

Marathonlöparen

Nr 96 Aug 1988

1988 Nr 4



Bertil Järlåker

100 maratonlopp

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 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 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 anträff-
bara 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 Ludwiczowski, 0650/205 37
Jämtland-Härjedalen:
Ulf Swelander, 063/224 39
Medelpad:
Yngve Sohl, 060/17 15 10
Norrbottnen:
Owe Pötter, 0921/128 32
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:
Bertil Järlåker i Luleå—Boden maraton

Marathonlöparen

1988 Nr 4



En halv blir aldrig en hel!

Det är utan tvivel roligt att springa en halvmaraton. . . dessutom är det en prestation som kräver träning, självdisciplin och beslutsamhet. Att många motionärer nu testat sin kondition genom att delta i ett och annat halvmaraton är inte att förundra sig över. Inte heller är det underligt att den inbitne maratonlöparen emellanåt anmäler sig till ett lopp över den kortare sträckan. Det gäller att vara klok, att bygga upp kroppen, att inte överanstränga sig. . .

För många kan det kanske vara tillräckligt att begränsa sig till 21 km och aldrig ge sig i kast med den fulla maratondistansen. Men detta betyder inte att idrottsvärlden skall nöja sig med halvmaraton och glömma den fulla sträckan. Ett maratonlopp är ett landsvägslopp över 42.195 m.

Behovet av att understryka denna definition är ett återkommande tema i detta nummer. Vår resultatredaktör har denna gång inte bara redigerat resultatlistorna utan även kritiskt granskat den lokala pressens rapportering. Inte sällan finns det anledning att reagera. "Halvmaraton" kortas ner till "maraton" hellre än till "halvan" och segraren i halvmaraton hyllas t.ex. i bild som "maratonsegraren". Detta är otillfredsställande för alla parter, för såväl läsaren som löparen.

Fortsätter denna tendens blir det besvärande inte bara för maratonlöpning utan även för friidrott i allmänhet. Maratonlöpning behövs och Sverige behöver maratonlöpare. Dessa får man fram genom att understryka att ett maraton är 42.195 m och ingenting annat.

Var problemet ligger är svårt att säga — men vissa tidningar ger intrycket att det är arrangörsklubben som ligger bakom tron att det korta loppet är ett maraton. Vi får hoppas på en större försiktighet i marknadsföringen av de korta loppen som ofta ger viktigt stöd till huvudtävlingen.

Den som fullföljer ett halvmaraton skall känna sig glad, men han skall inte luras att tro att han har blivit maratonlöpare. Den andra halvan är ju den långa halvan. Tyvärr noterar vi kanske just den utveckling som vi befارade för några år sedan när halvmaraton blev en officiell tävlingsdistans i stället för 25 km, som tidigare varit mellansteget mellan 10.000 m och maraton. En löpare som springer 25 km känner att han är på väg till att ge sig i kast med maratonsträckan. En 21 km-löpare skall veta att det finns mycket kvar. Tillsammans skall vi uppmuntra våra kollegor att fortsätta. Två sammanhängande halvor blir ju en hel.

Tony Bristow

Löpande ärenden

Information från Örebro

Vid nummerlappsutdelningen inför årets Örebro City Marathon kunde löparna erhålla direkt information om Svenska Marathonsällskapet vid informationsbordet som ställdes upp i gången där alla löpare passerade. **Tony Bristow** delade ut informationsmaterial och ansökningsblanketter till alla som visade något intresse för Sällskapets verksamhet, samt besvarade frågor som många löpare — såväl medlemmar som icke-medlemmar — tog tillfället att ställa. Det var värdefullt att få denna möjlighet att kontakta medlemmarna i Närke. För arrangörerna var det klart stimulerande att kunna erbjuda en nummerlappshämtning med andra intresspunkter än själva nummerlappen.

Lycka till, Evy!

Antalet aktiva svenska friidrottare i årets OS i Seoul blir inte stort och endast en kvinna kommer att återfinnas i truppen. Denna kvinna är dock den otroliga **Evy Palm** som trots sina 46 år tycks bara bli bättre. Bland herrarna har vi i år inte någon deltagare i OS-maraton, men i damtävlingen har vi Evy och vi önskar henne "lycka till" i detta österländska äventyr.

Att Evy kommer att springa ett bra lopp kan vi vara övertygade om. Det vore för mycket att vänta sig en medaljplacering, men än har Evy förmodligen inte sprungit sitt bästa lopp. En tid under 2.30 torde inte vara någon omöjlighet — i så fall väntar henne den konstavla som Svenska Mara-



Evy Palm. Foto: Bildbyrå.

thonsällskapet har satt upp som hederspris till den kvinna som först underskrider 2.30.

Hur som helst, när startskottet går där borta i Korea kommer vi här hemma att heja på Dig, Evy! Lycka till!

Sällskapets prestationsnål

Varje medlem som fullföljer ett maratonlopp under 3.30 (män) eller 3.55 (kvinnor) är berättigad till Sällskapets prestationsnål. För att bemöta den kritik som framförs i ett brev som publiceras under rubrik "Brevlådan" på annan plats i denna tidning vill vi dock lämna ytterligare upplysning om detta.

För det första skall det för undvikande av missförstånd påpekas att nålen skickas inte till någon ny medlem förrän denna medlem har betalat medlemsavgiften. Med denna begränsning försöker vi dock se till att samtliga medlemmar som vid inträde åberopar en tid under stipulationsgränsen automatiskt erhåller nålen.

Vi kan dock inte ägna oss åt detaljgranskning av varje resultatlista. Den som vid inträdet inte hade klarat stipulationsgränsen men som gör det vid ett senare tillfälle måste själv påpeka detta för sekretariatet, med information om vilket sanktionerat lopp som åberopas. Klarar man gränsen för första gången i en utländsk tävling skall en kopia av resultatlistan bifogas.

Ryggslappen

Ofta har man sprungit kilometer efter kilometer utan att egentligen veta vem det är som ligger strax före. Ibland spelar det ingen roll, men i en klass-indelad tävling kan det vara nog så viktigt att veta vilka av de framförvarande som tävlar i ens egen klass.

I Veteran VM, som arrangerades i år i samband med Skellefteå Midnight Marathon, erbjöds löparna hjälp i detta avseende. Utöver den personliga nummerlappen på bröstet bar varje löpare ytterligare en lapp på ryggen, som berättade om löparens klasstillhörighet ett mycket bra sätt för löparna att få en mer aktiv känsla för den efter åldern klassindelade kamp som de deltog i. Något som verkligen kan rekommenderas.

Stora grupper till New York och Aten

Det blir stora grupper som medföljer Sällskapets höstresor till **Atén** och **New York**. Intresset för dessa resor har som vanligt varit stort och flera har önskat följa med än vi har kunnat ta emot.

Ytterligare en relativt stor grupp kommer att avsluta säsongen med en resa till **Honolulu**. Det är några år sedan Sällskapet ordnade en resa till detta lopp, men intresset har i år varit exceptionellt stort och det är med spänning och förväntan som denna grupp nu förbereder sig för den långa resan till detta avlägsna och exotiska land.

Intresset för Sällskapets resor till Helsingfors, Oslo och Berlin var dock mycket litet och de löpare som anmälde sig fick resa utan någon medföljande ledare från Sällskapet.

Vi tar gärna emot förslag till nästa års resmål.

Utgivningsplan för Marathonlöparen 1988

Sista manusdag Distributionsdag

Nr 5	13 sep	10 okt
Nr 6	15 nov	12 dec

Unika priser
till förste man under 2.10
och förste kvinna under 2.30

Svenska Marathonsällskapets styrelse har beslutat att två konstavlor skall anskaffas och att dessa sedan skall tilldelas den svensk som först presterar en maratontid under 2.10 och den svenska som först understiger 2.30. På detta sätt strävar styrelsen att skapa en extra stimulans till våra elitlöpare att ytterligare förbättra sig.

VINTERMARATON

Köping söndag 13 november 1988

start kl. 11.00

På uppdrag av Svenska Marathonsällskapet arrangerar IK Westmannia Friidrott-Skidor Vintermaraton 1988. Vintermaraton är den traditionella säsongsavslutningen för svenska marathonlöpare och Sveriges äldsta maratonlopp. Vintermaraton cirkulerar över landet. Tävligen är öppen för såväl motions- som elitlöpare.

Loppet avgörs i år på en lättlöpt och publikvänlig 3-varvsbana i Köping. Start och mål vid Volvogården nära Köpings centrum.

Klasser: M — M70, Män Propaganda. Lagtävling
K — K70, Kvinnor Propaganda. 5-manna-lag för 
Max.tid 5 timmar

ANMÄLAN: Betala in anmälningsavgiften 120 kr på postgiro 23 66 40—9 IKW Friidrott. Ange namn, adress, födelseår, klubb och klass.

SISTA ANMÄLNINGSDAG 29 oktober.

Efteranmälan kan ske på tävlingsdagen till en avgift av 200 kr.

Beställ gärna en fullständig inbjudan med karta över banan.

VÄLKOMNA ÖNSKAR IK WESTMANNIA FRIIDROTT-SKIDOR
Hjortstigen 16, 731 42 KÖPING. Tel. 0221-154 97, 187 85, 134 78.

KÖPING HALVMARATHON

SPARBANKSVARVET = KVARTSMARATON

Lördag 15 oktober 1988, kl. 13.30

Lättlöpt publikvänlig bana i Köping med start och mål i centrum av stan.

Klasser M — M60 samt Män motionsklass.
Halvmaran: K — K60 samt Kvinnor motionsklass.

Sparbanksvarvet: Öppen klass för Män resp. Kvinnor.

Minnesmedalj till alla som fullföljer. Hederspriser till de främsta i tävlingsklasserna. Utlottning av priser i motionsklasserna.

ANMÄLAN: Betala in anmälningsavgiften 80 kr (halvmaran) eller 50 kr (kvartsmaran) på postgiro 23 66 40—9 IKW Friidrott.

Ange namn, adress, födelseår, klubb och klass.

SISTA ANMÄLNINGSDAG: 5 oktober 1988.

Efteranmälan kan göras tävlingsdagen till en avgift av 100 kr resp. 60 kr.

Beställ gärna en fullständig inbjudan med karta över banan.

VÄLKOMNA ÖNSKAR IK WESTMANNIA FRIIDROTT-SKIDOR
Hjortstigen 16, 731 42 KÖPING. Tel. 0221-154 97, 187 85, 134 78.

Bertil Järlåker — 100 maratonlopp

Bertil Järlåker, som äntligen fick sin trofé för 100 maratonlopp i samband med Söderhamns strömmingsmara, var egentligen den tredje i Sverige som blev berättigad till denna utmärkelse, även om han nu är den femte som har erhållit den. Kravet är som bekant 100 fullföljda maratonlopp med den begränsningen att endast 6 lopp per kalenderår får tillgodoräknas.

Bertil har dock aldrig nöjt sig med detta antal utan springer gärna 10–12 st. Till dags dato kan han räkna upp 141 fullföljda maror samt därutöver 27 st ultralopp, d.v.s. lopp över sträckor längre än en maras 42.195 m. Ett flertal av dessa har varit 100 km lopp, men 24-timmarslopp och 6-dagarslopp har också förekommit. För Bertil var hösten 1987 en höjdpunkt då han först sprang 220,1 km under ett 24-timmars lopp i Niorth i Frankrike, d.v.s. 80 varv på en 2.750 m runda, och sedan blev 6:a i ett 6-dagars lopp i La Rochelle där han avverkade 730,4 km.

Höjdpunkterna för denna långdistansentusiast har dock varit deltagandet i den grekiska Spartathlon, där han som första nordbo 1983 avverkade den 245 km långa sträckan på 31.44.44, och loppet från Sidney till Melbourne 1986. Avståndet mellan dessa städer är 1006 km och trafiken var ibland besvärande, men Bertil minns speciellt hur han under en dryg vecka sprang från högsommaren i Sydney till hösten i Melbourne med tåligen kraftigt oväder mot slutet. Resan tog 8:15.13.02.

Grunden till dessa prestationer har byggts upp i ett flertal sololopp där det märkligaste var 1982 års färd till fots från Helsingfors till Stockholm, via Haparanda och Narvik! Denna utflykt tog 50 dygn med ca 10 timmars effektiv löpning varje dag. Den tillryggalagda distansen var 3529 km. Minst 6 mil avverkades varje dag med tre reella raster och en kort natts sömn, vanligtvis 4–5 timmar. (I en 6-dagars tväling säger Bertil att man sover ungefär 2 timmar om natten.)

I detta sololopp var den medföljande bilen givetvis ett givande inslag, och Bertil deltog även i experiment där kroppsförändringar studerades. Intressant var att notera att förhållandet "långsamma"/"snabba" fibrer genomgick en förändring från 74/26 till ett efter omständigheterna mer an-



Bertil Järlåker visar upp sitt pris (6:e bland 50 startande) från loppet mellan Aten och Sparta 1983 — 250 km, mellan 28' — 34' i skuggan i bergig terräng med högsta punkten 1300 m.ö.b

Foto: P. Jigerström

passat 90/10, resultat som sedan vunnit sin plats i en av de medföljande experternas doktorsavhandling.

Som maratonlöpare debuterade Bertil 1973 i Gotlands Klintehamn där han blev besviken på sin debuttid 3.02.30 eftersom han hade hoppats på 2.50. Till detta efterlängtrade resultat har han ännu inte nått, men personrekordet är nu 2.53.03 satt i Malmö 1976, samma år som 40-års gränsen passerades. Numera ligger tiderna vanligtvis närmare 3.30. I Söderhamn när han fick ta emot den välförtjänta utmärkelsen hade Bertil 3.42.21, men då hade han ju Höga Kustens ansträngande lopp i benen som han dagen innan hade fullföljt med tiden 3.25.11.

Totalt menar Bertil att han sedan 1970 i tävling och träning har sprungit 21.000 mil. Och varför...? Jo, efter en svår olycka som tävlingscyklist blev han invalid under flera år och läkare spådde ett liv som kunde bli rullstolsbundet. Bertil fick tips om löpning för att stärka muskulaturen och bygga upp en naturlig korsett i ryggen. Det första maratonloppet var beviset att han återigen kunde leva som normal människa och det fortsat-

ta löpandet sker i vetskap om att han ständigt måste underhålla den dåliga ryggen.

Maratonlöpning betyder mycket för Bertil eftersom den erbjuder ett kamratskap med kompisar på alla banor, där han speciellt beundrar äldre löparens ofta beundransvärda prestationer. Bertil ser fram emot många lopp till, men betonar att det är tack vare individuella eldsjälarna som maratonlöpning kommer att fortsätta. — Det är synd att maratonlöpning verkar ha förlorat status till halvmara. Det må vara att många finner det svårt att träna tillräckligt för helmaran, men det kan inte vara rätt att det skall vara lika prestigefullt att springa en halvmara som att springa den fulla maratondistansen.

Det är i alla fall den fulla sträckan och helst en bit till som lockar Bertil, som tänker fortsätta med 10–15 tävlingar per år, inklusive några ultralopp, och kanske inom sin tid nå fram till 200 fullföljda maratonlopp.

Tony Bristow

På god fot med läkaren



Stefan Grimfors

Vätskeintag vid löpning

Vatten frigörs då glykogen omvandlas till glukos, som ju utgör det direkta "bränslet" vid fysisk aktivitet tillsammans med syre. Detta vatten kommer från depåer som bildas då glykogenet byggs upp, dvs. under vila mellan träningspassen i huvudsak efter måltider med stort innehåll av sammansatta kolhydrater (jmf. tid. artikel). Varje gram muskelglykogen binder 3,4 gram vatten. Kroppens totala glykogenmängd på c:a 350 g motsvarar således c:a 1200 g vatten eller 1,2 liter. Det gäller att tillföra kroppen tillräckligt av denna vara för att inte bromsa upp glykogenuppbyggnaden.

4–5% vätskeförlust medför en 30%-ig nedsättning av prestationsförmågan.

Intag vid träning

Drick 2 – 4 dl i början av träningsrundan. Fyll sedan på 1 – 2 dl/15 min, beroende på grad av intensitet samt yttre förhållanden såsom temperatur, klädsel, grad av svettning, etc. Efter avslutat träningspass — drick 1 liter/tim.

Lita inte på Din törst! Vänj Dig vid att alltid efterlikna tävlingsförhållandena även under vanlig träning genom att ta med vätska, så att Du kan känna Dig fram till vilka mängder just Din

kropp behöver. Det gäller ju också att inte övervätska sig så att man måste gå av banan för att göra sig av med "överskottet"!

Eftersträva en urinmängd på 1 1/2 liter/dygn dagarna före en tävling genom att dricka "i överskott".

Saltförluster

Endast i stark hetta och vid ymnig svettning uppstår behov av extra salttillsförelse. I praktiken också endast vid träningspass eller tävling på 3 tim. eller däröver.

10 liter svettförlust motsvarar saltbrist som ger sig uttryck i: trötthet, svaghet, lätta muskelkramper (kan givetvis även ha andra orsaker).

10–15 liter motsvaras av illamående, blodtrycksfall, uttalade muskelkramper samt kollaps som hävs vid intag av horisontalläge.

15–20 liter ger apati, sänkt blodtryck och kollaps som ej hävs i liggande. Således sjukhusfall. Behandlas med intravenöst dropp av hyperton saltlösning.

20–25 liter ger coma.

För svenska förhållanden är detta dock mest ett teoretiskt resonemang utan någon egentlig verklighetsbakgrund. Även under maratonlopp i betydligt varmare klimat har ytterst få

allvarliga olyckstillbud av denna orsak inträffat och mig veterligen aldrig något dödsfall.

Problemet är snarast det motsatta. Ett onödigt intag av salt i dryck eller tablettform under träning eller tävling är säkert en vanligare orsak i varje fall till magbesvär och illamående.

Den saltmängd som finns i en väl komponerad sportdryck ersätter väldes behov som föreligger även under varma förhållanden. Salttabletter fyller inget behov ens under aktiviteter upp emot 10 timmar såsom vid Vasalopp och liknande.

Krav på en bra sportdryck

1. 7–18° temperatur.
2. Osmolalitet lägre än blodets (290 mosm)
3. Komplexa kolhydrater skall ingå utöver enkla
4. Salt krävs endast vid längre aktivitet — aldrig mer än 3 gram/liter 0,2 gram/liter är lämpligt.

Flertalet av marknadens sportdrycker uppfyller dessa kvalifikationer. Ofta kan koncentratet eller pulvret dock spädas med dubbla mängder vatten än vad som anges.

Stefan Grimfors

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.

Svenskar i London Marathon 1988

24.	Pär Wallin	2.16.21
124.	Roland Thörn	2.28.29
179.	Evy Palm	2.31.35
306.	Harry Mäkinen	2.36.47
620.	Hans Sundgren	2.44.06
660.	Jannes Nord	2.44.57
760.	Jan Jorbrink	2.47.12
812.	Niklas Wikner	2.48.13
891.	Lennart Snarberg	2.49.29
913.	Ronnie Ivarsson	2.49.45
991.	Sven Blomgren	2.51.07
1309.	Ulf Sund	2.55.07
1455.	Magnus Lundquist	2.56.49
1526.	Marita Gestranus	2.57.37
1602.	Lars Nyman	2.58.10
1851.	Dan Emilsson	3.00.09
1931.	Maria Karlsson	3.01.05
1992.	Robert Bergman	3.01.51
2020.	Ulf Larsson	3.02.13
2105.	Hans Gunnarsson	3.03.16
2275.	Yngve Karlsson	3.04.55
2340.	Owe Ståbis	3.05.24
2401.	Christina Hildesson	3.06.00
2458.	Esko Pesonen	3.06.31
2487.	Carl Åke Fredriksson	3.06.54
2707.	Ulf Lannerberg	3.08.44
3046.	Per-Kristen Stenmark	3.11.45
3190.	Torbjörn Sandström	3.12.46
3355.	Lena Söderqvist	3.13.59
3572.	Dan Sjödahl	3.15.37
3607.	Dennis Frantzi	3.15.51
3697.	Per-Gösta Andersson	3.16.33
4726.	Erik Larsson	3.23.58
4818.	Ulf Agrell	3.24.41
5003.	Gösta Ekström	3.26.01
5084.	Jan Paraniak	3.26.36
5409.	Olle Jonsson	3.28.31
5539.	Ruen Westesson	3.29.22
5791.	Sven Johansson	3.30.42
5855.	Paul Churchman	3.31.09
6455.	Bengt Jernström	3.34.51
7150.	Olof Blomberg	3.38.42
7303.	Arne Ahlström	3.39.34
7440.	Leif Pettersson	3.40.18
7475.	Gösta Jörin	3.40.30
7746.	Klas Strand	3.42.01
7780.	Lars Lindgren	3.42.11
7846.	Britt Dohse	3.42.28
8105.	Sten Sandberg	3.43.55
8136.	Stina Nilsson	3.44.02
8308.	Christer Jansson	3.44.56
8357.	Yvonne Turesson	3.45.15
8644.	Leif Johansson	3.46.50
8958.	Einar Bergmark	3.48.24
9363.	Reijo Viitanen	3.50.25
9435.	Åke Berglund	3.50.48
9703.	Stefan Karlsson	3.52.19
10153.	T von Ahlefeld	3.54.34
10160.	Owe Hansson	3.54.35
10264.	Jan Carreman	3.55.06
10506.	Bo Svensson	3.56.15
10512.	Axel Kaufmann	3.56.16
10637.	Lars Kaufmann	3.56.53
10712.	Lars-Johan Johansson	3.57.18
10713.	Lars Johansson	3.57.18
10870.	Roberto Rocchi	3.58.07
11051.	Fredrik Wallén	3.59.03
11616.	Kurt Hendricksson	4.02.10
11811.	Per Ivarsson	4.03.13
12354.	Inger Baud	4.06.35
13671.	Jens Nilsson	4.15.19
13844.	Mats Widén	4.16.24
13953.	Per-Owe Hvittfeldt	4.17.09
14421.	Stig Östlund	4.20.00
14827.	Ingabritt Malm	4.22.48
14868.	Tommy Svensson	4.23.00
15075.	Rikard Josefsson	4.24.23
15297.	Ivan Gustavsson	4.26.08
15568.	Börje Holm	4.28.07
15580.	Jan Söderström	4.28.14
15819.	Monica Andersson	4.30.04
15822.	Christer Allerhed	4.30.05
15963.	Rodney Shelton-Smith	4.31.29
16494.	Gunn-Britt Persson	4.35.55
17272.	Ulla-Britt Johansson	4.43.50
17522.	Sune Werner	4.46.24
18227.	Ingvar Eriksson	4.54.35
18572.	Aina Jonsson	4.58.51
18761.	Gunnar Lillieroth	5.01.40
18834.	Ulf Svensson	5.02.49
19416.	Ingvar Mellqvist	5.14.59
20628.	Margareta Burdett	6.17.48

Fotnot: Vi erhöj från London Marathons dataservice en resultatlista över löpare med svenskt medborgarskap. Förteckningen var inte uppställd vare sig i nummer-, tids- eller alfabetisk ordning och vi ber om översende fullt namn är felstavade eller saknas. Bäste svensk, Pär Wallin, fann vi som norrmann! Inga uppgifter har erhöjts om klassplaceringar för kvinnor och veteraner.



Löparklubben Valhall IK från Mora arrangerar i år ren resa till London Marathon. Här har 18 löpare ställt upp sig före start. Fjärde man från vänster i ledet återfinns Yngve Karlsson, Sällskapets ombud i Dalarna.

Foto: Sten Widell



Saxat ur resultatlistan (50 bästa):

1.	Henrik Jørgensen, DEN	2.10.20
2.	Kevin Foster, GBR	2.10.52
3.	Kazuyoshi Kudo, JPN	2.10.59
4.	Hugh Jones, GBR	2.11.08
5.	David Long, GBR	2.11.33
6.	Allister Hutton, GBR	2.11.42
7.	Herbert Steffny, GER	2.11.54
8.	Cai Shangyan, CHI	2.11.58
9.	John Wheway, GBR	2.12.13
10.	Charles Spedding, GBR	2.12.28

*

15.	Jose da Silva, BRA	2.13.42
24.	Pär Wallin, SWE	2.16.21
42.	Mike Gratton, GBR	2.19.51

London -88

Saxat ur resultatlistan (50 bästa):

1.	Ingrid Kristiansen, NOR	2.25.41
2.	Ann Ford, GBR	2.30.38
3.	Evy Palm, SWE	2.31.35
4.	Susan Tooby, GBR	2.32.09
5.	Susan Crehan, GBR	2.35.10
6.	Tove Schultz-Loretzen, DEN	2.35.52
7.	Jacqueline Gareau, CAN	2.36.04

*

14.	A-E Corneliusen, NOR	2.40.40
15.	Orrdun Hovsengen, NOR	2.40.48
45.	Marita Gestranus, SWE	2.57.37

London -88

Brittiskt OS-kval i London

En bra bit bakom **Ingrid Kristiansen** fajtades de engelska tjejerna om tre platser till Söul. Med en knapp minut putsade **Ann Ford** sitt personbästa till 2.30.38 genom en stark forcering som även förde henne förbi **Evy Palm** på sluttampen. Ann Fords tvillingssyster, **Paula Fudge**, tvingades bryta på grund av skada vilket banade väg för **Susan Tooby**, som efter en försiktig debut på 3.10 nu satsade seriöst och noterade 2.32.09!

Tredje brittiskan i mål, på en totalt femte plats, var **Susan Crehan**, som förbättrade sitt personbästa med en kvart på tiden 2.35.10.

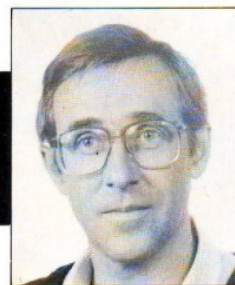
Skottskan **Leslie Watson**, som även löpt på Stockholms gator, fullföljde sin 150:e maraton på 2.56.21.

Den manliga delen hade att göra upp om två platser och eventuellt en reservplats. Det blev **Kevin Foster**, 2.10.52 och **Hugh Jones**, 2.11.08, båda kända från Stockholm, som kvalade in just före f.d. motionären **David Long** 2.11.33.

The Times presenterade Long som "the former fun-runner", så tydligen har han gjort en kometkarriär på elitnivå!

Källa: The Times 18.4.1988.

I buvudet på ...



Per Rydén

Men annars så

I en av de många undersökningarna från USA konstateras att gruppen av långlöpare är mera deprimerad än kontrollgruppen. En förtjust redaktör som själv inte springer, finner tröst i att han har vetenskaplig sanktion på sin lättja och sätter rubrik på den. Man tror sig veta. De flesta av dem som springer når inte de mål de satt upp för sig och det resulterar i besvikelse. Är det verkligen så?

Nej, låt oss inte idyllisera. Visst finns det en anspänning inför ett långt lopp. Det hör liksom till saken att det inte ska vara helt lätt och helt visst att vi tar oss igenom varje gång. Vi känner igen en del av yttringarna av det hos oss själva och hos varandra. Vi brukar kunna le åt dem också.

Och skadorna är legio. Det är vad vi brukar prata om när vi ses. Jag hade också min beskärda del nu senast inför Stockholm Marathon. Vinterträningen spolierades av efterhånga skavanker, och när de gradvis lät sig betvingas och de första långpassen börjat skänka en viss tillförsikt och solbränna, fick jag känning av en sträckning i höften. Det var ingen svår smärta, men varje löpsteg kändes. Vi känner alla den dagliga valsituationen: ska jag ut i dag och pröva på nytt och hoppas att allt genom ett trollslag är borta eller vila ännu en dag. Ett par gånger väljer man det första alternativet och finner skadan förvärrad. Men att låta bli är inte lättare; aldrig blir man så medveten om hur nödvändigt det är att få springa som just då.

Koltabletter och kolhydrater

Den här gången såg det illa ut. Bara några veckor kvar, och jag vågade inte ens ställa upp och springa en mil i Lund. Och när jag provade i det varma Göteborgsvarvet blev det en mycket jobbig resa; dubbelt upp strax därpå i Stockholm verkade oöverstigligt.

Veckan innan kände jag av magproblem, den här gången var det ingen ände på bekymren. Jag laddade med koltabletter tillsammans med kolhydrater. Ännu på resan upp var jag inte bestämd att springa, men jag firade tillsammans med de andra som sprungit de nio föregående loppen i Stockholm och harmades lite över att inte den mest förtjänte bland oss, **Erik Bergman**, fick pris i stadshuset.

Och till slut stod jag naturligtvis i det lätta regnet på Östermalms idrottsplats och försökte bestämma mig för hur mycket kläder som skulle följa med på den tionde resan. Blå ränder på nummerlappen talade om för de invigda att jag varit med förut.

Och egentligen har jag numera nog med andra bekymmer. Jag kan inte dricka när jag springer långt. Och det har blivit värre med åren. I de första loppen föredrog jag ännu sportdryck. Numera lönar det sig inte ens med vatten. Jag får kväljningar, ont i magen, kräkningar. Och då är det inte mycket att be för. Tidvis kan jag häva bekymren genom att gå. Har någon goda råd vore jag tacksam. Som det nu är tar jag mig fram med en vit Wettextrasa i näven. Det är den jag väter för att kunna väta munnen. Det är en ploj som kunde få mig att påminna om Louis Armstrong. Men jag är mycket blekare och sämre på trumpet.

Prinsens kök

Jag tog mig i mål i alla fall. Tiden låg nästan en timme över det personliga men efter omständigheterna var jag själagläd.

Efteråt har jag ett behov av att förklara varför det är så viktigt att få vara med i det här. Varför, säger en vänligt deltagande omgivning som annars inte tar del.

Gemenskapen, försöker jag. Den är viktig för oss enslingar. Man träffar alltid bekanta. I fällan hittar jag Leif som sprang den ädlaste av sträckor innan de moderna löparskorna var uppfunna och han är sig lik även utan blå gymnastikskor. I Manillabacken på andra varvet träffar jag en f.d. tranåsbo vars kusin jag varit skolkamrat med — hur vi hann upptäcka det minns jag knappast. Men vi ses på nytt på Flemminggatan och Sankt Eriksgatan och Odengatan. Världen är liten och loppet långt.

Men Bosse, rumskompis från en resa till London Marathon 1982 springer fortfarande alldeles för fort för att vi ska ses. Vi får höras i telefon i stället.

Men mest är det vännerna från Göteborg som jag laddar upp med och efterpratar med. Och vi sysslar också med annat än springande och skador. Sekelskifteskonserten och syrenerna på Waldemarsudde brukar höra till de årliga begivenheterna den lyckliga dagen efter. Prinsens kök bjuder på gott kaffe, och på vägen dit korsar vi underliga blå streck i asfalten.

Ketchupflaskan

Så det gick också den här gången. Jag var så medveten om mina dåliga förutsättningar att jag faktiskt började riktigt förståndigt. I ett månghövdad lopp finns det annars en ketchupcatch up-effekt som kan vara förödande. För oss långt bak ryker några minuter i starten, och när ketchupflaskan väl är öppnad, vill man gärna ta ifatt den tiden så fort som möjligt. Det leder till ett nervöst slalomspringande som man dyrt får betala i loppets senare skede. Nej, bäst är att strunta i de första kilometertiderna och bara se till att få in löptrymen i fötterna.

På tio år har publiken i Stockholm blivit mera kritisk. Allvaret är numera också större. Och när man börjar må dåligt skulle man gärna vilja medföra en förklarande skylt: *Jag gör vad jag kan. Jag är skadad. Spring själv.*

Men det finns också många tillrop som värmer. Vädret är ganska idealliskt, och så småningom slutar det också att regna så att även vi som har glasögon kan känna oss ordentligt orienterade i tillvaron. Ute på Lindarängsvägen i början av andra varvet står några småtjejer och delar ut lyckoblommor. Jag har inte värre bråttom än att jag kan ta med den och föra den in i mål. Nu gör den sällskap med den gyllene medaljen vi fått för de första tio i Stockholm.

Och inte är vi deprimerade. Att komma i mål är vårt mål. Visst kan vi se lite spända ut inför start, men sällan sågs så mycken äkta lycka som på väg in i målfällorna i Stockholms Stadion.

Per Rydén

Luleå—Boden Maraton 1988**Näst sista gången mellan Luleå och Boden?**

Nionde upplagan av maratonloppen mellan de båda norrbottenstäderna kom att präglas av värme. Det var så hett i solen under sena eftermiddagen så att även tanzaniern och storfavoriten **Mohamed Rutiginga** undrade om inte solen snart skulle gå ner!? Nej solen höll sig uppe och Rutiginga fick dra ner på farten efter tretton kilometer och passerade halva på strax under 1.12. Huvudkonkurrenten **Jan-Ivar Westlund** hade släppt redan efter tio minuters löpning, Stockholm Marathon satt fortfarande i benen.

Enligt tidningsuppgifter är arrangörerna inne på den linjen att låta nästa års jubileumsupplaga bli en klang- och jubelföreställning med samtliga tidigare vinnare på startlinjen. Därefter hotas detta fina maratonlopp av nedläggning! Deltagarantalet sjunker hela tiden och det är dessutom ett slit för några få entusiaster inom Björns SK.

Svenska Marathonsällskapet hoppas dock att 1989 blir en dunder-succé, som får arrangörerna på nya positiva framtidstankar!

Kristina Björnfot var enda tävlande dam på helmaran. Hon gjorde come-back efter en skada och gick bara in för att fullfölja.

Det stora samtalsämnet efter mål-gången var värmen, något som väl var en gemensam nämnare för sommarens norrlandsmaror.

NSD-sportens reportage på mitt-uppslaget var välvägt och helt korrekt. Bildtexterna föredömligt skrivna och angav klart när det handlade om hel- respektive halvmaran eller milloppet. Bra!

GA



Yrjö Johansson, Lahnajärvi SIF (segraren i M45), till synes obesvärad i värmen, vid målgång.



Mohamed Rutiginga tar band om täten direkt från start, följd av Jan-Ivar Westlund och nr 5 Kent Kristoffersson, Luleå LDK, som senare tvingades bryta.

**Luleå—Boden
Maraton
(Björns SK & NSD)
1988-06-18**

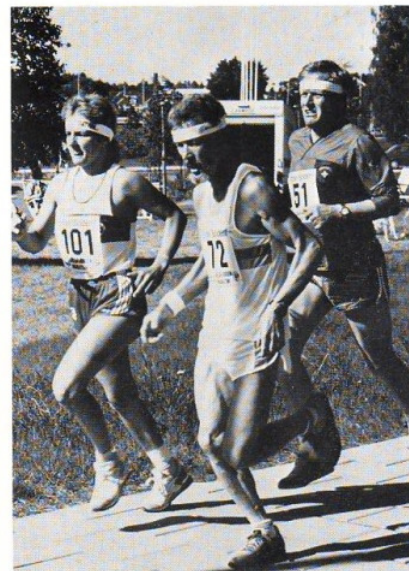
Klass/ plac	Namn, föd.år, klubb	Tid
Sen/1	Mohamed Rutiginga, -59, TAN	2.28.39
Sen/2	J-I Westlund, -53, Sthlms Spårsv.	2.36.00
M35/1	Dale Magnin, -51, USA	2.38.23
M35/2	Ari Vaalamo, FIN	2.44.34
M40/1	Tuomo Tolonen, -46, FIN	2.46.49
M35/3	R Bäcklund, -53, Lulekamr (SenDM)	2.49.37
M50/1	Ivan Wilhelmssen, -34, NOR	2.54.20
M40/2	Bror Olofsson, -45, Killi (M40DM)	2.54.21
M45/1	Y Johansson, -39, Lahna (M45/DM)	2.57.09
M35/4	Jouko Pesonen, -51, FIN	2.57.22
	(10)	
M35/5	Veijo Leinonen, -53, FIN	2.58.27
M35/6	S-E Müller, -49, Luleå (M35DM)	2.59.24
Sen/3	Måns Torbiörnsson, Gammelstad	3.00.05
M50/2	E Sandman, -36, MiSK (M50DM)	3.04.02
M35/7	Hans Lönnelid, -49, Lahnajärvi	3.12.19
Sen/4	Gerhard Karlsson, -55, Luleå LDK	3.14.28
M60/1	A Larsson, -26, Killingi (M60DM)	3.15.23
Sen/5	Alf Lindroth, -55, Killingi	3.21.36
M55/1	S Carlström, -32, Björns (M55DM)	3.21.48
M50/3	Arne Olsson, -36, Sandträsk SK	3.24.13
	(20)	
M45/2	Jan Moberg, -39, Bodenpolisens	3.26.13
Mot/1	Tony Hedlund, -57, Ha:kon/Luleå	3.28.04
M45/3	Bengt Thylander, -43, Björns SK	3.28.48
M40/3	Rolf Malmros, -48, Luleå LDK	3.30.32
K/1	Kristina Björnfot, -53, Lahna (DM)	3.32.14
Mot/2	Jouko Manninen, -52, Luleå LDK	3.32.27
Sen/6	Roland Nilsson, -54, Kiruna LDK	3.40.19
M45/4	Biörn Torbiörnsson, -40, NDS	3.40.44
M55/2	Arnold Virtala, -33, Kiruna LDK	3.47.26
M45/6	Leif Rantatalo, -42, Killingi AIF	3.56.34
	(30)	
M60/2	Bengt Arenvall, -26, Luleå LDK	4.04.02
Mot/3	Ingvar Öderberg, -56, IFK Kiruna	4.06.56
Sen/7	Roger Bäckman, BBK Handboll	4.13.20
M40/4	Leif Niva, -46, Jämtöns AIK	4.13.36
KMot/1	Marita Lundberg, Umeå	4.15.29
M45/6	Tore Carlsson, -40, Luleå LDK	4.19.26
M65/1	Sven Ol-Mårts, -23, Gällivare LK	4.23.24

Mot/4	Sören Nohrberg, -39, Hudik Post	4.25.16
Mot/5	Kenneth Berggren, -47, Lycksele LL	4.31.10
Mot/6	Kurt Enström, -50, Boden	4.33.56
	(40)	
M65/2	Stig Svård, -16, Robertsfors IK	5.55.47

Fotnot: Distriktsmästarna för Norrbotten satta med fet stil.

Lagtävling, tremanna:

1. Killingi AIF	9.31.20
2. Lahnajärvi SIF	9.41.42
3. Luleå LDK	9.44.24



Damsegraren Kristina Björnfot, Lahnajärvi SIF, tillsammans med nr 72 Sture Carlström och nr 51 Biörn Torbiörnsson.

Samtliga foto: Örjan Nordmark.

Dellenmaraton — "Efter bron började helvetet"

Ja den rubriken kunde kanske ha varit hämtad ur krigsfilmen "Bron över floden Kwai" men uttrycket gällde Dellen Marathon enligt Hudiksvalls Tidning! Den skriver: "Östanvinden och den tryckande värmen ställde till stora problem för de tappra i Dellenmaraton. Vätskekontrollerna låg tätt utefter banan. Löparna serverades med blöta svampar, vatten och sportdryck var fjärde kilometer, ibland tätare. Värmen och motvinden kunde dock inte avhjälpas".

Det fanns prispengar för nytt banrekord på herr- och damsidan. 4.219:50 var den passande summan som **Eva Widelund**, Strands IF, kunde lägga till bergspriset hon tidigare vunnit.

— Det här var första gången jag fått en lagerkrans, jublade orienteraren, som nu löpte sitt sjätte maraton.

2.25-säkre **Lars-Åke Palm**, Hässelby SK, kommenterade: — Jag hade



Startskottet har gått i Delsbo.

riktat in mig på att slå banrekordet (Karl Erik Olssons 2.30.48) men jag förstod redan vid start att chanserna var små. Dessutom är det mycket svårt att springa fort när man är helt ensam, menade Lars-Åke.

Gladaste tvåan någonsin i en tävling torde ha varit Strands **Sven Åke Norberg**, som i handikappsammanhang tävlar i klassen för döva. Sven Åke gjorde bokstavligen sitt eget lopp och kunde hålla sitt jämna tempo även på slutet, då han passerade flera löpare. — Jag siktar på OS i Nya Zeeland nästa år, laget tas ut i september, berättade han för tidningen. Han blev med en sjundeplats i Los Angeles-OS 1985 bästa nordbo.

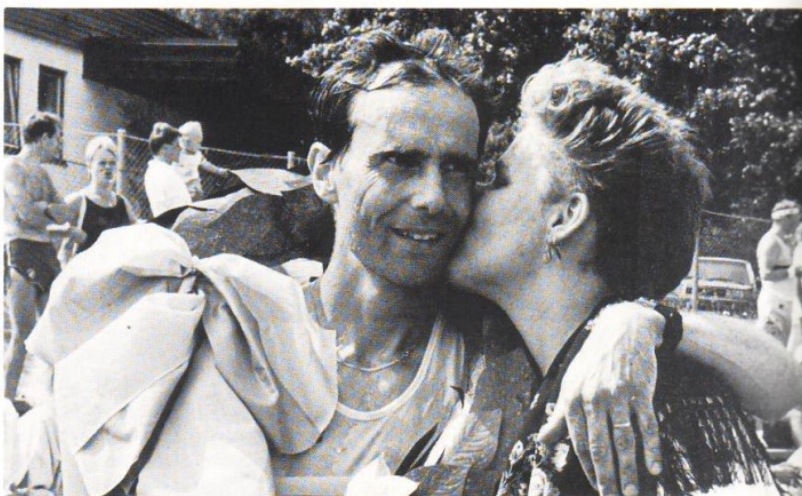
Här i Dellen-maran var han fyra minuter sämre, fyra veckor efter Stockholm Marathon — men prestationen var nog fyra snäpp bättre, anser vi på Marathonlöpares redaktion och önskar Sven Åke ett varmt lycka till.



Dellen-maratons damsegrare Eva Widelund.



Lars-Åke Palm före starten i Delsbo.



Lars-Åke Palm och kranskullan Eva Larsson på Glysisvallen i Hudiksvall. Samtliga foton: Kicki Häggström

Dellenmaraton (Strands IF) 1988-07-02

Lars-Åke Palm, -52, Håsselby SK (M35/1) 2.33.17
Sven-Å Norberg, -46, Strands IF (M40/1) 2.52.38
Kjell-O Skoglund, -41, Strands IF (M45/1) 2.53.16
 Sture Wahlqvist, -43, Strands IF 2.53.42
Erik Olsson, -66, RB Hudik (Sen/1) 2.54.26
 Gösta Enström, -47, Strands IF 2.55.36
 Håkan Liljestrand, -46, Strands IF 3.00.07
 Leif Danielsson, -50, Strands IF 3.01.21
 Per-Olov Nordin, -46, Söderhamns IF 3.02.49
 Bengt Gladh, -46, Bergsjö IF 3.06.38

Dick Wennberg, -45, Hemlingby LK (10) 3.09.30
 Lars-Erik Larsson, -44, Alfa GIF 3.10.43
 Åke Ödmark, -41, IK Alfa Laval 3.11.16
Ingvar Åkerström, -35, HIF (M50/1) 3.13.05
 R. Ludwischowski, -46, Strands IF 3.13.46
 Bengt Lindh, -51, Vallsta IK 3.13.46
 Tony Sundberg, -61, Örebro AIK 3.16.36
Jan Atternäs, -31, Söderhamn (M55/1) 3.18.10
Eva Widelund, -45, Strands IF (K/1) 3.19.46
 Kennet Svensson, -47, Ö-sunds Tingsr. 3.19.54

Curt Göransson, -45, Skidkamraterna (20) 3.20.11
 Erik Uteberg, -51 3.22.25
 Rolf Lindqvist, -62, Strands IF 3.23.36
 Hajdary Ramadali, -45, Ahlén Distr. IF 3.23.36
 Asbjörn Lövtangen, -61, NOR 3.23.40
 Christer Johansson, -59, Strands IF 3.25.55
 Katarina Atternäs, -62, Håsselby SK 3.29.20
 Christer Bergloth, -44, Tierps IF 3.32.11
 Roland Olsson, -47, Delsbo IF 3.35.59
 Leif Wangman, -45, Strands IF 3.39.34

Thomas Nyberg, -66, Timrå El-Tekn. (30) 3.41.34
 Per-Arne Nilsson, -46, SRRÖ 3.44.49
 Kjell Frank, -48, Frånsta IK 3.45.26
 Ludwig Bergström, -30, IF Akele 3.47.28
 Lars Hjelm, -47, Elghära 3.50.12
 Lisa Nikkinen, -34, Fin-Ess LK 3.50.24
Gösta Jörilin, -25, Falu IK (M60/1) 3.52.02
 Jan Pettersson, -44, 3.58.18
 Rolf Bodin, -47, Söderhamns OK 3.58.24
 Martin Svensk, -24, Vallsta IK 3.59.31

Gösta Eriksson, -31, Comp IS (40) 4.00.59
 Rut Skoglund, -42, Strands IF 4.03.46
 Anja Tuikkänen, -48, Högbo GIF 4.05.09
 Bosse Ohlsson, -58, Norralla IF 4.05.19
 Stig Mariédahl, -47, Söderhamn 4.08.02
 Sven Brodin, -31, Enångers IK 4.09.39
 Catrine Jansson, Söderhamns IF 4.10.31
 Olle Bergqvist, -28, Gävle Kommuns SK 4.10.40
 Alrik Lövsström, -24, Bygghälsan FVK 4.13.43
 Sven Ol-Mårs, -23, Gällivare LK 4.16.55

(50)



Tvåan Sven-Åke Norberg siktar på bandikapp-OS för döva.

Foto: Kicki Häggström, Hudiksvall

K-Å Karlsson, -45, Håstaholmens KK 4.19.12
 Sören Domert, -37, Forssa BK 4.20.28
 Rolf Westerlund, -37 4.21.12
 Sven Halvorme, -63, Meråker 4.27.31
 Sven-Åke Ekeberg, -24, Vittsjö OK 4.32.14
 Jan-Erik Moreau, -44, Ölsund IF 4.34.10
 Bengt-Erik Östlin, -62, Söderhamns IF 4.38.39

Fotnot: Loppet gällde samtidigt som DM, men arrangörens resultatlista angav inte vilka som deltog i och fullföljde i den tävlingen.

TV-film om Dellenmaraton att låna!

En videofilm planeras att redigeras fram från årets Dellenmara. Man hoppas att den skall vara klar i oktober och lånas ut mot ersättning för frakt-kostnaderna.

Ni som är ett gäng och planerar för Dellen 1989 kan ringa Strands kansli 0650/177 50 eller skriv till Strands IF, Box 11, 824 01 HUDIKSVALL.

Kanske den även kunde passa som årsmötesinslag för klubbar och Sällskapet!

GA

Killingi Maraton (Killingi AIF) 1988-07-17

Tävlingsledaren **Leif Rantatalo** kunde konstatera 50 % fler deltagare, som skulle ut och kämpa i +26° värme, än 1987. Banan var ny för i år med en tvåvarvsbana i stället för den tidigare vändpunktssträckningen.

Enda dam, **Anita Kaikkonen** från Göteborg, debuterade på förnämliga 3.28.13, medan hennes äkta hälft (?) **Reijo** totalvann. Båda löper för Pallo IF, vilket föranledde Norrbottens-Kuriren att skriva om finländsk seger i loppet eftersom orten Pello ligger i norra Finland. Pallo IF är dock en göteborgsförening.

Alf Lindroth, Killingi, slog personligt med fem minuter medan bodelöparen **Leif Strömbäck** var farthållare åt lulekillen **Tony Hedlund**, som siktade på 3.10. Tony persade till slut efter att ha bett om högre fart (!) under sista kilometern. — Ja, jag kommer aldrig att glömma den repliken, berättar Leif. Vid 41 km frågade Tony om jag inte kunde springa fortare! Det blev under fyra minuter på slutet.

Klass/ plac	Namn, födelseår, klubb	Tid
M35/1	Reijo Kaikkonen, -47, Pallo IF	2.49.07
M45/1	Kjell-O Skoglund, -41, Strands IF	2.57.26
M35/2*	Kurt Andersson, -45, Istrums SK	3.08.18
M35/3	Rolf Malmros, -48, Luleå LDK	3.09.10
M23/1	Alf Lindroth, -55, Killingi AIF	3.11.23
M35/4	Leif Strömbäck, -50, Björns SK	3.11.52
Mot/1	Tony Hedlund, -57, Hakoniterna	3.11.52
M35/5	Anders Andersson, -45, Vilsta IK	3.26.01
K35/1	Anita Kaikkonen, -50, Pallo IF	3.28.13
M23/2	Roland Nilsson, -54, Kiruna LDK	3.38.45

(10)

M55/1	Sven Ol-Mårs, -23, Gällivare LK	4.03.34
M45/2	Leif Rantatalo, -42, Killingi AIF	4.35.29
Mot/2	Gösta Lundkvist, Täby	4.35.29



*Res utomlands med
Svenska Marathonsällskapet och Trivselresor*

(ring 08/23 89 55)



Allehanda om maraton —

— Örebro City Marathon i Nerikes Allehanda

Under rubriken "Två segrare i maran" börjar tidningen sina reportage på sidan fjorton. Segraren **Asko Uusimäki** från Finland kallas genomgående för Asto Oosimäki och får dessutom underrubriken "Osis Oosimäki — ingen tid för OS!" Trefjärdedelar av sidan ägnas åt halvmaratonloppet — en spegling av deltagarantalet.

Men en närmare granskning av texten föranleder kommentarer. Allehanda skriver i ingressen: "När Asto Oosimäki skär mållinjen i helmaran på segertiden 2.23.40 är det målgången i en utdöende löpgren. Distansen, 42195 meter, är inte populär längre och kan snart vara borta från alla stora löparevenemang".

Vi inom Svenska Marathonsällskapet är förstas av motsatt åsikt eftersom det är fråga om en klassisk tävlingsgren i exempelvis de Olympiska Spelen och har dessutom en framträdande placering inom både EM och VM. Självklart har deltagarantalet gått ner sedan "boomen" i början av 1980-talet i de mindre och mellanstora loppen, men antalet maratonlöpare i Sverige är vida större än det var för tio år sedan. Dessutom noterade de senaste upplagorna av New York, London och Stockholm nya deltagarekord! I år har det satts ny världs-bästanotering på den manliga sidan och det svenska rekordet förbättrades av **Evy Palm**, för att nämna några exempel.

Örebro fortsätter med 42195 m

Tävlingsledaren, Almby IK:s **Mauritz Nordstrand**, citeras i artikeln: "Allt färre arrangörer har helmarathon på sina program. Men vi kommer att fortsätta... Svenska friidrottsföreningen (läs: Svenska Marathonsällskapet, red. anm.) är mycket positiva till att vi vill ha kvar den långa distansen".

Detta gläder oss oerhört mycket inom Sällskapet och vi hoppas att massmedia inom Örebroregionen slår an en positiv grundton och en god saktighet visavi maraton, som är 42195 meter landsväglöpning eller på motsvarande underlag inom en stads tullar.

Halvmara är inte maraton

På samma sida i ingressen till loppet över 21,1 km står det: "Kenyanen Josef Chelag, 25, sades vara en bra 3000 meterslöpare. I marathonsammanhang omöjligt att placera".

Låt så vara, men den här afrikanske löparen kom till Örebro för att löpa **halvmaran** och goda banlöpare är ofta starka kort på de dryga två milen.

Ännu en helsida, sid 21, ägnade Allehanda den 4 juli åt Örebro City Marathon. Samtliga åtta bilder, ja på

en bild ser man inte startnumret, är från halvmaran medan texterna under bilden oftast talar om maraton!

På samma sida som hade underrubriken "Kvinnorna imponerade", hade åtminstone jag förväntat mig att den kvinnliga maratonsegraren, **Britt Nordh** från Degerfors IF, skulle uppmärksammas. Istället skriver Allehanda: "Detta med kvinnliga maratonlöparens insatser tycks imponera mer än herrarnas... När den första kvinnan spänstade in på Eyravallen, en norska från Lillehammer...". Just det, det var hon som vann halvmaran!

Information och samarbete

Vad kan då göras inom detta problemkomplex? För Örebro del kunde exempelvis de tre evenemangen heta Örebro City Marathon för helmaran;

Almbys Halvmara och Allehandas Minimara för de två andra loppen.

Exakt skriftlig information om deltagarna, tips om veteranfavoriter (inget skrevs om de fina insatserna som gjordes i M60, M65 och M70!) och en mer särskiljande start- och målprocedur kan vara bra för samtliga deltagare. Det är tråkigt för dem som fullföljt de klassiska 42195 meterna att 'drunkna' i mängden av övriga löpare. Det var kanske därför som damsegraren inte blev noterad av reportageteamet?

Vi önskar samtliga skribenter och funktionärer lycka till i ert framtida arbete, som är det mest värdefulla maratonlöpnings har att tillgå. Svenska Marathonsällskapet lovar att bistå efter bästa förmåga!

Göran Andersson

Örebro City Marathon (Almby IK) 1988-07-02

Män:

Klass/ plac.	Namn, förening	Tid
S/1	Asko Uusimäki, FIN	2.23.40
M35/1	Urban Siurua, IF Trollhättan	2.30.58
S/2	Bengt Örn, Mälarnöjens IK	2.36.29
M40/1	Ralph Björkqvist, Fagersta Running	2.37.00
S/3	Roland Thörn, Örebro	2.37.15
M35/2	Oddbjörn Lomundal, KFUM Ärvika	2.37.36
M35/3	Tony Larsson, Örebro AIK	2.44.39
M45/1	Sten Odenblad, Fredrikshofs IF	2.47.32
M45/2	K-E Stenlund, IK Åkele, Mjölby	2.48.48
S/4	Bengt Göransson, Falu Idrottsklubb	2.49.33
(10)		
M45/3	Hans Backlund, Ericsson Radio S	2.50.10
M40/2	Kjell Eliertsen, NOR	2.50.51
M40/3	Kjell Franzen, Motala AIF	2.53.52
M50/1	Erik Bengtsson, Degerfors IF	2.54.06
M45/4	Guy Wallin, Hovsläts IK	2.54.26
M45/5	Johnny Johansson, Åmotsfors IF	2.55.05
M40/4	Fred Harald Nilsson, NOR	2.55.24
S/5	Lars-Olof Wedlund, Vilsta IK	2.55.52
S/6	Dante Ogebratt, Team Dylan	2.56.21
M40/5	Ehsbjörn Holmqvist, IK Åkele	2.56.36
(20)		
M40/6	Gunnar Persson, IK Åkele	2.56.52
S/7	Pär Olsson, IK Åkele	2.57.47
S/8	Bosse Blomstedt, Brevens IF	2.58.11
M35/4	Tommy Stenbro, Motala AIF	2.58.48
M35/5	Veijo Hietala, Finspångs Finska	2.59.40
S/9	Markku Jäperi, Brevens IF	2.59.44
M40/7	Rolf Lundberg, Flemingsbergs SK	3.02.22
M40/8	Ivar Jönsson, Degerfors IF	3.02.49
M45/6	Torsten Fagerlund, IFK Strängnäs	3.02.56
S/10	Jan-Eric Fernstedt, Postens IF	3.03.10
(30)		
M40/9	Sten-Åke Thorén, Lidköpings IS	3.03.22
M35/6	Jan Malmberg, Järnvägsverkstads IF	3.05.29
S/11	Tommy Lindholm, Lindholms Åkeri	3.05.37
S/12	Lars Johansson, IF Start	3.05.44
M45/7	Uno Grahm, Nyköping	3.05.59
S/13	Håkan Albinsson, Lidköpings IF	3.08.12
S/14	Bengt Sternerfors, Järnvägsverksm.	3.08.39
M40/10	Giovanni Marcella, Kumla	3.08.49
M40/11	Gert-Owe Karlsson, Linghems SK	3.08.54
M40/12	Kent Florin, Hålla IK	3.09.05
(40)		
S/15	Roger Sandstide, Tranås AIF	3.09.07
M35/7	Torsten Jönsson, Tele IF-Karlstad	3.09.17
M35/8	Staffan Landström, Lidköpings IS	3.09.28
M40/13	Anders Hansson, Råby-Rekarne	3.09.37
M40/14	Torbjörn Hillensjö, Lerum SOK	3.10.15
M40/15	Lennart Skoog, Stenungsunds OK	3.10.20
M40/16	Per Bergman, Örebro AIK	3.10.30
M45/8	Reijo Piirainen, Trollhättans IF	3.10.37

S/16	Kent Wessman, Örebro AIK	3.11.04
M40/17	Björn O. Nilsson, Norsjö IK	3.11.12
(50)		
M45/9	Håkan Ljungström, Sjötorps	3.11.18
M40/18	Tord Nilbert, IFK Strängnäs	3.11.25
S/17	Kim Kokkonen, Isenta Stenungs.	3.11.43
M40/19	Erik Bonn, Mälars SOK	3.12.10
M40/20	Leif Hellström, SK Ringen	3.12.17
M35/9	Rolf Sätström, IF Tivo	3.12.23
M45/10	Kai Palmqvist, Solvikingsarna	3.13.19
M40/21	Billy Ehn, Hammarby IF	3.14.42
S/18	Lasse Övarnström, Råby-Rekarne	3.14.45
M50/2	Olle Gidlund, IF Göta Friidrott	3.15.06
(60)		
S/19	Jan Lundin, Tibro	3.15.06
M40/22	Anders Andersson, Vilsta IK	3.15.11
M40/23	Reine Axelsson, SKF Tools	3.15.12
S/20	Stefan Skoglund, Målta IK	3.16.26
M40/24	Bernt Persson, Valhall IK Mora	3.16.33
M50/3	Hans Söderström, Skattkärs IF	3.16.50
M45/11	Gösta Florin, Hålla IK	3.17.13
M45/12	Lars Henningsson, Järfälla	3.17.21
M40/25	C-Å Fredriksson, Valhall IK	3.18.09
M45/13	Evert Moberg, IF Göta Friidrott	3.18.32
(70)		
M40/26	Ulf Landström, Vänersborgs SK	3.18.39
S/21	Johan Tolinsson, Flemingsbergs SK	3.19.19
M35/10	Tommy Sundqvist, Lillkyrka IF	3.21.52
M45/14	Sten-Åke Willson, P4 IF	3.21.57
M35/11	Gunnar Gustafsson, Hällefors LK	3.22.02
S/22	Torsten Augustsson, IFK Kristineh.	3.22.25
M60/1	Ebbe Callheim, Järfälla	3.23.27
M40/27	Bo H. Gustafson, Örebro AIK	3.24.12
M50/4	Gunnar Moberg, Bromma IF	3.25.01
M40/28	Tommy Andersson, Arboga SK	3.25.50
(80)		
M40/29	Frans Svendsen, Västerås	3.26.16
M40/30	Ulf Gustavsson, Råby-Rekarne	3.26.59
M40/31	Håkan Lundström, IK Dran	3.27.13
M40/32	Rolf Berg, Pallo IF	3.27.38
S/23	Henrik Nerpin, I3 IF	3.27.40
M45/15	Håkan Håkansson, Örebro AIK	3.28.07
M65/1	Gösta Ekström, Sätters IF	3.28.10
M50/5	Gunnar Eriksson, Täby	3.28.38
M60/2	Johannes Likar, MF Klubb	3.28.43
M40/33	Sune Persson, Hagersten	3.29.02
(90)		
M45/16	Leif Strömberg, Tjällmo	3.29.27
M35/12	Stefan Karlsson, Gränges	3.29.33
M35/13	Göran Ståhl, Närke Kils SK	3.29.38
M35/14	Kent Larsson, Hargs BK Runners	3.30.16
M35/15	Sören Björk, Österfärnebo IF	3.30.36

Örebro City Marathon forts.

M40/34 Sergej Tichkov, Konsum, Stockh. 3.33.01
 M40/35 Mats Forsberg, Motala AIF 3.33.45
 S/24 Ronny Nilsson, Postens IF 3.34.42
 M45/17 George Karlsson, Granbergdals IF 3.35.52
 M40/36 Bertil Dynelors, Borås 3.36.46

(100)

M50/6 Sverker Persson, Sunne SLF 3.36.53
 S/25 Jan-Erik Ullström, Saffle 3.37.01
 M35/16 Lars-Erik Kruse, Vilsta IK 3.37.56
 M40/37 Håkan Törnqvist, Örebro 3.37.57
 M45/18 Bengt Wetterberg, Örebro Polisen 3.38.09
 M45/19 Assar Johansson, Dagab Nord 3.39.33
 M55/1 Agne Edman, Åby SÖK 3.39.48
 M45/20 Stig Hult, Tumba 3.40.09
 M40/38 Bengt Uhnö, Örebro 3.40.30
 S/26 Claes Carlsson, KFUM Orientering 3.41.14

(110)

S/27 Berne Andersson, Hälle IF Ljungså 3.41.46
 M35/17 C-G Gustafsson, Lidköpings VSK 3.43.52
 M55/2 Roland Simonsson, Kopparbergs IF 3.44.28
 M35/18 Pelle Ruus, Nya SPB E.A. 3.44.47
 M45/21 Veli Pajari, Vilsta IK 3.45.00
 M65/2 Erik Andersvang, Fritsla VIK 3.45.53
 M50/7 Sven Andersson, Vretstors IF 3.46.32
 M45/22 Ragnar Fransson, Rydaholm Golf 3.46.45
 M55/3 Börje Mattisson, Skånska Banken 3.48.44
 M45/23 Hans Orsing, IFK Helsingborg 3.49.10

(120)

M50/8 L-O Israelsson, IFK Strängnäs 3.50.08
 M35/19 Håkan Flodin, Asea Skandia IF 3.50.21
 M45/24 Göran Johansson, IFK Lidingö 3.50.37
 M45/25 Stig Söderström, Kvarnsveden 3.50.52
 M35/20 C-G Gabrielsson, IF Fåvör 3.52.06
 M40/39 Leif Svensson, Lingshems SK 3.52.39
 M50/9 Hans Johansson, Borensbergs IF 3.53.40
 M40/40 Roland Hanner, Heleneholms IF 3.53.56
 M45/26 Thorsten Bergsten, Garphyttans IF 3.57.04
 M50/10 Walter Falk, Närke Maskin 3.57.29

(130)

M35/21 Leif Skogland, IIF Fåvör 3.58.23
 M35/22 Tommy Folke, Postens IF 4.00.28
 M40/41 Björn Andersson, Trollhättan SK 4.01.47
 M50/11 Orjan Ohman, Hagaby Golf 4.01.59
 M50/12 Sture Andersson, Mariestads AIF 4.03.01
 M55/4 T. Hammargren, Frisksportarna 4.03.04
 M45/27 Leif G. Åkerblom, Rissne 4.03.30
 M50/13 Mats Härling, Lidköpings VSK 4.03.53
 S/28 R. Alnebring, Uppsala Judo Klubb 4.06.31
 S/29 Erich Lorenzen, GER 4.08.06

(140)

M40/42 Benny Åkesson, Aros Teknik 4.08.30
 M60/3 Marcel Vermeulen, NOR 4.09.36
 M35/23 Sigvard Svenningsson, Gnosjö FK 4.10.29
 M40/43 Owe Hansson, Uppsala Oldboys 4.11.14
 M55/5 Ingemar Johannesson, Navåsen 4.11.53
 S/30 Peter Comet, IFK Nora 4.13.17
 M65/3 Karl-Eric Lilja, Fredrikshof IF 4.18.49
 M40/44 Bertil Gunnarsson, IF Tre Lås 4.19.53
 M50/14 Göran Erlundsson, Uppsala Oldb. 4.20.50
 M65/4 Gösta Åström, Örbys IF 4.21.10

(150)

M65/5 Nils Larsson, IF Linden 4.21.48
 S/31 Jan Tranderyd, Karlslund IF 4.26.24
 S/32 Göran Rydh, Västerås Road Runner 4.27.22
 M50/15 Bengt Johansson, OK Skogsvarg 4.29.27
 M40/45 Gunnar Lillimägi, Älvängen 4.30.26
 M65/6 Arne Larsson, Axbergs IF 4.30.26
 M35/24 K-E Nilsson, Domus Sport, Täby 4.35.42
 M45/28 Sune Werner, Ösme GIF 4.38.52
 M60/4 Gustaf Carlsson, Enköpings AIF 4.39.01
 M40/46 Anders Kindstrand, I4 IF 4.42.48

(160)

M70/1 Nicke Loguin, IFK Västerås 4.46.29
 M60/5 Bernt Johansson, Krylbo IF 4.49.46
 M50/16 Birger Andersson, Järforsens Aik 4.56.47
 M45/29 Lars Sahlberg, SVÖ Motions IF 4.58.07
 S/37 Peter F. Andersson, Driftsbyrå 5.00.55
 M70/2 Carl-Eric Lindblad, I3 IF 5.21.30

Kvinnor:

Klass/ plac.	Namn, förening	Tid
K40/1	Berit Nordh, Degerfors IF	3.09.44
S/1	Birgitta Eriksson, IF Hammaran	3.38.11
K40/2	Zibyl Niklasson, KA1 IF	3.40.16
K40/3	Gunilla Franzén, IFK Strängnäs	3.49.49



Marathonsällskapetets kontaktombud ULF MELLERSTEDT, STOCKHOLM

Ulf-Håkan Mellerstedt, vanligtvis kallad Melle, började sin långlöparkarriär en mörk februarinatt 1982. En egenomlig tidpunkt kan det tyckas, men sanningen var den att Melle inte hade lust att visa sina grannar vad han sysslade med. Några månader tidigare hade han nämligen träffat en kvinnlig kurskamrat från sjuksköterskeskolan som hade utbrustit: — Men Melle, hur mycket väger Du? Du ser ju ut som en boll.

— 65-67 kg, svarade Melle, men gick sedan hem och vägde sig, varvid vägen stannade på 76,8 kg, olämpligt fördelat på 167 cm.

Det var detta som malde i hans tankar, när han denna vinternatt letade reda på gymnastikbyxor, skor och tröjor och gav sig ut i snöyan.

— 3 km varade drömmen denna natt, nästa natt var jag ute igen, och nästa, och nästa..... Efter att tidigare ha föraktat all konditionsutövning blev detta nu hans nya livsstil. Redan efter några veckor hade Melle bestämt sig för att sikta på Lidingöloppet samma höst och Stockholm Marathon året därpå.

I slutet av 70-talet hade Melle varit tyngd- och styrkelyftare med bl.a. ett distriktsrekord i bänkpress på 110 kg i 60-kilosklassen. — Från atlet till mupp; nu skulle jag satsa på att bli atlet igen!

Lidingöloppet klarades av på 2.47 och Melle var euforisk i flera veckor. I januari 1983 visade vägen 67 kg och träningen inför Stockholm Marathon utökades efterhand med betoning på

disciplin, tålamod och löpglädje. Resultatet blev över förväntan: 3.23.39. Melle blev medlem i Sällskapet och fick prestationsnålen.

— Mitt livs första maraton blev en resumé av mitt liv. Födelse, rytm, kraft, svackor, uppvaknande och spurt mot målet. Till där jag befann mig då; i en trolsk stämning. Detta levde jag på i månader.

Efter 2.24 på Lidingöloppet samma år var siktet inställt på 1984 års Stockholm Marathon. Det blev en mera gemensam träning med kamraterna från Stockholm Road Runners Club för den tidigare "ensamvargen" och resultatförbättringarna fortsatte: 3.00.31 visade digitaltavlan på Stadion vid Melles målgång och vägen därhemma visade på 57 kg.

Första loppet utomlands blev New York Marathon med 24-29° värme och 90-99 % luftfuktighet. Tiden blev en besvikelse (för Melle), 3.05, men en placering bland de 750 främsta av 14590 fullföljande kunde han faktiskt glädja sig åt!

Missnöjd med situationen inom sjukvården lämnade Melle Karolinska Sjukhuset våren 1985 och tog i stället anställning på Sollentunaposten, något som också gav bättre möjligheter till *kontinuerlig träning*.

I Oslo Maraton lyckades Melle äntligen underskrida tretimmarsgränsen. Tiden 2.56.51 står ännu idag som personligt rekord, men detta är en tid som han är fast besluten att snarast möjligt förbättra.

I efterhand erkänner Melle att han



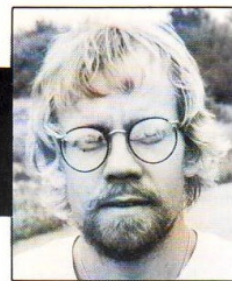
Ulf Mellerstedt

Foto: Jan Lind

trots allt är mest nöjd med sitt lopp i New York, men att den klassiska banan i Boston, där han 1986 för andra gången gick under tre timmar, var ännu mer inspirerande att springa. — Sällskapet bör absolut göra ett nytt försök att arrangera en resa till Boston Marathon.

Under sin tid i SRRC (sedermera blev han medlem i Fredrikshofs IF) var Melle ledare för en löparskola, men förutom sig egen träning nöjer han sig numera med sitt engagemang som distriktsombud för Stockholm. — En verkligt stimulerande uppgift att informera om Sällskapet och att komma i kontakt med likasinnade människor, avslutar Ulf-Håkan Mellerstedt medan han snabbt byter om och ger sig ut på en löprunda i vårfagra Norrvikens historiska maratonmarker. (Maratonloppet i OS 1912 hade sin vändpunkt 1 km från Melles nuvarande bostad.)

Plock från banorna



Göran Andersson

Så slogs världsrekordet!

När portugisen **Carlos Lopes** i Rotterdam 1985 satte nytt världsrekord med 2.07.12, löpte han andra halvan av loppet helt ensam. Till årets attack i Rotterdam kom Djibouti-löparen **Ahmed Saleh**, full av självförtroende och med 2.08.09 som personbästa. Vid presskonferensen före loppet lät Saleh via tolk meddela att han skulle slå världsrekordet. Han fick rätt med sina 2.07.07 men Saleh vann ändå inte!

Segern och det nya världsrekordet gick till träningskompisen **Belayneh Dinsamo** från Etiopien. Saleh flyttade till Addis Abeba inför världsrekordförsöket, för att träna med de etiopiska löparna. Dinsamo debuterade i Tokyo 1986 med tiden 2.08.29 — världens bästa debuttid!

Men nu var det alltså den 17 april 1988 i Rotterdam som gällde. Vid 35 km var Saleh och Dinsamo ensamma i täten, åtta sekunder efter Lopes schema från 1985. Saleh ryckte, fick med sig Dinsamo och efter fem kilometer var de båda 14 sekunder bättre än rekordet. Då svarade Dinsamo vid banans enda "kulle", en bro, och loppet var avgjort till hans fördel.

Som vanligt blir det diskussioner om banans längd vid världsrekordresultat men redan efter 1985 års lopp kontrollmättes banan av två olika licensierade grupper och befanns vara 30 meter för lång.

Km	Dinsamo	Lopes
5	15.05	14.58
10	30.05	30.02
15	45.06	45.29
20	1.00.12	1.00.10
25	1.15.12	1.14.57
30	1.30.13	1.30.02
35	1.45.22	1.45.14
40	2.00.20	2.00.34
mål	2.06.50	2.07.12

Fotnot: I maratonsammanhang talar man egentligen inte om "världsrekord" utan världsrekordnotering. Man skiljer också på rundbanor (ex. Stockholm) och raka (som Ölandsmarathon).

Nytt Asienrekord

Kinesiska Muren är inte någon vägg i maraton för kinesiskan **Youfeng Zaho**. Hon satte nytt asiatiskt rekord för kvinnor i Nagoya, Japan den sjätte mars med världsklasstiden 2.27.56.

Temperaturen stiger onekligen inför damernas OS-mara i Söul!

De tio bästa tiderna

2.06.50	Rotterdam, 17.4 1988	Belayneh Dinsamo, ETH
2.07.07	Rotterdam, 17.4 1988	Ahmed Saleh, DJI
2.07.12	Rotterdam, 20.4 1985	Carlos Lopes, POR
2.07.13	Chicago, 20.10 1985	Steve Jones, GBR
2.07.35	Beijing, 19.10 1986	Taisuke Kodama, JPN
2.07.51	Boston, 21.4 1986	Robert de Castella, AUS
2.07.57	Beijing, 19.10 1986	Kunimitsu Itoh, JPN
2.08.04	Port Elizabeth 3.5 1986	Zithuele Sinque, RSA
2.08.05	Chicago, 21.10 1984	Steve Jones, GBR
2.08.08	Chicago, 20.10 1985	Djama Robleh, DJI

Margaret Groos igen

I förra numret av Marathonlöparen undrade vi om **Margaret Groos**, som vann den amerikanska OS-uttagningen med tiden 2.29.50, var maratondebutant? Nu visar det sig att detta lopp var hennes tredje. Hon löpte nämligen sin andra mara vid uttagningarna 1984 där hon nådde en femte plats på 2.33.38.

Vid årets OS-kval förekom prispenningar. De tre bästa manliga fick i USD 50.000, 25.000 respektive 20.000 ner till tjugondeplatsens **Ron Gee**, som med sina 2.20.58 erhöll hundra dollar.

Kvinnornas pengar var jämnare fördelat, med 25.000 dollar var till de tre första och USD 500 till **Nancy Corsaro** på tjugofemte plats med 2.40.27.

Källa: *Runner's World*, juli -88.

Sy Mah 500!

Nu senast i Boston löpte den 61-årige amerikanen **Sy Mah**, professor vid Toledouniversitetet, sin tjugonde mara därstädes på 3.29. Men det han blev mest uppmärksammas för, var att Sy Mah samtidigt fullföljde sitt 500:e maratonlopp!

Han började 1966 med tre maratonlopp och fem året efter. — Numera gör jag 45 i snitt varje år så jag borde nå 1000 (!) år 2000, säger Sy Mah, som har 3.13 som personbästa.

Källa: *Runner's World*, juli 1988.

Två gånger John Kelly i Boston 1988

För drygt två år sedan i juninumret av Marathonlöparen (nr 82, sid 8), skrev vi om **John A.** (den äldre) **Kelly** och i fotnoten om **John J.** (den yngre) **Kelly**, två Bostonsegrare som inte är släkt med varandra. Kelly den äldre fullföljde nu sitt 54:e lopp mellan Hopkinton och Boston. Den 80-årige Kelly noterades för 4.26.36 medan Kelly den yngre, 57 år, var i mål en timma tidigare i sitt 34:e Boston på 36 starter.

Det är sedan många år en tradition bland publiken att inte lämna åskådarledet förrän båda Kellys har sprungit förbi!

John A Kelly vann 1935 (2.32.08) och 1945 (2.30.41) medan den yngre John J vann 1957 på 2.20.05. I samtliga tre fall var banan de klassiska 42,195 km. Banan i Boston mätte åren 1897—1923 endast 39.855 meter och 1951—56 drygt en kilometer kort. Kelly den äldre var förresten amerikansk mästare 1948 och 1950 medan Kelly den yngre segrade åtta år i rad 1956—63!

En veteran att räkna med

Nya Zeelands Olympiska Kommitté har 2.11.30 som absolut gräns för att få åka till Söul. Det tyckte 39-årige **John Campbell** var väl tufft men tog chansen i Boston efter en snabb halvmaras hemmavid. Han blev sexa på 2.11.08.

Eftersom han blir 40 år i februari 1989 och därmed veteran internationellt sett, siktar han på **Jack Fosters** världsrekord för veteraner — 2.11.18.

Christina Hildesson visade vägen...

Det är ytterst sällan det skrivs någon rad i Marathonlöparen om prestationer på sträckor **under** maraton. Men med facit i hand, som det så populärt brukar sägas, ska vi reprisera något om det vi skrev i nr 62 (december 1982). Då redovisade vi de svenska tjejernas framfart i den sällan löpta stafetten 10 x 10.000 meter på bana — ett lopp som arrangerades under några höstar i Mariehamn på Åland.

Utan eldsjälens och primus motorn **Christina Hildesson** hade tävlingen förblivit en herrtillställning för svenska och finska klubbtag.

Den 9 oktober 1982 kom Christina med följande "färsingar" som presenterade sluttiden 6.17.40 på de "tio milerna"!

Eva Thor	35.07
Maria Andersson	35.45
Anita Andersson	37.16
Ulla Heggeman	38.23
Evy Palm	35.01
Caroline Smith	37.30
Elisabeth Hovgård	39.17
Eva Thörnblad	36.40
Margareta Lundqvist	43.59
Christina Hildesson	38.40

Följande år den 8 oktober var det **två** kvinnliga svenska landslag som ställdes mot det finska, vilket med sex



minuter tillgodo slog Sveriges förstag. Svenska rekordet, ännu gällande, sattes då med 6.06.17,1 av:

Eva Ernström	33.21,0
Ann Erlandsson	36.21,2
Eva Svensson	35.44,6
Anki Wahlstam	39.13,5
Eva Törnblad	35.57,7
Maria Andersson	36.58,0
Anita Andersson	36.43,0
Elisabet Månsson	37.28,7
Solveig Harrysson	36.48,2
Jutta Pedersen	37.41,2

Många av de här namnen är ju numera skön läsning inom maratonlöpningen. Christina visste precis vad hon gjorde!

Omöjliga Tuija!

1983 då när finska damlandslaget slog svenskornas världsrekord (6.17.40 blev 6.00.18,1) löpte **Tuija Toivonen**, numera mer berömd som **Joussimaa**, den nionde sträckan på 35.45,9. Men då hade hon redan ett millopp i benen! Hon hade nämligen redan löpt andrasträckan för sitt klubbblags herrar på 33.13,9 och var sexa på det inom laget Riihimäen Kisko!

Den härliga tuffheten kom nog väl till pass i årets Boston Marathon där hon blev tvåa på nya finska rekordtiden 2.29.26!

Göran Andersson

Fotnot: På den kvinnliga sidan har inget klubbtag löpt 10 x 10.000 meter så det finns utrymme för ett inofficiellt världsrekord! På herrsidan slog Enhörna IF nytt rekord 1982 med 5.17.40 som 1983 blev 5.16.32,2 av enhörnaiterna en dryg sekund före Hammarby IF! När ska manliga svenska landslaget kuta tio mil? Finska rekordet innehas av IF Åland, som 1981 noterade 5.23.42.

Resultatlistorna

För att Svenska Marathonsällskapet skall kunna förse medlemmarnas tidning Marathonlöparen med aktuella resultatlistor, så vädjar vi till svenska arrangörer och till de svenskar som deltar i lopp utomlands om följande:

- Sänd alltid minst två (2) exemplar av den officiella resultatlistan till Sällskapets officiella adress, **inte** till någon medlem i styrelsen! Listor kan bli liggande oåtkomliga i en brevlåda på grund av resor eller semestrar.

Ibland är det bråttom när vi önskar publicera resultaten från ett lopp. Då hör vi av oss och oftast vill vi då ha informationen sänd direkt till redaktionen. Grundregeln är dock att alltid använda Box 218, 101 22 STOCKHOLM.

- Allt fler arrangörer har börjat övergå till den typ av resultatlistor som Marathonlöparen försöker hålla konsekvent — den att presentera "Klass/plac" längst ut i vänster kolumn och samtliga löpare i kronologisk ordning. Ibland får vi dock klassindelade listor från större lopp, där vi inte hinner göra om listorna.

Vi önskar åter påpeka att utländska löpare **inte** skall skrivas med sin klubb utan **endast nationsbeteckningen** (t.ex. NOR, FIN, DEN, USA, GBR osv.)!

Rullstolsåkarens resultat skall listas separat.

Kontrollera att namnen är rätt stavade, att födelseår och klubbtilhörighet är OK och att samme löpare inte finns med på två olika placeringar!

- När ni tävlar utomlands — se till att arrangören sänder den officiella resultatlistan till Svenska Friidrottsförbundet och ytterligare ett ex. givetvis till Sällskapet. Skriv gärna en rad själv också och berätta om dina upplevelser och övriga svenskers resultat. Ibland kan det vara svårt att finna svenskar i en lista med tusentals resultat (kom ihåg att anmäla er endast under "Sweden" och **inte** klubben).

Att vi slår ett slag för Svenska Friidrottsförbundet beror på att de ibland inte får några rapporter alls utan finner dem så småningom i Marathonlöparen!



Generellt kan man väl säga att Förbundet mest är intresserade av män under 2.30 och kvinnor under 3.10, men eftersom veteranresultat numera listas föredömligt inom Sverige, kan det vara skäl att sända dem och oss rubbet!

Tack på förhand och lycka till!

Göran Andersson

Maratonextra!

— en satsning av tidningen Norra Västerbotten

Några dagar innan Skellefteå Midnight Marathon 1988 distribuerades en trevlig maratontidning runt skelleftenejden och i samband med nummerlappsutdelningen den andra juli.



Skellefteå 2 juli 1988

Skellefteå Midnight Marathon (Skellefteå AIK & NV) Veteran-SM 1988-07-02

Ledaren, skriven av **Allan Laisfeldt**, gör en historisk tillbakablick. Inte bara till byn Marathon och om hur segerherren Miltiades sände iväg den löpande budbäraren Pheidippides mot Aten men också om den förste segaren i Skellefteås egen mara 1979. De tjugofyra deltagarna anfördes av slutvinnaren **Sigurd Granström**, som efter en mardrömsfärd mot mål (han hade varvat på 1.14) stapplade in på 2.37.03. Pheidippides lär ha dött men det gjorde inte Sigurd: "Jag blev fruktansvärt trött, var på gränsen till kollaps. Det var en av mina mest otäcka idrottsupplevelser. Jag var så trött att när jag närmade mig målet tyckte jag att gatan stod på kant! Om det varit 200 meter till, hade jag förlorat. Jag var för orutinerad, det var mitt andra maratonlopp. Och mitt sista . . ."

Statistik 1979—87

På följande sida slår tävlingsledaren **Leif Sundqvist** an en fin idrottslig ton där han ställer löparen i centrum och skriver: "Vi funktionärer — du och jag — står för kvalitén på arrangementet. Lönen för mödan — känslan av att göra ett bra jobb — räcker långt".

Tidningen tecknar flera fina löparporträtt och på ett uppslag listas alla segrarna i alla klasser genom åren. Banrekordet är Kurt Anderssons på 2.18.53 och på damsidan finländskan Carina Juselius 2.42.17. Bland veteranernas banrekord måste jag plocka fram M40 Elon Lindvall med 2.31.22 (1987), finnen M55 Erkki Lempinen på 2.44.29 (1984) och på den kvinnliga veteransidan (K35 +) har Siv Larsson rekordet från 1984 med 2.52.09.

I en fyrspråkig annons skriver Skellefteposten att "Posten hejar på Elon". Det är alltså postiljonen och den snabbe veteranen Lindvall, som kommer kutande ut ur annonsen!

Sportbilagan "Maratonextra" kunde mycket väl sändas till de andra maratonarrangörerna runt om i Sverige och bli ett startskott för utbyte och samverkan inom denna klassiska gren. För visst kan det skrivas mer och bättre om maraton i svensk press!

Seniorer

Namn, klubb

Peter Kelemts, FIN	2.33.50
Bror Taavola, Luleå LDK	2.39.47
Jonny Pettersson, Stockholmspolisen	2.41.45
Mikael Bränn, Linjeltyg	2.47.48
Peter Wiesler, Jalles TC	2.59.34
Lars Wikberg, IKSU	3.13.58
Alf Lindrot, Killinga AIF	3.16.44
Johan Hedvall, Umeå	3.24.26
Kennet Johansson, Jörn	3.34.33
Kaj Burvall, Burträsk	3.48.46
Sverker Hedvall, Umeå	3.55.13
Örjan Johansson, Umeå BSK	3.57.24
Håkan Schröder, Skellefteå IBK	3.58.08
Lennart Hägglund, Byske	3.58.53

Tommie Nylund, Sandviks IK	2.45.35
Bengt Olofsson, Östhammar FI	2.47.08
Öyvind Zackow, Sundsvalls RR	2.48.57
Lage Sandström, Skellefteå AIK	2.50.36
Alf Holmqvist, Ljungbypolisen	2.52.14
(10)	
Urban Bengtsson, Jalles TC	2.56.59
Håkan Carle, Kvarnsvedens Golf	2.58.07
Björn-Erik Franzén, Åsbro Friidrott	2.59.11
Karl-Henrik Hultdin, Kristineberg	3.07.26
Bernt Johansson, Hemmingsmarks IF	3.08.18
Kjell-Göran Holmberg, Jalles TC	3.31.46
Allan Rattama, Skellefteå AIK	3.46.16
Kenneth Berggren, Lycksele LL	3.52.07
Rune Edman, Göteborgspolisen	3.55.01

M45

M35

Christer Fabricius, SISU Forshaga	2.31.21
Kurt Aronsson, Riviera FI	2.35.18
Owe Olsson, Kvarnsvedens Golf	2.37.02
Leif Daruk, IF Tivo	2.38.51
S-O Forsberg, IK Tiwaz	2.42.04
Hans Blomqvist, FIN	2.42.37
Ake Eneman, IFK Borgholm	2.46.42
Kenneth Phil, Sollefteå	2.48.58
Sven-Erik Müller, Luleåpolisen	2.49.33
Kurt Sätterstöm, Kvarnsvedens Golf	2.53.56

Karl-Einar Byström, Enhörna	2.43.00
Roger Pistol, Hallstahammars SK	2.43.06
Kurt Bischoff, SUI	2.47.23
Tommy Lundmark, Göteborgspolisen	2.52.47
Leif Engstrand, Eskilstunapolisen	2.53.48
Jan Strindberg, Lycksele LL	2.57.32
Bo Lundmark, IKSU	3.06.03
Kurt Müller, Luleå LDK	3.08.47
Sven-Bertil Rönnåker, Stockholm RRC	3.13.36
Kjell Jonsson, Göteborgspolisen	3.13.56
(10)	
Walter Schmidli, Duvbo IK	3.28.31
Eskil Jonsson, Björksele SK	3.32.38
Gunnar Sjöblom, Rönåcks IF	3.44.25
Olof Forsberg, Björns SK	3.46.27
Leif Rantatalo, Killinge AIF	3.53.57
Ludwig Sucomel, Tibro AIK	4.21.54
Bengt Wallqvist, Vänersborgspolisen	4.43.45

M50

Kurt Lindfors, Skellefteå	2.54.22
Erik Walfridsson, IKSU	2.54.30
Leif Johansson, Jalles TC	2.55.20
Staffan Hägeborn, IFK Västerås	2.56.32
Sven-Olof Lundback, Luleåpolisen	2.57.11
Kjell Mörtzell, Skellefteå AIK	2.57.14
Sven-Olof Wikström, Hallstahammars SK	2.57.57
Martin Jonsson, Skellefteå AIK	3.01.58
Leif Markstedt, Skellefteå AIK	3.03.08
Kenneth Fjellström, Glommerstråk IF	3.03.43

(20)	
Karl Tamm, Stockholmspolisen	3.04.17
Thomas Renberg, Lycksele LL	3.04.41
Gunnar Eriksson, Bureå	3.06.08
Lars-Ola Petersson, Skellefteå AIK	3.07.50
Torbjörn Edling, IFK Umeå	3.18.22
Göran Dahlgren, Kalix Löparklubb	3.19.47
Curt Sandberg, Väsby IK	3.36.14
Gunnar Berglund, Skellefteå AIK	3.48.58
Lars Bergqvist, Brandk. Jokkmokk	3.51.22
Stig Tonegran, Ersboda SK	3.55.22
(10)	
Arne Kaati, Lappl. Jägarreg.	2.44.00
Per-Arne Hjelm, Kvarnsvedens Golf	2.46.15
Rune Isaksson, Järfälla SK	2.49.07
Stig Asplund, Göta Friidrott	2.55.19
Stellan Linder, Lycksele LL	2.57.08
Alf Johansson, Gunnebo OK	2.58.57
Ake Edlund, Lyckselepolisen	3.01.46
Rolf Winnerholm, Mölndalspolisen	3.06.15
Roland Holmström, Sävar	3.11.41
Hans Ekeröth, Luleå LDK	3.17.18
Ove Ericson, Skellefteå	3.22.35
Torgny Joelsson, Luleå LDK	3.29.08
Lars Forsberg, Spölands IF	4.46.04

M40

Bo Nyström, Tväråselets AIF	2.36.21
Elon Lindvall, Skellefteå AIK	2.36.43
Kjell Lindberg, Luleå LDK	2.42.02
Ivan Sköld, Sundsvalls RR	2.42.05
Lars Hansson, Sandviks IK	2.43.28

M55

Folke Lundberg, Duvbo IK	2.48.02
Folke Magnusson, Luleå LDK	2.52.56
Sören Nylander, Värmdö IF	2.56.14
Sture Haraldsson, Umeåpolisen	3.28.55

Skellefteå Midnight Marathon

Åke Carlsson, Umedalens IF
Sven Monander, Karlstadspolis
Börje Jansson, Salapolisen

3.51.25
3.54.29
4.07.00

K45

Ingrid Nilsson, IFK Umeå
Gudrun Kvick, Uppsala Handikapp

3.17.53
3.34.32

M60

Konrad Hernelind, Duvbo IK
Hemming Hedman, Umedalens IF
Karl-Olof Tillman, Frösö IF
Gustaf Lundström, Skellefteå AIK
Sigge Hedlund, Skellefteå AIK

2.59.31
3.17.11
3.54.32
3.56.11
4.01.17

K50

Birgitta Eklund, Skellefteå AIK

3.39.37

Klass Rullstol:

Jan-Ove Mattsson, Bjärred
Ingemar Adolfsson, Kungshamn

2.12.53
3.15.22

M65

Stig Johansson, OK Orion

4.45.40

M70

Tore Andersson, Fredrikshofs IF
Gunnar Spångberg, Solvikingarna
Tage Öström, Frösö IF
Lars Garbrand, Fredrikshofs IF
Stig Swärd, Robertsfors IK

3.25.39
3.43.08
3.47.20
4.13.40
5.14.22

Polis-SM

(Skellefteå 1988-07-02)

1. Jonny Pettersson (Sen), Sthlmspolis 2.41.45
2. Sven-Erik Müller (M35), Luleåpolis 2.49.33
3. Alf Holmqvist, (M40), Ljungbypolis 2.52.14
4. Tommy Lundmark (M45), Gbgpolis 2.52.47
5. S-O Lundback (M35), Luleåpolis 2.57.11
6. Åke Edlund (M50), Lyckselepolis 3.01.46
7. Karl Tamm (M35), Stockholmpolis 3.04.17
8. R Winnerholm (M50), Mölndalspolis 3.06.15
9. Kjell Jonsson (M45), Göteborgspolis 3.13.56
10. Sture Haraldsson (M55), Umeåpolis 3.28.55

M75

Gunnar Lillieroth, Klabböle IF
Helmut Näckdal, Kalix Löparklubb

5.11.32
7.52.14

K35

Taina Lötjönen, VIK Västerås
Christina Kehlmeier, Ystadspolis

3.07.34
4.18.45

*

1. Christina Kehlmeier, Ystadspolis 4.18.45

Taina — lyckligaste segraren

Tidningen Norra Västerbotten intervjuade VIK Västerås **Taina Lötjönen** efter hennes 3.07-seger i Skellefteå Midnight Marathon, som numera startar redan halv sju på kvällen.

— Det känns utmärkt, det är alltid kul att vinna, konstaterade hon inför tidningens reporter. Man är alltid lycklig att det är över när man sprungit en mara. Extra skönt var det idag då man inte behövde ta ut sig till bristningsgränsen för att vinna. En toppenfin bana där man säkert kan göra bra tider om man är i fin form.

Men det var tydligen besvärliga yttre förhållanden denna kväll i Skellefteå. NV pratade med totalsegraren **Christer Fabricius**, Sisu Forshaga: — Segern är viktigare än tiden. Men det var jobbigt!

Det bekräftade de flesta. Dels var det motvinden på slutmilan, dels något med luften . . . Ja, förmodligen även värmen, skrev NV.

Toppentid i M70

Tore Andersson, som presterade den näst bästa tid någonsin av en svensk i M70, var av en annan uppfattning: — Jag förstår inte dem som klagar på motvinden och värmen. Jag tycker det var ypperliga förhållanden, lagom varmt och milda fläktande vindar.

Tores 3.25.39 betraktas dock från och med i år som M70-bästa, eftersom äldre resultat på banor av okänd längd har lyfts ur veteranstatistiken och listas separat!

Jan-Ove Mattsson — 2.12

Tidningen Norra Västerbotten lyfter också fram rullstolsidrottaren **Jan-Ove Mattsson** från skånska Bjärred: "men frågan är om aftonens bästa idrottsprestation ändå inte utförde Jan-Ove".

Och NV fortsätter: "Sluttiden blev 2.12 och redan det är häpnadsväckande. Men man ska dessutom vara medveten om att Mattsson har en 'hög' skada, en nackskada, och därmed inte samma möjligheter att träna upp styrkan i t.ex. överarmar och axelparti som rullstolsåkare med 'lägre' skador".

Åke Norsten, som numera lagt av tävlandet i rullstol, säger i en kommentar: "Jan-Ove åker ju på de tider jag gjorde som bäst". NV igen: "Att förstå storheten i Jan-Ove Mattssons prestation kan vara svårt, men för att ge en vink om den kan nämnas att han vid 1984 års OS för handikappade i England utsågs till spelens bästa idrottsman alla kategorier".

Mellantider

Skellefteå Midnight Marathon 1988

	10 000 m	20 000 m	30 000 m	42 195 m
Christer Fabricius, M35/1	34.00	1.08.59	1.45.04	2.31.21
Bo Nyström, M40/1	35.47	1.12.01	1.48.20	2.36.21
Elon Lindvall, M40/2	35.47	1.12.01	1.49.06	2.36.43
Peter Klemets, Sen/1	34.00	1.09.26	1.46.06	2.33.50
Bror Taavola, Sen/2	35.48	1.12.23	1.51.39	2.39.47
Karl-Einar Byström, M45/1	36.42	1.15.10	1.54.09	2.43.00
Roger Pistol, M45/2	37.28	1.15.10	1.53.47	2.43.06
Arne Kaati, M50/1	36.42	1.14.38	1.54.11	2.44.00
Per-Arne Hjelm, M50/2	38.32	1.17.30	1.56.33	2.46.15
Folke Lundberg, M55/1	38.57	1.17.23	1.56.12	2.48.02
Folke Magnusson, M55/2	38.32	1.17.03	1.59.12	2.52.56
Konrad Hernelind, M60/1	41.25	1.24.01	2.06.14	2.59.31
Taina Lötjönen, K35/1	43.12	1.26.12	2.11.16	3.07.34
Ingrid Nilsson, K45/1	42.50	1.26.46	2.13.32	3.17.53
Birgitta Eklund, K50/1	46.52	1.35.13	2.27.50	3.39.37
Tore Andersson, M70/1	46.57	1.35.13	2.24.02	3.25.39
Gunnar Spångberg, M70/2	47.05	1.35.13	2.29.59	3.43.08

Gedigen satsning av Skellefteå!

— Vi vill att maratonlöparna ska trivas och vår förhoppning är att få fler deltagare på denna klassiska sträcka, säger tävlingsledaren **Leif Sundqvist** till redaktionen. I år lanserade vi fler nyheter i samband med loppet.

Tidningen Norra Västerbotten gav ut tidningen Marathonextra den 29 juni i en mycket stor upplaga som också delades ut vid nummerlappsutdelningen. Tidningens Sportbilaga den 4 juli om maratonloppet sändes

hem till alla deltagare liksom komplett resultatlista med passertiden vid 10, 20 och 30 km.

Nytt var också "nummerlapp" på ryggen med klasstillhörigheten angiven. Duscharna efter vätskekontrollerna uppskattades också av löparna i värmen, avslutar Leif som också konstaterar tacksamt det stora stödet från sponsorer och företag vilket lade grunden för ett rejält prisbord!

Brevlådan

Medlem livet ut

Jag har just läst redaktörens rader om att stå kvar som medlem i Sällskapet. Tack för dina synpunkter.

Jag är 68 år och sprang mitt första lopp 1971. Sedan dess har jag tränat löpning året om. Ibland tränade jag med en kompiss som började med maror 1980. Han ansåg att jag var mogen för en mara då jag sprungit i 10 år 1982. Jag fick förbättningsregler och många goda råd. Min kamrat var 18 år yngre. Den 8 maj 1982 var jag vid startlinjen i Landskrona. Efter 30 km var jag beredd på väggen. Tänk, jag märkte ingenting. Jag gick i mål på 3.33 och var ej trött. Det kändes jättefint.

Det låter ynkligt men jag har lite för dåligt med tid att träna mer än 5 mil i veckan.

Som pensionär är jag mångsysslare och har för mycket att göra, bl.a. som kassör i hembygdsföreningen.

Vi var 11 st här från Osby som var i Stockholm 4 juni. Jag bade sämsta tiden med 3.44, var ändå belåten då jag siktade på 4 tim.

Flera glodde på mig när jag trallade och sjöng i duschen.

Jag tänker stå kvar som medlem hela livet ut.

Sune Persson, Osby

Ett varmt tack

Jag ber om ursäkt för det besvär och extra arbete som jag förorsakat genom att ej tidigare säga upp medlemskapet.

Ett varmt tack för den stimulans Er tidning har givit mig. Samtidigt vill jag tacka för de förmåner och goda råd som kommit mig till del.

Lycka till med Ert gagnarika och värdefulla arbete!

T.v. f.d. maratonlöpare
Arne Westman, Boden

En stagnerad organisation

Enligt min mening finns det inte längre någon anledning att tillhöra sällskapet.

Anledningen med mitt medlemskap var vid inträdet att få ett erkännande som en hyfsad löpare. Dessvärre har Ni gjort mig besviken. Sällskapet har inte uppfyllt sitt löfte om prestationsnål (3.09.47). Samtidigt verkar organet snarast vara ett forum för inbördes beundran med samma ansikten från gång till gång. Uppmaningarna att betala in medlemsavgiften och redovisad statistik över medlemmar vittnar snarast om om en förening i kris utan framtid, driven av ett fåtal med minnen från svunna dar. Att tillhöra en stagnerad organisation, som inte mer värnar om medlemmarna, är föga tilltalande. Separationen från tidningen Springtime har definitivt avgjort att skälen till medlemskap upphört.

Anders Kylesten, Uppsala

Uppmuntran och olika stilar

Det är ju varje idrottsmans dröm att få ett tecken på uppmuntran för det han gör. Dock är det, som vi alla i den här branschen vet, mera sällan som långfnattare får annat än huvudskakningar och menande gester med pekfinger mot tinningen som svar när vi vågar säga högt vad vi sysslar med — i synnerhet som vi inte kan säga varför vi gör det — egentligen. Därför tänkte jag nu be er skicka till mej en blankett så att jag kan rekvirera lite spontan uppmärksamhet och uppmuntran i form av diplom och prestationsnål då jag för ett par dar sen i mitt femte maratonlopp passade på att f.f.g. ta mej i mål under dom magiska 3.30. Det skedde i Menden i Västtyskland, ett lokalt lopp med ca 250 deltagare av blandad kvalité men med i huvudsak tyskar, förstås. Fast det var en tunisier som vann. Själv blev jag bäste svensk. Vi var två av den sorten. Självva banan går ute på rena vischan på småvägar och cykelbanor mellan åkerfält och beteshagar och med inte mindre än tre nogsamt kontrollerade vändpunkter. Så först nu har jag insett hur olika stilarna kan vara på löpare och hur märkligt det är att dom som ser ut att kunna dräsa omkull när som helst ändå tar sej fram fortare än andra som ser ut att vara piggare. det kunde kanske bli föremål för en doktorsavhandling...

Hans Forss, Göteborg

Rune Larsson på gång!

En kväll i slutet av mars gick — i ordets rätta bemärkelse — gick ultralöparen **Rune Larsson** från Trollhättan in mot den australiensiska storstaden Melbourne, efter drygt 1000 kilometer äventyr sedan starten den 17.3 i Sidney.

Med två timmar tillgodo på maxtiden (åtta dygn och tretton timmar) tog sig Rune i mål i The Westfield Run som tjugonde av tjugotvå fullföljande. Lika många hade tvingats avbryta.

Men det beslutet tog **inte** Rune när han var 214 km från målet! För Elfsborgs Läns Allehanda (12 april 1988) berättar Rune Larsson: — Jag lyckades hålla en muskelskada i höger ben i schack i 700 km. Sedan fick jag inflammationshämmande tabletter,

som tyvärr gjorde mig sjuk i magen. Det blev tolv timmars sjukhusvistelse och ordentliga undersökningar innan jag fick läkarnas tillstånd att fortsätta. Efter fem kilometer var det slut med löpandet. Jag tänkte att om jag gick sju mil om dagen så skulle jag hinna innan maxtiden löpte ut.

En fjärdeplats var på gång innan Rune tvingades ta till — just gång! Säkert var Rune ordentligt slut när han tog sig över mållinjen. Men inte värre än att han lät sig utfrågas av ett TV-team: — Vad önskar du dig mest av allt just nu? Runes svar speglar mycket väl hans enormt fina personlighet: — En kall öl och en inbjudan till nästa års lopp!

GA

Norska bästalistan 1987

Män:

1. Geir Kvernmo (M30)	2.10.17
2. Atle Joakimsen (M30)	2.17.28
3. Gøge Gjovåg (M30)	2.18.43
4. Roy Andersen (M30)	2.19.07
5. Tore Neby (M30)	2.19.54
6. Peder A Slyte (M30)	2.21.00
7. Jørn Holmsen (M25)	2.21.32
8. Bent Natvig (M40)	2.21.33
9. Atle Fosse (M35)	2.21.37
10. Tom Bjerkely (M25)	2.22.26
— Lars Ølstad (M20)	2.25.04
— Tor Aanesen (M45)	2.28.05
— Per Slundgård (M50)	2.31.53

Kvinnor:

1. Ingrid Kristiansen (K30)	2.22.48
2. Bente Moe (K25)	2.32.36
3. Sissel Grotenberg (K30)	2.32.57
4. Oddrun Hovsengen (K35)	2.42.35
5. A.E. Cornelissen (K30)	2.43.34
6. Maj B Aastad (K25)	2.52.25
7. Line Johansen (K25)	2.53.30
8. Inger B Sellæg (K35)	2.55.40
9. Marti Larsen (K40)	2.59.40
10. Gerd L Nilsen (K25)	2.59.41
— Turid Lind (K45)	3.09.55
— Ingrid Sogstad (K60)	3.26.19
— Ase Rekkebo (K50)	3.40.48

Källa: KONDIS/Den Norske Maratonklubb

KOMMANDE MARATONLOPP SVERIGE 1988

Datum	Tävlingsplats	Tel. kansli	Tel. bostad	Kontaktperson
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

***Vi gratulerar
Dig
till ett fullföljt
MARATONLOPP***

Så ser det ut på framsidan av en broschyr som vi försöker dela ut till alla debutanter.

Broschyren inkluderar information om Sällskapet och en blankett för medlemsansökan.

Vi har missat några debutanter – hjälp oss att kontakta dem.

Broschyren erhålles från Sällskapets sekretariat, Box 218, 101 22 Stockholm 1.

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	☐
Overallmärken st à 15:—							
Souvenirvimplar st à 15:—							
Klisterdekaler ark à 10:— (1 ark = 4 dekaler)							
Klubb nålar 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 Nåjde & Tommie Nordh



STOCKHOLM
Postnr 114 24

32 04 97
Riktnr 08

LÖPARNAS AFFÄR