

Race report

Aten Marathon, The Autentic Marathon 2019-11-10

Varför springer man maraton? Ja det är det nog många som undrar. Vansinnigt tokeri eller ett njutbart sätt att plåga sig. När jag nu efter 35 maror på mitt samvete så bestämde jag mig för att gå till botten med det här och därför åkte Gunnel och jag ner till Grekland för att få hela historien som en liten minisemester. Och naturligtvis springa själva loppet.

Vi åkte ner redan på onsdagen innan loppet och tog en hyrbil från flygplatsen på torsdagen från företaget Goldcar. Namnet ger indikation på att det här är en premiumfirma men när man fick åka minibuss långt ut på vischan förstod jag varför priset var så lågt. "Att du aldrig lär dig" fick jag höra från Gunnel. Bilen, en hyfsat stor Fiat, var det dock inget fel på utan vi styrde direkt mot staden

Marathon. Vi började med att besöka platsen för slaget vid Marathon 490 f Kr. €3 kostade det att gå in i en park att titta på en gräskulle som stod där i mitten. I den hade de tryckt ner 192 greker som inte fick njuta av segern mot perserna. Sedan åkte vi in till centrum och besökte Marathon Run Museum. Hade förväntat mig att det skulle vara knöckfullt men vi och de



övriga två paren som gick där behövde inte trängas. Här fanns verkligen allt som har med maratonlöpningens historia att göra. Det var bara att frossa i medaljer, banor, OS och resultat. Gunnel var klar med det här museet före mig av någon anledning. Här var ju som sagt massor att titta på. Tyvärr är man ju nu i den åldern att man glömmer lika fort men nu har man i alla fall varit där. Gunnel ville bada så vi åkte ut till Marathon Beach med varsin spenatpaj till lunch. Havet såg inte särskilt inbjudande ut så här off-off-season men trots att vi bara såg en värdelös windsurfare en bit ut tog vi ett dopp som faktiskt var riktigt skönt. Avslutade med 1 km barfotajogg längs med stranden. Check!

Vi tillbringade sedan 2 nätter i Delfi och lyckades få ihop sambandet mellan slaget vid Marathon och tempelruinerna där.

Kulturen hade nu fått mycket tid och när vi nu skulle tillbaka till Aten så kan man välja att ta den snabbaste och kortaste eller ett längre alternativ. Vi valde naturligtvis det sistnämnda och körde så långt bort väster man kunde komma och över en bro till Peloponnesos. En helt fantastisk bilväg som slingrade sig fram genom landskapet med härliga panoramavyer. Väl över på Peloponnesos blev det motorväg hela vägen till maratonmässan i Aten. Jag hade lovat Gunnel att vi skulle vara ute från det här kaoset inom 45 minuter och med 3 minuters marginal missade vi det målet och det kan vi skylla på kön till damtoaletten. Förmodligen en bra mässa men huvudsyftet var att få nummerlapp, tröja och lite info om var jag skulle ta bussen ut till starten. Jag blev rekommenderad från Ommonia och inte Syntagma. Nu var jag nöjd och vi hade några timmar kvar innan bilen skulle lämnas tillbaka så vi drog iväg söderut, stoppade vid en strand och tog ett bad. Ingen trängsel på stranden. Kan förstå det, det var ju bara 25 grader i vattnet. Brrrr!

Race report

Vi hann besöka en tempelruin till innan vi lämnade bilen och via flygplatsen tog vi tåget in till centrum där vi letade upp vårt boende. Min research hade kanske inte varit helt lyckad här för det rörde sig inte om ett konkret hotell utan mer av en lägenhet. Vi fick vindsvåning med utsikt mot... just det ingenting. Det fanns faktiskt två fönster i olika riktningar men, som sagt ingenting. Frukosten serverades till rummet i form av en box och eftersom jag hade beställt "early breakfast" för söndagen så stod min skokartong redan på rummet. Det var very early. Innan vi gick och la oss så behövde vi få i oss någon form av kvällsmat, gärna pasta eller liknade. En kollega till mig hade plötsligt blivit väldigt intresserad av vegetariskt och hon hade läst att det förbättrade den fysiska potentialen. Studien byggde på att om man åt vegetariskt så skulle det förbättra erektionen. Nu var ju inte tanken att jag skulle springa den här maran med ståfräs från start till mål men för att göra henne till viljes så valde jag en tagliatelle pesto och en vatten på ett litet trevligt ställe inte långt ifrån boendet. Innan jag gick



och la mig så öppnade jag en påse vackrade rödbetor från ÖoB. Tryckte i mig två betor, sköljde ner det med Maurten och gick sedan och la mig. Jag bedömde nu att jag var tillräckligt potent att genomföra ytterligare ett maraton.



Vaknade 5.30, gick upp och ut i badrummet. En väldigt bisarr känsla inställde sig när jag står där i bara kalsingar blickande in i den stora spegeln stå och trycka i sig de återstående hela rödbetorna, någon mystisk grekisk paj som ingick i frukostpaketet och Maurten sportdryck. Jag säger till mig själv "det här gör du frivilligt". På med övrig löparmundering och Gunnel, som ligger djupt nere i täcket, har väl aldrig tyckt det varit så skönt att kunna somna om som nu, när jag kysser henne "Hej då".

Nere i den sk. receptionen är han som sitter där helt euforisk och nästan gudomligt önskar han mig, "Mr Lundgren" good luck och allt möjligt och är halvvägs ut på trappan och vinkar av mig. Det är inte Kipchoge han vinkar av utan gubbe som är dubbelt så gammal och som i sina bästa stunder är dryga timmen efter nämnda Kipchoge. Jag var en idol i hans ögon.

Race report

Ställer in Ommonia i Google Map på telefonen och börjar gå. Jag ser lite enstaka löpare på väg men det flesta i motsatt riktning. Jag mötte en gammal grek, som också skulle springa och som pratade lika mycket engelska som jag pratade grekiska och han lyckades övertyga mig om att jag skulle gå till Syntagma istället. Något motsträvigt vände jag på klacken och efter en stund lyckades han övertyga ytterligare 4 norrmän. Dessa gick ju i alla fall att snacka med så tiden ner till Syntagma blev inte så krystad. Väl framme där stod bussarna på rad liknade hur det ser i New York. Det fanns 5 uddaplatser kvar så dom knep jag och norrbaggarna. Jag hamnade med en polack från Wroclaw. Det som är skillnaden med göra en löparresa själv jämfört att åka med klubben är att man träffar så mycket nya människor. Den här tjommen hade jag förmodligen aldrig träffat annars och vi slog ihjäl en timmes bussresa genom att lära känna varandra utan någon egentlig nytta mer än att det var roligare än att gömma sig i lurarna med musik. Jo, jag lärde mig att bor man i Wroclaw och behöver backträning så var det 2 timmars bussresa som gällde.



När bussen ankom till Marathon önskade vi varandra lycka till och sedan såg jag inte mer av honom.

Förberedelseområdet vid starten var kanske inte det mest optimala. Ett stenigt parti längs med en uttorkad flod där det stod och satt löpare utspridda. Vissa uträttade sina behov i samma nämnda ställningar. Att ligga och softa gick liksom inte. Som löpare får man inte vara kräsen. Jag skuttade in och hittade en dålig sten att sitta på. En kille från London, Simon satt på en bekvämare sten än jag men vi började snacka och sedan kom en grek, Nicholas och gjorde oss sällskap. Simon var klubbkompis med Mo Farah och Nicholas, som sprang New York för en vecka sedan sprang idag för 12:e gången i rad i Aten. Vi lämnade in våra ombytespåsar önskade varandra lycka till och gick till Marathon Idrottsstadion där jag värmdes upp med lite lätt löpning (300 m). Snackade med några svenskar innan jag gick in i startfällan.

Jag hade hamnat i startgrupp 3 (=Advanced). Det bär respekt med sig när man ser hur långt framme man står i startfältet. Ändå ställde jag mig inte längst fram i fällan som jag brukar göra. Är det ett tecken på att man börjat tagga ner efter 60 eller är det för att jag bestämt mig för att inte bränna ut mig innan halva loppet? Svaret är det senare för tagga ner som tävlingsmänniska kommer jag inte göra på länge men trots att jag var

Race report

mycket bra tränad så hade jag stor respekt för den här banprofilen. New York, som är erkänt tuff är en "walk in the park" jämfört med den här.



I startfällan träffade jag Robert Jones, en engelsman som flyttat till North Carolina. Vi utbytte lite klassiska fraser kring våra förväntningar. Våra löpar-CV blottläggs för varandra och vi önskar varandra lycka till.

Vädret hade tidigare dagar varit lite väl soligt och varmt för löpning men solguden Helios hade tänkt på oss löpare idag. När startskottet gick kunde man tro att det sköt sönder ett regnmoln för med en gång började det ösa ner. Lite typiskt, det är ju inte efter 25 meter man behöver ett svalkande regn. Nåväl, det slutade efter 10 minuter och efter 4 km gick banan ner en sväng runt där själva slaget var för 2500 år sedan. Och det var härifrån Feidippides sprang till Aten för att förkunna segern mot perserna. Därefter föll han ner och dog. Dåligt tränad skulle jag vilja säga.

Precis när jag vek ner så kom tätgruppen tillbaka upp på huvudvägen vilket betyder att de var nästan 2 km före redan. Verkar vara fler som var bättre tränade än jag. Sedan inträffar något som inte får inträffa. Jag blir pissnödig. Jag har aldrig någonsin behövt stanna för att pinka på ett lopp men nu blev jag tvungen att spräcka den sviten och vid 7km-markeringen smet jag in och där förlorade jag 30 sekunder.

Första milen var i princip helt platt och det var bara att trumma på och den gick på dryga 48 min. Helt ok men nu började det stiga lite och ett visst motstånd började skönjas. Jag ju inte så vindkänslig men får jag välja så det ju motvind jag väljer men det hade man valt den här dagen så det var bara att acceptera.

Många barn var ute och hejade och hade plockat olivkvistar som de höll fram för att dela ut till oss löpare. Trevligt tyckte jag så skulle precis ta en. Då rycker den lilla tjejen bort den precis när jag skall greppa den. Blir snopen och lite irriterad och så hör jag skratt bakom mig från ungarna. Någon km längre fram fanns där en unge som inte var lika elak så jag fick min kvist.

Från 18 km upp till 31km är det nu i princip ren uppförbacke. Att halvan passeras på dryga 1.45 är bara det första kvittot på att det blir inga sub 3.30 idag. Det hade jag heller inte räknat med utan var mer satt som ett kanske realistiskt guldmål. Mitt i den pågående stigningen vid 25 km plockar jag fram min telefon för att liverapportera till familjen att det är tufft och de första efterlängtrade stänken började komma. Regnet

Race report

fortsatte i styrka utan att vara besvärande. Nu var det fortsatt en halvmil uppför och det var bara att trampa vidare. Många medlöpare hade redan börjat gå och lät mig mer peppas av det än deprimeras av att man blir omsprungnen av några. När det är 200 meter kvar till toppen rapporterar jag detta filmandes till familjen.

Nu återstår det alltså 11 km mestadels neråt men det skall ju trots allt springas. Känner mig hyfsat stark fortfarande så jag trycker i mig en Maurtengel och ökar från 5,25 till 5,05 per km. Bakom hör jag en löpare närma sig med gutturala läten. Fantiserade lite för mig själv hur den här personen skulle se ut och de var inte i närheten av vad jag trodde. För det första var det en tjej och dessutom superslimmad i moderiktig löparklädsel. Stånkande och ljuden fortsatte efter att hon passerat mig och snart var hon borta från mitt blick och ljudfång.

Mycket folk på sidorna inne i Aten nu och jag ökar lite till även om det inte spelar någon roll. Hade nog trott att jag skulle se Gunnel vid 40 eller kanske 41 km men icke. Nu var jag ju nästan i mål och kunde ana det. Då står hon där 500 meter från slutet och jag stannar till för en puss. Fortsatte ner och in på den gamla Panathenaiastadion. Trodde nog att jag skulle fixa 3.35 men den där pussen blev dyrbar. Missade med 4 sek. Våldigt nöjd med tiden ändå och medan jag vandrar vidare mot medaljen så dyker Robert Jones upp och vi ger varandra en kram. Han var bara minuten långsammare och jag hade förmodligen passerat honom 2 km före mål. Även han var nöjd. Vi växlade mail och sedan fortsatte jag ut där Gunnel väntade.



Efter en lång och skön dusch var det bara att ge sig ut igen. Jag hade lovat att vi skulle upp till Akropolis och de ville jag inte backa från. För den som inte känner till Aten så ligger det något högre upp än själva stadskärnan. Det var nog nyttigt att röra lite på benen även på eftermiddagen. Med medaljen stolt dinglande fixade jag det och efter en svalkande öl blev det en god grekisk middag på, av Gunnel, utvald restaurang med gott vin. En drink på en skybar med utsikt mot Akropolis fulländade dagen och när jag tog av mig min Garmin visade den 56 000 steg exakt. Svårt att somna? Nix!

Då lägger jag den här maran till handlingen som en trevlig men tuff upplevelse och blickar framåt mot 2020. Där väntar Milano, Liverpool på våren och Berlin till hösten. Jag måste i alla fall ge det en chans att kunna kvala till veteran-VM när man är ung 60-åring.

Race report

Resultat

Tid: 3.35,03

Tid/km: 5,06

Plats 1364/16 436

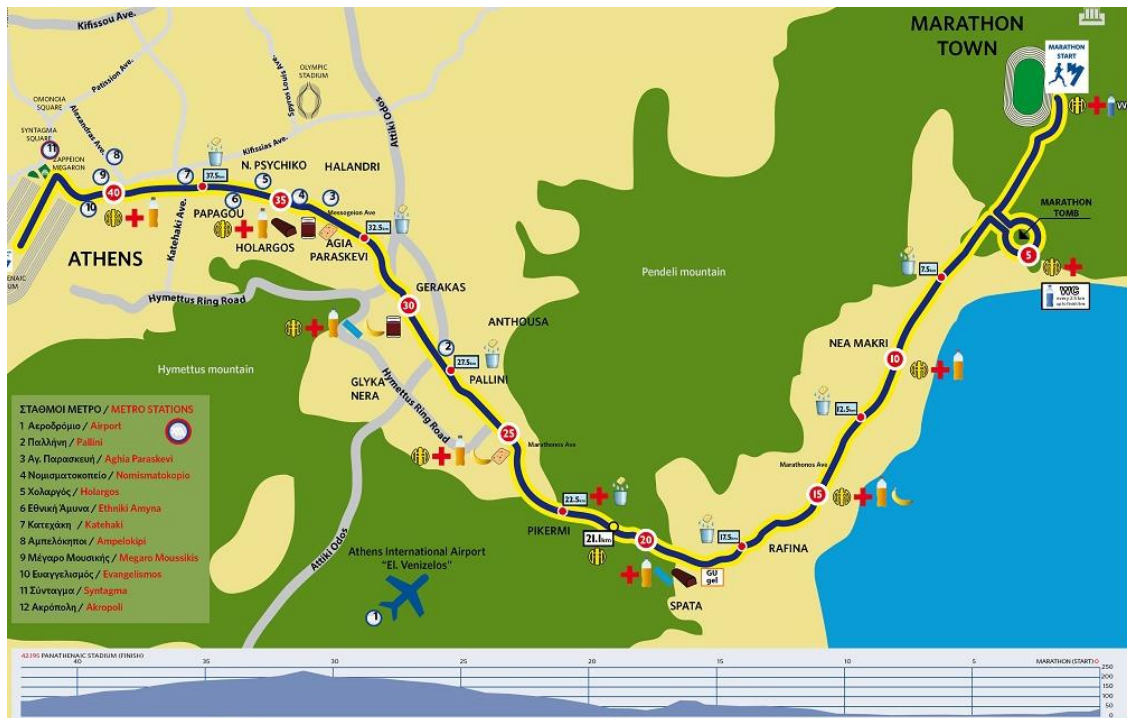
Plats M60: 15/651

Väder:

20 C

SV 7 m/s

Spridda regnskurar
som kunde varit
fler men då hade
det varit färre
åskådare så



Race report
