

# Marathonlöparen

Nr 93 Feb 1988

1988 Nr 1



**KJELL-ERIK STÅHL**

**Utgiven av Svenska Marathonssällskapet,**  
Box 218, 101 22 Stockholm

**Redaktör och ansvarig utgivare:**  
Tony Bristow

**Resultatredaktör:**  
Göran Andersson

**Tryckning:**  
Trycksakskonsult, Stockholm

**Distribution:**  
Berglind & Bergström, Hägersten  
ISSN 0283-1015

### Svenska Marathonsällskapets Styrelse

Ordförande

**Lennart Granberg**, 08-760 96 98  
V. ordförande och utmärkelsesekretarie

**Owe Westin**, 08-711 20 51

Generalsekreterare och redaktör:

**Tony Bristow**, 08-778 03 51

Kassör:

**Lage Carlson**, 08-756 26 45

Medlemssekreterare:

**Sven-Erik Eriksson**, 08-773 31 03

Informationssekreterare:

**Bengt Lönnroth**, 0758-706 15

Huvudkontaktsmedlem:

**Jan Lind**, 08-35 13 94

Kontaktsmedlem/kvinnor:

**Siv Pettersson**, 08-711 80 61

Resultatredaktör:

**Göran Andersson**, 009358/284 13 14

Resesekreterare:

**Louise Dyrendahl**, 08-42 43 25

De angivna telefonnumren är till bostäderna där styrelseledamöterna vanligtvis är anträffbara på kvällarna.

### Svenska Marathonsällskapets Distriktsombud

**Blekinge:**

Bengt-Åke Svensson, 0455/507 66

**Bohuslän-Dal:**

Helge Mikaelson, 0534/115 07

**Dalarna:**

Yngve Karlsson, 0250/124 06

**Gotland:**

Håkan Holm, 0498/799 90

**Gästrikland:**

(Se Hälplingland)

**Göteborg:**

Christina Hildesson, 0303/417 38

**Halland:**

Martin Andersson, 0340/408 22

**Hälsingland:**

Roland Ludwichowski, 0650/205 37

**Jämtland-Härjeländ:**

Ulf Swelander, 063/224 39

**Medelpad:**

Yngwe Sohl, 060/17 15 10

**Norrbotten:**

Owe Pötter, 0921/106 84

**Närke:**

Jan-Olov Schagerström, 019/990 05

**Skåne:**

Gösta Andersson, 0418/145 98

**Småland:**

Karl-Åke Nyman, 0490/154 89

**Stockholm:**

Ulf Mellerstedt, 08/754 68 98

**Södermanland:**

Lars-Olof Israelsson, 0152/136 07

**Uppland:**

Johan Henriksson, 018/12 19 47

**Värmland:**

Kauko Kaikkonen, 054/473 23

**Västerbotten:**

Jarl Kollberg, 090/318 39

**Västergötland:**

Karl-Gustav Nyström, 0520/961 08

**Västmanland:**

Sven-Erik Aronsson, 021/35 06 31

**Ängermanland:**

Kjell Nyberg, 0660/464 06

**Östergötland:**

Esbjörn Holmquist, 013/13 73 42

**På omslaget:**  
Kjell-Erik Ståhl, Världsmästare i klassen H40.

# Marathonlöparen

1988 Nr 1



## Maratonlöpning – den internationella idrotten

En av de roligaste aspekterna av åttiotalets maratonutveckling har varit de fantastiska möjligheter som vår idrott har gett oss att resa och delta i utländska maratonlopp tillsammans med likasinnade från världens alla hörn. Förmodligen är maratonlöpning en unik idrott i detta avseende. Är det någon som tvivlar på betydelsen av dessa utländska maror för svenska löpare behöver han bara bläddra genom detta nummer av Marathonlöparen. Här finns långa förteckningar över svenska som har deltagit i de stora loppen i London, Berlin och New York under 1987. Men det finns även korta notiser om svenskt deltagande i lopp i Bangkok, Split och Trondheim, i Randers, Jessheim och Arolsen.

Många tar semester i samband med ett av de stora loppen. Andra gör tvärtom, de tar reda på vilka lopp som ordnas för att kunna ta tillfället att springa en mara i samband med en storre semester.

Några resultat från fjolårets tävlingar saknas alltjämt, men vi hoppas att kunna presentera samtliga återstående

listor i Marathonlöparen nr 2/88, som kommer i mitten av april, tillsammans med information från Årsmötet och årets första tävling i Vällingby.

Under tiden introducerar vi i detta nummer bidrag skrivna av ett antal nya skribenter och rådgivare, som kommer att berika tidningens innehåll framöver. Dessa skribenter kommer vi att呈现出 närmare i det kommande numret. 1988 kommer att bli ett fint år för Marathonlöparen.

Vad gäller 1988 kan vi dessutom upprepa vad som sades inledningsvis om maratonlöpningens internationella karaktär. Som vanligt kommer vi i Svenska Marathonsällskapet således att varva vår uppföljning av de inhemska loppen med några gruppresor till de stora loppen i Berlin och New York, till det klassiska loppet från Marathon till Aten, till de nordiska huvudstäderna samt till Honolulu. Över ett tusen resenärer har nu deltagit i Svenska Marathonsällskapets resor. I år skall Du vara med.

**Tony Bristow**

# Löpande ärenden

## Årsmöte i Stockholm

För första gången sedan 1984 kommer Svenska Marathonsällskapets årsmöte i år att hållas i Stockholm. Platsen är Medborgarhuset vid Medborgarplatsen på Söder och tidpunkten är kvällen före Vällingby Marathon.

I år hoppas vi på ett rekorddeltagande. Svenska Marathonsällskapet har en viktig funktion att fylla nu när maratondeltagandet börjar svikta — och detta blir ett viktigt tillfälle för Dig att framföra Dina synpunkter på hur Sällskapet borde utveckla sig — samtidigt blir det ett tillfälle att träffa gamla kompisar, prata gamla maratonminnen m.m. allt medan Du laddar upp för maratonloppet dagen därpå.

Efter att ha varit i Landskrona, Karlstad och Linköping känner styrelsen att det är dags att träffas i Stockholm. Tidpunkten har valts med tanke på att det kommer att finnas många maratonlöpare samlade i Stockholm just denna kväll med sikte inställt på maratonloppet dagen därpå. För alla maratonlöpare i Stockholm med omnejd är det viktigt att mötet antecknas i dagboken med detsamma.

Styrelsen ser fram emot att träffa en stor skara medlemmar vid detta möte.

## Huvudstadsloppen i Norden

I detta nummer samlas resultat från många utländska tävlingar, men inte resultaten från de nordiska huvudstäderna.

Resultaten från Wonderful Copenhagen fick vi för ett tag sedan, liksom information från Reykjavik, men det var först vid denna tidnings pressläggning som listan från Oslo nådde oss ... och listan från Helsingfors saknas alltjämt.

Vi räknar med att呈现出 samliga dessa resultat i Marathonlöparen nr 2/88, men detta kommer att underlättas om vi kan få hjälp med att få tag i listan från Helsingfors. Med andra ord, om Du har ett exemplar vore vi tack-samma om Du ville ta kontakt med resultatredaktören, Göran Andersson, 009358/284 13 14.

## Springtime kostar 178:-

Medlemmar i Svenska Marathonsällskapet har erbjudits en prenumeration på Springtime till det rabatterade priset kr 178:- men det har visat sig att några medlemmar av misstag har erhållit ett inbetalningskort å kr 198:-. Dessa medlemmar kan få detta tillrättalagt om de slår en signal till Springtimes kansli.

**KALLELSE**  
Samtliga medlemmar i Svenska Marathonsällskapet  
kallas härmed till  
**ÅRSMÖTET**  
fredagen den 25 mars, kl 19.00  
  
Lilla Hörsalen, Medborgarhuset, Medborgarplatsen, Stockholm  
  
Efter mötet kommer en rutinerad maratonlöpare att prata om  
sina maratonlopp.  
  
Kaffe och lätt förtäring  
  
Varje enskild medlem äger rätt att inkomma med **motion** eller **förslag** till Årsmötet. För att sådana motioner eller förlag shall kunna tas upp till behandling vid Årsmötet föreskriver dock stadgarna §7 mom 4 att dessa skall inlämnas skriftligen till styrelsen, Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 22 Stockholm **senast den 11 mars 1988**.

## Är årsavgiften betald?

## Ny medarbetare

Ett inbetalningskort skickades till samtliga medlemmar strax före års-skiftet och vi vill gärna påminna om detta ifall Du ännu inte har skickat in pengarna avseende årets medlemsavgift. Beloppet är nu endast 110:- och Sällskapets postgiro 8 26 07-3.

Samtidigt skickades ut ungefär sju hundra påminnelser till maratonlöpare som inte har varit betalande medlemmar under de senaste två åren, men vars namn hölls kvar i ett reservregister. Till alla som tog denna chans att återanmäl sig innan registret tas bort från datorn säger vi, "välkommen åter". Tyvärr noterar vi dock att en allt för stor andel aldrig nåddes av denna påminnelse ty adressen var felaktig. Det är synd att kontakt bryts p.g.a. en icke anmäld adressändring. Du som läser detta kan i alla fall komma ihåg att hålla oss underrättade ifall Du bestämmner Dig för att flytta.



Tore Andersson

## Resor till utlandet

Som vanligt planerar vi ett antal gruppresa till olika maratonlopp även under 1988. Förhoppningsvis återfinner Du informationsblad om dessa resor tillsammans med denna tidning. Behöver Du ytterligare information, eller om informationsbladen av någon anledning uteblir, kan Du kontakta **Jan Berggren, Fritidsresor** (08/84 00 40) för information om resan till Atén, och **Monica Lenander, Trivselresor** (08/23 89 55) för information om alla resor.

Vi noterar med glädje att Tore Andersson, regerande svensk mästare på maraton i klassen H65, har åtagit sig att hjälpa till med vissa kanslifunktioner, speciellt att handha blanketter, stadgar m.m. och se till att dessa skickas till alla nya medlemmar så fort vi erhåller ansökningsblanketterna. Denna hjälp fick vi av tidningen Springtimes kanslipersonal under de senaste fyra åren, men denna hjälp har vi nu tvingats ordna på annat sätt, och vi är mycket glada över att Tore har visat sig vara beredd att ställa upp.

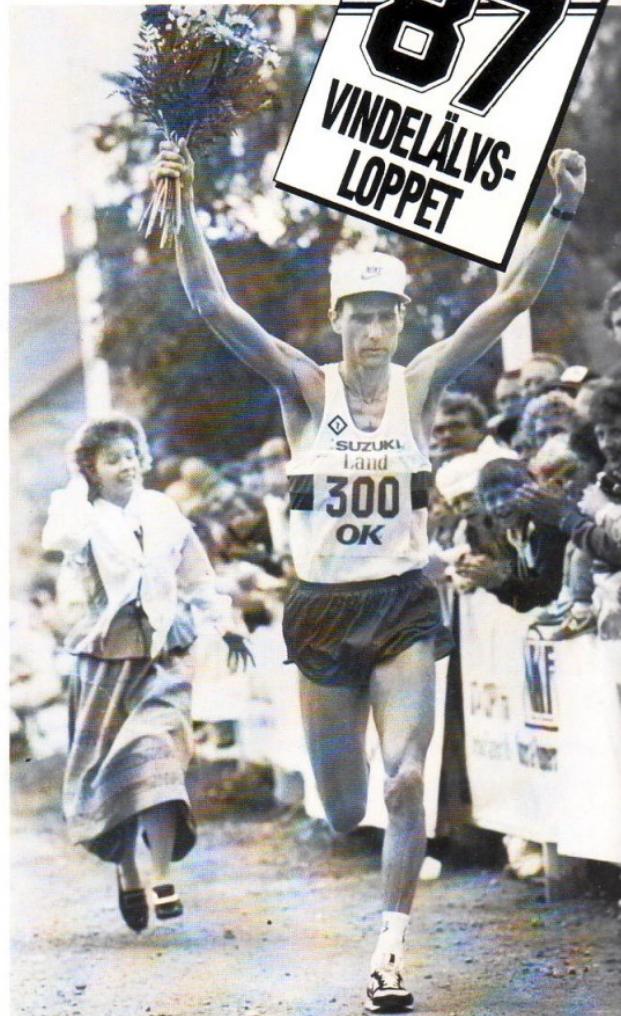
Många medlemmar inte bara i Stockholmstrakten känner säkert Tore och vet vilken entusiasm för maratonloppning och för Marathonsällskapets aktiviteter som han alltid visar upp.

# VINDELÄVSLOPPET

**Vindelävsloppet (Öråns SK) 1987-07-25  
Sträcka 22, (maraton, 42 195 meter)**

**Resultat tävlingsklass:**

Lars-Åke Palm, Hässelby	2.25.17	P-E Eriksson	3.07.31
Owe Olsson, Kvärnveden 1	2.31.07		(70)
Elon Lindvall, Skell, AIK 1	2.35.02	Ake Sundström	3.07.36
Lars Björnfot, IFK Umeå 2	2.35.11	Johan Sandberg	3.07.40
Ulf Burman, Atlas Copco	2.41.32	Bertil Thoren	3.07.51
Greger Jonsson, Sorsele SK	2.43.11	Stefan Sandström	3.07.59
Anders Pettersson, Tärna IK	2.43.37	Gunnar Lundberg	3.08.02
Clarence Klätteborg, FIF	2.44.37	Reine Ramsell	3.08.30
Leif Danielsson, Strands IF	2.44.55	Ake Petersson	3.08.57
Sten Dahlbäck, IFK Umeå 2	2.46.14	Holger Johansson	3.09.03
	(10)	Johnny Lindberg	3.09.03
Lars Hansson, Järvsö TC	2.47.11	Hans Jonsson	3.11.04
Rune Lundén, Kvärnveden 2	2.52.36		(80)
Erik Walfeldt, IK Stud. Umeå	2.54.42	Alex Forsmark	3.11.36
Anders Andersson, Skell, AIK 2	2.54.57	Bengt Shiller	3.11.40
Kjell Nyberg, IF Vingarna	3.00.46	Jonny Ström	3.11.48
B-O Berglund, Barsele SK	3.01.14	Ove Pötter	3.12.12
Birger Karlsson, Rosön IF	3.03.38	Sven Johansson	3.12.19
Lage Pettersson, Bjursås IK	3.12.18	Valter Mannberg	3.12.32
Lennart Larsson, Kopparbergs IF	3.15.42	Rolf Edling	3.12.56
Bert-Olof Kärrman, Öråns SK	3.22.10	Ulf Edström	3.13.21
	(20)	Ingrid Nilsson	3.13.36
Stig Näslund, Dalsjö IK	3.26.36	Lennart Jonsson	3.13.46
Gunvor Jonsson, Tärna Järent	3.30.03		(90)
Björn Stabyl, Jamtremarna	3.30.20	Alik Svantesson	3.14.49
		Pauli Muuhonen	3.14.53
		Bernt Johansson	3.14.57
		Carl-Runo Persson	3.15.26
		Lennart Gustavsson	3.15.35
		Leif Persson	3.15.44
		Gustav Norberg	3.16.01
		Björn-Erik Franzen	3.16.23
		Ake Lindgren	3.16.36
		Bernt Johansson	3.16.49
			(100)
Mats Lundblad	2.30.19	Bengt Ponten	3.17.31
Björn Robinson	2.34.42	Roger Nordin	3.18.11
Alberto Aberg	2.34.49	Leif Petersson	3.18.20
Peter Steen	2.35.03	Kjell-Erik Oskarsson	3.18.21
Peter Silvertall	2.35.09	Klas-Olof Eriksson	3.18.28
Arne Kaaft	2.35.42	Olle Stärnström	3.18.30
Christer Johansson	2.38.55	Lennart Andersson	3.18.40
Mats Zetterlund	2.39.17	Stig Karlsson	3.18.46
Samuel Granholm, FIN	2.40.43	Ove Söderberg	3.18.56
Ingemar Sveare, FIN	2.41.16	Andes Sundström	3.19.06
	(10)		
Sören Burman	2.41.46	Göran Lindberg	3.19.08
Lars-Göran Nylund	2.43.02	Sven-Göte Persson	3.19.29
Hans Bayard	2.43.15	Anders Oskarsson	3.19.32
Rune Tjärnqvist	2.43.34	Lage Rönmark	3.20.25
Peter Zetterström	2.44.23	Gunnar Falck	3.20.30
John Arvidsson	2.44.34	Manfred Lundström	3.20.34
Per-Olov Gotthardsson	2.44.47	Torni Wahlström	3.20.35
Kalle Johansson	2.45.08	Kenneth Granberg	3.20.55
Bengt Olofsson	2.45.25	Matti Björkbacka	3.21.03
Anders Selmersson	2.45.27	Assar Marklund	3.21.13
	(20)		
Torbjörn Banetun	2.45.59	Jonas Söderberg	3.21.20
Stein Hermansen, NOR	2.47.55	Kjell Bragman	3.21.27
Allan Holmberg	2.48.01	Stig Lindberg	3.21.36
Yrjo Johansson	2.49.03	Sven Petersson	3.21.45
Nils Oskarsson	2.49.51	Kenneth Einarsson	3.21.45
Sven-Olof Sandström	2.49.55	Mats Danielsson	3.21.47
Gunnar Persson	2.52.48	Hans Flodin	3.21.56
Ake Larsson	2.53.05	Bengt Lundqvist	3.21.58
Arne Berg	2.53.17	Urban Grip	3.22.14
Beate Scheuner, SWI	2.53.40	Leif Gunnarsson	3.22.48
	(30)		
Keni Sjölund	2.54.21	Arno Wahlström	3.23.38
Jan Skoglund	2.54.41	Magnus Boulin	3.23.39
Torbjörn Andersson	2.55.31	Christer Abrahamsson	3.24.02
Per-Roland Sjöberg	2.55.34	Olof Fagerstedt	3.24.03
Bert Gustavsson	2.55.35	Alf Nordlander	3.24.16
Mats Lindström	2.55.47	Rune Wahlqvist	3.24.25
Stefan Hampusson	2.55.48	Tommy Hägglund	3.24.34
Arne Wessner	2.55.53	Leif Bingebo	3.24.50
Gunnar Bäckman	2.56.10	Karl-Erik Olsson	3.25.03
Gunnar Eriksson	2.56.18	Lars Gunnarsson	3.25.45
	(40)		
Ber-Allan Persson	2.56.36	K. Gustavsson	3.25.47
Ehrling Jakobsson	2.57.24	Gunnar Johansson	3.25.57
Ronny Karlsson	2.57.28	Bo Wilhelmsson	3.26.03
Ake Edlund	2.57.55	Bengt Steens	3.26.25
Mikael Markusson	2.59.46	Berni Ekberg	3.26.25
Martin Rudberg	3.00.09	Cornelius Öskamp	3.26.41
Björn Sandström	3.00.17	Eskil Jonsson	3.26.50
Lennart Hansson	3.00.38	Lasse Holmgren	3.26.57
Kenneth Fjällström	3.00.44	Lars Eriksson	3.27.13
Ake Broden	3.00.52	Kurt Kägström	3.27.35
	(50)	Gunnar Jakobsson	3.27.39
Torbjörn Hultdin	3.01.12	Berni Petersson	3.27.43
Ake Holmström	3.01.22	Patrik Ivansson	3.28.08
Sune Andersson	3.01.38	Lena Wallberg	3.28.08
Tord-Göran Westergren	3.02.05	Patrik Ivansson	3.28.30
Osten Ekskär	3.02.09	Rickard Ålstig	3.29.15
Sulo Hietala	3.02.35	Göran Nilsson	3.29.18
Christer Hedlund	3.02.41	Erik Dahl	3.29.56
Sören Thunström	3.02.57	Kjell Oskarsson	3.30.20
Bengt Hill	3.03.38	Sven-Olof Olafsson	3.31.15
Per Wilhelmsson	3.04.03	Torsten Karlsson	3.31.16
	(60)		
Lars-Erik Olsson	3.04.18	Mats Forsgren	3.31.31
Peter Wiesler	3.05.06	Stig Tonegran	3.32.14
Hans Hansson	3.05.12		
Bo Åkerlind	3.05.21		
Gunnar Lindblom	3.05.55		
Thomas Renberg	3.06.34		
Bernt Lindgren	3.06.39		
Leif-Rune Karlsson	3.07.13		
Thorbjörn Edling	3.07.25		



**Lars-Åke Palm, Hässelby SK, segrare i Vindälvsloppets maratonsträcka. Foto: Curt Dablgren.**

Kenneth Hägg, FIN	3.32.24	Kristen Fält	3.45.35
Leif Eriksson	3.32.57	Erik Stenlund	3.46.26
Sven Grönlund	3.33.27	Stig Uneus	3.48.16
Erland Nyman	3.33.34	Krister Enarsson	3.48.40
Sture Karlsson	3.33.55	Lars-Göran Hultmar	3.48.44
Bo Lindström	3.33.57	Sven-Göran Nilsson	3.49.41
Kurt Knutsson	3.34.22	Erik Johansson	3.50.33
Kenneth Berggren	3.34.55	Johan Boxström	3.51.07
	(170)	Christen Nilsson	3.51.08
Rolf Westerlund	3.34.56	Roland Lundgren	3.51.12
Ulf Sjöberg	3.34.59		(200)
Pehr Eriksson	3.35.50	Ingemar Olovsson	3.51.59
Anders Andersson	3.36.28	Kenneth Pålsson	3.54.02
Ingemar Olofsson	3.36.37	Örjan Johansson	3.58.08
Sören Johansson	3.37.02	André Sjöström	3.59.18
Sven Ernstsson	3.37.43	Christian Holmgren	4.04.49
Clas-Erik Fredriksson	3.38.17	Karl-Erik Jonsson	4.10.15
Seppo Hiltunen	3.38.39	Ake Tyrberg	4.11.06
Karl-Ivar Nilsson	3.39.13	Jarl Uleander	4.22.26
	(180)	Jerry Andersson	4.25.06
Olof Johansson	3.39.21	Lars Ahlström	4.36.18
Peter Lundmark	3.39.49		(210)
Berth Fransson	3.40.01	Stig Svärd	5.16.10
Inger Blomqvist	3.40.54		
Ulf Eskilsson	3.41.21		
Barbro Niska	3.41.34		
Pentti Kooko	3.43.09		
Kent Rönnbäck	3.43.22		
Per Söderström	3.44.01		
Hasse Hansson	3.44.14		
	(190)		

# Stark säsongavslutning

## Kjell-Erik Ståhl blev Världsmästare!

För Kjell-Erik Ståhl, som inte fick delta i VM i Rom av hälsoskäl, blev 1987 ändå ett fint maratonår och till slut blev han ändå världsmästare! I Veteran VM i Melbourne blev Kjell-Erik mästare i M40-klassen efter att ha vunnit loppet med en tid av 2.21.38 och med en marginal på nästa 5 minuter till loppets 2:a, greken Tsiningatos.

Med en halvmil kvar hade Kjell-Erik fortfarande förhoppningen att gå under 2.20, men han mattades något som följd av den kraftiga vinden, speciellt i loppets början. För att undvika sommarvärmens gick starten redan klockan 6 på morgonen och Kjell-Erik hade bestämt sig för att ta det lugnt, men efter 17 min på de första fem kilometerna beslöt han sig för att öka farten och vid 7 km stack han från de övriga. Därefter löpte han i endamhet mot mål med en vändpunktstid på 1.09.

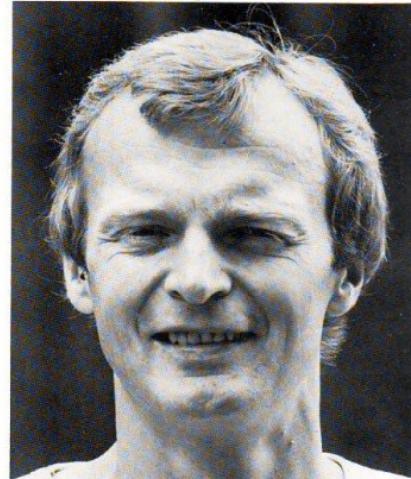
Kjell-Erik är uppenbarligen stolt över att ha vunnit detta lopp och han tror att dessa Veteran VM-tävlingar kommer att öka i både omfang och status. I Eugene om två år håller han det inte för otroligt att det kan samlas totalt 10.000 deltagare i de olika grenarna. Redan nu är det fråga om tävlingar av hög klass i en allt bredare utsträckning.

För Kjell-Erik var detta mästerskap ändå en seger vunnen mellan två andra prestationer som han är ännu mer glad över. För det första hade han någon månad tidigare för andra året i följd vunnit "Masters"-klassen (d.v.s. M40-klassen) i Twin Cities Marathon i

USA med tiden 2.18.02 i ett lopp som räknas bland eliten som ett inofficiellt VW för Masters. Temperaturen var endast  $-2^{\circ}\text{C}$  vid starten i Minneapolis men hade stigit till  $+3^{\circ}\text{C}$  vid målet i St Pauls. Detta lopp attraherar ett högklassigt startfält och segraren i Masters-klassen betraktas som den ledande löparen i världen i över 40-klassen. Denna ranking betyder mycket för Kjell-Erik.

En mer bragdbetonad prestation enligt Kjell-Erik var dock loppet i Honolulu på väg hem efter VM-loppet i Melbourne. Dagarna före loppet hade Honolulu haft svåra tropiska stormar och översvämnningar och temperaturen och fuktigheten under loppet var mycket påfrestande. Värre var dock att Kjell-Erik hade haft svår diarré som följd av dålig mat vid pastapartyt — ett par hundra deltagare hade tagits till sjukhus för matförgiftning — och kom till starten något uttorkad. Att komma 7:a totalt var en stor fysisk och psykisk prestation, även om tiden 2.31 var Kjell-Eriks sämsta nätgong. Vid målet hade blodtrycket sjunkit från normalt 140 till ca 90 och Kjell-Erik behövde 2 liter vätska intravenöst i läkartället innan han kunde fortsätta till prisutdelningen. Loppets segrare var Ibrahim Hussein, som tidigare under hösten vann i New York.

Vad har Kjell-Erik för planer när det gäller 1988? För det första vill han villa en stund innan han återgår till ett träningsprogram som omfattar 16 mil i veckan. Han siktar på ett maratonlopp någon gång i april, kanske i Boston.



ton där han är intresserad av Mastersklassen och möjligheten att ta sig an årets nya fyrtioåringar, Bill Rodgers och Frank Shorter. Detta att fortsätta att visa sin kvalitet bland världens 40-åringar är viktigt, men Kjell-Erik vill ändå betona att han fortfarande håller hög klass bland världens seniorer i "open"-kategorin. Kjell-Erik hoppas på ett skadefritt år, ty 1988 är ju OS-år!

Kjell-Erik betonar att hälsoproblemet som stoppade honom i de stora VM-tävlingarna i Rom inte har påverkat hans prestationer under höstens maratonlopp. — Ett maratonlopp springer man ändå mer avspänt än som är möjligt i kortare lopp, där jag råkade ut för problem under sommaren, säger han.

Vår nya världsmästare med världens högsta ranking i Masters-kategorin ser optimistisk framåt och vi har all anledning att både gratulera och önska lycka till.

**Tony Bristow**

### Märkliga medaljer i Trondheim

Inom friidrotten har det alltid varit underförstått att "ett brutet lopp är ett brutet lopp" ... och ingenting annat. T.ex. är det en grundprincip att ett 100 km lopp får tillgodoräknas som ETT maratonlopp vad gäller Marathonsällskapets olika prestationsutmärkelser **under förutsättning att vederbörande fullföljer loppet**. Sålunda är det en tämligen besynnerlig företeelse att arrangörerna för Trondheim Marathon utlovade "tröstdetalj" till löpare som var tvungna att bryta efter att ha passerat 1/2-maratonmarkeringen. Vad det var för sorts "tröstdetalj" nämdes inte i anmälningsbroschyren. Hur som helst är detta knappast någonting som vi vill rekommendera. Medaljen skall tilldelas den som passerar mållinjen.

### Utgivningsplan för Marathonlöparen 1988

#### Sista manusdag Distributionsdag

Nr 1	10 jan	15 feb
Nr 2	15 mar	18 apr
Nr 3	24 maj	20 jun
Nr 4	19 jul	15 aug
Nr 5	13 sep	10 okt
Nr 6	15 nov	12 dec

## **Marathonsällskapets kontaktombud MARTIN ANDERSSON, HALLAND**

Vår kontaktman i Halland, Martin Andersson, började motionera 1970 när han fick ett par joggingskor i 25-årsresent. Storebror John, själv friidrottsledare i Solvikingarna, hade ändå låtit honom välja mellan dessa och en grammofonskiva. Med tanke på att Martin är mycket musikintresserad, medan han under gymnastiklektionerna i skolan betraktades som en "hösäck", var detta ett överraskande, men som det visade sig, ett mycket klokt val.

Överviktige Martin satte igång att träna, sträckorna blev allt längre, kilona rasade och det dagliga livet hade fått en ny dimension. Snart fick Martin sällskap på träningsturerna av sin hustru Birgitta, och båda ställde upp i de fatale långlopp som då stod till buds. Våren 1973 kände Martin att tiden var mogen för ett första försök på maratonsträckan, och debuten i Malmö på 3.09.08 minns Martin med glädje.

— På den tiden var vi som en stor familj som träffades på olika håll i landet. Många hade sprungit maraton och berättat om Marathonsällskapet, så jag skickade in min medlemsansökan direkt efter loppet.

Dittills hade Martin bilpendlat med några kamrater mellan hemmet i Varberg och arbetsplatsen i Halmstad. Nu

hoppade han allt oftare av i Falkenberg på hemvägen för att hinna med sin utökade träning.

Året därpå var det dags för Birgitta att göra sin maratondebut i Bromölla, samtidigt som Martin gjorde sitt sjätte lopp på sträckan. Gissa om Martin var stolt när hans kärta hustru sprang i mål på Sverigebästa tiden, 3.12.43!

Martin och Birgitta blev kända som det första äkta paret i landet som sprang maraton tillsammans. Detta uppmärksammades på så vis att de blev inbjudna till Schwarzwald Marathon i Väst-Tyskland 1975. Fyra år senare avslutades deras gemensamma maratonkarriär, åtminstone temporärt, med det klassiska loppet Marathon-Aten. Det blev nämligen aktuellt med tillökning i familjen, och numera har familjen Andersson i Tvååker tre döttrar.

Martin har fortsatt med att springa 400–500 mil om året. Han jobbar nu som stensättare i Varberg, och efter arbetstidens slut byter han i regel jobbarstället mot joggingstället och springer de två milen hem till Tvååker.

— Ibland måste jag ändå sätta löpningen åt sidan. Det är när det drar ihop sig till den lokala Nyårsrevyn. Då är jag kapellmästare och brukar även skriva några egna melodier till



*Martin Andersson.  
Foto: John Andersson*

denna revy. Dessutom spelar jag dragspel på en del fester och danställningar.

Martin summerar antalet fullföljda maratonlopp till 55. Tre gånger har han tvingats bryta p.g.a. ischias, som han besvärades av under åren 1979–1980. Personrekordet, 2.47.10, härör sig från Vällingbymaran 1977.

Sitt uppdrag som kontaktombud sätter Martin stort värde på, men är besiken över det klena intresset för maratonlöpning i distriktet. Två år i rad har nämligen DM inställt p.g.a. för få deltagare, d.v.s. mindre än två!!! Martin försöker ändå inspirera sina halländska löparkollegor till att pröva sträckan och att sedan bli medlemmar i Sällskapet!

## **Marathonsällskapets kontaktombud ROLAND LUDWICHOWSKI, HÄLSINGLAND (OCH GÄSTRIKLAND)**

Roland Ludwichowski är en äkta hälssingegrabb som föddes i Söderhamn 1946 och sedan dess har blivit Härnösand trogen, även om han nu flyttat några mil norrut, till Iggesund. Här har han en stor del av ansvaret i sin svärfars livsmedelsbutik och får därmed till största delen förlägga sin träning till kvällstid även lördagar och söndagar. De helger som han är ledig, försöker han finna något maraton- eller annat långlopp i närheten och någon distansträning utöver detta blir det knappast tal om.

— Det var min sväger som fick mig att börja motionera. Vintern 1980 vann han ett par skidor som var för långa för honom, så jag fick dom. Det blev några mil skidor den vintern, och när våren kom övertalade han mig att skicka in en anmälan till Lidingöloppet.

På så vis blev Roland tvungen att fortsätta motionera till fots, och tiden 2.30 i detta lopp gjorde att han fick



*Roland Ludwichowski*

blodad tand för långlöpning. Året därpå blev det debut på Stockholm Marathon med 3.36 som resultat.

— Sedan dess har jag sprungit 22 maror, men ännu inte lyckats komma under 2.50, fast jag har varit nära många gånger. Med lite mer träning hoppas jag under 1988 kunna förbättra mitt personrekord 2.50.18 med några minuter!

Roland betecknar sig själv som ganska lat, när det gäller att springa långt, och konstaterar att han bara vid ett tiotal tillfällen har genomfört träningspass på 20 km eller därutöver. Denna "lättja" anser han sig kunna kompensera med sin "tjurighet", som gör att han ändå sällan tappar mark i slutet av maratonloppen. Faktum är att ju mera kuperad banan är, desto bättre går det i regel för Roland, som har gjort sina bästa insatser just på "hemmabanorna" i Söderhamn och Hudiksvall och på den klassiska sträckan mellan Marathon och Aten.

I hemorten Iggesund finns ett 20-tal långlöpare som alla tävlar för Strands IF och flertalet av dessa deltar, liksom Roland, under vintern i långlopp på skidor.

— En skön avkoppling från löpningen, menar Roland Ludwichowski, svensk i tredje generationen, som alltså representerar Sällskapet i såväl Gästrikland som Hälsingland.

# I buvudet på ...

## Vad det handlar om

Det handlar om nästan allt annat än löpning. Tusen och en natt ägnar vi oss åt att lyssna till de eggande historierna, tusen och en dag åt att försöka omsätta dem i löpande verklighet. Och eftersom 42 195 meter fortfarande är oändligt långt, hinner man tänka åtskilligt också medan man gör det. Och efteråt är man för trött för att synda, för tagen för att äta, för törstig för att dricka alkoholhaltigt. Nej, beskärma er inte över oss. Vi far inte som löv för trenderna. Vi tillhör utefolket och vi håller ut till slutet.

Men vintern är en tid av eftertanke. Kvällarna är hopplöst mörka, och det är inte alltid det finns ljus att reflektera. Väglaget varierar från dag till dag, och det gäller att ha fantasi för att avgöra var man kan få dagens dos, om nu inte skidspåren korsar ens väg. Och så kommer de lömska snuvorna och tvingar en till farlig overksamhet. Och man blir rastlös när man inte dagligen kan övertyga sig om att benen bär en. Vila kan vara ett led i träningen men bara om man kan lägga in den som väoplanerad paus. Vila på lagrarna håller heller inte, även om man fortfarande kan överfalla någon ovetande omvärd och visa upp medaljerna över fullföljda lopp. Osäkerheten smyger sig på. Ska jag orka det här året också? Ska jag rentav kunna bryta den fallande trenden och komma i närheten, helst under det personliga? Snart ligger det fem år bort.

Men det finns också goda minnen att förvalta. De kan hjälpa oss att fänga in vad det handlar om.

Sedan 16 månader är jag farfar för första gången. Jo, Katin hade bråttom till världen och kom dit medan jag var ute och slarvade på Karlstads gator den 13 september 1986 — hon ville nog vara med, och det är inte mer än rätt att hon så småningom får överta medaljen med Lisa Skoglund på. Sedan dess är hon en del av livets mening. Det tandlösa leende som först förklarade världen är inte längre utan bett. Hon kan gå och snart springa. Någon — jag säger inte vem — har gett henne ett par Baby-Nike. Snart måste jag kunna förklara för henne vad det handlar om när man springer, när man springer långt och varför man inte slutar när man är trött och varför man inte slutar när det gör ont. Ska hon förstå? Kommer hon att springa själv?

Vad är det som håller våra fötter igång? Särskilt när man upptäcker världen i marathonvänners lag, brukar det bli lite tid att komma i närheten av varandras motiv. Och du? På vilket sätt är du tillräckligt tokig för att göra det? För att klara ännu en utmaning. För att springa ifrån ett beroende. För att komma igen efter ett kraschat äktenskap. För att göra det. För att ha det gjort.

Någon motor behövs. Se bara på vår nye idol, Bob Wieland som tog sig i mål i New York Marathon nu senast på 81.37.45. Tiden är inte oslagbar, om det inte hade varit för att han efter en landmineexplosion i Vietnam 1969 blivit av med båda benen. Han släpade sig fram och fick ständigt läg-



Per Rydén

ga av utslitna handskar och byxor. Han förbättrade sitt rekord med 17 timmar.

Nej, det finns en del som borde täppa till munnen på en när man vill beklaga sig. Och låt oss inte förvandla loppen till en alltför enslig resa. Det är gott att prata bort nervositeten före start eller att låta någon mera pratsam göra det för en. Det brukar finnas till hands. Och även om skockarna ibland är stora alltför, så finns det alltid ansliken man känner igen. Det svåra är bara att placera dem. Var var det vi sågs? London 1982? Athen 1984?

Också utefter vägen kan man hinna växla ord till uppbyggelse. Nu senast sprang jag över Ölandsbron och fick styckevis sällskap med Hans som sprang sitt 93:e. Kalmar slott stirrar tungt på oss när de första svettdropparna bryter fram, men ute på bron svalkar vinden och mot traditionen är den inte mot. Vi är inte tröttare än att vi ser skönheterna från högbredelen, och uppe på landborgen är banan snitslad med blekblå cikoria och ger oss mindre sorgliga skepnader åtminstone var sin väderkvarn att slåss emot.

Det är vänner som är viktiga. Att sitta aldeles ensam efter ett fullborat lopp är nästan inte att uthärda ens om man kan vara nöjd med sig själv. Jag har prövat det med. Jag har pissat blod i anslutning till ett ogästvänligt privatrum i Borgholm med våta rutor och sedan legat ensam och druckit ifatt. Det är då man skriver särskilt hurtiga vykort hem.

Nej, man ska vara i gott sällskap och ha tillfälle att jämföra sin egen färdskrivare med andras i godan ro. Och medlöpare är att föredra, eftersom de har den rätta orken också när det gäller att prata igenom loppen. De har också tagit varenda steg, även om man på slutet trodde att ingen annan och knappast ens man själv kunde. De är oftast före också. Både Kjell och Jan-Eric har hunnit igenom duschen när jag kommer. Men nästa gång — är det nog likadant.

Ett steg till, Karin! Det är alltid ett steg till att ta i det långa loppet som är som liv, i det liv som är som ett långt lopp.

**Per Rydén**

## RESOR TILL MARATHONLOPP 1988 från Stockholm

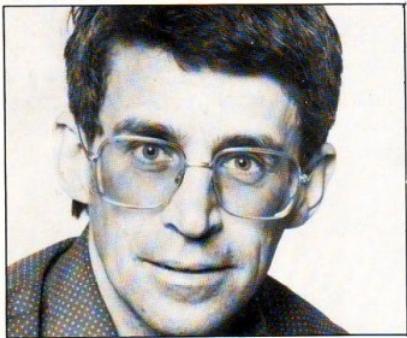
Datum	Lopp	Ant övernattn	Totalpris inkl anm-avg
26/3	Stabroek, B	4 (även 100 km-lopp)	1 400:-
16/4	Rotterdam, NL	5	1 400:-
24/4	Hamburg, D	2	1 100:-
15/5	Wroclaw, PL	5	1 500:-
9/10	Västberlin, D	4	1 700:-
nov	Havanna Marathon, Cuba	2 veckor flyg ca 8 000:-	

Tel (kvällstid) **Daniel van Berlekom**, 08-44 58 11  
eller **Jan Ternhag**, 08-32 69 40.

## New York City Marathon

För sjunde året i följd arrangerade Sällskapet i samarbete med Trivselresor en resa till New York City Marathon. Loppet gick i år söndagen 1 november, och efter några återbud i sista stund kom vår grupp att bestå av 46 personer, varav 34 ställdes upp i loppet. Ansvariga ledare för årets resa var Owe Westin och Jan Lind, tillsammans med Trivselresors representant i New York, Gunilla Mårtensson, som bl.a. såg till att bussar hämtade oss i rätt tid för våra olika aktiviteter.

Avhämtningen av nummerlapparna gick inte helt friktionsfritt, men vid fredagskvällens informationsmöte kunde vi i alla fall överlämnas dessa "dyrgripar" till samtliga våra deltagare. Dessutom fick alla en extra nummerlapp till lördagens "Breakfast Run" från FN-Huset till Tavern on the Green i Central Park.



Jan Lind

### Fred och frukost

I denna fredsmanifestation deltog närmare 6000 löpare från 68 olika länder, som ställdes upp bakom sina resp. nationsflaggor vid 8-tiden på morgonen i ett strålande solsken, en bjärt kontrast mot de senaste årens regn och dimma. Efter några presentationer bl.a. av OS-segraren på maraton 1936, koreanen Kitei Son, och några tal om internationell förståelse så joggade alla åhörare iväg med sina

flaggor, mot det hägrande målet vid restaurang Tavern on the Green, som hade dukat upp till "brunch" med bestanta bullar och kakor och allehanda frukter (bl.a. färsk jordgubbar) till de kolhydrattörstade löparna.

På eftermiddagen passade många av oss på att besöka Sportmässan, i anslutning till nummerlappsutdelningen, och vi kunde där bekanta oss såväl med tidigare segrare i loppet som med de nya skomodeller som kommer att lanceras i Sverige under våren. Själv fick jag ett inbjudningskort till att på en närliggande bar ta en öl tillsammans med Frank Shorter och Bill Rodgers, två verkliga profiler inom amerikansk långlöpning, för ett gemensamt firande av deras förestående 40-årsdagar. Det var ju Franks OS-seger 1972 som så småningom gav upphov till det enorma intresset för jogging i allmänhet och maratonlöpning i synnerhet!

### Pastaparty och parad

Vid 18-tiden var det dags igen för vår grupp att infinna sig vid Tavern on the Green, där pastapartyt denna gång arrangerades i ett cirkustält uppställt utanför restaurangen. Att kunna utspisa närmare 20000 personer under 6–7 timmar med en väntetid på bara ca 10 min. var en förfärlig prestation, speciellt med tanke på den frukost man serverat bara några timmar tidigare!

När vi åtit oss mätta var det bråttom till nästa attraktion; "Halloweenparaden" i Greenwich Village. Detta sätt att fira Alla Helgons Afton visade sig vara ett mellanting mellan vår studentkarneval och karnevalen i Rio. Under de två timmar som paraden varade passerade tusentals "vanliga" männskor, som dagen till åra klätt ut sig i de mest fantastiska kostymeringar, men också de som nöjt sig med en



Foto: Anders Wiborg.

enkel lösnäsa bara för att få vara med.

### Bussar och Brooklyn

Söndagen kom med tidig väckning, fin frukost på hotellet och promenad/lätt jogging fram till City Library, varifrån ett hundratal bussar skulle ta oss till starten vid Verrazanobron. Långa köer förstås eftersom 22509 löpare fanns upptagna i startlistan.

Vid startområdet fanns möjlighet till läkarbesök och massage, och vidare var det scenunderhållning, med Gary Fanelli och hans 26.2 miles blues, samt Fred Lebow som gav de senaste väderprognoserna. Väntetiden förflöt på så vis snabbt, och löparna släpptes in på startområdet, men jag lyckades inte pressa mig in i "min" fälla (2.21-2:40), där jag i kraft av ett åtta år gammalt personligt rekord hade rätt att stå. Packade som sardiner trängdes löparna i denna del av startfältet; påfallande många med femsiffriga startnummer, som i år innebar personrekord över 3.35. Här skulle man önska att arrangörerna hade bättre kontroll över uppsorteringen av deltagarna! Löparna är ju ändå sedda efter personbästa!

Nåväl, borgmästare Koch höll tal, startkanonen avfyrdes och så småningom kunde man ta sig in i själva startfällan. Någon startlinje upptäckte jag aldrig i virrvarret. Upp till krönet av Verrazanobron blev det mest frågan om en snabb promenad, nedför bron lätt jogging och vid infarten till Brooklyn efter 3 kilometer kunde man äntligen börja springa. Under de närmaste två milen passerade en hel värld revy. Nästan alla folkslag och alla religiösa samfund finns representerade i Brooklyn och Queens, vilket gör att jag personligen är mera fascinerad av att springa i dessa stadsdelar än att springa bland en miljon åskådare på First Avenue på Manhattan, dit man kommer via Queensbury Bridge efter 26 km.



Marathonsällskapets grupp på sightseeing. Foto: Anders Wiborg.

## New York City Marathon (forts.)

Denna bro var för dagen försedd med en kilometerlång röd matta från en av sponsorerna, för att man inte skulle behöva springa direkt på det galler som är brons underlag. Här fanns funktionärer med, som jag uppfattade det, honungsburkar och träspatlar.

— Lite extra energi kan inte skada, tänkte jag, men frågade för säkerhets skull den kvinnliga funktionären: "Honey?", och tolkade hennes leende till svar som ett ja.

Några sekunder senare rusade en tanke genom mitt huvud.

— Hur kan hon ge mig vaselin och dessutom antyda att det är honung? Det smakar ju vedervärdigt.

Inte förrän någon minut senare kom jag på svaret. Hon hade naturligtvis uppfattat "honey" som en personlig komplimang! Det är väl små episoder som denna, som man sedan aldrig glömmer?

Om jag fick någon extra energi eller inte åt vaselinet må vara osagt, men jag lyckades ändå hålla farten nägorlunda i fortsättningen mot målet i Central Park.

Väl i mål efter drygt 3,5 timmar gav jag mig direkt till sjukvårdstället för massage, eftersom jag haft kännung av kramp i ena benet, men också med en baktanke att få en inblick i hur sjukvården fungerade. Jag blev mycket väl omhändertagen och omprysslad av den medicinska personalen, som sammanlagt uppgick till 1760 personer! Där fanns gott om sängplatser, så jag tog vara på chansen att få vila lite extra inför dagens fortsatta övningar.

### Middag och Madison Square

Den gemensamma mätiden intogs på Beefsteak Charlie's, där Owe Westin kunde glädja sig åt att få dela ut Sällskaps hederspris till sin son Peo för bästa placering bland de manliga deltagarna i vår grupp, medan vi på damsidan utdelade två priser, eftersom Gun Eriksson och Ann-Britt Isaksson sprungit i mål tillsammans.

Medan de flesta lugnt satt kvar och diskuterade dagens tävling, skyndade några av gruppens deltagare på stela ben iväg mot T-banan för att bege sig till nästa sportevenemang denna novembersöndag; ishockeymatchen i Madison Square Garden. Den stora idolen heter Tomas Sandström, beljublad världsmästare i Tre Kronor i våras, minst lika populär här där en välvårdad publik, vrålar ut sin glädje varje gång "The great Swede" kommer ut på isen eller gör en fin passning.

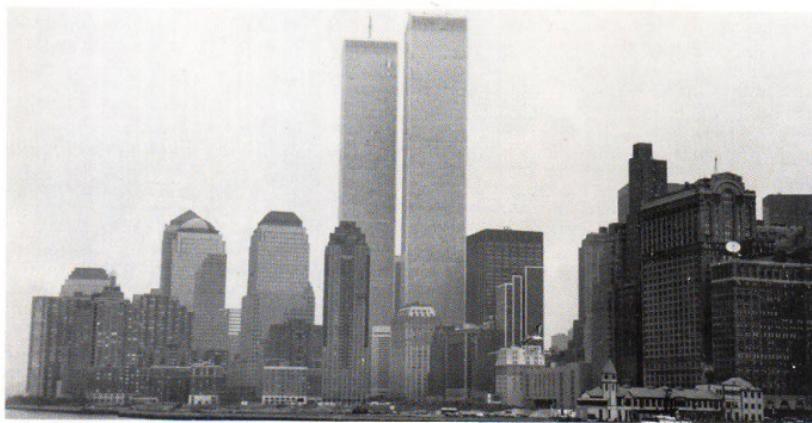
Nu skulle man kanske tycka att det vore dags att avsluta maratondagen. Men så lätt ger sig inte Sällskaps båda reseledare, som istället gav sig iväg

till Palladium för att lyssna på discosmuk och se på videofilm från loppet, men framför allt för att studera resultatlistorna, vilket inte var så lätt i den något säregna belysning som kännetecknar ett diskotek.

Min rumskompis väckte mig tidigt på måndagsmorgonen innan bussen kom och hämtade oss för sightseeingturen och hemresan till Sverige samma eftermiddag.

De som stannade kvar i New York hade sedan ytterligare några fina dagar, och temperaturen under veckan steg mot 24–25° jämfört med 17–18°, som vi hade under loppet. De som däremot stannade kvar ännu en vecka fick vara med om det första snööväret. Tala om snabba växlingar i väderlek!

**Jan Lind**



New York.

Foto: Anders Wiborg.

## Resultat New York City Marathon 1987-11-10

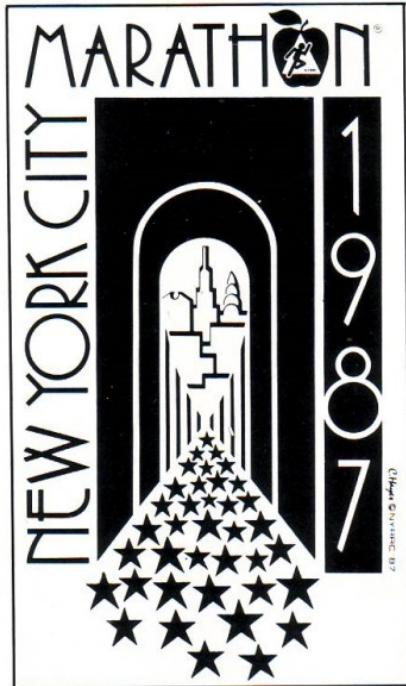
### Resultat Män:

#### Totalplacering

Namn	Tid	
56 Skoog, Christer B	2:25.17	2391 Larsson, Göran V
275 Lundgren, Thomas	2:42.33	2404 Karlsson, Mikael
321 Andre, Magnus	2:44.24	2416 Eriksson, Bo I
331 Bladh, Mikael A	2:44.36	2531 Olsson, Bror H
360 Nordberg, Börje	2:45.33	2552 Cassel, Bo
388 Hunnes Peder,	2:46.28	2556 Westin, Öwe
498 Persson, Peder	2:49.30	2590 Jakobsson, Per G
674 Leskela, Kari	2:53.57	2595 Fagerberg, Claes
690 Thorn-Andersen, Ingvar	2:54.20	2627 Sandberg, Curt J
702 Andersson, Hans-Erik	2:54.35	2640 Nyström, Mats G
(10)		(60)
709 Zettergren, Kjell	2:54.44	2642 Bonn, Erik H
726 Rohde, Stefan K	2:54.59	2684 Schröder, Henrik
766 Lindh, Stefan A	2:55.42	2738 Larsson, Kent
769 Lundmark, Tommy	2:55.43	2757 Thifors, Jan
787 Karlsson, Peter A	2:55.56	2849 Sundgren, Jan
818 Morelius, Jan	2:56.29	2855 Petersson, Håkan
819 Bergström, Torgny M	2:56.29	2876 Grant, Michael
839 Svensson, Lennart K	2:56.51	2931 Stierspetz, Peter Y
876 Westin, Peo	2:57.29	3078 Gidlund, Olle
898 Messing, Alf E	2:57.58	3326 Sallnäs, Ingemar J
(20)		(70)
938 Andersson, Svart L	2:58.36	3403 Lundqvist, Jim C
1052 Palmqvist, Bertil	3:00.18	3404 Wagh, Key-Ove
1075 Pear, Warren	3:00.42	3438 Frisk, Ingemar
1108 Alm, Per	3:01.15	3466 Waxell, Hans A
1207 Mustad, Halldan	3:02.50	3497 Törnblom, Hans G
1219 Bjurström, Patrick	3:02.58	3576 Palmberg, Torgny
1490 Magnusson, Thomas	3:07.16	3604 Gustafsson, Bo
1512 Steneram, Rolf T	3:07.36	3719 Ohlsson, Thomas
1587 Skordby, Michael B	3:08.28	3909 Andersson, Gunnar
1606 Höglberg, Ulf L	3:08.48	4033 Jernsgård, Michael
(30)		(80)
1615 Forstberg, Arne R	3:08.53	4211 Holmberg, Jan
1675 Upegius, Douglas	3:09.28	4330 Mattisson, Bo
1830 Andersson, Jan B	3:11.14	4344 Starck, Hans-Ake
1862 Lundin, Per Arne	3:11.43	4366 Bedreglund, Torkild C
1896 Schueler, Ronny	3:12.08	4384 Lindström, Rolf
1929 Nilsson, Leif	3:12.25	4409 Lind, Jan E
1949 Fjellström, Kenneth	3:12.34	4580 Ekwall, Christer
1982 Larsson, Åke	3:12.52	4601 Öberg, Kjell E
2005 Svärd, Kenneth K	3:13.05	4670 Holmer, Arne
2027 Boström, Ulf L	3:13.23	4687 Martinsson, Kjell G
(40)		(90)
2062 Mukkavaara, Östen	3:13.50	4695 Martinsson, Håkan B
2091 Andersson, Anders H	3:14.07	4737 Hellström, Ingemar H
2124 Svedlund, Ove	3:14.23	4774 Myhr, Per Anders
2126 Lindblom, Lennart R	3:14.28	4829 Ragnarsson, Lars-Göran
2227 Peterson, Olli L	3:15.33	4833 Persson, Roger
2230 Fransson, Ingvar	3:15.35	4864 Heinrich, Ingvar P
2235 Adolfsson, Tommy	3:15.37	4950 Pettersson, Göte
2270 Ljungdahl, Rudolf T	3:15.56	4974 Krenze, Jörgen
2361 Svensson, Tom (M19/10)	3:16.43	5058 Smedberg, Richard J
2380 Agneskog, Stefan	3:16.55	5132 Olsson, Sture
(50)		(100)

**New York City Marathon (forts.)**

5138 Schmidli, Walter J	3.36.42
5158 Sandler, Per	3.36.49
5192 Einarsson, Roland	3.36.59
5218 Höglund, Greger	3.37.12
5229 Jernström, Bengt	3.37.15
5252 Eriksson, Sigvard E	3.37.23
5285 Selin, Håkan S	3.37.34
5376 Jensen, Kent P	3.38.06
5449 Igeljord, Jan	3.38.31
5600 Thyr, Tommy	3.39.15
	(110)
5769 Ringblom, Lennart	3.40.03
5833 Karlsson, Tomas H	3.40.25
5837 Erlandsson, Karl-Axel	3.40.26
5838 Elva, Bert	3.40.27
5913 Ageman, Carl-Henrik G	3.40.56
6012 Tannfelt, Göran	3.41.28
6042 Andersson, Berne J	3.41.42
6121 Grahn, Tomaz K	3.42.07
6142 Carlsson, Alf H	3.42.15
6176 Eriksson, Roger	3.42.29
	(120)
6195 Linder, Carl-Ake R	3.42.34
6280 Karlsson, Douglas R	3.43.03
6426 Randberg, Dan	3.43.45
6492 Andersson, Mikael	3.44.10
6521 Störsten, Per-Olof	3.44.19
6530 Lennhagen, Lars	3.44.22
6560 Alm, Göran	3.44.34
6595 Westlund, Jan H	3.44.48
6674 Larsson, Roger	3.45.21
6782 Hansen, Peter N	3.45.55
	(130)
6809 Mårtensson, Christer N	3.46.05
6817 Lindström, Bo E	3.46.07
6876 Lodin, Niklas	3.46.28
6884 Alinebring, Robert	3.46.30
6919 Flodberg, Carl-Erik	3.46.41
6938 Forsberg, Matti	3.46.47
6973 Brask, Åke	3.46.55
7076 Wilhelmsson, Peter O	3.47.29
7106 Swenson, Thomas C	3.47.36
7144 Eliasson, Rolf	3.47.48
	(140)
7145 Simonsson, Reine	3.47.48
7242 Lundin, Johnny	3.48.19
7437 Adamsson, Leif A	3.49.10
7443 Bergstrand, Magnus	3.49.12
7510 Fisher, Gerhard	3.49.32
7535 Andersson, Olli N	3.49.39
7588 Fritzell, Anders	3.49.59
7614 Lagerud, Bo	3.50.07
7649 Andersson, Jan-Olov	3.50.19
7716 Hiderhäll, Anders	3.50.41
	(150)
9040 Seger, Tore G	3.57.08
9101 Pettersson, Jerry	3.57.20
9139 Isacsson, Sten O	3.57.28
9210 Hallin, Thomas	3.57.47
	(160)
9287 Stroberg, Kent R	3.58.03
9329 Andersvarg, Erik A	3.58.11
9353 Rocchi, Roberto	3.58.16
9477 Von Steyern, Gösta	3.58.45
9482 Brandt, Peter	3.58.46
9502 Svenflo, Claes A	3.58.53
9625 Jonsson, mats S	3.59.20
9626 Björnskar, Björn C	3.59.29
9660 Sundh, Per-Olov	3.59.28
9678 Svahnholm, Tomas E	3.59.35
	(170)
9813 Wikborg, Anders	4.00.00
9819 Granberg, Stig Einar	4.00.01
9861 Jonsson, Stig	4.00.18
9874 Karlsson, Björn G	4.00.22
9895 Johansson, Lars E	4.00.31
9943 Arnestad, Nicke	4.00.47
9983 Wennerstrand, Janerik	4.01.05
10035 Malmqvist, Uno P	4.01.22
10041 Eriksson, Gunnar	4.01.26
10081 Annanders, Janerik	4.01.36
	(180)
10170 Melin, Birle G	4.02.08
10186 Blitz, Thomas	4.02.12
10221 Svensson, Jan-Olof	4.02.22
10284 Axelsson, Kent	4.02.43
10287 Skärd, Carl G	4.02.45
10324 Carlsson, Stig I	4.02.59
10365 Petersson, Jan-Olov	4.03.17
10395 Nilsson, Lars O	4.03.27
10398 Persson, Jan E	4.03.28
10428 Komanius, Peppe	4.03.35
	(190)
10487 Antonsson, Lars	4.03.54
10499 Stengram, Tommy U	4.03.58
10642 Skansjö, Per	4.04.55
10831 Johansson, Runar	4.06.04
10884 Nilsson, Lars	4.06.23
10917 Ruus, Pelle	4.06.31
11012 Lodin, Hans F	4.07.01
11055 Sarasin, Eric	4.07.21
11156 Gabrielson, Leif	4.07.54
11181 Törnblom, Roland T	4.08.05
	(200)
11303 Hvittfeldt, Per O	4.08.50
11336 Annerberg, Rolf G	4.09.02
11476 Gustavsson, Bengt	4.09.49
11520 Franzen, Leif I	4.10.03
11636 Kjellme, Gösta	4.10.51
11690 Bergström, Mikael G	4.11.05
11837 Svantesson, Lars	4.11.54
12086 Kronquist, Sven A	4.13.17
12187 Grut, Tomas	4.13.53
12212 Dahlquist, Hans E	4.13.58
	(210)
12378 Renstål, Hangry K	4.14.57
12424 Berndtson, Björn V	4.15.10
12533 Appelgren, Peter J	4.15.47
12542 Hjalmarsson, Hans	4.15.51
12689 Aspågen, Sven	4.16.41
12730 Persson, Anders	4.16.53
12896 Carlsson, Leif R	4.17.53
13015 Mangat, Jessie	4.18.41
13038 Jonsson, Peter	4.18.47
13068 Djurberg, Håkan E	4.19.02
	(220)
13125 Ursfält, Hasse	4.19.21
13200 Holvik, Lennart	4.19.45
13217 Bengtsson, Stig	4.19.52
13234 Lundén, Hans	4.19.56
13293 Skoglund, Leif	4.20.18
13420 Wallin, Tomas	4.21.04
13442 Sviden, Ulf	4.21.11
13497 Mortnäs, Allan G	4.21.35
13530 Lindström, Bernt E	4.21.47
13536 Zébergs, Janis	4.21.49
	(230)
13557 Wehländer, Per	4.21.56
13606 Widmark, Hans	4.22.16
13608 Jansson, Bengt	4.22.18
13638 Hall, Arne	4.22.31
13687 Olson, Leif	4.22.51
13755 Nilssland, Astor N	4.23.10
13766 Somogyvari, Stephan F	4.23.18
13884 Sandhagen, Ulf	4.24.04
14116 Bergvall, Karl-Gustav	4.25.19
14353 Lindström, Staffan	4.26.53
	(240)
14481 Löfstedt, Claes G	4.27.43
14539 Wahlin, Per Olof	4.28.07
14541 Nilsson, Nils Gustaf	4.28.07
14625 Johansson, Åke-Bertil	4.28.36
14667 Carlborg, Jan	4.28.50
14712 Rydh, Olof G	4.29.04
14847 Lindström, Martin S	4.29.51
14919 Jonsson, Stefan	4.30.29
14948 Hansson, Sven Acke	4.30.40
14995 Andersson, Tommy	4.30.56
	(250)
15187 Nylander, Mats	4.32.07
15232 Carlsson, Åke R	4.32.25
15234 Widerström, Lars	4.32.28
15284 Falkenberg, Rolf M	4.32.51
15310 Akesson, Jan-Erik	4.33.08
15459 Atterhed, Sven	4.34.10
15585 Svedberg, Christer	4.34.58
15638 Jonsson, Sören B	4.35.24
15746 Brekke, John E	4.36.08
15956 Laine, Keijo	4.37.51
	(260)

**Också en come-back**

1970 löptes första New York City Marathon som en fyrvavarvsbana i den kuperade Central Park. Vinna-re då var **Gary Muhrcke** på tiden 2.31.38. Efter den insatsen blev det förstås många fler men halvhjärtade insatser i storstadsmaran. Men nu i höstas satsade Gary igen och fick tiden 2.33.51!

Om segern för sjutton år sedan, konstaterade han: — Jag har fortfarande pokalen kvar, men förstapriset — en låda läsk — har försvunnit för länge sedan.

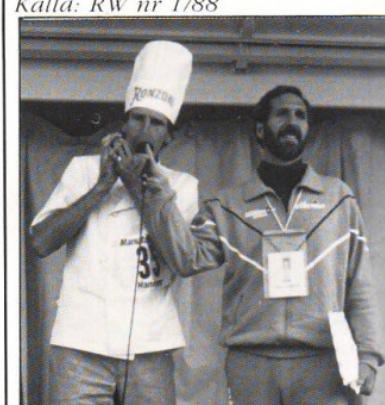
Källa: Runner's World 1/88

7776 Johansson, Hans E	3.51.00
7802 Höglund, Birger A	3.51.08
8007 Andersson, Christer	3.52.12
8040 Rickardsson, Sune E	3.52.21
8072 Klevärker, Bo	3.52.31
8181 Kurppa, Tommy E	3.53.04
8232 Beijbom, Karl	3.53.17
8243 Edegren, Harald P	3.53.20
8325 Eriksson, Sven A	3.53.48
8415 Johansson, Per-Gustav	3.54.16
	(160)
8426 Andersson, Jan	3.54.21
8429 Halvarsson, Rolf S	3.54.22
8475 Wallström, Lennart	3.54.36
8598 Elander, Sten	3.55.09
8610 Arbin, Michael O	3.55.15
8685 Hansson, Agne	3.55.34
8763 Roos, Sven P	3.55.57
8784 Jörlin, Gösta M	3.56.02
8792 Borin, Björn E	3.56.04
8803 Fagerström, Dick	3.56.06
	(170)
8832 Weslien, Anders	3.56.16
8854 Frykseen, Sven O	3.56.22
8931 Qvarnström, Arne B	3.56.38
8949 Engvall, Lasse E	3.56.43
9018 Svensson, Anders	3.57.03
9022 Nilsson, Nils E	3.57.04

**Följetongen Gary Fanelli**

Kommer ni ihåg bilden av en löpande amerikansk doktor i Stockholm Marathon 1987? Han som sprang med examensbetyget ihoprullat i ena handen, sedvanlig svart kappa och klassisk doktorshatt? Det var amerikanen **Gary Fanelli**, som under en kortare period för snart tio år sedan, tillhörde längdlopareliten i USA. Han började sin årliga gimmick redan 1980 i New York, den gången som en Blues Brother i kostym på 2.22.37! Som Ghostbuster 1984 tog han det lugnare med 3.22.09 medan han i höstas löpte de första två kilometerna i täten som pastaservitör. Jodå, Gary hade ett pastapaket med sig under armen hela vägen! Efter inledningens treminutersfart joggade han ner till en sluttid på 2.56.48.

Källa: RW nr 1/88



Guy Fanelli vid starten.  
Foto: Jan Lind

**New York City Marathon (forts.)**

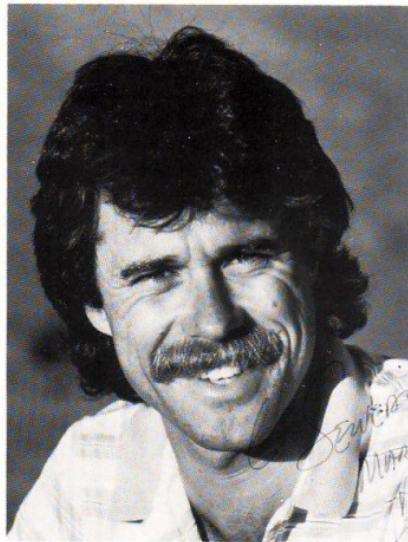
16090 Ek, Bengt I	4.38.56	11551 Olofsson, Inger	4.10.19
16145 Jansson, Roland	4.39.22	11895 Lindquist, Birgit K	4.12.14
16146 Karlsson, Dan	4.39.23	11896 Phl, Ingemo I	4.12.14
16209 Lilledahl, Simon	4.39.48	13215 Jensen, Gun	4.19.52
16440 Westerberg, Bertil	4.41.38	13689 Witt, Barbro A	4.22.51
16695 Fransson, Bengt	4.43.46	13782 Hult, Siv	4.23.25
16726 Forsberg, Lars	4.43.59	13881 Sandheden, Christina	4.24.01
16915 Josefsson, Rikard L	4.45.50	14240 Johansson, Irene M	4.26.09
16925 Höglund, Curt E	4.45.57	14254 Löddby, Liz M	4.26.13
16964 Jakobsson, Jan-Gunnar	4.46.19	14320 Ströberg, Lena B	4.26.40
(290)			
16967 Johansson, Mats	4.46.20	15225 Carlsson, Carin M	4.32.23
17081 Mattsson, Allan S	4.47.26	15311 Åkesson, Lena	4.33.09
17134 Widerström, Jan	4.47.56	15630 Mörner, Ebba C	4.35.23
17176 Carlsson, Kjell	4.48.16	15906 Sannemalm, Carina	4.37.25
17255 Ursfält, Kent	4.49.12	15944 Sacken, Siv	4.37.43
17280 Richardson, Bengt	4.49.28	16247 Jakobsson, Ingrid	4.40.06
17397 Svensson, Gunnar	4.50.31	16557 Eriksson, Gun	4.42.44
17450 Mark, Peter	4.50.53	16559 Isaksson, Annbritt	4.42.45
17492 Nordh, Per-Olof	4.51.13	16911 Göransson, Carin	4.45.48
17533 Rhodin, Lars	4.51.30	17743 Inerup, Eva C	4.53.28
(300)			
17664 Ahlgren, Gunnar	4.52.45	17781 Ryman, Berith	4.53.41
17776 Ryman, Lars-Olof	4.53.43	17813 Gustavsson, Margaretta I	4.54.03
17897 Straube, Folke	4.54.47	18109 Fransson, Ulla-Marie H	4.56.45
17909 Holmlöv, Per H	4.54.55	18628 Jonsson, Aina	5.02.42
18017 Olofsson, Jan	4.55.52	18790 Åkesson, Khudita M	5.05.26
18128 Svensson, Bernt-Ove	4.56.52	19626 Wahlestedt, Lena	5.20.35
18231 Hamnesjö, Hans-Göran	4.57.47	19841 Torstenson, Ulla-Cajsa E	5.24.56
18301 Ambrosson, Roland	4.58.26	20384 Kohler, Helmi	5.38.53
18311 Öström, Kjell L	4.58.30	20987 Corneer, Annika	6.22.12
18396 Sillfors, Harry T	4.59.15		
(310)			
18531 Mattsson, Carl-Magnus	5.01.22		
18713 Helgesson, Anders	5.04.06		
18714 Ivarsson, Kenneth K	5.04.07		
18925 Inerup, Bert G	5.07.28		
18983 Ahlin, Christer R	5.08.17		
19259 Lööv, Kenneth	5.13.18		
19660 Jonnarth, Kenth	5.21.09		
19719 Berntson, Lars-Gunnar	5.22.35		
19790 Söderberg, Torsten S	5.23.54		
19847 Cederblad, Torsten B	5.25.07		
(320)			
19849 Össborn, Henrik	5.25.09		
19851 Össborn, Anders	5.25.10		
19961 Johansson, Leif A	5.27.31		
20021 Robertsson, Tage R	5.28.48		
20341 Nachmanson, Gregor A	5.37.34		
20377 Ljungkvist, Stig-Åke	5.38.31		
20654 Jacobsson, Ulf	5.51.56		
20692 Sohlz, Erland E	5.53.31		
20868 Sohlz, Erland E	6.07.28		
20945 Johansson, Hilding R	6.16.34		
20988 Arvidsson, Kjell	6.22.27		
(330)			
<b>Resultat Kvinnor:</b>			
278 Johannesson, Elisabeth (K30/8)	2.42.36		
1243 Hildesson Christina	3.03.24		
1610 Maback, Anna E	3.08.50		
2265 Fryksen, Kerstin	3.15.53		
3136 Hullert, Gunilla	3.23.13		
3463 Waxell, Ann-Marie B	3.25.57		
3565 Hallström, Christina M	3.26.42		
5027 Mabacu, Eva E	3.36.02		
8327 Höglund, Margaretha R	3.53.49		
8399 Qvist, Kerstin H	3.54.11		
(10)			
9086 Jansson, Ann	3.57.18		
9118 Lundberg, Birgitta	3.57.23		
9768 Andersson, Rose-Marie	3.59.52		
9960 Cassel-Söderberg, Gunnell	4.00.55		
9993 Olsson, Inga-Lill	4.01.08		
10554 Nilsson, Karin	4.04.21		
10764 Melin, Barbro V	4.05.37		
11142 Gabrielsson, Ulla C	4.07.51		
11470 Hedberg, Anja	4.09.46		
11516 Franzen, Gunilla I	4.10.01		
(20)			

**Vad bar 26 ben och springer fort?**

Jo, tretton löpare från The California Aggies som, sponsrade av Reebok och sammankopplade "Modell Randig Kålmask", löpte maratonloppet på 2.47.36 (officiell tid för "huvudet" Terence Boynton) till 2.47.40 ("stjärten" Pete Sweaney)!

Källa: Runner's World 1/88

11551 Olofsson, Inger	4.10.19
11895 Lindquist, Birgit K	4.12.14
11896 Phl, Ingemo I	4.12.14
13215 Jensen, Gun	4.19.52
13689 Witt, Barbro A	4.22.51
13782 Hult, Siv	4.23.25
13881 Sandheden, Christina	4.24.01
14240 Johansson, Irene M	4.26.09
14254 Löddby, Liz M	4.26.13
14320 Ströberg, Lena B	4.26.40
(30)	
15225 Carlsson, Carin M	4.32.23
15311 Åkesson, Lena	4.33.09
15630 Mörner, Ebba C	4.35.23
15906 Sannemalm, Carina	4.37.25
15944 Sacken, Siv	4.37.43
16247 Jakobsson, Ingrid	4.40.06
16557 Eriksson, Gun	4.42.44
16559 Isaksson, Annbritt	4.42.45
16911 Göransson, Carin	4.45.48
17743 Inerup, Eva C	4.53.28
(40)	
17781 Ryman, Berith	4.53.41
17813 Gustavsson, Margaretta I	4.54.03
18109 Fransson, Ulla-Marie H	4.56.45
18628 Jonsson, Aina	5.02.42
18790 Åkesson, Khudita M	5.05.26
19626 Wahlestedt, Lena	5.20.35
19841 Torstenson, Ulla-Cajsa E	5.24.56
20384 Kohler, Helmi	5.38.53
20987 Corneer, Annika	6.22.12



Rod Dixon hälsar.

## Brevlådan

### Inget Östgöta Marathon i år

För er information får vi meddela att vi med tungt hjärta tvingas besluta att lägga ned Östgöta Marathon.

Loppet har de två senaste åren gått med förlust, 1986 med nära 10.000 kr och 1987 med nära 25.000 kr. Dessa underskott har vi kunnat täcka med hjälp av kommunala garantier bittills. Deltagarutvecklingen har varit vikande även om vi 1987 ökade något jämfört med året innan. Det var dock inte tillräckligt för att rädda loppet i sin nuvarande utformning. Spiken i kistan blev när de två senaste årens huvudsponsorer förklarade att de inte kunde ställa upp längre. I kalkylen fanns det då ca 100.000 kr. Vi sökte på olika sätt finna vägar att ändå kunna fortsätta loppet men upplägget att springa från ett ställe till ett annat kräver en mycket stor organisation och en förutsättning för

loppet bar ju varit den festliga inramningen. Många intressenter är ju inblandade och så småningom stod det klart att loppet inte stod att rädda. Organisationen är redan i det närmaste avvecklad men Östergötlands Friidrottsförbund står för de kvarvarande formaliteterna.

För att det ändå skall bli ett Marathonlopp i Östergötland under året har Finspångs AIK erbjudit sig att lägga in en Marathonklass i sin tävling Gron Runt, som förut bl a innehöll halvmaraton, och som också flyttas från 30 april till den 7 maj.

Med vänlig hälsning

Gunnar Holm,  
Östergötlands Friidrottsförbund

### Maratonlöparen i soppan

Nog känns det bra när man får sin Maratonlöparen. För min del så läser jag i princip Maratonlöparen från pärmen till pärmen innan jag börjar med annat.

Med Maratonlöparen nr 5 så gick det emellertid lite väl långt. Jag böll på att tillreda mat på kvällen då Maratonlöparen hade kommit. Kunde inte låta bli att läsa tidningen samtidigt som jag passade maten på spisen. Det helga resulterade i att tidningen fick all uppmärksamhet och maten kokade över. En del hamnade

i tidningen som delvis förstördes. Eftersom jag sparar på tidningens alla nummer så blev jag naturligtvis leden.

Nu undrar jag om Ni har några överexemplar och skulle sända mig en ny tidning.

Lars-Olof Israelsson, Strängnäs

Luckligtvis så fanns överexemplar och Lars-Olof, vår entusiastiska distriktsombud i Södermanland, som presenterades just i Maratonlöparen nr 5, har fått en ny tidning.

Red.

11

## Vintrigt Vintermarathon

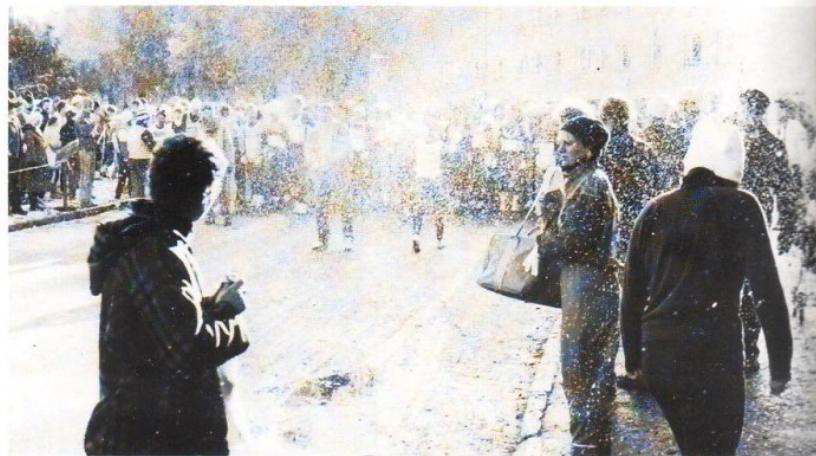
Precis som 1983 slog vintern till natten mot Vintermarans söndag med ett rejält snötäcke. En lite okynlig vind ristade om i träden vid startplatsen och formligen vräkte ner ymnigt med rimfrost över säsongens sista entusiaster.

Efter några hundra meters startsträcka, leddes löparna i på trevarvbanan som var bitvis isig och svårslippen. Vid 10 km passerade de tio första löparna inom en dryg minut efter ledande **Lars-Erik Persson**. Bland dem fanns en norrlandstrio bestående av ume- och lulelöparna Sten Dahlbäck, Stefan Nilsson och Lars G Eriksson. IFK Lidingös **Eva Höglund** passerade milen som första tjejer på en tid strax över fyrtio minuter. På ganska behöriga avstånd följdes hon av

**Eleonor Åkerberg** och **Maria Jäfs**.

När halva loppet var gjort hade Lars-Erik drygat ut ledningen samtidigt som "tiobästalistan" började stuvas om ordentligt. **Mats Norrbom** passerade på en sjundeplats och var på väg uppåt. Även på damsidan började smärre förändringar. Eva höll fortfarande tempo, som i bästa fall skulle ha kunnat bli 2.50 i sluttid. Eleonor såg lite sliten ut medan Maria var koncentrerad. Den senare såg betydligt varmare klädd ut än sina konkurrenter och denna dag kanske det fällde avgörandet.

Vid 33 km, dryga nio kilometer från mål, var fältet rejält utspritt. De första tio passerade på sju minuter och man trodde väl att det mesta i placeringsväg var avgjort. Frånsätt segern då, där brittiske medborgaren **Colin McIntyre**, tävlande för karlstads-klubben IF Göta, hade fått rygg på Persson.



Minuten före start i Vintermarathon '87. Rimfosten ryker av träden i lite bitande vind.

Mats var nu trea, knappt två minuter från tätduon. Men även längre bak fanns det "runners-ups". **Tommy Sjöström** passerade som tjugonde löpare och tog sedan en placering per kilometer ungefärlig! Luleå långdistans-klubbs kämpe **Sven Erik Müller**, fick äntligen till det på helmaran och avancerade starkt på den avslutande milen.

Maria Jäfs blev enda dam under tre timmar men avstånden till tvåan och trean var inte stora. 48-åriga **Ingrid Nilssons** 3.24 var en utomordentlig prestation.

**Text och foto:  
Göran Andersson**

### Vintermarathon 1987-11-08 (Hässelby SK)

Plac.	Namn, föd.-år, klubb	Tid
Sen/1	Colin McIntyre, -62, IF Göta	2.28.02
Sen/2	Mats Norrbom, -57, Gefle IF	2.29.14
Sen/3	Lars-Erik Persson, -58, Hammarby IF	2.29.30
Sen/4	Ari Valaranta, -61, Hameenlinnan Tarmo/FIN	2.32.29
M35/1	Frank Heliyer, -50, SOK Sisu	2.32.33

Sen/5	Stefan Nilsson, -54, Luleå LDK	2.32.46
Sen/6	Anders Knutsson, -60, IFK Halmstad	2.35.10
Sen/7	Brian Reinhold, -54, Hässelby SK	2.35.15
Sen/8	Leif Dietz, -55, Söderåsens AIK	2.37.21
Sen/9	Tommy Sjöström, -60, IFK Borgholm	2.38.48

(10)

Sen/10	Magnus Svartengren, Hässelby SK	2.39.25
Sen/11	Tomas Johansson, -62, Kvärnsvedens Golf	2.40.14
Sen/12	Mats Norrbom, -59, Luleå LDK	2.40.28
M35/2	Tomas Holgersson, -49, OK Orion	2.41.02
M35/3	Roger Wenneström, -51, DN-Expressen IF	2.41.45
M40/2	Lars Gårdman, Fredrikshofs IF	2.41.53
M35/4	Ralph Björkqvist, -48, Fagersta RC	2.42.27
M35/5	Sven Erik Müller, -49, Luleå LDK	2.43.06
M40/3	Lars G Eriksson, -47, Luleåkamraterna	2.44.45
Mot/1	Mikael Bränn, -61, Linjelöy PK	2.44.48

(20)

M40/4	Tommy Schröder, -45, Flemingsbergs SK	2.45.43
M40/5	Mats Alm, -47, Kvärnsvedens Golf	2.46.50
Sen/12	Mats Hansson, -56, Söderåsens AIK	2.47.17
Sen/13	Hanna Pykkäläinen, -57, TIK/FIN	2.47.48
Sen/14	Teddy Nordgren, -53, Turebergs IF	2.48.25
M45/1	Ingemar Pettersson, -39, IF Kville	2.48.44
M35/6	Tage Björkbacka, -51, IFK Västerås	2.48.46
M40/6	Lars Hansson, -47, Sandviks IK	2.49.27
Sen/15	Peter Grip, -59, VUGI	2.50.37
Mot/2	Anders Olsson, -60, Borlänge Postens IF	2.50.40

(30)

Sen/16	Ulf Randers, -54, Fredrikshofs IF	2.50.48
Sen/17	Tommy Nilsson, -56, Kvärnsvedens Golf	2.51.09
Sen/18	Anders Åström, -60, Luleå LDK	2.51.56
M40/7	Anders Björnerberg, -45, Bjursås IK	2.52.21
Sen/19	Bo Wallsten, -61, Malarhöjdens IK	2.52.33
Sen/20	Lars-Olof Wedlund, -55, Vilsta IK	2.52.47
M50/1	Per Arne Hjelm, -37, Kvärnsvedens Golf	2.52.48
Sen/21	Lennart Hansson, -55, Söderåsens AIK	2.52.52
M45/2	Sten Ödenblad, Fredrikshofs IF	2.53.02
M40/8	Jan Jonbrink, -47, Valhall IK	2.53.08

(40)

M40/9	Bengt Backman, -47, Flemingsbergs SK	2.53.26
Sen/22	Greger Jonsson, -53, Sorrslele SK	2.53.34
M40/10	Janeric Sundberg, -47, Järlas TC	2.53.45
Sen/23	Mats Hammarin, -60, Forssa BK	2.53.50
M50/2	Pauli Kukkola, -35, TIK/FIN	2.54.00
M55/1	Allan O'Donnell, Fredrikshofs IF	2.54.38
M40/11	Lars Erik Larsson, -44, Alfta GIF	2.54.42
Sen/24	Anders Humla, Hässelby SK	2.54.57
M35/7	Thomas Krantz, -48, Söderåsens AIK	2.54.58
M40/12	Lasse Lappalainen, -45, Porvoon Urheilijat/FIN	2.54.59

(50)

M35/8	Tommy Stonebro, -51, Motala AIF	2.55.28
M40/13	Oyvind Zackow, -46, Sundsvalls RR	2.55.37
M35/9	Esko Manninen, -50, FIN	2.55.59
M40/14	Ivar Jönsson, -44, Degerfors IF	2.56.16
M40/15	Sture Axén, -43, IFK Skövde	2.56.29
Sen/25	Andrew James, -53, Wärnamo SK	2.56.30
Sen/26	Birger Alsterlund, -53, Stora Tuna IK	2.56.31
Sen/27	Bengt Göransson, -60, Falu IK	2.56.36
M35/10	Ola Ryden, -48, LK Jamtrennarna	2.56.58
Sen/28	Thomas Schumann, IKS Umeå	2.57.02

(60)

M45/3	Uno Stedman, -41, Turebergs IF	2.57.21
M50/3	Rune Isaksson, -35, Jarfalla SK	2.57.56
M35/11	Göran Andersson, -51, Enhörna IF	2.58.23
M35/12	Hans Björqvist, -48, Hogstads AIK	2.58.29
M50/4	Göte Ivansson, -37, Tibro AIK	2.58.46
M45/4	Anders Läftman, Fredrikshofs IF	2.58.49
M45/5	Björn Sjöström, -41, Forssa BK	2.58.51
K/1	Maria Jäfs, -60, Turebergs IF	2.58.52
M35/13	Bengt Abrahamsson, -50, Sundsvalls RR	2.59.02
Mot/3	Daniel Södersberg, Kalmar RC	2.59.05

(70)

Sen/29	Peter Backlund, -53, Fredrikshofs IF	2.59.26
M35/14	Kjell Larsson, Vilsta IK	3.00.30
K/2	Eva Höglund, -57, IFK Lidingö	3.00.42
Mot/4	Bjarne Ek, -44, Astra IF	3.00.50
Mot/5	Ulf Aver, 43, Alvsjö	3.00.59
M40/16	Hans Sundberg, -45, Falu IK	3.01.03
M35/15	Göran Lennström, -49, Hultsfreds OK	3.01.16
K/3	Asa Schumann, -63, IKS Umeå	3.01.48



Starten Vintermarathon '87 med Lars-Erik Persson, Hammarby IF (9) i täten.

**Vintermaraton (forts.)**

M50/5 Stig Asplund, -35, IF Göta	3.01.50	M45/30 Valto Saarimaa, -39, TIK/FIN	3.47.12
Sen/30 Bo R Nordström, -60, Uppsala IF	3.01.55	M40/47 Ove Hansson, -45, Uppsala OBK	3.47.53
(80) Mot/6 Kurt Sätterström, -53, Falun	3.01.58	K/9 Lena Persson, Hässelby SK	3.47.57
Mot/7 Michael Leitner, -58, Stockholm	3.02.36	M45/31 Lennart Bengtsson, -42, Solvikingarna	3.48.12
Sen/31 Peter Berglund, -60, Forssa BK	3.02.42	Mot/64 Kennett Johnson, -46, Fliseryd IF	3.48.23
M40/11 Per Olov Nordin, -53, Söderhamns IF	3.02.49	M50/16 Sven Olsson, -35, Stockholms Polisens IF	3.48.40
M40/18 Bengt Liedberg, -47, Televerkets IF	3.02.49	Sen/42 Joakim Liske, -69, Gefle IF	3.48.55
M40/19 Bengt Holmberg, -43, Dalaregementet IF	3.03.08	Mot/65 Ove Nilsson, -40, Åkersberga	3.48.56
Mot/8 Anders Gyllander, -48, Norrköping	3.03.23	M70/1 Gunnar Spångberg, -16, Trångsvikens IF	3.49.24
M40/20 Dick Wennberg, -45, Hemlingby LK	3.03.55	Sen/43 Anders Nilsson, -64, Navekvarns GIF	3.50.21
M45/6 Kjell-Ove Skoglund, -41, Strands IF	3.04.09	(260) M40/66 Roland Lindell, -47, Fredrikshofs IF	3.50.25
M50/6 Sören Nylander, -33, Värmdö IF	3.04.18	Mot/67 Åke Askdal, -39, Tibnor	3.50.39
(90) Mot/9 Göran Hybinette, -43, Ludvika	3.04.44	K35/1 Inger Olsson, -49, Korsnäs IF	3.50.49
M40/21 Hans Nilsson, -47, Stockholms Postens IK	3.05.21	Mot/8 Börje Gustafsson, -23, Liber Sport	3.50.54
M35/16 Leif Danielsson, -50, Strands IF	3.05.27	M65/5 Yngve Johansson, -21, Westervik RC	3.50.56
M55/2 Valter Bergren, -31, Solvikingarna	3.05.29	Mot/69 Sören Domert, -37, Forssa BK	3.51.34
M40/22 Hans Eriksson, -44, Älta IF	3.05.44	M40/48 Sten Widell, -43, IFK Mora	3.51.46
M65/1 Erik Östbye, -21, Solvikingarna	3.06.07	K35/2 Eva Frisk, -50, Stockholms RRC	3.52.26
M45/7 Hans Wannehed, -42, Osthammars SK	3.06.08	Sen/44 Göran Karlsson, -64, Smögen IF	3.52.33
M40/23 Kurt Gustavsson, -46, Hultsfreds OK	3.06.10	Mot/70 Måns Foster, -65, Sundbybergs IK	3.52.59
M45/8 Guy Wallin, -41, Hövsläts IK	3.06.30	(270) Mot/71 Tomas Cronholm, -43, Sollentuna	3.53.06
Mot/10 Stig Burén, -52, Huddinge	3.06.33	M35/28 Johnny Andersson, -48, Orbyhus IF	3.53.40
Sen/32 Jukka Piiapanen, -57, Kvillé	3.06.39	Mot/72 Paul Timonen, -47, Huddinge	3.53.53
K/4 Eleonor Åkerberg, -59, Kvillé	3.06.43	Mot/73 Eskil Ejderfall, -32, Saltsjö-Boo	3.54.29
M35/17 Orvar Fredriksson, -52, Alingsås IF	3.07.16	M40/29 Anders Petersson, -48, IFK Borgholm	3.55.26
Mot/11 Mats Törnqvist, -59, Stockholms RRC	3.07.31	Mot/74 Mats Ulvskog, -45, Söma	3.58.00
Sen/33 Magnus Nilsson, -61, IK Gavdik	3.08.03	M55/10 Ingvar Lundberg, -28, Gnosjö FK	3.58.18
M40/24 Sören Naslund, -44, Jälles TC	3.08.05	M55/11 Sune Hjalmarsson, -30, GF Kroppskultur	3.59.19
Mot/12 Sören Söderlund, -44, Vallentuna FK	3.08.10	M65/6 Kari-Olof Tillman, -20, Frösö IF	3.59.46
M40/25 Jan-Larry Holmberg, -47, Motala AIF	3.08.27	M45/32 Hans Örsing, -40, IFK Helsingborg	4.00.04
M50/7 Esbjörn Wiberg, -36, Sundsvalls RR	3.08.30	(280) M40/49 Kalevi Saukkonen, -43, V-VSU/FIN	4.00.06
Mot/13 Jörjan Sondér, -62, Åkersberga	3.08.42	Mot/51 Lennart Samuelsson, -48, Sollentuna	4.00.18
(100) M55/3 Bertil Persson, -31, Tierps IF	3.08.57	Mot/76 Olle Bergqvist, -28, SK Gavle	4.00.58
M40/26 Matti Haapiainen, -43, För Finlandia	3.09.01	Mot/77 Ulf Nilsson, -56, SE-Bankens IF	4.01.08
Mot/14 Robert Åberg, -64, Jälles TC	3.09.05	Mot/78 Erik Ståhl, -48, Sköndals Springare	4.01.26
Sen/34 Peter Wiesler, -55, Jälles TC	3.09.11	M60/7 Erik Mårtshagen, IK Jarl	4.01.56
Mot/15 Mikael Bernmark, -61, Ericsson Radio SK	3.09.23	Mot/79 Rolf Elwin, -56, DK Nema	4.02.42
M40/18 Bernt Ernström, -48, Stockholms Postens IK	3.09.30	M60/8 Tage Ohström, -18, Frösö IF	4.03.30
Mot/16 Bo Pelander, -43, Club Z	3.09.37	M70/2 Lars Garbrandt, -17, Fredrikshofs IF	4.04.24
M45/9 Hans Andersson, -41, IK Västerås	3.09.47	M50/17 Börje Hjort, -33, Söderörns FF	4.05.21
M45/10 Kaj Adelborg, -39, SLK Oxelösund	3.09.55	(290) M45/13 Bennie Karlsson, -39, IF Göta	4.06.04
Sen/35 Tommy Tronelius, -57, Hemlingby LK	3.10.03	Mot/80 Crister Melander, -45, Electrolux IF	4.06.13
M45/11 Heino Ots, -38, Nynäshamns IF	3.10.39	Mot/81 Per Adolfsson, -29, Hyltebruk	4.07.27
M55/8 Jon Henden, -36, Larvik FIK/NOR	3.11.05	Mot/82 Lars Åkerblom, -48, Linjeflyg PK	4.06.00
Mot/17 Kari Välijaho, -58, Gim FO	3.11.47	Mot/83 Assar Johansson, -39, Dagab Nord	4.09.54
Sen/36 Martin Edgren, -62, Falkenberg IK	3.11.59	Mot/84 Per Hjort, -38, IF Hallby	4.11.09
Mot/18 Torbjörn Hillensiö, -64, Lerums SK	3.12.00	M50/18 Nils Ahlgren, -33, Järfälla SK	4.11.19
Mot/19 Thomas Rosencrantz, -64, Leksand	3.12.27	M60/12 Göthe Jansson, -31, Dubbo IK	4.12.00
Sen/37 Martin Ardelius, -54, Järla IF	3.12.41	Mot/85 Lennart Andersson, -32, CTC Ronneby	4.12.34
Mot/20 Urban Svanberg, -53, Astra IF	3.13.16	KMot/1 Ulla Karlsson, -50, Stockholm	4.13.52
Mot/21 Hans Hedman, -44, Vällingby	3.13.17	(300) K35/2 Gudrun Kvick, -43, Uppsala HI	4.15.23
Sen/38 Inge Gunnarsson, -53, Valhall IK	3.13.31	Mot/86 Gustaf Carlsson, -28, Eriksberg	4.16.13
M35/19 Staffan Hägggebom, -52, IFK Västerås	3.13.53	Mot/87 Christer Lindberg, -44, Borlänge	4.16.32
M40/27 Max Claesson, -44, IK Jordbänningarna	3.13.58	M70/3 Erik Wiklund, -17, Etterslätrarnas IK	4.16.36
M45/12 Uwe Liske, -36, Hemlingby LK	3.14.08	M65/10 Nicke Loguin, -18, IFK Västerås	4.18.43
Mot/22 Tomas Eriksson, -62, F4 IF	3.15.02	Mot/88 Leif Svensson, -44, Linghem SK	4.19.29
M40/28 Anders Andersson, -45, Vilsta IK	3.15.20	KMot/2 Ulla-B Söderblom, -61, Väsbys IK	4.23.32
Mot/23 Runa Almström, -40, Expressen	3.15.28	Sen/45 Lars Henriksson, -61, Falkenberg IK	4.27.25
M55/4 Jan Attmars, -31, Söderhamns OK	3.15.31	M55/13 Birger Skoglund, -30, Heby AIF	4.28.31
Mot/25 Bengt Persson, -44, Råby-Rekarne Golf	3.15.31	(310) M40/50 Sune Karlsson, -47, Arlanda/M SK	4.30.01
Mot/26 Gunnar Eriksson, -38, Täby	3.15.49	Mot/89 Leif Monell, -42, Aneby-Hus	4.31.06
Mot/27 Sören Konradsson, -40 Falun	3.16.27	Mot/90 Conny Adolfsson, -54, Hyltebruk	4.43.25
M50/10 Bengt Wallin, -37, Falu IK	3.16.28	Mot/91 Aleksander Kwiatkowski, -35, Bromma	4.43.67
M40/31 Pertti Hupli, -45, TIK/FIN	3.17.09	M60/8 Nils Larsson, -23, IF Linden	4.40.11
M35/20 Ulf Hörmander, -50, Nynäshamns IF	3.17.22	M70/4 Robert Andersson, -16, Solvikingarna	4.42.05
Mot/28 Mats Ekman, -46, Alabys	3.17.28	M60/9 Stig Eriksson, -23, Lima IF	4.43.14
K/5 Lena Söderqvist, -45, Vilsta IK	3.17.37	Mot/92 Leif Svensson, -60, Svenska Bostäder	4.45.39
(140) M50/9 Sören Thunström, -36, Falu IK	3.16.30	Mot/93 Sigurd Eriksson, -14, Vällingby SOK	4.53.57
Mot/25 Per Nork, -65, Järna SK	3.16.31	KMot/3 Ejsie Eriksson, -43, T Jeppsson Y-pac	4.57.42
M40/30 Ulf Gustavsson, -44, Råby-Rekarne Golf	3.16.37		
Mot/26 Gunnar Eriksson, -38, Täby	3.16.54		
Mot/27 Sören Konradsson, -40 Falun	3.16.58		
M50/10 Bengt Wallin, -37, Falu IK	3.17.02		
M40/31 Pertti Hupli, -45, TIK/FIN	3.17.09		
M35/20 Ulf Hörmander, -50, Nynäshamns IF	3.17.22		
Mot/28 Mats Ekman, -46, Alabys	3.17.28		
K/5 Lena Söderqvist, -45, Vilsta IK	3.17.37		
(150) M65/2 Tore Andersson, -18, Fredrikshofs IF	3.18.34		
M35/21 Kauko Siitala, -50, Gränuns IF	3.18.46		
M45/14 Lars Henningsson, -40, Järlåsa SK	3.19.02		
M45/15 Åke Odmark, -41, Flemingsbergs SK	3.19.13		
M35/22 Kent Larsson, -51, Hargs BK Runners	3.19.15		
Mot/29 Tapio Tikka, -49, Gustavberg FK	3.19.16		
M45/16 Risto Lindroos, -38, TIK/FIN	3.19.51		
Sen/39 Anders Edberg, -56, Kinna IF	3.21.37		
Mot/30 Lars Persson, -53, IF Vulcans	3.21.40		
Mot/31 John Andersson, -39, Vattenfall IF	3.21.45		
K/6 Ylva Rangne, -55, Flemingsbergs SK	3.21.47		
Mot/32 Gert Nilsson, -41, Dhaka H3	3.21.59		
M50/11 Reino Kinnunen, -33, IK Jordbänningarna	3.22.08		
M45/17 Runo Dahlberg, -42, IK Jordbänningarna	3.22.14		
Mot/33 Åke Nilsson, -42, Överums OK	3.22.18		
Mot/34 Anders Brask, -48, Rörbäten AB	3.22.25		
M45/18 Evert Moberg, -39, IF Göta	3.22.52		
M40/32 Leif Nilsson, -47, IF Göta	3.22.53		
Mot/35 Gunnar Wahlgren, -44, Söder om Hellas	3.23.04		
M60/1 Mårn Nelegård, -27, IF Harmånger	3.23.16		
Mot/36 Stefan Karlsson, -53, Finspångs AIK	3.23.24		
M45/19 Owe Streger, -40, Televerkets IF	3.23.53		
M65/3 Erik Holm, -21, Broddbo SK	3.23.53		
Mot/37 Helmer Leitmeyer, -40, Barkård SK	3.24.08		
K40/1 Ingrid Nilsson, -39, IFK Umeå	3.24.33		
M45/20 Willy Oqvist, -38, Vilsta IK	3.24.36		
Mot/38 Seppo Simima, -53, Svenskt Tryck	3.24.46		
Mot/39 Roland Andersson, -53, IF Vulcans	3.25.04		
M40/33 Frank Bodin, -43, Solvikingarna	3.25.06		
M35/23 Lars Hammar, -20, Stockholms Postens IK	3.25.22		
Mot/40 Gert-Owe Karlsson, -48, Linghems SK	3.25.50		
M50/12 Donald Drielsma, -37, Regeringskansliets IF	3.26.22		
Mot/41 Patrik Karlsson, -62, MCE Järfälla	3.26.47		
M55/5 Kurt Henriksson, -31, Högsbo AIK	3.26.50		
(180) (230) M40/33 Risto Tervamäki, -44, Marabou SK	3.36.21		
Mot/44 Gunnar Möberg, -37, Bromma IF	3.36.25		
Mot/45 Risto Högren, -54, Marks Kommun	3.36.29		
Mot/55 Sven Lotsander, -57, Täby	3.36.39		
M40/40 Walter Schmidli, -43, Duvbo IK	3.36.39		
M45/27 Hans Kjellson, -42, Värmdö IF	3.36.50		
Mot/56 Andre Suhard, -24, Flemingsbergs SK	3.36.52		
Mot/57 Christer Söderstedt, -46, Tyresö	3.37.04		
Mot/58 Per Strömbäck, -42, Bongs	3.37.52		
M40/41 Bengt Böll, -44, Stockholms Stud IF	3.39.21		
M35/41 Stefan Eriksson, -53, Stockholms Stud IF	3.40.34		
M40/42 Bengt Hildingsson, -44, Stockholms RRC	3.40.37		
M55/9 Tage Severnöft, -32, Flemingsbergs SK	3.40.45		
M35/27 Sven-Ake Falkeby, -48, Gnosjö FK	3.41.45		
Mot/59 Gunnar Johansson, -40, Turebergs IF	3.42.00		
(240) M40/43 Hans Lindgren, -45, Söderhamns OK	3.42.36		
Mot/44 Stig Söderström, -43, Kvarnsvedens GOF	3.43.16		
Mot/60 Kurt Borgne, -39, Treningsverk	3.43.22		
Mot/61 Sven-Erik Aronsson, -42, Asea IF	3.44.13		
M50/15 Stig Hermansson, -33, Valhall IK	3.44.20		
Mot/62 Ulf Ericsson, -44, Selånger SK	3.44.23		
M60/7 Åke Hall, -25, Järla IF	3.45.07		
M40/45 Nils-Olof Olsson, -46, Korsnäs IF	3.45.08		
M40/46 Bo Jansson, -46, Hemlingby LK	3.46.37		
Mot/63 Gerard Gauthier, -41, Hägersten	3.47.01		
(250) M45/30 Valto Saarimaa, -39, TIK/FIN	3.47.12		
Mot/64 Lennart Bengtsson, -42, Solvikingarna	3.47.53		
K/9 Lena Persson, Hässelby SK	3.47.57		
M45/31 Lennart Bengtsson, -42, Solvikingarna	3.48.12		
Mot/64 Kennett Johnson, -46, Fliseryd IF	3.48.23		
M50/16 Sven-Olof Olsson, -35, Stockholms Polisens IF	3.48.40		
Sen/42 Joakim Liske, -69, Gefle IF	3.48.55		
Mot/65 Ove Nilsson, -40, Åkersberga	3.48.56		
M70/1 Gunnar Spångberg, -16, Trångsvikens IF	3.49.24		
Mot/66 Anders Nilsson, -64, Navekvarns GIF	3.50.21		
(260) M40/67 Åke Askdal, -39, Tibnor	3.50.39		
K35/1 Inger Olsson, -49, Korsnäs IF	3.50.49		
Mot/68 Börje Gustafsson, -23, Liber Sport	3.50.54		
M65/5 Yngve Johansson, -21, Westervik RC	3.50.56		
Mot/69 Sören Domert, -37, Forssa BK	3.51.34		
M40/48 Sten Widell, -43, IFK Mora	3.51.46		
K35/2 Eva Frisk, -50, Stockholms RRC	3.52.26		
Sen/44 Göran Karlsson, -64, Smögen IF	3.52.33		
Mot/70 Måns Foster, -65, Sundbybergs IK	3.52.59		
(270) M40/49 Kalevi Saukkonen, -43, V-VSU/FIN	3.53.06		
Mot/51 Lennart Samuelsson, -48, Sollentuna	3.53.40		
Mot/76 Olle Bergqvist, -28, Orbyhus IF	3.53.40		
Mot/77 Ulf Nilsson, -56, SE-Bankens IF	3.54.08		
Mot/78 Erik Ståhl, -48, Sköndals Springare	3.54.26		
M60/7 Erik Mårtshagen, IK Jarl	3.55.26		
Mot/79 Rolf Elwin, -56, DK Nema	3.55.39		
M60/8 Tage Ohström, -18, Frösö IF	3.56.00		
M70/2 Lars Garbrandt, -17, Fredrikshofs IF	3.56.21		
Mot/21 Börje Hjort, -33, Söderörns FF	3.56.25		
(290) M45/22 Gustav Gustavsson, -38, Sundsvalls RR	3.56.28		
M55/8 Lennart Carlander, -31, Stockholms Postens IK	3.56.33		
Mot/48 Mats Forsberg, -48, Motala AIF	3.56.40		
Mot/49 Björn Stenberg, -63, Polismens Triathlon Team	3.56.46		
(210) M50/50 Anders Gylhennius, -52, Djurgårdens IF	3.56.55		
Mot/51 Lars Stoltz, -56, Vitrum AB	3.56.58		
M45/25 Harry Björling, -38, Stockholms RRC	3.57.00		
Mot/52 Bengt Wetterberg, -43, Örebro Pojkars IF	3.57.12		
M40/28 Ulf Wängström, -45, Strands IF	3.57.43		
K/8 Wanda Mases, -53, Fredrikshofs IF	3.57.40		
M60/4 Gösta Ekström, -23, Säters IF	3.57.45		
Mot/53 Risto Tervamäki, -44, Marabou SK	3.57.52		
M50/14 Gunnar Möberg, -37, Bromma IF	3.57.55		
Mot/54 Gunnar Högren, -54, Marks Kommun	3.57.59		
Mot/55 Sven Lotsander, -57, Täby	3.58.03		
M40/40 Walter Schmidli, -43, Duvbo IK	3.58.39		
M45/27 Hans Kjellson, -42, Värmdö IF	3.58.50		
Mot/56 Andre Suhard, -24, Flemingsbergs SK	3.58.52		
Mot/57 Christer Söderstedt, -46, Tyresö	3.58.55		
Mot/58 Per Strömbäck, -42, Bongs	3.58.58		
M40/41 Bengt Böll, -44, Stockholms Stud IF	3.59.21		
M35/41 Stefan Eriksson, -53, Stockholms Stud IF	3.59.24		
M40/42 Bengt Hildingsson, -44, Stockholms RRC	3.59.37		
M55/9 Tage Severnöft, -32, Flemingsbergs SK	3.59.45		
M35/27 Sven-Ake Falkeby, -48, Gnosjö FK	3.59.48		
Mot/59 Gunnar Johansson, -40, Turebergs IF	3.59.52		

**Marathonsällskapets Vandningspriser**

Hem med sig efter 1987 års Vintermaraton hade Coin McIntyre, Håkan Gillström, Per Arne Hjelm och Maria Jäfs var sitt vandringspris, men samtliga pokaler skall återlämnas nästa år och fortsätta att vandra.

Priserna för Seniorerna och Damer är nyupsatta i år och Colin McIntyre och Maria Jäfs således leder poängtabellerna i dessa klasser tack vare årets segrar. I klasserna för Veteraner över 40 och Veteraner över 50 har årets klassegare dock blygsamma placeringar i tabellerna.

I klassen för Veteraner över 40 leder alltjämt Ilpo Kettunen poängtabellen med 12 poäng trots att han denna gång inte hade tillfälle att skaffa nya poäng.

I klassen för Veteraner över 50 har pokalen nu vandrat i åtta år och Konrad Hernelind kvarstår som ledande poängplockare med sina 17 poäng och behöver således endast 4 poäng till. Den viktigaste ändringen i denna tabell är att ytterligare en löpare, Pauli Kukkola, nu har nått upp till en poängsumma som gör det möjligt även för honom att för alltid erövra denna pokal vid 1988 års tävling. Tillsammans med Gunnar Lotsberg och Ivar Moline har han nu 14 poäng och en seger i denna klass kommer att räcka för någon av dessa löpare att erövra pokalen under förutsättning att Konrad Hernelind inte samtidigt kommer på andra platsen och därmed kommer upp till sammanlagt 22 poäng.

Intressant i denna klass efter 8 års tävla är att totalt 30 löpare har erhållit poäng men att inte mindre än 11 av dessa har erhållit poäng vid fler än ett tillfälle. I klassen för Veteraner över 40 har 22 löpare erhållit poäng efter endast 4 år och endast 2 av dessa har erhållit poäng vid fler än ett tillfälle.

Harald Flögstad	- - 3 -	= 3
Tommy Schröder	- - - 3	= 3
15 Gösta Carlsson	2 - - -	= 2
Tauno Valati	- 2 - -	= 2
Per-Arne Lundin	- - 2 -	= 2
Mats Alm	- - - 2	= 2
19 Karl-Evert Stenlund	1 - - -	= 1
Eddie Vivenius	- 1 - -	= 1
Kjell Lundberg	- - 1 -	= 1
Ingemar Pettersson	- - - 1	= 1

**Seniorer**

1 Colin McIntyre	7	=	7
2 Mats Norrbom	5	=	5
3 Lars-Erik Persson	4	=	4
4 Ari Valaranta	3	=	3
5 Frank Hellyer	2	=	2
6 Stellan Nilsson	1	=	1

**Veteraner över 50**

1 Konrad Hernelind	- 5 4 4 - 4 -	= 17
2 Gunnar Lotsberg	7 7 - - - -	= 14
Ivar Moline	- - 7 7 - -	= 14
4 Pauli Kukkola	- - - - 5 4 5	= 14
5 Alan O'Donnell	- - - 7 1 - 4	= 12
6 Kurt Jansson	5 - 5 - - - -	= 10
7 Folke Jonsson	- - 3 3 - 3 -	= 9
8 Stig Asplund	- - - - 7 1	= 8
9 Erkki Lempinen	- - 2 2 4 - -	= 8
10 Esa Kotilainen	- - - - 7 -	= 7
Per Arne Hjelm	- - - - - 7	= 7

**Damer**

1 Maria Jäfs	7	=	7
2 Eva Höglund	5	=	5
3 Åsa Schumann	4	=	4
4 Eleonor Åkerberg	3	=	3
5 Lena Söderqvist	2	=	2
6 Ylva Rangne	1	=	1

12 Kari Larsson	- 3 1 - - 2 -	= 6
13 Tapiro Murtonaa	- - - 5 - -	= 5
J-O Schagerström	- - - - 5 - -	= 5
Jon Henden	- - - - - 5	= 5
16 Kurt Karlsson	- - - 2 - 3 -	= 5
17 Lage Carlson	4 - - - -	= 4
Carry Jansson	- 4 - - - -	= 4
19 Evert Linderdal	3 - - - -	= 3
Walter Berggren	- - - - 3 - -	= 3
Rune Isaksson	- - - - - 3	= 3

**Veteraner 40–49**

1 Ilpo Kettunen	5 - 7 -	= 12
2 Lars Gårdman	- - 5 5	= 10
3 Björn Larsson	7 - - -	= 7
Connie Kyrk	- 7 - -	= 7
Håkan Gillström	- - - 7	= 7
6 Kaj Winblad	- 5 - -	= 5
7 Bernt Uppgård	4 - - -	= 4
Roger Nilsson	- 4 - -	= 4
Tommie Nylund	- - 4 -	= 4
Lars Eriksson	- - 4 -	= 4
11 Clarence Klätborg	3 - - -	= 3
Heikki Venäläinen	- 3 - -	= 3

22 Herbert Larsson	2 - - - -	= 2
Erik Östbye	- 2 - - -	= 2
Åke Floräng	- - - - 2 -	= 2
Göte Ivarsson	- - - - - 2	= 2
26 Henrik Anthoni	1 - - - -	= 1
Gösta Ekström	- 1 - - -	= 1
Folke Lundberg	- - - 1 - -	= 1
Louis Marmol	- - - 1 - -	= 1
Sören Nylander	- - - - 1 -	= 1

**NIKE POKALEN**

Äntligen har NIKE-POKALEN vandrat från Stockholm! Femmannalagstävlingen, som är en traditionellt viktig del av Vintermaraton, vanns i år av Kvarnsvedens GoIF, vilket betyder att vi kan förvänta oss en riktig vintermaraton i Dalarna 1989. Som framgår av tabellen vann Kvarnsveden med en marginal på nästan 20 minuter till Fredrikshof IF, medan Solvikingarna behövde ytterligare drygt en halv timme på tredje plats. Vi gratulerar dalmasarna till denna seger.

**Lagtävlan****1 Kvarnsvedens Golf**

Tomas Johansson	2.40.14
Håkan Gillström	2.40.28
Mats Alm	2.46.50
Tommy Nilsson	2.51.09
Per Arne Hjelm	2.52.48

**13.51.29****2 Fredrikshofs IF lag 1**

Lars Gårdman	2.41.53
Ulf Randers	2.50.48
Sten Odendal	2.53.02
Allan O'Donnell	2.54.38
Anders Låftman	2.58.49

**14.19.10****3 Solvikingarna**

Mats-L Hansson	2.47.17
Lennart Abramsson	2.52.52
Tomas Krantz	2.54.58
Valter Berggren	3.05.29
Erik Östbye	3.06.07

**14.46.43****4 IF Göta**

	15.44.55

**15.48.34****6 Vilsta IK**

	15.50.55

**16.16.35****8 Stockholms Postens IK**

	16.42.15

**17.13.03****9 Fredrikshofs IF lag 2**

	17.37.16

**17.37.16****Stockholms DM****Kvinnor, seniorer**

1. Maria Jäfs, -60, Turebergs IF	2.58.52
2. Eva Höglund, -57, IFK Lidinge	3.00.42
3. Ylva Rangne, -55, Flemingsbergs SK	3.21.47
4. Carina Wegerjö, -56, ABAB FK	3.31.51
5. Wanda Mases, -53, Fredrikshofs IF	3.34.30

**Män, seniorer**

1. Lars-Erik Persson, -58, Hammarby IF	2.29.30
2. Brian Reinhold, -54, Hässelby SK	2.37.15
3. Magnus Svartengren, Hässelby SK	2.39.25
4. Teddy Nordgren, -51, Turebergs IF	2.48.25
5. Ulf Randers, -54, Fredrikshofs IF	2.50.48

**Män 35 år**

1. Roger Wennerström, -51, DN-Expressens IF	2.41.45
2. Bernt Ernström, -48, Stockholms Postens IK	3.09.30
3. Lars Hammar, -50, Stockholms Postens IK	3.25.32

**Män 40 år**

1. Lars Gårdman, Fredrikshofs IF	2.41.53
2. Brian Reinhold, -54, Flemingsbergs SK	2.45.43
3. Bengt Backman, -47, Flemingsbergs SK	2.53.26

**Män 45 år**

1. Sten Odendal, Fredrikshofs IF	2.53.02
2. Uno Stedman, -41, Turebergs IF	2.57.21
3. Anders Låftman, Fredrikshofs IF	2.58.49

**Män 50 år**

1. Rune Isaksson, -35, Järfälla SK	2.57.56
2. Sören Nylander, -33, Värmdö IF	3.04.18
3. Reino Kinnunen, -33, IK Jordbänningarna	3.22.08

**Män 55 år**

1. Allan O'Donnell, Fredrikshofs IF	2.54.38
2. Tore Billman, -30, Fredrikshofs IF	3.30.08
3. Lennart Carlander, -31, Stockholms Postens IK	3.33.18

**Män 60 år**

1. Sven Wiedenberg, -24, Hammarby IF	3.30.09
2. Gunnar Nybom, -27, Stockholms Postens IK	3.33.17
3. Andre Suhard, -24, Flemingsbergs SK	3.37.04

**Män 65 år**

1. Tore Andersson, -18, Fredrikshofs IF	3.18.34
2. Erik Johansson, -19, Järfälla SK	3.37.40

1. Lars Garbrand, -17, Fredrikshofs IF	4.04.24
2. Erik Wiklund, -17, Efterståntrarna IK	4.16.36

# På god fot med läkaren



Stefan Grimfors

## Benbinneinflammation

Ett av de problem som ofta drabbar länlopären är s k "benbinneinflammation" dvs smärttillstånd på insidan av underbenets nedre del. Detta är ett tillstånd som ofta dyker upp på senhösten eller vintern då man övergår till att springa på hårt underlag (asfalt).

Smärtan kan komma plötsligt under en träningsrunda, kanske redan efter ett par km och kvarstår sedan under resten av träningsrundan och även efteråt. Den yttrar sig i smärta över ett 10–15 cm långt område längs insidan av skenbenet med början c:a 10 cm upp från inre fotknölen. Man känner också ömhet vid tryck över området.

Orsaken till besvären är något omdiskuterat men sannolikt rör det sig om en muskelfästesinflammation. I synnerhet drabbas s k "pronerare" dvs löpare där hälen "viker sig inåt"... Dessa löpare brukar slita sina skor ojämnt — sulans innerkant slits hårdast och skons häl tenderar också att böja sig inåt.

Denna överdrivna inåtböjning (pronation) av fotleden medför en ökad dragning i bl a soleusmuskeln som har en del av sitt ursprung just på insidan av skenbenet motsvarande det nämnda området för ömheten.

### Behandling

För den som är "pronerare" gäller det att skaffa löparskor som motverkar detta. Sådana skor ska ha en ordentlig uppbyggnad i hälftoten men viktigast är en stadig hälkappa som inte ger efter och viker sig inåt efter en tids användning. Alla seriösa skotillverkare har nu speciella modeller som motverkar pronation i större eller mindre grad.

Bäst är förstås att välja ut ett par skor i en butik utrustad med löpband och helst även videourtrustning där man i slow motion kan iakta fotens hälsvinkel i olika skomodeller. Att rekommendera är att jämföra flera olika skomärken i detta avseende.

Har man skor som inte viker sig och endast behöver bättre stöd under hälftoten kan alternativet vara ett individuellt avpassat mjukt inlägg som man provar ut på en ortopedteknisk verkstad. Läkarremiss krävs ej. Kostnaden är c:a 500 kronor.

För att bli kvitt besvären måste man givetvis också iakta en tids vila från löpning. Tidsrymden beror på hur länge man haft sina besvär. Ju längre tid dess längre vila krävs. Har man haft ont i 1 månads tid bör man avstå helt från löpning i 2 veckor. Under denna tid får man ägna sig åt alternativ träning, ex cykling eller simning. Även skidåkning kan prövas.

**Vecka 3–4:** Börja löpa — jogga i tempo 45 sek längsammare/km än vad som är Ditt normala träningstempo. Börja med mycket korta distanser på 2–3 km och prova först plant fast underlag — undvik backig terräng. Däremot kan underlaget gärna vara mjukt speciellt om besvären debuterade på asfalt.

När det gäller asfaltlöpning kan det inte nog betonas vikten av att variera löpsida av vägen. Hos många löpare föreligger viss skillnad i längd mellan höger och vänster ben. För den med ett längre höger-ben är risken givetvis stor att han utsätter sig för överbelastningsskador om han ständigt löper på vägbanans vänstra sida. Denne måste (trots påkörningsrisken) använda höger sida men han kan ju välja mindre trafikerade vägar.

**Vecka 5–7:** Öka tempot något, lämpligen 30 sek över Din normala km-tid på träning. Öka efter hand distansen till 4–5 km/träningsomgång. Träna inte oftare än varannan dag.

**Vecka 8–11:** Nu bör Du tåla ett tempo som ligger 15 sek längsammare/km än det normala. Efter hand kan distansen ökas till 10 km eller därför. Det är svårt att ge riklinjer som passar alla men den enskilde löparen känner sig ju själv bäst och kan avgöra i vilken takt han kan återgå till normal träningsintensitet. Smärtai området får givetvis vara det avgörande och skall under inga omständigheter nonchalias. Det går inte att "springa bort besvären"

### Stretching

Av avgörande betydelse för läkningsförlöpet och prognosen även på sikt är att man ägnar sig år stretching av soleusmuskeln. Denna utgör den djupa delen av vadmuskeln och hälsans främre parti. Pga en rotation av fibrerna sker fästet dock på insidan av hälbenet. Smärta här kan därför ha

samma orsakssammanhang och kräver samma behandling.

Soleusmuskeln stretchas med böjt knä. Stretchingen går till enligt följande:

1. Luta i gångstående mot en vägg, träd eller dyligt med foten placerad dryga halvmetern bakom och med detta ben böjt. Pressa hälen maximalt mot underlaget i 20–30 sek.
2. Slappna av c:a 5 sek.
3. Sjunk ned i höften och för fram bakre benets knä så att Du känner töjningen i vadens nedre del, håll kvar hälen på underlaget under töjningen som ska vara i 20–30 sek.
4. Byt till andra benet och utför samma moment (1–3).
5. Upprepa 1–4 ytterligare 2 gånger. Försiktig stretching enligt ovanstående kan utföras före ett träningspass men gärna först efter någon km:s "uppvärming". Det är alltid lämpligt att ta den första km i långsamt tempo. Avsluta alltid ett träningspass med ordentlig stretching enligt ovanstående. Andra och tredje gången brukar man lyckas sträcka ut musklerna nägra mm mer än föregående gång. Ta dock aldrig i så att smärtan uppstår.

Skulle besvären kvarstå eller återkomma har man sannolikt varit för ivrig i att återgå till sin vanliga träningsintensitet, det gäller att ha tålmod. Om man trots detta inte blir av med besvären bör man dock söka läkare för undersökning och uteslutande av andra åkommor såsom stressfrakturer etc. Det kan också föreligga s k "compartmentsyndrom" som kräver klyvning av muskelfascian medelst operation. Detta torde dock vara förbehållt de mest bekymmersamma fallen.

**Stefan Grimfors**

**Damer**

23 Marie Larsson, 57, IF Kville	2.51.18	318 Göran Karlsson, 57 OK Dacke	2.38.20
35 Anita Bogarve, 44, LUGI	2.55.51	325 Roger Pistol, 41, Hallstahammar	2.38.38
40 Christina Hildesson, 50, IF Kville	2.58.47	329 Thomas Ekblom, 53, Enköping	2.38.42
51 Ulla Rosengqvist, 48, Hällefors LK	3.02.47	331 Christer Gustavsson, 57, Hällefors	2.38.46
126 Carina Wegersjö, 56, ABAB Fridrott	3.19.32	335 Claes-Hugo Thörner, 48, LUGI	2.38.51
129 Monica Andersson, 53, Högsbo AIK	3.20.08	336 Stefan Ulmeståhl, 52, Ronneby OK	2.38.51
146 Ingrid Nilsson, 39, IFK Umeå	3.22.24	343 Per-Erik Bonander, 56, Istrums IK	2.38.56
162 Yvonne Turesson, 55, IF Kville	3.24.59	371 Dan Gustavsson, 57, OK Dacke	2.39.41
178 Ulla Jonsson, 44, Hargs BK Runners	3.27.03	378 Ilpo Kettuen, Bålsta	2.39.45
219 Elisabeth Westerlund, 44, Stockholm	3.32.17	406 Ove Hamréen, 50, Kolbäck	2.40.30
228 Lena Sjöblom, 40 Fredrikshofs IF	3.33.19	420 Bengt Carlsson, 56, Hällefors	2.40.50
239 Britt Dohse, 36, Högsbo AIK	3.34.36	459 Karl-Evert Stenlund, 42, IK Akele	2.41.50
251 Monica Thörner, 51, LUGI	3.35.34	487 Sven Mildenberger, 64, LC Nordlicht	2.42.43
293 Monica Simson, 40, Östersund	3.39.13	509 Kenneth Olson, 65, IFK Halmstad	2.42.57
312 Kerstin Appelquist, 47, Göteborg	3.41.06	547 Tore Ingvar Sandberg, 57, IK Ymer	2.43.52
320 Sirkkka Myllyperkiö, 42, Finlandia	3.41.41	567 Peter Jansson, 55, Östhammar	2.44.10
350 Eva Frisk, 50, Spånga	3.43.50	648 Göte Ivarsson, 37, Tibro AIK	2.45.28
422 Mona Ericsson, 53, Marieby GIF	3.49.52	692 Krister Jönsson, 60, Örebro AIK	2.46.11
438 A-G Lundh-Niemann, 55, Flemingsberg	3.51.10	698 Rune Bergström, 52, AB Bilorama	2.46.22
457 Gunilla Jansson, 64, Hargs BK Runners	3.52.31	712 Matts Leandersson, 49, Lv 6 IF	2.46.39
487 Maria Edman, 54, Stockholm	3.54.29	715 Ivar Moline, 32, Saltsjö-Boo	2.46.43
502 Eva Leandersson, 53, LV 6 IF Göteborg	3.55.46	726 Hans Björkquist, 48, Högsbo AIK	2.46.57
549 Inga-Britt Malm, 34, Garphyttans IF	3.59.26	738 Esbjörn Holmquist, 46, IK Akele	2.47.15
561 Elisabeth Hellström, 48, IK Finish	3.59.55	760 Lasse Nilsson, 54, IK Akele	2.47.39
709 Sture Olsson, 31, Barsebäck	4.13.18	774 Leif Strömbäck, 50, Björns SK	2.47.58
747 Kristin Ritter, 46, Kanslihuset	4.16.38	803 Leif Daruk, 53, IF Tivo	2.48.17
790 Eva-Karin Johansson, 40, Högsbo AIK	4.20.44	821 Allan Hagman, 52, Arboga	2.48.31
837 Eva-Lena Gustafsson, 53, Stockholm	4.25.41	874 Sven-O Wikström, 51, Hallstahammar	2.49.11
857 Elisabeth Lundqvist, 61, Växjö Road R	4.27.59	882 Roland Karlsson, 53, OK Orion	2.49.19
884 Ulla-Britt Johansson, 39, Högsbo AIK	4.30.37	921 Per Eriksson, 57, Hildesheim	2.49.50
912 Carina Allenstein, 50, SS Mimosa	4.35.17		
957 Clary Wilhelmsson, 50 Solvikingarna	4.44.06		
965 Nina Jörgensen, 60, Berlin 33	4.46.36		

**Herrar**

19 Sören Hellmark, 58	2.15.50	951 Kurt Andersson, 45, Istrums SK	2.50.15
24 Martin Hafström, 57	2.17.23	973 Ingvar Bergström, 49, OK Dacke	2.50.41
41 Pål Hafström, 60	2.20.13	979 Per-Arne Johansson, 52, IF Udd	2.50.44
42 Lars Andervang, 63, Fritsla	2.20.25	993 Stig Asplund, 35, IF Göta	2.50.55
43 Roger Eriksson, 56, Åkers	2.20.25	994 Ingemar Carlsson, 50, Hultsfred OK	2.50.56
52 Christer Fabricius, 50, Sisu Forshaga	2.22.21	1031 Eugen Stas, 48, Wexiö RR	2.51.30
56 Ulf Karlsson, 64, Södertälje IF	2.22.40	1052 Guy Wallin, 41, Hovslätt IK	2.51.53
69 Ulf Andersson, 59	2.24.08	1090 Daniel van Berlekom, 55, Bankfirm.	2.52.24
96 Frank Hellyer, 50, Sisu Forshaga	2.27.30	1289 Magnus Lundqvist, 56, Göteborg	2.54.23
128 Tommy Edman, 54, IF Hagen	2.30.28	1315 Eddie Hultgren, 59, Ramdala IF	2.54.37
136 Ola Nordstrand, 57, Vallentuna	2.30.54	1346 Kåre Wartainen, 39, SLK Oxelösund	2.54.50
160 Jan Rudolfsson, 54, Eksjö Södra IK	2.32.04	1348 Lars Salomonsson, 49, SE Banken	2.54.52
172 Jan-Inge Petersson, 51, Rydboholms	2.36.36	1351 Björn Ljunggran, 46, IF Göta	2.54.54
188 Gunnar Sintd, 52, Brittatorp TK	2.33.08	1436 Carl Tamm, 49, Stihl Polisen IF	2.55.41
194 Mats Teneryd, 56, Stensjöns IF	2.33.17	1477 Gunnar Johansson, 49, Visingö AIS	2.56.06
219 Lennart Wallin, 45, IK Akele	2.34.10	1482 Mikael Granath, 57, V Frölunda	2.56.08
220 Kjell Rehndal, 54	2.34.13	1486 Jan Larsson, 49, Hällefors	2.56.10
226 Lars Åke Palm, 52	2.34.29	1511 Billy Jacobsson, 38, IFK Helsingborg	2.56.21
231 Lars Hagberg, 56, IF Start	2.34.43	1513 Bertil Larsson, 55, Kungsör	2.56.22
246 Peter Engman, 59, Norsborg	2.35.20	1519 Folke Jonsson, 32, IFK Munkfors	2.56.25
248 Leif Holm, 44, OK Dacke	2.35.23	1537 Johnny Magnusson, 45, IF UDD	2.56.34
298 Mats-L Hansson, 56, Solvikingarna	2.37.24	1568 Conny Jonsson, 48, Westerviks RC	2.56.52
307 Hans Mildenberger, 63, LC Nordlicht	2.38.02	1626 Magnus Andersson, 51, Härnarp	2.57.23

**Diverserutan**

Äldste manlige deltagare var som vanligt Georg Birla (SCC Berlin), 81 år, 4.55.21 liksom på damsidan Friedegard Liedtke (Berlin), 71 år med 4.46.32.

Världsrekord för döva sattes av fransmannen Taieb Tounsi med 2.17.40.

Berlin -87

**Maraton — en familje-angelägenhet?**

En annorlunda historia om Berlinmuren och Berlin Marathon relaterades i amerikanska Runner's World i januarinumret.

Österlänna får ju ibland tillstånd att besöka väst; det skall då vara familjära skäl såsom vigsel eller begravning inom släkten. Men under dagarna närmast före Berlin Marathon anlände tjugotre östtyskar för att anmäla sig till loppet!

— De kunde ha skrivit och begärt att få anmälningsblankett, men en brevväxling med andra sidan innebär en risk, förklarade Christian Zier vogel i tävlingsmittén. Vi blev alla glada över att få dem med i loppet så vi bjöd dem på anmälningsavgiften (östtyskar får inte ta med sig några större summor). Anmälningstiden hade förstås gått ut men det var ju succé att de tagit sig hit så vi gav dem en chans.

GA

1973 Seved Engquist, 42, Lomma FK	3.00.01
2005 Jan Pettersson, 56, IF Kville	3.00.22
2056 Björn-Erik Franzén, 47, Åsbro GIF	3.00.56
2074 Lars Persson, 53, IF Vulcanus	3.01.11
2107 C-H Falkenberg, 57, Malmö RC	3.01.31
2153 Bertil Claesson, 39, Heleneholms IF	3.02.02
2188 Göran Sahlin, 51 Falun	3.02.27
2199 Sture Carlström, 32, Björns SK	3.02.34
2314 Frans-E Macht, 43, Lufthansa	3.03.48
2334 Sven Nilsson, 40, Solna	3.03.57
2349 Lennart Nenedahl, 48, Mälardö SOK	3.04.01
2491 Rune Lundén, 38, Borlänge	3.05.21
2556 Tryggve Oresson, 43, Lönsboda	3.05.49
2650 Harry Enarsson, 48, Trollhättans IF	3.06.48
2695 Kenneth Hulth, 49, Gnosjö FK	3.07.11
2715 Björn Liljeholm, 45, Ankarsrums OK	3.07.21
2768 Tord Hylander, 60, RES & Spring	3.07.47
2831 Thomas Forsberg, 58, IF Kville	3.08.12
2834 Mats-Leikonen, 63, Hallstahammar	3.08.12
2854 Anders Juuhlin, 50, Hässleholm	3.08.27
2871 J-O Andersson, 41, Hargs BK Runners	3.08.38
2880 John Nilsson, 39, Järfälla	3.08.42
2900 Manfred Trieb, 53, Malmö	3.08.49
2941 Roland Falkbjer, 39, Heleneholms IF	3.09.07
3026 Björn Karlsson, 52, Gumpoldskirchen	3.09.46
3043 Agne Wallin, 36, Örebro AIK	3.09.54
3050 Curt Ekwall, 44, Istad	3.09.57
3068 Ingemar Westerberg, 57, Hultsfred OK	3.10.01
3097 Bengt-Åke Svensson, 45, OK Orion	3.10.23
3125 Åke Jansson, 52, Järfälla	3.10.40
3153 Berne Malmgren, 38, Karlshamn	3.10.52
3187 Ari Wiklund, 61, Hallstahammar	3.11.10
3232 Ruwe Moritz, 36, Löddeköping	3.11.34
3228 Curt Sandberg, 51, Upplands Väsby	3.11.36
3243 Bo-Göran Hahne, 39, Sandviken	3.11.38
3299 Leif Mathisson, 36, Ronneby OK	3.12.02
3300 Göran Andersson, 45, Tarkett Korb	3.12.03
3311 Thomas Persson, 47, Förslöv	3.12.11
3334 Dan Strand, 57, Växjö	3.12.19
3381 Ove Engman, 39, Elvans IF	3.12.42
3383 Sven Johansson, 38, Vindeln	3.12.42
3391 Jonny Karlsson, 50, Westerviks RC	3.12.48
3410 Ludwig Suchomel, 41, Tibro AIK	3.12.58
3428 Björn Nyberg, 52, Gävle	3.13.03
3440 Bertil Nilsson, 44, Lomma	3.13.09
3525 Lennart Tomasson, 43, Molkom	3.13.44
3542 Gert Olsson, 43, Lomma	3.13.55
3586 Tord Edling, 52, Vännäs SK	3.14.18
3590 Kent Karlsson, 52, Istrums SK	3.14.19
3416 Jan Schönbeck, 39, Lion Ferry IK	3.14.28

**Resultat Berlin forts.**

3674 Rune Carlsson, 50, IK Tiwaz	3.14.56
3692 Jaan Peetre, 38, Lund	3.15.08
3702 Roland Bernhardsson, 44, Vingstad	3.15.15
3745 Matti Pyikkänen, 50, Överums OK	3.15.37
3798 Kent Blom, 45, Hallstahammar	3.16.06
3812 Anders Nilsson, 54, Göta IF	3.16.17
3934 Mats Danel, 57, SJ Gods Stlm	3.17.07
3950 Gunnar Silvermo, 51, Proletärenff	3.17.14
4017 Christer Olsson, 56, Värnersborgs AIK	3.17.51
4028 Taisto Myllyperkiö, 42, Finlandia	3.17.57
4046 Esko Koivunen, 56, Sölvikingarna	3.18.04
4064 Klaus Hamell, 50, Ulricehamns IF	3.18.12
4112 Lars Johansson, 41, Överstads IF	3.18.36
4138 Anders Janzon, 43, OK Dacke	3.18.48
4146 Lars Dahlquist, 45, Ödåkra	3.18.51
4192 Olavi Kilb, 44, Hallstahammar	3.19.03
4207 Jörgen Haak, 53, Odd Fellows	3.19.10
4232 Lars-Göran Olausson, 52, OK Orion	3.19.20
4239 K-Å Karlsson, 49, Westerviks RC	3.19.22
4270 Bengt Wahlberg, 49, Celander	3.19.34
4279 Gunnar Dahlén, 39, Westerviks RC	3.19.37
4314 Björn Hedin, 51, Farsta	3.19.50
4325 Jan Schöndell, 51, Kungälv	3.19.56
4334 Staffan Berg, 56, OK Landehof	3.19.59
4373 Gunnar Ranbrandt, 47, Marieby GIF	3.20.23
4445 Sune Nilsson, 47, Örebro AIK	3.20.52
4496 Bengt Hildingsson, 44, Sollentuna	3.21.16
4516 Erik Holm, 21, Broddbo SK	3.21.26
4537 F Larsson, 40, Malmö Allm. sjukhus	3.21.36
4564 Gunnar Antonsson, 51, SE Banken	3.21.46
4612 Bo Karlsson, 51, OK Dacke	3.22.06
4630 Hakon Ingvar Nilsson, 59, Växjö	3.22.14
4641 Manfred Andersson, 50, Wexiö RC	3.22.18
4833 O Andersson, 52, Wermlandsbanken	3.23.49
4837 Mats Eriksson, 39, Hallstahammar	3.23.50
4866 Gunnar Gustafsson, 52, Hässelby	3.23.59
4920 Kjell Martinsson, 35, IK Pallas	3.24.16
5008 David Wigforss, 51, AIF Göteborg	3.24.44
5009 Stefan Eriksson, 53, Stockholm	3.24.44
5122 Bengt Wessman, 33, JCC Väst	3.25.35
5195 Roland Andersson, 53, IF Vulcano	3.26.10
5200 Stig Erik Johnsson, 38, Malmö	3.26.12
5203 Markku Björkman, 46, Berlin 65	3.26.14
5325 Berndt Wiesner, 44, Järfälla	3.26.29
5308 Bo Jansson, 47, HSAB IF Karlstad	3.26.57
5315 Bert-Ove Karlsson, 40, Järnvägens IK	3.27.00
5321 Håkan Nilsson, 54, Lyckeby	3.27.01
5448 Torbjörn Linderström, 56, Team Qual	3.27.50
5404 Hans Karlsson, 60, Wexiö RC	3.28.09
5508 Björn Nilsson, 46, Malmö	3.28.10
5525 Sven-Åke Falkeby, 49, Gnosjö FK	3.28.16
5568 Helmar Leitmeyer, 40, Västerås	3.28.28
5597 Christer Westerberg, 50, Trångsund	3.28.43
5637 Sten Eriksson, 49, Marieby GIF	3.29.00
5694 Ulf Pettersson, 65, Rosersberg	3.29.20
5771 Lars Tornhill, 44, Malmö Frisksport	3.29.43
5785 Sven Boquist, 29, Tyresö	3.29.47
5825 Sven Wiedenberg, 24, Johanneshov	3.29.59
5828 Klas Strand, 31, Anderslöv	3.30.00
5835 Per Tillgren, 45, Norsborg	3.30.02
5919 Lennart Hansson, 40, Gbg's hamns IF	3.30.38
6035 Hans Svensson, 43, Wexiö RR	3.31.22
6052 Ulf Hägglund, 43, Vikingarna	3.31.31
6119 Tore Billman, 30, Fredrikshofs IF	3.32.00
6141 Anders Flyckt, 60, Järfälla	3.32.10
6148 Jan Andersson, 36, IFK Helsingborg	3.32.13
6191 Peter Stenblock, 53, Celander	3.32.39
6272 Per-Erik Svedlund, 49, SS Mimosa	3.33.14
6349 Kjell Olsson, 39, Vikingarna	3.33.46
6362 Lars Hennhagen, 43, Vingåker	3.33.51
6364 Sten Sandberg, 39, Högsbo AIK	3.33.53
6486 Bo Hansén, 45, Wexiö Road Runners	3.34.46
6491 Mats-Åke Eriksson, 56, Vännäs SK	3.34.48
6492 Per Sandberg, 55, Skillingaryds FK	3.34.48
6496 Bengt Ericsson, 42, Skidkamri. Gävle	3.34.49
6513 Karl-Arne Ekholm, 53, IFK Nora	3.34.55
6627 Torbjörn Erixon, 45, Björklinge	3.35.45
6659 Börje Pettersson, 31, ÖD Dacke	3.36.04
6688 Sigvard Thuresson, 42, SE Banken	3.36.18
6734 Lars-Inge Vapepä, 55, Askim	3.36.37
6740 Reijo Viitanen, 38, Täby	3.36.39
6767 Kent Carlén, 37, Bålinge	3.36.51
6780 Christer Jansson, 48, Ringhals IF	3.36.57
6840 Bo Wemme, 49, LM Ericsson	3.37.22

**Banrekorden**

Polacken Boguslav Psujeko 2.11.03 (1986) stod sig knappat medan berlinskan Kerstin Pressler satt nytt kvinnligt banrekord med 2.31.22.

Rullstolsrekordet från 1986 (1.46.44) klarade sig också med nöd och näppe. På damsidan däremot blev det en putsning med elva minuter till 2.21.29 av tyskan Margit Quell.

I de båda lagtävlingarna blev det nya banrekordet av Tanzania respektive Polen med 6.38.42 och 7.49.40.

**Berlin -87**

6867 Ingvar Lundberg, 38, Gnosjö FK	3.37.30	7538 L-G Karlsson, 54, Hemlingby LK	3.42.12
6872 Tommie Häkansson, 57, Stockholm	3.37.32	7682 Lars Lindgren, 56, Skärholmen	3.43.08
6874 Lennart Jacobson, 34, Vikingarna	3.37.33	7836 Gunnar Hanseri, 45, Nervens IK	3.44.18
6883 Evert Thuresson, 43, Gnosjö FE	3.37.38	7838 Lennart Nilsson, 51, Stockholm	3.44.42
6895 Uno Samuelsson, 46, Lagan	3.37.41	7884 Martin Henriksson, 22, Sundbyberg	3.44.50
6937 B Johansson, 38, OK Skogsvargarna	3.37.57	7907 Per Olof Bergsten, 47, IF Linden	3.44.50
6939 Anders Ekbom, 63, Berlin 38	3.37.57	7923 Erik Heinrich, 50, IFK Borgholm	3.44.53
6955 Gunnar Jonsson, 65, 50 Kristianstad	3.38.03	7972 Per-Olof Claesson, 58, Istrums SK	3.45.23
6989 Arne Hagelvik, 48, ABV	3.38.18	8005 Dennis Söderstedt, 68, Tyresö	3.45.39
7013 Åke Hall, 25, Järla IF	3.38.30	8011 Conny Carlsson, 60, Tjustaskolan	3.45.43
7034 Olli Helldorff, 51, 39 Stockholm	3.38.39	8024 Michael Hammarin, 50, Göteborg	3.45.53
7043 Hans Orsing, 40, Helsingborg	3.38.44	8043 Trolle Lind, 46, Stockholm Road R	3.46.02
7060 Håkan Lindroth, 63, Berlin 38	3.38.50	8105 Rolf Hellström, 45, IK Finish	3.46.28
7083 Göran Rydenstam, 47, Trollhättans SK	3.39.00	8139 Christer Söderstedt, 46, Tyresö	3.46.43
7094 H Samuelsson, 55, Stockholm RR	3.39.04	8145 B Christensson, 44, Mölndal	3.46.46
7102 Lennart Åkesson, 32, Ängelholm	3.39.08	8157 Henry Mandelholm, 30, Wexiö RR	3.46.52
7156 Staffan Arvidsson, 50, Wexiö RR	3.39.34	8250 Claes Nelson, 35, Lomma	3.47.34
7201 Stig Kinnhagen, 30, Lomma	3.39.50	8273 Kurt Klingenberg, 53 SLK Oxelösund	3.47.46
7205 R-A Bondebratt, 61, Skara	3.39.51	8329 Georg Hönnér, 33, Lomma	3.48.07
7237 Rune Westesson, 52, Helsingborg	3.40.03	8371 Kenneth Anehäll, 54, OK Dacke	3.48.31
7244 Nils Lodin, 32, Rönninge	3.40.07	8393 Lars Eng, 47, Järfälla	3.48.46
7246 Lars Westerlund, 40, Spring Time	3.40.08	8441 Vah Rapp, 39, IFK Helsingborg	3.49.03
7293 Reine Rydgren, 49, Tele IF Göteborg	3.40.31	8449 Göran Johansson, 43, Lidingö	3.49.07
7331 Kaj Saronen, 52, Örebro	3.40.46	8469 John-Erik Lindkvist, 30, Vännäs SK	3.49.17
7341 Jan Hansson, 46, Bjuv	3.40.50	8485 Sam Gunnar Måansson, 47, Hultsfred	3.49.22
7355 Ingmar Johnsson, 29, Heleneholm	3.40.56	8503 Arne Larsson, 23, Axberg JF	3.49.28
7402 Gert Carlsson, 50, OK Orion	3.41.12	8527 Sten Silverstrand, 54, Celander	3.49.38
7501 Lars Barta, 60, 21437	3.41.55	8541 Sören Hellström, 44, Fredrikshof	3.49.45
		8553 Roland Nilsson, 42, Malmö	3.49.51

**Lagtävling****Män**

1. Tanzania, lag 1	6.38.42
2. Holland, lag 1	6.47.11
3. Polen, lag 1	6.53.16
4. Sverige, lag 1	6.53.26
17. Sverige, lag 2	7.32.50
42. OK Dacke, lag 1	7.53.24
55. IK Akele, lag 1	8.03.15

**Kvinnor**

1. Polen, lag 1	7.49.40
2. Polen, lag 2	8.12.27
3. Scc Berlin, lag 1	8.53.52
4. IF Kville, lag 1	9.15.04
30. Högsbo, lag 1	11.15.28

**Berlin -87****Rullstol****Män**

1. G Golombeck, GER	1.46.52
2. Håkan Eriksson, SWE	1.47.03
7. Bosse Lindkvist, SWE	1.52.07
15. Lars Löfström, SWE	2.15.22
18. Jan-Owe Mattson, SWE	2.18.54
40. Bosse Danielsson, SWE	3.11.35
42. I Adolfsson, SWE	3.18.10

**Kvinnor**

1. Margit Quell, GER	2.21.29
2. Connie Hansen, DEN	2.27.13
3. Ingrid Lauridsen, DEN	2.33.27

**Berlin -87**

9906 Rolf Lundström, 34, Sollentuna	4.00.18
9928 K Andersson, 64, Wermlandsbanken	4.00.31
9966 Lars Jonsson, 51, Nervens IK	4.00.57
10014 Ingo Scherf, 41, Askim	4.01.44
10064 Örjan Berntsson, 43, Celander	4.02.24
10080 Jan-Olov Eklund, 44, Björklinge	4.02.32
10130 Kent Svensson, 54, Björklinge	4.03.17
10211 Börje Jansson, 28, IFK Sala	4.04.18
10284 Jan Samuelsson, 47, ABV	4.05.17
10330 Ulf Ljungquist, 48, Stockholm	4.05.51

**Resultat Berlin forts.**

10374 Bo Persson, 51, Falun	4.06.24	11444 Bengt Wiking, 51, Lönsboda	4.21.52
10390 Birger Andersson, 34, Jämforsen	4.06.35	11447 Sören Ericsson, 39, Björklinge	4.21.53
10406 Christen Henriksson, 34, Hovås	4.06.47	11469 Jan Ternhag, 50, Res & Spring	4.22.07
10493 Bosse Ericsson, 45, Landstingens IF	4.07.53	11474 Bo-Göran Peterson, 39, Lomma FIK	4.22.12
10503 Sture Skifferberg, 28, Kabivitrum	4.08.06	11475 Christer Alvansson, 52, Orsa IF	4.22.13
10549 Rutger de Mare, 30, Lerum	4.08.41	11597 Christer Hermansson, 48, Celerander	4.24.48
10585 Håkan Stjernquist, 56, ABV	4.09.10	11699 Erik Wiklund, 17, Stockholm RR	4.27.04
10589 Erling Mårschagen, 20	4.09.12	11729 Ramon Berntsson, 47, Celerander	4.27.31
10614 Ingmar Björnsson, 46, ABU	4.09.33	11785 Leif Andersson, 44, Bjärred	4.28.36
10619 Mats Blomberg, 63, Rönninge	4.09.36		
10620 Peter Soini, 65, Södertälje	4.09.36	11884 Bengt Inge Björkhem, 44, Härlöv	4.30.59
10783 Bengt Asudol, 43, Enskede	4.11.56	11890 Ernst Lundgren, 24, Järfälla	4.31.08
10801 Ulf Lundahl, 46, Skillingaryd FK	4.12.08	12030 Wojciech Skoluda, 39, Polonia IF	4.35.14
10832 Bo Johansson, 42, Vintrie	4.12.36	12036 P-A Allensten, 41, Mimosa	4.35.17
10871 Seppo Saikonen, 48, Vällingby	4.13.14	12072 Bengt Teneryd, 15, Stensjöns IF	4.36.19
10874 Siegfried Paul, 41, Halmstad	4.13.16	12190 Mats Becker, 55, Göteborg	4.40.52
10877 Sture Olsson, 31, Barsebäck	4.13.18	12191 B Larsson, 31, IF SAAB, Trollhättan	4.40.53
10885 Hans Åkesson, 36, Olofström	4.13.25	12211 Peder Falksten, 45, Sölvikingarna	4.41.48
10918 Nicke Loguin, 18, Västerås	4.13.43	12227 Dan Nilsson, 59, Helsingborg	4.42.18
10933 Jan Karlsson, 37, Västerviks IF	4.13.49	11279 Pär Blom, 65, Uppsala	4.44.16
11029 J-E Månsson, 43, Skånska Banken	4.15.17	12286 Peter Mellberg, 53, Göteborg	4.44.37
11050 Roy Johansson, 52, Skillingaryd	4.15.30	12291 Ola Sandblom, 63, Wermlandsbanken	4.44.57
11052 J Andersson, 45, Solna	4.15.30	12318 Rene Ståhl, 47, Arlöv	4.45.43
11061 Benny Ljungblad, 44, Turebergs IF	4.15.41	12343 Kent Ternstrand, 44, Celerander	4.47.07
11176 Reinhard Bänsch, 47, Helsingborg	4.17.18	12445 Inge Ekström, Storebro	4.51.51
11253 Ivar Nilsson, 37, ABU	4.18.39	12448 Mikael Ohlsson, 61, Skärholmen	4.54.34
11257 Lars-G Lindström, 36, Spårvägen	4.18.46	12491 Åke Christiansson, 24, Fredrikshof	4.54.34
11294 Sven O Sköld, 47, Siemens SK	4.19.20	12514 Leif Anderberg, 45, Vallentuna	4.56.03
11295 Lars Lundquist, 50, Järnvägens IK	4.19.22	12571 Thomas Björk, 56, Östersund	4.59.49
11312 Göte Jonsson, 32, Karlstad	4.19.35	12594 Lars Westin, 48, Järfälla	5.03.23

**Reseledaren kom först**

Inom reseföretaget **Res & Spring**, som brukar annonsera i Marathonlöparen, arbetar initiativtagaren **Daniel van Berlekom**. Ända sedan vi på redaktionen har fått Daniels resultatservice från kända och nästan okända lopp, har vi konstaterat att han hållit sig i kön. En fin vink om att reseledaren bör ta det lugnt och se till att alla i sällskapet kommer i mål.

Nu senast i Berlin Marathon noterar vi en ny giv hos van Berlekoms ansträngningar att vara reseledare. Med personbästtiden 2.52 blev han först i mål av sitt minibussällskap. Det tog Daniel sex år och 52 maratonlopp innan tretimmarsgränsen kunde sprängas! Man får väl anta att det är besvärligare att alltid vara först i mål för att kunna ta emot sina resekunder — men Daniel van Berlekom lyckades i alla fall en gång.

Grattis Daniel, till en fin prestation!  
**Göran Andersson**

**Träningsprogram för Stockholm Marathon — Owe Westin**

DAG	FAKTOR	VECKA 7			VECKA 8			VECKA 9		
		12 km	14 km	16 km	10 km	12 km	14 km	8 km	10 km	12 km
1	2/ 2 / 13	4 + 4 × 1000 m + 4	4 + 5 × 1000 m + 4	4 + 6 × 1000 m + 4	=v 7	=v 7	=v 7	4 + 3 × 1000 m + 4	4 + 4 × 1000 m + 4	4 + 5 × 1000 m + 4
2	13-4-13	vila	vila	vila	vila	vila	vila	vila	vila	vila
3	2	14	16	18	12	14	16	10	12	14
4	vila	vila	vila	vila	vila	vila	vila	vila	vila	vila
5	13-3-13	3 + 4 + 3	3 + 5 + 3	3 + 6 + 3	=v 7	=v 7	=v 7	3 + 3 + 3	3 + 5 + 3	3 + 6 + 3
6	1	24	27	30	20	23	26	16	19	21
	s:a 72 km	s:a 81 km	s:a 90 km	s:a 64 km	s:a 73 km	s:a 82 km	*	s:a 54 km	s:a 63 km	s:a 72 km
		VECKA 10			VECKA 11			VECKA 12		
1	2	16 km	18 km	20 km	14 km	16 km	18 km	12 km	14 km	16 km
2	13-4-13	4 + 6 × 1000 m + 4	4 + 7 × 1000 m + 4	4 + 8 × 1000 m + 4	=v 10	=v 10	=v 10	=v 7	=v 7	=v 7
3	2/13/11	10	12	14	6	7	8	3 + 5 × backe + 3	3 + 6 × backe + 3	3 + 7 × backe + 3
4	2	16	18	20	14	16	18	12	14	16
5	vila	vila	vila	vila	vila	vila	vila	vila	vila	vila
6	13-3-13	3 + 5 + 3	3 + 6 + 3	3 + 7 + 3	3 + 4 + 3	3 + 5 + 3	3 + 6 + 3	3 + 3 + 3	3 + 4 + 3	3 + 5 + 3
7	1	27	30	33	20	23	26	18	21	24
	s:a 94 km	s:a 105 km	s:a 116 km	s:a 78 km	s:a 88 km	s:a 98 km	s:a 69 km	s:a 78 km	s:a 87 km	
		VECKA 13			VECKA 14			VECKA 15		
1	13-11-13	5 + 6 × backe + 3	5 + 7 × backe + 3	5 + 8 × backe + 3	vila	vila	vila	5 + 3 × backe + 3	5 + 4 × backe + 3	5 + 5 × backe + 3
2	2	16	18	20	=dag 1 v 13	=dag 1 v 13	=dag 1 v 13	vila	vila	vila
3	13-4-13	4 + 7 × 1000 m + 4	4 + 8 × 1000 m + 4	4 + 9 × 1000 m + 4	=v 10	=v 10	=v 10	=v 7	=v 7	=v 7
4	/13-5-13/13	vila	vila	vila	6 + 4 × 600 m + 4	6 + 5 × 600 m + 4	6 + 6 × 600 m + 4	7	8	9
5	2	20	22	24	16	18	20	12	14	16
6	13/vila/13	8	9	10	vila	vila	vila	6	7	8
7	1/1/2	32	35	38	33	36	39	18	20	22
	s:a 99 km	s:a 108 km	s:a 117 km	s:a 83 km	s:a 90 km	s:a 98 km	s:a 63 km	s:a 70 km	s:a 77 km	

# Träna med kvalitet

## Du måste ha ett program

Det gäller att träna effektivt. När Du nu lägger ner tid på Din maratonträning, så gäller det att inte bara mala på ett visst antal kilometer varje dag. Du skall variera träningstypen.

Träning inför ett maratonlopp består framförallt av löpning, men med hjälp av ett träningsprogram kommer Du att finna att löpningen blir ännu roligare, samtidigt som Du märker att en förbättring skett.

Nu är det dags att tänka allvarligt på **Stockholm Marathon** och det här träningsprogrammet har detta lopp som mål, och är anpassat till maratondistansens speciella krav. Samtidigt ser Du att det finns tre alternativ, så att Du kan anpassa träningen till Din egen kondition och till den tid som Du kan offra på träningen.

Du ser att det finns ett mönster i programmet. För det första finns det variationer inom varje vecka. Återhämtning och vila är ett måste, även om det inte alltid behöver betyda fullständig vila. För det andra ser Du att träningen är uppdelad i treveckors perioder där den första veckan i varje period är den hårdaste.

Dessutom ser Du att träningen uppdelas i ett antal komponenter, s.k. faktorer. De olika faktorerna som vi skall använda oss av i dessa träningsprogram är följande:

**FAKTOR 1: Överlång distans:** lång distanslöpning i låg hastighet för att förbättra den maximala syreupptagningsförmågan samt förbättra löpekonomin. Löphastigheten bör inte vara

högre än 60—70% av Din tävlingsfart i maraton. Distans, 20 — 40 km.

**FAKTOR 2: Medellång distans:** här skall löphastigheten vara något högre, 70—85% av Din löphastighet vid tävling på samma distans. Distans: 10 — 20 km.

**FAKTOR 3: Snabbdistans:** kort distans i en relativt hög löphastighet, 85—92% av Din löphastighet på samma distans. Distans 3 — 10 km.

**FAKTOR 4: Intervallträning:** upprenningslopp med samma löphastighet i samtliga lopp, samt vila mellan varje lopp. 1000 m är en lämplig sträcka, och vilan bör vara c:a 2 minuter. Använd t.ex. den kilometertid Du har vid tävling på 5000 m och ha *samma* tid vid alla loppen.

**FAKTOR 5: Snabbhetsuthållighet:** ett fåtal korta lopp, nära maxhastigheten men med lång vila, 6—8 minuter.

**FAKTOR 11: Backträning:** löpning uppför backe som skall vara längre än 400 meter — hastigheten skall vara under mjölkssyrenivån — efterföld av ligg nedför backen. Vila en kort stund före nästa lopp. Backträning skall pågå i sex veckor och skall vara avslutad sex veckor före tänkt tävling.

**FAKTOR 13: Allmän uthållighet:** återhämtningslöpning eller uppvarming, d.v.s. löpning som ej faller inom faktor 2.



Owe Westin

Det är viktigt att ha ett program, dels för att känna trygghet i träningen dels så att man kan utvärdera vad som genomförts. Ett program måste alltid hållas i sin helhet, men det betyder inte att man inte kan göra avsteg från det. Med tanke på det klimat vi har måste man acceptera att träning sker i både snö, kyla, blåst, regn och sol.

Programmet kan vara lättare att följa om man tränar i grupp, framförallt när det gäller intervall- eller backträning. Vid träning i grupp kan man ibland lägga in backträning i faktor 2 genom att öka farten uppför en backe och sedan vända tillbaka för att möta upp dem som inte vill öka farten.

I det bifogade programmet är det inte ett måste att följa dagarna som är föreskrivna. Ta hänsyn till andra faktorer som arbetet, skola, familj o.s.v. och glöm inte att ge kroppen den vila den behöver. Som Du ser är överlånga passen lagda på söndagar av naturliga skäl och därför att de flesta tävlingar är på söndagar. Dina tävlingar skall inräknas som träning i programmet och Du skall inte ta någon extra vilodag just därför att Du tävlar.

Välj en stapel i tävlingsprogrammet med hänsyn till hur mycket Du vill träna och vilken ambition Du har. Jag antar att Du redan tränar regelbundet och har en hyfsad kondition, men överansträng Dig inte. Detta är inte ett program för nybörjare. Känner Du att Du bör ligga på en lägre nivå, gör det — men försök att följa samma mönster. Vi fortsätter i nästa nummer av Marathonlöparen.

**Owe Westin**

		VECKA 16			VECKA 17			VECKA 18		
1	13-11-13/2	6+7×backe+6	6+8×backe+6	6+9×backe+6	=v 13	=v 13	=v 13	14	16	18
2	2/2/13-5-13	20	22	24	14	16	18	4+3×800 m+3	4+4×800 m+3	4+5×800 m+3
3	vila	vila	vila	vila	vila	vila	vila	vila	vila	vila
4	13-4-13	4+8×1000 m+4	4+9×1000 m+4	4+10×1000 m+4	=v 13	=v 13	=v 13	=v 10	=v 10	=v 10
5	2	14	16	18	12	14	16	10	12	14
6	13-3-13	3+6+3	3+7+3	3+8+3	3+5+3	3+6+3	3+7+3	vila	vila	vila
7	1	30	33	36	24	27	30	20	23	26
		s:a 104 km	s:a 113 km	s:a 122 km	s:a 84 km	s:a 93 km	s:a 102 km	s:a 67 km	s:a 76 km	s:a 85 km

## Veteran VM, Melbourne, AUS, 1987

1987 års världsmästerskap för veteraner ägde rum under första veckan i december i Australien, närmare bestämt i Melbourne. Omkring 150 svenskar, supporters inräknade, tog chansen att så här års få tävla och se mestra i en del av världen där enligt almanackan sommaren inlemts. Många blev därför förvånade och säkerligen besvikna då vädret för det mesta var så regnigt och kallt som vi sommartid är vana vid i Sverige. Jag tror dock att de flesta ur tävlingssynpunkt tyckte vädret var bra utom de 5000-meters löpare som en kväll fick springa i skyfallsliknande regn och stundtals full storm. Resan avslutades dessutom med en badvecka i Thailand.

I maratonloppet deltog ett 25-tal svenskar. För många var nog den tida starten, kl 6 på morgonen en nackdel. Det rådde osäkerhet om man t.ex. skulle stiga upp mitt i natten och äta eller om det räcker med det man förtärde kvällen före. Hur som helst tror jag ingen var dåligt laddad inför loppet, snarare tvärtom. Där vi var förlagda var det nämligen rikligt med mat så det var fritt fram för dubbla portioner.

Banan var med vändpunkt, lätsprungen utan större backar, men däremot blåser, då den gick större delen utmed havet.

Som framgår av resultatlistan fick vi en hel del medaljer med oss hem. För att börja med de ädlaste, så erövrade **Kjell-Erik Ståhl** och **Eva Wiström** guld. Kjell-Erik vann också totalt, vilket givetvis för oss svenskar var roligt. Vidare bronsmedaljer till **Ivan Moliné** och **Lage Carlson**. Dessutom visade vi fin bredd då vi tog 2 lagmedaljer, 5-mannalag i H-55 och H-60.

Gösta Andersson passade på att springa sitt 100:e och Sven-Erik Åkerman sitt 50:e lopp vid dessa tävlingar, vilket särskilt uppmärksammades vid den träff som gruppen avslutade varje tävlingsdag med.

**Lage Carlson**

### Resultat

#### M40 (399 fullfölj.)

1. Kjell-Erik Ståhl, SWE	2.21.38
2. T. Tsiningatos, GRE	2.26.26
3. Robert Joy, NZL	2.27.18
96. L-M Ahlgren, SWE	2.56.09
201. Jan Hansson, SWE	3.12.52

#### M45 (312 fullfölj.)

1. Pierre Voets, BEL	2.30.37
2. Hank Stoffers, AUS	2.30.43
3. Colin Fallon, AUS	2.30.49
12. Sten Odenblad, SWE	2.41.29
20. Clarence Klärtborg, SWE	2.45.34
34. Börje Larsson, SWE	2.49.36
101. Bertil Johansson, SWE	3.04.51
106. Rune Holmquist, SWE	3.05.37

#### M50 (175 fullfölj.)

1. Peter Kallio, AUS	2.30.52
2. G. van Nuffelen, BEL	2.33.22

3. Bent Lauridsen, DEN	2.33.41
29. Bernt Adolfsson, SWE	3.02.09
94. S-O Davidsson, SWE	3.31.09
122. Sven-Erik Åkerman, SWE	3.46.24
141. Åke Berglund, SWE	3.55.12

#### M55 (117 fullfölj.)

1. D.J. Wood, BGR	2.40.30
2. B. Longmore, AUS	2.44.38
3. <b>Kjell Linder</b> , SWE	2.47.07
4. Alan O'Donnell, SWE	2.51.43
38. John Lilja, SWE	3.20.32
78. Tage Severholt, SWE	3.42.30

#### M60 (62 fullfölj.)

1. Derek Turnbull, NZL	2.42.31
2. Selwyn Opie, NZL	2.53.37
3. <b>Lage Carlson</b> , SWE	2.54.25
4. Konrad Hernelin, SWE	2.57.35
11. Ebbe Callheim, SWE	3.12.28
22. Nils Majling, SWE	3.33.30
42. Carl Lundmark, SWE	3.56.13

#### M65 (25 fullfölj.)

1. Börge Ransby, DEN	3.08.38
2. Mathias Bergseth, NOR	3.08.59
3. James Johnston, GBR	3.16.25
6. Gösta Andersson, SWE	3.31.15
24. Sigrid Eriksson, SWE	4.54.31

#### M70 (19 fullfölj.)

1. Norman Gulbransen, AUS	3.14.07
2. Jiro Tsuge, JAP	3.29.11
3. Don Lundberg, USA	3.32.43
5. Oscar Gustafsson, SWE	3.51.48

#### M75 (5 fullfölj.)

1. Eduardo Astoreka, ESP	3.54.33
2. Frank Cox, NZL	4.47.47
3. Wilhelm Stang, GER	5.19.10

#### M80 (1 fullföljande)

1. William Chapman, GBR	6.04.03
-------------------------	---------

#### K35 (48 fullfölj.)

1. Colleen Stephens, AUS	2.47.49
2. Stephanie Barfoot, NZL	2.52.43
3. Liz Thodey, NZL	2.57.29

#### K40 (64 fullfölj.)

1. Anne Roden, GBR	2.43.57
2. Kathy Brown, USA	2.50.22
3. Mabel Mitchell, AUS	2.57.57
19. Ingrid Forsgren, SWE	3.26.05

#### K45 (34 fullfölj.)

1. Beverley Blair, NZL	3.04.27
2. M. Ellis-Smith, AUS	3.13.16
3. Theresa Woodham, NZL	3.14.34

#### K55 (19 fullfölj.)

1. Shirley Young, AUS	3.18.38
2. Marie O'Donovan, AUS	3.19.35
3. Mary Hawkins, NZL	3.19.47
13. Maggie Andersson, SWE	4.39.22

#### K60 (7 fullfölj.)

1. Ingrid Sogstad, NOR	3.26.19
2. Joyce Smith, GBR	3.32.53
3. Nan Little, NZL	3.34.34

#### K65 (4 fullfölj.)

1. Eva Wiström, SWE	4.06.30
2. Judith Kazdan, CAN	4.18.51
3. Vi Palin, AUS	4.27.21

#### K70 (1 fullfölj.)

1. Kay Kenneth-Low, NZL	5.31.00
-------------------------	---------

### VI EUROPA MEISTERSCHAFTEN VETERANEN

### VI EUROPEAN VETERANS CHAMPIONSHIPS

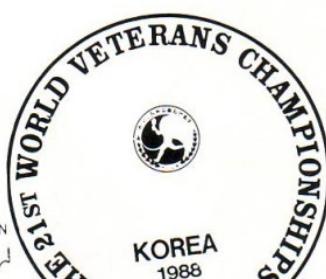


18-6-1988 10 KM

19-6-1988 25 KM

BRUGGE - BELGIË

### 10 km, 5km MARATHON



8-9 Oct 1988 after Seoul Olympic 17 Sep - 2 Oct

The Lake Bomun, Kyungju City, Republic of Korea

ÄR DU INTRESSERAD???????

VI PLANERAR GRUPPRESA TILL BÅDA TÄVLINGARNNA

Sänd in Namn & Adress så får Du vidare upplysning till

Olle Wallin, Husabyvägen 23, 126 50 Hägersten eller  
Bengt Andersson, Ringspinnaregatan 2, 431 33 Mölndal

# Plock från banorna



Göran Andersson

## Veteranernas marknad

Den elfte oktober i höstas löptes i USA Twin Cities Marathon, som faktiskt startade i någon minusgrad men tack vare en klar sol fick bra förhållanden så småningom.

Loppet har fått fin veteranstatus och brukar inofficiellt betraktas som VeteranVM. Bästa veteran blev **Kjell-Erik Ståhl** med 2.18.01, medan fyrtioåriga **Laurie Binder** vann K40+ på 2.41.15.

Intressantaste veteranävlingen, där alla över 40 i femårsklasser kan vara med, är nog dock kampen om bästa tiden jämfört med en genomsnittstid för respektive ålderskategori. Där har man räknat ut medeltiden för de fem bästa noteringarna av USA-löpare i varje åldersgrupp. Sedan gäller det att slå den tiden med så stor

marginal som möjligt! Av tabellen här intill framgår det att femtiofemåriga amerikanen **Norm Green** underkred målsättningen med dryga sju och en halv minut vilket gav honom en klar seger.

Om man ser till den svenska M55-statistiken (per 1986) leder **Erik Östbye** med 2.26.35 satt 1976. Snittiden för de fem bästa svenskarna är ungefärlig 2.39.30, så på svensk mark hade det krävts neråt 2.32 för att matcha Greens prestation!

Slutligen kan noteras att Twin Cities vanns av **Marty Froelick**, USA, med 2.10.59 och öppna damklassen av fransyskan **Sylvie Bornet** på 2.30.11. Det var förresten tredje året i rad som årets snabbaste amerikanska tid sattes i detta lopp!

### Plac, namn, ålder:

1. Norm Green, 55 år
2. Antonio Villaneuva, 47 år
3. Betty Haleen, 65 år
4. Margaret Miller, 60 år
5. Mike Hefferan, 47 år

Källa: Runner's World 1/88)

Tid att slå:	Tid i mål:	Diff:
2.35.15	2.27.42	— 7.33
2.26.14	2.22.44	— 3.30
4.21.13	4.19.40	— 1.33
3.34.44	3.33.30	— 1.14
2.26.14	2.25.53	— 0.21



Kalevi Saukkonen löper sitt 27:e maraton vid Vintermaraton i Stockholm. Foto: Göran Andersson.

## Till USA 1988?

Jag har en förteckning med adresser till 200 maratonlopp i USA under 1988. Är du på väg dit och vill springa 26,2 miles, skriv då till mig och berätta vilken tid på året det gäller!

Sänd mig dubbelt brevporto i svenska frimärken, så får du besked inom några dagar. Du kan också ringa 009358-2841314 före nio på kvällen svensk tid.

42195 hälsningar

Göran Andersson, Bergvägen 12,  
SF-22410 GODBY, Å L A N D

## Också en järnridå!

Sällskapets ostligaste medlem, **Håkan Hagman** i Esbo utanför Helsingfors, har sedan länge haft långloppskontakter med Sovjet vad gäller löpning, skidor och cykel. Därför var det naturligt att Håkan också var med och arrangerade en resa som skulle gå till Leningrad Marathon i slutet av oktober.

Efter att nästan förgäves försökt få information om loppet av resebyråen kom så ett telex dagen innan avresan. Leningrad Marathon var ett 10 km lopp!

## Mycket, långt och länge

Vid juletid kom det ett vykort med stränder och Medelhav på till resultatredaktören. Det var från veteranen och finländaren **Kalevi Saukkonen**, som på Mallorca knegat sig igenom 1987 års fyrtionde maratonlopp! Genom åren har det nu blivit 279 stycken maror.

I nr 7/87 av Marathonlöparen publicerade vi resultatlistan från 100 km i Lund, Lejonbragden. På en niondelsplats totalt återfanns då västtysken **Kurt Felle**, född 1941. Det har nu visat sig att det var hans 121:a tiomilalopp! Slår man ut dessa dryga tolvtusen kilometer på rena maratonlopp, så blir det faktiskt hela 287!

## Kort och långt i Finland

Vi var väl några som höjde ögonbrynen ett snäpp när finländaren **Vesa Kähköläs** marontid 2.12.25 kablades ut den 12 september i höstas. Det segerresultatet, dryga minuten före **Martti Vainio**, noterades vid Ruskanmaraton i Kittilä, som visade sig vara en för kort bana.

Tvärtom var det ett par veckor tidigare i Villmanstrand med Chymosmaraton, där banvakten för vändningen tog miste på vägmärkering och loppet blev 42569 meter.

## Dackemaran 1987-10-18 (OK Dacke)

**Seniorer M21**

1 Ola Nilsson, 57, Ryssvergets IK	2.36.17	4 Kåre Oredsson, 46, UF Contact	3.01.34
2 Göran Karlsson, 57, OK Dacke	2.39.55	5 Kurt Gustavsson, 46, Hultfreds OK	3.07.26
3 Mikael Andersson, 61, Posten	2.42.44	6 Billy Ehn, 46, Hammarby IF	3.07.45
4 Dan Gustavsson, 57, OK Dacke	2.53.59	7 Sten Ylmen, 45, Mälilla-Mori, SKI	3.14.41
5 Per O. Olsson, 54, Ryssbergets IK	3.17.11	8 Karl G. Ljunggren, 44, Nybro GK	3.19.22
6 Jerry Krook, 57, Ryssbergets IK	3.20.07	9 Göte Andersson, 46, Hoby Golf	3.42.24
7 Bennie Torstensson, 53, Ronneby OK	3.21.50	10 Kjell Malm, 46, LK Myran, Akarp	3.52.45
8 Lennart Olsson, 55, Lampan Inst, K-a	3.24.54		
9 Göran Jonasson, 53, Ericson, K-a	3.38.24		

**M35**

1 Bo Björkholm, 49, Volvo Kalmarverken	2.38.43	2 Sven O. Sjöström, 39, Akula SK	3.25.25
2 Willy Olsson, 50, Hoby Golf	2.46.44	3 Jonas Frykman, 38, Lugi	3.27.40
3 Allan Persson, 48, Väckelsång IF	2.47.52	4 Kjell Lindqvist, 39, Ericson, K-a	3.38.19
4 Rune Bergström, 52, OK Dacke	2.54.18	5 Johannes Likar, 38, Malmö Frisksport	3.39.36
5 Ingvar Bergström, 49, OK Dacke	2.58.29		
6 Bo Waldosson, 53, Volvo Kalmarverken	3.02.14		
7 Göran Lennström, 49, Hultfreds OK	3.04.15		
8 Kauko Siltala, 50, Gramuns IF	3.07.59		
9 Jan O. Ågren, 50, Fägelörs IF	3.08.13		
10 Antal Wizwari, 50, Björntorp	3.27.24		
11 Bo Wemme, 49, Ericson, K-a	3.43.24		
12 Kjell Lewin, 52, Ramdala IF	3.44.27		

**M40**

1 Leif Holm, 44, OK Dacke	2.44.30	2 Stig Johansson, 21, IFK, K-a	4.34.27
2 Torsten Rosengqvist, 46, Ryssbergets IK	2.59.12		
3 Jan Jonasson, 40, Gramuns IF	2.59.34		

**M55**

1 Bengt Göransson, 35, Hoby Golf	2.49.54
2 Bengt Bengtsson, 34, SK 69 Tyringe	2.50.36
3 Ragnar Karlsson, 35, OK Dacke	3.20.17
4 Sven O Danielsson, 34, Växjö OK	3.42.18
5 Birger Göransson, 33, Hoby Golf	3.44.30
6 Sven E. Åkerman, 34, IK Pallas	3.50.54

**M65**

1 Stig Johansson, 21, IFK, K-a	4.34.27
--------------------------------	---------

Fotnot: Loppet galldé samtidigt som DM för Blekinge. Klassegrarna är satta med fet stilk.

## Bobusläns-Dals DM, 1987-10-17

Tävlingen arrangerades av Eds SK i samarbete med Melleruds IF på en bana mellan Ed och Mellerud. Vädret var mycket blåsigt, växlande molnighet och 10–14°C.

**Resultat**

Urban Siurua, Kils AIK	2.28.07
M35/1 Christer Bengtsson, Stenungsunds OK	2.37.13
M35/2 Bengt Berntsson, Stenungsunds OK	2.42.02
Sen/1 Brian Borling, 55, Uddevalla SK	2.50.18
M40/1 Stellan Olsson, 44, Uddevalla SK	2.53.41
M45/1 Per-Ake Holmén, Stenungsunds OK	2.57.17
M40/2 Christer Ingman, Stenungsunds OK	2.58.03
— Ulf Landström, Vänersborgs AIK	3.02.52
M45/2 Leif Nilsson, 42, Melleruds IF	3.09.36
M40/3 Lennart Skoog, Stenungsunds OK	3.09.50

(10)

Fotnot: (—) = deltag ej i DM



Söndagen den 21 Augusti

En festlig mara inför storpublik (10 000) och med Surströmmingsfest som trevlig inramning.

**Tjej Stimmet blev succé!**

Upplysningar: 0270/107 85 Torbjörn Olsson  
Utförlig annons i April-Nr.

## London Marathon 1987



Plac	Namn	Tid		
481	Jan-Olof Alfredsson, Televerkets IF	2.38.35	11001 Berne Nyberg, Kvanums IF	3.49.39
556	Karsten Höglund-Olsen, Hammarby IF	2.39.53	11272 Kerstin Öllsson, Vadstena GolF	3.51.02
1300	Peter Skottent, Lyckeby	2.51.00	11275 Sture Karlsson, Vadstena GolF	3.51.03
1384	Kjell Nyberg, IF Vingarna	2.52.02	11681 Olle Stentors, LK Jamtrennarna	3.35.10
1479	Håkan Fagerström, Jamtrennarna	2.53.00	11685 Lars Nordell, Danmarks IFF	3.53.10
1625	Remy Reuter, Arvika IS	2.54.28	11840 Jan Garremann, Perstorps	3.54.02
1922	Kenneth Zettergren, Gefle IF	2.56.55	11863 Mats Widén, IF Funäsdalen	3.54.10
2100	Tord Hedstrom, Malaro SK	2.58.02	11922 Lars Widerström, SRRC	3.54.32
2169	Erik Bonn, Malaro SK	2.58.22	12156 Kristina Wilson, IFK Mora	3.55.38
2265	Ulf Hof	2.58.54	12253 Jan Ulvskog, Växjö AIS	3.56.04
(10)			(50)	
3436	Peter Blommark, SRRC	3.07.59	12477 Allan Mörtens, IK Hakarpspojarna	3.57.24
4075	Magnus Lundqvist	3.12.42	13112 Kjell Evaldsso, Kvanums IF	4.01.12
4145	Lars Norman, Frosö IF	3.12.41	13113 Leif Egonsson, Kvanums IF	4.01.13
4146	John Anderson, Västerviks IF	3.12.41	13403 Lennart Svensson, Perstorps	4.02.54
4168	Olov Nedman, Sattajärvi IF	3.12.50	13756 Börje Kvist	4.05.29
4509	Leif Johansson, Volvo IF	3.14.53	14017 Agne Hansson, Riksdagens IF	4.07.23
4812	Hans Carlborg, Pharmacia IK	3.16.27	14310 Karl Bergwall, Motala AIIF	4.09.49
5101	Bengt-Ake Svensson, OK Orion	3.12.18	14598 Ulf Wiksson, SE Banken IF	4.11.58
5342	Ragni Robson, Areva 80 AC	3.19.32	14826 Carl Norrnell	4.13.39
5580	Sture Petajavaara, Sattajärvi IF	3.21.06	14911 Gothe Jansson, Trygg Hansa IF	4.14.20
(20)			(60)	
5727	Mikael Andersson, Växjö	3.21.48	14952 Lars Brundin	4.14.45
5899	Kjell Erlandsson, KIFF	3.22.41	15108 Inger Baud, Gloucester AC	4.16.11
6024	Leif Pettersson, IK Hakarpspojarna	3.23.24	15283 Jan Widerström, SRRC	4.17.41
6442	Stig Sundin, LK Jamtrennarna	3.25.49	15619 Stig Friberg	4.20.54
7212	Kenneth Thoren, Skarhems IK	3.29.37	15672 Håkan Melhede, IK Pallas	4.21.26
7450	Thomas Persson, Helsingborg	3.30.51	15820 Marika Larsson	4.23.03
7640	Leif Sundin, LM Ericsson IK	3.31.45	16551 Ernst Lundgren, Järfälla SK	4.29.58
7747	Sven-Erik Strand	3.32.20	17293 Lennart Ekberg, ASA-LITHC	4.39.13
7814	Evald Karlsson, Kronaskarptrarna	3.32.38	17805 Anna-Maria Sohl, SK 65 Sundsvall	4.47.03
8760	Håkan Kvist	3.37.32	17878 Vivianne Appelqvist, Frosö IF	4.48.26
(30)			(70)	
9203	Ove Meister, Stockholm RRC	3.39.37	17912 Gustav Brundin	4.49.02
9254	Ulf Johansson, IF Göta	3.39.57	17963 Staffan Juvelius	4.50.02
9271	Bengt Cedero, SPIF	3.40.03	17965 Karl Gustav Skyhed, AGA	4.50.03
9695	Goran Lunder	3.42.21	18571 Gunnar Lillieroth, Kibbölle IF	5.03.49
9804	Yngve Sohl, SRR Sundsvall	3.42.53	18653 Goran Jansson, Kvanums IF	5.06.49
10400	Peder Hägg, LME IK	3.46.03	18740 Jakob Bryndin	5.10.14
10539	Rolf Haellsas, Kvanums IF	3.46.47	19223 Rolf Remble	5.36.14
10546	Gabriel Munck, Perstorps	3.46.49		
10599	Valdi Larsson	3.47.08		
10673	Per Olof Göteby, EGO Tripper	3.47.34		
(40)				

## Kort om långt

Även 1987 års upplaga av London Marathon levde upp till ryktet att producera nationsrekord: **Marocko** (El Mostafa) 2.10.09, **Norge** (Geir Kvernmo) 2.10.15, **Turkiet** (Mehmet Terzi) 2.10.25, **Polen** (Boguslaw Psujek) 2.10.26 och **Tjeckoslovakien** (Petr Klimes) 2.13.27.

Mer om London-87! Brittiskan **Priscilla Welch**, 42 år, blev totaltvåa efter Ingrid Kristiansen och satte nytt världsrekord för kvinnliga veteraner med 2.26.51. Det var nästan tre minuter bättre än förra noteringen, satt i London 1982 av då fyrtiofyraåriga Joyce Smith (GBR).

London igen och förstås norskan **Ingrid Kristiansen**! Hon är den kvinna som löpt i mål närmast efter den manlige segraren i ett stort maratonlopp av världsklass. Med sina 2.21.06 och världsrekord i London 1985, var hon bara 12.50 bakom Steve Jones och i år 12.58 efter japanen Tainiguchis 2.09.50.

(Källa: Runner's World, augusti 1987)

**Göran Andersson**

# Svenskar i utlandet

## Costa de Calvia Marathon, ESP, 1987-12-13

1. Ricardo Gorgora, ESP	2.20.05
9. Thommie Nordh, SWE	2.23.44

Det fanns fler svenska deltagare i detta lopp på Mallorca och vi hoppas att någon kan sända oss en kopia på resultatlistan!

## Terjärv Maraton, FIN, 1987-07-05

Sen/1 M50/1	Esa Rantala, FIN	2.52.08
	Tarmo Junkala, SWE	3.12.11

## Chymos-maraton, Villmanstrand, FIN, 1987-08-29

Sen/1 M45/1 M45/38 M45/50	Asko Uusimäki, FIN Antti Hyvärinen, FIN Gosta Lundqvist, SWE Rolf Lundström, SWE	2.23.08 2.44.30 3.32.36 4.12.05
---------------------------	--	---------------------------------

## Trondheim Marathon, NOR, 1987-10-11

Sen/1 M40/1 M30/1 M50/1 K30/1 K40/1 M50/14 K50/1	Arlid Andresen, NOR P M Siraas, NOR Åke Eneman, SWE (Tot/4) Torleif Rekkebo, NOR Ingvar Brechmann, NOR Eva Lervik, NOR Göran Erlandsson, SWE Åse Rekkebo, NOR	2.34.58 2.39.34 2.44.52 2.48.42 2.26.17 3.50.38 3.50.41 3.40.48
--	---	---

Fotnot: Hultfredslöparen Åke Eneman, som tävlade för IFK Borgholm, skriver i sitt följetong att det var totalt 82 fullföljande.

## Royal Bangkok Marathon, 1987-11-22

1. Eddy Hellebuyck, BEL	2.23.55
2. Doug Kurtis, USA	2.32.33
3. Tony Simmons GBR	2.35.02
ca 200 Sven Norman, SWE	3.39.25

Fotnot: Det var som vanligt varmt, ca +30°, redan klockan sex på morgonen när starten gick. Omkring 2000 lär ha startat i maran, medan siffror som 10000 nämnades i pressen på halvmaran och smärt otroliga 60000 deltagare i milloppet!

På en sida i tidningen Bangkok Post ser man bilden av 86-åriga amerikanen Ruth Rothfarb (hon presenterades i Springtimes andra nummer i februari 1983) väl i mål med medalj om halsen. Det framgår dock inte på vilken sträcka hon deltog.

## Jessheim Vintermaraton, NOR, 1987-11-22

1. B.V. Öen, NOR (M35/1)	2.37.20
4. Leif Daruk, SWE (M/3)	2.47.06
10. Göte Ivarsson, SWE (M50/1)	2.54.29
31. Hans Orsing, SWE (M45/5)	3.52.05

**Fotnot:** Loppet gick i minusgrader och ymnigt snöfall. Leif Daruks sista mil var t.o.m. snabbare än segrarens! Leif putsade sitt nysatta "pers" från Berlin med dryga minuten.

## Randers Maraton, DEN, 1987-08-30

1. Brian Dragø, DEN	2.35.34
23. K-G Nyström, SWE	3.34.08
30. Hans Orsing, SWE	4.01.03

**Fotnot:** Detta var troligen sista gången helmaran arrangerades i Randers. 1988 blir det bara 10 och 21,1 km.

## Ett klassiskt misstag!

Ännu i december finns det goda möjligheter i Tyskland att få sig ett maratonlopp till livs. Där nere är vintern inte så långt kommer fast det kan vara rätt kallt.

Arrangören uppskattade att vi hade rest så långt för att delta i deras lopp och hade ordnat privat inkvartering i byn bredvid starten. Omkring fyra hundra löpare deltog och besågs av en handfull bybor, som inte lätt sig stressas med denna dimmiga lördagsförmiddag.

De två första milen gick an genom det böjlade landskapet men på den tredje blev backarna väl häftiga. Lennart Nennerdal och Daniel van Berlekom begick det klassiska misstaget att koncentrera sig på klunglöpning och

## 1st Split Marathon, YUG, 1987-10-25

1. Marko Dovjak, YUG	2.29.19
2. Tommy Sjöström, SWE	2.32.56
3. Dusjan Hribenik, YUG	2.33.54
12. Bo Alsterlund, SWE	2.58.41

**Fotnot:** Även Tommy Sjöström, bosatt i Borlänge, är en IFK Borgholmslöpare i förskingringen! Han rapporterar att servicen och organisationen var bra med tanke på att loppet arrangerades för första gången. Banan var lättlöpt och mycket vackert dragen (EM-bana 1990?) mellan hav och berg med start- och målraka längs en paradgata med mycket folk. Endast drygt 120 löpare startade dock i loppet!

Jan Ternhag

## 7:e Arolsen Adventsmaraton, GER, 1987-12-05

1. Heinz Fettner, GER	2.37.15
29. Torsten Rosengqvist, -46, SWE	2.59.32
111. Sören Remar, -48, SWE	3.23.53
164. Stellan Christiansen, -47, SWE	3.32.03
170. Bertil Lanzén, -38, SWE	3.33.01
215. Daniel van Berlekom, -55, SWE	3.40.20
216. Lennart Nennerdal, -48, SWE	3.40.20



Adventslöpare i västtyska Arolsen var bland andra (st. fr. v.) Lennart Nennerdal, Torsten Rosengqvist, Stellan Christiansen samt (knäst. fr. v.) Daniel van Berlekom, Sören Remar och Bertil Lanzén. Foto: Jan Ternhag.

# KOMMANDE MARATONLOPP SVERIGE 1988

Datum	Tävlingsplats	Tel. kansli	Tel. bostad	Kontaktperson
26/3	Vällingby	08-28 69 80		Per Winberg
2/4	Landskrona		0418-237 97	Bo Thomaeus
9/4	Ed-Mellerud	0530-111 21		
30/4	Säter		0225-519 71	Leif Larsson
8/5	Linköping-Norrköping	013-12 78 58		
4/6	Stockholm	08-67 19 30		
18/6	Luleå-Boden	0921-161 56	0921-601 37	Olof Forsberg
25/6	Bromölla	0456-296 71	0456-287 13	Leif Pettersson
2/7	Skellefteå	0910-533 09	0910-114 95	Leif Sundqvist
2/7	Örebro	019-16 04 70	019-16 45 64	L.O. Magnusson
2/7	Hudiksvall	0650-177 50	0650-175 06	Ragnar Sundberg
17/7	Killingi		0980-180 90	Lennart Rantatalo
6/8	Kalmar-Borgholm	0485-121 01	0480-285 39	Carl-Gustaf Nilsson
13/8	Säffle	0533-126 10	0533-403 41	Thage Söljemo
20/8	Nordaningrå-Ullånger	0613-103 36	0613-107 83	Helge Norberg
21/8	Söderhamn	0270-185 70	0270-107 85	Torbjörn Olsson
3/9	Borås	033-761 70	033-760 01	Lars-Åke Ekberg
4/9	Umeå	090-16 54 57	090-11 51 68	Ivar Söderlind
10/9	Eslöv	0413-152 05	0413-136 30	Gösta Bengtsson
10/9	Östhammar	0173-128 30	0173-173 10	Peter Jansson
16/10	Rödeby	0455-432 32	0455-402 56	Ingemar Lundin
13/11	Köping (Vintermaraton)		0221-154 97	Bo Lindkvist

## Tävlingsdräkt, Tröjer, Märken, Nålar...

Till: SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPET,  
Box 218, 101 22 STOCKHOLM



Härmed beställer jag mot postförsedd följande artiklar:

Tävlingsdräkt "New Line" à 280:— (linne + byxa)	herr	M	<input type="checkbox"/>	L	<input type="checkbox"/>	XL	<input type="checkbox"/>
	dam	S	<input type="checkbox"/>	M	<input type="checkbox"/>	L	<input type="checkbox"/>
Tröjer . . . . .	st à 50:—	S	<input type="checkbox"/>	M	<input type="checkbox"/>	L	<input type="checkbox"/>
Overallmärken . . . . .	st à 15:—						
Souvenirimpralar . . . . .	st à 15:—						
Klisterdekaler . . . . .	ark à 10:— (1 ark = 4 dekaler)						
Klubbnålar . . . . .	st à 20:—						

Namn: .....

Adress: .....