (Helsingborg 210826)
- 19.51.93** Maria Nagle, 1976, IF Start (Högbö 210820)

10 000 M

- 37.50.1** Jenny Johannesson, 1976, Mullsjö SOK (Borås 210814)
- 39.05.27** Helena Hallgren, 1974, Simlångsdalens IF (Falkenberg 210926)
- 40.23.91** Mikaela Kemppi, 1973, Örebro AIK (Glanshammar 210815)
- 40.25.75** Marina Stoltz, 1976, Heleneholms IF (Lund 210603)
- 41.20.2** Maria Broberg, 1972, Trångsvikens IF (Krokom 210915)

10 KM LANDSVÄG

- 35.21** Annika Faager, 1976, Björnstorps IF (Ystad 211017)
- 37.10** Jessica Gunnarsson, 1976, (Jessheim, Norge 211002)
- 38.06** Jenny Wikedal, 1976, Öråns SK (Umeå 210905)
- 38.40** Camilla Berggren, 1975, FK Herkules (Falkenberg 211120)
- 38.52** Jenny Johannesson, 1976, Mullsjö SOK (Jönköping 210703)

HALVMARATON

- 1.18.21** Jessica Gunnarsson, 1976, (Oslo, Norge 210918)
- 1.27.20** Marina Stoltz, 1976, Heleneholms IF (Skanör 210918)
- 1.27.37** Helena Hallgren, 1974, Simlångsdalens IF (Varberg 211016)
- 1.29.15** Maria Larsson, 1974, (Stockholm 211009)
- 1.30.28** Therése Carlsson, 1975, LK Roslagen (Stockholm 210911)

MARATON

- 3.06.59** Jenny Lindqvist, 1976, (Stockholm 211009)
- 3.08.50** Annica Winblad, 1976, Växjö LK (Växjö 211016)
- 3.13.40** Therése Carlsson, 1975, LK Roslagen (Stockholm 211009)
- 3.13.40** Madelaine Örtengren, 1975, FK Studenterna (Valencia, Spanien 211205)
- 3.14.51** Maria Larsson, 1974, (Stockholm 211009)

► K50

- 800 M**
- 2.36.31** Marie Dasler, 1968, IF Start (Högbö 210820)
- 2.40.95** Sara Johnson, 1968, IFK Helsingborg (Högbö 210820)
- 2.44.2** Susanne Reiman, 1969, IK Akele (Linköping 210608)
- 2.44.91** Nina Willén Holgersson, 1967, IFK Lidingsö (Danderyd 210620)
- 3.07.61** Annica Sjölund, 1967, IF Start (Högbö 210820)

1500 M

- 5.13.50** Marie Dasler, 1968, IF Start (Högbö 210821)
- 5.15.2** Mia Havinder, 1969, Björnstorps IF (Malmö 210811)
- 5.19.69** Katarina Åström, 1971, Hälle IF (Högbö 210821)
- 5.28.91** Sara Johnson, 1968, IFK Helsingborg (Högbö 210821)
- 5.35.89** Susanne Reiman, 1969, IK Akele (Linköping 210615)

3 000 M

- 10.58.97** Mia Havinder, 1969, Björnstorps IF (Ystad 210824)
- 11.29.93** Marie Dasler, 1968, IF Start (Västerås 210616)
- 12.10.44** Åsa Nylander, 1967, FK Studenterna (Huddinge 210611)
- 13.32.9** Tina Reimer, 1969, IS Göta (Helsingborg 210923)
- 14.08.07** Helen Unosson, 1968, Oskarshamns SK (Oskarshamn 210919)

5 000 m

- 18.33.28** Carin Brink, 1971, FK Studenterna (Stockholm 210824)
- 18.57.06** Mia Havinder, 1969, Björnstorps IF (Högbö 210820)
- 18.59.04** Marie Dasler, 1968, IF Start (Högbö 210820)
- 19.33.45** Åsa Nylander, 1967, FK Studenterna (Huddinge 210602)
- 19.36.95** Katarina Åström, 1971, Hälle IF (Högbö 210820)

10 000 M

- 38.58.20** Carin Brink, 1971, FK Studenterna (Stockholm 210706)
- 39.20.78** Mia Havinder, 1969, Björnstorps IF (Högbö 210822)
- 39.24.45** Marie Dasler, 1968, IF Start (Högbö 210822)
- 39.31.1** Åsa Nylander, 1967, FK Studenterna (Uppsala 211013)
- 39.34.60** Katarina Åström, 1971, Hälle IF (Uddevalla 210906)

10 KM LANDSVÄG

- 38.34** Carin Brink, 1971, FK Studenterna (Hässelby 211003)
- 38.39** Mia Havinder, 1969, Björnstorps IF (Ystad 211017)
- 38.42** Katarina Åström, 1971, Hälle IF (Falkenberg 211120)
- 39.34** Marie Dasler, 1968, IF Start (Örebro 210622)
- 40.43** Åsa Lundin, 1970, Vallentuna FK (Malaga, Spanien 211212)

HALVMARATON

- 1.25.52** Åsa Lundin, 1970, Vallentuna FK (Malaga, Spanien 211212)
- 1.26.31** Marie Dasler, 1968, IF Start (Nora 210911)
- 1.26.31** Carin Brink, 1971, FK Studenterna (Stockholm 210911)
- 1.30.34** Helena Kvapil, 1971, (Stockholm 211009)
- 1.30.15** Åsa Nylander, 1967, FK Studenterna (Nora 210911)

MARATON

- 2.58.04** Marie Dasler, 1968, IF Start (London, England 211003)
- 2.58.27** Carin Brink, 1971, FK Studenterna (Växjö 211016)
- 3.03.50** Petra Klevmar, 1968, Umara SC (Göteborg 211009)
- 3.15.49** Helena Kvapil, 1971, (Stockholm 211009)
- 3.20.29** Cecilia Bjuresten, 1970, Roma IF (Växjö 211016)

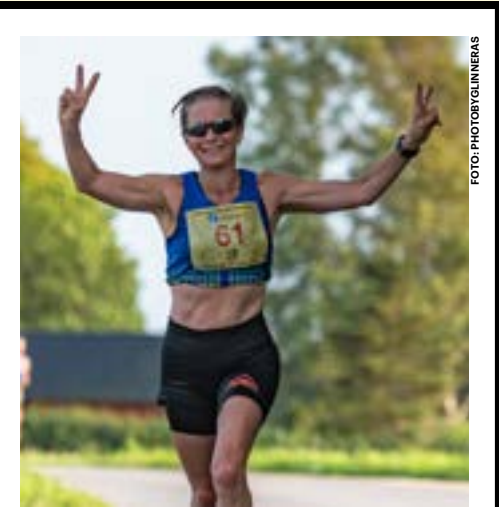


FOTO: PHOTOGLINERAS

K50 MARIE DASLER, IF START

Vad är du mest nöjd med från säsongen 2021?

– Jag är nöjd med mycket under säsongen 2021, främst att det blev sub 3 på maraton i London och ÄNTLIGEN sub 40 på milen men det blev ju PB på alla distanser från 400 meter och uppåt i år.

Vad har du för mål 2022?

– Ambitionen i år är kort & gott att fortsätta förbättra mig rakt av. Mer specifikt är det sub 2.57 på maran och därmed det svenska K50-rekordet mitt huvudmål.

Jag måste fråga hur det är att springa i K50, ett getingbo med otroligt hög nivå – du, Havinder, Brink, Åström, Lundin, Klevmar, Nylander. Hur känns det, vad tror du om er fight 2022?

– Det är väldigt roligt att vi är så många och så jämna. Det sporrar och ger mer motivation att träna och prestera och jag hoppas det kan bli fler inbördes möten under 2022!

► K55

- 800 M**
- 2.44.79** Marie Olsson, 1963, Björnstorps IF (Höör 210714)
- 2.55.99** Maibrith Nilsson, 1964, IS Göta (Högbö 210820)
- 2.58.15** Agneta Berg, 1962, Turebergs FK (Högbö 210820)
- 2.59.75** Christina Wikström, 1966, IKHP Huskvarna (Högbö 210820)
- 3.05.77** Anita Christensson, 1966, Turebergs FK (Högbö 210820)

1500 M

- 5.28.11** Karin Schön, 1962, IF Kville (Högbö 210821)
- 5.30.29** Marie Olsson, 1963, Björnstorps IF (Ystad 210609)
- 5.34.12** Katarina Löf Hagström, 1965, Spårvägens FK (Sätra 210814)
- 5.56.88** Maibrith Nilsson, 1964, IS Göta (Högbö 210821)
- 5.58.22** Christina Johansson, 1962, IF Kville (Högbö 210821)

3 000 M

- 13.24.10** Katarina Hansson, 1966, Björnstorps IF (Ystad 210616)
- 13.53.34** Mia Edvardsson 1966, Hässelby SK (Norrälja 210908)

K45 ANNIKA FAAGER, BJÖRNSTORPS IF

Vad är du mest nöjd med från säsongen 2021?

– Jag är väldigt glad för och nöjd med bredden i min ”löppalette”. Jag vill (fortfarande) inte behöva välja. När jag ställde upp på 10 km landsväg i oktober så fanns det inte i min vildaste fantasi att jag skulle springa under 36 minuter, vilket jag gjorde med marginal, då jag kom i mål på 35.21. Så här i efterhand grämer jag mig att jag inte trodde på mig själv från början av loppet och tog draghjälp utan i stället genomförde loppet själv. Samtidigt är jag nöjd att jag lyckades fullfölja loppet med en fantastisk känsla och jädrar anamma. Sedan vill jag minnas 2021 som det året då jag som veteran tog mig under minuten både inom- och utomhus på 400 meter och dessutom blev uttagen till Finnkampen och fick då springa sista-sträckan i K45-lagets svenska stafett.

Vad har du för mål 2022?

– 2022 då, ja ”just nu” så tillåter mig kroppen inte att springa alls, inte ett steg. Så att kunna springa igen, helst utan smärta, känns just nu som ett drömmål för 2022. Kommer jag väl sedan i gång att springa så kan jag nog rätt så snart sätta upp nya härliga mål. Under 35 på milen tänker jag ändå inte ska vara helt onåbart efter sammanhängande träning, och att även få till träning under året för att slå det svenska rekordet i K45 inomhus på 400 meter skulle kunna vara ett annat drömmål. Men, först måste jag kunna ta mig fram utan smärta.



5 000 M

- 19.31,97** Karin Schön, 1962, IF Kville (Högby 210820)
- 20.34,75** Marie Olsson, 1963, Björnstorps IF (Högby 210820)
- 21.29,60** Christina Johansson, 1962, IF Kville (Högby 210820)
- 21.48,75** Helene Nilsson 1966, IF Start (Hallsberg 210630)
- 22.40,30** Anna-Stina Wanby, 1964, Högby IF (Högby 210820)

10 000 M

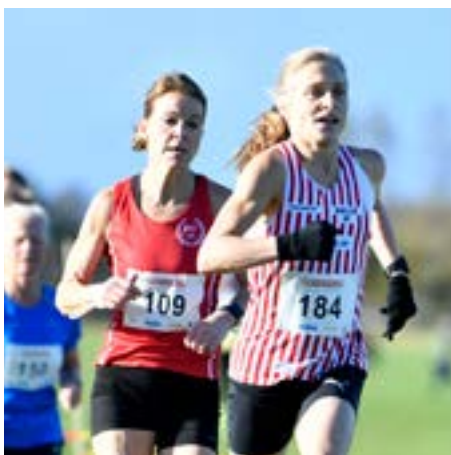
- 40.27,85** Karin Schön, 1962, IF Kville (Högby 210822)
- 44.27,42** Christina Johansson, 1962, IF Kville (Högby 210822)
- 47.33,21** Anna-Stina Wanby, 1964, Högby IF (Eksjö 210829)
- 49.51,00** Mia Edvardsson 1966, Hässelby SK (Norrtälje 210922)

10 KM LANDSVÄG

- 40.27** Marie Olsson, 1963, Björnstorps IF (Ystad 211017)
- 40.44** Karin Schön, 1962, IF Kville (Anderstorp 210713)
- 41.58** Katarina Löf Hagström, 1965, Spårvägens FK (Hässelby 211003)
- 42.34** Anna-Karin Wikström, 1965, Uppsala LK (Hässelby 211003)
- 43.42** Christina Johansson, 1962, IF Kville (Falkenberg 211120)

HALVMARATON

- 1.29.34** Karin Schön, 1962, IF Kville (Nora 210911)
- 1.35.40** Christina Johansson, 1962, IF Kville (Göteborg 211009)
- 1.42.01** Ingela Gahne, 1964, Hässelby SK (Tällberg 210807)
- 1.42.45** Maria Hed, 1962, (Stockholm 211009)



K50 MIA HAVINDER, BJÖRNSTORPS IF

Vad är du mest nöjd med från säsongen 2021?

– 2021 har varit ett riktigt härligt löparår för mig. Segern i Lidingöloppet är nog mitt bästa minne från året, men prestationsmässigt är mitt personliga rekord på 10 kilometer landsväg, 38.39, det som jag är mest stolt över.

Vad har du för mål 2022?

– Målet för 2022 är att springa ett maratonlopp igen. Jag har bara sprungit ett maraton tidigare och det var 2014, men nu är jag redo för det igen. Om kroppen håller för den träning som det innebär är målet att gå under 3 timmar.

MARATON

- 3.08.02** Karin Schön, 1962, IF Kville (Göteborg 211009)
- 3.19.06** Anna-Karin Wikström, 1965, Uppsala LK (Valencia, Spanien 211205)
- 3.33.23** Ingela Gahne, 1964, Hässelby SK (London, England 211003)
- 3.35.28** Maria Hed, 1962, (Stockholm 211009)
- 3.36.58** Kerstin Gebert, 1962, (Stockholm 211009)

► K60

1500 M

- 6.22,92** Lotta Frenander, 1961, Uppsala LK (Högby 210821)
- 6.42,22** Ann-Britt Nilseng, 1959, Hemlingby LK (Gävle 210722)

3 000 M

- 14.09,9** Catarina Petersson, 1958, IS Göta (Helsingborg 210923)
- 17.29,5** Helen Pahverk, 1958, LK Nyköpings Runners (Nyköping 210829)

5 000 M

- 22.35,2** Maria Wester, 1961, IS Göta (Höganäs 210710)
- 22.39,9** Catarina Petersson, 1958, IS Göta (Helsingborg 210826)
- 22.45,92** Lotta Frenander, 1961, Uppsala LK (Högby 210820)
- 24.23,3** Ann Britt Nilseng, 1959, Hemlingby LK (Gävle 210713)
- 25.36,65** Charlotta Thomasson, 1961, Spårvägens FK (Sätra 210815)

10 000 M

- 47.04,5** Lotta Frenander, 1961, Uppsala LK (Uppsala 211013)
- 47.27,06** Catarina Petersson, 1958, IS Göta (Högby 210822)
- 49.52,5** Ann Britt Nilseng, 1959, Hemlingby LK (Gävle 210916)
- 56.50,0** Leila Toivonen, 1961, Storådalens SK (Glanshammar 210815)
- 59.46,4** Helen Pahverk, 1958, LK Nyköpings Runners (Nyköping 210829)

10 KM LANDSVÄG

- 43.37** Monica Kingstedt, 1961, Huddinge AIS (Stockholm 211016)
- 43.55** Ingrid Björk, 1959 IF Linnéa (Hässelby 211003)
- 45.41** Birgitta Lenhede, 1958, Jalles TC (Stockholm 210911)
- 46.48** Catarina Petersson, 1958, IS Göta (Ystad 211017)

HALVMARATON

- 1.35.31** Ingrid Björk, 1959 IF Linnéa (Hässelby 211009)
- 1.38.45** Birgitta Lenhede, 1958, Jalles TC (Stockholm 210911)
- 1.44.56** Carina Berntsson, 1961, Konghälla AIK (Varberg 211016)

MARATON

- 3.11.08** Ingrid Björk, 1959, IF Linnéa (Stockholm 211009)
- 3.50.17** Christena Walter, 1960, Enhörna IF (Uppsala 211106)

► K 65

800 M

- 2.56,38** Ulla Karneback, 1953, Turebergs FK (Danderyd 210620)
- 2.58,81** Lilly Wizén, 1955, Roma IF (Högby 210820)
- 3.11,68** Eva Lönnqvist 1956, Ystads IF (Högby 210820)
- 3.13,06** Kerstin Sjöqvist, 1956, Uppsala LK (Högby 210820)
- 4.23,31** Ewa Wahlberg, 1955, Uppsala LK (Uppsala 210904)

1500 M

- 6.12,95** Ann-Katrin Lundqvist, 1954, IK Sisu (Oskarshamn 210718)
- 6.24,20** Eva Lönnqvist 1956, Ystads IF (Högby 210821)
- 6.48,48** Lubov Pospeshina, 1953, IFK Skövde (Lidköping 210620)
- 7.26,56** Ljilana Persson, 1953, Almby IK (Högby 210821)
- 8.08,29** Katarina Nilsson, 1956, Högby IF (Högby 210706)

3 000 M

- 13.42,43** Eva Lönnqvist 1956, Ystads IF (Ystad 210616)
- 15.14,64** Ulla Engelby, 1954, OK Pan-Kristianstad (Ystad 210616)

5 000 M

- 22.42,15** Ann-Katrin Lundqvist, 1954, IK Sisu (Högby 210820)
- 22.54,1** Eva Lönnqvist 1956, Ystads IF (Helsingborg 210826)
- 23.33,6** Kajsa Hansson, 1956, FK Snapphanarna (Helsingborg 210826)
- 26.44,23** Ljilana Persson, 1953, Almby IK (Högby 210820)



K60 MONICA KINGSTEDT

Vad är du mest nöjd med från säsongen 2021?

– Jag är väldigt nöjd med segrarna på Lidingöloppet och SM i terräng i Höganäs. Sedan var jag nöjd med 43.37 på Södern Runt, ett millopp i Stockholm.

Vad har du för mål 2022?

– Jag springer mest för att det är roligt, men jag vill testa att springa halvmaraton igen i år, jag vill göra milen under 45 minuter. Har även en tanke om att springa fler 5-kilometerslopp och sedan att vinna terräng-SM igen.

10 000 M

- 47.46,72** Ann-Katrin Lundqvist, 1954, IK Sisu (Eksjö 210829)
- 48.54,09** Eva Lönnqvist 1956, Ystads IF (Högby 210822)
- 51.32,1** Lubov Pospeshina, 1953, IFK Skövde (Borås 210814)
- 56.31,96** Ljilana Persson, 1953, Almby IK (Högby 210822)

10 KM LANDSVÄG

- 47.19** Eva Lönnqvist 1956, Ystads IF (Ystad 211017)
- 49.26** Ann-Katrin Lundqvist, 1954, IK Sisu (Jönköping 210703)
- 49.33** Merita Lygnelid, 1955, SOK Knallen (Borås 211002)

HALVMARATON

- 1.47.07** Rose-Marie Enmalm, 1954, IF Start (Nora 210911)

MARATON

- 4.14.09** Edith Hult, 1956, Solvikingarna (Göteborg 211009)

► K70

800 M

- 3.31,86** Ann-Margret Friberg, 1948, Björnstorps IF (Högby 210820)
- 3.38,29** Ulla Littenheim, 1947, Uddevalla IS (Högby 210820)

1500 M

- 6.43,7** Ann-Margret Friberg, 1948, Björnstorps IF (Malmö 210811)
- 7.13,97** Ulla Littenheim, 1947, Uddevalla IS (Lidköping 210620)
- 7.29,68** Britt Hellmark, 1950, Lidköpings IS (Högby 210821)
- 9.52,92** Annika Bryngelsson, 1948, Fredrikshofs FIF (Sätra 210814)

3 000 M

- 14.45,66** Ann-Margret Friberg, 1948, Björnstorps IF (Ystad 210616)
- 23.11,0** Jenny Andersson, 1947, LK Nyköpings Runners (Nyköping 210829)

5 000 M

- 25.24,1** Ann-Margret Friberg, 1948, Björnstorps IF (Helsingborg 210826)
- 26.27,78** Britt Hellmark, 1950, Lidköpings IS (Högby 210820)
- 29.40,82** Mia Wærnqvist, 1947, IK Akele (Högby 210820)
- 38.37,0** Jenny Andersson, 1947, LK Nyköpings Runners (Nyköping 210829)

10 000 M

- 54.17,3** Britt Hellmark, 1950, Lidköpings IS (Borås 210814)
- 76.18,2** Jenny Andersson, 1947, LK Nyköpings Runners (Nyköping 210829)

MARATON

- 4.20.49** Britt Hellmark, 1950, Lidköpings IS (Göteborg 211009)

► K75

800 M

- 3.41,63** Eva Widelund, 1945, Järvsö IF (Högby 210820)

1500 M

- 7.40,25** Eva Widelund, 1945, Järvsö IF (Högby 210821)

5 000 M

- 29.01,01** Birgitta Jansson, 1942, Storådalens SK (Hallsberg 210630)
- 32.46,11** Catharina Wahlstedt, 1944, IF Start (Hallsberg 210630)

10 000 M

- 60.46,83** Birgitta Jansson, 1942, Storådalens SK (Glanshammar 210815)
- 69.29,41** Catharina Wahlstedt, 1944, IF Start (Glanshammar 210815)

10 KM LANDSVÄG

- 64.34** Gunilla Juthback, 1946, Hemlingby LK (Anderstorp 210713)
- 77.25** Ing-Marie Persson, 1945, IK Akele (Anderstorp 210713)

HALVMARATON

- 2.18.46** Birgitta Jansson, 1942, Storådalens SK (Nora 210911)
- 2.22.07** Gunilla Juthback, 1946, Hemlingby LK (Nora 210911)

► K80

800 M

- 4.08,20** Viveka Ruffel, 1939, LK Nyköping Runners (Högby 210820)
- 4.15,24** Kristina Karlsson, 1940, Turebergs FK (Högby 210820)

1500 m

- 8.25,84** Viveka Ruffel, 1939, LK Nyköping Runners (Högby 210821)

3 000 M

- 19.44,4** Viveka Ruffel, 1939, LK Nyköping Runners (Nyköping 210829)

5 000 M

- 33.36,5** Viveka Ruffel, 1939, LK Nyköping Runners (Nyköping 210829)
- 42.22,0** Ingegerd Eklund, 1941, Brohyttans IF (Hallsberg 210630)

10 000 M

- 70.05,5** Viveka Ruffel, 1939, LK Nyköping Runners (Nyköping 210829)

10 KM LANDSVÄG

- 86.27** Eina Roxström, 1939, F&S Sollentuna (Stockholm 211009)

HALVMARATON

- 3.11.21** Eina Roxström, 1939, F&S Sollentuna (Stockholm 211009)

MARATON

- 6.41.36** Eina Roxström, 1939, F&S Sollentuna (Stockholm 211009)

► K85

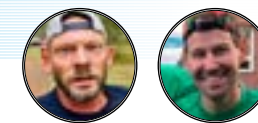
800 M

- 10.48,48** Gertrud Mandorf 1934, Bålsta IK (Bålsta 210823)

Fotnot: Manuella tider har bara en tiondel. Alla landsvägslöpp är bruttotider.

Nytt i vår!

TESTARE: RICKARD JONSSON OCH THOMAS RÖDIN



RICKARD JONSSON
46 år, Rydebäck.
37,08 på milen.

THOMAS RÖDIN
40 år, Fleninge
37,39 på milen



SAYSKY STRIPED MERINO BASE 165 LS



Danska Saysky har nyligen släppt en kollektion med stilrena plagg i merinoull. Ett material som gör sig perfekt för träningskläder då det är temperaturreglerande, motverkar lukt, andas och dessutom ger den en fantastisk komfort. Tröjan är tunn, men ändå värmande, sitter slimmat mot kroppen och riktigt mjuk och skön att ha på sig. Andningsförmågan gör också att den aldrig får den där klistriga känslan mot huden, utan känns skön även efter ett hårt intervallpass. Ett ypperligt underplagg för kalla dagar, men fungerar lika bra som ytterplagg på tidiga sommarmorgnar. Finns också enfärgad variant i svart eller vitt. Ett måste i löpargarderoben. **-TR**

MÄRKE: Saysky. **PRIS:** 990:-. **MATERIAL:** 100% Merinoull. **PLUS:** Komfort, andningsförmåga, passform. **MINUS:** Något hög prisnivå.



ZARA 3" INCH RUNNING SHORTS



Ett par riktigt sköna och ganska korta shorts som gör sig galant på varma sommardagar. Tunt och väldigt stretchigt sporttyg som känns behagligt mot kroppen. Ventilering foder och bred resår i linningen. Grym slimmad passform och lätt retroinspirerad design med liten slits. Praktisk bakficka med dragkedja och reflexdetalj som rymmer nycklar, kontokort eller gels. Dessutom till ett pris som måste ses som något av ett fynd för den här kvaliteten. Helt enkelt en klockren investering. **-TR**

MÄRKE: Zara Athleticz. **PRIS:** 259:-. **MATERIAL:** 90% Polyester, 10% Elastan. **PLUS:** Komfort, passform, pris. **MINUS:** -.



BROOKS HYPERION TEMPO



Hyperion Tempo är en sko för de lite snabbare passen och kan med fördel även användas som tävlingssko. Det är en lätt sko där varje del är designad för att hålla vikten nere, dock utan att göra avkall på dämpningen. Mellansulan är konstruerad med Brooks nya mellansulematerial och är designad för att ge dig ett effektivare steg, vilket ska minimera tröttheten oavsett hur snabbt du springer. Överdelen är tillverkad i ett luftigt stabilt material som ger en bra passform. En riktigt bra kombination av responsivitet, stötdämpning och passform. Har själv använt skon på såväl distanspass, backpass och kortare intervaller och gillar den skarpt. **-RJ**

MÄRKE: Brooks.
PRIS: 1600:-.
VIKT: 210 gram i US 9 (stl. 42,5)
Löparsko för pass i högre tempo.
DROP: 8 mm.
PLUS: Lätta, skön komfort, bra prisnivå, bra grepp.
MINUS: -.



ASICS NOVABLAST 2 PLATINUM



Den andra generationen av Novablast har fått en mer stabil sula och droppet har sänkts från 8 mm till 10 mm. Det fina är att man lyckats göra dessa förändringar utan att ta bort det roliga i skon. Den har fortfarande samma härliga "studs" och sköna känsla. När det gäller överdelen så är materialet tillräckligt tjockt för att kännas mjukt och bekvämt på foten, men också lagom tunt för att ge bra ventilation. Beläggningen på yttersulan är tillverkad av samma slags gummi som används för att tillverka bildäck. Asics själva säger att det dels är dubbelt så hållbart som vanligt gummi, men också betydligt lättare än det material som normalt används för att tillverka yttersulor på löparskor. En snygg och mångsidig allroundsko med potential att fungera på många olika typer av pass. **-TR**

MÄRKE: Asics.
PRIS: 1800:-.
VIKT: 275 g (strlk 42,5 herr), 235 g (strlk 38,5 dam).
DROP: 8 mm.
PLUS: Skönt driv, bra komfort, bra prisnivå.
MINUS: Har en tendens att snabbt bli smutsiga.

ZARA CONTRAST TECHNICAL T-SHIRT



En ganska basic kortärmad träningsströja för löpning och funktionell träning. Ergonomiskt designad för att anpassa sig till kroppens naturliga rörelser och superskönt tunt stretchtyg som är rörligt i alla riktningar. Känns behaglig mot kroppen även vid svettiga pass och funkar både som ytterplagg och undertröja. Perforerat tyg för bättre andningsförmåga. Rundringad hals och raglanärm (arm som går hela vägen upp till halsen). Ett bra köp för dig som vill ha funktionalitet utan att behöva slänga ut stora pengar. **-TR**

MÄRKE: Zara Athleticz. **PRIS:** 129:-.
MATERIAL: 90% Polyester, 10% Elastan.
PLUS: Stretchen, passform, pris. **MINUS:** -.



Kraschen!

En av Skånes bästa löpare de senaste tio åren är **Henrik Orre**. Löparen som studsar fram i hög fart, och alltid med ett stort, smittande leende på läpparna. Som jag skrev i Startskottet så grep Orres historia mig på djupet och vi beslutade gemensamt att berätta den i magasinet. Denna historia har i skrivande stund inte något slut, men det finns ett mål. Artikeln kommer att publiceras i tre avsnitt och ger oss då en tidsplan för att om möjligt kunna nå detta mål – som än så länge inte är officiellt – i #3 2022. Vi hoppas att du vill följa med på resan.

Text: **Henrik Orre**

S

mällen i huvudet gav mig minnesförlust, såväl retrograd som anterograd amnesi. Jag minns fortfarande ingenting från ett dygn före till en vecka efter smällen. Med min vän cykel-Lars och sjukvårdspersonalens hjälp har jag lagt pusslet.

Vi backar bandet.

Ett decennium på toppen

Jag hade varit den leende löparen, @springorre, en maratonman. En vass löpare, vill jag mena. Jag befann mig i skånska eliten i över 10 år. Läkarkarriären hade fått stå tillbaka. Jag gick ner i arbetstid och skruvade upp träningsvolymen till mer än 10 timmar i veckan. År 2020 satte jag, 44 år gammal, nytt PB på maratondistansen: 2.27.51. Samma år sprang jag milen på 32.04 på skånska mästerskapen på 10 kilometer landsväg, faktiskt på enbart renodlad maratonträning. Jag gick all in och jag älskade det. Egentligen inte prestationerna i sig, tiderna och segrarna – jo de också så klart, men jag menar att jag älskade det livet. Jag umgicks med löpning flera gånger om dagen och jag hängde med sega, hårda, dedikerade och underbara människor. Och det höll mig stark och ung i såväl kropp som sinne.



↑ Henrik efter ett framgångsrikt deltagande i etapp Bornholm.

→ I Helsingborg är Orre en legend efter sina segrar på maran.

En åldrad maratonman

2021 var året då ålderdomen sprang ifatt mig. Den hade flåsat mig i nacken under några år, visat sitt fula anlete i form av allsköns skador: gubbvad, accelererande morgonstelhet, trasiga höftbøjare, plantarfasciiter, akillestendios. You name it. Jag hade envist motat åldrandet, men 2021 slog det alltså till med full kraft.

Jag utvecklade artros, broskförslitning, i båda axlarna. Ett av få fall av löpningsorsakad axelartros. Det är förvisso inte orimligt att det kan uppstå när man vevat med armarna timme ut och timme in varje dag. Uppskattningsvis 50 miljoner repetitioner sedan jag började löpträna frenetiskt (jag räknade en kadens på 180 gånger per minut x 90 minuter per dag x 300 dagar per år x 10 år). På en filmsnutt från Krutmaran 2020, där jag ger allt på sista varvet, kan jag se att jag håller vänsterhanden klart högre än högran – ett sätt att minska smärtan i axeln. Inget jag tänkte på där och då. Många av er vet hur det är då man är i bubblan: oväsentligheter som smärta stänger man ute. Jag bestämde mig för att låta operera axlarna – och väntar fortfarande på det.

Sen brast en menisk. Jag vet inte hur det gick till, i vart fall inte precis när, men faktum är att en åldrad broskbit inte är lika stark som en ung. Till en början gjorde knät bara ont i slutet av långpassen, men med tiden blev långpassen kortare och kortare. Magnetkameran gav mig domen. Det kändes inget vidare

”På en filmsnutt från Krutmaran 2020, där jag ger allt på sista varvet, kan jag se att jag håller vänsterhanden klart högre än högran – ett sätt att minska smärtan i axeln. Inget jag tänkte på där och då”



för en maratonman. Var jag fortfarande en maratonman? Skulle jag alls kunna fortsätta springa? Vem var jag om jag inte var löparen Henrik? Var jag uträknad? Jag gled ner i depression.

Träna sig frisk

Men jag stretade emot, som jag alltid gjort. Depression avhjälps, som föreläsaren och författaren Anders Hansen pedagogiskt beskriver, ofta bäst genom träning. Jag messade min vän cykel-Lars och snart hade vi bokat in ett träningsläger på Gran Canaria. Under hösten satt jag på cykeltrainern i garaget och drömde om nya mål. Kanske skulle jag kunna bli triathlet, tävla i Ironman. Jag placerade mig ju för några år sedan bra i prestigefyllda Sövde Triathlon halv-Ironman. Det var förvisso 2013, men sedan dess hade jag blivit en betydligt bättre löpare. Jag fantiserade om Hawaii och Kona Ironman.

I november reste vi alltså till Gran Canaria och flyttade in den hyrda lägenheten. Vi hade varit där förut. Jag såg verkligen fram emot bergspassen på racern. Lågan tändes. Nu skulle det cyklas.

Kraschen

Då kom Kraschen! Nio brutna revben på 14 olika ställen. Punkterad lunga. En frakturerad bröstkota. Svullen hjärna. Ögonnerv i kläm. Synskada med dubbelseende. Jag fick inte lämna sängen på IVA i San Agustín under tre dagar, sedan fick jag en vanlig sjukhussäng. Morfin i dropp. Fick sedan vänta kvar ytterligare en vecka på ett svenskhottell bredvid sjukhuset innan lungan var flygfärdig. Bröstkorgen var mjuk och skev, revbenen pekade hit och dit och enda sättet att få dem någorlunda räta var överdjävligt djupa andetag och smärtstillande en masse. Jag kunde knappt se. Jorden slutade snurra. Hur skulle det gå? Vem skulle jag bli? Och jag som redan var deprimerad. Fy fan.

10 dagar efter kraschen

Jag sitter på hotellrummets säng och gråter. Utanför badar de andra turisterna glatt i hotellets pool. Jag har ont. Riktig smärta. Jag har dubbelseende så jag knappt kan messa. Och glömsk är

”Då kom Kraschen! Nio brutna revben på 14 olika ställen. Punkterad lunga. En frakturerad bröstkota. Svullen hjärna. Ögonnerv i kläm. Synskada med dubbelseende. Jag fick inte lämna sängen på IVA i San Agustín under tre dagar, sedan fick jag en vanlig sjukhussäng. Morfin i dropp”



jag, har svårt att hålla styr på tiden. Det känns som ett år sedan jag såg mina barn och min fru, men i själva verket är det knappt två veckor sedan. Jag reser mig med möda. Vet bara ett sätt. Snörar på mig löparskorna. Maspalomas är en öken intill en enormt lång strand. Stranden är ett mecka för många men inte minst för tyska nudister. Likt Victor Hugos Quasimodo från Ringaren i Notre Dame lufsar jag krum längs stranden. Med en punkterad lunga är den forna konditionen som bortblåst. Det är svårt att hålla balansen i sanden på grund av dubbelseendet. Jag håller armen tryckt intill kroppen med ett fast tag om t-shirten, och suger in skulderbladet, för att ”hålla ihop” bröstkorgen. Jag vill egentligen inte alls vara på den vackra stranden. Jag vill hem. Jag ömsom stönar, vrålar och gråter ljudligt. Jag ser inte nudisterna. Men de ser mig och de gör gärna plats för galningen i löparskor. Efter 5 timmar har jag tagit mig 19 kilometer.

Jag har mindre ont. Löparskorna är på. Jag är på väg uppåt.

Dags för COMEBACK! Fortsättning följer i nästa utgåva då vi får läsa mer om vad som egentligen hände, eller vad Orre tror hände? Hur smällen har påverkat Orre utanför löpningen och vilket är det hägrande målet? 🏃



↑ Första passet efter kraschen är ett faktum, 5 timmar och 19 kilometer.

→ Orre och cykel-Lars laddade för ett läger som slutade innan det ens hade börjat.



Jag fick mitt liv tillbaka genom löpningen

Madeleine har kämpat mot övervikt i många år och testat det mesta för att gå ner i vikt. Till slut gjorde hon en överviktsoperation samt började löpträna. Nu, ett år senare och 50 kg lättare, mår hon bättre än någonsin.

TEXT: KATRIN SÖDERBERG FOTO: PRIVAT

Wi har fått en pratstund med Madeleine Lövstrand, en glad tjej från Kungsör, som förra hösten vann en plats till Runacademy's löpargrupper våren därpå. Här delar hon med sig av sina erfarenheter, sin livsresa, hur det var att gå från nybörjarlöpare till att kunna springa över 15 kilometer och att vara en inspirationskälla till många andra i samma situation.

Madeleine har under många år, nästan hela hennes vuxna liv, kämpat mot övervikt och testat att gå ner i vikt. Vissa saker fungerade bra, men oftast bara under en kortare period, innan vikten gick upp igen. Hon insåg sedan att hennes övervikt var hormonellt betingad och så gott som omöjlig att banta bort och genomgick då en gastric sleeve operation i november 2020. Då vägde hon 111 kilo och hade ett BMI på nästan 42, vilket är skadligt högt.

– När jag satt på mitt inskrivningssamtal hos kliniken så frågade dietisten mig "Vad saknar du mest från ditt tidigare aktiva liv?" Och jag hör mig själv svara omgående: Löpning och ridning! Det kom så plötsligt och så automatiskt att jag blev förvånad själv och tänkte, ja jag saknar nog det faktiskt mer än jag tror, man har nog skjutit undan det liksom. Jag blev lite rörd, kände tårarna bränna bakom ögonlocken. Där och då bestämde jag mig för att "Jag ska springa igen", berättar Madeleine.

Efter operationen kunde hon snabbt komma igång med bra kost och ökad träningsmängd, vilket gjorde att vikten tickade neråt vecka för vecka, kilo för kilo. I skrivande stund har Madeleine redan tappat 49 kilo, trots att det inte ens gått ett år ännu. Idag är hennes BMI helt normalt och hon mår så bra!

Du vann en plats till Runacademy's nybörjar-grupp hösten 2020. Berätta, hur var din känsla då?

– Jag hade funderat på att anmäla mig till löpargruppen för att testa men jag var lite tveksam. Dels eftersom jag fortfarande var i början av min viktnedgång och kände att vikten var lite för hög och att konditionen inte var tillräckligt bra för att klara



av löpningen men även det faktum att jag aldrig har varit en människa som gillat att träna i grupp. När jag då vann platsen i löpgruppen så tänkte jag "Japp, då kör vi!" Och jag blev så positivt överraskad, berättar Madeleine.

Hur var din inställning till löpning förut och hur är den nu?

– Jag gillar att springa och sprang en del tidigare när vikten inte var så hög, det är en träningsform som passar mig väldigt bra. Men de perioder då jag har haft vikten emot mig har det varit väldigt tungt och ja, rent krasst omöjligt att springa. När jag började jogga efter min operation klarade jag att jogga i 1 minut och 30 sekunder innan orken var totalt slut och jag fick stanna för att hämta andan och sänka pulsen men jag gav mig inte, för varje pass kunde jag öka tiden med löpning lite i taget.

Du började springa i våra nybörjargrupper, vad tyckte du om det speciella nybörjarupplägget?

– Upplägget i löpgruppen med de olika nivåerna är superbra! Jag startade i nybörjargruppen tillsammans med min mamma som är 68 år och vi var lite oroliga att vi kanske inte skulle platsa. Men nivåerna och passen är så bra anpassade så det funkar för alla, det är så läckert att alla kan vara med! Många bra övningar som passar både för nybörjare men även de mer erfarna löparna som kommit längre i träningen.

Under vintern och våren kunde jag så småningom byta till snabbare grupper och nu springer jag i den grupp som klassas som den snabbaste så utvecklingen har varit jättebra och det är tack vare det som jag har kunnat öka distans och kapa tider. Vi har otroligt bra ledare i våra grupper som pushar och peppar så där precis lagom mycket, man blir så inspirerad. Men även gemenskapen är så positiv bland alla nya löpvänner jag har funnit i gruppen, det är otroligt roligt!

Hur var det att gå från nybörjarupplägget till ordinarie träningsupplägg?

–Det kom naturligt, dels i takt med viktneidgången, men även den ökade konditionen. Ökningen i nybörjargruppen var bra och kändes som att det skedde i en naturlig fart så man liksom hann med att förbättra sig. När jag sen bytte till ordinarie grupp så var det inga som helst problem att haka på.

Vad tycker du är bäst med att träna med Runacademy?

–Det finns mycket som är så bra. Upplägget, att man inte behöver fundera så mycket själv på vad man ska springa för pass, det är redan någon annan som förberett den biten.

Coacherna, att de med sin kunskap kan pusha, peppa och guida gör att man känner sig motiverad men även att man springer på ett korrekt sätt för att minimera skaderisken. De vågar påpeka om de ser att man gör något tokigt som man kanske inte tänker på själv.

Löpvännerna, jag kände inte en enda person i löpargruppen när jag startade men nu har vi blivit härliga vänner som sporrar och hjälper varandra. Jag som aldrig har varit en grupptränings människa, jag uppskattar verkligen min grupp!

Min tid, jag lever ett liv i fart och fläng, jobbar heltid, skjutsar sonen till träningar, tränar hund och häst, sköter hus och hem och så vidare, visserligen

med stor hjälp från min man och mamma, men den stund jag är med löpgruppen, det är MIN tid och jag är då inte kontaktbar på mobil osv utan får gå in i min lilla löparbubbla och bara njuta av det. Oerhört viktigt!

Hur ser du på framtiden, har du något långt- eller kortsiktigt mål med din träning eller har du uppnått allt du vill?

– Tidigare i livet när jag har löptränat har jag nöjt mig med halvmilen men numera gillar jag att utmana mig och försöker att

öka distansen, njuter av att se den utvecklingen och blir stolt över mig själv. Idag springer jag runt 15 kilometer men drömmer om att kunna springa halvmaraton och kanske även maraton. Om någon hade sagt till mig för ett år sedan att jag skulle fundera på att bli maratonlöpare så hade jag förmodligen skrattat tills jag kysat på mig.

Jag har en tendens att inte jobba så hårt med styrka som jag borde, det blir hellre att jag bara drar på mig löparskorna och springer men jag känner att jag verkligen behöver få in styrkepassen också och jag har kört många av Runacademy's utmaningar, det har varit bra för mig för då är styrkepassen en del av programmet och då blir de verkligen av. Jag ska fortsätta att fokusera på att få in lite styrka för att hålla kroppen i så bra skick som möjligt för att kunna löpträna så mycket som jag vill.

Utan Runacademy hade jag inte kommit dit jag är idag, jag har nått en ny nivå av ett hälsosamt liv tack vare Ruacademy's upplägg, löpgrupper, ljudfiler, träningsutmaningar, ja allt, avslutar Madeleine.

"UTAN RUNACADEMY HADE JAG INTE KOMMIT DIT JAG ÄR IDAG, JAG HAR NÅTT EN NY NIVÅ AV ETT HÄLSOSAMT LIV TACK VARE RUACADEMY'S UPPLÄGG, LÖPGRUPPER, LJUDFILER, TRÄNINGSMANINGAR, JA ALLT!"





Häng med i vårens löpargrupper!

TEXT: KATRIN SÖDERBERG FOTO: DAVID SKYRIUS

Vill du att det ska bli roligare att springa och få lära dig mer om hur löpningen kan varieras? Då ska du hänga med i Runacademy's gruppträningar för löpare. Till våren har vi löpargrupper på 96 orter i Sverige, från Ystad i söder till Kiruna i norr.

I våra löpargrupper finns det plats för alla; långsam som snabb, erfaren eller nybörjare, ung som gammal. Oavsett vilken nivå du ligger på kommer det garanterat finnas någon som är jämn med dig och som du kan ta hjälp av på våra träningspass. För

att alla typer av löpare ska känna att de utmanas och utvecklas, så delar vi in oss i mindre grupper med olika nivåer under alla våra träningspass. Även i vår erbjuder vi "löpargrupp online", vilket gör att du kan delta på distans – perfekt för dig som inte har möjlighet att fysiskt närvara vid våra pass!

Varför ska jag träna med Runacademy?

Du ska springa med oss om du vill lära dig mer om löpträning och hur löpningen kan varieras för att

bli roligare. Löpning är så mycket mer än att bara springa samma sträcka, i samma tempo, om och om igen. Det blir lätt enformigt och tråkigt.

Under en termin med Runacademy får du testa på en massa olika intervaller, vilket är i särklass det mest effektiva sättet att förbättra syreupptagningen på. Du får springa backe, springa i trail, testa tröskelpass, crosspass och lära dig mer om löpteknik. Det kommer bli många "aha upplevelser" och en ny förståelse för vad löpträning handlar om.

Hos oss kommer du även se tjusningen med att springa tillsammans med andra. Det gör att träningen blir mycket lättare och man sporras extra av varandra. Tillsammans kommer vi att hitta löparglädjen som gör att du aldrig kommer vilja sluta.

Hur är Runacademy's träningspass uppbyggda?

Till våra träningar är alla välkomna att vara med. Det spelar ingen roll hur fort du springer eller hur långt du klarar av att springa. Vi anpassar träningarna så att alla kan vara med genom att nivåändela oss i mindre grupper samt att vända på alla längre intervaller så alla kan springa i sitt eget tempo.

Ett träningspass tar omkring 60–75 minuter. Vi springer inte under hela den tiden utan ett pass delas snarare in i sju olika delar:

1) Uppvärmningsjogg

Vi startar alla pass med en lugn uppvärmning. Det innebär en lätt jogg på ungefär 10 minuter där syftet enbart är att få upp värmen.

2) Dynamisk rörlighetsträning

Vi fortsätter uppvärmningen med övningar som mjukar upp kroppen och förbereder dig för ett tuffare pass.

3) Löpteknikövningar

I de flesta pass är det stor fokus på löpteknik där vi kör olika löpskolningsövningar. I början av terminen är det lättare övningar och sedan blir de svårare och mer utmanande under terminens gång. Du kommer under terminen få lära dig många nya övningar som kommer ge dig ett mer effektivt löpsteg.

4) Koordinationslopp

För att få upp lite puls och öva ytterligare på tekniken avslutar vi uppvärmningen med koordinationslopp. Det innebär att du ska springa ca 60 meter med avslappnad och fin löpteknik.

5) Kvalitetsdel

När vi är färdiga med uppvärmningen går vi in i den tuffaste delen av passet. Det kommer vara olika

typer av intervaller under hela terminen. I början är passen något lättare för att sedan gradvis blir tuffare och tuffare under terminens gång. Vi vänder efter halva intervallen så att alla återsamlas i vilan och ingen blir lämnad ensam.

6) Nedjogg

Efter den tuffa kvalitédelen är det viktigt att varva ner och låta kroppen återhämta sig. Det innebär väldigt långsam jogg tillbaka till samlingsplatsen.

7) Fotstyrka eller balansövningar

Innan vi går hem samlar vi ihop gruppen och avslutar passen med stabiliserande övningar med fotstyrka eller balans. Dessa övningar är bra för att förebygga skador. Nu kommer ni vara supernöjda och glada efter genomfört pass!

Eget upplägg för dig som nybörjare

Vi förstår att det kan vara tufft att komma igång med löpningen när man aldrig tidigare har sprungit och det kräver en del tålamod. Är man helt ny så kommer det i början kännas extra tungt och jobbigt. Att då komma igång med löpningen tillsammans med andra och med en coach som vägleder gör det hela mycket lättare.

Nybörjarna kör efter ett eget upplägg under hela terminen. Totalt ingår 13 pass i nybörjarprogrammet. Målet är att klara av att jogga 5 kilometer på terminens sista pass. Tanken är här att vi varvar jogg med gång på träningarna för att successivt vänja kroppen vid belastningen att springa. Kör man på för hårt när kroppen inte är van finns det en risk att man blir skadad eller att det blir en för stor chock för kroppen att man då tröttnar. För varje pass kommer vi successivt att öka längden på joggen och du kommer även få lära dig mer om löpteknik. Vi kommer dessutom köra en del inslag av olika styrkeövningar som är extra viktiga att göra när man är ny som löpare för att undvika skador.





24-timmars- löparen

I podd #147 träffar jag **Therese Fredriksson**.

Therese ville hitta en motionsform som passade in i livet som mamma, valet föll på löpningen. Ett beslut för åtta år sedan som ganska dramatiskt har förändrat Thereses liv – plötsligt är hon en 24-timmarslöpare.

TEXT STEFAN BERGSTEN, MEDICALRUNNING
FOTO DECA TEXT & BILD

Det sägs att vi alla är bra på något, det gäller bara att vara öppen och nyfiken och prova sig fram tills något "fastnar". Ibland kan det här "något" ligga långt utanför det som vi vant oss vid att göra och då kan det finnas en del mentala barriärer som vi först behöver ta oss förbi. Att prova något nytt, att vara nybörjare, att kanske vara helt utan erfarenhet och referensram kan ju kännas lite läskigt men samtidigt också väldigt spännande. Vad är det värsta som kan hända?

Ja, det värsta som kan hända är kanske att du får en ny erfarenhet, får lära dig något nytt om dig själv och din förmåga. Ingen blir ju "bäst" direkt, och faktum är att vi alla är otroligt bra på att ta oss framåt och lära nya saker, bara vi tillåts eller ger oss själva möjligheten.


Ser vi till hur vi människor utvecklas från födseln så verkar det som att det finns en inneboende lust och vilja att röra sig framåt. Vem lär egentligen ett barn att stå och gå? Genom andning och olika rörelsemönster har vi till slut skapat förutsättningar för att en dag ställa oss upp på två ben och ta våra första steg framåt. Från den dagen så öppnas en ny värld av möjligheter, där vi av egen kraft kan röra oss mot nya platser och skapa nya upplevelser och erfarenheter på vägen.

2014 ville Therese Fredriksson hitta tillbaka till rörelse igen efter graviditeten. Hon ville hitta en enkel motionsform som passade in i livet och blev tipsad om löpning. Löpning är ju otroligt enkelt. Det behövs ett par skor (är det verkligen nödvändigt?) och sedan ska man sätta den ena foten framför den andra. Detta var dock inget som lät särskilt lockande för Therese, men hon gav det en chans och märkte ganska snabbt att det fungerade väldigt bra med småbarnslivet. Det var också något annat som hände. Varje gång hon gav sig ut så var det lite som att ge sig ut på ett äventyr. Det var roligt och spännande att kunna se fram emot nya upplevelser genom löpningen, det ökade även hennes välmående och det dröjde inte länge innan Therese sprang sitt första Stockholm Marathon.

Från att inte känna sig särskilt lockad av löpning betraktat från utsidan så var nu Therese alltmer fascinerad av löpningen upplevd från insidan. Av en händelse anordnade löparklubben SOK Knallen ett 6-timmarslopp. Under ett tidslopp springer man så

långt man kan på en bestämd tid, i stället för en viss distans så snabbt som möjligt. Det kändes som en spännande erfarenhet och efteråt började Therese förstå att det fanns något där. Dessutom var det ett väldigt trevligt upplägg och hon träffade på en ny community, där löpning inte är tävling utan en upptäcktsfärd, ett utforskande av de egna gränserna.

Det blev starten på något nytt där det mer handlade om hur långt hon kunde springa snarare än hur fort. Det blev också tydligare att hon inte mattades av i någon större utsträckning och inte heller upplevde någon större mental utmattning som många andra gör under 6-timmarslöpning. 2018 stod Therese på startlinjen till SM 100 km i Helsingborg. Fram till dess hade hon sprungit på ett sätt som känts bra och inte tränat efter något speciellt program. När hon gick därifrån hade hon en bronsmedalj i sin hand och var övertygad om att hon skulle satsa på ultralöpning. I samma lopp hade hon även fått se Linus Wirén ta en övertygande seger, och i dag har de ett samarbete där Linus hjälper Therese med att få in rätt typ av träning på rätt ställe i livet. Många gånger kan det vara värdefullt att ha en utomstående person som ger sitt perspektiv och ser saker som man själv har svårt att uppfatta då man själv är mitt i det. Det kan också vara värdefullt att någon annan ser bra saker och lyfter fram dem så att man bättre kan förstå sin egen kapacitet. Therese hade sedan första 6-timmarsloppet förstått att det fanns något där, att hon inte fick de här mentala dipparna som andra verkade få. För att testa så anmälde hon sig till ett 12-timmarslopp i Barcelona där hon tog ett silver efter att ha sprungit drygt 129 kilometer, vilket är det längsta som en svensk dam någonsin sprungit under ett 12-timmarslopp. Det resultatet ledde också till att hon med kort varsel blev inbjuden, genom svenska landslaget, till att springa 24-timmars i Espo bara några månader senare. Ju mer det närmade sig slutet av tävlingen, desto högre blev ljudnivån kring banan från publik, support och löparna själva. På något sätt verkade det som att det fanns massor med krafter kvar och många löpare sprang sina snabbaste varv under de sista timmarna. Jublet blev lite extra stort när det började bli alltmer tydligt att debutanten var på väg att vinna damklassen och dessutom hade en liten chans på en tredjeplats totalt. Under sitt första 24-timmarslopp sprang Therese 222,558 km, vilket är långt över kvalgränsen till EM som är 215 km.

Tänk vad som kan hända bara man är nyfiken och sätter i gång rörelsen. På bara några år så hittade Therese Fredriksson en lust att upptäcka hur långt hon kan springa, och det verkar som att hon är född till att springa 24-timmars. 

HÅRD LÖPARSJÄL MOT NYA UTMANINGAR

Anders Kleist är trailkungen som gillar nya utmaningar. "Det kan bli ultralopp, tio mil eller 24-timmars nästa säsong", avslöjar 41-åringen med ett klurigt leende.

Text & foto: Mikael Grip



FOTO: DECA TEXT&BILD

mitt skrivande och fotande yrkesliv har jag känt Anders så länge jag kan minnas. Dessutom bor vi inte många kilometer ifrån varandra i metropolen Krokek, några mil norr om Norrköping. Som tur är tränar vi inte tillsammans så ofta. Senast slutade det med att Anders fick skjutsa hem mig med sin bil. Jag hade rejäl soppatorsk.

Få jag känner är utrustade med det pannben som Anders besitter.

– Allting sitter här, sa han till mig en gång och pekade med hela handen mot sitt huvud.

Jag har en hel del sköna minnen av Anders framfart. Ett kommer från Lidin-göloppet 2012, där Anders var på god väg mot att bli bäste svensk i tremilsklassikern. Men Eric Senorski smet förbi på slutet. Från sidan såg det ut som att när Anders passerat mållinjen med en centimeter så svimmade han, slog huvudet i en bordskant och blev snabbt inplockad i ett sjukhustält.

↑ **Välkända löparprofiler i samband med SM i halvmaraton 2015. Kleist trea efter Adhanom och Johan.**

– Det var inte så dramatiskt. Jag återhämtade mig snabbt. Men visst, jag var trött, erkänner Anders som presterade topptiden 1.42.33, vilket räckte till en total sjätteplats.

Han är obesegrad i fjällmaror och har "nio eller tio raka segrar". Bland annat har Anders vunnit AXA Fjällmaraton tre gånger och Sälen två gånger.

– Det är väl i skogen jag trivs bäst egentligen. Det blir både avkoppling och träning på en och samma gång, sammanfattar tvåbarnspappan när vi träffas i familjen Kleists hus i Kolmårdsskogarna.

Det är där han kombinerar familjeliv med jobbet på Nibe och träningen strax utanför husknuten.

– Jag har förmånen att jobba mycket hemifrån, så jag tränar ofta på lunchen. Det finns många bra stigar att ta sig an i närområdet.

Senhösten 2016 var jag i Valencia och sprang själv tiokilometersloppet innan jag var "langare" till Anders i hans maratondebut. Målsättningen var sub 2.20 på de 42 195 meterna. Han hade startat i Stockholm Marathon, samma år, men brutit det loppet.

”
DET ÄR VÄL I SKOGEN JAG TRIVS BÄST EGENTLIGEN. DET BLIR BÅDE AVKOPPLING OCH TRÄNING PÅ EN OCH SAMMA GÅNG



Vid 24 kilometer såg allting bra ut och Anders hade fortfarande en stolt hållning och fint löpsteg. Nästa passering jag skulle möta upp Anders var vid 39 kilometer. Då såg det inte riktigt lika bra ut.

– Haha, nej. Sista milen var en riktig plåga.

Anders slog ändå Östgötarekordet med 2.23.02.

– Det var en bra sporre, annars hade jag nog brutit vid 30 kilometer. Det blev mycket skit efter Valencia. Jag blev sjuk, hade feber, plus en blödning i ena låret och till sist började höger hål att krångla när jag försökte komma tillbaka sommaren 2017. Det var en sena som växt in i hälsenan, den fick jag skära bort. Dessutom halkade jag på en isfläck och fick operera menisken några månader innan. Plus att jag bröt en tå. Det var mycket krångel under lång tid.

2018 drabbades Anders också av en hel del sjukdomar och 2019 kom beslutet.

– Jag la ner elitkarriären. Jag rör ju

↑ Anders med den åtråvärda Lidingsökransen, detta efter seger på 15 km 2013.

”

DET BLIR LITE MER KVALITET NU NÄR JAG INTE TRÄNAR SÅ MYCKET. JAG ÄR OFTAST MER FRÄSCH I KROPPEN, JÄMFÖRT MED NÄR JAG TRÄNADE SOM MEST

på mig, men det är inte samma mängder som förut. Jag försöker träna en timme om dagen, ibland cykel, ibland löpning.

Från 15–20 mil i veckan när han tränade som mest ligger nu veckodosen på cirka 7–10 mil.

– Det blir lite mer kvalitet nu när jag inte tränar så mycket. Jag är oftast mer fräsch i kroppen, jämfört med när jag tränade som mest.

Att springa Bergslagsledens 28 mil har blivit en het grej att klara av i ultravärlden. Bergslagsleden går från Klotten i norra Örebro län till Stenkällegården i Tiveden och består av 5 000 höjdmeter. Anders ville förstås inte bara klara av den stentuffa utmaningen, han ville också förbättra banrekordet.

– Bland det häftigaste jag har gjort. Jag hade 16 timmar på de första 16 milerna och låg väl under banrekordet. Men sedan startade det på riktigt. När jag började må illa, insåg jag inte att jag borde ha kastat i mig mat för att få mer energi.

Anders fick bryta efter 21 mil.

– Det tog bra länge innan jag var okej igen efter den upplevelsen. Men jag är riktigt sugen att göra om det. Kanske under 2022. Gärna lite tidigare på året, nu blev det mörkt ganska tidigt och nollgradigt på nätterna. Det sög mer energi än jag trodde och jag åt för dåligt i den relativa kylan.

Rekordet på Bergslagsleden innehas av Anna Carlsson, från Abisko, som i april 2021 klarade hela distansen på 38 timmar och 27 minuter.

– Jag är sugen på ultra. Jag tror jag kan springa ganska långt och hyfsat snabbt. Vi får se 2022, det kan kanske bli 24-timmarslopp och tiomilslopp, förklarar Anders utan att exakt avslöja vilka lopp det är han funderar på.

19 september 2021 blev Anders tillsammans med damvinnaren Johanna Gelfgren, Örgryte AIS, historisk när han vann trail-SM. Det var första gången trailloppningen hade SM-status i Sverige.

– Det var riktigt skoj. Jag bestämde mig sent. Två veckor innan hade jag sprungit Skill Mjölby Stadslopp och det gick mycket bättre än väntat.

Vi stannar där en stund, eftersom författaren till den här artikeln är täv-

ANDERS KLEIST

FÖDD: 17 juni 1980 i Linköping.

FAMILJ: Hustrun Therese, två barn, Isabelle 8 år och Filip 5 år.

BOR: Villa i skogen i Krokek, 2,5 mil norr om Norrköping.

YRKE: Mjukvaruchef på Nibe.

MERITER: Två SM-brons i halvmaraton 2012 och 2015. Sverigebäst i halvmaraton 2012 med 1.05.20. Sjundeplats i EM i bergslöppning 2011, SM-guld i trailloppning 2021. Vunnit alla fjällmaror han ställt upp i.

INTRESSEN: Löpning, matlagning, familjen, huset.

AKTUELL: Vann hösten 2021 det första SM-guldet i trailloppning på herrsidan.





lingsledare och även har dragit den sex kilometer långa och stundtals tekniska banan genom Mjölby.

Det var Anders första stadslopp på många år och han utmanade löpare som Archie Casteel, Albin Ridefelt och Victor Smångs. Anders sprang i mål på en stark fjärdeplats med tiden 18.02. Bara 18 sekunder från segrande Archie Casteel som efter loppet i Mjölby sänkt sitt personliga rekord till 2.15 på maraton.

– Utmanade är nog fel ord. Jag hängde med så länge jag orkade. Men formen var jättebra och loppet i Mjölby gjorde att jag bestämde mig för att starta i trail-SM.

Uppdraget handlade om 45 kilometer på Norra Fjället öster om Ljungskile, som sprangs på en tvåvarvsbana med sammanlagt 900 höjdmeter.

– Nästan bara stiglöpning plus lite grusväg, en väldigt fin bansträckning. Jag hade sett ett reportage innan att det spekulerades i att det skulle bildas en grupp löpare som lurpassade på varandra. Jag tänkte att så kan vi ju inte ha det, så jag körde rätt hårt från start. Jag hade 3.35

↑ Anders har förmågan att plocka ut allt, ett pannben utan dess like.

”

JAG VILL HELST INTE PLANERA MITT TÄVLANDE SÅ MYCKET, UTAN BARA KÖRA DET JAG TYCKER VERKAR ROLIGT OCH SPÄNNANDE

i snitt på första fem kilometerna, det är rätt fort på stig. Dessutom hade det regnat dagen innan, så det var ganska lerigt, säger Anders.

2012 var Anders Sverigebäst på halvmaraton med 1.05.20 satt i Kalmar Malkars. Givetvis var jag på plats även då och fick se Anders sträcka upp händerna i skyn efter den insatsen. En inte alldeles vanlig glädjetrytning från Akelelöparen.

– Nej, men det loppet var jag verkligen nöjd med. Ett av mina allra bästa.

På meritlistan finns också ett par SM-brons i halvmaraton. Men trail-SM gav det första guld. Segertiden skrevs till 3.27.26.

– Det var jätkligt kul att vinna ett SM-guld. Att trail nu fått SM-status tror jag definitivt kan ge ett uppsving och lyfta trailens status. När en del ser tiderna kan de tycka att det verkar gå långsamt, men nu kan väglöpare, traillöpare och orienterare mötas på samma distans på ett SM. Jag tror att det kan vara bra för traillöpningens utveckling som elitidrott, säger Anders.

Har du några tankar på att växla upp och försöka träna lika mycket som i fornstora dagar när det ändå gått så bra under hösten 2021?

– Nej, inte alls. Eller, kanske lite mer om kroppen håller. Nu är barnen större också och sömnen blir automatiskt bättre, vilket gör det enklare att kunna träna och tävla.

Hur sugen är du på ett maratonlopp igen?

– Man ska aldrig säga aldrig. Det är lite segt att jag aldrig sprang bra på någon mara. Men då krävs det mycket träning för att bli riktigt vass. Jag vill helst inte planera mitt tävlande så mycket, utan bara köra det jag tycker verkar roligt och spännande. Att ha ganska kort framförhållning till de lopp jag ska vara med i passar mig bäst.

Strax efter den här intervjun stack Anders ut på ett långpass på maratondistansen 4,2 mil som han avverkade på två timmar och 50 minuter. Underlag skogsvägar, vandringsleder och lite asfalt.

– Ett bra pass, även om jag blev omänskligt trött, säger en av de hårdaste löparsjälarna jag mött. ☺



Anders Kleist i sin hemmaterräng. Det ska bli spännande att se vad som händer 2022.



Viktor Zackrisson

En av Springs bloggare, Mikael Tisjö, gör med jämna mellanrum korta intervjuer med olika löpare till springlfa.se. Nu kommer det intervjuer även i magasinet under vinjetten, Tisjös 10. Alltså 10 intressanta frågor till en aktuell löpare. Tisjö börjar med Viktor Zackrisson.

TEXT MIKAEL TISJÖ

1 Vem är egentligen Viktor Zackrisson och vad har du för idrottsbakgrund?

– Jag är 21 år, född och uppvuxen strax utanför Södertälje. Just nu studerar jag sista året på tränarprogrammet på GIH i Stockholm samtidigt som jag satsar stenhårt på löpningen och jobbar på Runner's Store.

Som ung testade jag en mängd olika idrotter, innebandy, fotboll, längdskidor, orientering. Jag har alltid fascinerats av uthållighetsidrotter då jag kommer från ett släkte där idrott och speciellt längdskidor, orientering och löpning varit centralt. Så att jag började med löpning och startade en seriös satsning som 17-åring känns naturligt. Den som alltid tyckt att jag har varit bra på att springa är min morfar som även är en stor förebild. Det är dessutom hans tider på distanser från 3 000 till 10 000 meter som jag jagat fram till i år 2021 då jag lyckats slå hans tider.

2 2021 startade du med en tränings-tävling i Bålsta, en halvmaraton med en topptid, var det väntat att vara stark så tidigt?

– Det är alltid svårt att avgöra hur man kommer prestera så tidigt i en

”

JAG HAR ALLTID FASCINERATS AV UTHÅLLIGHETS-IDROTTER DÅ JAG KOMMER FRÅN ETT SLÄKTE DÄR IDROTT OCH SPECIELLT LÄNGDSKIDOR, ORIENTERING OCH LÖPNING VARIT CENTRALT

→ Viktor i samband med Bålsta stadslopp där han blev tvåa på 10 km med 32.47.

säsong men det är klart att jag hade förhoppningar om att vara stark vid det tillfället. Att kunna prestera en bra tid på halvmaraton tidigt på säsongen var för mig ett bra kvitto på att grundträningsperioden gett resultat.

3 Säsongen har ju sedan kantats av idel nya personliga rekord, vad är du mest nöjd med?

– Oj, svår fråga! Jag är nöjd med mycket från den gångna säsongen. Tidsmässigt är jag mest nöjd med 31.36 på milen och resultatmässigt 3:e platsen på halvmaraton Hoka Torekov Båstad!

4 Och egentligen när säsongen borde vara slut satte du pers igen (1.09.54) på Strängnäs halvmaraton, berätta lite om det loppet.

– Strängnäs halvmaraton gick mycket bättre än vad jag trodde det skulle göra. Min inställning till loppet var att det skulle bli ett bra tröskelpass, vilket det också blev. Hade som målsättning att springa på omkring 70 minuter för att inte köra slut mig helt och sabba den fina starten på grundträningsperioden. Det blev extra motiverande att se ryggarna på några riktigt bra löpare som David Nils-



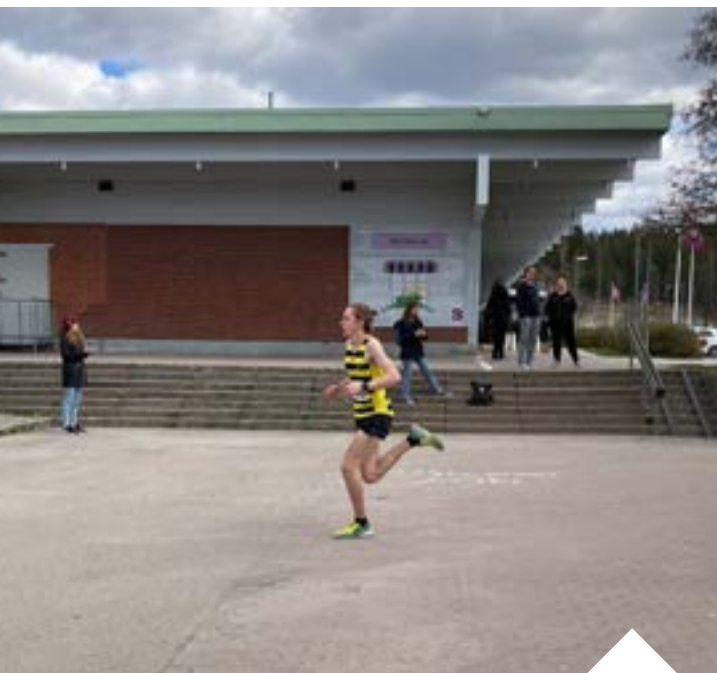


FOTO: MIKAEL TISJÖ

son, Kristoffer Låås, Mohammad Reza och Victor Smångs! När man stod sida vid sida med dessa grymma löpare var det svårt att hålla sig från att inte haka på deras ryggar första 3 kilometrarna. Även om det var extremt lockande att bita sig fast i deras ryggar insåg jag snabbt att det är bättre att vara disciplinerad och sänka farten till tröskelfart. Tack vare det känner jag att jag fick ut det mesta av kroppen och även ett bra kvitto på vad jag är kapabel till 2022.

5 Du är nu inne i grundträning, hur ser en typisk vecka ut?

Måndag: 75 minuter.
Tisdag: FM 8 km snabbdistans
EM 12x2 minuter, vila 1 minut.
Onsdag: 60 minuter.
Torsdag: FM 3x3 km EM 15x1min backe.
Fredag: 45 minuter.
Lördag: 60 minuter progressivt.
Söndag: 3 timmar.

6 Om vi backar lite, varför Enhörna och vem har du som tränare?

– Enhörna IF är en klubb som andas löpning och har en mycket gedigen historia med riktigt många löpare som

VIKTOR ZACKRISSON

FÖDD: 2000.
FAVORITSKOR:
Hoka One One Rincon 3 och Zinal.
KLUBB: Enhörna IF.
PERS:
3000m: 8.41.
5000m: 14.58.
10 km: 31.36.
21,1 km: 1.09.54.



DET STORA SÄSONGSMÅLET ÄR ATT SPRINGA 10 KILOMETER UNDER 31 MINUTER

tillhörde den yttersta eliten under sina glansdagar. Föreningen har stöttat mig sen dag ett och jag känner att jag vill ge tillbaka allt jag kan till hela föreningen genom att alltid göra mitt yttersta för att representera det ikoniska getinglinnet på tävling och träning. Även om många känner till Enhörna IF som en av Sveriges mest framgångsrika och anrika löparföreningar på 70, 80, 90 och tidigt 2000-tal, är mitt mål att visa för löparsverige att Enhörna fortfarande är en förening att hålla ögonen på!

Det är genom Enhörna jag fick kontakt med Robert Berg som är min tränare sedan 2017. Det är tack vare hans erfarenhet och kompetens jag lärt mig mycket om träning och att min utvecklingskurva pekar uppåt varje år. Han vet precis hur jag funkar och vad som behöver sägas och göras för att få ut det yttersta av min förmåga år efter år.

7 Mycket dubbeltröskel även för dig likt många andra?

– Ja, dubbeltröskel är något som vi implementerat i min träning det senaste året. Något jag tror är en faktor i träningen som bidragit till den fina säsongen 2021!

8 Snart 2022 (när intervjun görs), är det fortsatt satsning mot 5 000 – 10 000 meter eller kommer du fortsätta uppåt i längd?

– Ja satsningen kommer fortsatt vara på 5000 – 10 000 meter. Det stora säsongsmålet är att springa 10 kilometer under 31 minuter. Jag älskar att springa i skogen och i kuperad och teknisk terräng så kommer ha en period där jag fokuserar mer på lite längre sträckor, två till tre mil fast i fjäll och skogsterräng.

9 Om vi ser lite längre framåt, kanske 5 till 10 år, vad hoppas du har åstadkommit då?

– Då hoppas jag att jag kommit under drömgränsen 30 minuter på milen och tagit en SM medalj på någon distans.

10 Avslutningsvis, vilket är drömloppet att springa i världen?

– Sierra Zinal. ☺



FOTO: DEGA TEXT&BILD

102 2021

MAKALÖSA
PRESTATIONER

december fick Spring en lista komponerad av prenumerant och löpare Victor Dahlgren och några av hans vänner. En lista med enligt dem Sveriges 102 bästa prestationer under 2021. Listan omfattar 46 män och 27 kvinnor mellan 16 och 42 år gamla. Hela listan finns presenterad på springlfa.se, men **här får ni topp 15**. Ett underbart sätt att tänka tillbaka på 2021 och verkligen förstå vilket fantastiskt löparår det var.

TEXT: VICTOR DAHLGREN FOTO: DEGA TEXT&BILD



15 David Nilsson, Djibouti halvmaraton
Riktigt koll på Djibouti har vi inte, men i den lilla republiken inklämd mellan Etiopien och Somalia hittar vi en av årets mest underskattade prestationer. I stekande hetta slog David Nilsson till med 1.04.06 på 21,1 kilometer. De enda två löparna före honom, Mo Farah och Bashir Abdi, behöver inga närmare presentationer, och att David hade mindre än minuten till dessa två världslöpare säger mycket om vad insatsen var värd. Dessvärre kostade äventyret en svår malaria och flera månaders konvalescens som följd.



14 Samuel Russom, Lidingöloppet 30 km, 1.36.55
2020 vann han Lidingöloppet 15 kilometer. I år visade Sami Russom att den dubbla distansen inte passar honom ett dugg sämre. Det såg oroande ut vid vätskestationen vid Grönsta, men på något sätt lyckades Samuel vända trenden, täppa till avståndet till den ledartrio han ett tag tvingats släppa och, till sist, beslutsamt gå om. I mål var han över minuten före ugandiern Oscar Kibet. Hans 1.36.55 är faktiskt den snabbaste tiden någonsin av en svensk klubbloppare på Lidingöloppets 30 kilometer.



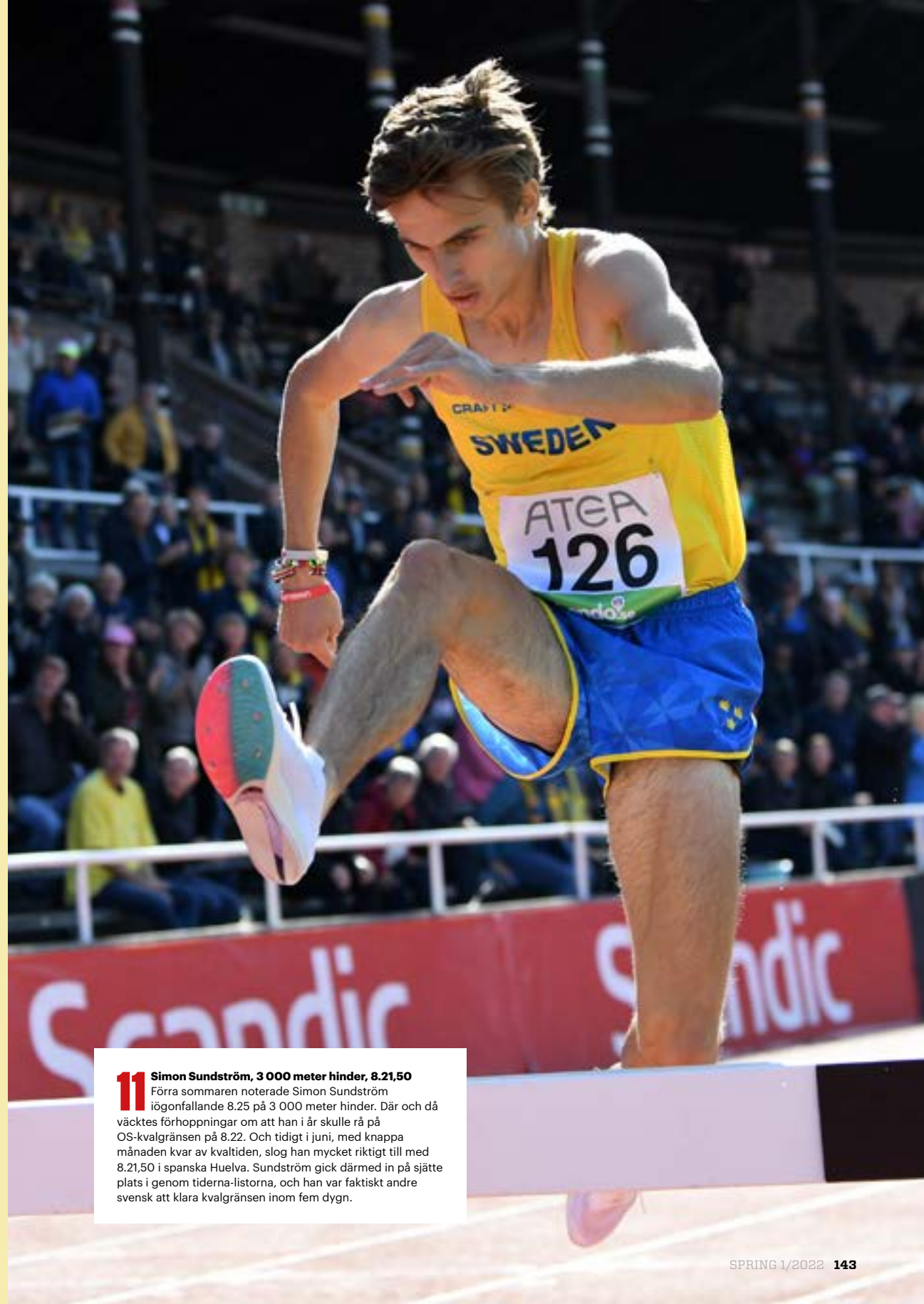
13 Wilma Nielsen, U23-EM 800 m, 3:a, 2.02,29

I finalen på 800 meter i U23-EM i Tallinn hade Sverige två löpare till start. På förhand hade nog de flesta sagt att Gaël De Coninck var det stora svenskhoppet, men efter ett fint lopp av Wilma Nielsen så sprang hon i mål som skrällartad bronsmedaljör på 2.02.29. Under mästerskapet sänkte hon sitt personbästa med hela tre sekunder. Vi är sannerligen inte bortskämda med pallplatser vid JEM på medeldistans; Wilma bärgade den första medaljen sedan Malin Ewerlöf 1991!



12 Andreas Almgren, Finnkampen 5 000 meter, 13.29,26

Det blev inget snabbt 5 000-meterslopp för Andreas Almgren i slutet av säsongen. Inte i form av jämnfartslopp med hare i hård konkurrens i alla fall. Men ensamloppning på 13.29 på Finnkampen är också bra snabbt. Vad det motsvarar när det ska gå fort på riktigt får vi se 2022. Vår absoluta favorit på ett soligt och, äntligen, publiktätt Stockholms stadion.



11 Simon Sundström, 3 000 meter hinder, 8.21,50

Förra sommaren noterade Simon Sundström iögonfallande 8.25 på 3 000 meter hinder. Där och då väcktes förhoppningar om att han i år skulle rå på OS-kvalgränsen på 8.22. Och tidigt i juni, med knappa månaden kvar av kvattiden, slog han mycket riktigt till med 8.21,50 i spanska Huelva. Sundström gick därmed in på sjätte plats i genom tiderna-listorna, och han var faktiskt andre svensk att klara kvalgränsen inom fem dygn.



**10 Emil Blomberg,
3 000 meter hinder, 8.20,55**

Femman genom tiderna, fem dagar före Simons lopp, parkerade gode vännen Emil Blomberg. Hans lopp i belgiska Oordegem var i det närmaste en sensation då han blott en vecka tidigare noterat 8.29,68 som nytt pers. Det dröjde sedan nästan en månad innan klartecken för OS-start kom för såväl Emil som Simon. Nästan en månad för länge, tyckte vi.



**9 Meraf Bahta,
10 000 meter, 31.08.05**

Stadion och 25 Laps to Tokyo. Meraf Bahta hade ihop med Sarah Lahti samt ett större antal inbjudna löpare siktet inställt på OS-kvalgränsen på 31.25. Efter 25 väldisponerade och hårda varv var målet avklarat för dem båda med bred marginal, och glädjen efter detta mästerliga genomförande – det var som löpningens svar på schack – gick inte att ta miste på. 31.08.05 för Meraf var en nätt putsning av hennes egna svenska rekord på 10 000 meter.



8 Vidar Johansson, 3 000 meter hinder, 8.18,31

Efter att ha sprungit fem 3 000 meter hinder-lopp inom en månad var det äntligen dags även för Vidar Johansson att klara OS-kvalgränsen och göra Emil och Simon sällskap. Han passade på att göra det samma dag som kvalperioden till VM i Eugene 2022 inleddes, så även nästa sommar lär vi få se Vidar i ett världsomspännande mästerskap. 8.18,31 betyder en fjärdeplats genom tiderna i den svenska (absolut inte pånyttfödda!) paradgrenen 3 000 meter hinder.



7 Carolina Wikström, OS-maraton, 22:a
 Endast fyra svenskor har deltagit vid en OS-mara. I OS i Tokyo stod Carolina Wikström för en taktiskt fulländad insats, där hon efter en reserverad öppning kunde avancera loppet igenom ända fram till den slutliga tjuogoandraplatsen. Efter 5 kilometer var hon 82:a och 6:a från slutet, halvvägs vid 21,1 58:a och på de sista 7 kilometrerna tog hon tio placeringar från 32 till 22. Loppet hade gärna fått vara en stund till (tyckte nog både Carolina och vi som följde loppet mitt i natten hemma i Sverige). Sluttiden blev 2.33.29 med halvor på 1.17 och 1.16.



6 Meraf Bahta, Terräng-EM, 2:a
 Efter ett längre träningsläger i Kenya visade Meraf någon vecka tidigare, på det klassiska terrängloppet Warandeloop, att formen var god. Efter att Meraf bytt tränare under hösten var det många som var spända på vad hon skulle hitta på vid Terräng-EM. Direkt från start går hon upp och kör, hon får med sig bland andra vännen Samrawit Mengsteab, men även Karoline Bjerkeli Grøvdal som till sist går segrande ur striden. Men en silvermedalj på Terräng-EM och skalper som fyrfaldiga mästarinna Yasemin Can och Konstanze Klosterhalfen (14.26 på 5 000 m) bådar gott inför nästa år med Meraf i en ny miljö. Tillsammans med Samrawit, Sara Christiansson och Charlotte Andersson bärgar de ett historiskt brons i lagtävlingen.

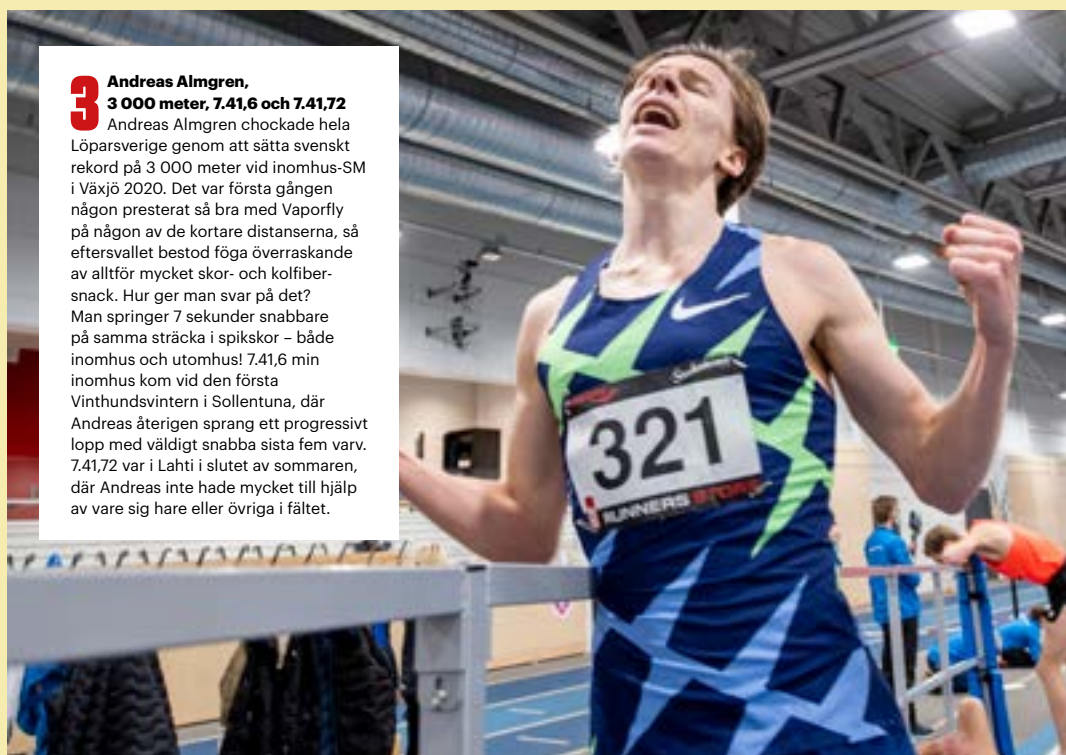


5 Samuel Tsegay, maraton, 2.06.53 och 2.07.08
 Utöver guld på SM i maraton sprang Samuel Tsegay två maratonlopp på absoluta världsnivå. I våras persade han med 2.06.53 på flygfältet i Ampugnano. Till hösten fanns det förhoppningar om att det skulle gå ännu snabbare i Valencia, men en bitvis flygfältsmässig vind där gjorde att andra halvan där blev slitigare än önskat. Tsegay krigade sig ändå in på låga 2.07, det är som sagt ett världsresultat och ingen annan med koppling till svensk löpning är i närheten av detta på maraton. Ännu.



4 Lovisa Lindh, 800 meter, 5 x 1.59 (1.59,49 som bäst)

Den svenska medeldistanslöpare som hade bäst säsong var otvivelaktigt Lovisa Lindh. Under en sommar med väldigt många lopp sprang hon under 2 minuter på 800 meter hela fem gånger. Det är en rekordmässig jämnhet som rentav överträffar hennes säsong 2017, men tyvärr minns vi 2021 mest i och med debaclet som SOK stod för när de valde att inte ta ut Lovisa till OS i Tokyo. Vid kvalperiodens slut var hon väl inom World Athletics officiella rankinguttagning, med 37:e plats av 48. Det saknar motstycke och är fullkomligt obegripligt.



3 Andreas Almgren, 3 000 meter, 7.41,6 och 7.41,72

Andreas Almgren chockade hela Löparsverige genom att sätta svenskt rekord på 3 000 meter vid inomhus-SM i Växjö 2020. Det var första gången någon presterat så bra med Vaporfly på någon av de kortare distanserna, så eftersvallet bestod föga överraskande av alltför mycket skor- och kolfiber-snack. Hur ger man svar på det? Man springer 7 sekunder snabbare på samma sträcka i spikskor – både inomhus och utomhus! 7.41,6 min inomhus kom vid den första Vinthundsvintern i Sollentuna, där Andreas återigen sprang ett progressivt lopp med väldigt snabba sista fem varv. 7.41,72 var i Lahti i slutet av sommaren, där Andreas inte hade mycket till hjälp av vare sig hare eller övriga i fältet.

2 Sarah Lahti, 10 km och halvmaraton, 31.26 och 68.19

Efter att mycket trist tvingats bryta 10 000-metersfinalen i OS i Tokyo ställde Sarah Lahti om siktet mot höstens vägloppssäsong. I oktober slog hon två nya svenska rekord inom tre veckor – 31.26 på 10 kilometer och 1.08.19 på halvmaraton. Båda de strålande insatserna ägde rum i nya favoritstaden Valencia, som också kom att bli platsen för hennes hyperintressanta maratondebut.





1 **Andreas Kramer,**
800 meter inomhus, 1.45,09

Den 17 februari i polska Torún på World Indoor Tour var det äntligen dags för Andreas Kramer att radera ut Martin Enholms 29 år gamla svenska inomhusrekord på 800 meter. Det tidigare löd 1.45,91, och det slog alltså Andreas med 0,8 sekunder när han blev trea i fältet på 1.45,09. Det var faktiskt ett av tidernas bästa lopp på 800 meter inomhus, segraren Elliot Giles 1.43 var näst snabbast någonsin och Kramers tid placerar honom så högt som 11:a på All Time-listan!

Öppet
för alla
löpare anslutna till
Svenska friidrotts-
förbundet

SKÅNSKA MÄSTERSKAPEN

3 april 2022

Välkommen till Skånska mästerskapen på 3 och 5 km landsväg. Skånska mästerskapen går på en riktigt snabblöpt asfaltsbana i norra Helsingborg, med utgångspunkt från Maria Parksskolan. Banan är kontrollmätt av förbundsmätare Per Månsson.

P/F 15, P/F 17 3 km
P/F 19, M/K 22, MS, KS, M/K35 – M/K80+ 5 km
ANMÄLAN senast 25 mars 2022 på isgotafriidrott.se

Info & anmälan isgotafriidrott.se


IS GÖTA
HELSINGBORG

Till minne av Erik Karlsson

23-åriga Erik Karlsson sprang på nyårsafton Sylvesterloppet i Kalmar, och det gick ruskigt bra: med en kilometer kvar ledde han loppet överlägset. Då drabbades Erik av hjärtstopp. Ambulans var snabbt på plats och satte in livsuppehållande åtgärder och han fördes till sjukhus för vidare vård. Erik låg nedsövd på sjukhuset under helgen och försök att väcka honom gjordes. Men Eriks liv gick inte att rädda och under tisdagen avled han.

Text **Oliver Wykman**

”Det är med stor sorg och saknad vi idag kan meddela att Erik Karlsson har lämnat oss. Eriks fantastiska resultat som löpare kommer för evigt att leva kvar i historieböckerna. Men det starkaste minnet av Erik kommer att vara av hans personlighet. Erik har alltid varit den som bidragit med glädje och kärlek. I medgång och motgång kunde han alltid glädjas med andras framgång och fanns alltid där för att stötta andra. En sällsynt fin lagkamrat i en individuell idrott som alltid hade ork och tid att bry sig om andra.

Vi springer vidare med och för dig. Du är alltid med oss.

Tankarna går i denna stund särskilt till Eriks familj.”



Dessa rader fick jag, i den stora sorgen, äran att skriva till min vän Erik, för min klubb Högby IF:s räkning. Det har i skrivande stund gått tre veckor sedan Erik lämnade oss. Trots att jag uttalat mig i diverse medier om det som hänt är det fortfarande överkligt och jag har dragit på att skriva denna text. Att jag valde att prata om Erik i media så tätt inpå olyckan kan säkert av vissa anses okänsligt eller som ett sätt att själv få uppmärksamhet, det respekterar jag. Men för mig var det viktigare att sprida ordet om vilket fin människa Erik var än att bry mig om vad andra ska tycka om mig.

Men nu vill jag skriva den här texten, jag vill skriva den till Erik men främst för min egen skull. Jag gör det för att gå vidare, rent egoistiskt helt enkelt. Men jag tror att Erik skulle vilja det, att vi springer vidare. Vi ska aldrig glömma, men vi ska framåt. Erik var en av de mest målmedvetna människor jag träffat när det kom till sin idrott, han lämnade inget åt

slumpen och skulle aldrig, aldrig ge upp. Trots motgångar fortsatte han hängivet sin resa mot att bli bättre. Utdelningen kom i form av stora och fina resultat. Men oavsett hur Eriks idrottsliga status var så kom det aldrig att ändra hans vänlighet och kamratskap. Erik hade alltid ett vänligt ord att säga till andra, en sekund att stanna upp bara för att visa att han såg alla. Just det gör honom, i mina ögon, till en större idrottsman än vad många andra kommer att bli trots att de har bättre siffermässiga resultat.

Tack Erik för att jag fick lära känna dig, tack för alla roliga och mindre roliga minnen ihop, tack för alla träningsstimmar ihop i regn, vind, snö, sol, kyla och värme. Tack för alla pratstunder om livet, träning och allt där emellan.

När jag nu fortsätter min elitsatsning så kommer jag att ta med mig sorgen och saknaden och omvandla det till energi och kraft att fortsätta kämpa, precis som du skulle ha gjort. Jag vet att du springer vidare – jag springer med dig och för dig, kompis.

Tack för att du har läst, var rädd om dig.



FOTO: DECA TEXT & BILD

VårRuset

2,5 och 5 KM
FÖR ALLA TJEJER

2022

VI LÄNGTAR EFTER DIG OCH VÅREN!

Våruset är ett lopp för alla tjejer – gammal som ung, otränad som vältränad. Du bestämmer själv hur tufft du vill ha det. Spring, jogga eller gå 2,5 eller 5 kilometer. Och sedan, njut av din bedrift!

Under våren får du dessutom träningstips, recept och massor med hälsoinspiration i Vårusets app.

MALMÖ måndag 2 maj • HELSINGBORG tisdag 3 maj • HALMSTAD onsdag 4 maj • VÄNERSBORG torsdag 5 maj
GÖTEBORG måndag 9 maj • VÄXJÖ tisdag 10 maj • KALMAR onsdag 11 maj • JÖNKÖPING torsdag 12 maj
NORRKÖPING måndag 16 maj • KARLSTAD tisdag 17 maj • FALUN onsdag 18 maj • GÄVLE torsdag 19 maj
STOCKHOLM måndag 23 och tisdag 24 maj • ÖREBRO måndag 30 maj • VÄSTERÅS tisdag 31 maj
UPPSALA onsdag 1 juni • SUNDSVALL torsdag 2 juni • LULEÅ tisdag 7 juni
UMEÅ onsdag 8 juni • ÖSTERSUND torsdag 9 juni

ANMÄL DIG ELLER DITT LAG PÅ VÅRRUSET.SE



Ett evenemang av Marathongruppen med friidrottsklubbarna Hässelby SK och Spårvägens FK i samarbete med idrottsklubbar från hela landet.

Tävlingsrapport

De nya löparskorna är som en tidsmaskin – gör mig 20 år yngre

Det är svårt att lära gamla hundar att sitta”. Möjligtvis är det så, men i mitt fall tar det bara lite längre tid. När kompisar började använda de höga Hoka-skorna skrattade jag mest. Det ser ju inte klokt ut. Tankarna gick till Kiss och Paul Stanleys vrålhöga pjuck. Nä, det där tänker jag inte utsätta mig och min omgivning för. Men till sist, när fötterna och hälsenorna krånglade för mycket, gav jag Hoka en chans. Wow! De är inte snabba och inte speciellt snygga, men grymt sköna att kuta i. Som att glida omkring i ett par tjocka strumpor, stickade av min mormor. Det blir Hoka Clifton på nästan varje långpass och varje pass som inte är tänkt att avverkas i någon överfart.

Till Nikes succé med kolfiberplatta och mer studs i steget förhöll jag mig länge iskall. Detta trots att den omtalade dojan satte världsrekord och nationsrekord mest hela tiden. Jag tänkte att det är nog bara för elitlöpare. Dessutom avskräckte priset och den förväntat dåliga livslängden. En sko som bara håller 30 mil och kostar runt 3 000 spänn. Nja, det kändes svettigt.

Till senaste julen gav jag mig ändå en för tidig julklapp. Nike Vaporfly



Mikael Grip
Redaktör Spring

”
EFTER ALLA
DESSA ÅR AV
LÖPTRÄNING
SÅ KÄNNES
HELT PLÖTSLIGT
LÖPNING SOM
EN NY SPORT

next% kostade 3 100 kronor, men det var 25 procents rabatt, så jag tog den ekonomiska smällen.

Bara att dra på sig skorna var värt pengarna. Vilken känsla! På plan mark känns det som att verkligheten lutar framåt och att jag vill kuta så fort jag kan. Dessutom verkar de passa mina ömma hälsenor perfekt. Jag använder inte de dyrbara skorna hela tiden. Men på snabbjobb på löpbandet och på intervallpassen är de numera heliga. Vilket driv, skorna känns som en tidsmaskin och jag är typ 20 år yngre igen.

Går det att bli kär i ett par löparskor så har jag blivit det. Efter alla dessa år av löpträning så känns helt plötsligt löpning som en ny sport. Jag förstår till 110 procent varför alla rekord har rykt all världens väg. Jag håller inte med Kell-Erik Ståhl om mycket i hans tyckande, men frågan är om Mustafa Mohamed och David Nilsson hade sprungit snabbare än Ståhls 2.10.38 utan den fantastiska skoutvecklingen. En i mina ögon hypotetisk fråga, som vi aldrig får svar på.

Nu har i princip alla skomärken hakat på kolfiberhype och jag känner mig inte ett dugg uppdaterad. Frågan är om jag vill testa fler skor? När jag hittat något som är optimalt för mig och håller mig skadefri brukar jag inte vilja ändra på något. Men kommer det en ny innovation kommer jag säkert att prova den och förmodligen älska den också, det kommer bara att ta lite längre tid innan jag är där. ☺



Lahti VS Bahta

Vi har de senaste åren vant oss vid en rekordkamp mellan **Sarah Lahti** och **Meraf Bahta**. Den senaste perioden, har inte varit ett undantag.



5 kilometer landsväg för damer

► I december 2020 sprang Meraf Bahta 5 kilometer landsväg på 15.31 och satte då svenskt rekord. Rekordet som gällde då hade stått sig sedan 2016, då Sarah Lahti sprang på 15.38. I april 2021 var det dags för en putsning igen, då tog Sarah tillbaka rekordet genom att springa på 15.22. Den här gången fick hon bara behålla rekordet i några månader, för på nyårsafton var det dags för Meraf att plocka tillbaka det – i samband med ett lopp i Barcelona där hon klockades på 15.04. Meraf blev andra tjej i loppet, ettan, Etiopiens Ejgayehu Taye, krossade det tidigare världsrekordet med 25 sekunder när hon passerade mållinjen på 14.19. Är det en djärv gissning att vi snart har en svenska under 15 minuter på 5 kilometer landsväg? ☞



10 kilometer landsväg för damer

► På den dubbla distansen har fighten mellan Sarah och Meraf varit lika spännande och intensiv. 2016 sprang Sarah på 31.57, det rekordet tog sedan Meraf i Norge oktober 2017 med tiden 31.44. Efter det var det lugnt några år tills Meraf i september 2021 tangerade sitt eget rekord genom att springa på 31.44 i Manchester. En vecka efter det loppet sprang Sarah på 31.26 i Valencia, Meraf kontrade den 9 januari med att springa på 31.22, även det i Valencia. Sarah, som fick avbryta maratonloppet i Valencia, hade bra träning med sig och var laddad när hon veckan efter Merafs rekord åkte till Ibiza och tog tillbaka rekordet genom att springa på 31.18.

Värt att notera när det gäller dessa två damer är även deras tider på 10 000 meter bana. 2016 slog Sarah Midde Hamrins klassiska svenska rekord som stått sig i hela 26 år när hon sprang på 31.54,87. Midde var innan det den enda svenska som sprungit 10 000 meter på sub 32 minu-

ter. Fem år senare har rekordet förbättrats några gånger av Sarah och Meraf och just nu är rekordet 31.08,05, vilket Meraf satte i maj månad på Stockholms Stadion – i samma lopp hade Sarah 31.11,12. Det är fortfarande bara dessa tre som har klarat sub 32 på 10 000 meter.

Innan vi lämnar Meraf och Sarah kan det vara på sin plats

att även nämna halvmaran. Sarah sprang den i New York våren 2017 på 1.09.58 och slog Isabellah Anderssons sju år gamla svenska rekord på 1.10.02, hon var också första tjej under 70 minuter. I höstas förbättrade Sarah sitt då gällande egna svenska rekord med 1.34 och numera måste man springa under 1.08.19 för att kunna titulera sig rekordinnehavare. ☞





Suldan mot det svenska rekordet

► Även herrarnas landsvägstider har fått en smakstart på året. Under 2021 hade vi enbart en som sprang på sub 29 minuter, det var Samuel Tsegay som gjorde 28.46. Troligen minns de flesta årets prestation 2020: Jonas Glans som dök upp som gubben i lådan och satte svenskt rekord med tiden 28.08, i sin första tävling på nästan två år. Tiden har varit

ohotad, tills Suldan Hassan, i samma lopp som Meraf satte rekord i Valencia, sprang in på nytt personligt rekord: 28.20. En kille som vi inte sett på den distansen innan är Vidar Johansson. Hans prestation i Valencia var nog den som förvånade flest av oss, 28.40 var personligt rekord med nästan 2 minuter.

Suldans prestation i Valencia

säger oss att Jonas nog får passa på sitt rekord:

– Jag är väldigt nöjd med loppet. I november var jag i riktigt bra form, men då fanns det inga lopp att springa. Sedan har vädret i Göteborg gjort att det blivit mycket löpband och asfalt, vilket i sin tur gjort att jag har fått lite ont i foten. Så den sista månaden har jag inte alls tränat som jag önskar och hade inga bra kvalitetspass med mig för att lyckas nu. Dessutom var det ganska blåsigt och jag sprang i princip själv hela loppet. Så loppet ger en känsla av att det finns mycket mer att hämta, berättar Suldan. ☺

Spännande inomhusrapport

► Den 23 januari sprangs det snabbt på 800 meter på Quality hotel games i Telekonsult arena i Växjö. Det är damloppet jag reagerar på, ingen svenska har varit under 2 minuter på distansen. Rekordet är från 1998 då Maria Akra hade 2.00,01 – en retlig tid kan man ju konstatera, så nära sub 2 minuter. Malin Ewerlöf gjorde året innan 2.01,31 och Lovisa Lindh 20 år senare 2.01,37. De är de enda som klarat sub 2.02. Med den tillbakablick- en känns det oerhört spännande

att på ett lopp i Växjö ha två unga tjejer, födda 2003, som springer på 2.06. IF Götas Lova Perman hade 2.06,32, Hälles Julia Svennblad 2.06,68. Det var nya prydliga personliga rekord för dem båda, och även trean Madeleine Björlin-Delmar satte nytt personligt rekord med fina 2.08,18.

På lite kortare distanser än vad Spring brukar rapportera om var det två killar som presterade makalösa lopp i Växjö. Faluns 20-åriga Zion Eriksson sprang

200 meter på 20,93 och är med det tvåa genom alla tider på distansen, bara Johan Wissman har varit snabbare med 20,65 för snart 20 år sedan.

På den dubbla distansen, det vill säga 400 meter, blev Örgrytes Carl Bengtström tredje svensk att springa under 46 sekunder. Tiden 45,91 är bara 2 hundradelar från Wissmans rekord. Snabbast genom tiderna är Jimisola Laur- sen med 45,59. Både Jimisola och Johan tog medaljer på EM med de tiderna. ☺



Batman till Pippi Långstrump lockar fler ut i skogarna

Du har säkert sett bilder i dina sociala flöden på vänner som springer reflexbanor, eller så är du kanske själv redan frälst reflexlöpare? Under Pandemiåret 2020/2021 fullkomligt exploderade reflexlöpning och det poppade upp flera häftiga banor i skogarna runtom hela landet. Banor som måste testas och utvärderas och tack vare Strava segment även tävlas lite på.

För egen del blev jag biten för cirka 5 år sedan då jag bjöds in av en kompis att testa något som hette reflexlöpning. Jag hade ingen aning vad vi skulle göra men bara ett par hundra meter in på banan så var jag frälst. Att få jaga nästa reflex, hoppa över stock och sten, pressa farten i ojämn terräng och samtidigt försöka gissa var vi var någonstans tyckte jag var sanslöst roligt och coolt. När vi efteråt tittade på kartan insåg jag att vi i princip hade sprungit 5 kilometer men på en yta max 2 kilometer stor. Så häftigt!

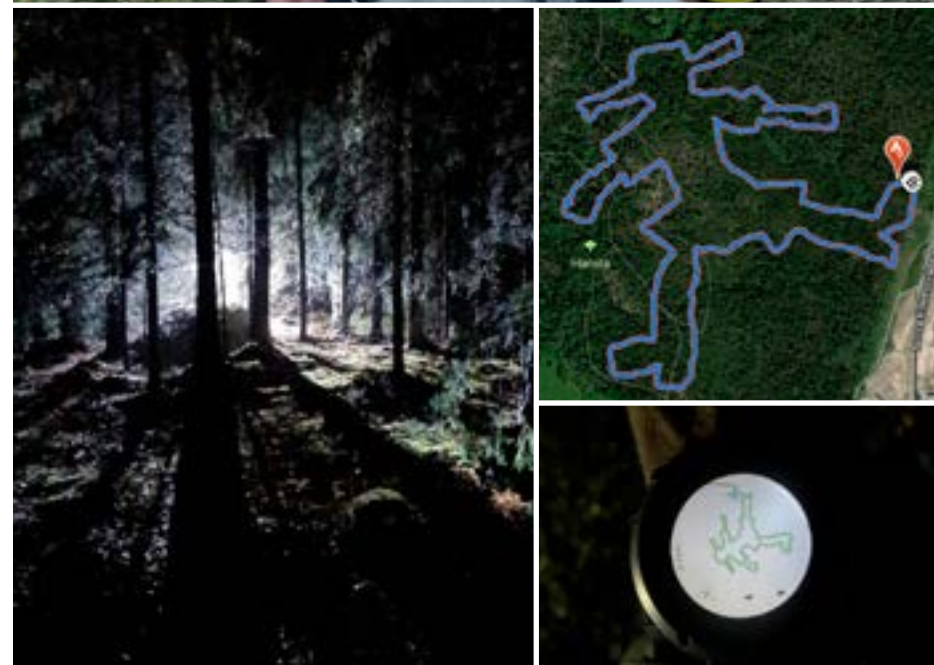
Inte lång efter denna premiäromgång började jag leta upp andra banor för att testa. Ganska snabbt insåg jag att det fanns reflexspår lite överallt av varierande kvalitet. Jag bestämde mig snabbt för att sätta upp en egen bana helt i min smak vilket betydde 100% off-trail och rakt igenom, eller över, alla hinder som dyker upp. Sagt och gjort så införskaffades reflextejp, en häftpistol och under två kvällar sattes en 3,5 kilometer lång bana upp på Järvafältet utanför Stockholm. Det blev väldigt random, med lite höger här och vänster där, men till slut fanns en riktigt tuff bana att testa. Sannolikheter att komma igenom den utan lera upp till knäna var noll. Banan skapades som ett segment på Strava och fler och fler började hitta till den och vi var många som slogs om CR (course record) under de efterföljande sex månader innan den gavs ner.

Under året hade jag nämligen börjat leka med en idé. Att göra något som kopplar ihop det fysiska med att springa i skogen med det digitala som GPS appar erbjuder. Och få in äventyr med en rolig utmaning. Det borde gå att skapa en bana mitt ute i skogen, som bildar ett häftigt mönster, och som samtidigt kan locka ännu fler att testa och uppleva det jag själv upplevde fem år tidigare, nu med ännu mer rörelseglädje. Jag har en förkärlek till paketering och ville skapa en tematiserad reflexbana helt enkelt. Efter en intern omröstning hemma runt middagsbordet föll valet på Batman och den så välkända Batman-symbolen. I all hemlighet började jag sedan skissa och planera och tillsammans med min trogna reflex-hund Lexi spenderades nog uppåt 20 timmar i skogen med banan. Ganska snabbt insåg vi den stora utmaningen med att skapa ett fast mönster som inte kunde anpassa sig till omgivningen. När du måste rakt fram i skogen enligt mönstret och det ligger 10-15 fallna träd framför dig har du en del röjningsarbete att stå i. Men det är också det som blev den stora succén med The Riddlers Reflexbana som den till slut döptes till - en blandning av reflexbana, OCR hinder och Tjurruset.

Storyn var enkel. The Riddler (Gåtan) har stulit juvelerna och kidnappat borgmästaren i Gotham City. Den enda som kan rädda staden är Batman och bara du kan kalla på honom genom att ge allt på banan och se om du kan skicka Batsignalen i himlen. Som det sprangs! Uppåt 1000 personer uppskattar jag har genomfört banan, antingen på våra fasta Batman-kvällar en gång i veckan, under Batman-stafetten, eller lite när som helst under säsongen. Under Corona-pandemin blev banan också ett populärt event som mängder av idrottslag, skolklasser och även flera barnkalas nyttjade. Det som värmdes extra mycket var att se så många barn ute i skogen med lera upp till knäna och stora leenden på läpparna när de kom i mål.

Gustav Henriksson lämnade över stafettpippen till Nicholas Roman.

Nicholas är en glad motionär med en förkärlek till löpning, helst i stökig skog eller i kombination med simning under långa Swimrunturer runt Runmarö i Stockholms Skärgård. Nicholas är entreprenör bakom hälsoappen Challengeze - utvecklad för att få fler företagsanställda att röra på sig och ha kul tillsammans. Challengeze ligger även bakom flera innovativa lopp som SPRING tidigare skrivit om som Sollentuna Summer Winter Marathon, SMIR, Run Corona Championships och exempelvis Swimrun.



FOTON: PRIVATA

Mina 10 tips för att skapa en lyckad reflexbana

1. Välj ut en lämplig plats med mycket träd och rolig terräng. Reka gärna lite innan så du ser vilka eventuella hinder du vill undvika eller absolut få med i banan.
2. Ta fram en lämplig figur och tänk på att det inte får vara för detaljerat och måste vara en silhuett.
3. Rita av figuren på papper och klipp ut silhuetten.
4. Tejpa fast den på en dator och ta fram t.ex. Strava och "skapa rutt" verktyget. Rita sen bara av figuren för att få fram en rutt att följa.
5. Sen är det bara att ge sig ut med mobilen i handen, följa ruten och sätta upp reflexer med 2-4 meters mellanrum. Tänk på att inte sätta dem för tätt, mycket är inte alltid bra, utan det är bättre att bara se 2-3 reflexer framåt och springa på dessa hela tiden.
6. En rulle med reflexband köper du enkelt online för att sedan klippa små fyrkanter. Med en enkel häftpistol kan du skjuta fast dem på träden utan att påverka trädet för mycket.
7. Provspring banan och gör eventuella justeringar på figuren om det inte blev som tänkt.
8. Röj lite längs banan så det inte sticker ut grenar i ögonhöjd eller andra hinder som kan skada löpare.
9. Lägg upp banan som ett segment på Strava och låt alla som vill tävla om CR!
10. Skapa gärna återkommande "events" eller liknande då folk kan komma och springa tillsammans. Det blir säkrare och roligare för alla.



Lagom till våren och de ljusa kvällarnas återkomst togs banan traditionsenligt ner och återfinns nu bara på en Strava heatmap, vilket i sig är lite coolt.

Redan under Batman-året hade planerna på nästa bana börjat ta form och nu skulle ribban höjas ytterligare. Mitt i Hanstaskogen på Järvafältet finns nämligen Astrid Lindgrens Berg med en minnessten till vår folkära författare. Astrid engagerade sig i kampanjen "rädda Hansta" under 80-talet när Stockholms Stad ville exploatera skogen för bebyggelse. Med årets bana ville vi helt enkelt hylla Astrid och det faktum att skogen finns där mycket tack vare henne.

Efter mycket planering, provlöpning, omdragning, röjning och hjälp från förra årets mästare på Batman-banan kunde vi i slutet av september äntligen ha premiär på Pippi-Reflexen. Banan blev 4,7 kilometer lång och går helt utanför stigar, rakt över Astrid Lindgrens berg och vi lyckades även hit-

ta ett sockerdrickaträd som ska passeras. Fram till premiären hölls banan hemlig och ingen av de cirka 60 personer som kom visste på förhand vad banan hette, hur lång den var, eller vilket mönster den bildade. På ett träd vid starten sitter en laminerad lapp med information samt historien bakom den.

Prussiluskan planerar att bygga barnhem på Astrid Lindgrens Berg. Pippi har tagit med sig Tommy, Annika, Lilla Gubben och herr Nilsson på rymmen men har nu gått vilse i skogen. De behöver din hjälp för att hitta ut och grusa Prussiluskans planer och rädda skogen! Lappen är signerad Kapten Efraim Långstrump, Reflexkung från Söderhavet. En extra rolig detalj är att Astrid Lindgren skrivit just den karaktären baserat på en sjöman som växte upp i Sollentuna inte långt från där banan idag sitter. Efter genomförd bana finns en QR kod som man kan scanna med sin mobil för att se om man lyckats med uppdraget.

Banan finns som Facebooksida (sök bara Pippi-Reflexen 2021) och som segment på Strava och sitter uppe till början av april. Har du vägarna förbi norra Stockholm och vill ha en riktigt häftig utmaning, kom till Hanstaskogen och se om du klarar uppdraget!

Jag uppmanar fler att prova att skapa liknande banor i sina hemmaskogar och bjuda in omgivningens att testa denna extremt häftiga form av löpning under årets mörkaste månader. ☺

**Nicholas lämnar
pinnen vidare till
Madeleine Larsson.**





SVERIGES BÄSTA MÅLGÅNG!*

Helsingborg Marathon | HOKA Helsingborg Half Marathon
HBGM Stafett | Bama Kids Run
3 sept. 2022
hbgm.se

*enligt tusentals löpare på HBGM



Gå med i klubben!

Endast 349:-/år • 5 utgåvor av Spring
Cirka 800 sidor kärlek till svensk löpning
Löpande förmåner och nyhetsbrev
www.preno.se/spring