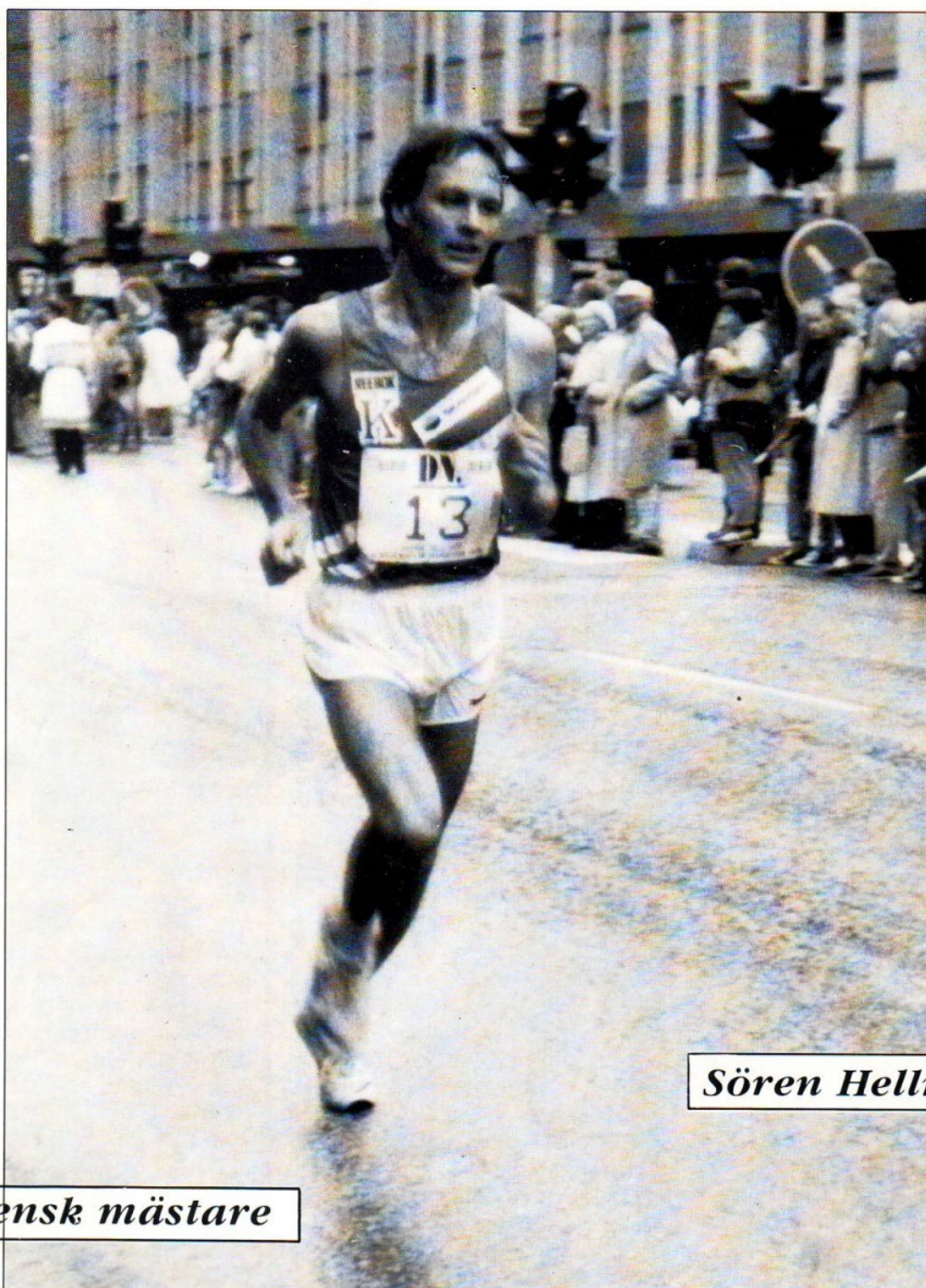


Marathonlöparen

Nr 95 Jun 1988

1988 Nr 3



Sören Hellmark

Svensk mästare

Utgiven av Svenska Marathonsällskapet,
Box 218, 101 22 Stockholm
Redaktör och ansvarig utgivare:
Tony Bristow
Resultatredaktör:
Göran Andersson
Tryckning:
Trycksakskonsult, Stockholm
Distribution:
Berglind & Bergström, Hågersten
ISSN 0283-1015

Svenska Marathonsällskapet Styrelse

Ordförande

Lennart Granberg, 08-760 96 98

V. ordförande och utmärkelse-sekr.

Owe Westin, 08-711 20 51

Generalsekreterare och redaktör:

Tony Bristow, 08-778 03 51

Kassör:

Lage Carlsson, 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 Marathonsällskapet Distriktsombud

Blekinge:

Bengt-Åke Svensson, 0455/507 66

Bohuslän-Dal:

Helge Mikaelson, 0534/115 07

Dalarna:

Yngve Karlsson, 0250/124 06

Gotland:

Håkan Holm, 0498/799 90

Gästrikland:

(Se Hälsingland)

Göteborg:

Christina Hildesson, 0303/417 38

Halland:

Martin Andersson, 0340/408 22

Hälsingland:

Roland Ludwighowski, 0650/205 37

Jämtland-Härjedalen:

Ulf Swelander, 063/224 39

Medelpad:

Yngve Sohl, 060/17 15 10

Norrbottnen:

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

Ängermanland:

Kjell Nyberg, 0660/464 06

Östergötland:

Esbjörn Holmquist, 013/13 73 42

På omslaget:

Sören Helmark (nr 13) blev årets Svenska mästare.

Marathonlöparen

1988 Nr 3



Stanna kvar i Sällskapet!

Man behöver inte begära utträde ur Sällskapet bara för att man inte längre springer maraton själv! Att ett visst antal medlemmar försvinner varje år kan man förstå, och det är glädjande att notera att så många av de som meddelar sitt utträde gör det med positiva ord om tacksamhet för den tid som varit, men ändå... Har man ägnat en viss del av sitt liv åt maratonlöpning finns det ju alltid någonting från maratonbanan kvar inom sig. Det kan således finnas all anledning att fortsätta att vara medlem i Sällskapet även när maratonskorna slutligen har lagts på hyllan.

Det kan förstås vara en aning vemodigt att fortsätta att läsa i Marathonlöparens spalter om nya maratonprestationer och nya lopp om man själv inte kan vara med, men det kan också vara stimulerande att fortsätta läsa om gamla kompisar, om välkända banor och om nya stjärnor och att samtidigt känna att man är kvar i kamratgänget. Inte sällan har det visat sig, efter det att några år har gått, att behovet av motion och en dragning till de långa banorna gör att man återupptar ett liv som maratonlöpare ehuru utan andra ambitioner än att fullfölja och att må bra. Då kan det kännas bra att veta att man aldrig har tappat kontakt.

Men även om man aldrig mer kommer att delta i något maratonlopp finns det ändå skäl att stanna kvar som medlem i Svenska Marathonsällskapet — därför att man på detta sätt kan stödja maratonlöpning. Det torde finnas få som förnekar att Svenska Marathonsällskapet har en väsentlig funktion att fylla. Traditionellt har Sällskapet alltid varit huvudsakligen en kamratförening för aktiva, men speciellt när antalet maratonlopp och antalet maratondeltagare i Sverige nu börjar minska är det viktigt att Sällskapet även behåller en stabil kår av f.d. löpare som ger stöd åt den framtävande verksamheten.

Det är inte bara i Din egen hemmaförening som du kan hjälpa till som ledare eller funktionärer. Inom Sällskapet behöver vi också personer med erfarenhet, rådgivare, kontaktombud, skribenter, ledare, redaktörer.

Det är inte dyrt att vara medlem. När Du slutar att vara en aktiv deltagare hoppas vi således att Du vill stanna kvar. Marathonsällskapet existerar inte utan sina medlemmar. Du är en viktig del inte bara av nutidens Sällskap utan även av Sällskapets och svensk maratonlöpningens framtid.

Tony Bristow

Löpande ärenden

Informationsbord vid Stockholm Marathons nummerlappsutdelning

Det är nu en väletablerad tradition att Svenska Marathonsällskapet har ett informationsbord vid expot som ordnas i samband med nummerlappsutdelningen inför Stockholm Marathon. Där ställer styrelsemedlemmarna upp och berättar om Sällskapets verksamhet för förbipasserande löpare. I år noterades som vanligt ett livligt intresse. Debutanter tog med sig ett informationspapper och en blankett att fylla i efter målgången, medan ett flertal erfarna löpare som inte tidigare blivit medlemmar tog tillfället att på plats fylla i sin ansökan om medlemskap. Därtill var det många medlemmar som passade på att hälsa på styrelseledamöterna och byta några ord.



Billigare till Athen

De som reser till årets maraton i Grekland kommer att upptäcka att resan är 300:— billigare än man trodde. Strax innan resebroschyrerna trycktes fick vi höra att loppet var senarelagt 2 veckor in i oktober. Datumet hann vi ändra men broschyrerna var redan ute hos medlemmarna innan man kunde konstatera att tidsändringen även betydde att hotellkostnaderna skulle bli billigare. Förmodligen blir det flera platser till förfogande. Hör av Dig omedelbart till Fritidsresor, 08-84 00 40 (Tomas Jansson) om Du inte redan har anmält Dig till årets resa.



ovan: Owe Westin visar Sällskapets statyett för 50 maratonlopp.

t.v.
Jan Hagelbrand fyller i sin medlemsansökan för Sällskapet vid nummerlappsutdelningen.

Foto: Göran Andersson

nedan: En löpare skaffar sig information om Sällskapet.

Foto: Tony Bristow



Utgivningsplan för Marathonlöparen 1988

	Sista manusdag	Distributionsdag
Nr 4	19 jul	29 aug
Nr 5	13 sep	10 okt
Nr 6	15 nov	12 dec

Sätermaran — ett lopp som växer!

— Kan inte låta bli att springa, förklara **Erik Östbye** nu 67 år för Dalademokratens sportredaktör efter loppet. Han genomförde Sätermaran i 4.30-tempo och avslutade tävlingen tillsammans med damsegraren **Margareta Jonsson**, 41 år, som noterade en anmärkningsvärd bra tid efter bara ett års målmedveten träning!

Sätermaran har nu etablerat sig starkt i mellansverige.

Tävlingen noterade signifikant en ökning av antalet fullföljande jämfört med fjolåret. Ytterligare trehundra löpare deltog i de kortare sträckorna.

GA

M35/1	Ove Olsson, -49, Kvarnsved Golf	2.35.33
Sen/1	Hans Martinus, -63, Krylbo IF	2.40.14
M40/1	Mats Alm, -47, Kvarnsved Golf	2.40.31
M45/1	Heikki Venäläinen, -43, Ludvika FFI	2.40.39
Sen/2	Rolf Andersson, -55, IFK Sala	2.42.14
Sen/3	Mikael Bränn, -61, Linjeflyg PK	2.42.57
M35/2	Jonas Ståhl, -41, Hallstahammar SK	2.44.48
M45/2	Roger Pistol, -41, Hallstahammar SK	2.46.08
M35/3	S-O Wikström, -51, Hallstahammar	2.46.34
M35/4	Hannu Airaksinen, -52, Hofors AIF	2.48.03

(10)

Sen/4	Lars Nyström, -55, Orsa IF	2.48.30
Sen/5	Lars-Olof Wedlund, -55, Vilsta IK	2.49.08
M35/5	Kurt Zetterström, -53, Kvarnsveden	2.49.44
Sen/6	Stefan Lindh, -61, Sandviken	2.50.26
M35/6	Åke Eneman, -49, IFK Borgholm	2.51.32
M50/1	Vilho Kiuttu, -36, Hofors AIF	2.52.03
M40/2	Allan Persson, -48, Väckelsångs IF	2.52.48
M40/3	Bertil Palmqvist, -46, Bälunge IF	2.52.57
Sen/7	Mats Hammerin, -60, Forssa BK	2.53.58
Sen/8	Bengt Göransson, -60, Falu IK	2.54.00

(20)

M40/4	Per-O Nordin, -46, Söderhamns IF	2.55.30
M45/3	Kjell-Ove Skoglund, -41, Strands IF	2.55.42
M40/5	Dick Wennberg, -45, Hemlingby LK	2.56.21
M40/6	Karl-E Green, -48, Sundborns Golf	2.56.38
M40/7	Pennti Puro, -48, Forssa BK	2.56.48
Sen/9	Stefan Karlsson, -55, Hemlingby LK	2.57.19
M35/7	Per-Erik Melander, -49, Vilsta IK	2.58.53
M45/4	Bosse Berlin, Bålsta IK	2.59.02
Sen/10	Bo-Rolf Nordström, -60, Uppsala IF	3.01.09
M35/8	Tage Björkbacka, -51, IFK Västerås	3.01.35

(30)

M50/2	Stig Hellström, -36, Fredrikshofs IF	3.04.22
M45/5	Göran Hybinette, -43, KFUM Ludvika	3.04.43
M45/6	Frank Brodin, -43, Solvikingarna	3.05.08
M45/7	Eino Alatalo, -42, Falu IK	3.05.54
M45/8	Sten Ringkvist, -45, Vilsta IK	3.06.02
M45/9	Hans Andersson, -41, IFK Västerås	3.06.38
M40/8	R Ludwickski, -46, Strands IF	3.06.48
M40/9	Anders Andersson, -45, Vilsta IK	3.07.40
Sen/11	Kari Väliaho, -58, Gimo IF	3.09.00
M60/1	Erik Östbye, -21, Solvikingarna	3.10.51

(40)

M45/10	Åke Ödmark, -41, Flemingsbergs SK	3.11.05
M35/9	Jan Andersson, -52, SRIF	3.11.59
M40/10	Anders Hansson, -44, Råby Rekarne	3.12.53
M45/11	L Bengtsson, -42, Solvikingarna	3.13.22
M40/11	Rickard Olsson, -45, Ånge IK	3.14.31
M50/3	Sören Thunström, -36, Falu IK	3.15.34
Sen/12	Jan Nyström, -64, Sundborns Golf	3.15.58
M45/12	Jean Forsgren, -39, Jälles TC	3.17.36
M45/13	Kjell Jonsson, -41, Solvikingarna	3.17.50
M45/14	Uwe Liske, -40, Hemlingby LK	3.19.47

(50)

Sen/13	Ove Sääf, -61, Bålsta IK	3.19.52
M45/15	Göran Kangas, Bålsta IK	3.20.13
M50/4	Ingvar Åkerström, -35, Hudiksvall	3.20.19
M55/1	Sven Johansson, -29, Sundborn	3.21.30
M50/5	Bertil Järlåker, IK Tiwaz	3.22.48
M60/2	Runar Mellgren, -27, Harmånger	3.26.40
M45/16	Kai Palmqvist, -39, Solvikingarna	3.28.34
M45/17	Stig Ceder, -40, Uppsala IF	3.29.45
M60/3	Gösta Ekström, -23, Sätters IF	3.30.30
M35/10	Anders Karlsson, -50, Sundsvall	3.32.10

(60)

M60/4	Å Söderlund, -25, Postens IF Sthlm	3.33.03
M55/2	Tore Billman, -30, Fredrikshofs IF	3.34.16
Sen/14	Glenn Öström, -55, Borlänge	3.36.21
M35/11	Sune Östberg, -51, Söderhamns IF	3.37.57
M35/12	Pelle Ruus, -50, Nya Spb E-tuna	3.39.22
M35/13	C-G Gustafsson, -51, Lidköping	3.41.53
M40/12	Lars Åkerman, -48, Linjeflyg PK	3.43.13
M60/5	M Haggglund, -24, Källbottens IK	3.43.40
M45/18	Kjell Hjorth, -43, Hallstahammar	3.44.00
M35/14	Kjell Andersson, -53, Scania Falun	3.45.44

(70)

M50/6	Erling Johansson, -37, Forssa BK	3.51.01
M35/15	Gabriel Lundberg, -52, Falu Las IF	4.01.57
M50/7	Leif Forsgren, -36, Sätters IF	4.03.16
M45/19	Stig Söderström, -43, Kvarnsveden	4.07.51
M45/20	Hans Örsing, -40, IFK Helsingborg	4.10.56
M45/21	Bengt Eklöf, Knutby	4.19.37
Sen/15	Bengt-Erik Östlin, Söderhamns IF	4.20.30
M60/6	Nicke Loguin, -18, IFK Västerås	4.23.03
M60/7	Erik Wiklund, -17, Stockholm RRC	4.26.20
M55/3	Bertil Lundin, -30, Jäderfors SK	4.27.25

(80)

M60/8	Gösta Åström, -23, Örbyhus IF	4.35.10
M50/8	B Andersson, -34, Järnforsens IF	4.36.52
M35/13	K-Å Karlsson, -45, Håstaholmens KK	4.40.22
M35/14	Berndt Johansson, -47, Scania Falun	4.45.29
M60/9	Robert Andersson, -16, Solvikingarna	4.47.34
M60/10	Helmuth Näckdahl, -13, Kalix IF	6.40.16

K40/1	Margareta Jonsson, -47, Hemlingby	3.10.53
K45/1	Ruth Skoglund, -42, Strands IF	4.12.55

En pratstund med Owe Olsson

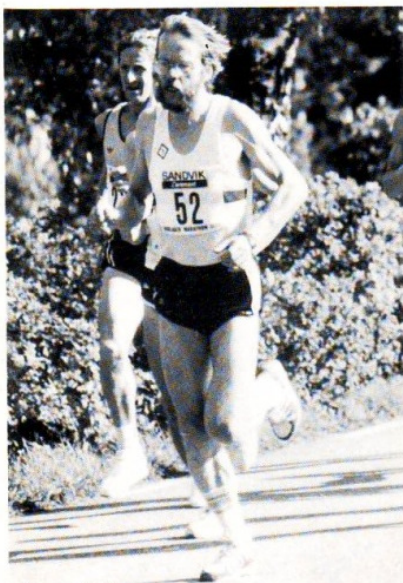
Som mångårig resultatredaktör kan jag bara dra mig till minnes att du alltid löpt maraton under 2.40. Stämmer det?

— Det finns ett undantag som bekräftar regeln! Åren 1978–81 upplevde jag några tunna maratonår. Under den perioden bröt jag faktiskt hela sju maror, däribland de tre första upplagorna av Stockholm Marathon. Dalarnas DM 1980, det var i Säter, löptes på "årets första is" och där stapplade jag i mål på mycket trötta ben. Tredjeplats och 2.53.28, det var min stora plump i protokollet.

Jag hade ju 1977 som ett fint debutår. Första maran gav en sextondeplats i SM på tiden 2.32.59 och till hösten vann jag min första löptävling. DM gick i Östhammar och min segrartid blev 2.31.50.

Du debuterade alltså ett par år före den svenska maratonvågen. Berätta om din idrottsliga bakgrund!

— Som så många av oss långlöpare har jag ingen riktig ungdomstid som aktiv idrottare bakom mig, utan jag började först som senior. Egentligen börjar det hela med att jag är mas och



som sådan är Vasaloppet ett måste. Jag debuterade 1971 och har fullföljt tävlingen årligen sedan dess.

1972 provade jag på terränglöping. Det var ju mest sådana lopp som arrangerades då i Sverige, så Lidingöloppet avverkade jag förstås! Men jag

sprang även en hel del banlopp, frår, 1000 m till milen, de här åren på sjuttio-tioalet.

Hur tränade du under denna tid?

— Träningen bestod mest av intervall och snabbdistans, inte alls så mycket distanslöping. Mängden blev 300–400 mil om året under första hälften av sjuttioalet och omkring hundra mil mer per år under den andra hälften.

Du hade alltså några jobbiga år. När kom vändningen?

— Det var i värmemaraton Stockholm Marathon 1982, som blev en dubbel vändpunkt. Fram till dess hade jag alltid sett mig som en dålig värmelöpare och hade brutit en del tävlingar just på grund av värmen. Ute på Djurgården efter 25 km låg jag kring plats sjuttiofem men lyckas avancera till trettioandra i mål.

En månad senare var det faktiskt varmare under Gävle maraton, som jag vann på en tid under 2.35. Inspireerad av detta löpte jag för första gången under 2.30 i augusti samma år i Djurkloumaran.

Halvmaran i huvudstan! STOCKHOLMS LOPPET

LÖRDAGEN DEN 27 AUGUSTI 1988 KL 15.00

För er som är vanliga motionslöpare är Stockholmsloppet/halvmaran det perfekta loppet med dryga två mil i Stockholm. Ni springer mitt i city, förbi Odenplan, St Eriksplan, Slussen och Slottet med stora åskådarmassor, upplever naturen, stillheten och vattnet längs Årstavikens strand och kommer så småningom in på Stadion under publikens ovationer.

Stockholmsloppet har sedan starten 1984 vuxit från 2 000 löpare till 6 000 anmälda 1987. Det gör halvmaran till ett av de snabbast växande långloppen i Sverige.

ANMÄLAN
08-350169



**SVENSKA
DAGBLADET**

TA TÅGET TILL STOCKHOLMSLOPPET OCH KOM FRAM I FORM!
Alla löpare i Stockholmsloppet får 25% rabatt på tågresan till och från Stockholm. Rabatten gäller på både 1:a- och normalpris inom hela Sverige.

Och så kom ditt gällande personliga rekord?

— Ja, det var väl en naturlig utveckling av en dels ökad och dels förändrad träning. För närvarande löper jag 500—550 mil per år och normalt varje dag. Skador och förkylningar gör att det dock blir cirka 300 träningsdagar om året och en normal veckodosis på 10—14 mil. Löpningen består av mer distans än förr och tempoträningen utgörs mest av fartlek och korta tempolopp. Vi är dessutom ett gäng som under sommaren brukar springa 3000 m på bana en gång i veckan. Det brukar bli 20—25 tävlingar om året normalt, varav tre — fyra maratonslopp.

Perser kom i Örebro 1984 då jag blev upp i M35 och vann på 2.25.

Vad gör du när du inte tränar och tävlar?

— Jag arbetar som lärare på grundskolans högstadium och det ger ju en del fördelar med långa ledigheter samt att arbetsdagen vanligen inte slutar alltför sent. Mitt andra stora fritidsintresse är fåglar. Jag är aktiv inom Dalarnas Ornitologiska Förening. Problemet är att även det är en aktivitet, som tar mycket tid i anspråk och

(Fakta om) Owe Olsson
Född: 1949
Klubb: Kvarnsveden GoIF
Yrek: Högstadielärare
Antal maratonlopp: 30
Debut: SM i Karlstad 1977
Personliga rekord: 2.25.09
halvmaraton: 1.08.39
10.000 m: 31.35
5.000 m: 15.27

Övriga fritidsintressen: ornitologi

det gör att man har svårt att få tiden att räcka till.

Slutligen... hur ser du på maratonsloppens framtid i Sverige? Vad kan Svenska Marathonsällskapet göra?

— Man behöver inte ha en kristallkula för att se att antalet maratonslopp i Sverige även fortsättningsvis kommer att minska. Stockholm Marathon blir kvar som det enda stora loppet och så en rad lopp med eldsjälarna som arrangörer och som mest har några hundra deltagare.

Den vanlige motionären har insett att maratonslopp är slitsamt och nöjer sig med ett lopp om året. Even-

tuellt kan en utlandsresa locka till ytterligare ett lopp. Däremot hoppas jag att det finns flera maratonslöpare idag, inte minst därför att vi inom Kvarnsvedens GoIF (Borlänge) ska arrangera Vintermaraton 1989. Vi vill förstås att många löpare kommer hit och det även innebär ett lyft för maratonsloppningen i Dalarna, som faktiskt är lite av u-land inom den sporten.

Sällskapet bör arbeta för att i första hand ta vara på de maratonslöpare som regelbundet springer maraton även vid de mindre tävlingarna och inte bara Stockholm en gång om året.

Vidare måste Sällskapet arbeta hårt med att få bort alla namn på arrangemang där ordet mara eller maraton ingår, men som inte är någon maratonslopp. Om det gäller ett halvt maraton så måste det framgå av namnet. Och ett terränglopp är och förblir ett terränglopp oavsett längden. Detta är viktigt så länge det finns okunniga journalister som leds in på fel spår av namnet på tävlingen.

Vi måste få bort stämpeln på att allt som är långt är maraton. Maraton är ju 42195 meters löpning på väg och inte allt från skidtävlingar till riksdagsdebatter.

Göran Andersson

Stockholm Marathon för tionde gången!

För arrangörerna, för tusentals åskådare och för 269 löpare blev det jubileum i Stockholm lördagen den 4 juni då Sveriges i särklass största maratonlopp i år arrangerades, beskådades respektive löptes för tionde gången.

Av de 277 löpare, varav 4 kvinnor, som hade fullföljt de tidigare nio loppen var det således endast 8 st som saknades när årets resultatlista hade framställts.

Den i särklass mest framstående av dem som nu har fullföljt samtliga Stockholm Marathon är **Martin Hafström**, Hässelby SK med sviten: 8, 9, 8, 5, 15, 21, 6, 10, 8 och 21. Sammanlagt har Martin använt 23.35.35 (med en genomsnittlig tid av 2.21.34), vilket ger ett försprång på hela 2.34.26 till klubbkompisen **Mats Lundblad** med ytterligare 10 minuter till **Inge Gustafsson**, Gunnebo OK. Den som har den längsta erfarenheten av att springa runt Stockholm är den outtröttliga **Bertil Larsson**, Saab Trollhättan, som till dags dato har använt 47.00.24 med en genomsnittlig tid av 4.42.02.

Redan efter ett varv var fjolårets svenska mästare, **Göran Högberg**, Enhörna IF, långt efter täten efter att ha öppnat i en alltför optimistisk fart. Hans återhämtning efter att ha "fått nytt liv" vid 30 km när de flesta löparna träffar väggen var desto märkligare. Efter ett tappert försök att nå fram till en tätplacering hamnade Göran på



Under första delen av loppet fick löparna springa i lätt regn förbi åskådarna paraplyer.

Foto: Tony Bristow

femte plats totalt där han erhölet ett SM-silver och var tävlingens främste 40-åring. Göran var faktiskt i mål endast 4 sekunder efter årets överraskande svenska mästare, **Sören Hellmark**, den 30-åriga löpare från IF Kville utanför Göteborg, som fick SM-brons ifjol och noterade ytterligare ett par fina resultat under hösten. Totalt var Sören trea, 2.25 efter den suveräna Nyambui från Tanzania och 1.41 efter José da Silva, Brasilien.

Bland damerna var Grete Waitz, Norge, ohotad med 2.28.24. Svensk mästarinna blev Enhörnas **Jutta Pedersen** på 2.42.11, drygt fyra minuter före **Elisabeth Johannes-**

son, Wärnamo. Efter en spurtuppgörelse erhölet **Anita Andersson**, IK Sisu, SM-brons med i protokollet endast en sekund tillgodo över tvillingssystem Maria.

I detta regniga lopp var det till slut ett rekord antal 10.852 löpare som tog sig i mål och erhölet medalj med stadion som motiv. Därefter åkte 2.125 funktionärer hem, något fler alltså än antalet löpare (1.976 st) som fullföljde det första Stockholm Marathon 1979. Under dessa tio år har totalt 79.404 medaljer delats ut vid mål linjen men, som sagt, endast 269 har en av varje årgång.

Tony Bristow

Sören Hellmark, svensk mästare

Årets svenska mästare betraktas som något av en överraskning, men egentligen var det inte så underligt att **Sören Hellmark** från IF Kville utanför Göteborg skulle slå till. Det låg ju i luften. Sören erhölet SM-brons efter sin insats i Stockholm Marathon 1987 och hans 19:e plats i Berlin Marathon 1987 med tiden 2.15.50 placerade honom på fjärde plats i den svenska statistiken för i fjol. Hans seger i Ölandsbromaran i fjol vittnade också om hans kapacitet.

Den nu 30-åriga Sören debuterade på maratonbanan redan 1979 med 2.24 på den något korta banan för Vintermaraton som erbjöds det året i Göteborg. Tidigare hade han varit en framgångsrik medeldistansare under ungdomsåren. Sedan dess har han tävlat relativt sparsamt och har nu ett tiotal maratonlopp bakom sig.

Sören betonar att ett maratonlopp tar hårt på kroppen både fysiskt och mentalt och han räknar med att fortsätta med inte mer än 3-4 maraton-

lopp per säsong. Nu förstod han att han hade en chans i SM om han satsade på Stockholm Marathon och Sören säger att han egentligen har laddat mentalt hela vintern. Han är heltidsanställd i familjeföretaget men han springer till och från jobbet och brukar komma upp i en träningsdos av ca 13 mil i veckan under vintersäsongen.

Loppet i Stockholm blev en positiv upplevelse för Sören på många sätt. Speciellt nämner han det stöd som han fick från åskådarna när han sprang som bästa svensk inte långt ifrån den ledande Nyambui. Speakerbilen hjälpte till genom att berätta för publiken om den aktuella ställningen.

Det nästa loppet? Sören vet inte med säkerhet, men efter SM på halvmaraton kan Helsingfors Marathon locka. Sören vill vara försiktig. Dessutom vill han inte att hälsene problemet som tidigare tvingat honom till lång vila skall dyka upp igen.

Vi gratulerar vår nya mästare.

Tony Bristow



Sören Hellmark (nr 13) har sällskap av en fransman vid varvningen efter 2 mil.

Foto: Tony Bristow

SM i Maraton 88.06.04**Herrar**

2. **Sören Hellmark**, 58, IF Kville 2.16.41
5. **Göran Högberg**, 48, Enhörna IF 2.16.45
9. **Josef Machalek**, 48, Hässelby 2.19.14
11. **Kjell-Erik Ståhl**, 46, Enhörna IF 2.19.43
12. **Åke Eriksson**, 62, Hässelby SK 2.19.59
14. **Hans Källberg**, 58, Hässelby SK 2.20.09
16. **Roger Eriksson**, 56, Atlas Copco 2.21.27
19. **Jan Stenson**, 59, IF Kville 2.22.09
20. **Lars Hagström**, 55, Spårvägen 2.22.16
21. **Martin Hafström**, 57, Hässelby 2.22.49
(10)
22. **Bo Orrsveden**, 59, IFK Lidingö 2.22.53
23. **Christer Skoog**, 59, SÖK Sisu 2.23.05
24. **Christer Fabricius**, 50, SÖK Sisu 2.23.09
25. **Anders Roswall**, IF Kville 2.23.29
26. **Lars Andervang**, 63, IK Ymer 2.23.34
31. **Anders Lundgren**, 59, Sorsele 2.24.29
32. **Arne Johansson**, 47, Riviera FI 2.24.36
36. **H. Liljeroth**, 59, Hargs BK Runner 2.25.51
37. **L. Johansson**, 51, IK Bergaström 2.26.09
(20)
39. **Lars-Åke Palm**, 52, Hässelby 2.26.17
41. **Stefan Öberg**, 55, IK Akele 2.27.48
42. **Mikael Bladh**, 54, IF Hammaren 2.27.58
43. **Hans-O Pettersson**, 51, Motala 2.28.02
46. **R. Sjöberg**, 64, Stockholm RRC 2.28.11
46. **Per Sone**, 62, Stockholm RRC 2.28.13
47. **R. Lindkvist**, 46, IFK Göteborg 2.28.15
48. **Bengt Mattsson**, 61, Härlövs IF 2.28.28
49. **Owe Olsson**, 49, Kvarnsveden 2.28.41
50. **Per Wängdahl**, 57, TV 88 2.28.48
(30)

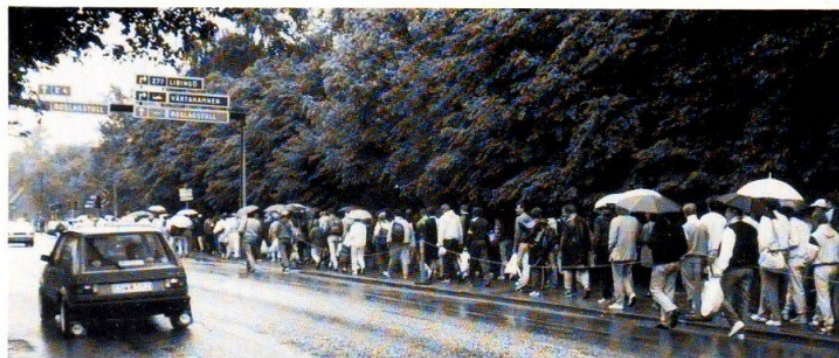


Jutta Pedersen har bara en drygt kilometer kvar till målet.

Foto: Tony Bristow

Damer

2. **Jutta Pedersen**, 46, Enhörna IF 2.42.11
5. **E. Johannesson**, 55, Wärnamo 2.46.15
6. **Anita Andersson**, 61, IK Sisu 2.48.53
7. **Maria Andersson**, 61, IK Sisu 2.48.54
8. **Marie Larsson**, 57, IF Kville 2.49.22
9. **Anita Bogarve**, 44, Lugi 2.50.21
10. **Meeri Bodelid**, 43, Högbo GIF 2.50.29
11. **Helen Swartz**, 60, IFK Lidingö 2.50.42
12. **Aila Jaako**, 57, Kiruna LDK 2.52.15
13. **Pia Persson**, 54, Härlövs IF 2.52.24
(10)
15. **Åsa Schumann**, 63, Piteå IF 2.53.14
16. **Eva Ericsson**, 48, Granbergsdal 2.55.30
17. **S. Andersson**, 58, IFK Lidingö 2.55.57
20. **C. Hildesson**, 50, IF Kville 2.58.37
21. **Ann-Britt Norin**, 49, Valhall IK 2.59.27
22. **Eva Ljungström**, 59, Enhörna IF 3.03.21
23. **Maria Jäfs**, 60, Turebergs IF 3.04.42
24. **Taina Lötjönen**, 53, IK VIK friidr. 3.05.29
25. **S. Petersson**, 62, Halmstad 3.05.39
26. **E Andersson**, 54, Flemingsberg 3.05.43
(20)
27. **Ann-M Waxell**, 45, Östhammar 3.06.30
28. **T. Räisänen**, 45, Enhörna IF 3.07.15
29. **Karin Johnson**, 61, IF Kville 3.07.18
30. **Eleonor Åkerberg**, 59, IF Kville 3.07.18
31. **Ingrid Forsgren**, 43, Mälarhöjden 3.07.56
32. **Kersti Larsson**, 63, IF Spexarna 3.08.04
33. **Agneta Ohmes**, 51, Elmhults SC 3.08.26
34. **Eva Widelund**, 45, Hudiksvall IF 3.08.54
35. **Pia Westin**, 65, IF Göta 3.09.10
36. **Kerstin Fryksén**, 58, Postens IF 3.09.34
(30)



Löparna på väg till start i regnet.

Foto: Tony Bristow

Tjugofem i topp 1979 — 88 Stockholm Marathon

Namn, födelseår	Snitt 1979—87	Tid 1988	Snitt 1979—88
Martin Hafström, -57	2.21.26	2.22.49	2.21.34
Mats Lundblad, -56	2.36.48	2.38.51	2.37.00
Inge Gustafsson, -45	2.38.05	2.37.24	2.38.00
Lennart Sörensson, -43	2.44.01	2.43.18	2.43.56
Sven-Gustav Dahlberg, -42 (5)	2.43.46	2.51.23	2.44.22
Jerry Hedlund, -48	2.45.52	2.46.21	2.45.54
Gunnar Sindt, -52	2.45.17	2.53.47	2.46.07
Konrad Hernelind, -26,	2.48.18	2.56.34	2.49.07
Bengt Backman, -47,	2.49.27	2.56.53	2.50.11
Kjell Kjelberg, -42 (10)	2.51.14	2.42.09	2.50.19
Lennart Wallin, -45	2.51.29	2.42.46	2.50.36
Leif Högberg, -44,	2.51.44	2.43.31	2.50.54
Christer Gidewall, -49	2.53.09	2.51.27	2.52.58
Sören Nylander, -33	2.53.39	3.03.59	2.54.40
Kaj-Ole Jansson, -39 (15)	2.55.03	2.51.24	2.54.41
Veli Kalliomäki, -48	2.56.19	2.48.06	2.55.29
Aarne Ahola, -42	2.55.36	3.06.16	2.56.40
Åke Ödmark, -41	2.57.36	2.57.42	2.57.36
Harry Enarsson, -48	2.56.29	3.08.00	2.57.38
Jan-J. Blomqvist, -51 (20)	2.57.29	3.00.39	2.57.48
Rolf Lundberg, -44	2.58.46	2.50.44	2.57.57
Stig Hellström, -36	2.57.58	2.58.58	2.58.04
Thord Hedström	2.59.30	2.47.11	2.58.16
Sven Phil, -45	2.58.00	3.00.51	2.58.17
Karl-Eric Ekberg, -48 (25)	2.55.44	3.22.36	2.58.25
★	★	★	
Anita Granberg, -42	3.36.51	3.20.08	3.35.10
Eina Roxström, -39	3.38.36	3.38.28	3.38.35
Lisbeth Jürss, -48	3.57.08	3.49.47	3.56.23



Kungl. Tekniska Högskolans Promenadorkester tillhörde loppets musikaliska bakgrund.

Foto: Tony Bristow

"Fri T-skjorta kan en smålänning inte motstå!"

Som vanligt hade Svenska Marthonsällskapet en informationshörna vid nummerlappsutdelningen/Stockholm Marathon Expo i mässlokalen vid Wasavarvet på Djurgården.

En av besökarna vid vårt bord var **Bo Löfgren**, VUGI/Växjö, som kunde berätta att efter fem Ölandsbro Marathon var det nu dags att debutera i Stockholm! — För en fri T-skjorta kan en smålänning inte motstå! menade Bosse med glimten i ögat.

Och det visade sig under maratonhelgen i Stockholm att det visserligen fanns rena debutanter på de dryga 42 kilometerna men även "gamla rävar", som nu deltog i denna huvudstadsmara för första gången. T-tröjor i all ära men nog är det själva stämningen och känslan som drar i maratonbenen?

Regn igen

Vid halvtiden inledde Rune och jag färden mot Stadion från Slussens tunnelbanestation. Inslaget av överdragskläder och plastkassar var påfallande. Halmstadslöparen **Per Eriksson** slog sig ner bredvid för en stunds maratonprat medan vi tog oss fram under Stockholms gator. Här nere var det blå taget som gällde, därovan den blå linjen!

Per hade kört sin formtest i mitten av april i Kadettloppet tremilare och han skulle försöka slå personbästa med en tid under tre timmar.

På väg upp ur underjorden till Valhallavägen mötte vi regnet men i riktigt behaglig temperatur jämfört med de båda senaste åren. Många hade sökt sig upp på Stadions upploppsläktare för att komma i stämning och vänta ut regnet. Två glada laxar från Mörrum, **Lennart Nilsson** och **Åke Jeppsson**, satt där och justerade vätskebalansen inombords.



Lars Lantto, Falun, förbereder sig metodiskt.



Samlade löpare på Östermalms IP:s läktare före start.

Kvaltid

Men regnet fortsatte. Dock inte så att Östermalms IP "sjösattes" som 1986, men tillräckligt för att fylla startområdets läktare till ett linimentångande folknöje. Där kunde man verkligen tala om maratonsällskap! Under ett reklamparasoll fann jag **Lars Lantto**, en tornedaling som efter några osloår numera bor i Falun. Lasse stod och tejpade sina bröstvårtor medan han berättade att han löpt samtliga Oslo Marathon. Nu skulle det bli första Stockholm och han tippade på en tid kring 3.30 plus minus en kvart.

— Det är där jag brukar hamna i resultatlistorna, sa Lars och drog på sig tröjan igen.

I samlingsområdet för andra startgrupp träffade jag synskadade **Thomas Krantz**, som hoppades på kvaltiden 2.43 till Söul och handikapp-OS i höst. Thomas löpte på 2.45 (i paritet med personbästa) i Hamburg tidigare i våras, alltså bara drygt två minuter från kvalgränsen i hans klass. — Men om jag gör om hamburgertiden idag igen, så bör det visa sig att jag är medaljaspirant, noterade Thomas. Det blev fina 2.48 till slut och visst bör Sverige sända honom till Syd-Korea i september!

Fenomenet Daruk

Så träffade jag karlborgslöparen **Leif Daruk**, flottiljpolisen som formigen flugit fram det senaste året. Jag svepte av mig löparkepsen och gratulerade till en imponerande maratonfycklöver från Berlin-87 till Landskrona-88; från 2.48 till 2.39 via 2.47 och 2.44 under vintern! — Det är sådan läsning som gör livet lätt att leva för en resultatredaktör, fortsatte jag.

Leif debuterade i Stockholm 1984 med placeringen 3212 på 3.28. Året efter drygt två tusen positioner bättre med 3.10. 1986 blev han 736:a med 2.55 för att ifjol notera 2.53 på plats 525. — Men jag fick hela tiden slita på både träning och tävling. Knäna protesterade och jag avverkade både ortopedier och en uppsjö olika inlägg. Tog en paus och tränade endast lätt förra sommaren. Och plötsligt hade kroppen mognat och svarade på den träning jag lade ner. Sedan dess har varje steg varit en njutning!

— Ja, men nu har du nått 2.39 och nu blir det svårt att förbättra dig. Men lycka till!

Efter loppet fann jag Leif bland de hundra bästa på 2.35! Självt hade jag på trötta ben släpat mig i mål en dryg timma senare...

Tredje startgrupp bäst

Under tiden hade de bakre startgrupperna slussats ut på Lidingövägen för "tredje kompaniet", **Håkan Eriksson**, kunde stolt förkunna i sin magafon att hans grupp även detta år vann det inofficiella *disciplinpriset*! Men så ledde han också detta arbete för sjätte gången och dessutom består ju tredje gruppen av erfarna Stockholmsrävar. Längst fram mot avspärningsrepet stod **Harry Elmlad** strategiskt placerad liksom Järla IF:s **Martin Ardelius**. — Man lär sig tekniken att komma längst fram, när man varit med sex gånger förut, menade Harry.

Starten sköttes perfekt som vanligt genom att taktiskt bränna av startkanonen under hälsningstalet! Från min framskjutna startposition valde jag att ensam löpa längs Valhallavägens södra sida medan huvuddelen av fältet valde norra. Ganska snart var jag dock ifattlöst av de bakre leden och som ett brokigt sällskap drog vi runt rondellen och ut på Lindarängsvägen, där vi slussades in oss i resten av startfältet.

Första vätskekontrollen var väl tilltagen och vållade inga stopp trots detta lämmeltåg jag befann mig i. Jag försökte löpa på ett tidsschema som skulle ge mig tid att fotografera och ändå hamna på min debuttid i Stockholm 1980.



Dirigent för tredje startgrupp var för sjätte gången **Håkan Eriksson**.

Bartendern Åke Cato

När slottet passerades kom en barfotolöpare med skorna i händerna. Han hade Nya Zeelands flagga på ryggen. Undrar om han klarade de återstående tre milen.

Nere i Slussen var det upplyst och kanske den bästa stämningen under loppet, helt i klass med stödet man får på Stadion.

Det klassiska gänget av söderkisar satt på sin vanliga plats och skanderade sin nya ramsa, som vanligt gjord på nödrim: "Heja gubbar bättre fart, efter Oden kommer plan!"

Väl uppe på Västerbrons krön klev jag upp på räcket och fotograferade. En journalist från SvD undrade vad jag höll på med.



Ner genom slussen på första varvet forsade 17136 **Leif Nilsson** och 16625 **Rikard Nilsson** (båda 3.18) samt 2980 **Tony Mårtensson** (3.26) och K43 **Inga Andersson**, som nådde utmärkta 3.15!

Rålambshovsparkens vattenhål bjöd på en överraskning i år. Aftonbladet hade sänt ut **Åke Cato** som funktionär vid vätskekontrollen. Dagen efter loppet skrev "Eder utsände":

"Överbuvudtaget är det ett bedrövligt bordsskick de visar upp, gästerna i Rålambshovsparken. Det räcker inte med att de spottar ut det lilla de lyckas få i sig... de bäller sina drinkar över huvudet eller över kroppen. Bordsskicket är som sagt bedrövligt, åtminstone gäller det de första i kön. Redan en kvart senare började lite trevligare gäster droppa in. Ett tag på slutet trodde jag rentav att löparna skulle stanna upp och lägga armbågarna på disken och börja tala om livet, men så långt gick det aldrig".

Gatumusik

För åtta år sedan, i min första stockholmsresa, upplevde jag Fleming- och Odengatan som tunga stråk. Men numera är det musik från levande orkestrar nästan för hela anmälningsavgiften.

Så åter in på Valhallavägen för varvning. Här såg jag den första som gick. En tjej i gul dress med bananreklam hade problem. Efter rondellen gick en kille med håll. Jag slog följe med honom en stund och peppade på. En knapp mil senare kände jag en klapp på axeln: — Det har gått över nu! Det känns fint. Tack ska du ha!

En kilometer från Skansen stod en löpare med ömmande benhinnor. — Jag går fram till nästa kontroll och bryter där. Det är ingen idé att förvärpa det här. Kommer igen ett annat år.

Nu började det gå trögt för mig också. Tog vara på varje glatt tillrop och stöd från publiken. Sög åt mig alla musikrytmer i tappra försök att få tillbaka spänsten i steget.

Fem minuter från målet kommer en upprymd **Håkan Thell**, Eksjö, förbidsande. På ryggen står det att han fyllde 30 år dagen innan. — Har du fått startavgiften i present? Javisst, det

är min debut och det här är jätteroligt! ropar **Håkan** och löper elegant ifrån mig mot Stadion.

Själv längtar jag efter något mjukt under fötterna. Löparbanan får duga. Siktat in mig på Hyltebruks Färgfoto därframme vid tvåhundra metersstarten. **Tommy Svensson** bränner av ett par bilder. Tommy debuterade själv i våras i London Marathon efter att i årtionden tagit löparbilder!

På väg till Östermalms IP finner jag noralöparen **Lars**, som kämpat sig i mål fem minuter före mig. Han är blek och svimfärdig. Arm i arm tar vi oss sakta fram, slussas förbi hundratal stillastående löpare vid idrottsplatsens grunder av en bussig funktionär, får våra medaljer och tar oss bort till sjukvårdstältet. **Lasse** blir nerbäddad och väl omskött. Jag går och hämtar hans plastpåse.

För vår del är själva loppet över. Många är ännu ute på sitt andra varv runt stan. Ganska avslagen linkar jag mot tunnelbanestationen. Plötsligt kommer jag på att jag bara har tio lopp kvar till statyetten! Småvisslande står jag i rulltrappan på väg ner till tåget.

Text och bilder: Göran Andersson



Amerikanskan **Wendy Hanle** hade problem redan vid 20 km. Hon kämpade dock väl i två timmar till och fick 3.39 i mål.

På god fot med läkaren



Stefan Grimfors

Knäbesvär — löparknä

Knäbesvär är vanliga vid långdistanslöpning men alla knäbesvär är inte lika. Bland överbelastningsskadorna kan nämnas: S.k. "Löparknä", "Hoparknä", "Kondro-malaciae patellae" samt besvär på insidan av knät, som vi kan kalla; "Mediala knäsmärtor". Det gäller att kunna skilja mellan dessa och i denna artikel behandlas just denna typ av besvär som brukar kallas "löparknä".

Symptom

Dov smärta förlagd till utsidan av knät — c:a 3 cm ovan själva ledspringan ganska långt fram. Maximum brukar vara över det benutskott som utgörs av den laterala (yttre) femur (lårbens) kondylen — se figuren! Smärtan kommer oftast efter 20—30 minuters löpning, intensifieras efter hand och omöjliggör slutligen fortsatt träning, men klingar snabbt av efter avslutat träningspass. Man är fri från smärta vid all annan typ av aktivitet, även gång. Vila 2—3 veckor ger smärtfrihet tillfälligt, men återfall konstateras vid förnyat träningsupptagande.

Besvåren börjar ofta i samband med en alltför plötslig distans- eller tempoökning i individens träningsprogram.

En läkarundersökning visar ofta måttlig hjulbenthet (varusknä) men normalkonfigurerande fötter. Knäskålen (Patella) normalt rörlig. Ingen kompressionssmärta över densamma. Ingen svullnad i leden. Ingen ömhet över ledspringorna. Däremot öm över laterala femurepikondylen, som beskrivs ovan.

En provokationstest med full belastning och knät böjt till 30° vinkel utlöser smärta.

Ett långsgående bindvävsstråk gnids fram och åter över nämnda benknöl på knäts utsida. Förvärrande faktorer är 1. Hjulbenthet. 2. Korta muskler på lårets utsida (Musculus Tensor fasciae latae — som har sitt ursprung på höftbenets kant uppe i veka livet, och som nedtill just övergår i nämnda bindvävsband, vilket sedan fäster på utsidan högt uppe på skenbenet). 3. Prominent (kraftigt utskjutande) benutskott. 4. Nedtrampade långsgående fotvalv samt 5. Ensidigt löpande på i sidled sluttande underlag — t.ex.: Löpning uteslutande på vägens ena sida.



Behandling

Aktiv vila 3—4 veckor. Allt annat än just löpning är tillåtet för att under denna tid upprätthålla allmän syreupptagningsförmåga samt muskelstyrka och koordinationsförmåga i benen. S.k. antiinflammatoriska tabletter (Naprosyn och liknande) eller en lokal kortisoninjektion kan skynda på utläkningen i detta skede. Undersök skorna! Är sulan mest sliten på utsidan bör sulorna, speciellt baktill på skon byggas upp. I annat fall bör ett lateralt hälinlägg inskaffas. Alternativet är att kassera de gamla skorna och skaffa ett par som är s.k. supinationsförebyggande, d.v.s. motverkar att foten viker sig utåt vid belastningen.

Vid återupptagande av träningen skall löpsträckan avsevärt reduceras!

Öka mycket försiktigt och successivt distans och tempo. Undvik de första veckorna backig terräng — spring på *jämnt* underlag!

Stretcha Musk. Tensor fasciae latae samt tractus ilio-tibialae! Se fig. nedan! Stretcha Hamstringsmuskulaturen! Se fig!

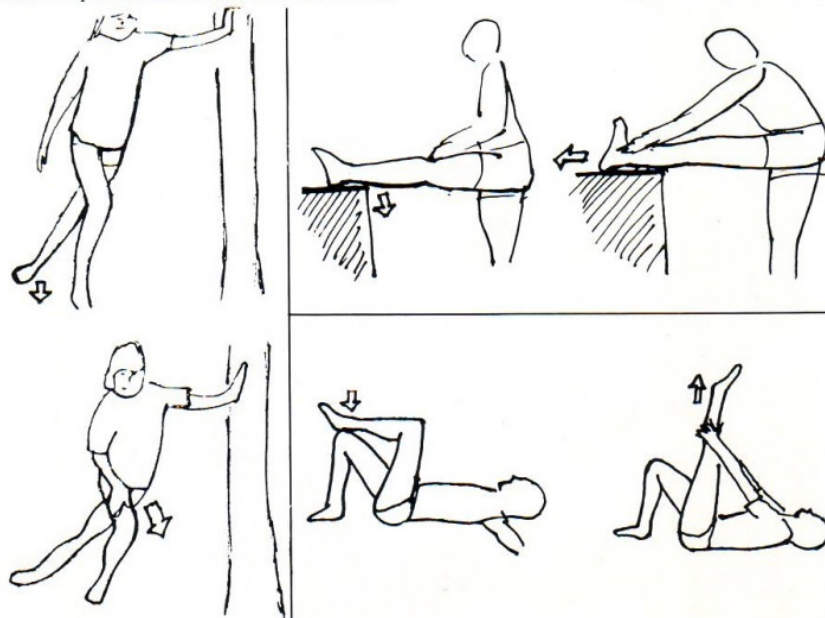
Stretching av musklerna på lårets utsida. Belasta först benet 7 sek genom att "pressa ytterkanten på foten ned genom underlaget". För över kroppstyngden på andra benet (främre) och slappna av 2 sekunder. Med kroppstyngden kvar på det främre benet — sjunk ned på detta och pressa kroppen inåt i bäge mot väggen. Känn hur det drar längs utsidan av höften och knät. Bibehåll töjningen 7 sekunder. Slappna av! Upprepa övningen 3 ggr!

Stretching av hamstringsmuskulaturen (lårets baksida). Kan även utföras i liggande på rygg om underlaget så tillåter:

Pressa med foten mot knäet 7 sek! Slappna av 2 sek! Sträck i 7 sek!

Övningarna kan också användas i förebyggande syfte — speciellt i lägen där man går in i ett mer intensivt träningskede och när man börjar använda sig av mer backträning! Lycka till!

Stefan Grimfors



Erik Östbye mot nya rekordlopp

När Erik Östbye erhöi den första Glastrofén för 100 fullföljda maratonlopp var det på något sätt en självklarhet, någonting som alla visste om, och någon egentlig presentation av Erik och hans maratonbedrifter lades aldrig fram i Marathonlöparens spalter. Nu kan det vara lämpligt att skriva något om denna löpare som debuterade på maratonbanan redan 1955 och fortfarande verkar vara lika entusiastisk varje gång han står på startlinjen. Erik fick Sällskapets Standar nr 4 när denna utmärkelse för 25 maratonlopp instiftades 1970, och 1977 erhöi han Statyett nr 2 för 50 maratonlopp när denna utmärkelse först presenterades. Vid Sällskapets 25 års jubileum 1977 utsågs Erik till Hedersmedlem.

Christian Lindstedt tecknar följande bild:

Erik Verner Östbye är med sina 124 maratonlopp (inget brutet) varav 104 lopp under tre timmar, ett verkligt fenomen i svensk maratonlöpnig.

Ingen har som han dominerat veteranscenen. Sedan han 1981 fyllde sextio år har han sprungit 42 maror och i dessa lopp endast fyra gånger missat sin klassseger!

Men Erik har förstas också en bakgrund som elitlöpare av högsta klass som alltför ofta glöms bort i artiklar om 'veteranlöparen' Östbye.

Debutloppet vid SM i Sättrabrunn den historiskt glödheta julidagen 1955 resulterade i en femte plats på 3.08.25. Denna debuttid har han sedan under alla sina maror bara överskridit vid sex tillfällen!! Hans tredje maratonstart gav ett SM-brons vilket sedan följdes av ytterligare nio medaljer varav fyra i ädlaste valör. Hans internationellt främsta merit blev en tiondeplats i Boston 1965 och det personliga rekordet tillkom vid NM på Island 1968 (2.20.55). Vid fem tillfällen var han under 2.25 och gjorde så sent som 1977, vid 56-års ålder, 2.27 i Göteborg. Denna prestation värderar han själv som sin allra främsta.



Erik Östbye i Säffle 1987.

Foto Christian Lindstedt

Ungefär samtidigt som Erik 1969 tog sin sista SM-medalj så började det internationella veteranmästerskapen att lanseras. Snabbt blev han ett av de ledande namnen vid veteran tävlingarna. Totalt har han vunnit nio VM-guld varav fyra på maraton. Vid VM har han två guld senast på hemmaplan i Malmö 1986!

Men säkert kunde hans meritlista för veteranmästerskapen varit ändå längre. Senast han deltog i ett mästerskap på utländsk mark var 1976 i Coventry då han tog M 55-titeln med tjugo minuters marginal. Eriks VM-triumfer har inte precis tillkommit i spurtuppgörelser. Hans genomsnittliga segermarginal i sina fyra guldlopp — 16 minuter 41 sekunder — säger en del om hans dominans.

Men de senaste säsongerna har varit tunga. 1984 råkade han ut för ett fästingsbett som under lång tid så gott som fjättrade honom vid sjuksängen och förstas omöjliggjorde all träning. Följden blev hjärnhinneinflammation och senare olika senskador som försämrade resultaten.

Efter att ha genomlidit det akuta sjukdomsstadiet kunde han inte ens gå hundra meter. Det tog många månader innan han kunde göra comeback och första loppet, Östgöta Maran -85, resulterade också i hans första nederlag i sin klass sedan 1982.

Men detta är nu historia och inför 1988-års säsong har Erik tränat hårdare än på länge — uppemot 15 mil i veckan! Bli därför inte överraskad om han i år åter gör tider neråt sitt eget svenska rekord 2.54.

Christian Lindstedt

Angående Maratonlopp i Norge

Samtliga norska maratonlopp, förutom Fjellmaraton, går på sådant underlag att de godkännes som maratonlopp enl. Svenska Fri-idrottsförbundets bestämmelser. Generalsekretären i DNM, H. A. Graarud, ifrågasätter om inte också Fjellmaraton borde räknas: "Løpet går på fine veger og bør absolutt godkjennes". Vi skall försöka att undersöka detta inför nästa säsong.

Vad beträffar norska maratonlopp förtjänar också att påpekas att flertalet av dessa lockar högst ett femtiotal deltagare på fulla sträckan och att ofta ett halvmaratonlopp och/eller ett kortare lopp ingår i tävlingsarrangemanget.

Det största maratonloppet, förutom Oslo Marathon, är Drammens-Maraton, som i år även är norskt mästerskap och äger rum 2 oktober. Enligt Per Lind i DNM är detta kanske en av världens mest lättlöpta banor med ett banrekord på 2.12.58 noterat av då 39-åriga Jørn Lauenborg. Drygt ett tusental deltagare har de senaste åren ställt upp på fulla distansen.

Till de lopp som presenterades i Marathonlöparen nr 94 kommer Trondheim Maraton, 9 oktober, som saknar uppgift om tel.nummer, men har adress: Pb. 151, 7001 Trondheim.

Jan Lind

Brevlådan

Inget lopp i Bromölla

Med anledning av att vi från Svenska Friidrottsförbundet ej fick sanktion för Bromölla Marathon på den traditionella första lördagen i juli, detta p.g.a. att Veteran SM går samtidigt, ser vi oss nödsakade att inställa arrangemanget. Istället skulle vi haft tävlingen den 25 juni, men eftersom detta datum är midsommardagen och vi får svårigheter med både deltagare och funktionärer så måste vi inställa. I år skulle tävlingen arrangeras föe 16:e gången så det är med ett visst vemod vi inställer.

Med idrottslig hälsning
Ryssbergets IK

Leif Pettersson
Ordf.

Marathon — Världsbästaresultat 1987

sammanställda av Antonin Hejda, Schweiz

Vi tackar Antonin Hejda för ytterligare en sammanställning över resultat från ett års maratonlöpning världen över. För andra året i följd noteras 45 löpare under 2.12, men 1987 noterades endast 2 löpare under 2.10 mot 12 året innan. Att bredden håller på att öka i toppen framgår dock av att antalet löpare under 2.13 har stigit från 69 till 91. Bland dessa återfinns vi i 1987 års lista inte någon svensk. **Kjell-Erik Ståhl** var på 66:e plats året innan med tiden 2.12.33.

Bland kvinnorna har antalet löpare under 2.30 stigit från 10 till 13, men här noteras också en ökning av bredden med 54 löpare under 2.33 i den senare listan mot 33 under 1986, och en ökning från 54 till 73 löpare under 2.35. **Evy Palm** med tiden 2.35.14 kom på 76:e plats jämfört med plats 31 och tiden 2.32.47 året innan.

Herrar

a	b	c	d	e	f
2:08:18	1	Takeyuki Nakayama	591220	JAP	1206 Fukuoka
2:09:50	1	Hiromi Taniguchi	600405	JAP	0510 London
2:10:01	1	Salvatore Bettiol	611128	ITA	1011 Venedig
2:10:04	1	Igor Braslavski	590819	SU	0913 Belaya Zerkov
2:10:09	2	Nechadi El-Mostafa	620215	MOR	0510 London
2:10:11	3	Hugh Jones	551101	UK	0510 London
2:10:15	4	Giovanni Pier Poli	571105	ITA	0510 London
2:10:17	5	Geir Kvernmo	551029	NOR	0510 London
2:10:19	2	Nikolay Tabak	580106	SU	0913 Belaya Zerkov
2:10:25	6	Mehmet Terzi	550505	TUR	0510 London
2:10:26	7	Boguslaw Psujek	561122	POL	0510 London
2:10:32	8	Charles Spedding	520519	UK	0510 London
2:10:32	3	Viktor Mozgovoy	640806	SU	0913 Belaya Zerkov
2:10:34	2	Masanari Shintaku	571221	JAP	1206 Fukuoka
2:10:51	1	Zithulele Sinqe	630609	RSA	0502 Stellenbosch
2:10:55	1	Ahmed Houssein Salah	56	DJI	0412 Seoul
2:10:59	1	Martin Froelick	580312	USA	1011 St. Paul
2:11:01	2	Willie Mtolo	640424	RSA	0502 Stellenbosch
2:11:01	1	Ibrahim Hussein	580603	KEN	1101 New York
2:11:01	4	Yuriy Porotov	501109	SU	0913 Belaya Zerkov
2:11:05	1	Yakov Tolstikov	590520	SU	0412 Uzhgorod
2:11:08	1	Fumiaki Abe	580731	JAP	0308 Otsu
2:11:09	1	Abebe Mekonnen	64	ETH	0517 Paris
2:11:09	2	Davide Bergamini	62	ITA	1011 Venedig
2:11:11	1	Suleiman Nyambui	530213	TAN	1004 Väst-Berlin
2:11:17	5	Rustam Shagiyev	620925	SU	0913 Belaya Zerkov
2:11:17	6	Sergey Rudenko	581014	SU	0913 Belaya Zerkov
2:11:21	2	Yasushi Sakaguchi		JAP	0308 Otsu
2:11:22	3	Jörg Peter	551023	GDR	1206 Fukuoka
2:11:23	2	Taisuke Kodama	580726	JAP	0412 Seoul
2:11:36	4	Kazuyoshi Kudo	610227	JAP	1206 Fukuoka
2:11:39	2	Paul Gompers	640204	USA	1011 St. Paul
2:11:39	1	Ernest Tjela	541016	LES	1108 Columbus
2:11:43	1	Michael Heilmann	611026	GDR	1012 Grünau
2:11:45	3	Mark Curp	590105	USA	1011 St. Paul
2:11:46	2	Igor Yefimov	580412	SU	0412 Uzhgorod
2:11:48	1	Douglas Wakihuru	630926	KEN	0906 Rom
2:11:50	1	Toshihiko Seko	560715	JAP	0420 Boston
2:11:51	1	Derrick May	550702	RSA	0118 Houston
2:11:51	9	David Edge	541111	CAN	0510 London
2:11:52	1	Juan Francisco Romera		SPA	1011 San Sebastian
2:11:53	2	Giovanni De Madonna	540614	ITA	1101 New York
2:11:54	3	Peter Pfitzinger	570829	USA	1101 New York
2:11:57	3	Shigemasa Ikeda	570727	JAP	0308 Otsu
2:11:59	5	Belayehn Densimo	570628	ETH	1206 Fukuoka

Damer

a	b	c	d	e	f
2:22:48	1	Ingrid Kristiansen	560326	NOR	1005 London
2:25:17	1	Rosa Mota	580629	POR	0829 Rom
2:25:24	1	Katrin Dörre	611006	GDR	1115 Tokyo
2:25:25	2	Lyubov Klocko	590925	SU	0913 Belaya Zerkov
2:26:34	2	Carla Beurskens	520210	HOL	1115 Tokyo
2:26:51	2	Priscilla Welch	441122	UK	0510 London
2:27:57	3	Zoya Ivanova	520314	SU	1115 Tokyo
2:28:00	2	Raisa Smekhnova	500916	SU	0913 Belaya Zerkov
2:28:20	1	Yekaterina Khramenkova	541006	SU	0607 Mogilyov
2:28:53	2	Yelena Tsukhlo	540513	SU	0607 Mogilyov
2:29:36	1	Rita Marchisio	500213	ITA	1110 Venedig
2:29:50	2	Agnès Paradaens	561009	BEL	0420 Boston
2:29:56	3	Ria van Landeghem	570719	BEL	0420 Boston
2:30:11	1	Sylvie Bornet	600121	FRA	1011 St. Paul
2:30:15	3	Véronique Marot	550916	UK	0510 London
2:30:15	2	Maria Curatolo	631012	ITA	1011 Venedig
2:30:25	3	Lyutsia Belyayeva	570622	SU	0607 Mogilyov
2:30:33	4	Irina Bogacheva	620530	SU	0607 Mogilyov
2:30:40	1	Lorraine Moller	550601	NZL	0125 Osaka
2:30:43	5	Lyubov Svirskaya	600816	SU	0607 Mogilyov
2:30:50	1	Uta Pippig	650907	GDR	0620 Leipzig
2:30:59	2	Lisa Martin	600512	AUS	0125 Osaka
2:31:19	3	Emma'Scaunich	540301	ITA	1011 Venedig
2:31:20	6	Tatyana Polovinskaya	650314	SU	0607 Mogilyov
2:31:22	1	Kerstin Pressler	620202	FRG	1004 Väst-Berlin
2:31:22	2	Françoise Bonnet	570408	FRA	1101 New York
2:31:27	2	Maria Lelut	560129	FRA	0411 Seoul
2:31:33	4	Odette Lapiere	550128	CAN	0420 Boston
2:31:43	7	Irina Petrova	620112	SU	0607 Mogilyov
2:31:49	1	Charlotte Teske	491123	FRG	0426 Hamburg
2:31:53	1	Sylvia Ruegger	610223	CAN	0503 Pittsburgh
2:31:53	3	Alevtina Tchassova	610616	SU	0913 Belaya Zerkov
2:31:56	4	Tatyana Gridneva	601008	SU	0411 Seoul
2:31:59	8	Tatyana Zuyeva	580617	SU	0607 Mogilyov
2:32:01	2	Wanda Panfil	590126	POL	1004 Väst-Berlin
2:32:03	3	Jocelyne Villetton	540917	FRA	1101 New York
2:32:08	1	Maria Trujillo	591019	MEX	1108 Columbus
2:32:10	3	Misako Miyahara	620529	JAP	0125 Osaka
2:32:11	1	Hong-Yan Xiao	650101	CHN	0329 Tianjin
2:32:13	1	Huan-Di Zhong		CHN	0329 Tianjin
2:32:20	1	Birgit Stephan-Weinhold	640927	GDR	1025 Budapest
2:32:26	1	Graziella Striulli	490308	ITA	1122 Cesano Boscone
2:32:27	3	Qing-Huan Wang	651222	CHN	0329 Tianjin
2:32:28	4	Paula Fudge	520330	UK	0510 London
2:32:34	9	Yelena Sipatova	550607	SU	0607 Mogilyov
2:32:37	1	Bente Moë	601202	NOR	0118 Houston
2:32:40	6	Mi-Kyung Kim	670219	SKO	0411 Seoul
2:32:42	4	Xiu-Xia Li	67	CHN	0329 Tianjin
2:32:48	5	Karolina Szabo	611117	HUN	0510 London
2:32:52	1	Jacqueline Gareau	530310	CAN	0927 Montreal
2:32:53	4	Nadezhda Gumerova	490101	SU	0913 Belaya Zerkov
2:32:55	5	Chun-Yan Bai	66	CHN	0329 Tianjin
2:32:57	2	Hélène Rochefort	541122	CAN	0927 Montreal
2:32:57	3	Sissel Grottenberg	650817	NOR	1004 Väst-Berlin

Fotnot: i tabellen anges (a) resultat, (b) placering i loppet, (c) namn, (d) födelsedatum, (e) medborgarskap, (f) datum och plats.

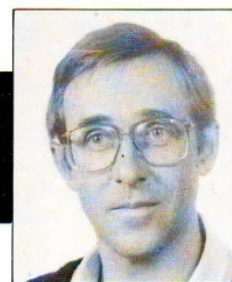


Res utomlands med
Svenska Marathonsällskapet och Trivselresor

(ring 08/23 89 55)



I huvudet på ...



Per Rydén

När, hur men inte om

Nej, alla gör det inte. Alla som talar om det gör det inte. Men många är vi som springer. Om vi blir ständigt flera är det inte gott att veta.

Vanans makt är stor, och det är löpnings vardag som är den viktiga — även om festen också ska till. Det är vardagen som håller oss uppe och igång. Var och en håller på sin vana. Somliga springer på mornarna och kliver nästa direkt ur sängen ner i löparskorna och kan strax gå upp i varv. Somliga kan springa varv efter varv på samma bana och göra det år efter år i ur och skur.

Jag har all aktning för dem. Jag beundrar dem. Men jag är inte som de.

Låt oss utgå från att det är en mänsklig rättighet — förbehållen inte bara män — att få springa oantastad och utan fruktan när och när som helst! Då får var och en välja, och jag väljer kvällarna. Det är då min kropp vill eller åtminstone kan övertalas med löfte om duschens och det goda samvetets fröjder, om endorfinets rus efter en lätt rusning. För mig passar det.

Vissarligen kan det kännas lite långt till köttbullarna och bruna bönorna, men i praktiken finns det inget val. Träningsrundan blir därmed den givna övergången från id till vila eller åtminstone från dagens bundna möda till plockandet i hemmets vilsammare miljö. Efter några varv är det lättare att gå ner i varv. Tröttheten blir en tillgång.

Den andra frågan är om man ständigt ska välja samma trad. Frestelsen till det är oväntat stor. Under längre perioder har jag själv praktiserat det. Det är knappast så, som den utanförstående och stillastående tror, att man blir trött på att ständigt trötta ut sig på samma vägstump, uppför samma uppförbacke. Det finns dagliga skiftningar. Man får ett osökt tillfälle att följa ljusets förändringar, årstidernas flykt. Och så småningom vet man kring vilken knut blåsten tar tag i en och vilken spricka i asfalten man ska se upp med. Till sist kan kanske omgivningen ställa klockan efter ens framfart, men invärtes har man tid för större tankar, särskilt under den ljusa perioden, den mellan den första solbrännan och den

sista utan konstgjorda reflexioner.

Men plötsligt kan man tröttna. Jag sprang tusentals varv på en konstgjord jordkulle som numera uppbär läktare kring en fotbollsplan. Två hästskorundor gjorde totalt halvan kilometer och det var för brant uppför och för brant utför. Det var tio år sedan sist. Jag bytte tvärt.

Numera varierar jag mig lite mera. Skälen är åtminstone delvis rationella. Just som för en roddare som far från land känns det tryggt att veta sig ha medvind på hemvägen, och det bestämmer en del åt en. Ibland vill man variera sig just därför att man är i dålig form och inte klarar de vanliga passen på vanlig tid.

Att erövra sin nya omgivning efter en flyttning kan vara både jobbigt och stimulerande. Oftast bidrar det till att ställa tidigare sträckor i förklarad dager. Och oftast är det ju också så att obekant sträcka känns längre än en bekant, trots att man ju många gånger borde må väl av att inte veta vad som döljer sig bakom nästa krök.

Men det varierar nog också, och jag har en lite särskild beundran för dem som lyckas hålla igång sin träning trots oregelbundna vanor vad gäller måltider och platser och umgänge. Jo, jag försöker också ha löparsakerna med mig på resa och har erövrat ett antal städer springande. Men som träning blir det inte alltid så mycket med det. Men deras nackdel vänds till fördel av att de i de stora loppen alltid är på hemmaplan. De är aldrig borta.

De stora loppen, ja. Det är festen, kontrasten till vardagens vana. För mig handlar det härnäst naturligtvis mest om Stockholm Marathon. När detta skrives känns hela osäkerheten en månad i förväg. När detta läses ska det förhoppningsvis handla om något annat. För det är ju en oändlig skillnad före och efter. Men båda hör till. Man måste också känna rädslan och förväntansfullheten, osäkerheten och spänningen för att rätt förstå vad det handlar om, och inte minst för att vara helt närvarande när det stora och långa sker.

Och det är också något visst med Stockholm. Jag hör till de 260 som

varit med från början och därefter varje gång. Det är ganska fantastiskt att vi är så många, och nu ryktas det att vi till det jubileet ska utrustas med särskild nummerlapp. Nej, under loppets gång (eller språng) hade det nog känts bäst att få ta sig fram inkognito. Bara den som ingenting förstår och aldrig själv prövat kan få för sig att man kan springa på rutin och gamla meriter. Även om man hänger alla de nio medaljerna på bröstet — och särskilt inte med dem och deras tyngd — lär man inte bli buren på vingar runt banan och i vart fall inte två varv. Nej, medaljernas tyngd är ganska lagom efteråt. Den är som barndomens femöring i vanten.

Nio lopp i Stockholm. Jo, de går att hålla isär. Det första var mitt första och jag fyllde 42 och sprang 42 och delvis på Kungsgatan. 1980, i det andra var vi kvar i augusti och startade nere på Gärdet. 1981 hade jag anhöriga i publiken, och andra halvan gick fortare än den första. 1982 var det heta loppet med över 30 i skuggan och vi var många som borde ha brutit men inte gjorde det. 1983 satte jag personligt banbästa, men glädjen över det kom lite försenad för de flesta var naturligtvis före. 1984 var ett dystrare år med sorger vid sidan av banan och skavanker på den. 1985 var också tungt nästan från start, men publiken var hjälpsammare än vanligt: Västerbron är väl inget, sa någon på andra varvet, med så lång ansats. 1986 var ett år av återkomst, där många steg var häpet förtjusta över att de faktiskt var med, och att raden kunde förbli obruten var viktigare än tiden. 1987 blev det 25:e totalt, och det var en glädje skapad av envishet och precision mera av talang och träning. Det skulle firas. Alla hade ändå inte gjort det. Det kändes välgörande att få låsas om att man varit med förr — även om det inte märktes på gångarten.

Och 1988? Hur ska det gå? Med tanke på vilket äventyr det är att få kryssa fram mellan snuvor och skador är det märkligt att det gått så här långt. Måtte jag nu inte bli den av oss 260 som faller ifrån. Än är väl inte festen förbi.

Per Rydén

Killingi är unikt!

I Marathonlöparen nr 2/88 rapporterade vi att Sällskapets Förtjänstdiplom hade tilldelats Killingi AIF, en förening som entusiastiskt arrangerar Sveriges nordligaste maratonlopp trots ett mycket lågt antal deltagare. Tyvärr saknades resultatlistan från 1987 års lopp, men den listan har nu inkommit och presenteras härmed tillsammans med en rapport från en som var med. Temperaturen var 25°C och en svag vind noterades.

Det görs mycket reklam om hur trevligt det är att delta i de stora loppen utomlands, till exempel London, New York och Aten. Eller i Berlin, där jag själv fullföljde min tjugofemte mara och fick vara med om den största folkfest jag någonsin upplevt.

Men det mest exklusiva lopp jag sprungit är Killingi Maraton. Förra året var vi nio startande och totalt under de senaste sex åren, som tävlingen arrangerats, är det endast omkring tretio löpare som fullföljt.

Killingi ligger i den lappländska vildmarken mitt emellan Gällivare och Kiruna. Byn har cirka tjugofem bofasta hushåll. Jag vill uppmana alla maratonlöpare som vill uppleva något extra att fara till Killingi. I sommar arrangeras loppet den 17 juli. Övernattning kan ordnas i stugbyn eller i äkta lappkäta!

42195 hälsningar från Boden!
Leif Strömbäck

Killingi Maraton (Killingi AIF) 1987-07-18

Klass/ plac.	Namn, föd.år, klubb	Tid
M40/1	Eliert Fors, -47, Killingi AIF	2.48.09
M35/1	Leif Strömbäck, -50, Björns SK	2.35.56
M45/1	Kjell-O Skoglund, -41, Strands IF	2.58.59
Sen/1	Roland Nilsson, -54, Kiruna LDK	3.13.34
Sen/2	Roland Eriksson, -58, Björns SK	3.25.38
Sen/3	Alf Lindroth, -55, Killingi AIF	3.36.08
M45/2	Olof Forsberg, -41, Björns SK	3.46.49
M45/3	Leif Rantatalo, -42, Killingi AIF	4.11.01

Tävlingsledaren Leif Rantatalo kunde således konstatera att hemmalöparen Eliert Fors tog sin tredje raka seger i mycket varmt väder. — Jag sprang i Stockholm på 2.34 men det var ingen idé att pressa ner dit nu när det var så varmt, sa Eliert efteråt.

Östgötamara runt Gron

När Östgötamaran 1988 med ganska kort varsel lades ner sändes budet till Finspångs AIK, som arrangerar loppet Gron Runt. Och visst gick en mara att ordna. Tävlingsledaren **Lars Carling** och banmästaren **Gunnar Holm** såg till att Östergötland fick sitt maratonlopp och samtidigt ett DM på 42195 meter landsväg, som fullföljdes med fyra varv runt sjön Gron med Grosvads Idrottsplats som tävlingscentrum.

Maraton-DM Östergötland (Finspångs AIK), 1988-05-07

Lennart Wallin , -45 IK Akele (DM40/1)	2.41.11
Karl-Evert Stenlund, -42 IK Akele	2.43.09
K-E Häggkvist , -51 Tjälve (DM35/1)	2.48.59
Ingemar Pettersson, -39 IF Kville	2.53.05
Raimo Hietala, Pallo IF	2.54.13
Anders Gilander, Norrköping	2.55.17
Veijo Hietala, Finspångs FF	2.55.39
Göran Karlsson, -47 IK Tiwaz	2.56.54
Torsten Fagerlund, IFK Strängnäs	2.57.14
Lennart Pettersson , -59 IK Akele (DMS-1)	2.58.53
(10)	
Lennart Skoogh, Stenungsunds OK	3.02.05
Kaj Adelborg, SLK Oxelösund	3.02.44
Göran Hübinette, Ludvika KFUM	3.05.07
Ove Söderholm, Norrköping	3.05.22
Sven-Bertil Rönnåker, -41 Stockholm	3.06.46
Bernt Magnusson , -33 IK Akele (DM55/1)	3.07.19
Gert-Ove Karlsson, -48 Lingham	3.07.30
Stewart Engdahl, -40 Sandbolaget FK	3.09.02
Mats Bergman, Linköping	3.09.30
Bruno Nielsen, Laholms IF	3.13.42
(20)	
Sören Remar, -48 Tvärreds IF	3.15.49
Ain Sume, -41 TOA LIF Linköping	3.18.55
Tony Hedlund, -57 Hakoniterna, Luleå	3.10.01
Bertil Järlåker , -36 IK Tiwaz (DM50/1)	3.19.48
Göran Lennström, -49 Hultfreds OK	3.20.03

GA	
Erik Andersson, Björkfors GIF	3.20.54
Åke Nilsson, -42	3.20.59
Anders Gyhlenius, Djurgårdens IF	3.22.30
Johnny Nilsson, I4 Linköping	3.23.19
Jan-Ove Ågren, Fågelfors IF	3.24.08
(30)	
Bengt Johansson, -38 Skogsvargarna	3.28.21
Bo Andersson, ÖC IF	3.29.45
Mats Forsberg, -48 Motala AIF	3.30.19
Ludvig Bergström, -30 IK Akele	3.30.25
Sigvard Ryndal, -38 Rydboholms SK	3.31.10
Assar Johansson, -39 Dagab Borlänge	3.34.26
Tommy Gustavsson, Ljungsbro LSK	3.36.45
Christer Ekvall, Färjestaden	3.37.16
Wille Andersson , SK Ringen (DM60/1)	3.40.35
Lars Lyberg, Katrineholm	3.42.35
(40)	
Kurt Gustavsson, Hultfreds OK	3.49.21
Agne Edman, -32 Åby SOK	3.53.32
Kennet Johansson, -46 Fliserød	3.56.03
Ingemar Pettersson, -32 IF Kville	3.56.50
Arne Larsson, Dyllabruk	4.00.47
Erik Andervang, Fritsla VIK	4.01.48
Hans Orsing, -40 IFK Helsingborg	4.13.26
Karl-Gustav Bergvall, -43 Motala	4.14.21
Karl-Erik Lilja, Fredrikshof IF	4.20.39
Anders Kindstrand, -48	4.38.32
(50)	
Bernt Johansson, -25 Krylbo IF	4.40.37



MARATON RESOR 1988

SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPET
OCH TRIVSELRESOR ARRANGERAR
I ÅR RESOR TILL FÖLJANDE
MARATONLOPP:

HELSINGFORS MARATHON

13 AUGUSTI

OSLO MARATHON

3 SEPTEMBER

BERLIN MARATHON

9 OKTOBER

NEW YORK MARATHON

6 NOVEMBER

HONOLULU MARATHON

11 DECEMBER

Beställ specialprogram med
nedanstående kupong eller ring
Trivselresor
Telefon 08/23 89 55

Sänd mig Trivselresors
Maratonprogram 1988.

Namn:

Adress:

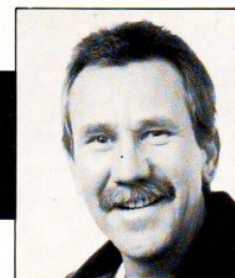
Postadress:



Box 6420

113 82 STOCKHOLM

Träna med kvalitet



Owe Westin

Rätt löpteknik

Att träna för ett maratonlopp är inte bara fråga om att sammanblanda distanssträning, intervaller, snabbhetsuthållighet, backträning och vila i ett lagom avvägt program.

Det är klokt att också tänka på löptekniken. Rätt löpteknik är viktigt i alla sammanhang. Dålig löpteknik kan orsaka onödiga slitageskador, men detta är en del av träningen som alltför ofta glöms bort. Det som anhöriga och bekanta ofta kommenterar är alla de olika och ofta underliga löpstilar som förekommer bland maratonlöpare. Dessa personliga löpstilar är inte att rekommendera. Att tänka målmedvetet på att utveckla en effektiv och för kroppen gynnsam teknik kan

vara en nog så viktig del av maratonförberedelserna liksom av själva maratonloppet. När tröttheten börjar kännas är en bibehållen löpteknik mycket viktig för en lycklig avslutning av loppet.

De följande fem punkterna kan vara bra att hålla i minnet:

- Utnyttja hela foten. Fotisättningen bör ske nära kroppen med övergång från fotsulans yttre del ned på hela foten.
- Spänsta inte! Löpning högt på tå är påfrestande för halsen och benhinnor. Höftena ska helst röra sig framåt i rak löpriktning.
- Sätt i foten rakt fram i löpriktningen. Springer du med tårna pekande utåt har man svårt att utnyttja fotens byggnad för ett riktigt löpsteg.
- Korta stegen uppför.
- Träna in ett löst och avspänt löpsteg. Lås inte armarna utan låt dessa balansera kroppen genom en lös och rytmisk pendling. Knyt inte händerna, och dra inte upp axlarna. Armarna skall pendla rakt framåt.

Owe Westin

Resa till Moskva Marathon 13 augusti 1988

Avresa: torsdagen den 11/8 Arlanda kl 11:25

Återkomst: söndagen den 14/8 Arlanda kl 19:05

Stadsrundtur med bl.a. Röda Torget fredagen den 12/8.

Maratonloppet startar lördagen den 13/8 kl 17:00.

Pris: Kr 3.795:— + startavgift Kr 150:—.

Resan kan förlängas med en vecka vid Svarta havets förnämligaste anläggning DAGOMYS i Sotji.

Tilläggspris: Kr 1.995:—.

Sista anmälningsdag: 6 juli 1988.



BJÖRK & BOSTRÖM

SPORTRESOR • SOVJETSPECIALISTEN

Renmarkstorget 8 902 47 UMEÅ tel. 090-14 21 20

Kylskåpskall fil i Dalsland

I den tredje upplagan av dalslandsmaran "Långfilen" mellan ED och Mellerud startade tjugosex löpare, vilka samtliga i god stil sprang i mål på Rådavallen. Visst var det kylslaget, noterade lokaltidningen Dalslänningen tisdagen efter loppet, men nordanvinden kom ändå mest att ligga i ryggen.

Det blev en tvåmannauppgörelse om totalsegern mellan **Terho Kalunki**, Trollhättans IF och **Christer Bengtsson**, Stenungsunds OK. Terho ryckte redan vid 27 km och höll sedan undan för Christer, som dock vann DM/M35 (Bohuslän-Dalsland) och skaffade sig en ordentlig ledning i det uppsatta poängpriset.

GA

Dalslands Marathon 1988-04-09 — Mjölkloppet, Ed — Mellerud (Eds SK, Melleruds IF)



Terho Kalunki, -50, Trollhättans IF	2.37,42
Christer Bengtsson, -50, Stenungsunds OK	2.38,28
Ingemar Pettersson, -39, IF Kville	2.43,28
Erik Bengtsson, -38, Degerfors IF	2.52,30
Leif Nilsson, -42, Melleruds IF	2.58,49
Lennart Skoog, -46, Stenungsunds OK	3.06,12
Ingvar Balder, -55, IK Favör	3.06,37
Kjell Jonsson, -45, Solvikingarna	3.14,06
Jack Linnér, -36, SISU Forshaga	3.14,25
Claes-Göran Gabrielsson, -52, IK Favör	3.18,53
(10)	
Leif Skogland, -49, IK Favör	3.20,30
Jan-Olof Zetterup, -49, Stenungsunds OK	3.21,57
Sigurd Ryndahl, -38, Rydboholms SK	3.27,20
Göran Karlsson, -64, Smögens IF	3.30,52
Ragnar Hjerpe, -62, Stenungsunds OK	3.32,17
Richard Friedl, -39, Melleruds IF	3.32,37
Torsten Hammargren, -33, Frisksport. Skövde	3.38,40
Lars Åkerman, -48, Linjetlyg P K	3.47,30
Gösta Lundqvist, -38, Mälarhöjdens IK	3.48,54
Erik Andervang, -21, Fritsla	3.58,47
(20)	
Hans Orsing, -40, IFK Helsingborg	3.59,11
Sune Hjalmarsson, -30, GHF Kroppskultur	4.12,55
Conny Adolfsson, -54, Hyltebruk	4.22,19
Sven-Olof Johansson, -44, SK Dynio	4.26,50
Per Adolfsson, -29, Hyltebruk	4.29,40
Robert Andersson, -22, Solvikingarna	4.40,32

Ställningen i tävlingen om ICA:s Dags för start i Dalsland

Vandringspris på Dalslands-Maran:

1. Christer Bengtsson, Stenungsunds OK	29 p
2. Rune Larsson, Trollhättans SK	19
3. Bengt Berntsson, Stenungsunds OK	15
Ingemar Pettersson, IF Kville	15
5. Roland Karlsson, SKF Friluftsklubb	11
Terho Kalunki, Trollhättans IF	11
7. Hugo Liss, Örebro IK	8
Leif Nilsson, Melleruds IF	8
9. Erik Bengtsson, Degerfors IF	7
10. Johnny Johansson, Åmotsfors IF	6
11. Tony Larsson, Örebro IK	5
Roger Börjesson, Uddevalla SK	5
Lennart Skog, Stenungsunds OK	5
14. Ulf Landström, Vänersborgs AIK	4
Ingvar Balder, IK Favör	4
16. Staffan Landström, Lidköpings IS	3
Gert Harrysson, Åkulla SK	3
Kjell Jonsson, Solvikingarna	3
19. Jan Nygård, Norge	2
Jack Linnér, SISU Forshaga	2
21. Kenth Persson, Örebro IK	1
Gunnar Sigvardsson, Kungshamn IF	1
Claes-Göran Gabrielsson, IK Favör	1

Dags för start i Dalsland

Foto: Uno Gustafsson

I samband med loppet avgjordes DM i Maraton för Bohus/Dal

Sen: 1. Ingvar Balder, IK Favör
2. Göran Karlsson, Smögens IF
3. Ragnar Hjerpe, Stenungsunds OK

M 35: 1. Christer Bengtsson, Stenungsunds OK
2. Lennart Skoog, IK Favör
3. Claes-Göran Gabrielsson, IK Favör

M 45: 1. Leif Nilsson, Melleruds IF
2. Richard Friedl, Melleruds IF
3. Sune Hjalmarsson, GF Kroppskultur

Vandringspriserna blir ständig egen-
dom vid först uppnådda 35 p.

MARATON-UTMÄRKELSER

- SÄLLSKAPETS PRESTATIONSNÅL tilldelas varje medlem som fullföljer ett maratonlopp under 3.30 (damer 3.55).
Normalt skickas nålen till den nya medlemmen när den första årsavgiften betalats. En ny medlem är dock inte berättigad till nålen om hans (hennes) maratontid överskrider 3.30 (3.55).
Vi har ingen möjlighet att centralt bevaka senare prestationer. En medlem som vid ett senare tillfälle klarar stipulationsgränsen skall själv skriva och ansöka om nålen.
- PRESTATIONSMÄRKEN I GULD OCH SILVER tilldelas medlemmar som fullföljer ett maratonlopp under 2.20 (damer 2.45) resp. 2.40 (damer 3.10).

- SÄLLSKAPETS DIPLOM tilldelas medlem som fullföljt 5 maratonlopp.
- SÄLLSKAPETS STANDAR tilldelas medlem som fullföljt 25 maratonlopp.
- SÄLLSKAPETS STATYETT tilldelas medlem som fullföljt 50 maratonlopp.
- SÄLLSKAPETS GLASTROFÉ tilldelas medlem som fullföljt 100 maratonlopp.

ANSÖKAN OM MARATON-UTMÄRKELSE för 5, 25, 50 resp 100 fullföljda maratonlopp sker på en speciell blankett som rekvideras från Sällskapets sekretariat — Box 218, 101 22 Stockholm.

Plock från banorna

Ultra-undran

Ultralöpning är ju som bekant sträckor bortom maraton, oavsett underlag. Men vill man tillgodoräkna sig ett maratonlopp för någon av Sällskapets utmärkelser (endast en mara räknas för varje ultra-evenemang) så måste tävlingen avgöras på **landsväg** och man måste dessutom fullfölja **bela** loppet på ett officiellt sätt.

Inom Sveriges gränser har det varit och är tunnsatt med ultralopp. I själva verket tog det hela slut (?) redan förra året!

Då lades nämligen **Hälsingeleden** (51 km terräng) ner och den sista **Lejonbragden** (100 km väg i Lund) avlöptes. Till stor sorg för många entusiaster och utmanare, som säkert hoppas på att dessa lopp återuppstår och nya tillkommer. Och varför inte come-back för loppet **Väsmän Runt** (48 km väg)? Ett ultralopp som kom och gick i början av 80-talet.

Sorgebarnet Helags

Terrängloppet på cirka 42 kilometer över Helags fjällmassiv annonseras i ett par facktidsskrifter som "Sveriges tuffaste marathon!" Detta är inte riktigt enligt Friidrottsförbundets bestämmelser, eftersom man bara kan få ett maratonlopp sanktionerat om det är fråga om 42195 kontrollmätta meter på landsväg eller jämförbart underlag.

Därför får man inte heller enligt Sällskapets policy tillgodoräkna sig terränglopp; oavsett längd, som maratontävling.

Men Helags kunde ju bli en annorlunda utmaning genom att förlänga loppet några kilometer och bli ett ultralopp. Detta i sin tur blev säkert en injektion i Ultra-Sverige, som 1988 måste gå på sparlåga.

Greken igen!

Måste avrunda spalten med att berätta om **Yiannis Kouros** som den 17 mars lät sina konkurrenter starta klockan elva på förmiddagen från Sydney mot Melbourne, medan han själv började springa tolv timmar senare! Trots detta handicap vann greken, om än bara med en timme, på tiden fem dagar 19 timmar och 14 minuter! Plus de tolv timmarna, vilket gör 6:07.14. Tvåan hade alltså sex dygn åtta timmar.

Fjölårets upplaga av de 1060 km mellan de australiensiska storstäderna gav en storseger för Kouros, kanske hans bästa ultraresultat någonsin hittills. Tiden fem dygn 14.47 motsvarar ju drygt 1125 km på sex dagar! Vid det loppet sprang han 272 km första dygnet och noterade 452 km på 48 timmar. Sömn då? Det räckte med sex timmar under hela tävlingen!



Göran Andersson

Otippad vann OS-kvalet i USA

De amerikanska uttagningarna för männens olympiska maratonlopp i Seoul löptes 24 april i samband med The New Jersey Waterfront Marathon. Resultatet blev att en novis vann, en svart häst blev tvåa och en erfaren löpare blev trea.

Vinnare blev **Mark Conover**, 2.12.26, som var helt otippad i de amerikanska facktidningarna eftersom han hade kvalat in till loppet med sin debuttid på 2.18! Den vassaste millöparen i startfältet, **Ed Eyestone**, med 27.41, hade personbästa 2.19 tidigare, men blev nu tvåa på 2.12.49. Ed hade haft en bra tid på gång redan i Boston 1987, slocknade dock rejält där, och nämndes därför som "Dark Horse" i förhandstipsen.

Den erfarna **Pete Pfitzinger** hade kvalltiden 2.11.54 och var favoritrippad. Blev nu trea på 2.13.09.

Frågan är dock om någon av dessa kan prestera under 2.10 i höst?!

USA-damerna gjorde upp om OS-deltagande den första maj i Pittsburgh och även där blev det en "färsking" som vann! **Margaret Groos** noterade 2.29.50 knappt halvminuten före tvåan **Nancy Ditz**, som är en erfaren maratonlöperska. Hon var sju i Rom-VM förra året med 2.34.54, vilket knappt räckte till för femtiobäсталistan i världen 1987!

Cathy O'Brien, endast fyra sekunder bakom Ditz på tiden 2.30.18, blev trea och detroniserade storheter som Lisa Weidenbach och Kim Rosenquist!

De amerikanska tjejerna visade därmed också bättre internationell standard än sina manliga kollegor. 2.29 — 2.30 är ju tider som knacker på porten till tio-i-topp medan herrarnas 2.12 inte ens kommer bland de tjugofem bästa i världen i år.

(Margaret Groos kvalade in till OS-uttagningen på en 10 km landsvägstid (32.20), så eventuellt kan hennes 2.29.50 vara en debuttid!)

Wexiö Road Runners

Att maratonlöpare kan vara fräscha och direkt efter målgång ställa upp för stående posering framför en kamera; det trodde inte en sportredaktör vid Smålandsposten.

Så han publicerade bilden av en kvartett växjö-löpare med Hanse-marathonmedaljer (Hamburg 24.4) runt halsen och lät i texten förstå att dessa fyra löpare förberedde sig för start!

När Wexiö RR, med ordförande **Henry Mandelholm** i spetsen, påpekade misstaget, replikerade redaktören: "Jag kunde väl aldrig tro att ni kunde se så pigga ut efter ett maratonlopp!"



Komplettering Vällingby 1988

61. Hans Orsing, M45/17, IFK Helsingborg 3.50.42
62. Leif Åkerblom, M45/18, Täby Kom IK 3.51.08

Svenskar i utlandet

Påkörd på Hawaii!

På Luciadagen 1987 gick det 15:e Honolulu Marathon. Starten skedde redan klockan sex, för att man skulle slippa den värsta hettan. Första milen gick i mörker, sedan ljusnade det och det blev varmare och varmare. När starten gick var det 23° varmt, 97 % luftfuktighet samt regn och blåst. Banan är en vändbana, men start och mål ligger ändå inte på samma ställe.

Jag har sprungit 22 maratonlopp men aldrig varit med om att bli påkörd av en bil. Men det hände under Honolulu Marathon, uppe vid vändpunkten i en by som heter Hawaii Kai. Det var en stor "amerikanare" som körde rakt ut från ett villaområde. Jag sprang rätt in i framskärmen, flög över motorhuvu och landade på andra sidan. Jag kravlade mig upp och linkade på vidare. Slog i knät ordentligt och kunde ej springa utför. Tog mig i mål på min sämsta maratontid.

Lars-Erik Larsson
Ålfta GIF

Honolulu Marathon, USA, 1987-12-13

7 Kjell-Erik Ståhl (M40/1)	2.31.07
105 Bengt Olofsson	2.56.08
193 Lars-Erik Larsson	3.07.15
200 Lars Hassler	3.07.50
551 Christer Jansson	3.26.44
857 Peter Wilhelmsson	3.26.44
1195 Eva Jansons	3.46.35
1402 Berndt Wiesner	3.51.16
1588 Sven Svensson	3.54.59
1885 Peter Vinna	4.01.22
2216 Rolf Olsson	4.09.09
2723 Anna-Greta Karlsson	4.19.55
3313 Frank Eriksson	4.31.01
3566 Sven-Erik Johansson	4.36.36
3579 Erik Jansson	4.36.50
4137 Björn Dovhage	4.47.25
4326 A. Karlsson	4.50.58
4569 Bertil Larsson	4.55.14
5080 Richard Jones	5.06.21
5710 Ulla Wessel	5.23.07
6318 Bengt Skyttthammar	5.38.39

8690 löpare fullföljde loppet. Sista man hade 10.20.35.

Wiener Frühlings-Maraton, AUT, 1988-04-10

1. Mirko Vindis, YUG	2.17.54
463. Bo Rudemalm, SWE	3.05.42
1157. Göran Tilosius, SWE	3.31.36
1680. Lars Johnsson, SWE	3.54.06
2106. Richard Brutar, SWE	4.24.01

Aalborg Boulevard Marathon (Aalborg AK), 1988-04-09

1. Michael Holm, DEN	2.30.28
21. Kurt Karlsson, SWE	3.00.25
75. Per M. Wengström, SWE	3.34.12
76. Lars Nilsson, SWE	3.34.38

Orange Bowl Marathon, USA, 1988-02-23

1. Dennis Binde, USA	2.23.18
71. Rolf Lindberg, SWE	2.17.39
83. Stefan Petäjävaara, SWE	3.21.25
215. Anders Danielsson, SWE	3.47.52

Klass rullstol:

4. Bo Lindkvist, SWE	1.56.14
5. Lars Lövstrand, SWE	1.56.14

Fotnot: Trots att starten gick redan klockan sju på morgonen var det varmt. Banan gick ut runt en ö med slutmilen i stadsmiljö. Stefan Petäjävaara rapporterar att arrangemanget var delvis lite amatörmässigt. Inte så proffsigt som man kanske kan räkna med i Staterna. 847 vinnar tog sig i mål.

11:3 Marathon Popular de Madrid, ESP, 1988-04-24

1. J.A. Garcia Tineo, ESP	2.14.32
84. C. Nentwewcz, POL (K/1)	2.37.19
477. Leif Engstrand, SWE	2.57.52

Fotnot: Spanjoren Juan Antonio slog till med banrekord i sin debut medan bästa dam fick rubriken "Polskan Czaślana Nentwewcz pulveriserade allt kvinnligt motstånd"

Apeldoorn Midwinter Maratbon, NL, 1988-02-06

1. R Szymaniak, GER	2.19.29
2. J Siemaszko, POL	2.22.56
3. K Kaaryeveld, NL	2.24.32
8. J Ooyen, NL (M40/1)	2.32.15
24. R Janssen, NL (M50/1)	2.39.29
39. Leif Daruk, SWE	2.44.44
70. Åke Eneman, SWE	2.49.04
85. G öte Ivarsson, SWE (M50/6)	2.50.44
112. Lars Uddback, SWE	2.54.41
153. Kjell-Ove Skoglund, SWE	2.57.37
222. Leif Wängman, SWE	3.05.40
240. Harry Söderberg, SWE	3.07.11
260. Torsten Rosenqvist, SWE	3.08.37
274. Martin Ardellius, SWE	3.00.53
290. Tord Nilsberth, SWE	3.10.59
301. Sören Remar, SWE	3.11.51
318. Roland Bengtsson, SWE	3.12.54
407. Gösta Forslund, SWE	3.20.00
408. L Sundell, SWE	3.20.10
416. Bertil Lanzén, SWE	3.20.56
479. Sven Kleman, SWE	3.27.09
543. Daniel van Berlekom, SWE	3.31.58
556. Bennie Karlsson, SWE	3.33.45
579. L-O Israelsson, SWE	3.37.15
618. D Illman, SWE	3.42.36
652. L G Lundwall, SWE	3.49.08
692. Ingvar Lundberg, SWE	3.59.17
732. Yngve Melin, SWE	4.26.12
736. Erik Wiklund, SWE (M60/9)	4.28.35

Fotnot: Svenska placeringar på tiobäсталistan i resp. klass för loppet har angetts inom parentes. Totalt fullföljde 741 löpare av 908 anmälda fördelade på 387 seniorer, 250 M40, 75 M50, 10 M60 samt 19 kvinnor.



HÖGA KUSTEN MARATHON

20 Aug 88 **SVERIGES HÄRDASTE OCH VACKRASTE**

Välkommen att springa hel-, halv-, kvarts-, minimaraton eller Tjejmilen

EN UTMANING: Detta är annorlunda! Det är omväxlande grus och asfalt. Det är backigt, upp och ned. Det är häfnörande utsikter över hav, sjöar och berg. Det påminner i viss mån om de numera så populära alploppen i södra Europa. Alla som fullföljer loppet får en elegant och åtråvärd medalj. Bra hederspriser.

Du får veta mera genom: **HÖGA KUSTEN MARATHON, Kansliet, 870 32 ULLÅNGER. Tel 0613/103 36. Anmäl snarast, dock senast 9.8 -88.**

ANMÄL DIG REDAN NU!
Fyll i inbetalningskortet med namn, adress, personnummer, sträcka och avgift. Vårt postgiro 92688-1.

Avgifter: Hel 150 kr, halv 100 kr, kvarts 75 kr, mini 40 kr, Tjejmilen 75 kr.

KOMMANDE MARATONLOPP SVERIGE 1988

Datum	Tävlingsplats	Tel. kansli	Tel. bostad	Kontaktperson
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:— herr M ☐ L ☐ XL ☐
(linne + byxa) 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:

RUNNING CENTER



**BESTÄLL RC-KATALOGEN
MED DEN LEDANDE LÖP-
UTRUSTNINGEN UTAN
KOSTNAD**

RC-KATALOGEN utan kostnad

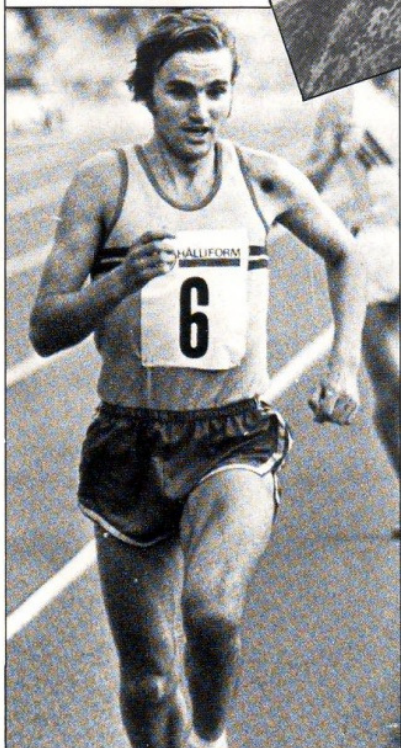
Namn _____

Adress _____

Postadress _____

RUNNING CENTER

Odengatan 12
114 24 Stockholm



**RC
RUNNING**

ODENG. 12
(Nära Valhallav.)

VI ÄR LEDANDE PÅ LÖPSKOR KONFEKTION OCH TILLBEHÖR

Gör inte dina inköp till jippon. Vårt sortiment är oslagbart och vi erbjuder dig expertråd med de rätta valen. Tänk på att dina ben skall bära dig genom hela livet och att du förutom riktiga skor skaffar dig ändamålsenliga löparkläder. Vi vet hur du skall utrusta dig i alla väder och delar gärna med oss av våra erfarenheter. Studera även våra löpartillbehör. De skall inte underskattas för de kan ge dig behållning både under och efter träning/tävling. Om du är intresserad av löpning besök Running Center, spring på vårt professionella löpband eller beställ den informativa RC-katalogen.

Med löparhälsningar
Bengt Nånberg & Tommie Nordh



STOCKHOLM
Postnr 114 24

32 04 97
Riktnr 08

LÖPARNAS AFFÄR