

# Tjejmilen

Pressinformation 2011

## Tjejmilen km för km

### 0-1 km

Starten sker vid Gärdet, en förkortning av ursprungsnamnet Ladugårdsgärdet.

Länge var det ingen plats alls för kvinnor. Militärerna övade på fälten.

1843 samlades så många som 13.000 män under Karl XIV Johans ledning. Tjejmilarna är ändå nästan tre gånger så många! Båda könen var på plats 1919 för att beskåda zeppelinaren Bodensee som mellanlandade i en timme på sin färd från och till Berlin.

**Taktik:** Ställ dig i rätt startgrupp - kommer du för långt fram blir du stressad av de snabbaste löparna.

### 1-2 km

Lindarängen är en plats för pionjärer. Sveriges första hästkapplöpning anordnades där 1831. Hundra år senare avgick det första svenska reguljärflyget från Lindarängen till Tingstråde träsk på Gotland. Bara bussresan från Nybroplan tog en halvtimme! Samma år invigde den idrottstokige Gustaf V Stockholms första ishall. Däremellan vann AIK sitt första SM-guld i fotboll med Lindarängen som hemmaplan under 1900-talets första år.

**Taktik:** Undvik att sicksacka mellan deltagarna för att tränga dig fram.

Vägen är ändå bred och platt.



### 2-3 km

Om AIK vann på Lindarängen, så tränar dagens Djurgårdslag vid Kaknäs, på det gamla sportskyttefältet, i skuggan av det 155 meter höga Kaknästornet.

Kungahusets gamla jaktmarker sträckte sig här och över hela Södra Djurgården.

Den sköna nedförsbacken för oss till Djurgårdsbrunn, som stockholmsskildraren Orvar Odd beskrev: "Det spelade en roll i fina världen/det var om somrarna ett paradiset/där adelns grädda skötte sin kurtis".

**Taktik:** Utnyttja nedförsbacken till att få fart, bromsa inte med hämlarna.



### 3-4 km

Vid Djurgårdsbrunn, där Prins Bertil tillbringade sina sista år i Villa Solbacken, kan man välja mellan att följa kanalen på dess norra eller södra sida - det är lika långa vägar. Är man kvar på norra sidan får man ta sig över Lilla Sjötullsbron. Många smet från tullen vid Blockhusudden, därför pålades Djurgårdsbrunnskanalen igen. Farleden grävdes fram 1834.



# Tjejmilen

**Taktik:** Försök bibehålla den fart som du fått upp i nedförsbacken genom detta lättlöpta parti. Se upp för trängseln vid broarna, så att du inte råkar ut för en vrickning.

## 4-5 km

En ögla ut på Blockhusudden, där Stora Sjötullen alltså låg. Vi springer nedanför Thielska Galleriet, underskönt ritad av Ferdinand Boberg, med en av de mest förnåma samlingarna av nordisk konst. Bankmannen Ernest Thiel ligger begravd i trädgården, i skuggan av Rodins skulptur. Längs med vattnet blickar de väldeliga villorna. Tänk att det samlade fastighetsvärdet på Djurgården i mitten på 1800-talet inte värderades till mer än 520,683 1/3 riksdaler!

**Taktik:** Koppla av med att titta på den bedårande utsikten över inloppet till Stockholm.



## 5-6 km

Familjerna Wallenberg och Bonnier äger palatsen vid Täckå Udden och Nedre Manilla. Nästa utskjutande holme, Biskopsudden har pekats ut som platsen för den första bebyggelsen på Djurgården. Här landsteg också drottning Desirée och kronprinsessan Joséphine vid ankomsten till Sverige, 13 juni 1823.

**Taktik:** Fokusera åter på hur du springer. Det är lätt hänt att man börjar tappa löpstilen, så långt in på milen. Skaka loss armarna, de ska inte vara klistrade vid axlarna. Spänn av!

## 6-7 km

På vår vänstra sida ligger Frisens Park, döpt efter dess upphovsman greven af Fries. Vi svänger höger uppför en väg, som i sin tur är kallad efter Djurgårdens ursprungliga namn, Valmundsön. Den mynnar fram vid Rosendals Slott, uppfört av Karl XIV Johan. Balkongen är gjord med marmor från Kolmården.

På andra sidan låg en pontonbrygga som kungen använde för att ta sig till det omtalade exercisfältet på Gärdet. Nu vallfärdar stockholmarna till trädgårdscaféet med ständiga köer som resultatet.

**Taktik:** Titta inte i marken när du springer uppför backen! Arbeta med kvicka steg och lite starkare frånskjut.



## 7-8 km

Ett nedåtsluttande parti mot Djurgårdsbrunnsviken förbi Sirishov, Kärleksudden och Framnäs. Det var på 1800-talets början som de högre klasserna började bygga flott på Djurgården eller åtminstone hyra in sig på somrarna. Det var fortfarande för mödosamt att ta sig ut till skärgården. Mindre bemedlade fick nöja sig med dagsutflykter till krogarna och parkerna på Djurgården.

**Taktik:** Ett litet omväxlande parti, som kräver att man är koncentrerad på att möta de skiftande lutningarna. Fortsätt springa avslappnat även om krafterna sinar!

# Tjejmilen

## 8-9 km

På Lejonslätten, som genomskärs av Djurgårdsvägen, hölls lejon fram till 1700-talets slut. De nutida värdshusen Godthem och Ulla Winblad är efterföljare till det legendariska Blå Porten. Ett öre kostade det att träda genom Lusthusporten, in till Djurgården.

**Taktik:** Publikleden tätnar, låt dig inspireras av allt stöd inför den avslutande kilometern.



## 9-10 km

Vi lämnar Djurgården bakom oss på den bro som byggdes inför Stockholmsutställningen 1897.

Till höger ligger Nobelparken, som aldrig fick något Nobelinstitut, och Diplomatstadens majestätiska villor. Men vi strävar i stället rakt uppför backen till Berwaldhallen och fortsätter upp, upp, upp förbi Radiohuset.

Äntligen lutar det utför igen. Med god fart startar vi spurten uppbackade av alla kändisar som gömmer sig inne i TV-huset. Med armarna sträckta mot skyn och jublet gurglande i halsen är Tjejmilen fullbordad!

**Taktik:** Attackera den sista backen med kvicka, korta steg, försök att inte sänka frekvensen. De sista 500 meterna är lättlöpta, sträck ut på såväl överkroppen som vristerna, frammana ett högt steg - och flyg in i mål!

## Karta över banan

