

Marathonlöparen

Nr 98 Dec 1988

1988 Nr 6



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

Svenska Marathonsällskapets Styrelse

Ordförande
Lennart Granberg, 08-760 96 98
V. ordförande och utmärkelsesekretär.
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
Huvudkontaktnombud:
Jan Lind, 08-35 13 94
Kontaktnombud/kvinnor:
Siv Pettersson, 08-711 80 61
Resultatredaktör:
Göran Andersson, 009358/284 13 14
Resesekreterare:
Louise Dyrendahl, 08-42 43 25

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

Svenska Marathonsällskapets Distriktsombud

Blekinge:
Bengt-Åke Svensson, 0455/507 66
Bohuslän-Dal:
Helge Mikaelson, 0534/115 07
Dalarna:
Yngve Karlsson, 0250/124 06
Gotland:
Håkan Holm, 0498/799 90
Gästrikland:
(Se Hälsingland)
Göteborg:
Christina Hildesson, 0303/417 38
Halland:
Martin Andersson, 0340/408 22
Hälsingland:
Roland Ludwichowski, 0650/205 37
Jämtland-Härjeländ:
Ulf Swelander, 063/224 39
Medelpad:
Yngwe Sohl, 060/17 15 10
Norrbotten:
Owe Pötter, 0921/203 59
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:
Åsa Schumann, Piteå IF vann Vintermarans damklass. Foto: Bo Lindkvist

Marathonlöparen

1988 Nr 6



Glöm inte medlemsavgiften!

Nu när året går mot sitt slut är det naturligt att man dels tittar bakåt och söker sammanfatta säsongen dels tittar framåt och planerar för framtiden.

Då hoppas vi inom Svenska Marathonsällskapets styrelse att tillbakablicken betyder att Du är nöjd med säsongen som löpare och, ännu viktigare, att Du är glad att Du har varit medlem i Sällskapet och att Du är nöjd med vad som har presterats i fråga om tävlingsengagemang, information, resor, utmärkelser och medlemstidning.

Således hoppas vi att framtidsplaneringen inkluderar ett fortsatt medlemskap i Sällskapet. Du finner ett inbetalningskort i denna tidning och vi är tacksamma om Du snarast betalar in kr 110:— för att säkerställa att Ditt medlemskap fortsätter utan avbrott.

Du kan förstås fortsätta som medlem även om Du inte är nöjd med vad som presteras av svenska Marathonsällskapet... men då hoppas vi att Du, genom en insändare till "Marathonlöparen", genom en motion vid årsmötet eller genom direkt kontakt med någon i styrelsen, framför Ditt förslag till hur en förbättring skall åstadkommas.

Du är en viktig del av denna kamratförening som nu förenar flera tusen likasinnade långlöpare och Dina synpunkter på hur verksamheten skall utformas är viktiga... men först, glöm inte att betala medlemsavgiften! Då bidrar Du till att stödja Sällskapet samtidigt som Du skaffar Dig rätten att yttra Dig och påverka dess framtida verksamhet.

Tony Bristow



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



Löpande ärenden

Nytt märke på overallen

Vid årsmötet i våras väcktes frågan om ett tillägg till standaret, statyetten eller glastrofén som pryder hemmet när man har sprungit 25, 50 eller 100 maratonlopp... Det förslogs att en speciell tröja kanske vore motiverad.

Men vad skall vi göra med alla dessa tröjor...?

Nu har styrelsen således beslutat att satsa på ett speciellt overallmärke, som visar sifferna 25, 50 resp. 100 i samband med Sällskapets namn eller emblem. Med ett sådant märke kan man i samband med träning eller tävling visa för omvärlden, d.v.s. träningskompisar eller tävlingskonkurrenter, att man faktiskt har ett ansenligt antal fullföljda maratonlopp bakom sig och en utmärkelse hemma som vittnar dels om bedriften dels om medlemskap i Svenska Marathon-sällskapet.

Vi återkommer med detaljer om märkets utformning. Förhoppningsvis kommer vi att få fram märket under vintern så att löparna med stoltet kan bära det på overallerna när vårsäsongen börjar och man återigen möts på träningsstigar och tävlingsvägar.

Medlemsavgiften 1989

Styrelsen har beslutat att inte skicka ut årets inbetalningskort i en separat försändelse, vilket har gjorts de senaste två åren. Istället hittar Du ett inbetalningskort instoppat i denna tidning. På detta sätt sparar vi en ansenlig summa i portoavgifter. Genom att betala utan dröjsmål hjälper Du oss att ytterligare minska våra utgifter eftersom kostnaderna för påminnelse brev kommer att minska.

Vi kan förstås inte garantera att inbetalningskortet inte ramlar ur någon tidning. Om Du inte kan hitta inbetalningskortet är det bara att notera att medlemsavgiften för 1989 är kr 110:- samt att Sällskapets postgiro är 8 26 07-3.

Ett kort fyller Du då i själv.

För alla gäller det att man inte skall glömma att fylla i namnet ordentligt. Varje år får vi ett tiotal anonyma inbetalningar, ofta kanske därför att man har lämnat in kortet till en bank eller annan inrätnings som lovar att sköta om inbetalningarna. Se till att Ditt namn är ifyllt innan Du lämnar kortet ifrån Dig.

En sak till! Använd inte detta inbetalningskort som en adressändringsblankett! När Du ändrar adressen se till att vi får ordentlig information om detta på postens speciella kort. Då kan Du vara säker på att Din adress ändring kommer att bokföras ordentligt och att Du får tidningen utan avbrott.

Postgiro: 8 26 07-3.

Årsavgift: kr 110:

Weekendresor till Marathonlopp 1989

28 jan	Apeldorn	NL	1 400 kr inkl 4 övernatningar
16 apr	Rotterdam	NL	1 700 kr inkl 5 övernatningar
1 okt	Berlin	D	1 900 kr inkl 4 övernatningar

Totalpris från Stockholm inkl färja med hytt, hotell inkl frukost, startavgift till loppet.

Arr: Daniel van Berlekom, tel kv 08-44 58 11
Jan Ternhag, tel kv 08-32 69 40

**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 – hjälп oss att kontakta dem.

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

I huvudet på ...

Filosofier

Man kan resonera så olika. Vi rör oss alla genom olika rum, och just detta att röra sig ser man så olika på i olika rum. Lunchrum och omklädningsrum, sammanträdesrum och rum för eftertanke — med eller utan kors — finns det och nästan överallt har man en mening om det befogade och nyttiga eller det onyttiga och obefogade i att springa. Det är nästan bara barn som springer helt tanklöst och lyckligt och låter oss längta tillbaka till en tid då det fanns så mycke spring i benen och så mycke skratt i magen att man bara inte kunde bärga sig. Inte så att man undgick förebråelse från avundsjuka vuxnas sida men ändå. Därför är det också en särskild känsla i att springa med barn och barnbarn. Nu-förtiden bidrar min dotter Anna till att jag håller igång; vi springer genom den skånska blåsten och har alltid mycket att prata om. Och snart har Karin som smart är två vuxit in i sina Nike.

— Måste du ut nu igen?

Lättjan har många bundsförvanter och stillasittandet har pratsamma advokater. Och vi som springer, vi som måste ut tycker kanske oftast att det är lika gott att låta dem hållas. Men för tillfället dras jag med en sträckning i vänster vad. Det är en futtighet egentligen men det gör att jag har ett uppstått behov av att få komma ut och ändå inte kan. Och då rinner det till en eller annan tanke i ämnet i stället.

Jag tänker, alltså...

Jag tänker, alltså är jag till, sa en gång den franske filosofen Descartes som nästan frös ihjäl i detta land på drottning Kristinas tid. *Cogito ergo sum* har blivit en början på det moderna västerländska tänkande. Det är inte illa, tänker vi som tänkare. Men visst behöver det kompletteras, tänker den som för tillfället inte kan: Jag springer, alltså är jag till. Man måste komma ut och känna luften sila över ansiktet för att bli säker på att man finns till. Och det är lite lärorikt att det är så pass mycket vanskligare att ge uttryck för rörelser i verkligheten än i våra tankar. Kanske ska vi inte tynga vår framförd alltför mycket och minst av allt göra metafysik av den rörelse i konsten som uppstår när man aldrig har mera än ett ben i marken på en gång och åtminstone emellanåt kan få

för sig att sväva ovanför marken helt och hället. Mot dem som hävdar att livets mening är att låta sig transporteras omkring på fyra hjul och med ett plåtskal omkring sig — de som säger *volvo ergo sum* (jag rullar, alltså är jag till) — finns det särskild anledning att säga ifrån. Jag springer och är till.

Inte ens i denna svåra tid får man ge upp. En mörk kväll med halka och kylig blåst kan det vara tungt att byulta sig allt från superunder till vindbrytare och reflexer men väl ute i mörkret kan själva möдан kännas nyttig. Och inne och ute ur duschen hotar endorfinet att porla över av fröjd. Det är då man på nytt och på nytt förstår att man har ytterligare lopp att löpa, antingen långt ute i världen eller nära det småningom våras i det land där Descartes dog. Ide blir otänkbar idé.

Positivt tänkande?

Mentalt uppladdning kunde det kanske kallas, även om jag tycker att det är ett missbrukat begrepp numera. Det är märkt hur mycket som det numera pratas om positivt tänkande och om positivt pratande. Det fanns en tid då svenska löpare inte var speciellt talföra och låg särdeles lågt i förhandssnacket. Det var ungefär samtidigt med att de nådde sina framgångar. Numera vinner vi mest i förhandssnacket.

Förvisad till soffans disponibilitet hamnar man alltför mycket i blott och bart tittande. OS var en svår prövning med Evy Palm som enda ljusglimit: man blir ju upprymd så fort man ser henne. Handikapp-OS var lisa och lärdom.

Smärtan och lyckan

New York Marathon kunde den här gången betittas i TV. Jo, misstanken ligger på lut: du tittar och är alltså till numera? Nej, fortfarande är det så att jag sprungit långt flera maratonlopp än jag betittat. Men man kan inte undgå att fascineras av att komma löpare, låt vara bara några få i eliten, nära på det här sättet. Visst har man lite större möjligheter än de som inte prövat att verkligen känna med dem som springer. Och även om Steve Jones och de andra har helt andra förutsättningar, tycker man sig ändå kunna ana mödan och smärtan och lyckan.



Per Rydén

Både männen och kvinnorna uppgörelser blev egentligen ganska odramatiska. Walesaren avgjorde förhållandet tidigt och lämnade bekymren till sina förföljare. Den fantastiska Grete Waitz kom igen storstilat efter bekymren i OS och kunde vinna för nionde gången New York — en otrolig och vederbörligen skattad prestation. Den norska flaggan vajade redan i förväg utanför det hotell där hon bodde. Efteråt vajade den mest.

Men det var ändå loppets trea som räkade ut och därmed kändes mänsklig och nära. Joan Benoit Samuelson hade sin stora dag i Los Angeles 1984 när hon besegrade hettan och alla sina konkurrenter i sin karakteristiska mössa och vann guldet just före Grete Waitz. Nu hade skador och barnafödande kommit emellan, men den 31-åriga amerikanen hade också sin tychobrahedag. Efter 17 kilometer krockade hon med den slutliga tvåan, italienskan Laura Fogli. Efter ytterligare några kilometer fick hon springa in bland några uppställda bilar och uträdda sina behov. Vid 33, en kritisk punkt i loppet, kolliderade hon rejält med en funktionär som skulle bisträcka en manlig tävlande med vatten och stöp efter vad man såg handlöst i asfalten.

Mänskligt och märkt

Hon reste sig och fortsatte och fick som trea tiden 2,32.10. Då är man tyxt ett slag eller vill förklara för någon annan av de försoffade hur märktigt allt detta är. Ni skulle bara försöka själva.

Och det är väl också detta som gör ett maratonlopp till något mänskligt och märkt. Det händer hela tiden så mycket och säkert ännu mera längt ner i kön. Hjältarna är så många. Och hjältinnorna.

Det blir ännu svårare att vänta och inte få komma ut och erövra marken framför sig. Nej, jag har inte slutligt kommit in från fjällen heller. Några lopp finns redan utstakade. Ett leds av blåa streck genom Stockholm. Måtte vi ses där igen! Det finns vissa sträckor av det som spelas upp framför en under denna ängsliga väntan. En finns på Skeppsbron. Mer säger jag inte.

Per Rydén

Sensommarvärme i Roslagen

De fyra första placeringarna i det traditionella maratonloppet Östhammar—Öregrund tur och retur, gick till fyra klassegare. **Bengt Olofsson**, numera tävlande för arrangörsklubben Östhammar Friidrott, har i år fått sitt stora genombrott efter många år av träningsflit. Han sänkte personbästa med fem minuter till 2.41 vilket också gav DM—silver i Uppland. Seniorgruppen gick till en annan veteran, Bålsutas **Ilpo Kettunen**, som var totaltredje i loppet strax före Bengt.

Kvarnsvedens **Thomas Johansson** vann före **Roland Thörn**, Örebro AIK. Fjolårssegraren **Peter Jansson**, hängde med Thomas i dryga tre mil men klev sedan av. Peter har inte hunnit träna tillräckligt efter en häloperation för att tåla både fart och distans.

På damsidan var det tunt och de fem första platserna togs av veteraterna i K40 och K45. Klasegrarna där erövrades av **Ann-Marie Waxell**, ÖFI och Uppsala tjejer **Gudrun Kvick** på 3.12 resp. 3.16.

Roslagen Marathon (Östhammar Friidrott) 1988-09-10

Klass/ plac.	Namn, föd.år, klubb	Tid
M/1	Tomas Johansson, -62, Kvarnsveden	2.35.31
M35/1	Roland Thörn, -52, Örebro AIK	2.38.13
M45/1	Ilpo Kettunen, -43, Bålsta IK	2.40.37
M40/1	Bengt Olofsson, -47, Östhammar FI	2.41.18
M45/2	Roger Pistol, -41, Hallstahammar	2.41.29
M35/2	L-G Berlund, -51, Östhammar FI	2.43.09
M/2	Bengt Göransson, -60, Falu IK	2.43.57
M35/3	Erik Hamréni, Hallstahammar SK	2.45.16
M45/3	Sten Odenblad, -39, Fredrikshof	2.45.22
M40/2	Bengt Backman, -47, Flemingsberg	2.47.40
(10)		
M35/4	Hannu Airaksinen, -52, Hofors AIF	2.48.21
M40/3	Björn Nordheimer, -44, Duvbo IK	2.48.37
M45/4	Kjell-O Skoglund, -41, Strands IF	2.50.01
M50/1	Karl-Johan Lundström, -37, FIN	2.50.20
M50/2	Vilho Kiutto, -36, Hofors AIF	2.50.59
M/3	Lars-Olof Wedlund, -55, Vilsta IK	2.51.14
M/4	Kari Väliaho, -58, Östhammar FI	2.51.34
M40/4	Rolf Lundberg, -44, Flemingsberg	2.51.49
M50/3	Stig Hellström, -36, Fredrikshof	2.52.02
M/5	Ake Gustavsson, -54, Bålsta IK	2.52.10
(20)		
M40/5	Lars Liljeqvist, -45, Tierps IF	2.52.54
M40/6	Per Olov Norlin, -46, Söderhamn	2.53.16
M40/7	Bertil Palmqvist, -46, Bålunge IF	2.54.37
M55/1	Erik U Eriksson, -30, Söderhamn	2.54.51
M/6	Stefan Lindh, -61, Sandvik	2.55.11
M50/4	Per-Arne Hjelm, -37, Kvarnsveden	2.55.28
M40/8	Jan Jordbrink, -47, Valhall IK Mora	2.57.59
M40/9	Jouko Kulju, -45, Tullinge	2.58.26
M35/5	Lars Hansson, -49, Gottsunda IF	2.58.48
M/7	Christer Pettersson, -54, Uppl. Ekeby	2.59.09
(30)		
M/8	Anders Olsson, -60, Postens IF	2.59.21
M/9	Mickael Leitner, -58, Stockholm	2.59.22
M/10	Jan Morenius, -58, Sthlms RRC	3.01.25
M45/5	Alf Sjökvist, -43, Valö IK	3.01.45
M40/10	Erik Bonn, -44, Mälardö SOK	3.02.36
M45/6	Bengt Fahrkantz, -42, Falu IK	3.02.42
M45/7	Hugo Liss, -42, Örebro AIK	3.01.21
M45/8	Göran Kangas, -42, Bålsta IK	3.03.53
M40/11	Bert Lagerblad, -48, Bålsta IK	3.04.06

M50/5	Ingvar Åkerström, -35, Hudiksvall	3.04.09
	(40)	
M55/2	Bertil Persson, -31, Tierps IF	3.04.44
M/11	Peter Jaktlund, -62, Kvarnsveden	3.04.58
M45/9	Ake Ödmärk, -41, Flemingsberg	3.05.12
M35/6	Leif Holmgren, -53, Hemlingby LK	3.05.35
M35/7	Inge Gunnarsson, -53, Valhall IK Mora	3.06.22
M35/8	Jan-J Blomqvist, -51, Östhammar FI	3.08.18
M40/12	Hans-E Holmberg, -45, Sollentuna	3.08.26
M55/3	Sören Nylander, -33, Värmdö IF	3.08.50
M40/13	Gunnar Rimdahl, -44, Gottsunda	3.09.45
M35/9	Börje Råberg, -49, Vilsta IK	3.11.34
	(50)	
M45/10	Sten Ringqvist, -41, Vilsta IK	3.11.34
M45/11	Runo Dahlberg, -42, IK Jordbän.	3.11.51
K40/1	Ann-Marie Waxell, -45, Östhammar	3.12.10
M35/10	Klas Sundberg, -52, Hässelby IK	3.12.18
M35/11	Christer Persson, -53, Östhammar	3.12.59
M40/14	Billy Ehn, -46, Hammarby IF	3.13.54
M/12	Göran Karlsson, -64, Smögen IF	3.14.36
M55/4	Jan Atternäs, -31, Söderhamns OK	3.15.04
M40/15	Göran Andersson, -48, FIN	3.15.23
M40/16	Hans Hjertsson, -46, Diös IF	3.15.28
	(60)	
M55/5	Sven Johansson, -29, Sundborn	3.15.48
K45/1	Gudrun Kvick, -43, Uppsala HI	3.16.45
M40/17	Christer Bergfot, -44, Tierps IF	3.17.23
M40/18	Göran Grip, -45, Kungsängens SK	3.19.41
M/13	Pär Åkermark, -68, Enebyberg	3.20.49
M35/12	Ulf Weman, -52, FIN	3.20.54
M65/1	Gösta Ekström, -23, Säters IF	3.21.32
M55/6	Tore Billman, -30, Fredrikshofs IF	3.22.43
M40/19	Curt Göransson, -45, Skidkamr. Gävle	3.22.51
M40/20	Kjell Nilsson, -48, Österfärnebo IF	3.22.53
	(70)	
M40/21	Bernt Persson, -44, Valhall IK Mora	3.22.58
M45/12	Kim Nyberg, -41, Sthlms RRC	3.23.14
M55/7	Yngve Sohl, -29, SRR Sundsvall	3.23.16
M/14	Stefan Myrgård, -61, Smål. Nation	3.23.28
M50/6	Gunnar Eriksson, -38, Enebyberg	3.23.38
M45/13	Veli Pajari, -40, Vilsta IK	3.23.53
M40/22	Nils Nilsson, -46, Club Z	3.24.27
M45/14	Ake Nordberg, -43, Estuna IF	3.24.49
M60/1	Ebbe Callheim, -25, Järfälla SK	3.25.12
M45/15	Hans Wannehed, -42, Östhammar	3.25.32
	(80)	
M60/2	Åke Hall, -25, Järla IF	3.27.13
M/15	Ove Sääf, -61, Bålsta IK	3.27.30
M60/3	Åke Söderlund, -25, Postens IK	3.29.30
M40/23	Anders Andersson, -45, Vilsta IK	3.29.45
M40/24	Per-Arne Nilsson, -46, Sthlms RRC	3.29.56
M45/16	Hans Kjellson, -42, Värmdö IF	3.30.45
M40/25	Leif Franzén, -46, IFK Strängnäs	3.32.37
M/16	Gary Blankenau, -58, Lidköping	3.32.42
K40/2	Gunilla Franzén, -44, IFK Strängnäs	3.33.48
M/17	Kjell Kvarfordt, -59, OK IF	3.34.07
	(90)	
M40/26	Martin Ellis, -48, Täby IS	3.35.37
M35/13	Pelle Ruus, -50, Nya Spb Eskilstuna	3.35.47
K40/3	Zibyl Niklasson, -48, KA 1 IF	3.36.29
M45/17	Magne Stridh, SBK MK	3.38.28
M55/8	Sivert Eriksson, -30, Valö IK	3.38.33
M35/14	Håkan Brekell, -53, Comp IS	3.39.49
M40/27	Lars Åkerman, -48, Linjetrifyg PK	3.42.46
M35/15	Kjell Magnusson, -49, Club Z	3.44.01
M35/16	Rune Toivonen, -49, FIN	3.45.02
M50/7	Lars-Erik Bratteby, -35, Upsala IF	3.45.17
	(100)	
K45/2	Ruth Skoglund, -42, Strands IF	3.45.26
M40/28	Anders Wilin, -47, Söderhamns OK	3.45.57
M45/18	Jan Sundgren, -41, Texaco IK	3.46.04
M50/8	Rolf Lundström, -34, Väsbys Fridrott	3.46.21
M65/2	Olle Blomberg, -22, Vällingby SOK	3.46.53
M/18	Nicklas Callemark, -69, Östhammar	3.48.56
M65/3	Gösta Åström, -23, Örbyhus IF	3.51.05
M65/4	Karl-Erik Lilja, -22, Fredrikshofs IF	3.51.13
M40/29	Rolf Bodin, -47, Söderhamns OK	3.51.57
M/19	Per Brodén, Sthlms RRC	3.52.35
	(110)	
M45/19	Sven-B Rönnåker, -41, Sthlms RRC	3.54.16
M45/20	Stig Söderström, -43, Kvarnsveden	3.58.50
M35/17	Alf Andersson, -51, AB Sv. Bostäder	4.00.36
M50/9	Birger Andersson, -34, Järnforsen	4.28.36
M55/9	Bertil Lundin, -30, Jäderfors	4.50.40
M65/8	Sigfrid Eriksson, -21, Uppsala Oldboys	5.02.37
M65/9	Kjell Adamsson, -22, Mälardjöden	5.12.08
	(120)	



Tomas Johansson har lämnat både riksvägen och konkurrenterna bakom sig för de avslutande fyra kilometerna. Foto: Roine Svensson/UNT.

Rullstol

1	Lars Andersson, -67, Norrbacka HIF	2.02.08
2	Jan Hellstadius, -51, Borås HIF	2.37.44
3	Michael Sandberg, Mjölby	2.47.04
4	Sven Wippola, Skellefteå	3.06.32
5	Ingemar Adolfsson, -59, Göteborgs RBK	3.27.51
6	Alf Johansson, -54, RTP Göteborg	4.39.32

DM/Uppland

Sen/1 och K40/1	Stig Söderström	2.40.37
M40/1	Bengt Olofsson	2.41.18
M35/1	Lars-Göran Berglund	2.43.09
M55/1	Bertil Persson,	3.04.44
K/1 och K40/1	Ann-Marie Waxell	3.12.10
M65/1	Gösta Åström	3.51.05

Roslagsmästare blev Ann-Marie Waxell och Bengt Olofsson.

Favoritseger i hård "Bromara"

Den västliga vind som gav deltagarna medvind från starten och över bron, trodde vi skulle vara gynnsam. Så blev icke fallet, då värmen (20°) i stället blev pressande i med vinden. Sidvinden på Öland kändes uppforskande för löparna, men c:a 8 sekundmeter var i hårdaste laget. 19 % av löparna bröt; de flesta av dessa p.g.a. värmen.

Holländaren Willem de Weerdt, 33, och Västtysken Reinhold Happersberger, 34, skaffade sig en klar ledning tillsammans med Hans Liljeroth, 29, (84-års segrare). Hans tvingades dock att bryta efter 18 km p.g.a. kramp.

Vid 35 km ryckte tysken och ledde ett tag med c:a 3 min. Segern låg alltså inom räckhåll. Rycket var dock en alltför optimistisk satsning av den gode Reinhold och ett par km före mål gick han omkull oförmögen att fullfölja. I stället kunde de Weert defilera igenom Borgholm, där som vanligt

vid denna folkfest en stor publik kände gatorna.

På andra plats kom Fred Mockenhaupt, 35, från BRD 1.41 min efter. Freds hustru Hildegard, 34, segrade i kvinnoklassen med tiden 2.57.56, som var ett mycket bra resultat i värmen. Som bäste svensk sågs Högbykämpen Magnus Andersson, 31, på 3:e plats. Magnus blev därmed också Smålands- och Ölandsmästare.

Ölandsbromarathon håller deltaresiffran runt 400 genom åren. Det internationella inslaget är stort och då speciellt från Västtyskland. Tvåveckors gratis tältsemester eller stugor till halva priset vid Lundegård är ett lockande projekt. Spagettifest på fredagskvällen samt kamratfesten efter tävlingen ger en fin stämning kring denna tävling. Så välkomna till 89-års Ölandsbromarathon prel. lördagen den 12 augusti.

Alvar Asplund

Ölandsbro Marathon (IFK Borgholm, Högby IF, Barometern) 1988-08-06

Den åtonde upplagan samlade 362 startande, varav hela 70 bröt. 408 hade anmält sig. Kalmarsund bjöd på mätlig-frisk västanvind, $+20^{\circ}$ och sol från en klar himmel.

Loppet gällde som DM för Småland (segrarna satta med fet stil) och öländskt mästerskap.

Klass/

plac.	Namn, föd.år, klubb	Tid
M/1	Wilhelm de Weerdt, -55, HOL	2.39.11
M35/1	Fred Mockenhaupt, -53, BRD	2.40.52
M/2	Magnus Andersson , -57, Högby IF	2.43.43
M45/1	Franz Pumhösl , -43, IK Sisu	2.44.02
M45/2	Björn Videfors, -40, GF Idrott	2.46.09
M40/1	Eugen Stas , -48, Wexiö Road Run.	2.48.11
M40/2	Lennart Wallin, -45, IK Akele	2.48.54
M/3	Mikael Andersson, -61, Postens IK	2.49.53
M35/2	Bo Björkholm , -49, Volvo Kalm-verk.	2.52.15
	(10)	
M/5	Stefan Rohde, -55, Kalmar Run. Club	2.53.39
M/6	Pär Olsson, -59, IK Akele	2.56.56
M35/3	Ingvar Bergström, -49, OK Dacke	2.57.40
K/1	Hildegard Mockenhaupt, -54, BRD	2.57.56
M45/3	Leif Engstrand, -42, Råby Rek Golf	2.58.59
M45/4	L Hansson, -42, Dynapac IF K-krona	2.59.34
M35/4	Bo Waldwsson, -52, Volvo Kalmar	3.00.56
M40/3	Gerd Burges, -47, BRD	3.01.22
M40/4	Hans Björkvist, -48, Högsbo AIK	3.02.05
M40/5	Hans Helgesson, -54, Härlövs IF	3.03.05
	(20)	
M40/6	Karl-Heinz Vieregge, -45, BRD	3.04.27
M55/1	Kjell Linder , -30, Väckelsångs IK	3.04.34
M40/7	Leif Höglberg, -44, Pripps IF	3.06.32
M35/5	Leif Sjöberg, -50, IFK Borgholm	3.07.28
M/7	Mikael Bernmark, -61, Ericson Radar	3.07.29
M/8	Peter Yngvesson, -61, IFK Borgholm	3.08.34
M35/6	Kauko Siltala, -50, UF Contact	3.10.16
M40/8	Wolfgang Ahrens, -46, BRD	3.10.53
M35/7	Jörgen Krappa, -50, Laholms IF	3.11.36
M/9	Roger Sandsjöe, -57, Tranås AIF	3.12.58
	(30)	
M/10	Günter Müller, -54, BRD	3.13.34
M40/9	Klas Jönsson, -48, IFK Borgholm	3.14.15
M/11	Göran Bengtsson	3.14.24
M/12	Asbjörn Lövtangen, -61, NOR	3.14.47

vid denna folkfest en stor publik kände gatorna.



M45/12	Bruno Nielsen, -43, Laholms IF	3.35.01
M55/2	Berne Norbeck, -32, GF Idrott	3.35.08
M/24	T Hedlund, -57, Hakoniterna Luleå	3.35.22
M40/24	Ingmar Andersson, -44, Linjeflyg	3.35.29
M40/25	Anders Salomonsson, -46, LUGL	3.35.43
M40/26	Kurt Gustavsson, -46, Hultsfred OK	3.36.21
M35/16	Anders Hogman, -49, Westerviks RC	3.26.23
M/25	Anders Hillborg, LME IK	3.36.45
M45/13	Per Alm, -43, Lunds Lassaretts IF	3.36.46
M50/7	Kurt Holmgren, -37, GF Idrott	3.36.54

(90)

M40/27	Björn Graae, -45, DEN	3.37.17
M40/28	Alf Andersson, -45, Västerviks RC	3.37.20
M/26	Olaf Rappsilber, -60, BRD	3.37.25
M35/17	Kjell Eliasson, -50, IK Tiwaz	3.37.34
M40/29	Stig-A Jonasson, -44, Elmuhults SC	3.37.38
M35/18	Sune Jerner, -53, Volvo Kalm.verk	3.37.54
M/27	Karl-Erik Eriksson, -61	3.37.55
M45/14	Horst Mauter, -39, BRD	3.38.16
M35/19	Göran Hallehn, -50, Hagbloms	3.38.34
M/28	Per Andersson, -65	3.38.42

(100)

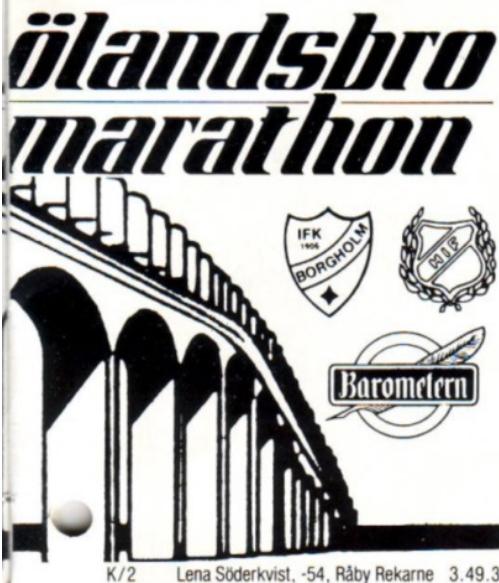
M35/20	Torbjörn Edling, -50, IFK Umeå	3.38.58
M50/8	Bertil Lanzén, -38, Ryssberget	3.39.14
M/26	Stefan Jingholt, -54, Råvända Runners	3.29.22
M40/17	Leif Åsberg, -45, Nässjö SKi	3.20.00
M/15	Olle Fríberg, -66, SK Frigg	3.20.22
M45/6	Håkan Sjö, -40, Växjö DK	3.20.38
M/13	Michael Lux, -64, BRD	3.17.38
M40/15	Vagn Enemark Madsen, -45, DEN	3.17.57
M40/16	J-E Olsson, -45, Elmuhults Sport Club	3.19.00
M/14	Stefan Jingholt, -54, Råvända Runners	3.19.04
M40/17	Leif Åsberg, -45, Nässjö SKi	3.20.00
M/15	Olle Fríberg, -66, SK Frigg	3.20.22
M45/7	Miroslav Andel, -42, Oskarshamn	3.21.49
M/17	D Söderberg, -62, Kalmar Run Club	3.22.06
M35/9	B Egmalin, -50, IK Jordbänningarna	3.22.16
M40/18	Kåre Oredsson, -46, UF Contact	3.23.22
M45/8	Göran Andersson, -41, Enhörna IF	3.23.44
M/18	Sven-O Gustavsson, -59, Alvesta FI	3.24.03
M35/19	Jan-Ove Ågren, -50, Fågelörs IF	3.24.56
M40/19	Sonny Widegren, -46, Eksjö Södra IK	3.25.49
M/19	Mats Karlsson, -54, Kalmar OK	3.25.55
M50/2	Verner Mihlberg , -35, Stensjö	3.26.19
	(50)	
M45/7	Leif Engstrand, -42, Råby Rek Golf	2.58.59
M/17	D Söderberg, -62, Kalmar Run Club	3.22.06
M35/9	B Egmalin, -50, IK Jordbänningarna	3.22.16
M40/18	Kåre Oredsson, -46, UF Contact	3.23.22
M45/8	Göran Andersson, -41, Enhörna IF	3.23.44
M/18	Sven-O Gustavsson, -59, Alvesta FI	3.24.03
M35/19	Jan-Ove Ågren, -50, Fågelörs IF	3.24.56
M40/19	Sonny Widegren, -46, Eksjö Södra IK	3.25.49
M/19	Mats Karlsson, -54, Kalmar OK	3.25.55
M50/2	Verner Mihlberg , -35, Stensjö	3.26.19
	(60)	
M35/11	Lars Thorstensson, -49, Wexiö RR	3.26.28
M/20	Hans-Jürgen Kunde, -57, BRD	3.26.32
M35/12	Håkan Adin, -51, IFK Borgholm	3.26.48
M/21	Mårten Davidsson, -56, Finspång	3.26.52
M/22	Herbert Krämer, -55, BRO	3.26.58
M45/9	L Bengtsson, -42, Söderköpingarna	3.27.37
M45/10	Bo-Göran Hahne, -39, Högbo AIK	3.27.46
M/23	Johan Bergqvist, -64	3.30.59
M40/20	Günther Dörr, -47, BRD	3.31.43
M40/21	Billy Ehn, -46, Hammarby IF	3.32.32
M50/3	Ake Larsson, -36, IS Göta	3.28.45
M35/13	Mats Gustafsson, -53, IFK Sävsjö	3.29.44
	(70)	
M50/4	G Kullman, -38, Färjestaden Motion	3.20.24
M/23	Johan Bergqvist, -64	3.30.59
M40/20	Günther Dörr, -47, BRD	3.31.43
M40/21	Billy Ehn, -46, Hammarby IF	3.32.32
M50/5	Sigurd Ryndal, -38, Rydboholms SK	3.32.32
M35/14	Jörgen Eklund, -52, Skanska Prefab	3.32.42
M40/22	G Andreasson, -45, Tärtesk Ronneby	3.32.43
M50/23	Gunnar Törnqvist, -44, Garphyttans IF	3.33.37
M50/6	Olle Johansson, -38, Färjestaden FIK	3.34.44
M35/15	Arnold Paschke, -50, BRD	3.34.48
	(80)	
M45/20	Sten Borg, -43, WM-Data	3.47.10
M60/2	Ake Söderlund, -25, SIPK	3.47.30
M40/41	Nils-Erik Nilsson, -44, Televerket	3.47.49
M/33	Patrik Karlsson, -62, Lessebo Golf	3.47.50
M35/24	Kent Larsson, -51, Hargs BK Runners	3.48.16
M50/11	Johannes Likar, -38, Malmö FK	3.48.42
M45/21	Lars Fransson, -42, IFK Borgholm	3.48.58
M35/25	Bert Konijnendijk, -52	3.49.15

(120)

K35/1	Agneta Ohmes , -51, Elmuhults SC	3.45.32
M40/36	Olle Persson, -44, GF Idrott	4.45.59
M40/37	Michael Klostermann, BRD	3.46.15
M40/38	Roy Hultén, -45, LIC Ortopedi	3.46.21
M40/39	Alf Strömborg, -45, Gnosjö FK	3.46.29
M45/18	Hans Orsing, -40, IFK Helsingborg	3.46.29
M40/40	Gunnar Karlsson, -48, Ljungdals Korp	3.46.29
M60/1	Gösta Jörlin, -25, Falu IK	3.46.55
M/32	Ingrid Vesterberg, -57, Hultsfreds OK	3.46.56
M45/19	Bo Adolfsson, -43, Handelsbanken	3.47.07

(130)

M45/20	Sten Borg, -43, WM-Data	3.47.10
M60/2	Ake Söderlund, -25, SIPK	3.47.30
M40/41	Nils-Erik Nilsson, -44, Televerket	3.47.49
M/33	Patrik Karlsson, -62, Lessebo Golf	3.47.50
M35/24	Kent Larsson, -51, Hargs BK Runners	3.48.16
M50/11	Johannes Likar, -38, Malmö FK	3.48.42
M45/21	Lars Fransson, -42, IFK Borgholm	3.48.58
M35/25	Bert Konijnendijk, -52	3.49.15



K/2 Lena Söderkvist, -54, Råby Rekarne 3.49.30
M/34 Jörg-Harry Mauter, -65, BRD 3.49.47

(140)

M45/22 Börje Pettersson, -43, Garphyttans IF 3.49.57

M35/26 C-G Gustafsson, -51, PM-Luft AB 3.50.04

M50/12 Dieter Möhle, -38, BRD 3.50.08

M/35 Sigbjörn Rösten, -63, NOR 3.50.23

M35/27 Kjell Levin, -52, Ramdala IF 3.50.36

M55/4 Nicke Arrstedt, -30, Kalmarpolisens IF 3.50.56

M40/42 Dag Blixt, -46 3.51.26

M55/5 Agne Edman, -32, Åby SOK 3.51.26

M40/43 Lennart Nennedal, -48, Mälard SOK 3.52.23

M35/28 Christer Ekwall, -50, IFK Borgholm 3.53.06

(150)

M/36 Inge Hultkvist, -57, Skärtyrds IK 3.53.24

M55/6 Willy Utterström, -32, IFK Borgholm 3.53.38

M50/13 Hans Dieter Bertram, -37, BRD 3.53.40

M35/29 Stefan Eriksson, -53, Stockholm RRC 3.54.09

M40/44 Gerhard Winkler, -45, BRD 3.55.07

M40/45 Christer Lindh, -44, OK Illern 3.55.28

K/3 Birgitta Eriksson, -57, IF Hammaren 3.55.37

M45/23 Pär Sundkvist, -41, Havsnäs IF 3.56.00

M35/30 Karl-Heinz Neithardt, -51, BRD 3.56.15

M50/14 Bengt Axelsson, -37 3.56.24

(160)

M45/24 Wolf Wech, -42, BRD 3.57.24

M45/25 Leif Carnesten, -42, Algutrum IF 3.57.30

M/37 Sören Lindgren, -56, Glanshammars IF 3.58.16

K45/1 Kirsten Bay, -38, DEN 3.58.31

M40/46 Bo Gottfridsson, -46, Pol FF Kalmar 3.58.54

M35/31 Jonny Alm, -53, Dragörs Vänner 3.58.59

M55/7 Roland Simonsson, -32, Kopparberg 3.59.19

M50/15 Bo-I Åkerlundh, -38, Älmhults Bruk 3.59.41

M45/26 Lennart Tomasson, -43, SK Örnén 3.59.47

M35/32 Lars Fredriksson, -51, Stöde IF 4.00.05

(170)

M55/8 Per Larsson, -30, IK Tuna Södra 4.00.12

M40/47 Per Blomée, -45 4.00.32

M65/1 O Blomberg, -22, Blombergs Rev Byrå 4.00.36

M/38 Lars Reese, -70, BRD 4.00.55

M45/27 Bruno Persson, -39, Flottan 4.01.29

M35/33 Lennart Nilsson, -51, Metro IF 4.01.33

M40/48 Häkan Lundström, -46, IK Dran 4.02.08

M60/3 Ingvar Lundberg, -28, Gnosjö FK 4.02.14

M35/34 Lars-Erik Svensson, -51, Linjeflyg 4.02.16

M/39 Björn-Olof Svensson, -59 4.03.24

(180)

M40/49 H Svantesson, -45, Volvo Flygmotor 4.03.36

M/40 Olof Zander, -66, BRD 4.04.17

K45/2 Renate Steiner, -35, FAK 63 4.04.30

M35/35 Hermann Wozny, -51, BRD 4.04.39

M35/36 K Gunnarsson, -51, Glasrikets RC 4.04.47

M/41 Per Skotten, -59 4.04.49

M40/50 Krister Eriksson, -44, Nervens IK 4.05.48

M40/51 Hans-Joachim Giebecke, -46, BRD 4.06.03

M/42 Håkan Thell, -58, Beslag o Metall 4.06.45

M/43 Olle Halldén, -58 4.06.56

(190)

M35/37 Andrew James, -53, Wärnamo SK 4.07.41

M/44 Rauno Konttaiemi, -54, Alvesta Friidrott 4.07.42

M/45 Martin Ewald, -70, BRD 4.07.50

M35/38 Tommy Gustavsson, -49 4.08.32

M/46 Sven Asplund, -55, Dragörs Vänner 4.08.55

M35/39 Yngve Nilsson, -49, Blekinge Länsförs 4.09.10
M35/40 Torwald Sällström, -51, Karlshamn 4.09.12
M45/28 Magne Stridh, -43, SBK MK 4.09.38
K45/3 Anna-G Karlsson, -40, Högby IF 4.09.54
M35/41 Bengt Wickström, -52, Mikaela Fritids 4.10.02

(200)

M35/42 Harald Temmler, -52, BRD 4.10.36
M60/4 Karl Eriksson, -26, Oskarshamn 4.11.17

M40/52 Owe Berg, -48, Österfors IF 4.11.31

M65/2 Erling Häkansson, -19, Postens IF 4.12.29

M/47 Carl-Gunnar Berg, Glasriket RC 4.13.52

M50/16 Leif Mathisson, -36, Ronneby OK 4.13.58

M55/9 Lennart Andersson, -32, CTC Ronneby 4.15.35

M45/29 S Eriksson, -39, Eneritech Component 4.16.10

M40/53 Jan-Ake Karlsson, -46 4.17.03

M65/3 Karl-Erik Lilja, -22, Fredrikshofs IF 4.17.04

(210)

M35/43 Reinhard Werlich, -49, BRD 4.17.07

M55/10 Per Adolfsson, -29 4.17.11

M45/30 Roland Nilsson, -43, FIK Färjestaden 4.17.43

M45/31 Manfred Ewald, -41, BRD 4.18.03

M35/44 Hans Sütterlin, -52, BRD 4.18.44

M40/54 Sten Elander, -48, O.I.S. 4.18.56

M40/55 Christer Erlandsson, -46, SYVI 4.19.56

M45/35 Lars Lennhagen, -43, Vingåkers IF 4.20.01

M35/45 B-L Johansson, -49, Algutrum IF 4.20.09

M/48 Tomas Nilsson, -63, Aria Fritid 4.20.49

(220)

M40/56 Jan Engberg, -45, IK Jordbänningarna 4.21.16

M45/33 Eiry Ranvide, -40, Malmö Spårvägar 4.21.46

M40/57 Birger Persson, -44, Televerket 4.22.27

M65/4 Y Johansson, -21, Westerviks RC 4.23.13

M35/46 Rolf Lundberg, -49, Samhall WMP 4.24.07

M/49 Alfred Kirchmann, -60, BRD 4.24.46

M65/5 I Johansson, -19, Kalmar Energiverk 4.25.27

M40/58 Dieter Haarmeier, -45, BRD 4.26.18

M/50 Tage Frank Jensen, -60 4.26.47

M40/59 Lennart Elofsson, -47 4.26.55

(230)

M50/17 Robert Steiner, -36, DEN 4.27.14

M/51 Heinz Wegner, -54, BRD 4.27.31

M40/60 T Sohlgren, -47, SSAB Oxelösund 4.27.43

K45/4 Kirsten Kirk, -35, DEN 4.27.52

M45/34 Palle Hansen, -39, DEN 4.27.53

M40/61 H Persson, -47, Akutkliniken Norrköp 4.28.19

M45/35 Bengt Hagström, -42 4.29.02

M60/5 Henry Persson, -26, Handelsbanken 4.29.20

M40/62 Gerhard Ohmes, -48, IKEA Fritidsklubb 4.29.41

M45/36 Bernd Hann, -43, BRD 4.29.44

(240)

M65/6 Erik Andervang, -21, Fritsla VJK 4.30.08

M/52 Eric Strandberg, -55, Växjö 4.30.51

K/4 Eva Engström, -65 4.30.54

M40/63 Allan Forsberg, -44 4.32.52

M45/37 Klaus Bohnert, -42, BRD 4.32.56

M45/38 Brian McCabe, -43, Ireland 4.33.05

(250)

Rullstolsklassen

1 Bernt Nilsson, -42, Kalmar RL/Calmif 3.09.37

(260)

M40/66 Kennert Jonsson, -46, Fliseryds IF 4.55.11

M50/23 Kjell Gardelin, -35, Fliseryds IF 4.55.12

M40/67 Sixten Berg, -46, Ballingslöv AB 4.55.37

M45/44 Sune Werner, -41, Ösmo GIF 4.58.00

M45/45 Jan Berggren, -43, Televerket 4.58.10

M50/24 Bosse Ahrenmark, -38, Heleneholm 4.58.41

M35/54 Uwe Schwarz, -50, BRD 4.59.21

M40/68 T Nordander, -44, Norrlearnas FDG 5.03.37

M50/25 Sven-I Karlsson, -35, IFK Borgholm 5.04.36

M40/69 K Svedberg, -47, IK Jordbänningarna 5.07.13

(270)

M65/8 S Johansson, -21, OK Orion Karlskrona 5.10.47

(280)

(290)

(30)

M40/9 Lars Åkerman, -46, Linjeflyg PK 3.41.12

Börje Pettersson, -31, OK Dacke 3.42.35

M40/10 Bo Hansen, -46, Wexio Roadrunners 3.43.25

M45/4 Hans Orsing, -40, IFK Helsingborg 3.48.04

M40/11 Kjell Karlsson, Nättraby KIF 4.01.57

M35/6 Kjell Lewin, -52, Ramdala IF 4.05.46

M40/12 Arne Hertzberg, -45, Kalmar 4.25.32

M65/1 Stig Johansson, -21, OK Orion 4.30.32

M45/5 Karl Erik Stangemyr, -42, Malmö 4.53.19

K40/1 Elsie Eriksson, Malmö 5.17.49

(40)

(41)

Fotnot: Dackemaran gällde samtidigt som Blekinge-

DM och segrarna anges i fet stil. M50-färskingen Erik

Bengtsson jubilerade med sitt femtonde maratonlopp.

Den gode värlmlänningen debuterade 38 år "ung"

och har väl bara någon enstaka gång noterat över tre

timmar. Vi gratulerar dig Erik!

Athens International Peace Marathon 1988.

Svenska Marathonsällskapet hade även detta år berett svenska löpare möjligheten att delta i maratonloppet från den lilla grekiska byn Marathon till gamla marmor och olympia stadion i Aten. Resan till Aten har blivit en tradition där många av deltagarna återkommer år efter år, och vi var 57 deltagare i gruppen som lämnade Arlanda den 21 oktober för en vecka i Grekland.

Årets maratonlopp hade senarelagts några veckor vilket innebar att hösten gjort sitt intåg i Aten. Det var mulet och efter grekiska förhållanden ganska kallt hela veckan. Detta innebar naturligtvis endast fördelar för löparna under loppet men icke några tillfällen till sol och bad efteråt, vilket vi tidigare fått uppleva på den fina badstranden endast en kort bit från hotellet.

hann dock med 20 minuters marginal.

Efterhand så klarnade det upp något och regnet upphörde. Enligt arrangörerna var det nytt deltagarrekord med över 2 000 löpare anmälda, men så många kom inte till start vilket även resultatlistan bekräftar. En del tvingades säkert bryta. Noterbart var att 300 finska kvinnor deltog, många över helmaraton men de flesta över en



sträcka på halva distansen. Halvmaratonloppet var ett beställningslopp av de finska deltagarna, som man från grekisk sida bidrog med endast för dessa tappra finska kvinnor.

Samtliga utom en person från vår grupp klarade loppet med glans. Det var härligt att se hur pigga alla var efter loppet, där återsamlingen skedde vid Sällskaps banderoll uppe på läktaren. Bäst i gruppen blev Björn Videfors från Landskrona. Han blev även tvåa i M40 och fick för detta en vacker pokal. Oförbrinnerlige Göte Ivarsson blev även tvåa i M50 med vacker pokal som belöning. Det var Götes 160:e maratonlopp, kan man tänka sig! Egentligen är det nästan otroligt. Det är dessutom topptider som Göte visar upp efter varje lopp. Tredje pokalvinnare blev Carl-Erik Lindblad från Örebro, som tappert kämpade sig in på tredje plats i klassen M70. Förutom pokalerna till de tre bästa i varje klass fick alla deltagarna en snygg medalj efter målgång.



Svenska Marathonsällskapets grupp utanför hotelllet. Foto: Inga Eriksson.

Hela gruppen var förlagd i Vouliagmeni och hotell Margi House. Vi har bott där några gånger nu och känner oss hemma där. Både hotellchefen och övrig personal har blivit supporters till oss.

Vi följde gamla rutiner beträffande uppladdning inför loppet, tävlingsdagen och de efterföljande dagarna med gemensamma aktiviteter av skilda slag. Trots det dåliga väderet var humöret på topp under hela veckan.

Söndagen den 23 oktober när maratonloppet startade prick klockan 08.30 på morgonen föll ett lätt regn över Marathon. Det var faktiskt den första regndagen på 6 månader vilket måste nämnas. Regnet medförde att vägarna mot Marathon blev mycket hala, vilket gjorde att bussföraren fick köra mycket försiktigt till startplatsen. Vi ledare var oroliga ett tag att vi inte skulle hinna fram till starten. Vi



Det glada gänget från Västerås. Foto: Lennart Granberg.

På söndagskvällen anordnades en gemensam middag för hela gruppen, löpare och anhöriga. Det har också blivit tradition och ett antal priser delades ut. Nämnes bör att den trevliga Ingemar Johannesson från Navåsen även detta år skänkt några saker i äkta silver för utdelning till någon i gruppen. Det var mycket uppskattat och Ingemar Johannesson själv fick mottaga sällskapets standar för 25 genomförda maratonlopp. Björn Videfors fick vandringspriset Marathon-yinglingen, vilket för några år sedan skänktes av Rolf Lundström, Sollentuna. Vandringsspriset tillfaller varje år den löpare i gruppen som blir snabbast i loppet. Priser delades också ut av Fritidsresor, vilka vi åker med till Aten.

Resten av veckan förekom vissa aktiviteter. Kryddan på tillställningen var en grekisk afton på onsdagskvällen, där hotellchefen gav oss tillfälle att till ett mycket humant pris titta och dansa till grekiska proffsdansare och äta en god buffe. Fredag, hemmasedagen, var det som vanligt uppställning utanför hotellet och gruppfoto grafering. Ett uppskattat inslag.

I flygplanet hem till Sverige över raskades vi tre ledare, Lennart Granberg, Bengt Lönnroth och Sven-Erik



Pristagarna: Björn Videfors (3:a M40), Carl-Eric Lindblad (3:a M70) och Göte Ivarsson (2:a M50) samt Ingemar Johannesson som erhöll standardet för 25 maror. I mitten utan pokal även Karl-Eric Lilja. Foto: Lennart Granberg.

Eriksson, av att gruppdeltagarna överlämnade en present till oss i form av var sin pilotnalle. Det var verkligen trevligt och vi ber att få tacka alla i

Nästa år åker vi igen till Aten och vi vet att intresset redan är stort. Vi kommer i början av nästa år ut med mer information om resan.

Lennart Granberg

Athens International Peace Marathon 1988-10-23

1. Fedor Ryjov, -60, USA	2.17.33	236. C. G. Engman, -49, SWE	3.19.43	612. Birgitta Eriksson, SWE	3.54.13							
2. Kauko Rantala, -52, FIN	2.24.21	237. Nils Nilsson, -46, SWE	3.19.45	634. Sören Hjelmroth, -47, SWE	3.56.29							
3. Igor Braslavski, -59, USA	2.25.55	283. L. G. Ragnarsson, -37, SWE	3.25.19	652. Stig Evertsson, -36, SWE	3.58.46							
4. Sergei Makarov, -59, USA	2.27.48	287. Åke Jansson, -39, SWE	2.25.43	655. Mona Eriksson, -53, SWE	3.58.59							
5. Thanasis Tsigeroglou, -63, GRE	2.29.05	318. Sven Svanfeldt, -39, SWE	3.27.48	669. Tuula Julkunen, -43, SWE	3.59.37							
8. Jaako Rouhiainen, -42, FIN (M40/1)	2.36.33	333. Ulf Gustafsson, -44, SWE	3.28.38	676. Bo Hansen, -35, SWE	4.00.05							
18. Björn Videfors, -41, SWE (M40/3)	2.42.23	362. Bert Lindgren, -43, SWE	3.31.17	679. Ingemar Johannesson, -33, SWE	4.00.51							
25. Bengt Göransson, -60, SWE	2.45.17	364. Tommi Öberg, -46, SWE	3.32.07	687. Karl Göran Ehntorp, -48, SWE	4.02.21							
33. Donald Bamforth, -38, GBR (M50/1)	2.48.06	385. C. G. Friberg, -52, SWE	3.34.08	726. Ján Eric Persson, -48, SWE	4.06.41							
42. Göte Ivarsson, -37, SWE (M50/2)	2.50.58	387. Kjell Martinsson, -35, SWE	3.34.10	735. Stig Gleiner, -37, SWE	4.08.21							
43. Magdalini Polimeno, -62, GRE (K/1)	2.50.59	388. Leif Edvinsson, -45, SWE	3.34.14	736. Arne Larsson, -38, SWE	4.08.25							
49. Kjell Rendal, -55, SWE	2.52.30	394. Åke Jeppsson, -56, SWE	3.34.32	752. Ulla Skeppar, -45, SWE	4.10.10							
56. Kjell Zettergren, -44, SWE	2.54.45	409. Dan Öberg, -41, SWE	3.36.10	776. J. A. Andersson, -46, SWE	4.14.37							
63. Tord Svanfeldt, -49, SWE	2.56.05	410. Lennart Nilsson, -41, SWE	3.36.15	777. Bengt Andersson, -44, SWE	4.14.37							
66. Bo Björkholm, -49, SWE	2.56.12	422. Bo Nilsson, -55, SWE	3.36.59	778. J. H. Ehrlund, -45, SWE	4.14.37							
75. Jacqueline Regan, -62, USA (K/2)	2.58.44	428. Manfred Hägglund, -24, SWE (M60/6)	3.37.53	792. Börje Jansson, -28, SWE	4.17.25							
78. Leif Nilsson, -47, SWE	2.59.10	432. Douglas Upegui, -45, SWE	3.38.24	847. Birgitta Erlandsson, -48, SWE	4.24.59							
89. Frans Svendson, 47, SWE	3.00.59	434. Boris Johansson, -36, SWE	3.38.29	890. Pekka Niemi, -54, SWE	4.30.06							
100. Sune Jerner, -53, SWE	3.03.29	460. Hans Orsing, -40, SWE	3.41.05	894. P. Antonopoulos, -16, GRE (M70/1)	4.30.49							
107. Seija Virsu, -48, FIN (K40/1) (K/3)	3.04.22	461. Berth Ekberg, -37, SWE	3.41.10	946. Inge Åsk, -46, SWE	4.40.24							
109. Hermann Bandisch, -26, FRG (M60/1)	3.04.28	471. Ulf Carlsson, -43, SWE	3.42.05	983. Marianne Backrud, -60, SWE	4.48.29							
118. Bo Pelander, -43, SWE	3.05.24	479. Salli Kiviniemi, -37, FIN (K50/1)	3.42.50	984. K. M. Österlind, -45, SWE	4.48.48							
119. Albert Bergfot, -44, SWE	3.05.33	484. Lars Johansson, -37, SWE	3.43.27	992. Bonny Sandberg, -48, SWE	4.51.57							
139. Per Rasmussen, -50, SWE	3.08.07	491. C. E. Pryssander, -42, SWE	3.44.05	993. Elizabeth Henriksson, -63, SWE	4.51.58							
140. Greger Svanbom, -48, SWE	3.08.07	499. Mogens Möller, -45, SWE	3.44.40	994. Kerstin Gustafsson, -42, SWE	4.51.58							
141. Peter Gustafsson, -55, SWE	3.08.09	500. B. Christer Nordquist, -44, SWE	3.44.41	1019. Gunnar Liljeroth, -13, SWE (M70/2)	4.57.08							
147. Sören Remar, -48, SWE	3.08.41	502. Christer Rönholm, -62, SWE	3.44.43	1032. Rolf Skeppar, -37, SWE	5.00.20							
148. Tommy Adolfsson, SWE	3.08.45	563. Karl Eric Lilja, -22, SWE (M60/8)	3.50.56	1041. Gösta F. Wisk, -42, SWE	5.03							
171. V. Toivonen, -49, FIN (K30/1) (K/4)	3.11.21	574. Karl-Axel Wallin, -41, SWE	3.51.50	1052. Rigmor Henriksson, 56, SWE	5.05							
172. Rolf Jansson, -40, SWE	3.11.41	593. Ture Andersson, -42, SWE	3.52.47	1089. C. E. Lindblad, -16, SWE (M70/3)	5.10							
173. Stefan Löfgren, -53, SWE	3.12.09											
177. J. A. Rosendahl, -41, SWE	3.12.26											
182. Bo Göran Hahne, -39, SWE	3.12.56											
198. Bo Nilsson, -48, SWE	3.15.45											
202. Gunnar Ranbrant, -47, SWE	3.16.18											
205. Karl Moberg, -39, SWE	3.16.31											
208. Bernt Johansson, -44, SWE	3.16.43	Män	M40	M50	M60	M70	Kvi	K30	K40	K50	Totalt	
212. Johnny Ericsson, -40, SWE	3.17.05	Sverige	16	46	13	3	2	2	1	4	0	87
215. Soren Kristiansson, -46, SWE	3.17.15	Finland	23	32	9	2	0	20	54	64	15	219
223. Sten Eriksson, -49, SWE	3.18.06	Totalt	462	303	110	22	3	36	68	86	23	1118

Anmälda till Athen 1988

25 år sedan Vintermaran föddes



Olle Wallin

Årets Vintermaran var den 26:e i följd sedan loppet startades av några entusiaster inom Fredrikshofs IF 1963. Då fanns det bara två maratonlopp per år i Sverige och ett tillfälle söktes där klubbens medeldistanslöpare kunde prova den längre sträckan.

Bland åskådarna i Köping i år fanns Olle Wallin, en av initiativtagarna för 25 år sedan, som ännu inte har missat något lopp. Idén att avsluta idrottsårsongen med ett maratonlopp i vinterkyrkan har visat sig bärkraftig och Olle ser tillbaka med entusiasm på loppets utveckling från det första loppet för 25 år sedan då 13 löpare gick i mål. — Endast en gång, 1964, berättar han, har vädret medfört att loppet har uppskjutits en vecka. Trots snö och is har loppet annars alltid kunnat genomföras planenligt. Under sextioalet arrangerades loppet i början av december, men under senare år har ett datum i mitten av november blivit vanligare.

I början arrangerades loppet varje år i Fredrikshofs regi, men inför Veteran VM i Skövde 1970 flyttades Vintermaran 1969 dit som genrep. Samtidigt instiftades en 5-mannalag-tävling där det segrande laget fick dels en intekning i ett speciellt vandringspris dels äran och skyldigheten att arrangerha det kommande årets

lopp. Vintermaraton blev ett vandringslopp och det dröjde 8 år innan Fredrikshofs IF återigen blev arrangör.

Under tiden har det nu fastställts att Svenska Marathonsällskapet åtar sig att svara för att den officiella inbjudan att arrangerha loppet framförs till och accepteras av den berörda klubben. Samtidigt har rutinen ändrats så att en seger i lagtävlingen nu betyder att den segrande klubben arrangerar loppet först **två år senare**. Bl.a. blev detta nödvändigt eftersom datumet för att söka sanktion för det kommande året redan har passerat när Vintermaraton arrangeras. Denna ändring genomfördes genom att Väckelsångs IK åtog sig arrangemanget 1977 utan att tidigare ha vunnit någon tävling.

Denna lagtävling och den medföljande rätten att arrangerha en Vintermaran har varit eniktig ingrediens i loppet. Klubbar har kämpat hårt för att få åran att bli arrangör. Efter några år när arrangemanget verkade ha fastnat i Hässelby, meddelade dock Hässelby SK att de gärna såg att någon annan klubb övertog arrangemanget 1988, med årets välarrangerade tävling i Köping som följd.

IK Westmannia övertog med entusiasm ansväret för årets lopp och årets Vintermaraton arrangerades tillsammans med det 10-års jubilerande Köping Marathon. Samtidigt noterar vi att Hässelbys grepp om loppet inte fortsatte. Nästa gång blir det Dalarna med Kvarnsvedens GoLF som värd.

Fredrikshofs IF har alltid haft en stor betydelse för detta lopp inte bara som arrangör utan även genom att visa upp ett flertal individuella segrare. Det är också att notera att ett flertal löpare från Storbrittanien har vunnit loppet, oftast när de har varit gästende löpare hos just Fredrikshofs IF. Vid fem tillfällen har en löpare segrat två år i följd, och tre gånger har detta inträffat under 80-talet. I mitten av sjuttiotalet vann Lars Engqvist loppet tre gånger.

En annan sak att notera är att det var just i Vintermarathon som vi såg de första kvinnliga maratonlöparna i Sverige. 1972 i Enhörna kom Elin Åbom i mål med tiden 4.10.58 som landets första maratonkvinnan, och sedan dess har det kvinnliga inslaget blivit en självklar del av loppet med numera ett tjugotal deltagare i damklasserna. 1980 etablerades ett speciellt vandringspris för damerna likt dem som först sattes upp 1972 för de manliga löparna i senior- och veteranklasserna.



När man en gång vant sig att använda benvärmen under löpning, skidåkning och annat utejobb under vinterhalvåret, ja då är det svårt att avstå den här förmånen, när någon annan i familjen lägger beslag på "värmen"! Jämfört med andra liknande produkter, som åtminstone annonserades ut under 1987 i Sverige, kommer dessa benvärmar att vara avsevärt billigare. Att de dessutom tål maskintvättning är ju bara en fördel.

Göran Andersson

Tony Bristow

Vi testar . . .

Benvärmen som fungerar!

Under två säsonger har jag haft tillfälle att få testa benvärmar av 'Flectalon' under mycket varierande förhållanden. Materialet är strimlad aluminiumfolie för att ge den bästa kombinationen av värme och luftning.

Denna form av värmerreflektion av den egna kroppsvärmen, har redan tidigare använts av travhästägare, som försatt sina "investeringar" med täcken och benvärmar av "Flectalon".

Det aktuella uppsala företaget har även låtit skidåkare långdistans-testa produkten innan det nu är dags att låta sy upp benvärmar för löparmarknaden.

Jag har även testat "Flectalon" under mycket besvärliga förutsättningar. Särskilt tufft var det i april senaste vår, då en orienteringstävling avgjordes i +2° med snötäckt mark och både gammal tunn is och nyis täckte diken och blötområden. Det var verkligen en annorlunda känsla att märka att materialet ändå värmede trots genomblött tillstånd!

Vintermaraton / 10:e Köping Marathon

(IK Westmannia), 1988-11-13,
DM Västmanland, Post-SM

Klass/ plac	Namn, föd.år	Tid
Msen/1	Colin McIntyre, -62, IF Göta, Karlstad	2.22.46
M35/1	Nils-Erik Moss, -52, Ekshärad IF	2.25.23
Msen/2	Per Johansson, -59, IFK Umeå	2.28.41
Msen/3	Anders Lundgren, -59, IFK Umeå	2.30.03
Msen/4	Tomas Johansson, -62, Kvarnsveden	2.31.32
Msen/5	Tommy Sjöström, -60, IFK Borgholm	2.33.46
Msen/6	Kent Christoffersson, -64, Luleå LDK	2.34.12
Msen/7	Thomas Sparr, -63, IFK Mora	2.34.31
Msen/8	Mikael Magnusson, -56, Enhörna IF	2.34.34
Msen/9	Tommy Edman, -54, IF Hagen	2.34.58

(10)

Msen/10	Lars Berggren, -59, Hässelby SK	2.35.04
M35/2	Roland Thörn, -52, Örebro AIK	2.35.13
Msen/11	Torbjörn Jansson, -58, Fjugesta IF	2.37.32
M45/1	Kjell Kjellberg, -42, Laholms IF	2.38.05
M45/2	Stig Johansson, -43, Kisa SK	2.38.23
Msen/12	A Bergkvist, -65, IK Studenterna	2.38.32
Msen/13	Anders Knutsson, -60, IFK Halmstad	2.38.34
M35/3	Owe Olsson, -49, Kvarnsvedens GolF	2.38.56
Pro/1	Mikael Bränn, -61, Linjeflyg	2.38.59
M40/1	Mats Zetterlund, -48, IFK Strömsdal	2.40.13

(20)

M35/4	Axel Thile, -53, Granbergsdals IF	2.40.23
M45/3	Heikki Venäläinen, -43, Ludvika FF1	2.40.30
Msen/14	Aimo Hakola , -58, IK Westmannia	2.40.39
Msen/15	Hans Danielid, -55, Högby IF	2.40.56
M35/5	E Hamré , -52, Hallsta Skid&Friidr.	2.41.57
M35/6	Tony Larsson, -53, Örebro AIK	2.42.05
Msen/16	Kenith Almroth, -60, Linköpings Gf	2.42.13
M35/7	H Johansson, -51, IF Göta Karlstad	2.43.26
M45/4	R Pistol , -41, Hallsta Skid&Friidr.	2.43.52
Msen/17	Anders Öberg, -63, IK Akele	2.44.12

(30)

M45/5	Iippo Kettunen, -43, Bålsta IK	2.44.29
M45/6	Sten Odenblad, -39, Fredrikshofs IF	2.44.34
Pro/2	Leif Nachtweiß, -63, IKSV	2.44.36
M35/8	Roger Ericson, -52, Råby-Rekarne	2.44.59
M40/2	L Johansson, -45, Täby Långlöp	2.45.06
M50/1	Anders Läftman, -38, Fredrikshof	2.45.10
M45/7	Sture Axén, -43, IFK Skövde	2.45.17
Msen/18	Stefan Rohde, -55, Kalmar RC	2.45.18
M40/3	Mats Alm, -47, Kvarnsvedens GolF	2.45.23
Msen/19	Tommy Nilsson, -56, Kvarnsveden	2.45.29

(40)

Msen/20	Jonas Pettersson, -65, IK Akele	2.45.23
M35/9	Sven-Erik Müller, -49, Luleå LDK	2.46.29
M35/10	Tagg Björkbacka, -51, IFK Västerås	2.46.56
M40/4	Esbjörn Karlsson, -47, Åsbro GolF	2.47.13
M40/5	Björn Erik Franzén, -47, Åsbro GolF	2.47.24
Msen/21	Stefan Karlsson, -55, Hemlingby LK	2.47.51
M35/11	Lasse Wikl, -50, IK Akele	2.47.59

(50)



Fr.v. Nils-Erik Moss (2:a), Colin McIntyre (1:a) och Per Johansson (3:a).

Foto: Bo Lindkvist

Pro/3	Kjell Ellertsson, -46, NOR	2.48.12	M35/19	Sten Dahlbäck, -51, IFK Umeå	2.52.59
Msen/22	Lasse Nilsson, -54, IK Akele	2.48.29	M40/11	Kjell Lundberg, -46, Luleå LDK	2.53.10
M40/6	Per-Olof Nordin, -46, Söderhamns IF	2.48.47	Pro/5	Lage Holmberg, -54, Team Beckers	2.53.14
		(50)	M35/20	C-G Bergström, -53, Sundborns GolF	2.53.24
Msen/23	Lars-Olof Wedlund, -55, Vilsta IK	2.48.54	M35/21	Björn Claesson, -51, SLK Oxelösund	2.53.30
M40/7	Ralf Malmros, -48, Luleå LDK	2.49.07	M50/2	Per-Arne Hjelm, -37, Kvarnsveden	2.53.42
M35/12	Arne Råberg, -52, Råby Rekarne GolF	2.49.09	Pro/6	Hans Dahlén, -68, Sundbybergs IK	2.53.49
Msen/24	Anders Wiberg, -55, Örebro AIK	2.49.09	Msen/28	Stefan Nilsson, -54, Luleå LDK	2.53.53
Ksen/1	Åsa Schumann, -63, Piteå IF	2.49.10			(80)
M35/13	Roland Karlsson, -53, OK Orion	2.49.56	M40/12	Bernt Ernström, -48, Sthlms Posten	2.53.57
M35/14	Kurt Sätterström, -53, Kvarnsveden	2.50.22	Msen/29	Lennart Abrahamsson, Solvikingarna	2.54.20
M35/15	Miguel Martinez, -53, Örebro AIK	2.50.43	M50/3	Vilho Kiutu, -36, Hofors AI	2.54.22
M35/15	Bo Björkholm, -49, Volvo Kalmar	2.50.47	M35/22	Jörgen Krappé, -50, Laholms IF	2.54.24
M45/8	Karl-Evert Stenlund, -42, IK Akele	2.51.00	Msen/30	Peter Berglund, -60, Stora Tuna IK	2.54.34
		(60)	M40/13	Lennart Wallin, -45, IK Akele	2.55.12
M40/8	B Ljunggren, -46, IF Göta, Karlstad	2.51.02	M35/23	Staffan Landström, -49, Lidköpings IS	2.55.29
M40/9	Lasse Lappalainen, -45, FIN	2.51.06	Msen/31	Per Tollefors, -58, Vallentuna Friidrott	2.55.32
Msen/25	Lennart Lehikoinen, -64, IF Tre Lås	2.51.13	Msen/32	Per Grip, -59, VUGI, Växjö	2.55.40
Ksen/2	Eva Ericsson, -48, Granbergsdals IF	2.51.17	Msen/33	Dan Gustavsson, -57, OK Dacke	2.55.42
M35/17	Teddy Nordgren, -53, Turebergs IF	2.51.59			(90)
Msen/26	Pär Olsson, -59, IK Akele	2.52.08	Msen/34	L Qvarnström, -56, Råby Rekarne	2.55.59
Msen/27	Torbjörn Sjöström, -59, Stora Tuna IK	2.52.14	M50/4	Rolf Blomberg, -35, Vallentuna	2.56.35
Pro/4	Ulf Avér, -43, Älvsjö	2.52.26	Msen/35	Anders Wonkavaara, -57, IFK Umeå	2.56.39
M55/1	Torleif Rekkebo, -32, NOR	2.52.30	M40/14	Gunnar Persson, -46, IK Akele	2.56.39
M40/10	Dag Helander, -45, Flemingsberg	2.52.31	M55/2	Håkan Olofsson, -30, IFK Lidingö	2.56.54
		(70)	Msen/36	Kari Välijäho, -59, Östhammar Friidrott	2.57.25
M45/9	Hugo Liss, -42, Örebro AIK	2.52.39	M45/10	Leif Nilsson, -42, Mellerud IF	2.57.38
M35/18	Leif Strömbeck, -50, Björns SK	2.52.46	M50/5	Billy Jacobsson, -38, IFK Helsingborg	2.57.39

(100)

Msen/37	B Sternefors, -58, Järnvägsmänne	2.57.59
Pro/8	Henry Eriksson, -49, Örebro	2.58.01
Pro/9	Asbjörn Lövtangen, -61, NOR	2.58.05
M35/24	Tommy Stonebro, -51, Motala AI	2.58.14
M35/25	Bo Alsterlund, -53, Stora Tuna IK	2.58.17
Pro/10	H Johansson, -63, Sthlms Spårvägar	2.58.21
M50/6	Alf Johansson, -38, Gunnebo OK	2.58.23
M40/16	Ake Olofsson, -48, Motala AI	2.58.29
M35/26	T Jonsson, -50, Tele IF, Karlstad	2.58.37
M40/17	S Söderlund, -44, Vallentuna Friidrott	2.58.42

(110)

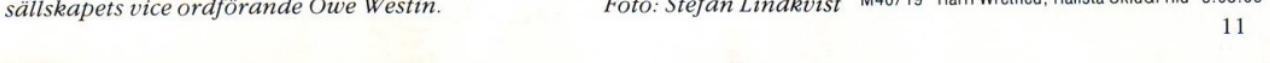
Msen/38	Peter Wiesler, -55, Jalles TC	2.58.53
M45/11	Göran Hybinette, -43, Ludvika KFUM	2.59.09
Msen/39	Martin Ardelius, Järla IF	2.59.48
M35/27	Kjell Larsson, -51, Vilsta IK	2.59.52
M45/12	B Holmberg, -43, Dalregementet IF	3.00.12
M55/3	Kurt Karlsson, -32, Solvikingarna	3.00.21
M45/13	Leif Engstrand, -42, Råby Rekarne	3.00.23
M35/28	Lars Hansson, -49, Gottsunda IF	3.00.58
M35/29	Lars Persson, -53, IF Vulcanus	3.01.01
Msen/40	Per-A Olsson, -64, Hemlingby LK	3.01.07

(120)

M40/18	Bo Johansson, -48, Mariestads AI	3.01.21
Msen/41	Rolf Svanlid, -57, Kalix Löparklubb	3.01.24
Msen/42	Lars G Berggren, Friskis o Svetts	3.01.58
M55/4	Karl Larsson, -31, IF Göta	3.02.19
M40/19	Harri Wretted, Hallsta Skid&Friid	3.03.06

Kvarnsveden GoIF tar emot sina medaljer för lagseger från Sv. Marathonsällskapets vice ordförande Owe Westin.

Foto: Stefan Lindkvist



Vintermaran (forts.)

M55/5	Valter Berggren, -31, Solvikingarna	3.03.26
Msen/43	Kjell Hedlund, -62, Söderörn FF	3.03.32
M40/20	Leif Nilsson, -47, IF Göta, Karlstad	3.03.35
M35/30	Karl-Arne Ekholm, -53, IFK Nora	3.04.16
M40/21	Kenneth Persson, -45, Örebro AIK	3.04.38
	(130)	
M40/22	Bertil Palmqvist, -46, Bälinge IF	3.04.54
Pro/11	Tomas Ljungström, -48, Sjötorps LK	3.04.58
Pro/12	Tony Hedlund, -57, Hakoniterna	3.05.05
M45/14	Jean Forsgren, -39, Ransäter AIS	3.05.20
M50/7	Gunnar Eriksson, -38, Söderälje FF	3.05.49
Ksen/3	Eva Ljungström, -59, Enhörna IF	3.05.58
M40/23	Torbjörn Hillesjö, -46, Lerum SOK	3.06.24
Pro/13	T Tikkala, -49, Gustavsvärns Finska	3.06.32
M35/31	Birger Karlsson, -49, Rossöns IF	3.06.35
M45/15	Kaj Adelborg, -39, SLK Oxelösund	3.06.35
	(140)	
M40/24	Bo H Gustafson, -47, Örebro AIK	3.06.39
M50/8	Verner Mihlberg, -35, Stensjöns IF	3.06.42
M40/25	Anders Hansson, -44, Råby Rekarne	3.06.44
Ksen/4	Lena Söderqvist, -54, Råby Rekarne	3.06.49
Pro/14	Ake Nilsson, -42, Överums OK	3.07.43
Msen/44	S Lundblad, -63, Sundsvalls Fridrott	3.07.57
M45/16	Frank Brodin, -43, Solvikingarna	3.08.06
Pro/15	Frans Svendson, -47, Västerås	3.08.11
M55/6	Börje Mattiasson, -32, Laholms IF	3.08.13
Pro/16	Göran Andersson, -48, FIN	3.08.26
	(150)	
Pro/17	Anders Vipsjö, -62, Överlida	3.08.33
M40/26	Alf Andersson, -45, Västervik RC	3.09.53
M40/27	Gunnar Rihdahl, -44, Gottsunda IF	3.10.31
M45/17	Matti Haapiainen, -43, FIN	3.10.43
M35/32	Jan Ove Agren, -50, Fågelfors IF	3.10.51
M35/33	Sven-Ake Falkeby, -49, Gnosjö FK	3.10.54
Pro/18	S Jingholf, -54, Råvända Runners	3.11.02
M35/34	S Jerner, -53, Volvo Kalmarverken	3.11.34
M50/9	Kalervo Telsi , -38, Hallstahammar	3.11.39
M35/35	Jan Larsson, -49, Hällefors LK	3.11.42
	(160)	
M40/28	Conny Jonsson, -48, Nervens IK	3.12.20
Pro/19	Magnus Frisen, -65, AB Råda Sand	3.12.27
M55/7	Jan Atternäs, -31, Söderhamns OK	3.12.31
Pro/20	Bo Pelander, -43, Club Z, Söderälje	3.12.43
M45/18	Esko Saarela, -39, For. Finlandia	3.12.49
M45/19	L Bengtsson, -42, Solvikingarna	3.12.50
M45/20	Sune Westman, -43, Team Esplanad	3.13.13
M35/36	Claes-G Gabrielson, -52, IK Fävar	3.13.13
Msen/45	Roger Åkesson, -65, VRRC	3.13.25
M55/8	L Carlander, -31, Sthlms Postens IK	3.13.20
	(170)	
M40/29	Göran Karlsson, -47, IK Tiwaz	3.13.21
Pro/21	Kjell Eriksson, -59, Örebro	3.13.36
M50/10	Olle Gidlund, -38, IF Göta	3.13.37
M40/30	Anders Andersson, -45, Vilsta IK	3.13.37
M60/1	G Lotsberg, -24, Täby Långlöp.klubb	3.13.45
M45/21	Ake Norman, -41, Stockholms RRC	3.13.55
M35/37	Börje Råberg, -49, Vilsta IK	3.14.26
M35/38	K Larsson, -51, Hargs BK Runners	3.14.40
M45/22	R Dahlberg, -42, IK Jordbänningarna	3.14.56
M40/31	Håkan Lundström, -46, IK Dran	3.15.20
	(180)	
M50/11	Harry Söderberg, -34, IFK Strängnäs	3.15.37
Msen/46	Gunnar Hallberg, -55, Hemlingby LK	3.15.39
Pro/22	Jens Larsson, -55, SJ-BA-CST	3.15.44
Ksen/5	Maria Jäfs, -60, Turebergs IF	3.16.20
M45/23	B Rimbe, -39, Vallentuna Friidrott	3.16.21
M70/1	Tore Andersson, -18, Fredrikshof	3.16.29
K45/1	Ingrid Nilsson, -39, IFK Umeå	3.16.47
M50/12	Gunnar Möberg, -37, Kvarnskolan	3.16.58
M35/39	Gunnar Gustafsson, -52, Hällefors LK	3.16.59
M50/13	Bertil Järlåker, -36, IK Tiwaz	3.17.00
	(190)	
Msen/47	Anders Edberg, -56, Akulla SK	3.17.04
M50/14	L-E Johansson, -36, Mariestads FK	3.17.10
Pro/23	Jörgen Ryman, Västerås	3.17.29
M55/9	Sture Carlström, -32, Björns SK	3.17.33
Ksen/6	Evy Öberg, -53, IK Akele	3.17.43
M65/1	Erik Holm, -21, Broddbo SK	3.17.54
M55/10	Sigurd Falk, -29, IFK Hedemora	3.18.06
Pro/24	Aivo Lahesalu, -44, Östansjö IF	3.18.11
Pro/25	Stefan Karlsson, -53, Finspångs AIK	3.18.19
K45/2	Gudrun Kvick, -43, Uppsala H-kappidi	3.18.20
	(200)	
M60/2	Ebbe Callheim, -25, Järfälla Skidkl	3.18.38
Msen/48	H-O Dahlgren, -59, IFK Helsingborg	3.18.47
M40/32	Tord Nilbert, -47, IFK Strängnäs	3.18.56
M40/33	Ulf Gustavsson, -44, Råby Rekarne	3.18.58
M40/34	Mauri Volama, -45, FIN	3.19.02

Colin McIntyre igen!

För andra året i rad återfinner vi Colin McIntyres namn på första raden i Vintermaratons resultatlista, och det finns säkert många som undrar ... vem är denna skotte från Karlstad? Att Colin inte i vidare kretsar är känd som en framstående maratonlöpare har sin naturliga förklaring. Han har ju sprunget endast två maratonlopp — fjolårets vintermara i Hässelby och årets i Köping.

Colin McIntyre föddes i England 1962 och har flera års terränglöpning bakom sig och — mindre vanligt hos britter — orientering. 1982 representerade han Skottland i Junior-VM i terränglöpning i Madrid på den upp märksammade hästkapplöpningsbana som inte liknade någon känd terrängtyp, men sedan har det blivit mer orientering och 1985 kom Colin på 12:e plats i Orienterings VM i Australien.

Med en sådan merit i bakfickan sötade han sig till Sverige där han är tränare i orientering hos IF Göta i Karlstad. I England har han tränats av den kända långdistanslöparen Martin Hyman. I Sverige vill han inte förstöra sig som orienterare genom att tillbringa för mycket tid med asfalt under fötterna. Den tidiga vintern har gjort det svårt att springa i terrängen, men snöpulsning är också viktig och värdefull träning. På frågan om hur mycket han tränar i veckan, svarar Colin inte i antal kilometer som asfaltlöpare brukar göra utan i tid: ca 14 timmar, vanligtvis med två hårdare veckor efterföljda av en lättare vecka.



Colin McIntyre, IF Göta.

Foto: Bo Lindkvist

Colin är klart intresserad av att mer seriöst ge sig i kast med maratonlöpning, man kan menar att han vid 26 års ålder inte känner någon brådskan. Han orienterar med 1989 års VM som ett viktigt mål. Därefter kanske det blir dags att anmäla sig till Stockholm Marathon, ty Stockholm ingår också i hans framtid. Dessutom vet han att han nu endast behöver en inreckning till för att för alltid erövra Marathon-sällskaps vandringspris som han nu har i sin ägo för andra gången.

Vi kommer säkert att se mer av Colin McIntyre som maratonlöpare om vi visar tålmod.

Tony Bristow

Pro/26	Hans Sätterström, -51, Alnö	3.19.14	M45/32	Walter Schmidli, -43, Duvbo IK	3.27.36
M45/24	Hans Andrésson, -41, IFK Västerås	3.19.25	Pro/36	*Jukka TolKKI, -59, Köping	3.28.25
M50/15	Erik Larsson, -35, Söllerö IF	3.19.27	M45/33	Johnny Karlsson, -43, Gunnebo OK	3.28.42
K40/1	M Jonsson, -47, Hemlingby LK	3.19.37	M40/38	Bengt-Åke Svensson, -45, OK Orion	3.29.01
Pro/27	Anders Gyhlenius, -52, Djurgårdens	3.19.45		(240)	
	(210)		Pro/37	Ulf Siming, -41, Hägersten	3.29.12
Pro/28	Risto Tervamäki, Marabou IK	3.19.52	M40/39	Leif Franzén, -46, IFK Strängnäs	3.29.18
Pro/29	Gunnar Eriksson, -38, Täby	3.19.55	Msen/49	Ake Källander, -65, Hemlingby LK	3.29.20
M40/35	Stig Celér, -40, Uppsala IF	3.20.44	M40/40	Hans Lindgren, -45, Viksta IK	3.29.36
M45/25	Arne Julenius, -39, Flemingsberg	3.21.14	Pro/38	Jan-Ebbe Svensson, -34, Vadstena	3.30.21
M45/26	Bengt Jansson, -39, Kyrkby IF	3.21.39	M45/34	Torbjörn Sjödahl, -39, Söderhamn	3.30.49
Pro/30	Christer Rosén, -49, Överums OK	3.21.47	Msen/50	Kenneth Karlsson, -66, Örebro AIK	3.31.37
Ksen/7	Ylva Rangne, Flemingsbergs SK	3.22.03	M40/41	Nils Olof Olsson, -46, Kornsås IF	3.31.44
M45/27	Bo Adolfsson, -43, Ymer, Borås	3.22.05	Pro/39	Lasse Karlsson, -60, IK Hagalund	3.31.48
M45/28	Bengt Thylander, -43, Björns SK	3.22.28	M60/4	Ake Söderlund, -25, Sthlms Posten	3.32.32
Pro/36	J Engberg, -45, IK Jordbänningarna	3.22.32		(250)	
	(220)		K40/2	Gunilla Franzén, -44, IFK Strängnäs	3.33.22
M35/40	Håkan Persson, -50, Valhall IK	3.23.06	M40/42	Bo Eklund, -47, Gamleby OK	3.33.43
M45/29	Hans Wannehed, -42, Östhammar FI	3.23.12	Pro/40	Håkan Ardell, -39, Sofia CK	3.34.00
M65/2	Ingemar Roll, -23, IF Ferro	3.23.19	M35/43	Anders Karlsson, -50, SUF, Sundsv.	3.34.23
M50/16	Sigvard Ryndal, -38, Rydholms SK	3.23.22	M50/17	Leif Forsgren, -36, Valhall IK	3.34.32
Pro/31	Patrik Skärberg, -68, Täby	3.24.03	Pro/41	Leif Svensson, -44, PIF Linköping	3.34.41
M35/41	Klas Sundberg, -52, Hällefors LK	3.24.08	M35/44	Per Hallström, -52, Källbottens IK	3.35.23
Pro/32	Gunnar Johansson, -40, Turebergs IF	3.24.18	M45/35	S-B Rönnåker, -41, Stockholm RRC	3.35.36
Pro/33	Tommy Andersson, -48, Arboga SK	3.24.36	Pro/42	Allan Rattama, -45, Skellefteå AIK	3.35.44
M40/37	Lennart Skoog, -46, Stenungsund	3.24.41	Pro/43	D van Berlekom, -55, Bankfimrorna	3.35.47
M55/11	Tore Billman, -30, Fredrikshofs IF	3.25.00		(260)	
	(230)		M45/36	Stig Söderström, -43, Kvarnsvedens	3.36.00
Pro/34	Olavi Kilbo, -44, Hallstahammar	3.26.01	M45/37	Göran Eriksson, -40, Sthlms Posten	3.36.39
M45/30	Hans Kjellson, -42, Värmdö	3.26.06	M50/18	Aleksanteri Kuivinen, -36, Surte Sisu	3.36.52
M45/31	Sven-O Sjöström, -39, Solvikingarna	3.26.29	M60/5	Ake Hall, -25, Järla IF	3.37.15
M60/3	Runar Hellgren, -27, Harmångers IF	3.26.48	M55/12	Per Nilsson , -33, Fagersta RC	3.38.30
Pro/35	Lennart Tomasson, -43, SK Örnen	3.27.07	M50/19	Ulf Mathiasson, -38, Stockholms RRC	3.38.52
M35/42	Sören Björk, -49, Österfärnebo IF	3.27.27	Pro/44	Bengt Wetterberg, -43, Örebropolen	3.38.58

Vintermaran (forts.)

Pro/45 Morgan Ahlstedt, Örebro AIK 3.39.01
 M35/45 Ove Svensson, -50, IK Akele 3.39.36
 M40/43 Per-A Nilsson, -46, Stockholms RRC 3.39.39
 (270)

Pro/46 Hans Wermé, -39, Wermlandsbanken 3.39.44
 M70/2 Torsten Ståle, -17, Fredrikshofs IF 3.40.08
 Pro/47 Olle Bergqvist, Gävle Kommuns SK 3.40.23
 Pro/48 Hilding Nyström, -32, Sagoängen 3.40.40
 Pro/49 Thorsten Bergsten, -40, Garphyttan 3.40.43
 K40/3 Zibyl Niklasson, -48, KA I IF 3.40.45
 Pro/50 Kjell Kvarfordt, -59, OK IF 3.42.05
 Pro/51 Rolf Lundberg, -49, Samhall WMP IF 3.42.22
 M60/6 Ingvar Lundberg, -28, Gnosjö FK 3.42.30
 Pro/52 Tomas Cronholm, -43, Sollentuna 3.42.45
 (280)

Msen/51 Björn Thorslund, -54, Sthlms Posten 3.42.47
 Pro/53 H Lindeskow, -49, Hargs BK Runners 3.42.54
 M60/7 Manfred Hägglund, -24, Källboten 3.43.05
 Pro/54 Per-Owe Hvittfeldt, -43, Hammarby IF 3.43.35
 Pro/55 Erik Ståhl, -48, Sköndals Springare 3.43.41
 Pro/56 Roland Bodén, -39, Stålindjefabriken 3.43.43
 Pro/57 Hans Karlsson, -53, Lillkyrka IF 3.43.47
 M65/3 Nils Majling, -23, Järfälla Skidklubb 3.44.02
 Pro/58 Dag Blixt, -46, PIF Linköping 3.44.15
 M55/13 Ludvig Bergström, -30, IK Akele 3.44.28
 (290)

Pro/59 Lars Helmersson, -48, Linköping 3.44.48
 M55/14 Yngve Sohl, -29, SRR Sundsvall 3.45.04
 Pro/60 P Blomquist, -64, Vin & Sprit, Sthlm 3.46.01
 M50/20 Harry Björling, -38, Stockholms RRC 3.46.01
 Pro/61 Matti Pykkänen, -50, Överums OK 3.46.16
 Pro/62 Johnny Sellmar, -59, Hornsbergs MK 3.46.33
 Pro/63 S-E Bergendahl, Kvismaredalens IF 3.48.05
 Pro/64 John Strandberg, Eskilstuna 3.48.25
 Pro/65 Sören Domert, -45, Forssa BK 3.48.31
 M65/4 Yngve Johansson, -21, Westervik RC 3.48.39
 (300)

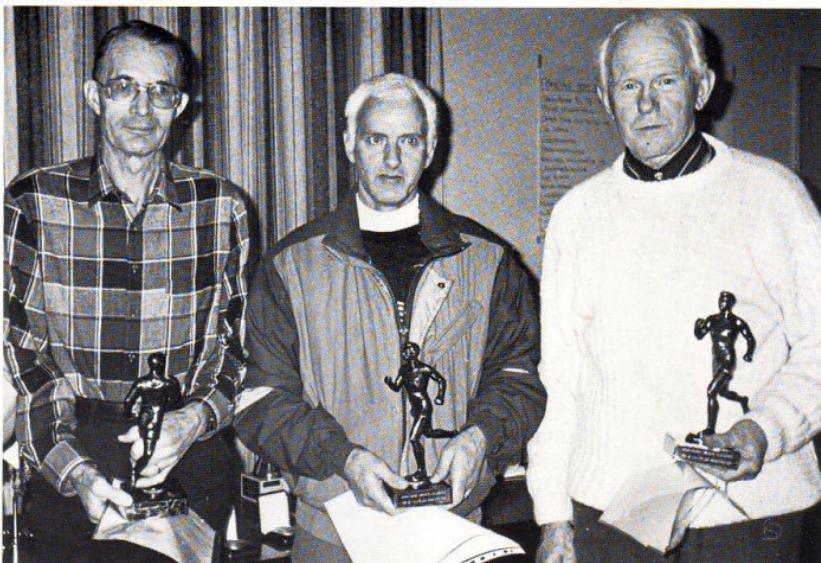
M55/15 Bengt Wallberg, -32, Vilsta IK 3.49.26
 Pro/66 Kauko Airaksinen, -39, SK-Trim 3.49.27
 M65/5 Karl Eric Lilja, -22, Fredrikshofs IF 3.49.55
 Pro/67 Sture Andersson, -36, Mariestad 3.51.11
 M45/38 Olof Forsberg, -41, Björns SK 3.51.25
 Pro/68 Ove Engman, -39, Elvans IF 3.52.38
 M50/21 Hans Blomberg, -37, Vilsta IK 3.55.14
 Pro/69 Anders Hidefjäll, -40, ABB IF 3.55.22
 M55/16 Börje Hjort, -33, Södertörns FF 3.55.32
 K45/3 Ulla-B Söderblom, -37, Fredrikshofs 3.55.40
 (310)

Pro/70 Johnny Broström, -43, Tibnor Fritid 3.56.23
 M70/3 G Spångberg, -16, Solvikingarna 3.56.30
 M35/46 Hans Fransson, -51, Westerviks RC 3.56.38
 Pro/71 Stig Mariedal, -47, Söderhamn 3.56.47
 Pro/72 Assar Johansson, -39, Dagab Nord 3.56.59
 Pro/73 Birger Skoglund, -30, Heby AIF 3.57.22
 M40/44 Olle Widäng, -47, IF Rune 3.58.34
 M45/39 Kaj Lindblad, -41, Vallentuna Friidrott 3.58.34
 M40/45 Per-G Johansson, -47, Strands IF 3.59.29
 M45/40 Leif Eriksson, -41, SLK Oxelösund 3.59.58
 (320)

Pro/74 S Persson, -39, Wermlandsbanken 4.00.13
 M65/6 Erling Mårshagen, -20, IK Jarl 4.00.28
 Pro/75 Sören Nohrberg, -39, Hudik Posten 4.00.46
 M65/7 Gösta Lindblad, -23, Sävedalens AIK 4.00.53
 K40/4 Jean Nordenberg, -47, IF Götta 4.02.10
 Pro/76 Timo Niska, -59, Säffle Friidrott 4.03.02
 M60/8 Lennart Eriksson, -25, Österfärnebo 4.03.55
 M35/47 Roger Nordin, -49, Lycksele 4.04.11
 M60/9 Karl-Åke Nyman, -24, Västerviks IF 4.05.59
 M50/22 H Siesage, -34, Stockholms-Posten 4.06.42
 (330)

Ksen/8 Inger Olsson, -49, Korsnäs IF 4.06.44
 M55/17 Birger Andersson, -32, Brohyttans IF 4.07.46
 M70/4 Tage Öhrström, -18, Frösö IF 4.09.41
 M60/10 Karl-G Bergvall, -28, Motala AIF 4.10.47
 M65/8 Olle Blomberg, -22, Vällingby SOK 4.11.32
 M65/9 Karl-Olof Tillman, -20, Frösö IF 4.12.26
 M65/10 Stig Eriksson, -23, Lima IF 4.14.15
 M50/23 B Johansson, -38, OK Skogsvarorna 4.14.15
 M45/41 Bengt Eklöf, -43, Knutby IF 4.14.37
 Pro/77 Yngve Melin, -35, St:holm 4.15.48
 (340)

M60/11 Alf Spångberg, -24, Solvikingarna 4.16.32
 Stig Evertsson, -36, Säters IF 4.17.40
 Pro/78 Ulf Nilsson, -56, SE-Bankens IF 4.21.02
 M45/42 Bennie Karlsson, -39, IF Götta 4.22.12
 M60/12 Gustaf Carlsson, -28, Enköpings AF 4.23.46
 M45/43 Leif Karlsson, -39, Gnosjö FK 4.28.41
 M50/25 Rolf Lundström, -34, Väsbys Friidrott 4.30.26



Nils Majling, Robert Andersson och Bengt Johansson visar upp sina statyetter för 50 maratonlopp.

Foto: Bo Lindkvist

**Post-SM Marathon
(Postens Idrottsförbund/IKW),
1988-11-13**

Fotnot: Pro betyder Propagandaklass.

DM Västmanland

Segrarna satta med fetstil.

Lagtävling

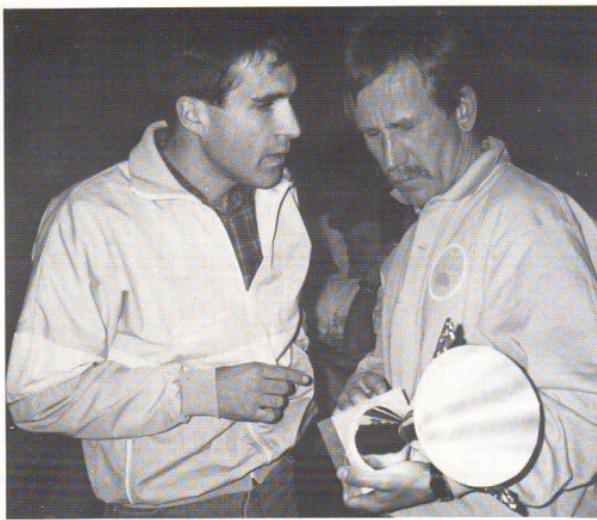


1 Kvarnsvedens Golf	13.31.42
2 Örebro AIK	13.49.49
3 IK Akele	13.53.25
4 Luleå LDK	13.56.51
5 IF Göta	14.03.08



En lång rad lyckliga mottagare av standaret för 25 maratonlopp.

Foto: Göran Andersson



Owe Westin överlämnar Marathonsällskapets vandringspriser till Colin McIntyre och Åsa Schumann.

Foto: Göran Andersson

Svenska Marathonsällskapets Vandringspriser

Speciellt för Vintermaraton är fyra Läftman, men hans 7 poäng ger bara vandringspriser uppsatta av Svenska en 11:e plats. Alltjämt är det Konrad Marathonsällskapet att tävlas om i fyra Hernelind med 17 poäng som leder olika klasser. Poängfördelningen är 7-tabellen, medan Gunnar Lotsberg, 5-4-3-2-1 för de första sex löparna i Ivar Moline och Pauli Kukkola med varje klass och i samtliga fall kommer vardera 14 poäng endast behöver en vandringspriset arr erövras för alltid vinst för att erövra priset. För varje år av den som först uppnår 21 poäng. Efter 1988 års tävling kan man för det första notera att samtliga pokaler fortsätter att vandra. Ingen löpare kom upp till 21 poäng i år.

I seniorklassen svarade Colin McIntyre för bedriften att för andra året i följd vinna loppet, och med 14 poäng har han inte bara etablerat sig längt före de andra i tabelltoppen utan även placerat sig på en nivå som ger honom möjlighet att redan nästa år ta hem pokalen för alltid.

Detta gäller även Ilpo Kettunen i klassen för **Veteraner 40–49 år**. Årets tävling gav endast 2 poäng, men dessa höjde Ilpos poängsumma till 14 i denna klass. I övrigt var det nya löpare som erhöll poäng, med undantag av Heikki Venäläinen som tog ett kliv upp till 7:e plats i tabellen genom att lägga ytterligare 3 poäng till dem som han erhöll 1985. Under det kommande året är det dock Kjell Kjellberg som har pokalen i sin ägo i kraft av årets klass-seger.

Trofén i **damklassen** befinner sig nu hos Åsa Schumann som vann årets tävling för kvinnliga löpare och dessutom intog ledningen i tabellen med 11 poäng före fjolårets segrare Maria Jäfs. I denna klass har även Lena Söderqvist ökat sitt poängtal.

I klassen för **Veteraner över 50 år** har pokalen nu vandrat i 9 år och sammanlagt 35 löpare finns upptagna i poängtabellen. Pokalen befinner sig hos en nykomling i klassen, Anders

Nu får vi avvänt ett år innan vi vet hur fortsättningen blir.

Veteraner över 50

1	Konrad Hernelind	- 5 4 4 - 4 - - = 17
2	Gunnar Lotsberg	7 7 - - - - - = 14
	Ivar Moline	- - 7 7 - - - = 14
	Pauli Kukkola	- - - - 5 4 5 - = 14
5	Alan O'Donnell	- - - 7 1 - 4 - = 12
6	Per-Arne Hjelm	- - - - - 7 4 = 11
7	Kurt Jansson	5 - 5 - - - - = 10
8	Folke Jonsson	- - 3 3 - 3 - - = 9
9	Stig Asplund	- - - - - 7 1 - = 8
10	Erkki Leminen	- - 2 2 4 - - - = 8
11	Esa Kotilainen	- - - - - 7 - - = 7
	Anders Läftman	- - - - - - 7 = 7
13	Kari Larsson	- 3 1 - - 2 - - = 6
14	Tapio Murtomaa	- - - 5 - - - - = 5
	J-O Schagerström	- - - 5 - - - - = 5
	Jon Henden	- - - - - 5 - - = 5
	Torleif Reekebo	- - - - - - 5 = 5
18	Kurt Karlsson	- - - 2 - 3 - - = 5
19	Lage Carlson	4 - - - - - - = 4
	Carry Jansson	- 4 - - - - - - = 4
21	Evert Linderdal	3 - - - - - - = 3
	Walter Berggren	- - - 3 - - - - = 3
	Rune Isaksson	- - - - - 3 - - = 3
	Vilho Kiutu	- - - - - - 3 = 3
	Herbert Larsson	2 - - - - - - = 2
	Erik Östbye	- 2 - - - - - - = 2
	Ake Floräng	- - - - - 2 - - = 2
	Göte Ivarsson	- - - - - - 2 = 2
	Rolf Blomberg	- - - - - - 2 = 2
30	Henrik Anthoni	1 - - - - - - = 1
	Gösta Ekström	- 1 - - - - - - = 1
	Folke Lundberg	- - - 1 - - - - = 1
	Louis Marmol	- - - - 1 - - - = 1
	Sören Nylander	- - - - - 1 - - = 1
	Håkan Olofsson	- - - - - - 1 = 1

Seniorer

1	Colin McIntyre	7	7	=	14
2	Mats Norrbom	5	-	=	5
	Nils-Erik Moss	-	5	=	5
4	Lars-Erik Persson	4	-	=	4
	Per Johansson	-	4	=	4
6	Ari Valaranta	3	-	=	3
	Anders Lundgren	-	3	=	3
8	Frank Hellyer	2	-	=	2
	Tomas Johansson	-	2	=	2
10	Stellan Nilsson	1	-	=	1
	Tommy Sjöström	-	1	=	1

Damer

1	Åsa Schumann	4	7	=	11
2	Maria Jäfs	7	2	=	9
3	Eva Höglund	5	-	=	5
	Eva Ericsson	-	5	=	5
5	Lena Söderqvist	2	3	=	5
6	Eva Ljungström	-	4	=	4
7	Eleonor Åkerberg	3	-	=	3
8	Ylve Range	1	-	=	1
	Ingrid Nilsson	-	1	=	1

Veteraner 40-49

1	Ilpo Kettunen	5	-	7	-	2	=	14
2	Lars Gårdman	-	-	5	5	-	=	10
3	Björn Larsson	7	-	-	-	-	=	7
	Conny Kyrk	-	7	-	-	-	=	7
	Håkan Gillström	-	-	-	7	-	=	7
	Kjell Kjellberg	-	-	-	-	7	=	7
7	Heikki Venäläinen	-	3	-	3	-	=	6
8	Kaj Winblad	-	5	-	-	-	=	5
	Stig Johnsson	-	-	-	-	5	=	5
10	Bernt Uppgård	4	-	-	-	-	=	4
	Roger Nilsson	-	4	-	-	-	=	4
	Tommie Nylund	-	-	4	-	-	=	4
	Lars Eriksson	-	-	-	4	-	=	4
	Mats Zetterlund	-	-	-	-	4	=	4
15	Clarence Klättborg	3	-	-	-	-	=	3
	Harald Flögstad	-	-	3	-	-	=	3
	Tommy Schröder	-	-	-	3	-	=	3
18	Gösta Carlsson	2	-	-	-	-	=	2
	Tanu Valati	-	2	-	-	-	=	2
	Per-Arne Lundin	-	-	2	-	-	=	2
	Mats Alm	-	-	-	2	-	=	2
22	Karl-Evert Stenlund	1	-	-	-	-	=	1
	Eddie Vivenius	-	1	-	-	-	=	1
	Kjell Lundberg	-	-	1	-	-	=	1
	Ingemar Pettersson	-	-	-	1	-	=	1
	Sten Odenblad	-	-	-	-	1	=	1

Marathonsällskapets kontaktombud**SIV LARSSON, Umeå**

Vårt kontaktombud för kvinnliga löpare i mellersta Norrland, Siv Larsson, kom redan i mitten av 50-talet att intressera sig för idrott. På den tiden befann sig svensk damidrott på pionjärstadet. Siv tror själv att hon skulle blivit fotbollsspelare om det funnits möjlighet, men hon fick nöja sig med handboll och löpning på sträckor upp till 400 meter.

— Det fanns inte ens några terränglopp. Första SM var i Kvarnsveden 1965 då vi sprang 2000 meter. Året därpå lyckades jag på denna distans vinna mitt första SM-tecken, berättar Siv.

I mitten av 60-talet fick tjejerna dessutom äntligen springa (SM 1969) även 1500 (1972) och 3000 meter (1972). Detta passade Siv fint, och hon fick chansen att tävla i landslags sammanhang vid några tillfällen. Personliga rekorden på nämnda tre sträckor 2.11.2 — 4.24.8 — 9.18.0, var synnerligen gångbara resultat vid denna tidpunkt.

Förmodligen skulle 5000 och 10000 meter ha varit Sivs distanser, men dessa grenar kom ju inte på tävlingsprogrammet för damer förrän i början av 80-talet. Däremot var hon som 40-åring fortfarande värtränd och beslutade att springa Stockholm Marathon premiäråret 1979. En tredje placering i detta lopp, efter västtyskan Heidi Brenner och Christina Johansson (Hildesson), gav blodad tand, och året därpå blev hon den första svenska mästerinnan på ett officiellt maraton-SM. Sin bästa tid, 2.52.09, noterade

Siv i Skellefteå Midnight Marathon 1984. Totalt har hon sprungit 28 maratonlopp och aldrig brutit något lopp.

Siv inspirerades till hårdare träning men tyvärr resulterade detta så småningom i en besvärlig skada i bäckenbenet. — Men jag är ändå inte säker på att det har med lönningen att göra, säger Siv. På somrarna har jag alltid hjälpt till på mina föräldrars gård hemma i Katrineholm och varit lite försiktig med tunga lyft. Kanske har jag också slarvat med gymnastik och stretching när jag tränat.

Som kontaktombud för våra kvinnliga medlemmar vill Siv i detta sammanhang framföra tre goda råd för tjejer som vill satsa på långdistanslöpning:

— Ta det lungt i början. Träna regelbundet men med mått.

— Ta det försiktigt i utförsbackar eftersom knäna då belastas hårt.

— Glöm inte gymnastik och smidighetsövningar.

— Låt inte träningen bli en tvångströja utan en lustupplevelse. Sedan i maj i år har Siv återigen kommit igång med lättare löpning.

— För att ”komma ut lite” har jag börjat med orientering. Fastän jag fick gå mellan kontrollerna var det en angenäm upplevelse att delta i nybörjarklassen i 5-dagars. Nästa år hoppas jag i alla fall att skadan skall vara läkt, så att jag kan ställa upp i Tjejmiljen och springa 10 km i Lidingöloppets 50-årsklass.



Siv Larsson

Historia är ett annat av Sivs stora intressen. Bl.a. är hon styrelsemedlem i en idrottshistorisk förening, som nyligen har bildats i Västerbotten. Syftet är att dokumentera, informera och anordna aktuella föreläsningar. Kontakten med idrotten kommer SIV LARSSON nog aldrig att släppa!

Jan Lind

Brevlådan

Det är bra att ni uppmärksammar även kvinnor, som springer långt. Det skrivas alltid så mycket om män och deras idrottsprestationer, men jag tycker att ni har haft en del artiklar om maratonlöpande damer och vi behöver verkligen den stimulansen.

Det skulle förstås vara roligt om vi vore ännu fler på loppen, men det verkar som om de flesta kvinnor springer ett eller högst två maror per år. Själv tänker jag ta fem i år, mitt andra år som löpare. Jag är, kan man kanske säga, helt såld på det här med långlöpning.

Det började för ett och ett halvt år sedan, då sprang jag min första mil och när jag hade sprungit så pass långt tyckte jag att det kunde vara spännande med Stockholm Marathon några månader senare. Det blev en

fantastisk upplevelse, längt härligare än New York Marathon, som jag sprang i höstas.

Nu har jag sprungit två Stockholmsmaror, båda lika fantastiska. År det den fina organisationen, den stimulanserade publiken, det vackra Stockholm eller höjdpunkten på loppet, att springa in på Stadion, som gör Stockholms marathon till en så härlig löparupplevelse? Antagligen allt sammantaget.

Tyvärr blev årets Örebro Marathon en besvikelse. Efter två timmar var all publik som bortblåst, då var halvmaran avklarad. Även funktionärerna verkade vilja gå hem, på sina ställen togs banmarkeringen bort och det kändes trist och avslaget. Vi var fyra damer, som kom i mål, men inte ens segrarinnan (3.09) var intressant nog att rapportera till landets tidskrifter. Så får det inte gå till! Hoppas att de bättrar sig i Örebro, för jag tänker faktiskt springa det även nästa år.

Gunilla Franzén

Efterlysnings!

Efter rekordåren återstår i Värmland ett maratonlopp, nämligen det i Säffle. Ett mycket välarrangerat lopp, dock något tungt.

Tyvärr bar jag nu i två nummer av Marathonlöparen förgåves sökt efter resultatlistan från Säffle. Årets tävlingsdatum var 13.8. Uppmärksamma alla kvarlevande lopp!

P A Lundin, Kil

Att söka redan i augustinumret var något optimistiskt, men det är riktigt att resultatlistan från Säffle borde ha varit med i oktobernumret. Nu är listan i alla fall med.

De allra flesta arrangörer brukar sända oss sina maratonresultat ganska omgående. Ibland kan de dock bli liggande av misstag. Vi försöker alltid påskynda handläggningen. Hellre för många resultatlistor än inga alls!

**Göran Andersson,
resultatredaktör**

Plock från banorna



Göran Andersson

Faktum är att ...

... den äldsta manliga och kvinnliga deltagaren inom OS-friidrotten deltog inom maratonskrået! I Berlin 1936 löpte kanadensaren **Percival Wyer** i en ålder av 52 år!

När brittiskan **Joyce Smith** (f. 26.10 1937) blev elva i OS-maraton 1984 med tiden 2.32.07, var hon 46 år 9 månader och 10 dagar.

Vår egen **Evy Palm** var 46 år 7 månader och 23 dagar när hon den 23 september 1988 i Söul fullbordade det olympiska maratonloppet.

Källa: Runner's World Oktober 1988

Gelindos gyllene skor!

Ska OS-mästaren i maratonloppning, italienaren **Gelindo Bordin**, bli miljonär (om han inte redan är det) på drygt två timmar i London Marathon april 1989?

50.000 dollar för att ställa sig på startlinjen, en eventuell vinst lika mycket till och ytterligare USD 30.000 för en tid under 2.10.

Skulle det bli 2.06.49 eller snabbare, alltså världsbästantering, rasslar det till med hela 83.000 dollar!

Hur många lire blir det per löpt meter?

Källa: TT-DAP-SvD

Medaljens baksida...

... kan vara nog så viktig. Det fick nybildade föreningen Östhammar Fri idrott erfara då de arrangerade Roslagen Marathon i september. Några dagar innan loppet anlände medaljerna stämpplade ÖSK på baksidan! Det vill säga med "gamla klubbens" initialer. Och värre förvecklingar var det med de mindre medaljerna som skulle delas ut för stafetten och de kortare distanserna.

Nåvälv, tillverkaren tog på sig allt, även ekonomiskt, men ÖFI kunde därför inte dela ut någon medalj vid målgången. Det löstes dock smidigt genom att sända den tillsammans med resultatlistan.

Slutet gott, allting gott och ÖFI ska ha all heder av att man gjorde sitt bästa!

Rätt resultatlista till rätt instans!

Sedan snart tio år har Marathonlöparen haft som policy att i möjligaste mån publicera resultatlistorna i kronologisk ordning och med klassplacement i vänster kolumn.

Detta önskemål från vår sida skall **inte** tas som något krav att resultaten skall se ut så när de skickas till förbund och massmedia.

Klassindelade listor är ändemot ett verkligt krav när resultaten från tävlingen sänds till friidrottsförbund på både lokal- och riksnivå. Sådana listor kan också med fördel tillställas tidningarnas och eterns sportjournalister, eftersom dessa ofta arbetar under tidspress och kanske inte alltid har maraton som specialgebit.

Vi menar dock att Marathonlöparens läsekrets har både sakkunskapen och specialintresset att tillgodogöra sig resultatlistor i **kronologisk ordning**. Dessa speglar ju hur loppet som helhet gestaltade sig, **samtidigt** som läsaren får reda på hur den enskilde löparen placerade sig **både** totalt och inom sin åldersklass. Detta anser vi vara en klar fördel vid publicering i Sällskapskets egen tidning.

Genom att införa en enkel rutin vid målfällans sekretariat, så erhålls ju mycket snabbt ett praktiskt fältprotokoll på alla löpare i mål, som ju anländar i tidsordning! Alltså finns det redan ett färdigt underlag efter loppet, så att även en kronologisk lista kan utformas tämligen enkelt!

Välkskrivna resultatlistor till alla instanser är god PR för maratonloppningen i Sverige.

Går Post—SM i maraton att rädda?

Vid senaste Vintermarathon, som IK Westmannia så förtjänstfullt arrangerade i Köping i mitten av november, förspädde en talesman för Postens anställda att deras mästerskap var i farozonen på grund av för få deltagare.

Mitt förslag, som även kunde gälla andra yrkesgrupper i vårt avlänga land, är tudelat.

Man kunde med fördel gå in för **regionala** mästerskap enligt vedtagna eller egna geografiska gränser. På detta vis stöder man även de maratonlopp som arrangeras i den egna regionen eftersom mästerskapet kan vandra mellan de olika maratonloppen inom området. Dessutom kortare resor för deltagarna!

Därutöver kunde man centralt registrera de **snabbaste tiderna** inom varje åldersklass, som görs under kalenderåret och som är satt på **svensk mark** i ett sanktionerat och kontrollmätt maratonlopp. Denna de postställdas kamp blir dock av mer inofficiell karaktär.

Marathonlöparen publicerar gärna de resultat som våra raska posttjänstemän noterar på sin fritid.

Och soñ sagt, varför inte fler yrkeskategorier? I Finland har man mästerskap för bland andra lärare och i samband med Ölandsbro Marathons första upplaga (14.11 1981) avgjordes ju många yrkeskamper. Vi som var med efteråt vid den härliga middagen och prisutdelningen minns ju den snabbaste svenska bagaren just det, det var han som smet!

Snabbaste ölutköraren inom maratonskrået är nog hallänningen **Kjell Kjellberg**.

Rekord igen — Tore firar i Honolulu!

I augustinumret (nr 96) av Marathonlöparen berättade vi om **Tore Anderssons** svenska M70-rekord (även nordiskt!), satt i Skellefteå den andra juli med 3.25.39.

Nu senast i vintermaran i Köping slog Tore till igen och imponerade stort med den svårslagna tiden 3.16.29!

Är det någon av läsarna som kan ranka Tore bland världens sjuttioåringar? Skriv till oss och berätta!

Hur som helst firar Tore detta och sin 70-årsdag den 11 december genom att delta i Honolulu Marathon. 1983 avlöptes detta lopp den 11.12 och även då var Tore på plats fyllandes sextiofem år!

Att ladda på hotellrummet!

Ett ganska stort problem vid en resa utomlands, där hotellet har en helt annan frukostkultur än vi är vana med, är morgonmålet före ett maratonlopp. Det som brukar kallas "Kontinental frukost", det vill säga rostat vitt bröd, ett ägg, lite marmelad samt kaffe eller te, ja det är oftast inte tillräckligt för resans hjälppunkt — maratonloppet.

Eftersom jag har rest ganska mycket till lopp utomlands, så har jag provat mig fram till en vettig frukost, som till och med kan ordnas uppe på rummet!

Hälsogröt

Mitt förslag är att tillaga "Alfs hälsogröt" genom att blötlägga ingredienserna i vatten (eventuellt mineralvattnet) i någon praktisk burk med lock över natten. Smaksätt med mosad banan eller hotellets marmelad/honung. Avätes rumstempererad!

Alf Spångbergs eget recept för två personer (säkert tillräckligt för en laddad maratonlöpare!) är

1 dl helt bovete
2 msk helt vete
2 msk råris
2 msk fyra kornskross
1 dl russin
1-2 msk bella linfrön
ca 5 dl vatten

Egentligen ska blötläggningen gå till på detta vis: skölj ingredienserna i hett vatten genom en sil. Koka upp ca

5 dl vatten och håll i råvarorna som får stå och svälja i kastrullen över natten. Värmt grötens försiktigt (den får inte koka!) en längre stund. Tillsätt lite hett vatten om den blir för tjock. Serveras med sesamgrädde. Jag använder A-fil eller yoghourt.

En enklare metod

Alfs recept kan man variera efter egen smak. Min blandning, som jag förvarar i en stor burk, består av 4 dl vetekross, 4 dl rågkross, 4 dl helt bovete, 3 dl hela linfrön och russin efter behag.

För ett vanligt morgonmål hemma tar jag 1 dl vatten till 1 dl ingredienser och tillredes på Alfs vis. Kvällen före ett maratonlopp, om tävlingen startar på förmiddagen, och om jag befinner mig på ett hotellrum, så tar jag två deciliter råvara och rör ner drygt 2 dl vatten samt sätter på locket på burken. Följande morgon är det bara att smaksätta grötens med vad man kan komma över och äta direkt ur "kastrullen"!

Börja redan nu att bekanta dig med grötens, så att det blir en daglig rutin och så att du märker hur kroppen reagerar. Själv har jag goda erfarenheter även av hälsogrötens som kost ett par timmar före långpasset på lördagen eller söndagen. Hälsogrötens finns också färdigblandad i välsorterade butiker.

Andra tips

Vissa hotell ställer gärna upp med hett vatten, så att ta med sig en termos kan vara ett alternativ. Då kan man göra fin blåbärs- eller nyponsoppa direkt i termosen. Håll i pulvert först och sedan det heta vattnet. Skaka det hela och låt termosen stå över natten, så har man en fin frukostsoppa nästa dag.

I Grekland kan det i oktober vara svårt att få tag på bananer. Köp med dig omogna eller halvmogna "gulebōj" hemifrån så har du bra mat före och efter maratonloppet!

Har Marathonlöparens läsekrets fler kostråd? Skriv och berätta!

Göran Andersson

IAAF:s officiella nationsbeteckningar

I nummer 13/1988 (sid 29) av facktidskriften Friidrott presenterades internationella friidrottsförbundets officiella nationsförkortningar, som i några fall avviker från de olympiska.

Här nedan listas vi några av de vanligaste maratonländerna:

AUS — Australien
AUT — Österrike
BEL — Belgien
BRA — Brasilien
BUL — Bulgarien
CAN — Canada
CHN — Kina
COL — Colombia
CUB — Kuba
DEN — Danmark
DJI — Djibouti
ESP — Spanien
ETH — Etiopien
FIN — Finland
FRA — Frankrike
FRG — Västtyskland
GBR — Storbritannien
GDR — Östtyskland
GRE — Grekland
HOL — Holland
HUN — Ungern
IRL — Irland
ISL — Island

ISR — Israel
ITA — Italien
JPN — Japan
KEN — Kenya
KOR — Sydkorea
LUX — Luxemburg
MAR — Marocko
MEX — Mexico
NOR — Norge
NZL — Nya Zeeland
PHL — Filippinerna
POL — Polen
POR — Portugal
PRK — Nordkorea
ROM — Rumänien
SUI — Schweiz
SWE — Sverige
TAN — Tanzania
TCH — Tjeckoslovakien
TUR — Turkiet
URS — Sovjet
USA — USA
YUG — Jugoslavien

Finska tjejer i Athen!

Den finska tjejmilssorganisationen hade tillsammans med en finsk damtidning satsat på ett års träning för de kvinnor som ville åka till Athen 1988. Råd, information och artiklar publicerades i veckotidningen men även månadsbrev sändes hem till de som anmält intresse!

Dessutom hade de fått arrangörens tillstånd att för trettio tjejer ordna en halvmara med start mitt i den berömda långa backen där man knegar sig förbi 21,1 km skylden! Starten gick ungefärlig samtidigt som den i byn Marathon vilket gjorde att första kvinnan på helmaran, som inte kände till de trettio därframme, blev mycket förvånad när hon hann i fatt de finska damerna! Även dessa fick löpa i mål på Marmorstadion och erhöll både diplom och medalj.

Satsningen på maratondebut för finska tjejer blev mycket populär. Etthundrafemtio kvinnliga löpare startade under finsk flagg från den berömda men oansenliga byn dryga fyra mil från Athens centrum. Närmare hundratio av dessa kom i mål under fem timmar!

GA

Svenska maratonsäsongen 1989

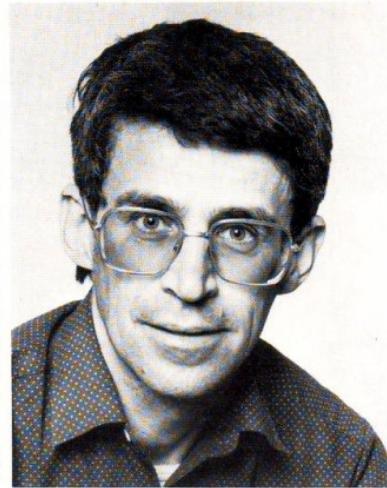
Antalet maratonlopp som sanktionserats av Svenska Fri-Idrottsförbundet inför tävlingssäsongen 1989 har sjunkit till sju (ev. arton). Detta behöver dock inte betyda att de maratonlopp som arrangerats i landet har minskat i antal. En ny bestämmelse innebär nämligen att resp. distriktsförbund direkt kan besluta om sanktion för tävlingar, där arrangörerna räknar med mindre än 200 deltagare.

Svenska Marathonsällskapet noterar med stor tillfredsställelse att **Sol-vikingarna**, som de senaste åren endast arrangerat DM, återkommer i tävlingsprogrammet. En ny arrangör får vi i **Kvarnsvedens GoIF**, som i kraft av lagsegern i fjol, svarar för värdskapet av Vintermaraton. Dessutom finns det långt gångna planer på ett återupptagande av **Östgöta Mara-**

thon med 19 augusti som preliminär tävlingsdag, vilket naturligtvis hälsas med glädje, även om tidpunkten är något olycklig denna gång, eftersom veteran-SM troligen kommer att avgöras i samband med **Strömmingsmaran** i Söderhamn samma helg.

Däremot måste vi beklaga att **Bromölla Marathon** inte kommer tillbaka efter vad vi hoppades var ett tillfälligt uppehåll i år, då tävlingen skulle ha sammanfallit med veteran-SM i Skellefteå och således inte fick sanktion för indelning i åldersklasser.

Vad händer då med Dalslandsmaran, Dackemaran och maratonloppen i Killingi, Umeå, Eslöv och Köping? Ja, förhopningsvis kommer alla dessa lopp att äga rum även 1989 genom att arrangörerna har utnyttjat den nya sanktionsbestämmelsen. Kanske får vi glädjen att välkomna ytterligare någon



arrangör? Vi återkommer med information om dessa "mindre" maratonlopp, när vi har inhämtat uppgifter från distriktsförbunden!

Jan Lind

Bokrecensioner

MEHR ALS MARATHON, Band 1 och 2, av Werner Sonntag (Meyer & Meyer Verlag).

För dem som funderar på att pröva på ultralöpning och samtidigt putsa upp sin gamla skoltycka är Werner Sonntags bok **MEHR ALS MARATHON** mycket lämplig lektur. Här genomgås med sedvanlig tysk grundlighet, systematiskt ultralöpningens alla aspekter. Tonvikten är lagd på 100 km distansen, som ju är populär nere på kontinenten. Man har ju där en vandrartradition, vilket gör att dessa längre distanser inte har samma avskräckande effekt som här hemma. En del ultralopp är ju också uppståndna ur traditionella långmarscher. Boken består av två band.

Band 1 ägnas åt ultralöpningens teori. Efter några inledande kapitel om vad och varför samt en kort historik, behandlas utförligt olika träningsprogram för 100 km. Därefter kommer ett utmärkt avsnitt om psykologiska faktorer, som också kan läsas med stor behållning av maratonlöpare.

Förutom en teoretisk del, som är både populärt hållen och snuddar vid djuppsykologi à la Jung och Freud, finns också ett avsnitt i dialogform där författaren och andra ultralöpare delar med sig av sina personliga erfarenheter. Bandet avslutas med en fysiologisk-medicinsk del och praktiska råd.

Band 2 är mer givande för s.k. kalenderbitare. Den första tredjedelen upptas av en lätt improviserad ordlista där man bl.a. kan läsa om 'Startfeber', 'Stressfraktur (Ermüdungsbruch)' och 'übertraining'. Följande avsnitt består av porträtt och intervjuer med urval av i första hand tyska ultralöpare, vilket kanske inte har så stort intresse, liksom ej heller den kompletta listan över tyska läkare som fullbordat ett 100 km lopp.

Det avslutande kapitlet är dock oumbärligt, en genomsång av ett stort antal ultralånglopp och långmarscher i olika länder, bl.a. omnämns den numera nedlagda "Lejonbragden" i Lund. Det framkommer att våra danska vänner arrangerar ett stort antal 50- och 100 km marscher. Här finns banbeskrivningar och adresser.

Sammanfattningsvis: en seriös och viktig bok för svälftödda ultralöpningsteoretiker. Kan tillsvidare rekommenderas genom bokhandeln, från Meyer & Meyer Verlag, Am Bayerhaus 23, 5100 Aachen, BRD. Vardera volymen kostar ca 175 kr.

Erik Ståhl, Farsta

TRAINING FOR ULTRAS av Andy Milroy (red.) (RRC Publications).

Denna lilla anspråkslöst utformade skrift, **TRAINING FOR ULTRAS** under redaktörskap av Andy Milroy, är både underhållande, informativ och något förvirrande. Detta beror troligen på att varje kapitel är skrivet av en ultralöpare/löperska, som mycket personligt redogör för sin träning och syn på ultralöpning.

Här skriver veteranen, som började nöta asfalt i gamla blå jympaskor över 20 mil i veckan utan skador. Kanske är behovet av stötdämpande och pröneringsskyddande skor bara en myt? I nästa kapitel hävdas motsatsen: det räcker med att träna 8–10 mil per vecka, bara man tävlar ofta. I genomsnitt tycks dock uppfattningen vara att det behövs ca 16 mil i veckan för att kunna genomföra ett 100 km lopp i god stil.

Det längsta avsnittet handlar om träning och tävling över de längre distanserna eller rättare sagt tidsrymderna, 24 och 48 timmar samt 6 dagar. Här ges en mycket inlevelsefull beskrivning av hur det kan känna att utföra dessa utmattningsprestationer, hur fötterna väcker och svullnar, hur kroppen stinker av gammal svett och andra utsöndringar, hur hela personligheten till sist bryts ner — en slags frivillig tortyr eller hjärntvätt. Paradokalt nog får man ändå i denna redogörelse kanske en aning om varför utållningssporter har sådan attraktionskraft för ett fåtal utvalda.

Kontentan av denna bok blir att träning för ultradistanser liksom för maraton är en mycket individuell angelägenhet, men att en viss minimiträningsdos (kanske 10 mil för ultra — och hälften för maratonlopp) dock är nödvändig.

TRAINING FOR ULTRAS kan rekommenderas från: RRC Publications, Don Bonser, 76 Benhill Wood Road, Sutton, Surrey, SM1 3SJ, England och kostar 4 pund.

Erik Ståhl, Farsta

KOMMANDE MARATONLOPP I SVERIGE 1989

Datum	Tävlingsplats	Tel. kansli	Tel. bostad	Kontaktperson
1/4	Väringby	08/28 69 80	08/733 33 09	Tobias Malmgren
8/4	Landskrona		0418/197 46	Kurt Holmgren
29/4	Säter		0225/519 71	Leif Larsson
13/5	Finspång	0122/144 66	0122/114 10	Yngve Svensson
3/6	Stockholm	08/667 19 30		
17/6	Luleå—Boden	0921/161 56	0921/601 37	Olof Forsberg
1/7	Hudiksvall	0650/117 50	0650/175 06	Ragnar Sundberg
1/7	Skellefteå	0910/143 30		Anette Öhrn
1/7	Örebro	019/16 04 70	019/32 00 41	Mauritz Nordstrand
12/8	Kalmar—Borgholm	0485/100 95	0485/117 73	Peter Swahn
12/8	Säffle	0533/126 10	0533/403 41	Thage Söljemo
19/8	Nordanström—Ullånger	0613/103 36	0613/107 83	Helge Norberg
*19/8	Linköping—Norrköping		013/15 31 40	Gunnar Holm
20/8	Söderhamn	0270/189 60	0270/107 85	Torbjörn Olsson
2/9	Borås	033/761 70	033/760 01	Lars-Åke Ekberg
9/9	Östhammar	0173/128 30	0173/173 10	Peter Jansson
8/10	Göteborg	031/21 15 89	031/27 99 55	Bengt Andersson
4/11	Kvarnsveden (Vintermaraton)	0243/322 44		Bengt-Göran Enström

* Om loppet kommer att arrangeras bestäms definitivt i december.

Ovanstående är de tävlingar som sanktionerats av Svenska Friidrottsförbundet. För tävlingar som beräknas samla mindre än 200 deltagare behövs numera endast resp. distriktsförbunds sanktion. Vi återkommer till dessa lopp i nästa nummer av Marathonlöparen.

En tidig vintermara!

**VII Åland Marathon, FIN
(Ålands Idrottsdistrikt)
1988-10-30**

1. Leif Danielsson, -50, (M35/1), SWE	2.47.56
2. Roger Nystedt, -48, (M40/1), FIN	2.48.05
3. Hans Ginlund, -60, (Sen/1), FIN	2.52.08
4. Pär Ohlsson, -59, (Sen/2), SWE	2.55.08
5. K-J Lundström, -37, (M50/1), FIN	2.57.15
6. U-M Heinonen, (K/1), FIN	2.59.55
7. Alf Sundius, (Sen/4), SWE	3.08.40
9. Gunnar Hallberg, -55, (Sen/5), SWE	3.09.11
11. Ingvar Åkerström, -35, (M50/2), SWE	3.09.57
15. Göran Lennström, -49, (M35/4), SWE	3.23.16
16. Kurt Gustavsson, -46, (M40/3), SWE	3.24.50
17. Bertil Järlåker, -36, (M50/4), SWE	3.24.53
19. Leif Wängman, -45, (M40/4), SWE	3.33.47
22. Yngwe Sohl, -29, (M50/5), SWE	3.40.11
23. Henrik Hallqvist, -46, (M40/6), SWE	3.40.20
24. Anders Karlsson, -50, (M50/6), SWE	3.41.31
26. Hans Andersson, (M40/7), SWE	3.44.56
27. Ronald Bodén, -38, (M40/8), SWE	3.46.23
28. Hans Orsing, -40, (M40/9), SWE	3.46.23
31. Anna-Maria Sohl, -30, (K/2), SWE	4.22.27
32. Kjell Olofsson, -48, (M40/10), SWE	4.37.32

Traditionellt bestod halva startfältet av rikssvenska maratonlöpare, men

de flesta klassegerna gick till hemmalöpare och gäster från "riket", som man säger på Åland.

För första gången blev det dock rikssvensk seger totalt genom "2.40-löparen" **Leif Danielsson** från Strands IF, som visade sig vara "kallast" denna tidiga och mycket vintriga vinterdag.

Det är nämligen så att det självständiga landskapet Ålands snöjour endast existerar *efter* den första november (!), så därfor fick deltagarna mest löpa på hala och oplagade vägar förutom varvet inne på idrottsplanen. Där hade tävlingsledaren en svettig timme för att med snöskuffare röja bana 1! Tur att det inte blev spurstrid på upplopet.

Till en början var också vädret det sämsta tänkbara med en vresig nordanvind som vräkte ner snö över deltagarna. Sedan kom både sol och av-



Tur att Åland Marathon -88, inte avgjordes med en spurstrid! Här vinner Leif Danielsson en äkta vintermara i oktober!
Foto: Nya Åland/MS

Tabell: Tretimmarsläparens passertider och placeringar i Åland Marathon 1988.

	10 km	20 km	30 km	Sluttid
Leif Danielsson, -50, SWE	38.49/3	1.18.09/3	1.58.02/2	2.47.56/1
Roger Nystedt, -48, FIN	39.00/4	1.19.17/4	1.59.40/3	2.48.05/2
Hans Ginlund, -60, FIN	41.50/9	1.22.16/7	2.03.09/4	2.52.08/3
Pär Ohlsson, -59, SWE	41.00/7	1.22.17/8	2.03.17/5	2.55.08/4
Rune Nordin, -55, FIN	38.28/1	1.17.00/1	1.54.21/1	2.57.06/5
K-J Lundström, -37, FIN	43.14/11	1.25.15/11	2.06.42/7	2.57.15/6
Ulla-Maija Heinoen, FIN	42.52/10	1.24.42/10	2.07.31/8	2.59.55/7

tagande vind, som dock inte gav några plusgrader i skuggan. **Yngwe Sohl** jubilerade med sitt 50:e maratonlopp, **Hans Orsing** 127:e och **Bertil Järlåker** jämt ett gross!

Nästa år löps Åland Marathon den 29 oktober och hädanefter kan det väl bara bli bättre väder och underlag än som var fallet 1988?!

GA

Säffle Marathon 1988-08-13

Herrar

Namn, klubb

Jan Stensson, IF Kville
 Urban Siurua, Trollhättans IF
 Nils-Erik Moss, Ekshärads FFI
 Christer Fabricius, SISU, Forshaga
 Mikael Blad, IF Hammaren
 Tommy Sjöström, IFK Borgholm
 Ilpo Ketunen, AB G-man
 P-A Lundin, Tele IF
 Lennart Algotsson, Tele IF
 Torbjörn Sjöström, Stora Tuna IK

Bo Westlund, Säffle Friidrott
 Bo Kåwe, Säffle Friidrott
 Hasse Johansson, IF Gota
 Bertil Danielsson, Stora Kraft
 Tommy Andersson, Gota Friidrott
 Björn Sjöström, Stora Tuna IK
 Leif Nilsson, Göta Friidrott
 Ulf Landström, Vänersborgs SK
 Lars Karlsson, Säffle Friidrott
 Mats Söderberg, Stora Kraft

Sten Ringqvist, Vilsta IK
 Ove Lennart Larsson, Spring Väst
 Alf Dalberg, Gagnef
 Johnny Johansson, Amotsfors IF
 Kjell Emsell, Töcksfors IF
 Thorwald Landström, IK Ulven
 Bernt Persson, Valhall IK
 Pertti Väisänen, Säffle Friidrott
 Kjell Österberg, GRB lag 1
 Hans Söderström, Skattskärs IF

Roger Alfredsson, Spring Väst

Anders Olofsson, Överrum I

Bo Alsterlind, Stora Tuna IK

John Henden, Larvik FIK

Jari Kvapil Ekdahl, Volvo OK

Anders Edberg, Åkulla SK

Jean Forsgren, Ransäters IS

Evert Moberg, Göta Friidrott

Lage Pettersson, Stora Grycksbo

Björn Liljeholm, Electrolux, Västervik

Tid

2.24.12	Åke Nilsson, Överrum I	3.18.11	
2.28.28	Lennart Bengtsson, Solvikingarna	3.19.12	
2.31.27	Veli Pajari, Vilsta IK	3.20.19	
2.34.19	Tommy Öberg, Stora Big	3.21.09	
2.35.39	Boo Ericsson, Ludvika FFI	3.24.24	
2.36.25	Raimo Palokangas, Kils AIK	3.26.52	
2.41.40	Torolf Stålhamn, Åmål	3.27.24	
2.43.36	Jan-Erik Ullström, Säffle	3.28.10	
2.44.25	Bengt Wetterberg, Örebro Polisen	3.28.48	
2.49.21	Claes-Göran Gabrielsson, IK Favör	3.28.56	
(10)		(50)	
2.49.50	Gunnar Gustavsson, Stora Häll Sågverk	3.30.45	Sten-Åke Rosendahl, Berol-Nobel IK
2.49.54	Erik Lindström, Volvo, Tanum	3.33.07	Östen Karlsson, Gruvön lag 2
2.51.52	Jan Sandvall, Reveko	3.33.33	Tommy Andersson, Autoliv, Vårgårda
2.53.10	K-G Nyström, TV 88, Trollhättan	3.34.44	Freddy Heussi, Elec Constr AG
2.54.17	Thorsten Bergsten, Garphyttan IF	3.35.17	Allan Mörtnäs, Hakarpspojkarna
2.54.25	Leif Skoglund, IK Favör	3.35.55	Holm Olsen, Metemarkens V
2.54.41	Boije Strömberg, Ekshärads FFI	3.36.19	Jon-Håkan Jannerling, OK Alehof
2.54.56	Jonny Ulshed, Volvo IF	3.37.12	Tom Hagman, Styvis
2.57.29	Lars Nilsson, Solvikingarna	3.37.42	Östan Gustavsson, Gruvön lag 2
2.59.00	Lennart Svensson, Väse SK	3.42.11	Conny Kvick, Volvo IF
(20)		(60)	(90)
2.59.12	Arne Widlund, Karlstad	3.43.02	Robert Andersson, Solvikingarna
3.00.07	Ulf Eriksson, Erks Väglag	3.43.03	Tryggve Karlsen, TFL
3.01.21	Arvid Göransson, Kil	3.43.17	Bertil Larsson, IF SAAB
3.05.13	Martin Sandvall, CBC	3.44.57	Toivo Persson, Gruvön lag 2
3.06.14	Hans Orsing, IFK Helsingborg	3.46.40	Nils Ivarsson, Segmons IF
3.06.26	Stig Marielal, Stora Cell Sand	3.49.02	Christer Magnusson, Ösmo GIF
3.09.40	Hardy Landström, Electrolux Auroclean	3.49.45	
3.10.11	Björn Axelsson, Målarna avd 3 GB	3.50.18	Damer
3.10.20	Sune Hjalmarsson, GF Kroppskultur	3.50.25	
3.10.32	Rune Hovelsås, Ekshärads Fri	3.52.04	
(30)		(70)	
3.10.47	Sven Bertil Rönnåker, Stockholm RRC	3.53.58	Lisbet Nilsson, IFK Kristinehamn
3.10.51	Per-Olov Andersson, Stora Kvarnsveden	3.54.45	Etel Löberg, Stora Big
3.11.26	Karl-Åke Nyman, Electrolux, Västervik	3.55.50	
3.12.43	Sven-Erik Strömmér, Stora Skog	3.55.53	
3.13.54	Sven-Erik Aronsson, ASEA IF, Västerås	4.00.40	
3.14.18	Timo Niska, Electrolux, Säffle	4.00.50	
3.15.36	Mikael Johansson, Gruvön lag 2	4.01.24	
3.15.48	Matti Pylkkänen, Överrum I	4.06.25	
3.17.00	Sture Andersson, Electrolux, Mariestad	4.07.37	
3.17.42	Leif Hansén, S Karosseri	4.07.50	
(40)		(80)	



Oslo Marathon (Bislett Alliansen) 1988-09-03

Återigen har arrangören publicerat en så svagt utformad resultatlista, att det inte med säkerhet går att plocka ut de svenska deltagarna och i vissa fall inte ens vilken nationalitet som klassegranna har!

Omkring en fjärdedel av de fullföljande presenteras utan klubbtillhörighet eller ens nation alternativt postadress. Detta är ju synnerligen konstigt när man samtidigt gör reklam för det dataföretag, som tagit fram resultatlistan.

K17-29

1. Gudrun Lövås, NOR?
 3. Siw Nyiringegård, SWE?

K45

1. Linnea Faherlund, FIN?
 6. Terttu Karlsson, SWE?
 11. Elsie Eriksson, SWE

K50

1. Olaf Brevik, NOR? (M50?)

K55

1. Evelyn Haga, NOR

M17-29

1. Mohamed Rutinginga, TAN
 24. Martin Lindell-Frantz, SWE
 47. Sune Brandholm, SWE

M30

1. Öyvind Trongmo, NOR
 85. Bruno Kullgren, SWE
 140. Mats Bjurström, SWE
 178. Lennart Abrahamsson, SWE
 190. Kurt Klingenberg, SWE
 279. Bo Svensson, SWE
 335. Sven Kleman, SWE
 338. Lars-Göran Olausson, SWE
 343. C-G Gabrielsson, SWE

K30

1. Cassandra Mihalovic, FRA

K40

1. Gro Jørgensen, NOR

385. Leif Skoglund, SWE 3.38.54
 455. D van Berlekom, SWE 3.53.18
 473. Claes Gustafsson, SWE 3.55.45

M40

1. Atle Fosse, NOR 2.30.13
 158. K-G Karlsson, SWE 3.23.11
 229. Z. Wisnienski, SWE 3.34.26
 278. B-A Svensson, SWE 3.44.38

M45

1. Kjell Husby, NOR 2.30.18
 9. Johnny Johansson, SWE 2.52.16
 21. Reijo Toivola, SWE 2.59.05
 70. Ulf Bostrom, SWE 3.13.10
 90. Gunnar Johansson, SWE 3.21.17
 154. Tomas Cronholm, SWE 3.44.32
 181. Lars Lennhagen, SWE 3.50.37

M50

1. Arne Örebö, NOR 2.43.34

M55

1. Torleif Rekkebo, NOR 2.51.01
 12. Sigurd Falk, SWE 3.14.47
 13. Kjell Linder, SWE 3.16.12
 74. Sven Monander, SWE 4.34.31
 76. Bertil Larsson, SWE 4.54.03

M60

1. Öyvind Mikalsen, NOR 3.07.47

M65+

1. Odd Berg, NOR 3.31.15
 13. Bengt Andersson, SWE 4.53.37

New Sweden i New York

För många löpare var årets New York City Marathon en ny upplevelse, för andra var det en återförening med ett fantastiskt lopp genom stadens olika stadsdelar. För organisationen New Sweden 1988 blev loppet ett av de sista evenemangen i den största PR-satsningen som Sverige någonsin gjort på ett enskilt land.

En speciell tävlingsdräkt togs fram i samarbete med New Line och denna erbjöds svenska löpare anmälda till årets New York Marathon till ett subventionerat pris. För dem som inte föredrog att springa i den egna klubbdräkten var denna tävlingsdräkt en mycket attraktiv lösning på klädesfrågan och det var onekligen ett trevligt inslag i loppet att se så många svenska löpare i samma dräkt.

Speciellt noterades dräkten vid FN-huset morgonen innan, då tusentals till maratonloppet anmälda utländska löpare samlades inför den traditionella "Breakfast Run" till den kolhydratsrika frukosten i Central Park. Gemensamt för löparna från många av de svenska resegrupperna som samlades vid Sverige-skylten var New-Line dräkten med dess blandning av svenska och amerikanska färger.

Årets lopp fungerade bra med ösregn vid tidpunkten för lördagens "Pasta Party" som enda påtagliga problem. Denna gång deltog 22000 löpare och årets startbilder visar att fältet nu delades i tre grupper över den väldiga Verrazzanobron från Staten Island till Brooklyn. Vädret var varmt utan att vara alltför påfrestande och löparna mårde bra.



Löparna på väg mot frukosten i Central Park. Foto: Tony Bristow



Tony Bristow (Svenska Marathonsällskapet) och Peter Fredriksson (SRRC) möts vid FN-huset.



1638-1988

NEW SWEDEN

New York City MARATHON®



De flesta i Svenska Marathonsällskapets grupp stannade endast över helgen i New York, men tiden räckte ändå till en gemensam sightseeing och en gemensam trivselmiddag efter loppet utöver en del privat shopping och andra besök.

Vi hoppas kunna publicera en detaljerad resultatlista i ett senare nummer av Marathonlöparen. Till de främsta svenskarna hade New Sweden organisationen några speciella priser och en av dessa tilldelades Sällskapets kassör, **Lage Carlson**, som blev 2:a i klassen M60. Två gånger tidigare hade Lage erhållit pris i denna klass. 1985 vann han klassen och 1986 kom han 3:a. I programmet inför årets lopp kunde man dessutom läsa att Lage hade åldersrekordet i New York för 57-åringar (2.50.49 — 1982) och 61-åringar (3.00.33 — 1986). Årets resultat blev ett nytt rekord för 63-åringar. Grattis Lage!

Tony Bristow

Svenskar i utlandet

Los Angeles Marathon, USA, 1988-03-06

1.	M. Mondragon, MEX	2.10.19
2.	J. Herrera, MEX	2.10.40
3.	M. Plaatjes, RSA/USA	2.10.41
M40/1	Bob Schluau, USA	2.19.27
M40/2	Bill Rodgers, USA	2.20.29
K/1	B. Jaime, MEX	2.36.10
3047.	Henrik Hallqvist, SWE	3.43.56
12576 löpare fullföljde.		

Esbjerg/Bikuben

Int. Maraton (Esbjerg Atletik Forening), DEN, 1987-11-15

1. P R Madsen, DEN	2.21.06
99. Hans Orsing, SWE (M40/19)	3.38.04

Bremen-Maraton, FRG (Bremer LV), 1988-09-11

1. Agapius Masong, TAN	2.17.18
410. Kurt Holmgren, SWE (M50/32)	3.08.41
685. Claes Stierngrenat, SWE (M45/95)	3.21.32
746. Johan Fredén, SWE (M/144)	3.24.19
858. Håkan Lindroth, SWE (M/161)	3.28.33
1371. Hans Orsing, SWE (M45/230)	4.00.58
1497. K-G Bergvall, SWE (M60/21)	4.16.06

Reykjavik Maraton 1988 Island

M/1 B Podgornik, YUG	2.27.27
M/3 Lars-Åke Palm, SWE	2.30.25
K/1 C Eriksen, DEN	3.00.54
K/3 Inger Pettersson, SWE	3.21.53

Veteran-EM, Verona, ITA 1988-07-02

Jakob-Maraton, FIN, 1988-07-23

Tävlingarna nere i Italien avslutades med maratonloppet, som genomfördes i besvärande hetta. Banan hade till största delen dragits längs trånga och ojämna stenbelagda gator, där löparna fick trängas med stark trafik, eftersom sträckningen inte var avlyst för fordon. Tiderna blev följdaktligen inte bra — men det var lika för alla.

M/22	Bengt Göransson, SWE	2.45.13
M/52	Kauko Siltala, SWE	3.10.40
M60/41	Walter Schmidli, SWE	3.29.31
M40/65	Allan Rattama, SWE	3.43.06
M40/67	Olof Forsberg, SWE	3.48.13
M50/45	Erik Visti, SWE	4.29.26

IGÄL Veteranmästerskap, Sydkorea, 1989-10-09

M40 (ca 60 startande)		
1. F Blommerts, BEL	2.26.26	
21. Hans Björkqvist, SWE	2.54.37	
M45 (ca 65)		
1. G Pruna, ITA	2.35.48	
11. Börje Larsson, SWE	2.50.09	
38. Ulf Agrell, SWE	3.24.54	
M50 (ca 35)		
1. P Manis, ITA	2.44.43	
15. Bertil Johansson, SWE	3.22.01	
26. Sven-Erik Åkerman, SWE	4.05.48	
M55 (ca 30)		
1. L Acquarone, ITA	2.42.36	
5. Kjell Linder, SWE	2.52.53	
14. Kurt Henriksson, SWE	3.30.48	
M60 (ca 25)		
1. E Scumacher, SUI	2.58.15	
12. Artur Axelsson, SWE	3.47.02	
16. Anders Andersson, SWE	4.18.04	
M65 (8 startande)		
1. K Karesniemi, FIN	3.14.09	
3. Gösta Andersson, SWE	3.39.57	
5. Olof Blomberg, SWE	3.55.12	
K50 (ca 10)		
1. E Pohl, FRG	3.07.58	
6. Inga-Britt Malm, SWE	4.52.54	

Gösta Andersson, Landskrona



MARATON-UTMÄRKELSER

- SÄLLSKAPETS PRESTATIONSNÅL tilldelas varje medlem som fullföljer ett maratonlopp under 3.30 (damer 3.55). Normalt skickas nälen till den nya medlemmen när den första årsavgiften betalats. En ny medlem är dock inte berättigad till nälen 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 nälen.
 - 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 GLASTROFF tilldelas medlem som fullföljt 100 maratonlopp.
- ANSÖKAN OM MARATON-UTMÄRKELSE för 5, 25, 50 resp 100 fullföllda maratonlopp sker på en speciell blankett som rekvireras från Sällskapets sekretariat — Box 218, 101 22 Stockholm.



NEW-LINE®

Fullt träningstruppskick för alla kalla väder men läderna tar "ingen" plats

Super Brynje underkläder och New Line vindoverall har var för sig revolutionerat vinterträningen. Bär dem tillsammans och du får uppleva ett under.

Vinter blir sommar. Du klär dig snabbt, löper otroligt lättklädd, men alltid lagom varm. Kläderna torkar medan du springer. Efter duschen är det bara att vika ihop dem – klara för nästa pass.

Värdet kan vara plus 5 eller minus 15. Distansen ditt korta morgonpass eller hela Vasaloppet. Tempot trivselfart eller elit.

Termostatreglerad kroppsvärme

Låt det känna kallt i början. Efter ett par minuter inträder en behaglig värme, som består så länge du är ute. Kroppens idealala arbetstemperatur (runt 38 grader) hålls konstant av det mikroklimat som de nya kläderna skapar.

Den goda luften och ett prisbelönt garn

Super Brynje har tusentals luftfickor. Luft är bästa värmeisoleringen. Nätstickningen låter luften cirkulera när du rör dig. Luften torkar upp och fördelar värmen. Hela kroppen kan andas precis som på sommaren. Syreupptagningen är optimal.

Garnet känns silkeslent och är 100 % polypropylen – superfibern som gav sin upphovsman Nobelpriset. Garnet kan inte absorbera svett, bara befria dig från den.

Ljudlös overall som spar energi

Unika New Line är ultralätt, alltid mjuk och tyxt. Materialiet är fallskärmsnylon, som efterbehandlats för att bli helt vindtätt utåt men poröst inåt. Overallen andas ut övervärme och fuktighet så effektivt, att kroppens eget kyldsystem kan gå på lågvärvar, när du går på högvärvar. Njut av de extra krafterna!



Mot toppform i vinter nästan utan kläder



Världsunik tvåsamhet

Super Brynje kommer från Norge, New Line från Danmark. Den unika kombinationen kallas i Nordamerika för "Scandinavia's Winter Wonder Wear". Ta del av undret och gå mot din skönaste vintersäsong någonsin!



New Line vindvante

Super Brynje långärmströja
och långkalsong

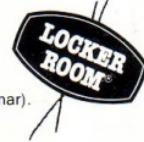
New Line loparsocka

Paket i present-necessär

Vi har lagt kläderna (se ovan) i en necessär. Även den "andas". Paketpriset är 795:- (med moms 981:50). För företag finns grupprabatter. Sänd oss ditt visitkort, ring eller faxa. Då får du information om färger och storlekar. Du får beställningssedel och "jag-är-nöjd-garanti".

LOCKER ROOM I LIDINGÖ AB

Box 6005, 181 06 Lidingö, 08-765 35 28, 767 85 16 (24 timmar).
Fax 731 7158.



Massbrev**Avsändare:**

Svenska Marathonsällsk
Box 218
101 22 STOCKHOLM

**Förebygg skador och stimulera läkning
med FLECTALON benvärmare!**

FLECTALON återhämtningsskydd, ger konstant värme utan att du blir svettig. Fungerar även i genomblött tillstånd! Tillverkat av Merix AB.

Julklappspriset, 150:—/par + porto och postforskningsavgift, t.o.m. 31 januari 1989!

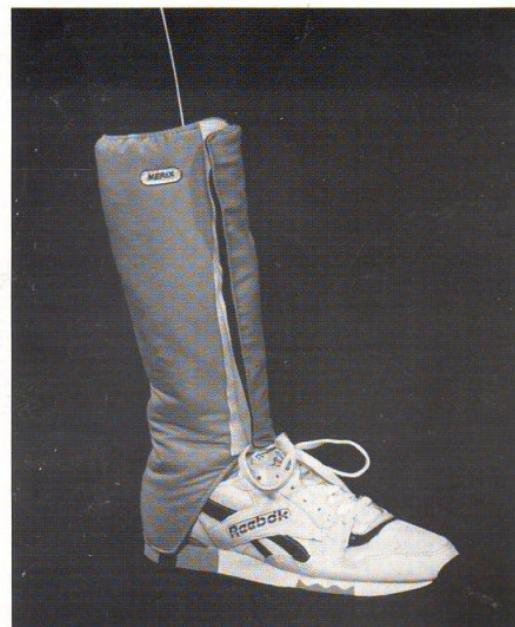
Jag beställer FLECTALON benvärmare

storlek S M L XL
ant. par _____

Sänd kupongen till:
Zeo Marketing AB
Sturegatan 18 A
752 23 UPPSALA
tel. 018-69 52 51

Namn: _____

Adress: _____



Tävlingsdräkt, Tröjor, Märken, Nålar...

Till: SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPET,
Box 218, 101 22 STOCKHOLM



Härmed beställer jag mot postforsknott 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: