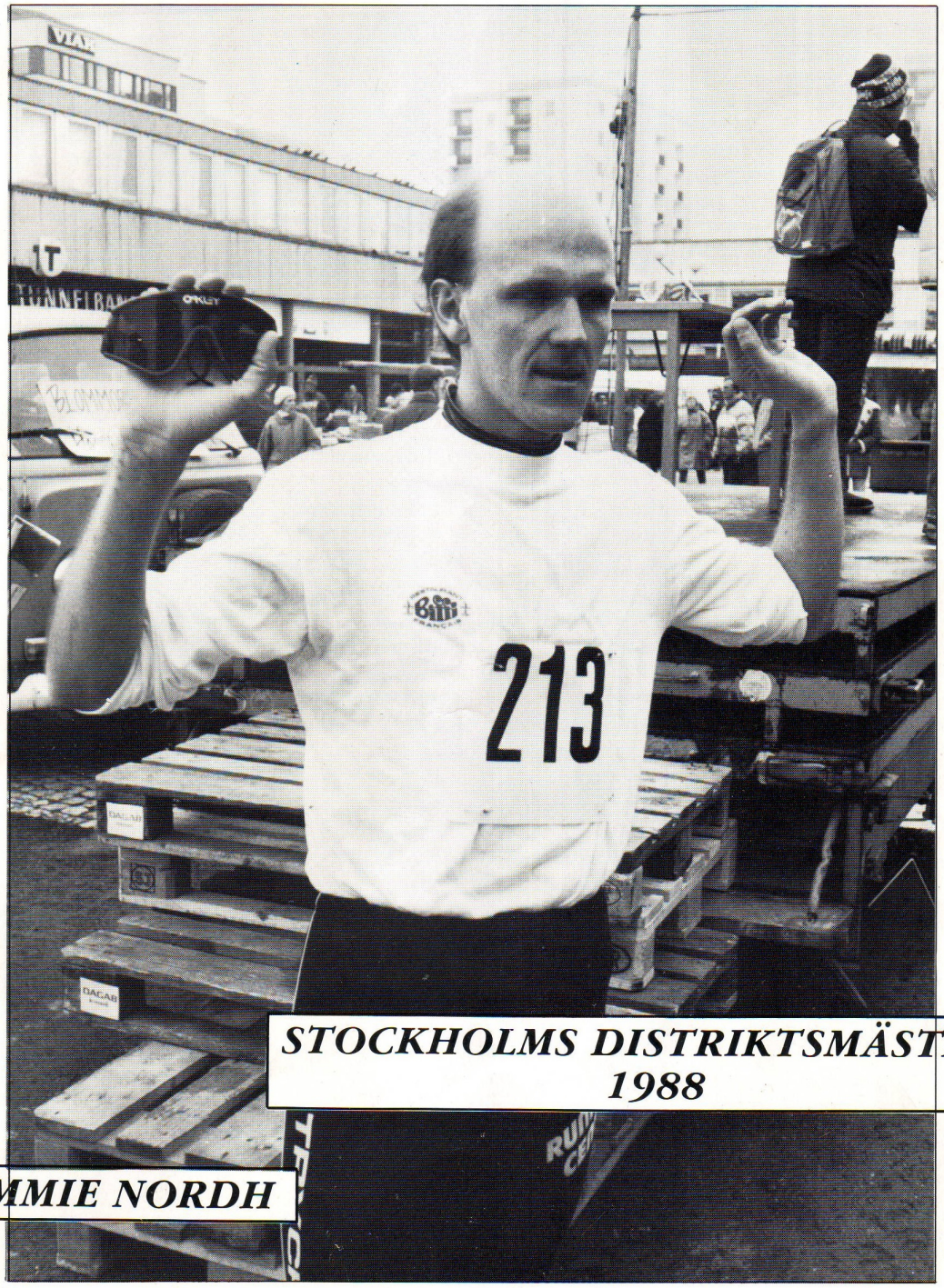
Marathonlöparen

Nr 94 Apr 1988 1988 Nr 2

SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPET



STOCKHOLMS DISTRIKTSMÄSTARE 1988

TOMMIE NORDH

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 utmärkelsesekr.
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
Huvudkontaktombud:
Jan Lind, 08-35 13 94
Kontaktombud/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 Mikaelsen, 0534/115 07
Dalarna:
Yngve Karlsson, 0250/124 06
Gotland:
Håkan Holm, 0498/799 90
Gästrikland:
(Se Hälsingland)
Göteborg:
Christina Hildesson, 0303/417 38
Halland:
Martin Andersson, 0340/408 22
Hälsingland:
Roland Ludwichowski, 0650/205 37
Jämtland-Härjeland:
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 84 52
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
Ångermanland:
Kjell Nyberg, 0660/464 06
Östergötland:
Esbjörn Holmquist, 013/13 73 42

På omslaget:
Tommie Nordh blev först i mål i Vällingby och distriktsmästare för Stockholm 1988

Marathonlöparen 1988 Nr 2

Var rädd om loppen som är kvar!

Visserligen har vädret under mars månad bjudit på ovanligt mycket snö, åtminstone i Sveriges södra del, men i stort har det varit en för långdistanslöpare gynnsam vinter. Relativt milda temperaturer har gjort det roligare för löpare att vistas utomhus och har säkert bidragit till att öka den träningsmängd som löpare speciellt i motionskategorin har hunnit avverka under vinterns grundträningsperiod. Följaktligen torde vi kunna räkna med snabbare prestationer när tävlingssäsongen kommer i gång.

För många är **Stockholm Marathon** ett viktigt mål. Detta blir det tionde loppet i ordningen och det hörs på bussen och på tåget, i lunchrummet och i affärerna att folk gärna vill vara med; speciellt gäller det löpare som sprang i början av 80-talet och gärna vill uppleva atmosfären en gång till. Det kommer att bli folkfest som vanligt på Stockholms gator, och det är naturligt att t.ex. denna tidnings träningsråd och träningsprogram har Stockholm Marathon som ett mål. Den 4 juni vill de flesta av oss vara vältränade och i form.

Svensk maratonlöpning är dock inte bara Stockholm Marathon. Andra lopp är också viktiga och de förtjänar också vårt stöd. Ett flertal av de nya stora loppen som kom till i början av åttiotalet har inte kunnat klara sig när sponsorer började söka nya idrotter att sponsra och har redan försvunnit från tävlingskalendern. Nu gäller det för oss att vara rädda om de lopp som finns kvar, lopp där entusiaster arbetar vidare för att säkerställa ett bra arrangemang, med god information före loppet, god service med vätska m.m. under loppet och en minnesmedalj och en resultatlista efter loppet.

Det är för tidigt att få en klar bild över allt som planeras men klart är att man kan förvänta sig ökade ansträngningar att se till att löparnas önskemål är tillgodosedda, samt ökade ansträngningar att se till att löpare som sprungit ett lopp ett år har anledning att återkomma åren efter. Här är **Strömming Marathon** ett bra exempel.

Arrangörerna i Söderhamn börjar med en ordentlig medalj av samma storlek (70 mm) som den som tilldelas löparna i Stockholm, men utöver denna medalj överlämnas den speciella "Maran-Reliefen" till alla som fullföljer fem Strömmings-Maror — en åtråvärd trofé som ger all anledning för löpare att delta flera gånger i detta lopp.

Andra tävlingar erbjuder speciella plaketter eller diplom för 5 eller 10 upprepningar. Att **Örebro City Marathon,** som nu arrangeras för 8:e gången, lovar ett diplom för såväl 5 som 10 lopp visar att detta lopp planeras fortsätta trots nedläggningshot, fast en blandning av helmaror och halvmaror tycks duga för dessa diplom.

Tony Bristow

Löpande ärenden

Har Du betalat?

Vi har noterat med glädje att det stora flertalet medlemmar har skickat in sina kr 110:— för att säkerställa att deras namn inte försvinner från Sällskapets medlemsregister med allt som detta kan innebära — ingen tidning, ingen information om resor, ingen möjlighet att erhålla någon prestationsutmärkelse, ingen känsla av att vara med bland övriga maratonkamrater... men det finns ändå ett litet antal som fortfarande dröjer med årets inbetalning. Om Du tillhör denna grupp... se till att Du skickar in kr 110:— snarast, och gör det därmed lättare både för Dig själv och för Sällskapets ideellt arbetande funktionärer som annars får ett onödigt extra arbete. Detta får Du betrakta som **den sista påminnelsen.** Det finns förstås en sak till, som Du behöver veta: Svenska Marathonsällskapets postgiro är 8 26 07-3. Beloppet är, som sagt, kr 110:—.

Förtjänstdiplom till Bengt Lönnroth

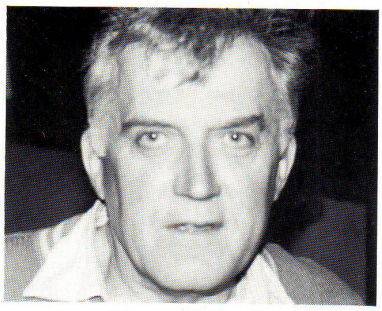
Vid årsmötet överlämnades Svenska Marathonsällskapets **Förtjänstdiplom** till **Bengt Lönnroth,** styrelseledamot och informationssekreterare sedan 1984. Bengt tar hand om posten och ser till att alla brevskrivare får den information eller den hjälp som han eller hon begär. Lennart Granberg betonade när han överlämnade diplomet att det arbete som Bengt utför inom styrelsen är både tidskrävande och av stor betydelse för den individuella medlemmen. Arbetet sker ofta anonymt utan att medlemmarna förstår vilka insatser som Bengt har gjort för deras skull. Vi gratulerar Bengt.

Bengt Lönnroth

Henry Bogemyr avliden

Med sorg har vi tagit emot meddelandet att **Henry Bogemyr** dog i träningsspåret när han åkte skidor i vintras.

Henry gjorde flera viktiga insatser för Sällskapet under sju år som styrelsemedlem. Speciellt noteras hans insatser såsom Sällskapets förste Huvudkontaktombud där han ansträngde sig att börja bygga upp den kedja av ombud i landets olika distrikt som är en viktig del av Sällskapets kontaktverksamhet idag. Henrys ansträngningar ägde rum under den viktiga tiden vid slutet av sjuttiotalet då antalet maratonlopp och antalet maratonlöpare i Sverige ökade mycket snabbt och nya tag bedhövdes för att försöka etablera kontakt med alla maratondebutanter i olika delar av landet. Att försöka sprida kunskap om Sällskapet blev en uppgift som krävde en speciell styrelsebefattning och Henry åtog sig detta med entusiasm. Han erhöll Sällskapets Förtjänstvimpel när han drog sig tillbaka 1983.



Henry Bogemyr

Kort period som distriktsmästare

Lars-Erik Persson från Hammarby IF fick inte kalla sig distriktsmästare särskilt länge. Stockholms DM 1987 anordnades i samband med Vintermaraton den 7 november och redan den 26 mars i år var det dags för Stockholms DM 1988 — denna gång i samband med Vällingby Marathon. Efter endast fyra och en halv månader fick Lars-Erik således se sig detroniserad av Tommie Nordh från Fredrikshofs IF. Sannolikt var detta det kortaste intervall mellan två DM-tävlingar som någonsin noterats.

Förtjänstdiplom till Killingi AIF

Det är inte många löpare som vet hur det är att springa Sveriges Nordligaste maratonlopp. Resultatlistorna visar 12 st i mål i Killingi Marathon 1983, 10 st 1984, 9 st 1985 och 7 st 1986, sammanlagt 25 st olika löpare. Att arrangera ett maratonlopp kräver alltid mycket arbete och att åta sig ett sådant arrangemang med så få deltagare vittnar om en speciell entusiasm. Således har **Killingi AIF** tilldelats Sällskapets **Förtjänstdiplom.** Diplomet överlämnades av Johan Henriksson, Sällskapets ombud för Uppland, som tidigare var funktionär i den norrbottniska klubben.

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

RESOR TILL MARATHONLOPP 1988-89

datum	lopp	antal hotellnätter	totalpris från Stockholm
17/4	Rotterdam, NL	5	1 400:—
24/4	Hamburg, BRD	2	1 100:—
15/5	Wroclaw, PL	5	1 500:—
4/9	Berlin, DDR	3 lyxhotell	1 500:—
9/10	Västberlin	4 lyxhotell	1 700:—
22/10	Prag, CS	5	1 700:—
nov	Havanna, Kuba	2 veckor flyg	8 600:—
4/2	Apeldoorn, NL	4	1 400:—

Arrangör: Daniel van Berlekom, tel: arb 08-10 53 44, bost: 08-44 58 11
Jan Ternhag, tel: bost 08-32 69 40

Gemytligt årsmöte

Kvällen före vårens första maratonlopp i Vällingby samlades ett trettiotal medlemmar till Årsmötet i Medborgarhuset i Stockholm där formaliteterna snabbt klarades av. Styrelsen under Lennart Granbergs ledning beviljades ansvarsfrihet och tackades för deras insatser under det gångna året och samtliga avgående funktionärer omvaldes på valberedningens förslag och med Årsmötets fulla förtroende till ytterligare en mandatperiod. Intrycket var nog att Sällskapet står på en stadig grund och verkar framåt till maratonlöpningens gagn.

Lennart Granberg, Sällskapets ordförande, leder årsmötesförhandlingar med Tony Bristow som bisittare. Foto: Göran Andersson

Ny hedersmedlem

På styrelsens förslag beslöt Årsmötet att utse en av Sveriges legendariska maratonlöpare **Gösta Leandersson** till hedersmedlem lagom till hans sjuttioårsdag som infaller i slutet av april. Gösta blev svensk mästare 1945 och 1948 — det första året som SM arrangerades över 42.195 m istället för blott 40 km — och försvarade sin titel såväl 1949 som 1950. Han är dock mest känd som den enda svensk som har vunnit Boston Marathon där han segrade 1949 med tiden 2.31.50. Ett utförligare reportage om Göstas maratonprestationer återfinns på sid 10.

Motion om speciell tröja

Från Åke Christiansson erhölls en motion om någon form av synligt bevis att bära med sig för de löpare som i hemmet har ett standar eller en statyett som bevittnar om ett antal genomförda maratonlopp. En speciell tröja tyckte Åke skulle vara ett trevligt tillägg till utmärkelsen, och Årsmötet instämde att något sådant kanske skulle vara intressant. Något beslut fattades dock inte, utan styrelsen fick i uppdrag att utreda medlemmarnas intresse för detta och även utreda de ekonomiska konsekvenserna.

Det påpekades att ett speciellt overallmärke skulle vara billigare och kanske mer allmänt acceptabelt och användbart än en tröja. I styrelsens förslag att frågan skulle mer i detalj utredas innan något beslut fattades framgick det att styrelsen inte tyckte att förslaget skulle innefatta löpare som hade erhållit Sällskapets diplom för fem maror — men dessa löpare kan förstås tas med om det visar sig att efterfrågan bland dessa löpare är stor.

Tre glada maratonveteraner vid årsmötet, fr.v. Torsten Ståle, Sven Björklund och Tore Andersson. Foto: Göran Andersson

Maratongäst

Kvällens höjdpunkt inträffade dock efter att det formella årsmötet hade avslutats, efter att ett antal utmärkelser hade delats ut och efter att de närvarande hade haft tillfälle till en stunds informella kontakter under inmundigandet av kaffe och smörgås. Som speciell gäst hade den regerande svenska mästaren **Göran Högberg** infunnit sig, beredd att berätta om sitt liv som maratonlöpare.

Göran berättade på ett avkopplat sätt som omedelbart fångade åhörarnas intresse, och berättelsen gick så småningom över på ett naturligt sätt i en frågestund som inte visade någon tendens att ta slut, inte ens när ordföranden påpekade att klockan hade blivit så pass mycket att man faktiskt var tvungen att sätta stopp.

Göran började som kortdistanslöpare och ökade så småningom till längre distanser. Som tjugoåring läste han egentligen juridik vid universitetet men löpningen gick mer och mer före läsningen tills han upptäckte att han var en heltidslöpare med en träningsnivå på ca 25 mil i veckan. Så småningom blev det maratonlöpning där han debuterde med en 3:e plats i SM 1978 och erhöll därefter en personlig inbjudan till New York där han blev 11:e man. Under tiden hade juridiken glömts bort och Göran blev gymnastikdirektör vid GIH i Stockholm.

Hälsensoperationer

Milstolparna i Görans karriär har dock inte varit idrottsprestationer utan 3 st hälsensoperationer 1974, 1981 och 1984 — vilket bl.a. betydde att ingen kvalitetsträning under åren 1974-81

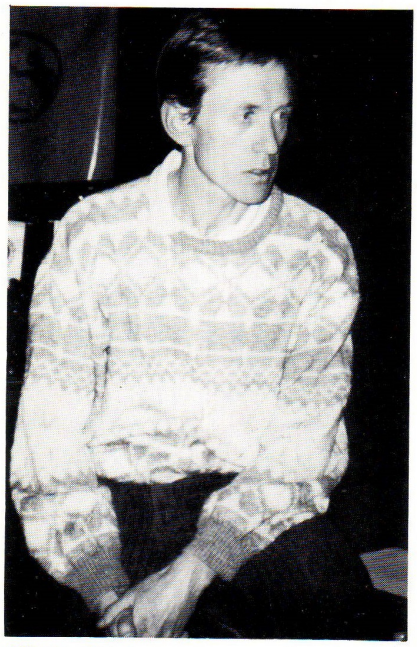
Årsmötet (forts)

kunde genomföras, utan endast distansträning.

Nu arbetar Göran som gymnastiklärare i Södertälje, springer fram och tillbaka mellan skolan och hemmet i Rönninge och avverkar 17-18 mil i veckan. Viktigt anser Göran, är dock överkroppsträning med vikter två gånger i veckan. En stark rygg- och magmuskulatur är viktig för kroppens löpställning och ett långt löpsteg.

Det måste vara roligt

Att hälsenorna och de påtvingade kirurgiska ingreppen har varit ett problem för Göran gick inte att ta miste på, men när frågan ställdes om varför han brydde sig om att kämpa sig tillbaka till eliten blev svaret det att "löpning är roligt". — Det måste kännas roligt att träna, betonade Göran vid flera tillfällen. Träning är oerhört stimulerande. — Jag har kanske sprungit mer än jag har levt, sade Göran, men jag tänker fortsätta några år till.



Göran Högberg svarar på frågor.
Foto: Tony Bristow

Görans berättelse kryddades av anekdoter från olika tävlingar, redogörelser för brutna lopp och beskrivningar av bilolyckor, och åhörarna var uppenbarligen nöjda med kvällen. I år fyller Göran 40. Han nämner inte sig själv bland dem som kan bli först under 2.10 i Sverige, men än tror han att han har mer att prestera. Nästa lopp blir **Boston Marathon** dit han är inbjuden för första gången. Vi önskar Göran lycka till! Samtidigt tackar vi Owe Westin som svarade för planeringen och genomförandet av en gemytlig årsmöteskväll.

Medlemsavgiften oförändrad 1989

En sak till — Årsmötet bestämde att medlemsavgiften skall vara oförändrad 1989, d.v.s. kr 110:— för ordinarie medlemmar och kr 55:— för familjemedlemmar. Detta har väl alla råd med.

Tony Bristow

Marathonsällskapets kontaktombud Johan Henriksson, Uppland

I likhet med flera av våra kontaktombud har Johan Henriksson ett brokigt förflutet. Han föddes för sextio år sedan i Killingi i Gällivare socken. 1943 flyttade han med familjen till Malmberget, där han stannade i åtta år, och efter åtta år även i Kiruna bosatte sig denne genuine norrbottning i Uppland.

Under sin ungdomstid i Malmberget kom boxningen att bli Johans stora fritidsintresse, och som 17-åring nådde han kulmen på sin karriär inom "the noble art of self defence" med en JDM-titel i weltervikt. Johan blev så småninom intresserad av såväl skidåkning som friidrott och tog 1947 initiativet till bildandet av Killingi AIF, vars ordförande han förblev till sin flyttning söderut 1959. Samtidigt med detta uppdrag var han friidrottsledare och aktiv i IFK Kiruna 1952—1959. Specialgrenen var 800 meter, där han som bäst noterade 2.00.3, men han var också snabb på korta sträckor, med t.ex. 11.9 på 100 meter vid ett par tillfällen.

I Uppsala kom Johan snart i kontakt med Oldboysklubben, engagerade sig i styrelsearbetet 1961 och gör så än idag, f.n. som ordförande. (Ledare i Friidrottssektionen i denna klubb har han varit sedan 1964.) Under 60-talet började han också att tävla i de landsvägs- och terränglopp, som stod tillbuds vid denna tidpunkt.

— När jag kom tillbaka till min gamla hembygd i Killingi under semesterarna saknade jag långloppen, så jag ordnade med ett landsvägslopp på 17 km, vilket f.ö. var det första i Norrbotten. Killingiloppet har sedan 1970 arrangerats varje år under min semestervistelse där i juli.

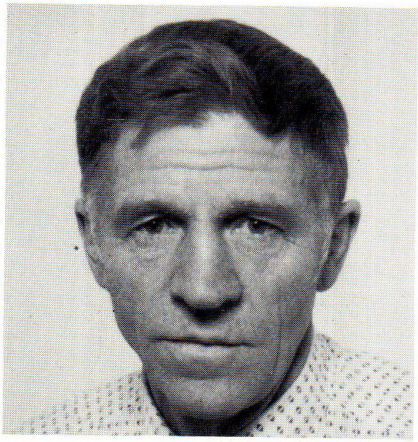
Men Johan tyckte att flera tävlingar behövdes även hemma i Uppsala och lyckades få gehör i klubbstyrelsen för ett parkterränglopp, Kronparksloppet. Han var likaså drivande kraften till att DM på maraton infördes och sedan genomfördes av hans egen förening de år ingen annan ville stå för detta arrangemang.

Några år tidigare hade han förmått flera av sina klubbkamrater att pröva på maratonsträckan genom att själv föregå med gott exempel och ställa upp.

— Jag skulle bara göra en enda maratonstart, men det har blivit över femtio fullföljda lopp sedan 1970 med 2.47 som personligt rekord. Drömmen finns kvar att springa i Aten någon gång.

Faktum är att det var mycket nära att Johan kom ditt ifjol. Det fanns två platser kvar på Sällskapets resa, och han skulle just ringa och boka dessa för sig och sin fru, när han upptäckte att hans pass inte längre var giltigt . . .

Under 80-talet har Johan fortsatt att ta nya initiativ och ställa sig till förfo-



Johan Henriksson

gande i olika sammanhang. Han ligger sålunda bakom Killingi Marathon, Sveriges nordligaste maratonlopp, och Bore Cup, en vinterpokaltävling på långdistans i Uppland. Förutom sina ledarinsatser inom Uppsala OK är han nu kassör i Upplands Skidförbund, friidrottsledare i Upsala Korporationsidrottsförbund och medlem i veterankommittén i Upplands Friidrottsförbund. Johan är också leg. banmätare och i denna egenskap anlitad av många arrangörer. Inom Svenska Marathonsällskapet är vi naturligtvis mycket glada att han utöver alla dessa fritidssysslor med intresse har engagerat sig som vårt kontaktombud i sitt distrikt.

Verksamhetsberättelse för 1987

Styrelsen för Svenska Marathonsällskapet får härmed avgiva följande verksamhetsberättelse för tiden 1987-01-01—12-31.

Årsmötet

Sällskapets årsmöte hölls lördagen den 21 mars vid Hotell Ekoxen, Linköping, på inbjudan av Östergötlands Friidrottsförbund. Efter årsmötet berättade docent Jan Ekstrand om sitt arbete inom idrottsmedicinska enheten vid regionsjukhuset i Linköping.

Styrelsen

Styrelsen har under året haft följande sammansättning:

Ordförande: Lennart Granberg, Vällingby
Vice-ordf./utmärkelsesekr: Owe Westin, Huddinge
Generalsekr/Redaktör: Tony Bristow, Tullinge
Kassör: Lage Carlson, Täby
Medlemssekr: Sven-Erik Eriksson, Älta
Info.sekr: Bengt Lönnroth, Kungsängen
Huvudkontaktombud: Jan Lind, Sollentuna
Kontaktombud (kvinnor): Siv Pettersson, Huddinge (suppl)
Resultatredaktör: Göran Andersson, Godby, Åland (suppl)

Styrelsen har haft 9 protokollförda sammanträden. Adjungerad till styrelsen har varit Louise Dyrendahl (resesekr.)

Firmatecknare

Firmatecknare har under året varit ordföranden Lennart Granberg, för bank och postgiro kassören Lage Carlson samt i rutinmässiga administrativa ärenden generalsekreteraren Tony Bristow.

Revisorer

Sällskapets revisorer har varit Sven-Erik Humla och Sten Odenblad med Eddie Vivenius som suppleant.

Valberedningen

Sällskapets valberedningskommitté har bestått av Konrad Hernelind (sammankallande), Axel Sundebrant och Bertel Österdahl.

Medlemmar

För andra året i rad noteras en liten minskning i antalet medlemmar som var 3176 vid årets slut mot 3187 vid slutet av 1986, d.v.s. en minskning med 11 löpare. Under året har totalt 282 ansökningar om medlemskap beviljats av styrelsen, men samtidigt har en del namn strukits p.g.a. ej erlagd medlemsavgift.

Sällskapets tidningar

Sällskapets tidningar "Springtime" och "Marathonlöparen" har utkommit med sju nummer.

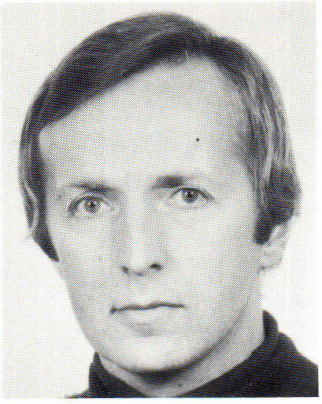
Redaktör och ansvarig utgivare för Springtime har varit Nils Lodin, och redaktionsrådet har bestått av Lennart Granberg, Tony Bristow och Göran Andersson.

Redaktör och ansvarig utgivare för Marathonlöparen har varit Tony Bristow och resultatredaktör har varit Göran Andersson.

Förtjänstutmärkelser

Sällskapets **Förtjänstvimpel** har tilldelats:
Duvbo IK

Sällskapets **Förtjänstdiplom** har tilldelats:
Säffle Marathon
Killingi AIF



Lennart Granberg
Sällskapets
ordförande

Prestationsutmärkelser

Sällskapets **Prestationsmärke i Silver** (män 2.40, kvinnor 3.10) har tilldelats:

Nr 325 Anders Bodin, Graninge Alliansen
Nr 326 Miles Fleetwood, SLK Oxelösund
Nr 327 Anders Wifwesson, Eslövs AI
Nr 328 Maria Jåfs (D-18), Turebergs IF
Nr 329 Mats Zetterlund, IFK Strömsund
Nr 330 Bertil Eriksson, Sundsvalls RR
Nr 331 Per-Erik Bonander, Istrum SK
Nr 332 Tore Hellström, Ovikens IF
Nr 333 Bo Wallsten, Mälarhöjdens IK

Sällskapets **Glastrofé** för 100 maratonlopp har tilldelats:

Nr 3 Konrad Hernelind, Duvbo IK
Nr 4 Göte Ivarsson, Tibro AIK

Sällskapets **Statyett** för 50 maratonlopp har tilldelats:

Nr 29 Magnus Nilsson, Fredrikshofs IF
Nr 30 Erik Andervang, Fritsla VIK
Nr 31 Kenneth Persson, Örebro AIK
Nr 32 Hugo Liss, Örebro AIK
Nr 33 Gösta Ekström, Säters IF

Sällskapets **Standar** för 25 maratonlopp har tilldelats:

Nr 220 Owe Olsson, Kvarnsvedens GOIF
Nr 221 Stig Eriksson, Lima IF
Nr 222 Angelo Redaelli, Flemingsbergs SK
Nr 223 Hans Tall, IFK Skövde
Nr 224 Erik Uno Eriksson, Solvikingarna
Nr 225 Björn O Nilsson, Nordsjö IK
Nr 226 Oscar Gustavsson, Motala FK
Nr 227 Hans Björkqvist, Högsbo AIK
Nr 228 Erling Håkansson, SPIK
Nr 229 Kjell Jonsson, Gbg Polisens IF
Nr 230 Stig Söderström, Kvarnsvedens GoIF
Nr 231 Björn Johansson, Björkfors GoIF
Nr 232 Klas Gunnar Appel, SLK Oxelösund
Nr 233 Jan Sundgren, TexaCO IK
Nr 234 Hasse Larsson, Visingsö AIS
Nr 235 Kjell Linder, Väckelsångs IK
Nr 236 Sture Sandvall, SRRC
Nr 237 Esko Koivunen, Solvikingarna
Nr 238 Sture Carlström, Björns SK
Nr 239 Jan Karlsson, Västerviks IF
Nr 240 Arne Karlsson, OK Denseln
Nr 241 Jan Blomgren, IFK Helsingborg
Nr 242 Arne Melin, IK Jordbänningarna
Nr 243 Lennart Larsson, IF Start
Nr 244 Erik Holm, Broddbo SK
Nr 245 Sten Carlsson, Duvbo IK
Nr 246 Sven Olof Sjöström, Åkulla SK
Nr 247 Leif Lindholm, Stockholms RRC
Nr 248 Peter Backlund, —
Nr 249 Jan Larry Holmberg, Motala AIF
Nr 250 Per Ryden, LUGI
Nr 251 Raili Laatikaainen, Pallo IF
Nr 252 Heimo Saarinen, Pallo IF
Nr 253 Bengt Wallqvist, Vänersborgs Polis IF
Nr 254 Stefan Karlsson, Hemlingby LK

Nr 255 Christer Ekvall, Glömminge IF
Nr 256 Raimo Hietala, Pallo IF
Nr 257 Öyvind Zackow, Sundsvalls RR
Nr 258 Leif Strömbäck, Björns SK
Nr 259 Jan Ove Ågren, Fågelfors IF
Nr 260 Henrik Hallkvist, IF Linden
Nr 261 Kjell Ove Skoglund, Strands IF
Nr 262 Anders Gyhlenius, Djurgårdens IF
Nr 263 Gunnar Eriksson, Enebybergs IF
Nr 264 George Karlsson, Granbergdals IF
Nr 265 Sven Björklund, Täby SOK

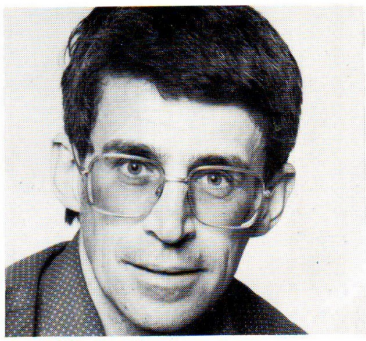
Sällskapets **Diplom** för 5 maratonlopp har tilldelats:

Boo Ericsson, Ludvika FFI
Anders Bodin, Graninge Alliansen
Nils Olof Engfeldt, —
Lars Lantz, Stockholms RRC
Birgitta Nordsten, —
Sven Olof Holmgren, Volvo Kalmarverk
Bo Ristwall, Sisu Forshaga
Nils Erik Stenhammar, Vikens IK
Stefan Rohde, —
Sten Elander, Örgryte IS
Leif Högberg, Pripps IF
Harry Olsson, Kovlands IF
Thomas Busch, IFK Lund
Jan Olof Ristwall, Sisu Forshaga
Richard Olsson, Ånge
Kristian Lampo, Stockholms RRC
Stig Johansson, IFK Karlskrona
Anders Stjernqvist, IKEA FK
Håkan Törnqvist, —
Urban Goude, Vattenfall IF
Jim Lundqvist, —
Per Arne Dahlman, —
Stig Göran Henriksson, Flemingsbergs SK
Åke Johansson, —
Bengt Abrahamsson, Sundsvalls RR
Christer Olsson, —
Kenneth Thoren, Skärhamns IK
Per Sköld, Postens IF
Lars Olov Stenborg, Försäkringsk. IK
Björn Edman, Södertälje IF
Bengt Östlin, Söderhamns OK
Sune Jerner, Volvo Kalmarverk
Robert Bergman, —
Greger Thörnholm, Grebo
Jim Turesson, —
Lars Erik Ladenberg, Malmslätt AIK
Lars Månsson, IFK Knisslinge
Inge Olsson, IF Göta
Tomas Frost, IFK Skövde
Uno Wåhlen, Söderfors GoIF
Elly Krona, —
Bo Johansson, —
Olle Stenfors, LK Jämtrennarna
Staffan Lundblad, Sundsvall FI
Håkan Håkansson, Örebro AIK
Roland Johansson, —
Robert Wallin, Stockholms RRC
Ingemar Bernersson, Flemingsbergs SK
Göran Löwbeer, —
Leif Wall, —
Kenneth Larsson, —
Arne Elofsson, Polisens IF
Ulf Hansson, —
Knut Kringstad, STFI
Ove Sääf, Bålsta IK
Carl Göran Bergström, Sundborn GoIF
Ingvar Ellbring, IK Sisu
Ulf Lejdegård, Ericsson IF
Peter Almroth, OK IF
Conny Granath, Arboga SK
Sven Bertil Engberg, SRRC
Stefan Jarnesjö, Televerket IF
Sven Olof Nylen, Skoghall CK
Bruno Persson, FK Snapphanarna
Ola Murelius, Beckomberga IF
Bo Eklund, Gamleby OK
Lennart Hansson, Gbg Hamn IF
Leena Virtanen, Hilleshög IF
Elisabeth Hellström, IK Finish
Rolf Hellström, IK Finish
Lars Eric Söderbäck, Bjästa IF
Gert Ove Karlsson, Limhem SK
Bo Inge Åkerlundh, —
Bo Hansson, —
Kenneth Karlsson, Landsbro IF
Kenneth Masimo, Oskarshamn SK
Jan Olof Cederström, Täby LLK
Göran Larsson, —
Jan Erik Axelsson, Westerviks RC
Eivor Eliasson, Linköpings SK
Nils Erik Törnkvist, —
Reino Kämärä, —
Leif Wängman, Strands IF
Roland Lindell, —
Sven Erik Aronsson, Asea IF
Erkki Strandefjord, IF Rigor
Torbjörn Hillensjö, Lerum SOK
Tomas Holgersson, Westerviks RC
Bengt Arenvall, Luleå LDK
Birgitta Eriksson, IF Hammaren
Sten Ylmen, Målilla SKI
Ragnar Dahlström, Älvdalens IF
Arne Antsvee, Vilsta IK
Alf Andersson, IF Linden
Göran Ericsson, Narva BK
Gunnar Malm, FK Snapphanarna
Bengt Wiking, Lönsboda SK
Bo Inge Åkerlund, —
Lars E Norman, LK Jämtrännarna
Göran Jonasson, —
Conny Abrahamsson, Hässleby SK
Leif Norberg, Jönköping BK
Clary Wilhelmsson, Solvikingarna
Jack Sjöberg, Team Esplanad
Bo Kåwe, Grums SK
Lars Wiik, IK Akele
Vilho Kiuttu, Hofors AIF
Dan Gustavsson, OK Dacke
Tony Hedlund, Hakoniterna
Åke Brask, —
Roland Nilsson, Run for Fun
Hans Åke Lundgren, Asea IF
Torsten Lund, IFK Västerås
Owe Orsvärn, IBM
Lena Söderqvist, Vilsta IK
Bert Ove Karlsson, Järnvägen IK

Årets roadrunner

Lennart Granberg var Sällskapets representant i juryn som utsåg Malin Wästlund till Årets roadrunner 1987.

Kontaktverksamhet



Jan Lind
Huvudkontakt-
ombud

Med hjälp av distriktsombuden har Jan Lind såsom huvudkontaktombud bedrivit ett aktivt arbete för att i möjligaste mån nå ut med information om Sällskapets verksamhet till alla svenska maratondebutanter.

Distriktsombuden har varit:

BLEKINGE	Bengt-Åke Svensson, Jämjö
BOHUSLÄN/DAL	Helge Mikaelsen, Ed
DALARNA	Yngve Karlsson, Mora
GOTLAND	Håkan Holm, Visby
GÄSTRIKLAND	Se Hälsingland
GÖTEBORG	Christian Lindstedt, Lerum
HALLAND	Martin Andersson, Tvååker
HÄLSINGLAND	Roland Ludwichowski, Iggesund
JÄMTLAND/ HÄRJEDALEN	Ulf Swelander, Brunflo
MEDELPAD	Yngwe Sohl, Sundsvall
NORRBOTTEN	Owe Pötter, Boden

NÄRKE	Jan-Olov Schagerström, Vintrosa
SKÅNE	Gösta Andersson, Landskrona
SMÅLAND	Karl-Åke Nyman, Västervik
STOCKHOLM	Ulf Mellerstedt, Sollentuna
SÖDERMANLAND	Lars-Olof Israelsson, Strängnäs
UPPLAND	Johan Henriksson, Uppsala
VÄRMLAND	Kauko Kaikkonen, Vålberg
VÄSTERBOTTEN	Jarl Kollberg, Umeå
VÄSTERGÖTLAND	Karl-Gustaf Nyström, Trollhättan
VÄSTMANLAND	Johnne Frösslund, Västerås
ÅNGERMANLAND	Kjell Nyberg, Själevad
ÖSTERGÖTLAND	Ehsbiörn Holmquist, Linköping

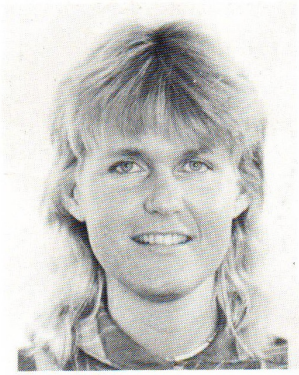
Speciella ombud för kvinnliga löpare har varit:
Gisela Bladh, Örebro
Anna-Greta Fasth, Malmö
Christina Hildesson, Nol
Siv Larsson, Umeå
Ellinor Ljungros, Kiruna
Maj-Lis Nyman, Västervik
Siv Pettersson, Huddinge

I samband med Vintermaraton har kontaktombuden varit samlade till en ''kontaktträff'' i Stockholm. Information om svenska maratonlopp har fortlöpande publicerats i Marathonlöparen. Samtliga maratonarrangörer har erhållit en hälsning och ett tack från Sällskapet för att de genom sina arrangemang befrämjar svensk maratonlöpning.

Representation

Representanter för Sällskapets styrelse har besökt Vällingby, Söderhamn och Säffle Maraton. Johan Henriksson har representerat Sällskapet vid överlämnandet av förtjänstutmärkelse till Killinge AIF. Informationsbord har upprättats vid Stockholm Marathon och vid Vintermaraton.

Reseverksamhet



Louise Dyrendahl
Resesekreterare

Samarbetet med Trivselresor och Fritidsresor fortsätter, men endast fyra resor arrangerades under 1987. Två av dessa var veckoslutsresor inom Norden.

Till **Helsingfors Marathon** ordnades en grupp bestående av 37 personer, varav 36 löpare, med Owe Westin som ledare, medan 12 personer med Louise Dyrendahl som reseledare åkte till **Oslo Marathon** där 9 av resenärerna deltog i maratonloppet.

Totalt 44 personer, varav 36 löpare, reste till **New York City Marathon** med Owe Westin och Jan Lind som reseledare.

Den största gruppen deltog i den traditionella resan till **Athens Peace Marathon.** Totalt 88 personer anslöt sig till gruppen och av dessa deltog 51 i maratonloppet. Reseledarna var Tony Bristow, Lennart Granberg, Bengt Lönnroth och Louise Dyrendahl.

Sällskapets Vandringspriser

Fyra individuella vandringspriser är uppsatta av Sällskapets att tävlas om i samband med Vintermaraton, som arrangerades 1987 av Hässelby SK på uppdrag av Sällskapet.

Ledarna i poängtabellerna är

Seniorer	Colin McIntyre	7 poäng
Veteraner över 40	Ilpo Kettunen	12 poäng
Veteraner över 50	Konrad Hernelind	17 poäng
Damer	Maria Jåfs	7 poäng

NIKE-Pokalen för 5-mannalag vanns av Kvarnsvedens GoIF.

Vandringspriset **''Marathon Ynglingen''** gick till Leif Högberg, Pripps IF, som var den snabbaste i Svenska Marathonsällskapets grupp i loppet från Marathon till Aten.

Nya priser

Styrelsen beslöt att sätta upp två konsttavlor som priser till den som först kommer under 2.10 bland svenska män och 2.30 bland svenska kvinnor.

För att vara berättigad till detta pris skall löparen vara svensk medborgare vid tidpunkten för loppet. Loppet skall vara en sanktionerad tävling på en kontrollmätt bana.

Materialförvaltare

Ansvarig för lagring och distribution av tröjor, overallmärken m m under året har varit Britt Lönnroth.

En nyhet under året är en tävlingsdräkt, linne och byxa, som är speciellt avsedd för deltagarna i Marathonsällskapets resor till utländska lopp.

Slutord

1987 blev ett år av undran över marathonlöpning i allmänhet. Intresset syntes minska vilket kunde konstateras när antalet namn minskade i startlistorna. Det kanske inte är så konstigt i och för sig efter det enorma intresse som varit under hela åttiotalet. Inom sällskapet har vi vid upprepade tillfällen analyserat detta och funnit en del naturliga förklaringar.

Vad gäller Sällskapet så ligger vi beträffande antalet medlemmar på en stadig grund. Det rör sig om några tusen löpare som vi räknar som medlemmar på livstid, oavsett skador och kanske andra begränsade möjligheter till löpning. För att dessa medlemmar skall känna ett ansvar och en stark identitet med Sällskapet erfordras en styrelse och organsiation i övrigt som förvaltar detta ansvar. Vi har funnit inom styrelsen att detta betyder oerhört mycket för många och vi känner därmed att vi gör en insats. Marathonsällskapet har utan tvekan en stor funktion i framtiden och det bör nog redan nu startas en aktivitet inom Sällskapet som bygger upp en struktur inför nittiotalet. Det måste finnas en stark framförhållning.

Under många år har vi haft ett avtalat samarbete med Nils Lodin och tidningen Springtime. Det har varit år av glädje och även gett Sällskapets medlemmar möjlighet till sannolika högtidsstunder när Springtime och Marathonlöparen tillsammans anlänt till brevlådan. Vi har säkert betytt mycket för varandra och samarbetet har fungerat på ett utmärkt sätt. Med tiden uppstod dock ett problem, Springtime växte och detta medförde tekniska svårigheter för oss. Det medförde att vi inom styrelsen kände oss tvingade att inleda en diskussion med Springtime. Samtalen oss emellan fördes i en mycket vänskaplig anda och vi var överens att vi vid slutet av 1987 skulle skilja på oss. Springtime fick då en möjlighet att ytterligare fortsätta sin tillväxt på egen hand och utveckla sin verksamhet. Vi fick samma möjligheter att

efter våra förutsättningar utveckla vår verksamhet. Vi har det största förtroende och aktning för Springtime och Sällskapets medlemmar kommer under 1988 att kunna tillhandahålla tidningen Springtime till ett förmånspris. Vi kommer också att upprätthålla ett samarbete av mer informell karaktär med Springtime.

Beträffande vår egen verksamhet kommer vi att fortsätta som tidigare med en stor ambition till förändringar och förbättringar. Vi känner naturligtvis att vi styrs av det behov som medlemmarna uppdrar till oss i styrelsen att genomföra. En del av detta är resorna till andra maratonlopp ute i stora vida världen. Det framkom mycket tydligt under förra årets resa till Aten där vi var cirka nittio personer som deltog. Många samtal fördes efter loppen om kommande resmål och tävlingar. Samtidigt noterar vi att resorna till just Aten har medfört att många medlemmar knytes upp på livstid till Sällskapet. Detta beroende på den underbara vecka som Sällskapet av tradition tillbringar i Aten varje höst.

Vi kommer även att verka för ett stadigt informellt samarbete med Stockholm Marathon. Det är årets idrottshändelse i Sverige och de personer som arbetar med denna tävling och denna organisation skall få allt stöd och all uppmuntran som finns från oss. Vi tror att Stockholm Marathon kommer att bestå och intresset för denna tävling har inte minskat nämnvärt. Självfallet kommer vi att biträda alla andra klubbar och tävlingsarrangörer i Sverige, vilket vi alltid har gjort. Vi betyder mycket för svensk marathonlöpning och vi känner oss lugna inför framtiden. Det finns så många entusiaster runt om i landet som kommer att se till att detta efterlevs.

Stockholm den 31 december 1987
SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPETS STYRELSE
Lennart Granberg (ordförande)
Tony Bristow **Owe Westin**
Lage Carlson **Jan Lind**
Bengt Lönnroth **Sven-Erik Eriksson**

Svenska Marathonsällskapets Bokslut för 1987-01-01 — 1987-12-31

BALANSRÄKNING

TILLGÅNGAR	*1986*	1987
Kassa	*265:80*	549:30
Postgiro	*10.993:94*	3.876:43
Bank	*88.203:15*	70.376:15
Försäljningsartiklar, lager	*4.676:00*	56.023:00
	kr *104.138:89*	130.824:88

SKULDER		
Medlemsavgifter, förskott	*750:00*	6.435:00
Kreditorer	*28.067:05*	43.390:60
Avsättningar	*12.000:00*	9.000:00
Reservfond	*38.500:00*	42.000:00
Kapital	*24.821:84*	29.999:28
	kr *104.138:89*	130.824:88

VINST- OCH FÖRLUSTRÄKNING

INTÄKTER		
Medlemsavgifter	*177.429:00*	91.169:00
Försäljning	*4.647:20*	4.091:75
Räntor	*12.162:75*	9.346:99
	kr *194.238:95*	104.607:74

UTGIFTER		
Marathonlöparen	*82.118:70*	0:00
Allm. omkostnader	*31.474:55*	32.931:80
Lokalhyra	*3.800:00*	3.800:00
Portokostnader	*18.561:75*	15.663:00
Resekostnader	*14.800:00*	29.836:00
Trycksaker	*2.472:00*	4.883:00
Sammanträdeskostnader	*8.329:65*	4.985:00
Priser & Utmärkelser	*8.191:00*	3.831:50
Avsättning (priser & utmärkelser)	*12.000:00*	0:00
Reservfond, avsättning	*3.500:00*	3.500:00
Överskott	*8.991:30*	5.177:44
	kr *194.238:95*	104.607:74

Kommentarer

Kostnaden för Marathonlöparen blev kr 0:— eftersom en ny överenskommelse träffats med tidningen Springtime som i år även svarade för distributionen. Detta avspeglas i det lägre bidraget till Sällskapet från medlemsavgifterna.

Reservfonden har ökats med kr 3.500:— som motsvarar erhållen ränta på fondkapitalet för 1987 och uppgår nu till kr 42.000:—.

Av 1986 års avsättning på kr 12.000:— återstår kr 9.000:—. Anledningen är att klubbnålarna som inköptes, beslutades sedermera av styrelsen att försäljas till medlemmarna, varför kostnaden för Sällskapet uteblev. Dessa 9.000:— kr avser Sällskapet att använda för 1988 års inköp av utmärkelser, som därigenom har en extra reserv att tillgå, då kostnaden sannolikt kommer att stiga kraftigt i framtiden.

Årets verksamhet gav ett överskott på kr 5.177:44. Överskottsmedlen uppgår därmed till totalt kr 29.999:—. Tillsammans med reservfonden kr 42.000:— utgör detta Sällskapets förmögenhet per den 1987-12-31.

Res utomlands med
Svenska Marathonsällskapet och Trivselresor
(ring 08/23 89 55)
Trivselresor

GÖSTA LEANDERSSON 70 ÅR

När den nu fyrfaldige Svenske marathonmästaren, dubble vinnaren av Kosice Marathon och Bostontriumfatorn, Gösta Leandersson, den 22 april fyller sjuttio år finns det all anledning att se tillbaka på hans, ur många synvinklar intressanta löparkarriär.

Gösta Leandersson med sin prissamling. Foto: Christian Lindstedt

Hans meritlista innehåller, förutom de ovannämnda mästerskapstecknen (vann marathon 1945, 48—50), segrarna i Kosice (som tillsammans med 'Poly' i London i över femtio år räknades som Europas främsta marathonlopp) 1948, 50 och den historiska triumfen i Boston 1949 (då han blev förste och hittills ende svensk att vinna denna klassiker) också bl.a SM guld på 25 km (1945, 49- totalt 12 SM-medaljer) och segrar i Kungsbackaloppet 1943 resp. Stockholmsloppet 1945 och 50. Han var svensk rekordhållare på 25.000 m 1946-51 med 1.22.05,2, på resultatlistorna vid Europa Mästerskapen, femma resp. fyra. Men siffror och fakta säger bara lite om en löpare karriär. Detta gäller inte minst Gösta Leandersson.

Hög målsättning

Leandersson presenterade sig för första gången på allvar den 22 september 1940 genom att bli femma i Lundbyloppet på Hisingen i Göteborg, i kamp med stora delar av den svenska eliten! Denna dag insåg han sin kapacitets möjligheter och inledde en satsning som säkert saknar motsvarighet i den svenska långlöpningens historia. Den yttersta målsättningen var redan från början satt så högt som det var möjligt och hans främsta vapen i kampen att bli bäst i världen, var en oerhörd vilja!

Vårvintern 1941 var träningsmässigt faktiskt den hårdaste perioden i hans karriär. Men framgångarna var verkligen inte lättköpta! Åren 1941-44 resulterade främst i en rad misslyckanden på Marathon-SM. Gösta hade gjort egna testlopp som visade hans verkliga kapacitet men när det var dags för tävling ville han alltför mycket.

Sjukdomar och ett hårt arbete hemma på föräldrarnas gård, gjorde också sitt till.

Men hösten 1944 sålde familjen gården och det var knappast heller en tillfällighet att 1945 blev året då han äntligen vann SM på marathon. Nu började hans exempellösa träningsflit ge resultat genom att han i slutet av juni vann SM på 25 km och två månader senare också tog SM guldet på marathon i Malmstad, hans första av fyra titlar på distansen.

En dröm för Gösta var att få springa hem ett SM-tecken till Tiarps IF, en förening som han själv varit initiativtagare till och vars ende egentlige aktive han var. Klubben hade aldrig mer än ett tiotal medlemmar och klubbdräkten hade Göstas mor sytt hemma på symaskinen. Men något SM blev det aldrig för Tiarps IF eftersom Gösta våren -45 flyttade till Borås och hela det året tävlade för KFUM Borås även om han redan före SM-maran hade flyttat vidare till Vålådalen.

Kvantitetsträning

Gösta Leanderssons träning skiljde sig väsentligt från dåtidens långlöpare (och de flesta efterkommande) genom sin kvantitet. Två pass om dagen var för honom standard när hans motståndare inte ens tränade ett pass alla dagar i veckan. Någon starkt reducerad vinterträning, som på den tiden var det vanliga, var det inte heller tal om för Göstas del.

Men också i ett annat avseende skiljer han sig från Sveriges övriga marathonlöpare, både före och efter sin egen tid. Nämligen när det gäller inlevelse och engagemang i träning och tävling. Att se hur bra han kunde bli blev för honom en livsuppgift.

Han experimenterade med allt som kunde förbättra resultaten, bl.a väckte hans skodon ofta förvåning. Dom tillverkade han själv med speciella sulor för olika underlag.

1946 blev han EM 5:a i Oslo och besegrade precis en månad senare den nykorade Europamästaren, Finlands Hietanen, i ett 25 km:s lopp i Helsingfors.

Året därpå blev misslyckat med

De tre främsta i Boston 1949; fr.v. Louis White (3:a), Gösta Leandersson (1:a) och Viktor Dyrgall (2:a). Foto: Acme, New York

olyckshändelser och skador. Oturen fortsatte att förfölja honom under OS året 1948. I uttagningsloppet till London-OS blev han bara fjärde man, men efter en heroisk löpning. Formen var på topp när han tio dagar före uttagningen, vid barfotaträning, nästan helt skar av ena stortån. Stygnen togs bort strax före start och Gösta försökte sedan springa så att han inte belastade stortån. Tjugosex bittra sekunder skiljde honom från en OS-biljett.

Men Gösta fick sin revansch. Från hösten -48 till våren -50 deltog han i sex stora marathonlopp, var tvåa i ett och vann de övriga fem! Och det var inte vilka lopp som helst.

I oktober -48 blev han förste svensk att vinna Kosice Marathon och fortsatte i april -49 med att vinna loppet framför alla andra, Boston Marathon. Nederlaget kom vid NM i Stockholm några månader efter att han vunnit marathonlandskampen mellan Norden-USA i Oslo.

1950 tog han sin tredje raka SM seger på distansen och vann på hösten åter i Kosice! Dessförinnan hade han hunnit att bli EM fyra i Bryssel men en sådan placering såg han närmast som ett misslyckande.

Kroniska skador

Under de fyra sista säsongerna av sin karriär led Gösta av mer eller mindre kroniska skador. Drömmen om ett framgångsrikt deltagande i ett OS inspirerade honom till en total satsning inför Helsingfors-spelen 1952 men inte heller denna gång fick han en chans att delta i den tävling som var den yttersta målsättningen med hans idrottande. Skador störde oupphörligen förberedelserna och uttagningsloppet slutade med att han måste bryta vid 30 km.

Drömmen om att få delta i ett OS gick för andra gången om intet. Men Gösta kom igen och var hösten -52 och våren -53 tillbaka i världseliten trots att han egentligen gett upp sin karriär efter misslyckandet i OS-uttagnignen.

I april -53 gjorde han sitt tidsmässigt klart bästa lopp då han blev trea i Boston i synnerligen hård konkurrens. Banan var det året något för kort i Boston men omräknat till full distans hade hans tid blivit precis fem minuter bättre än hans personliga rekord på 2.28.19 från Åbo året innan.

Sina sista lopp deltog Gösta i på sommaren 1954. Fortsatta skador gjorde sedan att han tvingades sluta. Han tålde inte längre den hårda träningen och att tävla när man inte längre kan konkurrera i täten har aldrig tilltalat Gösta Leandersson.

Till skillnad från flera av senare års svenska elitlöpare var Gösta också stark nog att tacka nej till tävlingsinbjudningar. Han blev t.ex tre gången inbjuden till Sylvesterloppet i Brasilien men tackade nej eftersom han visste att han inte kunde konkurrera på en sådan sträcka.

Gösta Leandersson vinner SM 1949. Foto: Håwi-Foto, Göteborg

Gösta Leandersson är nu pensionerad vaktmästare och bor sedan tjugoåtta år tillbaka i Lidköping.

Christian Lindstedt

Brevlådan

Uppsägning av medlemskap

Tyvärr har jag underlåtit att meddela tidigare, att jag av flera skäl ser mig nödsakad begära utträde ur Marathonsällskapet.

Under några få år har jag haft förmånen att tillhöra Sällskapet och kommit dels i åtnjutande av flera påtagliga förmåner, dels fått vara med i kretsen av likasinnade löpare/motionärer. För allt detta ber jag att få tacka hjärtligt!

Två maror blev det mig förunnat att få löpa, två Östgöramaror. År 1984 och 1985. Vid 58 resp 59 års ålder. Började att motionera/springa vid 50 års ålder. Nu tar det dessvärre emot. I varje fall att springa längre sträckor. Småskavanker och allmän tröghet "hindrar" mig från att vara med bland långlöparna. Kanske är det bäst så även om jag saknar de långa strapatserna!

Med tillönskan om fortsatt framgång för Sällskapet i arbetet att samla Sveriges många marathonlöpare och med tacksamhet för de gångna årens medlemskap sänder jag de bästa hälsningar.

Bengt Ingmanson, Rimforsa

Livets höjdpunkt

Jag får härmed begära urträde som medlem i Sällskapet. Jag har slutat löpträna p.g.a. att jag varje år kommer på nya fritidsintressen. Just nu är det kajakpaddling, fiske, sommarstugebygge, fjällpromenader och massor med annat.

Marathonåren (2 år) var nog höjdpunkten i mitt liv som gav mig väldigt mycket av upplevelser. Jag tackar Er för det ni ställt upp med.

Lars Borgström, Södertälje

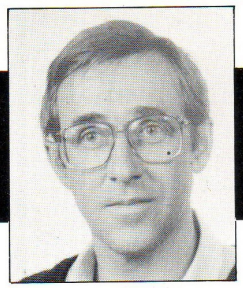
VM-rättelse

Rapporten om 1987 års VM för Veteraner, som publicerades i Marathonlöparen nr 1/88 var riktig, men resultatlistan hade tyvärr inte korrigerats. I klassen M 55 var det **Ivar Moline** som kom på bronsplatsen före Kjell Linder och som även kom med i det 5-mannalag som vann lagmedaljerna.

Dessutom påpekas det att den andra uppsättningen lagmedaljer erövrades inte i klassen M60 utan i den kombinerade klassen M60/65 där laget omfattade följande kvintett i tidsordning: **Lage Carlsson, Konrad Hernelind, Ebbe Callheim, Gösta Andersson** och **Nils Majling,** ett gäng entusiaster som har varit med i nästan alla VM sedan starten 1974 i Paris.

Rätt skall vara rätt när det gäller våra duktiga veteranlöpare och deras världsprestationer.

I huvudet på ...



Per Rydén

Och ärendet?

Nils Ferlin var inte främmande för idrott, men han var nog mera av bollspelare och simmare än löpare, innan han blev steppare. Bohem ville han inte bli kallad, men det var hans goda fysik som fick honom att klara Klara med de ändlösa diskussionerna och de sömnlösa nätterna. Någon marathonpoet som Reidar Ekner eller Åke Hodell blev han aldrig, men han skrev ändå en dikt med ärende till oss löpare och kallade den just ''Ärende'':

Aristion löpte från Maraton
till Atén i ett ärende.
Du skulle ha gett mej ett
sådant ärende,
Liv.
Fullständigt meningslöst
springer jag runt i mitt ekorrhjul.

Dikten står i **Kejsarens papegoja** (1951) men den var viktig nog att inspirera också till namnet på den följande diktsamlingen, **Från mitt ekorrhjul** (1957). Också i sin dysterhet är den central för Ferlin. Och de drastiskt oliklånga raderna tyder på att ärendet var viktigt, eftersom de får trasa sönder en oftast osviklig rytm. Och det blir nästa patetiskt som nästan aldrig eljest hos denne magre man.

Är vi, det är följdfrågan, som verkligen sprungit mellan Marathon och Athen eller i varje fall fullgjort den sträckan en eller flera gånger lyckligare lottade och verkligen försedda med ett ärende? Har vi ett annat mål än det som skymtar långt långt långt framför oss och som i Athen hjälps lite närmare av den nerförsluttande, om än något halkiga, asfalten efter den mäktiga långbacken lite bortom de magiska tre milen? Och vems ärende går vi, när vi skickar oss på detta sätt och inte längre har det ärende från mamma som signaleras av femöringen i vanten?

* * *

Det handlar väl åter om varför vi gör det och varför vi känner en sådan tillfredsställelse efter väl förrättat värv. Den kan vara svår att förklara för sig själv och värre att tolka inför en tvivlande omgivning. Och det är kroniskt svårt att förklara denna glädje att uppleva närvaron i sin egen kropp.

Det är en del som försökt. Men de är färre än man skulle tro. Det finns förklaringar till det liksom till att så få som försökt lyckats. De som springer skriver inte. De som skriver springer inte — och i varje fall inte samtidigt. Och kanske är det detta som ytterst verkar så att komplicerade tankar har sitt språk men att det till synes enkla att hålla kroppen i rörelse inte har det. Jodå, en del har hänt. Men kanske är det fortfarande så att den som skriver bra inte springer bra — och omvänt. Det finns världar som fortfarande inte möts.

Tankar i den riktningen uppstår under läsningen av Gunder Häggs memoarer som faktiskt inte kom i mål förrän under 1987. **Mitt livs lopp** heter de och är en stor besvikelse.

Särskilt för oss som bokstavligen vuxit upp med Gunder och Arne och som fann oss utkörda ur barndomens paradis just i samband med den skändliga diskvalifikationen, måste det vara desillusionerande att den bäste av dem alla i själva verket tog det ganska lungt, ja, nästan tyckte det var skönt att det hela var över. Och egentligen var han aldrig ens särskilt sportintresserad. Här hade vi sprungit med hetsande steg kvarteret runt varv efter varv och om det var någonting som bar oss fram var det just föreställningen om att vi själva var Gunder. Eller möjligen Arne — när han hade vunnit ett lopp emellanåt. Men den som egentligen var Gunder, ja, för honom var allt ganska likgiltigt.

Och det är väl också därför som han inte kan ge oss andra någon föreställning om vad det egentligen handlade om att vara ett fenomen: ''Det skrevs och pratades om min 'löpstil' — ett löst, vackert, naturligt steg, sas det. Kanske löpte jag snyggt, men jag tänkte aldrig på min egen stil. Det löpsteg jag hade var dels medfött, dels ett resultat av träningen. Något hemligt recept fanns inte. Jag löpte som det föll sig. Jag var väl ett slags naturlöpare''.

Och det går kanske inte att förklara. Och när man svalt förtreten över det, får man kanske medge att Gunder Hägg är en välgörande motvikt till pratmakarna och mytskaparna. Och kanske är hans bästa råd det han utdelar när han ställs inför den ständiga frågan hur det kändes att löpa under publikens jubel: ''— Gör det själva! Det är det enda sättet att få reda på hur det känns''.

Och därmed är vi väl tillbaka hos oss själva. Låt oss göra det själva! Där finns kanske just vårt ärende.

Och det ärendet känns lite extra påtagligt när man till följd av en skada inte har kunnat göra det själv under en tid. Dår är varje steg viktigt, varje steg som kan föra en tillbaka, som på nytt kan introducera en i gänget, hela den skara som man blängt så avundsjukt på under den tid då man varit hänvisad till att bara gå och känna efter skavankerna och aldrig vetat när man skulle våga fresta. För att uppfylla det ärendet behövs inget under som hos Gunder, ingen jublande publik som fröjdas åt en heller. Det är så nog av att på nytt kunna sätta den ena foten framför den andra och utan smärta kunna komma i rörelse. Och rakt framåt går det sällan, för det är en ständig kamp mellan otåligheten att dra i väg och klokskapen och smärtan som vill hålla en kvar. Men det går. Det ska gå. Och ännu hör man till den del av mänskligheten som håller sig i rörelse. Och det är en särskild ljuvlighet att nå därhän när det våras och ljusnar över fälten. En lärka har klängt upp till hälsning på sin tonstege som om ingenting alls hade förevarit. Den leriga stigen är själva vägen till våren. Det kommer en hetta i näsborrarna. Uppförsbacken bär just uppåt.

* * *

Och det är plötsligt svårt att förstå att inte alla vill vara med i denna rörliga fröjd. Det är en lust att leva och springa. Det finns någon. Det finns ett mål och det är inte ens nödvändigt att strax hinna fram dit och ha det hela över. Det finns en sol och nya mål.

Men skäll inte på oss där vi far fram för att förbereda oss för dessa nya mål. För skäller gör bara bandhundarna. Inte minst nere i Skåne där våren är tidig och himlen stor och det mest finns vägar att springa på finns det en ständig bandhund till hands för att skrämma upp en när man närmar sig en gård. Men när dagen är ljus kan man ge god mening också åt en hunds skällande. För han är ju också ensam och har för länge sedan insett att det inte lönar sig att skälla på de bilar som också far förbi. Plåt låter sig inte skrämma. Löpare är mera levande. De har alltså ett ärende. Det är dags att springa ut ur ekorrhjulet.

Tvåan vann loppet i Vällingby!

När **Leif Dietz, Sävedalens AIK,** nådde målet i Vällingby Centrum efter att ha blivit frånsprungen av Tommie Nordh under det sista varvet gratulerades han av såväl speakern som publiken som en god tvåa.

Vid prisutdelningen en dryg timme senare visade det sig dock att Leif hade vunnit loppet — eftersom Tommie inte deltog! Den sistnämnde hade av sin klubb anmälts till Stockholm DM som löptes samtidigt, men någon anmälan till Vällingby Marathon hade aldrig inlämnats och någon anmälningsavgift hade inte heller betalats. Därmed blev Leif segrare i detta lopp för tredje gången.

Han brukar börja säsongen väl i Vällingby och förutom att han segrade såväl 1984 som 1986 återfinner vi hans namn på 2:a plats 1985 och 4:e plats 1983. Årets tid var dock den sämsta för hans del och vittnar om den kalla blåsten. Leifs segertid 1984, 2.26.27, säger mer om hans kapacitet. Han tillhör det viktiga skiktet av löpare som ständigt presterar goda resultat strax under den verkliga eliten.

Tony Bristow

Leif Dietz kollar tiden i mål. Foto: Tony Bristow

Segraren bland damerna blev Ylve Ragne. Foto: Tony Bristow

VÄLLINGBY MARATHON 1988-03-26

Herrar

Sen/1	Leif Dietz, Sävedalens AIK	2.41.56
H40/1	Mats Zetterlund, IFK Strömsund	2.44.07
H45/1	Hugo Liss, Örebro AIK	2.44.51
Sen/2	Rune Nordin, IF Åland, FIN	2.45.41
H35/1	Sven Olof Wikström, HSK	2.47.43
H45/2	Sten Odenblad, Fredrikshofs IF	2.48.54
H40/2	Rolf Lundberg, Flemingsbergs SK	2.49.48
H45/3	Roger Pistol, HSK	2.50.22
H35/2	Tage Björkbacka, IFK Västerås	2.52.33
H40/3	Kaj Lindqvist, FIN	2.54.10
		(10)
Sen/3	Bengt Göransson, Falu IK	2.54.23
Sen/4	Faulus Cicek, Glanshammar	2.56.04
H45/4	Kaj Olle Jansson, LME	2.57.15
H40/4	Leif Nilsson, IF Göta	2.59.22
H40/5	Antti Korhonen, IFK Västerås	2.59.28
H35/3	Lars Erik Kruse, Vilsta IK	2.59.31
H40/6	Bertil Palmquist, Bälinge IF	3.00.22
Sen/5	Taipio Koivu, FIN	3.00.33
H35/4	Karl Elof Häggkvist, GOIF Tjalve	3.01.46
H35/5	Anders Andersson, Örebro AIK	3.02.12
		(20)
H50/1	Rune Isaksson, Järfälla SOK	3.02.35
H35/6	Göran Lennström, Hultfreds OK	3.03.05
H45/5	Ulf Avér	3.03.31
H35/7	Christer Gidewall, IFK Tumba	3.04.06
H45/6	Hans Andersson, IFK Västerås	3.05.22
H45/7	Arne Julenius, Flemingsbergs SK	3.06.01
H40/7	Bo Johansson, Mariestads AIF	3.08.08
H50/2	Birger Forslund, Boo IF	3.09.02
H45/8	Mats Westerberg, Pripps IF	3.11.25
H40/8	Kjell Nilsson, Österfärnebo IF	3.11.36
		(30)
H40/9	Anders Andersson, Vilsta IK	3.12.57
H45/9	Evert Moberg, IF Göta	3.13.20
H45/10	Åke Nilsson, Överums OK	3.13.36
H45/11	Bo Pelander, Club 2	3.14.07
H45/12	Lars Henningsson, Järfälla SK	3.14.21
H55/1	Jan Atternäs, Söderhamns OK	3.15.22
H45/13	Åke Ödmark, Flemingsbergs SK	3.16.35
H45/14	Sören Konradsson	3.20.07
H60/1	Ebbe Callheim, Järfälla SK	3.21.17
Sen/6	Bill Eklind	3.22.47
		(40)
H65/1	Gösta Ekström, Säters IF	3.24.34
H60/2	Åke Söderlund, Sthlms Postens IK	3.26.26
H45/15	Sture Wahlqvist, Strands IF	3.28.21
H40/10	Leif Wängman, Strands IF	3.28.21
H35/8	Leif Danielsson, Strands IF	3.28.21
H40/11	Ulf Gustavsson, Råby Rekarne GOIF	3.28.58
H40/12	Arne Eriksson, Sturebadet	3.30.47
H55/2	Lennart Carlander	3.32.18
H50/3	Bertil Järlåker, IK Tiwaz	3.32.18
H55/3	Tore Billman, Fredrikshofs IF	3.33.36
		(50)
H35/9	Lars Hammar, Spik	3.34.10
H50/4	Sture Andersson, Mariestads AIF	3.34.22
H65/2	Nils Majling, Järfälla SK	3.40.00
H45/16	Harry Björling, SRRC	3.40.32
H35/10	Pelle Ruus, Nya Sparbanken E-tuna	3.41.24
H50/5	Gösta Lundqvist, Mälarhöjdens IF	3.42.09
H70/1	Tore Andersson, Fredrikshofs IF	3.43.32
H55/4	Yngve Sohl, SRR Sundsvall	3.44.41
H35/11	Per M. Wängström, Utby IK	3.45.08
H40/13	Roland Lindell, Fredrikshofs IF	3.48.47
		(60)
H65/3	Olle Blomberg, Duvbo IK	3.53.33
H45/19	Jan Sundgren, Texaco IK	3.54.41
H45/20	Göran Eriksson, Sthlms Postens IF	3.55.49
H60/3	Åke Andersson, Spånga	3.56.43
H45/3	Lars Lennhagen Vingåkers IF	3.58.38
H65/4	Karl-Erik Lilja, Fredrikshofs IF	4.08.04
H70/2	Lars Garbrand, Fredrikshofs IF	4.10.04
H55/5	Per Adolfsson, Fredrikshofs IF	4.16.22
		(70)
H50/6	Rolf Lundström, Väsby IF	4.18.21
H40/14	Kalevi Saukhonen, FIN	4.22.39
H65/5	Nils Larsson, IF Linden	4.23.00
Sen/7	Conny Adolfsson	4.25.52
Sen/8	Anders Nilsson, Nävekvarns GOIF	4.36.01
H70/3	Erik Wiklund, SRRC	4.37.38
H60/4	Berndt Johansson, Krylbo IF	4.43.52

Damer

Sen/1	Ylva Ragne, Flemingsbergs SK	3.18.28
D40/1	Ann Britt Lisell, Fredrikshofs IF	3.22.34
Sen/2	Birgitta Eriksson, IF Hammaren	3.49.00
D40/2	Gunilla Franzén, IFK Strängnäs	3.52.22
Sen/3	Lena Häll, Domnarvets GOIF	3.58.21
D40/3	Anna maria Sohl, SK 65 Sundsvall	4.31.11

Stockholms DM

Seniorer

1.	Tommy Nordh, Fredrikshofs IF	2.36.47
2.	Kjell Fredriksson, Fredrikshofs IF	2.45.55

Klass H35

1.	Rolf Lundberg, Flemingsbergs SK	2.49.48
2.	Christer Gidewall, IFK Tumba	3.04.06

Klass H45

1.	Sten Odenblad, Fredrikshofs IF	2.48.54
2.	Kaj Olle Jansson, LME	2.57.15
3.	Arne Julenius, Flemingsbergs SK	3.06.01
4.	Lars Henningsson, Järfälla SK	3.14.21
5.	Åke Ödmark, Flemingsbergs SK	3.16.35
6.	Harry Björling, SRRC	3.40.43

Klass H50

1.	Rune Isaksson, Järfälla SK	3.02.35
2.	Birger Forslund, Boo IF	3.09.02
3.	Stig Hellström, Fredrikshofs IF	3.15.58
4.	Tore Billman, Fredrikshofs IF	3.33.36
5.	Leif Öjelind, IK Jordbränningarna	3.46.16
6.	Rolf Lundström, Väsby IK	4.18.21

Klass H60

1.	Ebbe Callheim, Järfälla SK	3.21.17
2.	Åke Söderlund, Sthlms Postens IF	3.26.26

Klass H65

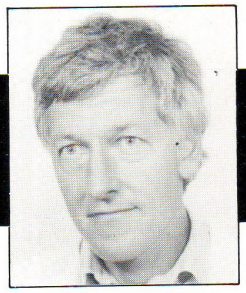
1.	Nils Majling, Järfälla SK	3.40.00
2.	Olle Blomberg, Duvbo IK	3.53.33
3.	Karl Erik Lilja, Fredrikshofs IF	4.08.04

Klass H70

1.	Tore Andersson, Fredrikshofs IF	3.43.32
2.	Lars Garbrandt, Fredrikshofs IF	4.10.04
3.	Erik Wiklund, SRRC	4.37.38

Konrad Hernelind, med 100 tillryggalagda maror, intervjuar Tommie Nordh som var först i mål. Foto: Tony Bristow

På god fot med läkaren



Stefan Grimfors

Hälseneinflammation

Detta är en åkomma som väl knappast undgått någon löpare — åtminstone vid något tillfälle. Symtombilden är välkänd — smärtor och ofta även svullnad över hela eller del av hälsenan. Kan debutera plötsligt under löpning i form av en stickande smärta, men även mer smygande och gradvis ökande. I det förra fallet rör det sig sannolikt om en partiell (ej fullständig) ruptur i senan, som dock i sig ej omöjliggör fortsatt löpning. I själva verket påverkas träningen inte i någon större grad varför skadan tyvärr får möjlighet att förvärras och bli kronisk till karaktären. Däremot utgör besvären ofta ett hinder för verkliga prestationer såsom tävling eller tempostegring under träning, backträning m.m. Till läkaren kommer denne löpare sällan förrän det gått flera månader — kanske ett 1/2 år. I det läget har besvären manifesterats såpass att kirurgisk åtgärd sällan kan undvikas.

Vid undersökningen noteras en spolformig uppdrivning 3—4 cm upp på senan alternativt vid dess fäste i hälbenet. Ibland men ej alltid föreligger ömhet över svullnaden. Rörligheten i fotleden är normal.

Uppkomstmekanismen

För häftig återuppdragning av träning efter längre tids uppehåll, liksom plötslig ökning av träningsdos är klassiska orsaker till hälsenebesvär. Även byte av underlag från jämt till ojämt, eller hårt till mjukt är vanligt liksom nya inslag i träningssättet-intervallträning, backträning, spurtträning, etc.

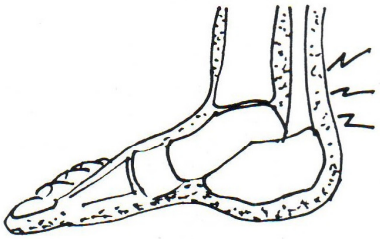
Ofta är det dock ett rent slarv från löparen i form av utebliven uppvärmning och stretching före ett träningspass som givit upphov till skadan.

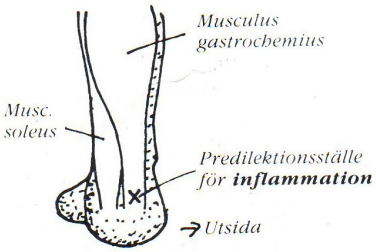
Strama och korta vadmuskler ger mindre rörlighet i fotleden, vilket i sin tur ger ökad belastning på hälsenan. Detta kan undvikas genom stretching — inte endast efter — utan även *under* och *före* träning.

Bidragande orsak till hälsenebesvär kan vara anatomiska förhållanden såsom pronationstendens liksom s.k. ''Pes cavus'', dvs för höga, stela fotvalv. I bägge dessa fall kan rätt valda fotbeklädnader avhjälpa problemen, ev. tillsammans med specialinlägg.

Diagnosen

Vi har redan berört hur man kommer fram till rätt diagnos. Man skiljer sedan på olika saker såsom; Seninflammation, slemsäcksinflammation samt partiell ruptur. Dessutom skiljer man på adherensbildning (sammanväxtningar) mellan skida och sena och på s.k. degenerationer (åldersförändringar) i själva senstrukturen. Detta har dock endast praktisk betydelse för arten av det kirurgiska ingreppet. Behandlingen i övrigt och de förebyggande åtgärderna är de samma.

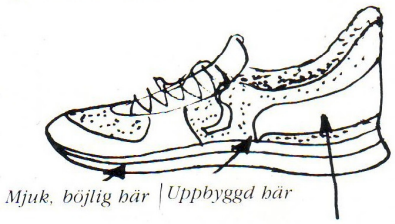




Behandling

Förutsatt att åtgärder insätts i tid — och det gäller då inom några veckor — högst ett par månader efter debuten av symtomen — är chansen till relativt snabb utläkning goda. Men som vanligt när det gäller ''förslitningsskador'' minskar denna chans allteftersom tiden går utan att man gör något. När man kommer upp i en tidsrymd kring ett halvår blir man knappast av med besvären utan kirurgi, vilken i princip går ut på att skadad vävnad och adherenser med mera avlägsnas eller lösgöres. Resultatet av operationen är goda — c:a 80% kan återupptaga sin tidigare idrott, vare sig det nu är löpning, tennis eller annat. För att undvika att hamna i denna situation måste man dock ta ''varningssignalerna'' på allvar redan från början. Den konservativa behandlingen gåt ut på följande moment:

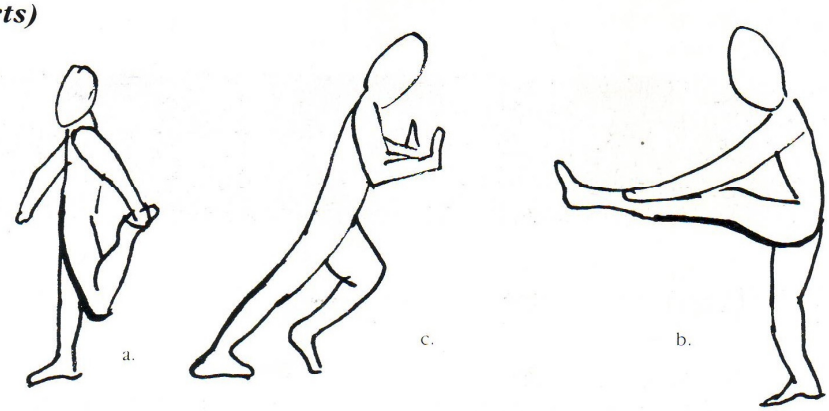
1. ''Aktiv'' vila minst 2 veckor. Bibehåll benstyrka och syreupptagningsförmåga genom att cykla, simma el. dylikt. Skidåkning olämplig p.g.a. frånskjuten i uppförsbackar. Bollspel med tvära fotisättningar likaså.
2. Hälinlägg 1—1 1/2 cm (finns ofta i sporthandeln — kan också tillverkas på egen hand med hjälp av lite tidningspapper, någon mattstump el. dylikt) tills besvären försvunnit.
3. Rätt sorts skor:



4. Läkemedel i tablett eller injektionsform.
   a) Tabl.: Naprosyn, Felden, Voltaren etc 2 veckor tillsammans med vila.
   b) Injek: Kortison. Ges i senfäste eller mellan skida och sena. Kräver minst 2 veckors vila efteråt, men innebär ofta dramatiskt förbättring.
5. Värme. Kan påskynda utläkning. Ultraljud, kortvåg och laser har ej visats ha effekt.
6. Korrigering av ev. benlängdsskillnad (om sådan föreligger). Göres med hälinlägg alternativt att man ser till att alltid löpa med det längre benet längst ut mot vägkanten.
7. Successiv upptrappning av träningsdosen. Låt smärta och svullnad utgöra gräns!
8. Rehabilitering med hjälp av sjukgymnast (om så blir nödvändigt). **Syfte:** Vänja muskler, senor, led-

På god fot med läkaren (forts)

band vid belastning. Vid dessa kontrollerade styrkeövningarna kan smärttröskeln — till skillnad mot vid ren löpning — något överskridas. **Metod:** Balans- och koordinationsträning, isokinetisk träning i s.k. ''orthotron'' alt. med hjälp av s.k. ''Teraband''. Hoppträning. Tåhävningar. Generell konditions- och styrketräning. Stretching har tyvärr inte visat sig kunna avhjälpa redan uppkommen hälseneinflammation, men sjukgymnasten lägger stor vikt vid att lära ut den — i förebyggande syfte. Den som en gång haft åkomman — löper stor risk att utveckla den på nytt om han inte är rädd om sig.



Några tips!

När Du skall ut på ett träningspass — börja alltid med att stretcha a) lårens framsidor b) lårens baksidor samt c) vader-hälsenor. Utnyttja kontraktions-relaxationsmetoden (7 resp. 7 sek.) som beskrevs i förra numret av tidningen (angivna tider är minimum). Tag sedan 1:a kilometern i makligt tempo och utnyttja överskottsenergin Du bär på Dig till höga knälyft 20 sek. varvat med lika mycket hälspark i ändan och löpning med lyft av fotbladen (sträckning av hälsenorna) några gånger. Efter 1 km stannar Du och gör om stretchingprogrammet en andra gång. Blir passet långt bör Du upprepa detta ytterligare någon gång. Detta innebär förlängda, mjukare muskler, bättre koordination och att Du är bättre rustad att råka trampa lite djupare i en grop eller att ta i mer i uppförsluten. Avsluta alltid träningspasset med upprepning av stretchingövningarna i lugn och ro! Den extra tid det tar nu har Du igen senare!

Stefan Grimfors

Landskrona Marathon 1988-04-02

Kl/Plac	Namn, Född, Klubb	Tid
MS/1	Ola Nilsson, -57, Ryssbergets IK	2.34.32
MS/2	Anders Knutsson, -60, IF Kamraterna IV	2.37.31
M35/1	Ulf Persson, -51, IF Kville	2.38.01
M35/2	Leif Daruk, -53, IF Tivo	2.39.38
M40/1	Hasse Larsson, -46, Visingsö AIS	2.41.44
M40/2	Åke Lutner, -45, IK Vikingen	2.42.50
M40/3	Bengt Klang, -47, LUGI	2.45.19
KL2/1	Bruno Nordlöf, -49, Malmö	2.45.26
M45/1	Björn Videfors, -40, GF Idrott	2.48.48
KL2/2	Roland Johansson, -50, H Nilsson Byggen	2.50.32
		(10)
M35/3	Gunnar Johansson, -49, Visingsö AIS	2.51.04
KL2/3	Manfred Trieb, -53, H Nilsson Byggen	2.51.12
M40/4	Torsten Rosenqvist, -46, Ryssbergets IK	2.57.02
M35/4	Jörgen Krappe, -50, Laholms IF	2.58.02
M45/2	Bertil Claesson, -39, Heleneholms IF	2.59.29
M45/3	Hans Olsson, -41, Östra Torps GIF	3.02.12
M40/5	Lennart Hagmar, -48, MAI	3.02.28
MS/3	Per-Olof Olsson, -54, Ryssbergets IK	3.04.22
M45/4	Frank Brodin, -43, Solvikingarna	3.05.24
MS/4	Anders Edberg, -56, Åkulla SK	3.06.41
		(20)
M35/5	Gert-Ove Olsson, -53, OK Dacke	3.07.40
KL2/4	Bo Mårtensson, -52, Skurup	3.09.05
M45/5	Kaj Palmkvist, -39, Solvikingarna	3.09.29
M50/1	Verner Mihlberg, -35, Stensjöns IF	3.10.08
M50/2	Åke Larsson, -36, IS Göta	3.11.14
M35/6	Tore Mårtensson, -52, LUGI	3.11.52
MS/5	Jörgen Holmkvist, -66, IK Finish	3.12.28
KL2/5	Stefan Jingholt, -54, Rävlanda Runners	3.12.58
M45/6	Henry Wedin, -40, IF Rigor	3.13.09
KL2/6	Anders Krappe, -52, Laholm	3.14.16
		(30)
MS/6	Jerry Krook, -57, Ryssbergets IK	3.15.16
M45/7	Kurt Alfredsson, -39, Halmstads OK	3.15.25
M50/3	Johannes Likar, -38, Malmö FK	3.15.31
M55/1	Gert-Arne Åkerberg, -31, Laholms IF	3.15.59
M50/4	Bertil Lanzén, -38, Ryssbergets IK	3.17.43
KL2/7	Stig Johansson, -53, Lund	3.17.48
KL2/8	Björn Nilsson, -46, Nordsjö IK	3.19.22
KL2/9	Bo Christianson, -38, Arlöv	3.20.17
M40/6	Kurt Gustavsson, -46, Hultsfreds OK	3.20.36
KL2/10	Lars-Göran Olausson, -52, OK Orion	3.23.55
		(40)
M40/7	Olle Persson, -44, GF Idrott	3.24.51
M45/8	Sven-Olof Sjöström, -39, Solvikingarna	3.24.54
M50/5	Bertil Järlåker, -36, IK Tiwaz	3.24.54
KL2/11	Erhard Filtenborg, -39, Ølstykke AM/DK	3.27.50
M60/1	Albert Gustavsson, -24, IFK Göteborg	3.31.13
KL2/12	Christer Ekvall, -50, Färjestaden	3.32.16
M50/5	Alexander Paczenik, -37, IFK Lund	3.34.03
M65+/1	Gösta Andersson, -20, GF Idrott	3.40.48
M50/6	Sven-Erik Åkerman, -34, IK Pallas	3.46.09
KL2/13	Gert Nilsson, -41, Tetra Pak IF	3.46.44
		(50)
KL2/14	Roland Nilsson, 62, Arbetet IK	3.56.20
M45/9	Sven-Åke Nilsson, -41, Lugi	4.03.41
KL2/15	Percy Berglund, -50, Malmö	4.03.44
M40/8	Roland Hanner, -44, Heleneholms IF	4.05.15
M60/2	Werner Ahlqvist, -26, LOK IK Malmö	4.16.34
KL2/16	Ove Dehlin, -38, Lund	4.22.49
M65/2	Stig Johansson, -21, OK Orion	4.25.25
M45/10	Bosse Ahremark, -38, Heleneholms IF	4.49.49
K40/1	Elsie Eriksson, -44, MAI	4.51.30
		(60)

Fotnot KL2 = Motionsklass

Sverige-bästa — 1987

Män

2.13.59 Pär Wallin, Spårvägen
2.13.59 Göran Högberg, Enhörna
2.15.43 Åke Eriksson, Fredrikshof
2.15.50 Sören Hellmark, Kville
2.16.58 Jozef Machalek, Hässelby
2.17.23 Martin Hafström, Hässelby
2.17.54 Mats Erixon, Mölndal
2.18.01 Kjel-Erik Ståhl, Enhörna
2.19.19 Lars-Erik Nilsson, Kil
2.19.44 Bengt Mattsson, Härlöv
(10)
2.19.55 Hans Nilsson, Harg
2.20.13 Pål Hafström, Hässelby
2.20.25 Lars Andervang, Ymer
2.20.25 Roger Eriksson, Atlas Copco
2.20.50 Nils-Erik Moss, Ekshärad
2.21.57 Jan-Iwar Westlund, Spårvägen
2.21.58 Christer Fabricius, SOK Sisu
2.22.40 Ulf Karlsson, Södertälje IF
2.22.42 Lars-Åke Palm, Hässelby
2.22.49 Hans Källberg, Hässelby
(20)

(ur Friidrott nr 16/1987, sammanställt av A. Lennart Julin och Owe Fröberg).

Kvinnor

2.35.14 Evy Palm, Mölndal
2.41.21 Jutta Pedersen, Enhörna
2.42.59 Elisabeth Johannesson, Wärnamo
2.47.26 Marita Gestranius, Pallas
2.48.37 Ellinor Ljungros, Kiruna
2.49.55 Eva Isaacs, Enhörna
2.51.18 Marie Larsson, Kville
2.52.19 Tuulikki Räisänen, Enhörna
2.52.53 Eva Ljungström, Enhörna
2.54.17 Aila Jaako*, Kiruna
(10)
2.54.23 Anita Andersson, IK Sisu
2.54.24 Maria Andersson, IK Sisu
2.54.38 Eva Höglund, Lidingö
2.55.51 Anita Bogarve, Lomma
2.57.57 Kristina Björnfot, Lahnajärvi
2.58.31 Marlene Smedman, Huddinge SK
2.58.47 Christina Hildesson, Kville
2.58.52 Maria Jåfs, Tureberg
3.00.47 Susanne Andersson*, Lidingö
3.01.48 Åsa Schumann, IKS Umeå
(20)

* ej svensk medborgare

Obekräftat: 2.42.36 Elisabeth Johannesson och 2.47.55 Tuulikki Räisänen.

DM för Göteborg och Halland (Solvikingarna), Göteborg 1987-08-15

Gbg/1 Ulf Persson, IF Kville 2.42.20
Hal/1 Jörgen Krappe, Laholms IF 2.56.43
Hal/2 Anders Krappe, Laholms IF 3.05.22

Fotnot: Ytterligare en göteborgare startade, men avbröt efter drygt halva. Därutöver var två anmälda, men kom ej till start.

Oslo Marathon 1987

Denna förteckning omfattar svenskar och möjliga svenskar som funnits i resultatlistan

Klass kvinnor 17 — 29 år

14	Chris Fridlund-Hansson	3.59.45
18	Magrete Forsberg	4.17.21

Klass kvinnor 30 — 39 år

4	Taina Lötjönen, VIK Västerås	3.06.05
18	Agneta Andersson, Ransta	4.09.44

Klass kvinnor 40 — 44 år

12	Seija Veli-Tainio, LUGI	3.45.17
15	Elisabeth Hellström, IF Finish Vellinge	4.02.14

Klass kvinnor 45 — 49 år

5	Terttu Karlsson	3.52.23
6	Raija Viertola	3.52.49
9	Margareta Lundqvist Mälarhöjdens IK	4.02.33

Klass män 17 m — 29 år

4	Dave Stokl, Sverige	2.33.38
8	Tommy Sjöström	2.38.08
25	Torbjörn Sjöström	2.53.58
31	Lars Elfving, IK Bergaström	2.57.12
61	Göran Jern	3.09.42
63	Ola Hjorth	3.09.58
87	Karl Wistrand, Katedralsskolans IF	3.20.13
160	Per-Erik Widén, IK Favör	3.38.41
187	Anders Östman, IFK Sundsvall	3.48.52
232	Erik Lindholm, IBM-klubben	4.11.20
252	Claes Gustavson, Pripps IF	4.41.22

Klass män 30 — 39 år

21	Bo Björkholm, Volvo-Kalmarverken	2.39.48
26	Lennart Abrahamsson, Solvikingarna	2.42.21
27	Peder Hunnes, Duvbo IK	2.42.35
37	Tage Björkbacka, IFK Västerås	2.47.31
39	Staffan Heggebom	2.48.07
61	Leif Daruk, IF Tivo	2.56.27
72	Bo Alsterlund, Stora Tung IK	2.59.12
115	Lennart Hansson, Esselte Wezeta IF	3.07.31
123	Robert Björn, Lidköpings IS	3.09.22
134	Anders Andersen, IFK Strängnäs	3.11.49
156	Roland Bransell, IFK Strängnäs	3.16.29
187	Esko Koivunen, Solvikingarna Göteborg	3.21.30
265	Stig Nyberg, Oxelösund SLK	3.32.54
268	Kurt Klingenberg, Oxelösund SLK	3.33.02
271	Claes-Göran Gabrielsson, IK Favör	3.33.36
279	Tommy Gustavsson, Lidköpings IS	3.36.43
287	Rolf Westlund, Volvo Penta	3.39.00
303	Claes Gunnar Gustafsson, Lidköpings IS	3.41.36
312	Tomas Fjell, Arvika Basket VSOP	4.44.35
320	Tomas Andersson, Arvika Basket VSOP	4.47.55
337	Per Jörlin, Stockholmspolisen	3.49.38
339	Anders Bolinder, Eskilstuna pol.	3.49.53
383	Jan Arvidsson, Falköpings AIK	4.05.22

Klass män 40 — 44 år

22	Antti Korhonen, IFK Västerås	2.53.12
51	Christer Brolin	3.05.30
57	Ingemar Lindblom, Hindås SK	3.07.54
58	Bengt Wården, Svensk Bilprovning	3.07.56
112	Leif Thorsson, IFK Strängnäs	3.22.56
125	Göte L Nilsson, Årjängs IF	3.25.14
134	Hans B Lundström	3.27.47
150	Bengt-Åke Larsson, Falköpings AIK	3.31.53
220	Max Persson, Göteborgs Brandförsvar	3.52.16
224	Sören Hellström, Fredrikshofs IF	3.53.10
226	Jan-Eric Månsson, Skånska Bankens IF	3.53.18
228	Arne Karlsson, Arvika Basket VSOP	3.54.02
245	Öistein Hasselgård, Askim IF	4.00.35
263	Lennart Hammar	4.15.36
278	Christer Magnusson, Ösmo GIF	4.59.31
281	Christer Alm	4.51.30

Klass män 45 — 49 år

11	Hans Andersson	2.53.00
20	Ludwig Suchomel, Tibro AIK	2.59.06
23	Björn Sjöström	3.00.29
34	Gert Harryson, Åkulla SK	3.05.14
41	Bengt Andersson, Falköpings AIK	3.07.18
45	Ove Engman, Elvans IF	3.09.11
62	K-G Nyström, Trollhättans Sport Klubb	3.16.32
116	Kjell Mårtensson, Lödde Motion	3.38.34
124	Gösta Lundquist, Mälarhöjdens IK	3.43.02
130	Jan Nilsson, Årjängs IF	3.45.50
132	Bennie Karlsson, Göta	3.47.03
143	Hans Orsing	3.53.55
165	Örn Dysholm, IFK Hedemora	4.15.56
167	Bengt Andersson, IK Bergaström	4.19.28
169	Raimo Ahomeki, IF Hagen	4.19.55
170	Gösta Karlsson	4.24.57
171	Göran Sjöberg, Levide IF	4.24.59

Klass män 50 — 54 år

4	Göte Ivarsson, Tibro AIK	2.52.23
8	Stig Hellström, Fredrikshofs IF	2.59.07
13	Leif Nilsson, Falköpings AIK	3.04.34
31	Kurt Johansson, Trollhättans Sp Klubb	3.19.56
35	Aleksanten Kuivanen, Surte Sisu	3.22.18
40	Roland Pettersson, Vingåkers IF	3.25.45
44	Per Solstrand, IK Hind	3.27.03
55	Kurt Kringstad	3.36.47
57	Leif Abrahamsson, NES Sportklubb	3.40.21
78	Roger Johansen	4.21.58
79	Sune Engfors	4.24.43
86	John Enge, Friskis och Svettis	4.59.08

Klass män 55 — 59 år

11	Jaakko Tenhunen, IFK Västerås	3.18.32
22	Jan Nordling, Volvo Flygmotor	3.31.06
31	Åke Kanth, Falköpings AIK	3.48.35
38	Jan M Dammerud, Tjalve	4.11.34
43	Allan Johansson	4.24.11

Klass män 60 — 64 år

4	Frank Simonsen, Sv. Marathonsällskapet	3.31.16
9	Gösta Jörlin, Falun IK	3.40.50
10	Evert Harrysson, Shell IK	3.41.46
26	Mats Bacher, AIF—Göteborg	4.23.36
28	Johan Roos, Söderhamns IF	4.31.29

Klass män över 65 år

5	Bo Schröder, Arvika Basket VSOP	3.49.2
11	Erik Wiklund	4.23.2

Helsinki City Marathon 1987.08.01

Resultat Män:

1.	Douglas Orr, CAN/SWE	2.19.57
2.	George Afordarkos, GRE	2.20.11
3.	Per-Ole Holmnäs, FIN	2.21.01
72.	Pekka Romppainen	2.44.17
148.	Tomas Frost	2.52.45
165.	Leif Daruk	2.54.05
177.	Björn Eriksson	2.54.59
181.	Kjell Larsson	2.55.15
221.	Håkan Lundström	2.58.30
222.	Tapani Jurmu	2.58.37
269.	Per-Olov Olars	3.02.25
275.	Hans Mattsson	3.02.47
291.	Kari Leskelä	3.04.03
303.	David Cooper	3.04.57
319.	Bror Alatalo	3.05.46
373.	Ari Halonen	3.09.08
404.	Anders Olsson	3.10.25
413.	Kent Wetteborn	3.11.09
423.	Björn Johansson	3.11.43
454.	Christer Ahlen	3.13.11
458.	Kenth Johansson	3.13.19
471.	Björn Löfström	3.13.57
477.	Ari Köpman	3.14.05
535.	Thomas Hammarberg	3.17.17
544.	Bengt Kristensson	3.17.54
564.	Bo Jansson	3.19.24
575.	Hans Hjertqvist	3.19.54
667.	Lars strömberg	3.24.17
680.	Lars E Norman	3.25.01
683.	Anders Ljungholm	3.25.04
705.	Rolf-Arne Bornebratt	3.26.06
816.	Rolf Westlund	3.30.23
847.	Anders von Schantz	3.32.35
871.	Leif Norberg	3.33.56
940.	Curt Sandberg	3.37.10
966.	Kari Airisniemi	3.38.18
985.	Per Bylund	3.39.08
1017.	Anders Hjort	3.40.50
1028.	Stefan Kjellberg	3.41.17
1030.	L-O Nilsson	3.41.20
1192.	Alexander Moberg	3.50.26
1209.	Marek Kacprzycki	3.51.32
1238.	Per Olofsson	3.53.17
1256.	Jonas Falconer	3.54.41
1337.	Niclas Wärn	3.58:50
1346.	Sven-Bertil Engberg	3.59.21
1393.	Anders Suther	4.03.38
1413.	Stefan Petäjävaara	4.06.14
1418.	Alf Andersson	4.06.47
1434.	Leif Svensson	4.08.12
1456.	Tommy Bysell	4.10.10
1472.	Ronny Kristensson	4.12.07
1482.	Johan Tolinsson	4.12.59
1488.	Kent Ramström	4.13.51
1552.	Ragnar Nord[illegible]	4.20.57
1602.	Michael Lin[illegible]	4.28.46
1618.	Peter Lun[illegible]	4.30.01
1649.	Fredrik Eri[illegible]son	4.36.20
1655.	Per Sahlgren	4.37.55
1684.	Ulf Nilsson	4.44.08
1706.	Lars Gustafsson	4.49.37
1730.	Tei[illegible]ermansson	4.59.43
1737.	Mats Becker	5.01.52
1755.	Kenneth Karlsson	5.16.28

M40

1.	Raimo Lepistö, FIN	2.29.49
11.	Ilpo Kettunen	2.42.54
13.	Unto Huttunen	2.43.34
33.	Tauno Myllymäki	2.51.43
55.	Jorma Maijala	2.55.48
63.	Kjell Karlsson	2.56.48
67.	Antti Korhonen	2.57.20
84.	Esko Saarela	2.59.59
97.	Ludwig Suchomel	3.02.09
198.	Osmo Peltoniemi	3.14.44
214.	Ulf Boström	3.16.37
215.	Reino Paakkunainen	3.16.41
257.	Matti Haapianen	3.20.34
271.	Risto Tervamäki	3.21.33
294.	Kaapo Röör	3.23.58
345.	Roland Friberg	3.27.22
450.	Krister Eriksson	3.34.06
458.	Seppo Korva	3.34.47
472.	Göran Eriksson	3.36.00
473.	Ebba Åström	3.36.02
474.	Per-Ole Lindberg	3.36.04
489.	Knut Reian	3.37.24
501.	Ove Engman	3.38.52
510.	Walter Schmidli	3.39.38
512.	Christen Zetterström	3.39.44
517.	Kari Vilmusenaho	3.40.32
546.	Christian Rehnberg	3.42.39
569.	Pekka Kuivaniemi	3.44.52
570.	Inge Olsson	3.44.52
579.	Leif Eriksson	3.45.32
598.	Christer Hoverberg	3.47.21
618.	Toivo Markus	3.49.11
622.	Rolf Hellström	3.49.26
748.	Lars Lennhagen	3.59.48
760.	Eino Oinas	4.01.59
779.	Stellan Nilsson	4.04.41
816.	Gösta Lundqvist	4.11.35
839.	Pauli Vaara	4.15.40
865.	Per-Owe Hvitfeldt	4.19.25
875.	Örn Dysholm	4.21.51
882.	Sten Lundh	4.22.56
889.	Hans Lundholm	4.24.19
890.	Tomas grut	4.24.27
891.	Evert Eriksson	4.24.31
895.	Olov Axelsson	4.25.23
899.	K-G Appel	4.27.22
905.	Antero Piitulainen	4.30.35
906.	Kjell-Åke Willman	4.30.37
915.	Kyösti Karvonen	4.34.16
917.	Matti Nieminen	4.36.08
967.	Wojciech Skoluda	4.58.27
975.	Esko Hartikka	5.12.30
979.	Sven Lundström	5.32.07
984.	Karl-Erik Bodin	5.44.18

M50

1.	Matti Tallqvist, FIN	2.48.32
3.	Göte Ivarsson	2.49.35
25.	Reino Kinnunen	3.09.51
75.	Ludvig Bergström	3.26.35
109.	Olle Bromark	3.37.26
115.	Hans Johansson	3.38.45
134.	Ants Lepp	3.44.35
155.	Eskil Eiderfall	3.50.58
158.	Rolf Lundström	3.51.30
182.	Tyko Hanell	3.55.56
184.	Toivo Harju	3.56.53
256.	Ingvar Eriksson	4.36.20
260.	Yngve Steiner	4.41.05
270.	Sune Engfors	4.50.35
273.	Jan Ocklind	4.52.33

M60

1.	Jonne Kallunki, FIN	3.19.41
3.	Anders Lindström	3.24.51
5.	Manfred Hägglund	3.30.17
20.	Sven Erik Johansson	4.00.25
25.	Allan Mörtnäs	4.06.56
39.	Sven Björklund	4.30.44
41.	Erik Wiklund	4.32.56
47.	Aaro Säkkilä	4.57.03

Resultat Kvinnor

1.	Marita Yli-Ilkka, FIN	2.41.53
2.	Tuulikki Räisänen	2.47.55
50.	Eila Engvall	3.35.47
112.	Elisabeth Hellström	4.12.23
126.	Inga Medin	4.22.54
149.	Margareta Lundqvist	4.36.47

K40

1.	Sinikka Kiippa, FIN	2.49.36
7.	Ann Britt Lisell	3.26.31
20.	Leena Virtanen	3.42.43
29.	Seija Väli-Tainio	3.49.25
41.	Terttu Karlsson	3.58.21
76.	Terttu Nieminen	4.20.01
92.	Ritva Ojala	4.49.48
94.	Tuula Raivisto	4.53.30
102.	Marita Hartikka	5.48.33

Läkarrapport från Köpenhamn

Med underrubriken "Den kyliga kvällsvinden drabbade många deltagare vid Wonderful Copenhagen Marathon 1987" saxar vi ur tävlingsläkarens rapport, som publicerades i den danska tidskriften ATLETIK NYT nr 7/87:

"Vädret var vid starten helt perfekt, svalt med solglimtar och en lätt bris. De första 2 1/2 timmarna gick i rosenrött och jag började vänja mig med att vara överflödig. Men så tog begivenheterna dessvärre fart. Klockan 17.50, efter knappt tre timmar, stupade en svensk 57-årig deltagare medvetslös efter 36—37 km löpning. Han hade av okänd anledning fått hjärtstillestånd. Till hans stora lycka fanns det tre åskådare som kände till hjärtmassage och konstgjord andning, vilket de genast satte igång med. Dessutom fanns Köpenhamns läkarbemannade hjärtambulans endast 500 meter ifrån olycksplatsen och var framme inom fem minuter.

Den svenske löparen fick omedelbart elchocker varefter hans hjärtaktivitet strax blev normal. Han var därför redan vid medvetande när ambulansen efter en kvart anlände till sjukhuset. Han tillbringade en vecka där och blev sedan utskriven utan några men.

Man fann aldrig helt säkert orsaken men eventuellt kan en störning i vätske- och saltbalansen, på grund av för lite dryck, ha bidragit. Den svenske löparen var för övrigt rutinerad med drygt tio maratonlopp bakom sig.

Efter denna allvarliga händelse präglades resten av dagen av många "köldkollapser". Drygt tjugo löpare fick tas omhand av denna orsak. De flesta kunde behandlas på en till två timmar genom att ligga invirade i filtar på bår. Men tre av löparna hade dessutom en sådan grad av vätskebrist att det var nödvändigt med intravenös behandling eftersom de på grund av illamående inte kunde dricka själva. Två av dessa fick senare föras med lågt blodtryck till sjukhus men skrevs ut redan kring midnatt.

Alla delatgare som läkarna var i kontakt med, klagade över den svåra kylan under de sista 6—7 kilometerna. Vid denna tid, mellan klockan 18 och 20, hade den kalla blåsten tilltagit, löparnas tempo hade gått ner och banans sträckning var på slutet mycket öppen för vindar. En förbluffande stor del av dem som hade drabbats av köldchocker var utlänningar, som inte var medvetna över hur förrädiskt kall en dansk vårkväll kan vara och därför hade de klätt sig i för tunna löparkläder".

GA

Wonderful Copenhagen Marathon, DEN, 1987-05-16

Resultat, kvinnor:

1.	Mette Werth, DEN	2.49.22
28.	Seija Väli-Tainio (K35/1)	3.40.00
44.	Inge (Inga?) Olsson	3.52.57
77.	Elisabeth Hellström	4.11.40
84.	Astrid Delsberg	4.16.05
96.	Elisabet Carlsson	4.27.54
115.	Marianne Mayer	4.45.59

Resultat, män:

1.	Svend Kristensen, DEN	2.14.16
56.	Esko Koivunen	2.49.00
90.	F Magnusson (M55/3)	2.54.03
115.	Björn Sjöström (M45/5)	2.56.21
154.	David Cooper	2.59.28
187.	Michael Lietner	3.02.37
198.	Bruno Nielsen	3.03.27
228.	Sten Rydén	3.05.40
247.	Carl-Gustaf Lenasson	3.06.39
288.	Kurt Möller	3.09.06
292.	Kenth Johansson	3.09.27
301.	H Hedman (M60/1)	3.09.49
312.	Sture Carlström	3.10.35
330.	Olle Persson	3.12.02
336.	Risto Rantanen	3.12.11
341.	Göran Önnerby	3.12.19
346.	K G Nyström	3.12.42
347.	Aleksander Peczenik	3.12.43
390.	Gilberto Alvarez	3.15.44
430.	Anders Brask	3.18.16
441.	Stefan Lesser	3.18.37
445.	Gunnar Gustafsson	3.18.59
464.	Sigurd Falk	3.20.32
488.	Anders Gyhlenius	3.21.52
507.	Svante Lennartsson	3.22.41
545.	Silvije Versa	3.24.44
549.	Bo-Göran Hahne	3.25.00
623.	Jörgen Holmqvist	3.28.43
627.	Nils-Olof Nilsson	3.28.48
648.	Bo Waldowsson	3.29.30
651.	G H Sennerstig	3.29.36
656.	Gösta Karlsson	3.29.49
681.	G Andersson (M65/1)	3.31.20
693.	Petrus Trottestam	3.31.53
696.	Anders Ebbesen	3.31.59
734.	Rolf Gustafsson	3.33.51
741.	Åke Sundberg	3.33.58
742.	Olof Ljunggren	3.33.59
748.	M Hägglund (M60/4)	3.34.13
751.	Torgny Joelsson	3.34.23
764.	Torvald Sällström	3.35.08
802.	Rolf I Norman	3.36.34
813.	Oskar Hansen	3.36.52
824.	Leif Lindholm	3.37.19
881.	Kenneth Svanberg	3.39.32
888.	Waldemar Olsson	3.39.45
913.	Keijo Vuono	3.40.46
920.	S Grönlund (M60/5)	3.40.57
932.	Lennart Hjelm	3.41.18
951.	Hans Jerner	3.42.18
996.	Lennart Hammar	3.44.04
997.	Håkan Björkhem	3.44.06
1013.	Lars Erik Ajanki	3.44.36
1023.	Rutger Andersson	3.44.52
1049.	Anders Kristoffersson	3.46.04
1094.	Peter Normington	3.48.20
1101.	Bengt Andersson	3.48.49
1115.	Sven Pettersson	3.49.26
1153.	Johannes Likar	3.51.05
1169.	Åke Svedberg	3.51.55
1199.	Ulf J Kihlgård	3.53.15
1209.	Lars Ahlström	3.53.52
1223.	Kenneth Wahlstedt	3.54.38
1224.	Ronnie Andersson	3.54.39
1232.	Thomas Nilsson	3.55.07
1262.	Gunnar Tenland	3.55.59
1266.	Mats Andersson	3.56.11
1299.	Per-Anders Olofsson	3.57.22
1322.	Hans Orsing	3.58.52
1356.	Sören Opmert	4.00.05
1357.	Bosse Ahremark	4.00.06
1369.	Örn Dysholm	4.00.46
1461.	Sune Karlsson	4.06.06
1473.	Nils Ahlgren	4.06.42
1514.	Björn Nilsson	4.09.14
1530.	Sten Landin	4.10.20
1562.	Kenneth Byssing	4.13.17
1618.	Tony Mårtensson	4.17.15
1645.	Allan Johansson	4.19.38
1673.	Gunnar Ernst	4.22.50
1679.	Jan-Peter Kling	4.23.32
1696.	Jan Rothberg	4.24.37
1699.	Per Olov Back	4.24.44
1717.	Dan Karlsson	4.26.22
1718.	Ingemar Söderberg	4.26.22
1719.	Bengt Johansson	4.26.23
1730.	Karl-Axel Åberg	4.27.56
1731.	Tomas Grut	4.28.16
1766.	Gösta Lundin	4.31.13
1790.	Jan Berggren	4.34.20
1791.	Stefan Johansson	4.34.21
1798.	Alf Andersson	4.35.04
1805.	René Ståhl	4.36.21
1819.	Roland Lytterstedt	4.38.40
1830.	Jouni Airaksinen	4.39.34
1836.	Kjell Adamsson	4.40.35
1849.	Ronny Ståhl	4.42.27
1862.	Ralf Öhman	4.44.12
1866.	Tomas Nyström	4.45.13
1870.	Henry Granlund	4.46.00
1875.	Stig Eriksson	4.46.50
1941.	Peter Grego	4.59.59
1950.	Johan Lindow	5.07.27
1969.	Leif Boregren	5.21.06
1971.	Ingemar Andersson	5.23.27
1972.	Raymond Duke-Berkeley	5.26.28

Fotnot: Wonderful Copenhagen Marathon hade ålderklassindelning från "upp till 14 år"! till 70+. I F14 var det en fullföljande flicka och tre grabbar knegade sig igenom maran i klass P14. 128 kvinnor genomförde loppet och största veteranklass bland män var inte helt väntat M40 med 305 fullföljande. De fem bästa i varje klass noteras inom parentes.

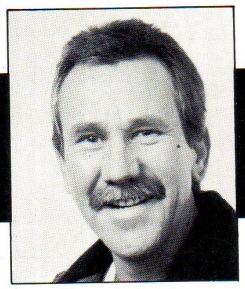
SVERIGES BÄSTA MARATHON 1988!

med VETERAN-SM, POLIS-SM
SKELLEFTEÅMILEN och HALVMARATHON

Inbjudan kommer till 1987-års deltagare.
Övriga ring 0910/143 32

Ett samarrangemang av
Skellefteå AIK Friidrott och Norra Västerbotten

Träna med kvalitet



Owe Westin

Sex veckor kvar!

Nu återstår sex veckor av träning inför Stockholm Marathon, varav de sista fyra veckorna utgör en s.k. specialträningsperiod. Specialträning består av löpning i tävlingstempo och på rätt underlag, i rätt utrustning och med vätska vid de långa sträckorna. Eftersom denna upplaga av Marathonlöparen utkommer redan i april skall vi också ägna oss tid till fler viktiga delar av träningen utöver löpningen.

Råd vid uppvärmning och genomarbetning av kroppen:

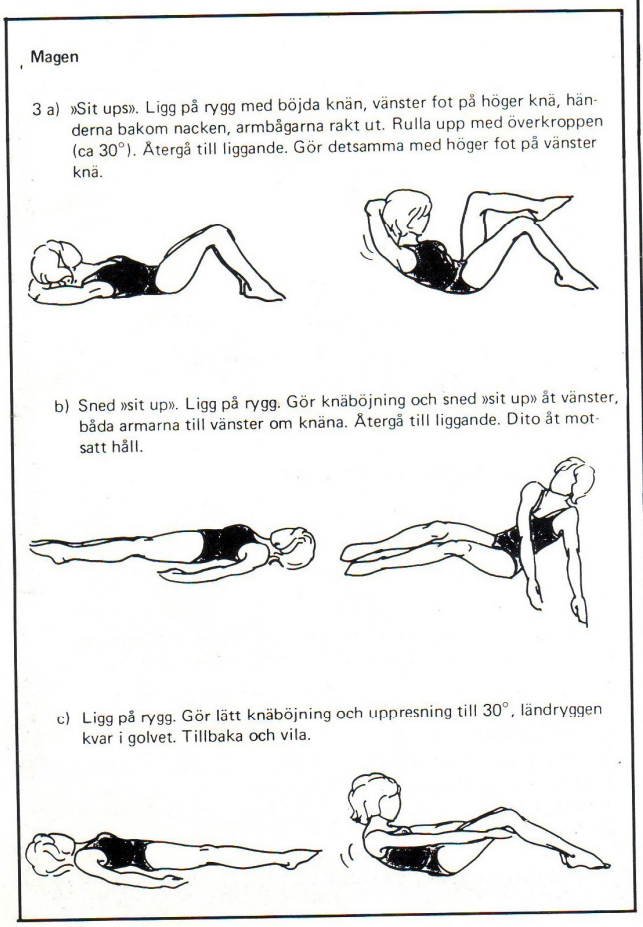
- Börja med mjuka och långsamma rörelser.
- Vid tänjningar — ta ut rörelsen till rörelsegränsen och låt rörelsen sedan mjukt fjädra tillbaka.
- Vid ryggböjning framåt — böj knäna så att ryggen rundas maximalt och ländryggen avlastas.
- För uttänjning av musklerna på lårets baksida — sitt ner i grensittande och fäll framåt mellan benen.
- Vid ryggfällning framåt i stående — böj knäna när vinkeln i höften närmar sig 90° eller när det tar emot på lårets baksida.
- Vid ryggmuskelträning lyft inte bröstkorg och ben samtidigt. Att diagonala rörelsen är bra.
- Vid knäböjning ska knät peka rakt över tårna. Gör aldrig djupa knäböjningar utan föregående successiv träning.
- Vid lyft — använd knäna, håll ryggen rak och arbeta centralt.

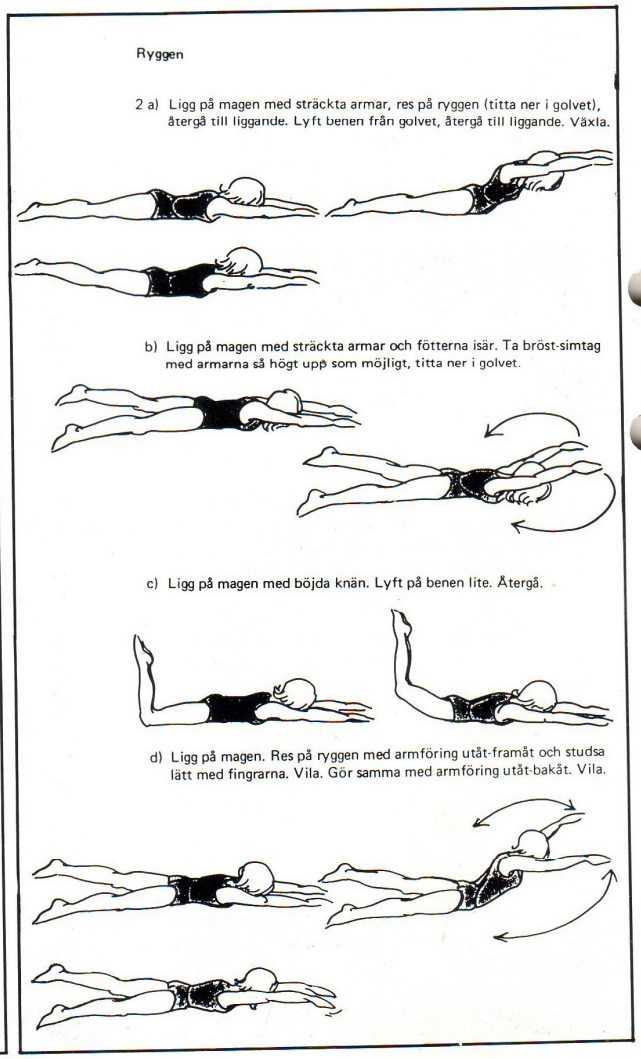
Som hjälp vid utförande av rörelse för mage och rygg visas här några bilder. Det är av stor vikt att träna mage och rygg för att orka hålla kroppen uppe vid löpning samt motverka magont.

Till sist, ytterligare något om träningsprogrammet. De sista fyra veckornas innehåll präglas främst av kvalité. Ett överlångt träningspass är tillräckligt. Snabbdistans, intervall och tävlingar är det avgörande för att komma "toppad" till start.

Lycka till med den fortsatta träningen samt lycka till i STOCKHOLM MARATHON.

Owe Westin





DAG	FAKTOR	VECKA 17			VECKA 18			VECKA 19		
1	13-11-13/2/2	5+6×backe+3	5+7×backe+3	5+8×backe+3	14	16	18	18	20	22
2	2/13-5-13/13	14	16	18	4+3×800m+3	4+4×800m+3	4+5×800m+3	10	10	10
3	v/v/13-4-13	vila	vila	vila	vila	vila	vila	4+8×1000 m+4	4+9×1000 m+4	4+10×1000 m+4
4	13-4-13	4+7×1000 m+4	4+8×1000 m+4	4+9×1000 m+4	16	18	20	14	16	18
5	2/2/13-5-13	12	14	16	10	12	14	4+4×800 m+4	4+5×800 m+4	4+6×800 m+4
6	13-3-13/v/2	3+5+3	3+6+3	3+7+3	vila	vila	vila	20	22	24
7	1/1/1	24	27	30	20	23	26	33	36	39
		s:a 84 km	**s:a 93 km**	**s:a 102 km**	**s:a 67 km**	**s:a 76 km**	**s:a 85 km**	**s:a 120 km**	**s:a 131 km**	**s:a 142 km**
DAG	**FAKTOR**	**VECKA 20**			**VECKA 21**			**VECKA 22**		
1	13/2/13-3-13	10	12	14	16	18	20	3+5+3	3+6+3	3+7+3
2	2/13/2	16	18	20	10	12	14	12	14	16
3	13-4-13	4+7×1000 m+4	4+8×1000 m+4	4+8×1000 m+4	4+9×1000 m+4	4+10×1000 m+4	4+4×1000 m+4	4+5×1000 m+4	4+6×1000 m+4	
4	vila/vila/13	vila	vila	vila	vila	vila	vila	8	19	12
5	13-5-13/13-3-13	= v.19	= v.19	= v.19	= v.19	= v.19	= v.19	3+5+3	3+6+3	3+7+3
6	13-313/3	3+6+3	3+7+3	3+8+3	= v.17	= v.17	= v.17	6	8	10
7	1	21	24	27	18	21	24	42	42	42
		s:a 85 km	**s:a 95 km**	**s:a 105 km**	**s:a 79 km**	**s:a 89 km**	**s:a 99 km**	**s:a 100 km**	**s:a 109 km**	**s:a 118 km**

Välj en stapel i tävlingsprogrammet med hänsyn till hur mycket Du vill träna och vilken ambition Du har. Träningen uppdelas i ett antal komponenter, s.k. faktorer. De olika faktorerna 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: upprepningslopp 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 mjölksyrenivån — efterföljd av lätt jogg nedför backen. Vila en kort stund före nästa lopp. Backträning skall pågå i sex veckor och skall vara avslutad sex veckor före tänkt tävling.

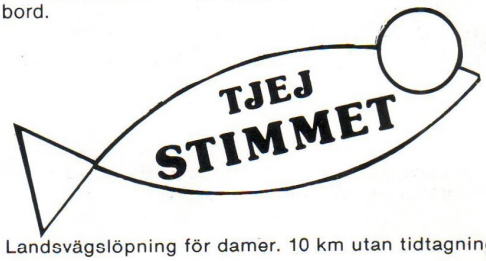
FAKTOR 13: Allmän uthållighet: återhämtningslöpning eller uppvärmning, d.v.s. löpning som ej faller inom faktor 2.

STRÖMMINGSMARAN — den glada maran

Alla har lika roligt. De som springer känner publikstöd, anhöriga dras med i gemenskapen och för oss arrangörer är det en glädje när allt fungerar så bra man kan önska.
Strömmingsmaran är en riktig helmara — 4 mil, 2 kilometer och 195 meter långt. Start, varvning och mål i centrala Söderhamn.
Räkna med stort publikstöd och bra service. Vi brukar vara ungefär tiotusen som hejar fram de tävlande. Och det finns vätskekontroller med Pripps Sportdryck och vatten, många funktionärer som hjälper dig och din familj, bra omklädningsrum 500 meter från start och gott om sjukvårdspersonal.
Tävlingen, med fullständig klassindelning, är öppen för damer och herrar och gäller helmaraton.
Anmälningsavgift är 150 kronor.

Sveriges Bästa Prissamling
Gedigen medalj till alla som fullföljer inom 5 timmar. Efter 3 fullföljda maror utdelas förgylld medalj och efter 5 st. specialkomponerad Maran Relief. I varje klass utdelas ett stort antal hederspriser.

STRÖMMINGSLEKEN — fest mitt i city
Samtidigt med maran firar vi Strömmingsleken. Ej hejdundrande fest i dagarna tre. Hela innerstan är ett enda stort nöjesfält med tivoli, marknader, artistuppträdande. Och i stadsparken serveras årets surströmming vid dukade festbord.



Landsvägslöpning för damer. 10 km utan tidtagning.

Alla som fullföljer får en specialkomponerad minnessak. Vi lottar också ut priser till 15% av de som går i mål.
Anmälningsavgift är 60 kronor.

ANMÄLAN MARAN STIMMET
Sista dag för anmälan är 31 juli och skickas till Strömmingsmaran, Köpmangatan 8, 826 00 SÖDERHAMN.

Anmälningsavgiften sätts in på postgiro 25 57 92-4.

FÖRFRÅGNINGAR
Om det är något mer du vill veta, ring vårt kansli tel. 0270-157 09 vardagar mellan kl. 08.00—16.00 eller till Söderhamns Turism tel. 0270-118 62. Efter kl. 18.00 Torbjörn Olsson tel. 0270-107 85.

50 Maratonlopp

Ytterligare fyra av Sällskapets medlemmar har nu erhållit Sällskapets **Statyett** efter att ha fullföljt de 50 maratonlopp som erfordras för denna utmärkelse, och vi framför våra gratulationer till dessa maratonentusiaster.

Statyett nr 30 överlämnades till **Erik Andervang,** Fritsla VIK, i New York i samband med pastapartyt inför Eriks 5:e mara utanför Sveriges gränser. Erik är född 1921 och debuterade som maratonlöpare 1978 i Göteborg efter att ha funderat över det i drygt tjugo år. Han visste att han konditionsmässigt skulle klara en mara, ''men tempot var för dåligt för att våga visa upp sig i den samling av vältränade långlöpare som då deltog; några motionärer fanns ju ej på den tiden'', påpekar Erik. Lyckligtvis träffade han Sigfrid Eriksson (som ifjol erhöll glastrofén för 100 maratonlopp) i duschen efter en avslutad skidtävling i Bottnaryd i mars 1978 och redan samma år var han igång som maratonlöpare.

Erik Andervang i Aten 1981

— Sen har det fortsatt av bara farten, helt för det stora nöjets skull, säger Erik, som ännu inte har några planer på att sluta och som har 3.24.05 i Mellerud 1982 som personbästa. Det är dock Aten Marathon 1981 som mest etsat sig kva i minnet, den 14:e maran i ordningen för Eriks del.

För **Kenneth Persson,** Örebro AIK som får statyett nr 31 hägrar fortfarande målet att komma under 2.40. Kenneth är 42 år gammal och än så länge har 2.44.51 som personbästa från Örebro Marathon 1984. Hans första maratonlopp var Vintemaraton 1975 i Enhörna, och Kenneth räknar med att fortsätta springa.

— Det är en fin gåva att få vara ute i naturen och kunna springa, poängterar Kenneth. Tyvärr är det inte alla som har den möjligheten, vilket jag ofta ser i mitt dagliga arbete som klinikföreståndare. Vad gör det att man blir trött ibland? Tänk om man ej fick vara med alls ute i naturen och springa.

Kenneths klubbkamrat, **Hugo Liss,** erhöll statyett nr 32 strax efter målgången i Vällingby. Hugo började springa 1976 i samband med att han slutade röka och debuterade 1977 i Vintermaran som då gick i Väckelsång.

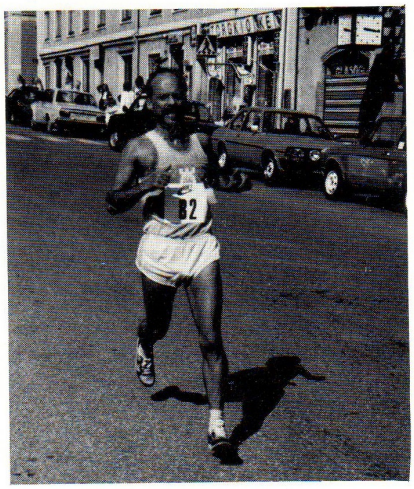
1982 kom han på 37:e plats i Stockholm Marathon med tiden 2.39.46 i 30° värme, och detta är det roligaste maratonminnet, trots att han hade en ännu bättre tid — personbästa 2.31.45 — i Stockholm året efter.

— Att springa är att leva, säger Hugo, som börjar bli mer känd som ultramaratonlöpare. Han har sprungit två lopp över 100 km med 7.07.20 som bästa tid och har även presterat en 8:e plats i det 250 km långa Spartathlon som arrangeras från Atén till Sparta. Detta lopp tog 30 timmar.

Hugo Liss är nu 46 år gammal. **Gösta Ekström,** nr 33, var redan ett par år äldre än detta när han 1972 vid 49 års ålder sprang sin första mara i Skänninge. Gösta springer ''av hälsoskäl'' för Säters IF och har 2.42.15 i Östhammar 1977 som personbästa, med totalt 31 lopp under 3 timmar.

— Originellt nog sprang jag två maror 1975 på exakt samma tid, 2.49.28, påpekar Gösta. Det var SM i Sollentuna med +5°, regn och hagel sista milen. och Veteran VM i Toronto med omkring +30° och solsken sista milen. För Gösta spelar vädret tydligen ingen större roll.

Tony Bristow

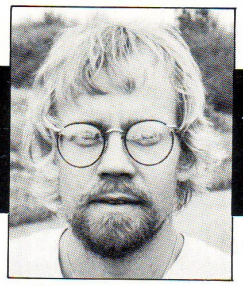


Kenneth Persson

Hugo Liss tar emot sin statyett som överlämnas av Owe Westin. Foto: Tony Bristow

Gösta Ekström

Plock från banorna



Göran Andersson

Maratonlöpare blev 1987 års sjöfolksidrottare!

Svenska handelsflottans kultur- och fritidsråd har valt maratonlöparen **Karl-Johan Lundström** till fjolårets bäste idrottare inom sjöfart.

Karl-Johan, som vi presenterade i Marathonlöparen nr 6/86, är 51 år och kylmaskinist på m/s Wintersea (Nordiashipping AB). Han är egentligen åländning men som många andra åländska sjömän seglar han på ett svenskt fartyg. 1987 satte han personligt rekord i Stockholm Marathon med 2.46.44 och senare på hösten knep han ett DM-silver i Åland Marathon. Han blev därmed den äldste friidrottare som tagit medalj i ett åländskt mästerskap!

Karl-Johan Lundström berättar för Marathonlöparens redaktion att när sjöfolk träffas för idrottstävlingar så är längsta löptävlingen 60 eller 100 meter! Hans träningsmodell för maraton är långa distanser i hamnarna. (Rio de Janeiro och Rotterdam lade grunden förra året), kortare kvalitet på däck och i tomma lastrum samt motionscykel ombord.

Vi sällar oss till gratulanterna!

Internationell organisation för ultralöpare och övriga intresserade!

IAU är förkortningen för International Association of Ultrarunners, en intresseförening för sträckor bortom marans 42 kilometer. Man kan prenumerera på IAU:s Newsletter genom Maurice Patterson, Cotswold, Kiln Lane, Princes Risborough, Bucks. England.

IAU ger även ut en 100 km-guide och föreningens statistikbitare Andy Milroy har gett ut boken ''Training for Ultras'' där sju manliga och två kvinnliga ultralöpare delger sina träningsråd och andra erfarenheter. Läs hur Don Ritchie, Tom O'Reilly och Eleanor Adams utmanar sträckor mellan 50 och 1500 kilometer!

Det är ruter i Ruth!

I nr 1/88 av Marathonlöparen antydde vi att 86-åriga amerikanskan **Ruth Rothfarb** skulle ha löpt fulla sträckan i Bangkok Marathon i november. Nu bekräftas det av Runner's Worlds marsnummer.

Att hon inte lyckades förbättra sitt personbästa på 5.28.33 kommenterar hon så här: ''Man förlorar en hel del snabbhet mellan 80 och 86''. (!)

En dalkarl på marsch

Ibland kanske det kan vara svårt att motivera sig för överlånga distanser på träning. Rättvikaren **Erling Mårshagen,** 68 år, har eventuellt funnit sin modell!

En skön sommardag förra året bytte han till lätt och sval träningsklädsel, packade midjeväskan med pengar och underkläder och gav sig av för att löpa Siljan runt på egen fot. Det blev sex mil första dagen till en övernattning på ett pensionat. Följande dag avverkade Erling sju mil!

Som väntat blev höstens maratonform fin. 4.09 i Berlin blev helgen efter 4.05.10 i USA. Han blev sexa i M65 i Twin Cities Marathon (Minneapolis) på den prestationen. En månad senare i Vintermarathon noterade Erling 4.01. Det var ju synd att inte säsongen var längre!

Massmedia och maratonlöpning

En intressant bit vid sidan om resandet till olika maratonlopp i Sverige (och även utomlands!), är att studera de lokala tidningarnas förhandsreportage, notiser och tävlingsbevakning på sportsidorna.

Rätt ofta får man intrycket av att divisionfemfotbollen kan skapa flerspaltsrubriker medan ett DM i maraton knappast följs upp alls!

Orsakerna är förstås många och varierande men jag tror ändå att vi får ta på oss ''skulden'' själva. Som arrangör måste man kunna tala för sin vara, maratonloppet. Vara beredd på att förse sportredaktionerna med trevliga fakta, tips om intressanta löpare, favoriter i de olika klasserna och kanske erbjuda sig att följa med i en reportagebil med tidtagaruret och ett anteckningsblock.

Träningsråd

Kanske tidningen är intresserad av att få publicera träningsråd under ett halvårs tid före just ert lopp? Föreslå att sportredaktionen gör några uppföljningsreportage om en grupp lokala löpare som tränar inför distriktets mästerskap. Eller det kan vara en debutant, som tidningen ''följer'' under en tid.

Helt säkert är lokalpressen glada för ett resebrev med foton från någon utlandstripp till ett maratonlopp, som ni gjort.

Vi på Marathonlöparens redaktion är mycket intresserade av att få läsa pressklipp om maratonlöpning i Sverige. Helt säkert har vi genom åren missat mängder av intressanta artiklar om edra och andras ansträngningar när det gäller arrangemang och individuella prestationer.

Tiobästalista

Om inte din tidning redan har en årlig omröstning om de tio bästa idrottsprestationerna inom utgivningsområdet, så föreslå detta för sportredaktionen. En sådan jury får ju då verkligen sätta sig in i olika idrotter och försöka jämföra.

Alldeles nyligen utsågs på Åland (av tidningen Åland) en **maratonlöpare,** som fick toppa en tiobästalista över 1987 års idrottsprestationer! Det var IF Ålands Per-Ole Holmnäs som lyckades peta ner åländska tävlingsseglare, som parkerat på förstaplatsen de senaste fyra åren!

Säkert finns det maratonlöpare inom ditt distrikt som skulle förtjänas att uppmärksammas i en sådan här granskning. Dra ditt strå till stacken genom att göra PR för svensk maratonlöpning. Och som sagt, vi är varmt intresserade av att få tidningsklipp från när och fjärran.

Svenskar i utlandet

Prag Stromovka Marathon, TJE, 1987-10-24

I varmt höst väder deltog fem svenskar bland ca 300 deltagare i Prag marathon.

Loppet som går i Stromovka-parken är en 9-varvs bana helt utan glamour. Arrangemanget är primitivt och arrangörernas resurser knappa. Tidtagning av löparna sker t.ex. med manuella tidtagningsklockor och någon medalj vid målgång är det inte tal om. Däremot erhåller alla löpare vid nummerlappsutdelningen ett diplom.

1.	Zbigniew Siemaszko, 1958, POL	2.25.43
113.	Daniel van Berkelom, 1955, SWE	3.07.11
127.	Sören Remar, 1948, SWE	3.11.11
M50/19	Lars-Olof Nilsson, 1929, SWE	3.31.10

Daniel van Berlekom

Löpare i Praha Stromovka, fr.v. Lars-Olof Nilsson, Sören Remar (bröt), Olle Blomberg (bröt), Daniel van Berlekom, Karl-Gunnar Friberg (bröt)
Foto: Rolf Malmberg

MARATONLOPP I NORGE 1988

Hans Aksel Graarud, generalsekreterare i Den Norske Maratonklubb, rapporterar att tjugo maratonlopp kommer att arrangeras i Norge under året. Till det i särklass största loppet, Oslo Maraton, anordnar Svenska Marathonsällskapet tillsammans med Trivselresor en weekendresa med flyg (Upplysningar tel. 23 89 55). Årets bana kommer att ändras så att sträckningen i möjligaste mån skall bli densamma som vid EM 1946.

De maratonlopp som finns upptagna i den norska tävlingskalendern är följande:

Datum	Tävling	Tel.nummer	Kontaktperson
24/4	Rett Vest	057/410 42	Jens Vollebæk
14/5	Sandefjord Maraton	034/747 30	Per Gunnar Hem
28/5	Hagamaraton	06/90 61 76	Petter Kildahl
28/5	Moldemaraton	072/106 88	
4/6	Haugesundmaraton	04/83 02 44	
4/6	Det Norske Fjellmaraton	063/403 96	Ivar Steinsrud
4/6	Skogn Maraton	076/851 80	Gunnar Eggen
5/6	Oppdal Maraton	074/242 10	Trond Mesloe
12/6	Alstahaug Maraton	086/463 20	Randolf Pettersen
25/6	Bodø-Löpet	081/268 46	Torleiv Hansen
9/7	Imåsmaraton	041/416 22	Kjell Sandåker
10/7	Jølster-Maraton	057/272 73	Erling Dvergsdal
6/8	Hadsel-Maraton	088/510 66	Oddbjørn Lockert
14/8	Harstad-Maraton	082/733 66	
20/8	Hamar Maraton	065/777 48	
3/9	Oslo Maraton	02/42 08 20	
18/9	Mandalsmaraton	043/630 80	Magnar Skagestad
2/10	Drammensmaraton	03/83 07 35	Odd Grønli
8/10	Stavanger Maraton	04/52 59 91	
20/11	Jessheim Vintermaraton	06/97 12 37	Svein Torvund

OBS! Bland dessa maratonlopp ingår sådana som p.g.a. underlaget, t.ex. terränglopp, inte godkännes som maratonlopp enl. Svenska Friidrottsförbundets bestämmelser. (Dessa kan då ej heller godkännas som fullföljda maratonlopp för Sällskapets utmärkelser!).

Ytterligare upplysningar om dessa lopp och andra långlopp i Norge kan erhållas genom mig per tel. 08/35 13 94.

Jan Lind

Löpare i Hamburg Süderelbe, fr.v. Harry Lindblom, Anders Kindstrand, Janne Göransson, Leif Eriksson (på knä), Sören Kleman och okänd deltagare.
Foto: Daniel van Berlekom

Süderelbe Marathon, GER, 1987-11-08

Den traditionella senhöstmaran var i år välbesökt av svenskar. Jämsides med maratonloppet gick ett 10-milslopp som Sören Remar och undertecknad sprang. Vi hade redan kommit upp i sex maratonlopp i år och ville spara krafterna till framtida lopp.

Tävlingen gick på leriga asfaltsvägar på landsbygden söder om Hamburg. Vätskekontrollerna var för få och den första efter 15 km. En skärpning krävs för att detta lopp ska kunna dra mer än ca 200 deltagare. Loppet var lättsprunget i duggregn och Bengt Olsson från Osby gjorde en fin insats. För sin prestation blev han rejält uppmärksammad i Hamburgs lokalpress med bild.

1	Jürgen Steimei, GER	2.26.51
8	Bengt Olsson (M40/3), -47, Nike Osby	2.45.26
98	Sven Kleman (M30/12), -56, Ryssberget	3.30.09
131	Harry Lindblom (M50/16), -36, Oxelösund	3.51.06
138	Leif Eriksson (M45/28), -41, Oxelösund	3.56.57
157	Anders Kindstrand (M35/20), -48, I4 IF	4.11.44
158	Klas-G Appel (M45/32), -39, Oxelösund	4.17.08

Daniel von Berlekom

Ruissalo Maraton, FIN 1987-09-27

1.	Matti Härkönen, FIN	2.24.37
30.	Walter Schmidli, SWE	3.41.15

Kullervo Maraton, FIN 1987-09-26

1.	Pentti Torni, FIN	2.32.34
13.	Tage Winter, SWE	2.59.54

Jakob-Maraton, FIN 1987-07-25

Sen/1	Henrik Sandström, FIN	2.27.58
M40/1	Rune Holmén, FIN	2.40.23
M50/1	Paavo Kilpamäki, FIN	2.55.18
M60/1	Matti Köyhkä, FIN	3.14.40
M40/25	Göran Karlsson, SWE	3.17.25
M40/41	Claes Svenfors, SWE	3.36.06
Sen/49	Stig Nyberg, SWE	3.39.43
Sen/51	Hans Lund, SWE	3.45.32
M40/46	Raine Heikkilä, SWE	3.53.52
M60/9	Bernt Johansson, SWE	4.27.46
M50/24	Raimo Happonen, SWE	4.42.33

SVENSKA MARATHON-SÄLLSKAPET

Bär Sällskapets overallmärke

MARATONLOPP I FINLAND 1988

Datum	Tävling	Tel.nummer	Kontaktperson
1/5	Kyrönjoki Maraton	964/73 14 00	-
21/5	5:e Pudasjärvi Maraton	988/218 20	Pentti Siira
21/5	Kupittaan Maraton	921/39 22 13	Teuvo Lautanala
29/5	Finlandia Maraton	941/21 80 31, 21 65 50	
12/6	Rovaniemi Maraton	960/178 92	Teuvo Rovasalo
12/6	5:e Lahti Maraton	918/30 56 36	Antero Rantanen
18/6	7:e Sydänmaraton	973/240 62	
18/6	16:e Taipalsaaren Maraton	953/443 69	
1/7	16:e Suomi-juoksu	910/613 11, 614 39	Markku Backman
2/7	Evistart Maraton	967/513 11, 512 51 (kv)	Aatos Mäkelä
3/7	Botnia Carpet Maraton	966/23 37	
10/7	Terjärv Maraton	968/750 90	
23/7	Jakob Maraton	967/147 83, 670 01	Solveig Backman
30/7	Tavastehus stadsmaraton	917/237 73	
30/7	Kalevala Maraton	968/500 31	Martti Soikkonen
13/8	Helsinki City Marathon		
27/8	11:e Chymos Maraton	953/196 83, kansli 953/506 06	Matti Tikka
27/8	Venetsialais Maraton	968/118 32	Veikko Kleimola
28/8	9:e Adidas Maraton	939/89 21 26	Veikko Helenius
28/8	Elanto motionsmaraton	90/76 58 00	
3/9	Kainuun Ässämaraton	986/263 30	Heikki Meriläinen
10/9	Vasa Maraton	961/11 31 48	Raimo Eriksson
10/9	Levin Ruskamaraton	9694/121 24	eero Salmikivi
24/9	Kullervo Maraton	953/341 99, 344 04	Jaako Lehtonen
24/9	5:e Västilän Maraton	935/331 38, 322 11	
25/9	Ruissalo Marathon	921/32 44 48	
16/10	Koros Maraton	90/872 71 79, 872 76 57	Pentti Pertula
22/10	Lammi höstmaraton	917/351 18	Uljas Kiuru
30/10	Åland Marathon	kansli 928/111 70	
5/11	15:e Rautaveden Maraton		
6/12	8:e Självständighetsmaraton	971/22 08 46	Yrjö Ponto

När du ringer till Finland slår du 009358 (signal), sedan utelämnas den första 9:an i riktnumret, därefter telefonnumret. (Exempel: 971/22 08 46 blir 009358 71 22 08 46).

Kom ihåg att Finland ligger en timme före i tid!

Mer "Kondis"

I vårt västra broderland ger Den Norske Maratonklubb ut medlemstidningen "Kondis". Nytt för i år är att tidskriften nu även släpps i öppna handeln och har fått samma format som exempelvis Marathonlöparen. Sex nummer per år för lösnummerpriset 25 norska kronor eller medlemsavgiften 130 nkr. För detta får läsaren en snygg tidning, fin layout och tryckt på hög papperskvalité.

Årets första nummer omfattar fyrtio sidor, därav åtta sidor annonser. Häri ligger också "lyftet" för DNM:s löpartidning. Företaget som producerar Kondis skaffar också annonserna. Framtiden får väl utvisa om maratonklubben satsat rätt.

Halv marathonläsning

Det som direkt skiljer Kondis från Marathonlöparen är att vår norska kollega ägnar stor del av den fina tidningen till reportage och resultat från kortare lopp. Rena maratonsidor var endast elva till antalet, men lägger man därtill åtta annonssidor, tre sidor debatt och fyra redaktionssidor, är man i alla fall uppe i drygt hälften.

Realiteten är också den att det finns så få maratonlopp i Norge per år. Trenden torde dock kunna ändras om DNM slog vakt om de maratonlopp som finns idag och uppmuntrade till fler **äkta** maror. I Norge finns exempelvis Sandefjordmaraton (endast 5 och 21,1 km) och Festspillmaraton (kvarts- och halvmara). Lopp med felaktig varudeklaration.

De två fylligaste reportagen i Kondis 1/88, med bilder och de främsta resultaten, är på två sidor om Narvikløpet (21,1 km) och lika mycket om halvmaran Horten—Tønsberg.

En annan policy

Nu är det ju också på det viset att Den Norske Maratonklubb inte är någon renodlad förening för norsk maratonlöpning. Sålunda har DNM även utmärkelser för medlemmar för prestationer gjorda på milen och halvmaran.

Så för tillfället (?) fungerar Kondis som en mer kombinerad norsk motsvarighet till Marathonlöparen, Springtime och Jogging. Sannerligen ingen lätt uppgift!

Vi önskar våra värderade kollegor lycka till med den nya satsningen!

Göran Andersson

Fotnot: DNM har nyligen haft en principdebatt om målinriktningen och i deras andra paragraf står följande (i svensk översättning): "Klubben skall, helst i samarbete med det norska friidrottsförbundet, arbeta för att öka intresset för långlopp, det vill säga distanser från 10 km till maraton".

KOMMANDE MARATONLOPP SVERIGE 1988

Datum	Tävlingsplats	Tel. kansli	Tel. bostad	Kontaktperson
30/4	Säter		0225-519 71	Leif Larsson
4/6	Stockholm	08-667 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	Nordingrå-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, Tröjor, Märken, Nålar...

Till: SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPET,
Box 218, 101 22 STOCKHOLM

Härmed beställer jag mot postförskott följande artiklar:

Tävlingsdräkt ''New Line'' à 280:— (linne + byxa) herr M ☐ L ☐ XL ☐
dam S ☐ M ☐ L ☐

Tröjor .... st à 50:— S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐

Overallmärken .... st à 15:—

Souvenirvimplar .... st à 15:—

Klisterdekaler .... ark à 10:— (1 ark = 4 dekaler)

Klubbnålar .... st à 20:—

Namn: .....

Adress: .....