

Marathonlöparen

Nr 100 Apr 1989

1989 Nr 2



Erik Östbye

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

Svenska Marathonsällskapet Styrelse

Ordförande och resesekreterare
Lennart Granberg, 08-760 96 98
V. ordförande och utmärkelse-sekr.
Owe Westin, 08-711 20 51
Generalsekreterare och redaktör:
Tony Bristow, 08-778 03 51
Kassör:
Lage Carlson, 08-756 26 45
Medlemssekreterare:
Sven-Erik Eriksson, 08-773 31 03
Informationssekreterare:
Bengt Lönnroth, 0758-706 15
Huvudkontaktombud:
Jan Lind, 08-35 13 94
Kontaktombud/kvinnor:
Siv Pettersson, 08-711 80 61
Resultatredaktör:
Göran Andersson, 009358/284 13 14
Bitr. info.sekr.
Tore Andersson, 08-28 55 59

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

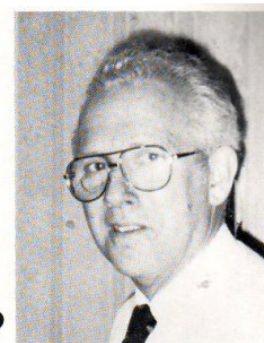
Svenska Marathonsällskapet Distriktsombud

Blekinge:
Bengt-Ake 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 Ludwischowski, 0650/205 37
Jämtland-Härjedalen:
Ulf Swelander, 063/224 39
Medelpad:
Yngve Sohl, 060/17 15 10
Norrbottnen:
Owe Pötter, 0921/203 59
Närke:
Jan-Olov Schagerström, 019/990 05
Skåne:
Gösta Andersson, 0418/145 98
Småland:
Karl-Ake 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:
Erik Östbye i Sjöfalle 1987.
Foto: Christian Lindstedt

Marathonlöparen

1989 Nr 2



En halvtimme till?

I slutet av 70-talet när antalet maratonlöpare snabbt började öka visade det sig dessutom att maratontider blev allt längre — under 60-talet var det sällsynt med tider över 3.30 — och det uppfattades som viktigt att Svenska Marathonsällskapet skulle fastställa en maximitid för vad som skulle anses vara ett fullföljt maratonlopp. Det var viktigt att fastställa att man inte kunde ta "hur lång tid som helst" på sig och Årsmötet 1978 beslöt att den gräns som skulle gälla för inträde, diplom, standar m.m. för såväl män som kvinnor var 5 timmar.

Detta beslut har emellertid aldrig betytt att varje maratonlopp måste ha 5 timmar som gräns. Det ligger varje arrangör fritt att själv fastställa vilken tidsgräns som gäller. Ibland kan den tillåtna tiden vara kortare, och ibland kan det vara längre. Den sistnämnda är ju viktigt att notera. Svenska Marathonsällskapet har aldrig sagt att ingen mara får pågå under en längre tid än 5 timmar.

När man har fastställt en gräns har man samtidigt konstaterat att man inte tror att alla kommer att klara gränsen — annars vore gränsen utan betydelse. Men det har aldrig sagts att dessa som i en kamp mot klockan inte klarar stipulationstiden samtidigt skall berövas möjlighet att gå i mål och känna tillfredsställelsen av att ha

klarat maratonsträckan. Det ligger mycket i Stig Swärds begäran vid årsmötet att Sällskapet skulle försöka verka för en mer töjbar gräns speciellt i Stockholm Marathon.

I Stigs fall är denna begäran kopplad till en allmän önskan om att Sällskapet skall arbeta för att dagens 70-åringar skall kunna njuta mer av sin hobby. Detta avspeglar ytterligare en förändring. En titt på resultatlistorna visar att vi i Sverige nu har betydligt fler maratonlöpare i sjuttio-års åldern än vi hade för 10 år sedan. Många av dessa tillhör världseliten i sin åldersklass medan andra tillhör kategorin spänstiga motionärer. För alla dessa är det viktigt att ett maratonlopp blir både njutbart och på alla sätt tillfredsställande. En riklig indelning i åldersklasser är en sak som bidrar till detta. En annan är en tidsgräns som tillåter att målet står öppet även om man tar något mer än fem timmar på sig.

Det är lätt att förstå att våra äldre löpare vore ytterst tacksamma om åtminstone Stockholm Marathons mål kunde hållas öppen en halv timme till. För många kan ett rep vid Stads-huset vara ett humant sätt att avsluta loppet, men för äldre entusiaster kan det vara en onödig styggelse.

Tony Bristow

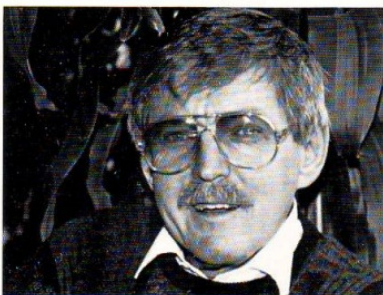
Löpande ärenden

Overallmärken

Ett fel uppstod tyvärr i beställningsblanketten i föregående nummer av tidningen vad gäller priset för ett overallmärke. Det nya broderade märket som visar 25, 50 eller 100 fullföljda maratonlopp kostar kr 50:—, men det vanliga tryckta märket med Sällskapets emblem som är tillgängligt för samtliga medlemmar att bära kostar alltså kr 15:—.

Ny i styrelsen

Vid årsmötet i Umeå valdes Göran Gustavsson in som suppleant i styrelsen. Göran, som är född 1940 och har 11 genomförda maror bakom sig, har varit knuten till Stockholm Marathons arrangörsstab under de senaste tio åren och har haft förtroendet att vara starter och se till att alla dessa tusentals löpare kommer i väg utan problem. För andra arrangörer kan det vara stimulerande att veta att Marathonsällskapets styrelse nu har förstärkts av någon med gedigna erfarenheter av arrangörens speciella problem i samband med ett marathons-



Göran Gustavsson

lopp. Viktigt är dock att Göran förväntas avlasta Tony Bristow på sekreterarsidan. Samtidigt visar det sig att Göran har med sig många idéer om hur Sällskapet kan förnya sig inför 1990-talet. Göran är mycken välkommen.

Vems plats har Göran tagit? Svaret är att det är Göran Andersson som har ersatts som suppleant, men Göran A kommer omedelbart att adjungeras till styrelsen i egenskap av resultatredaktör för tidningen Marathonlöp-

Marathonlöparen för 100:e gången

Som Du förmodligen redan lagt märke till sitter Du nu med Marathonlöparen nr 100 i händerna, och då är det naturligt att man antingen undrar hur det hela började eller — om man råkar vara en av de fåtal som har varit medlemmar hela tiden — tänker sig tillbaka till den dag då Marathon-Löparen för första gången damp ner i brevlådan.

Året var 1968 och redaktören var **Per-Inge Johansson**. Ett decennium efter det att Svenska Marathonsällskapet grundades 1952 hade Sällskapet upplevt något av en kris med en generationsväxling kopplad till ordföranden Birger Bergwalls bortgång och Per-Inge åtog sig ordförandeskapet 1966. Under hans ledning crinrar han sig nu att man uppmärksammade att "det fanns ingenting av sammanhållande karaktär i Sällskapets verksamhet, samtidigt som medlemmar frågade efter resultatlistor och information i olika delar av landet". Per-Inge insåg vad som behövdes och Sällskapets 187 medlemmar erhöi ett enkelt informationsblad, som efter 21 år har utvecklats till den tidning som nu är en viktig del av det som medlemskap ger.

Det fanns 3—5 maratonlopp per år i Sverige och Per-Inge kunde skriva: "Nu är det någon mening att underkasta sig träning eftersom det finns så många tävlingsmöjligheter för en maratonlöpare av i dag." Maratonlöping var på väg uppåt!

Per-Inge, född 1938 och landslagsman med en officiellt bästa tid av 2.32, hade dock p.g.a. arbetet inte tid för vare sig Sällskapets angelägenheter eller den seriösa träning som han ville ägna sig åt och 1969 avgick han som såväl ordförande som redaktör. Den sistnämnda posten övertogs då

av **Olle Wallin**, som lyckades sammanställa ett flertal nummer innan **Tony Bristow** tillträdde som redaktör i samband med utgivningen av Marathonlöparen nr 18 som utkom hösten 1971, framställd i en dupliceringsmaskin och hopbladad vid köksbordet.

Sedan dess har tidningen utkommit i genomsnitt 5 gånger per år. Först sedan 1984 när ett samarbete med tidningen Springtime inleddes har utgivningen blivit regelbunden.

1976 övergick vi till en mer avancerad kopiering från ett maskinskrivet manus och ett ordentligt omslag, men det var först i början av 1983 som vi kunde ta steget till en mer professionell sättning och offsettryckning.

Sedan 1984 har AB Trycksakskonsult i Stockholm svarat för sättningen och tryckningen av Marathonlöparen. Som redaktör har Tony Bristow nu fått ihop en grupp entusiaster/skribenter som återkommer med bidrag utan någon ersättning och säkerställer att tidningens innehåll täcker olika intresseinriktningar inom maratonsporten. Själv svarar Tony för layouten, men tidningens tillkomst underlättas mycket av den entusiastiska professionella hjälpen som erbjuds inom AB Trycksakskonsult av Lars Millberg och maratonlöparen Lars Vesterlund, som förtjänar ett tack för sina insatser.

ren — en syssla som alltså tycks fascinerar honom — och detta betyder att det blir ingen ändring i styrelsens kontakt med honom.

Nya vandringspriser

Sedan många år har deltagarna i Vintermaraton tävlat om några vandringspriser som är uppsatta av Svenska Marathonsällskapet för Seniorer, Veteraner över 40, Veteraner över 50 samt Damer utan åldersindelning.

Sällskapets styrelse har nu beslutat att utöka dessa med ytterligare två

vandringspriser: en för veteraner över 60 år och en för kvinnor över 40 år. Tabellen visar antalet fullföljande i de olika åldersklasserna under de senaste åren och visar klart att det finns skäl att sätta upp ett speciellt pris för löparna över 60 år och inte tvinga dessa att delta i samma klass som 50-åringar. Vad gäller de kvinnliga löparna kan man inte påstå att det finns ett klart underlag som motiverar ett pris för löpare över 40 år, men styrelsen hoppas att det nya priset i detta fall skall bidra till att locka flera kvinnor över 40 år att delta i Vintermaraton.

Som vanligt kommer poängtilldelningen 7—5—4—3—2—1 för de första sex i mål att gälla och totalt 21 poäng kommer att erfordras för att för alltid erövra en av dessa pokaler. I samtliga fall gäller det att en löpare som har chansen att erövra en pokal men som har passerat en åldersgräns får fortsätta att tävla om pokalen under förutsättning att han eller hon i förväg anmäler sig till den lägre åldersklassen.

Vintermaraton — Antalet deltagare i olika åldersklasser:

	M50	M55	M60	M65	M70	Ksen	K40+	Totalt
1982	50	55	25	—	—	20	8	746
1983	46	24	20	10	—	12	5	631
1984	32	25	12	8	—	16	7	532
1985	24	18	17	8	—	17	7	573
1986	20	14	12	9	1	12	4	378
1987	18	13	9	10	4	12	4	320
1988	25	18	12	11	4	8	7	353

Årsmötet i Umeå

Premiär för Norrland

När Sällskapets ordförande, Lennart Granberg, förklarade mötet öppnat var det första gången som årsmötet hade hållits i Norrland, vilket även påpekades av **Ivar Söderlind**, ordförande i Västerbottens Fri-idrottsförbund, när han inledningsvis uttryckte sin glädje över att Marathonsällskapet hade valt att förlägga mötet till Umeå. Uppenbarligen delade medlemmarna i Umeå med omnejd hans uppfattning, ty många hade hörsammat kallelsen och infunnit sig till mötet.

Vid mötet omvaldes **Lennart Granberg till ordförande** för ytterligare ett år tillsammans med de avgående styrelseledamöterna. Två ändringar i förteckningen över Sällskapets funktionärer kan dock noteras. Göran Gustavsson, som presenteras närmare på sidan 3, valdes in som suppleant i styrelsen, och Olle Blomberg ersätter Eddie Vivenius som revisorsuppleant.

Medlemsantalet minskar

Vid genomgången av styrelsens verksamhetsberättelse poängterades det faktum att medlemsantalet nu för första gången signifikant har sjunkit. Detta framgår klart av figurerna som återges på sidan 6. Sedan 1984 har antalet nya medlemmar sjunkit varje år medan antalet som har begärt utträde eller underlåtit att betala årsavgiften har visat en klar tendens att öka. Upp-

enbarligen finns det anledning att hoppas att varje medlem vill känna ett ansvar under den kommande säsongen att försöka se till att medlemsantalet återigen ökar. Det finns ju många aktiva entusiaster som fortfarande inte är medlemmar. Vid årsmötet ägnades en kort stund åt att ta fram de fördelar — gemenskap, kamratskap, utmärkelser, information, träningsråd, resor — som medlemsskap innebär och som motiverar att man är med i Sällskapet.

Inför denna situation och de alltför jämt stigande priserna ville styrelsen vara på den säkra sidan när det gäller Sällskapets ekonomi och årsmötet godkände att **årsavgiften för 1990 skall vara kr 130:—** med en avgift för familjemedlemmar av kr 65:—. Med familjemedlem menas en medlem som inte erhåller någon egen tidning utan nöjer sig med att dela tidningen med en annan i familjen som betalar den fulla avgiften.

Äldre maratonlöpare

Årsmötet gör även möjlighet för enskilda medlemmar att inkomma med motioner rörande den framtida verksamheten och denna gång var det den 73-årige **Stig Svärd** från Robertsfors som erhöll årsmötets stöd för sin begäran "att Svenska Marathonsällskapet måtte arbeta för att äldre maratonlöpare i framtiden ges bättre förutsättningar att kunna fortsätta med sin hobby".



Vid årsmötet pratade fil. dr. Anita Wester-Wedman om tjejer och motion.

Som exempel nämnde Stig att äldre maratonlöpare känner sig utsatta för diskriminering genom den snäva femtimmarsgränsen i t.ex. Stockholm Marathon och genom att samtliga löpare över 60 år oftast placeras i en enda tävlingsklass.

Det påpekades att det finns andra problem med t.ex. 5-timmarsgränsen i Stockholm, men det visades samtidigt en klar förståelse för Stigs argument och styrelsen fick i uppdrag att söka verkan i denna riktning. Antalet



Lennart Granberg överlämnar Sällskapets Förtjänstdiplom till en representant för Örnsköldsvik SK.



Gunnar Lilieroth m. fl. deltog med entusiasm i årsmötet.

Årsmötet forts.

70-åringar som nu ägnar sig med framgång åt maratonsträckan har utan tvekan ökat markant under senare tiden.

Tjejer och motion

Höjdpunkten vid denna sammankomst var dock ett företag av **fil.dr. Anita Wester-Wedman** som under rubriken " Tjejer och Motion" redogjorde för en del undersökningar som har utgjort stommen till hennes nyligen framlagda doktorsavhandling. Undersökningen gällde en grupp män och kvinnor som inte tidigare motionerat som följdes under en period av drygt två år.

Det framgick klart av undersökningen att samhällsfaktorer gjorde det lättare för män att motionera än kvinnor. Kvinnor ville inte synas men kände ändå en rädsla som män inte drabbas av när de springer i mörkret. Samtidigt noterade man att de ursprungliga testvärdena var bättre för kvinnor än män.

När de väl hade kommit igång noterades det att upplevelserna var enbart positiva. En viktig skillnad var dock att kvinnorna var mer benägna att prata om psykiska fördelar medan männen var medvetna om de fysiska framstegen. Kvinnor redogjorde för upplevelser medan män rapporterade sina prestationer.



Anita Wester-Wedman

När det gällde inställda motionspass visade det sig att sjukdomsfrekvensen var ungefär densamma för män som för kvinnor, medan skadefrekvensen var signifikant högre för män — kanske just därför att männen var mer benägna att prestera något.

När det gällde övriga orsaker till missade träningspass visade det sig att kvinnor missade oftare — uppenbarligen därför att kvinnorna hade andra prioriteter med t.ex. familjen. Det var en överraskning att finna att sames-

ter, med allt som detta kan innebära med familjeaktiviteter, var ett träningshinder för kvinnor — men tydligen inte för män.

Kvinnor behöver stöd

Klart var dock att kvinnor vill motionera men behöver stöd. Fysisk aktivitet är av tradition en manlig företeelse, och kvinnor känner fortfarande att de måste smyga iväg utan att grannen ser. Traditioner måste ändras så att kvinnor får ett ökat självförtroende. Men när jämställdhet har uppnåtts i fråga om möjlighet att motionera, då kommer vi ändå förmodligen alltid att finna att kvinnor vill njuta av sin träning på ett annat sätt än män.

För den samlade gruppen maratonlöpare var Anita Wester-Wedmans presentation mycket intressant och tankestimulerande, vilket även påpekades när Lennart Granberg avtackade henne med en blomsterbukett.

Årsmötet avslutades med att **Ivar Söderlind** erhöll **Sällskapets Förtjänstdiplom** som ett erkännande av hans mångåriga insatser för långdistanslöpning i Västerbotten. Dessutom överlämnades Sällskapets Förtjänstdiplom till Örns SK för sina insatser i samband med Vindelälvsloppet som alltid avslutas med en maratonsträcka.

Tony Bristow

Vägar västerut!

Det återstår åtta månader av 1989, maj till december, men det finns ännu 90 maratonlopp kvar i USA, för dem som har vägarna förbi!

I januarinumret av *Runner's World*, som finns i välsorterade tidningsbutiker i Sverige, brukar man lista årets maror i Staterna. Så ock i år.

Den 7 maj kan man löpa **Long Beach marathon** utanför Los Angeles och **Long Island Marathon** i New York. 17 juni i Duluth i svenskstaten Minnesota firar man gammelmor med ett ganska stort maratonlopp; **Grandma's Marathon**.

Ni som är på väg till eller från **Veteran-VM** kanske kan vara intresserade av några udda lopp. Långt i norr i Canada finner man **Nova Scotia Marathon** den 23 juli och dagen efter löps "ökenmaran" **Desert News marathon** i Salt Lake City i Utah.

Två kända marathonnamn dyker upp i listan, den 12 augusti då **Paavo Nurmi Marathon** arrangeras i Hurler Wisconsin och den 24 september med **Clarence DeMar Marathon** i Gilsom New Hampshire. Det förra loppets kontaktperson bär det finskt klingande förnamnet Marja!

Under oktober avlöps sexton maror, bland andra **Twin Cities** den 8 oktober och **Chicagomaran**, omdöpt till **Old Style**, den 29:e.

Skulle du inte få "löpsedel" i New York den 5 november så löps samma dag i Washington **Marine Corps Marathon**, som lär ha en alldeles speciell atmosfär. Och Boston är ju inte bara Boston! 19 november kan man delta i **Boston Peace Marathon**. Den dagen löps det flest maror i USA; sju stycken, de flesta i sydstaterna.

100 maror



Foto: Pär Lodin

På omslaget till *Marathonlöparen* nr 50 visade vi en 50-åring som nyligen hade sprungit sitt 50:e maratonlopp.

Nu är det självklart Erik Östbye, Solvikingarna, den förste svensk som fullföljde 100 maratonlopp, som pryder omslaget till *Marathonlöparen* nr 100.

Bilden visar den glastrofé som Erik följaktligen erhöll. På omslaget ses även det nya overallmärke som Erik får bära.

Verksamhetsberättelse 1988



Styrelsen för Svenska Marathonsällskapet får härmed avgiva följande verksamhetsberättelse för tiden 1988-01-01—12-31.

Årsmötet

Sällskapets årsmöte hölls fredagen den 25 mars vid Medborgarhuset i Stockholm. Efter årsmötet berättade Göran Högberg om sitt liv som maratonlöpare. Vid årsmötet utsågs Gösta Leandersson till hedersmedlem.

Styrelsen

Styrelsen har under året haft följande sammansättning:

Ordförande: Lennart Granberg, Vällingby
Vice-ordf./utmärkelsesekr: Owe Westin, Huddinge
Generalsekr/Redaktör: Tony Bristow, Tullinge
Kassör: Lage Carlson, Täby
Medlemssekr: Sven-Erik Eriksson, Älta
Info.sekr: Bengt Lönnroth, Kungsängen
Huvudkontaktombud: Jan Lind, Sollentuna
Kontaktombud (kvinnor): Siv Pettersson, Huddinge (suppl)
Resultatredaktör: Göran Andersson, Godby, Åland (suppl)
Adjungerad till styrelsen har varit Louise Dyrendahl (rese-sekr). Styrelsen har haft 9 protokollförda sammanträden. Tore Andersson har varit biträdande informationssekreterare.

Firmatecknare

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

Revisorer

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

Valberedningen

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

Medlemmar

Återigen har en minskning av antal medlemmar noterats. Sällskapet hade vid årets slut 2803 mot 3176 vid föregående årsslut d.v.s. en minskning med 373 medlemmar. Under året har totalt 273 ansökningar om medlemskap beviljats av styrelsen, men samtidigt har en del namn strukits p.g.a. ej erlagd medlemsavgift.

Sällskapets tidning

Sällskapets tidning "Marathonlöparen" har utkommit med sex nummer. Redaktör och ansvarig utgivare har varit Tony Bristow och resultatredaktör har varit Göran Andersson.

En väsentlig ökning av tidningens storlek har noterats, med totalt 132 sidor mot 92 sidor i 1987 års sju nummer. Tidningen har delvis finansierats med annonser. Det redaktionella materialet har utökats genom bidrag från fyra kolumnister: Per Rydén (I huvudet på...), Stefan Grimfors (På god fot med läkaren), Owe Westin (Träna med kvalitet) och Göran Andersson (Plock från banorna). Dessutom har Jan Lind och Christian Lindstedt regelbundet bidragit med material.

Förtjänstutmärkelser

Sällskapets **Förtjänstdiplom** har tilldelats:
Bengt Lönnroth

Prestationsutmärkelser

Sällskapets **Prestationsmärke i Guld** (män 2.20, kvinnor 2.45) har tilldelats:

Nr 23 Sören Hellmark, IF Kville

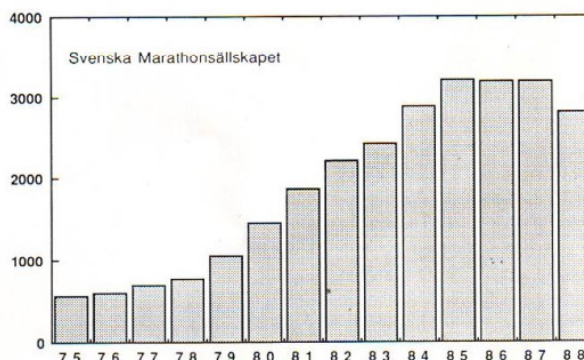
Sällskapets **Prestationsutmärkelse i Silver** (män 2.40, kvinnor 3.10) har tilldelats:

Nr 334 Frank Andersson, Kalmar
Nr 335 Leif Daruk, F6 IF
Nr 336 Dan Gustavsson, Karlskrona PIF
Nr 337 Maria Karlsson (D-19), Valhall IK
Nr 338 Berit Nordh (D-20), Degerfors IF
Nr 339 Hans Göran Laggarr, Orsa IF
Nr 340 Agneta Ohmes (D-21), Elmhult SC
Nr 341 Rolf Svensson, LUGI
Nr 342 Lena Söderqvist (D-22), Friskis o Svettis

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

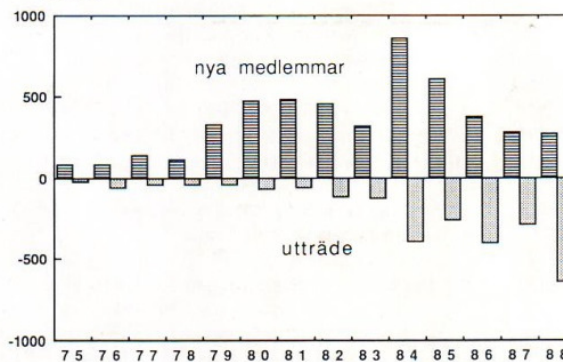
Nr 5 Bertil Järlåker,
Nr 6 Gösta Andersson, GF Idrott

antalet medlemmar



Antalet medlemmar i Svenska marathonsällskapet vid årets slut under de senaste tretton åren.

antal



Antalet nya medlemmar som har tillkommit samt antalet som har beviljats utträde varje år under de senaste tretton åren.

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

- Nr 34 Karl Gustav Bergvall, Motala AIF
- Nr 35 Tore Billman, Fredrikshof
- Nr 36 Lars Olof Israelsson, IFK Strängnäs
- Nr 37 Sven Erik Åkerman, IK Pallas
- Nr 38 Nils Majling, Järfälla SK
- Nr 39 Robert Andersson, Solvikingarna
- Nr 40 Lars Garbrand, Fredrikshof
- Nr 41 Bengt Johansson, OK Skogsvargarna
- Nr 42 Gösta Lindblad, Sävedalen AIK

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

- Nr 266 Swen Weidenberg, Hammarby IF
- Nr 267 Ivar Jönsson, Degerfors IF
- Nr 268 Jan Hansson, Idefjorden SK
- Nr 269 Roger Nordin, Lycksele LL
- Nr 270 Bernie Karlsson, IF Göta
- Nr 271 Antti Korhonen, IFK Västerås
- Nr 272 Sven Åke Falkeby, Gnosjö FK
- Nr 273 Lars Johnsson, Rittal
- Nr 274 Håkan Lundström, IK Dran
- Nr 275 Jan Jorbrink, Valhall IK
- Nr 276 Conny Andersson, Hemlingby LK
- Nr 277 Allan Carlsson, IF Göta
- Nr 278 Ingvar Åkerström, Hudiksvall IF
- Nr 279 Stig Ceder, Uppsala IF
- Nr 280 Bo Lindström, TELE IF
- Nr 281 Heikki Vänäläinen, Ludvika FFI
- Nr 282 Lennart Pettersson, Årila IF
- Nr 283 Sven Grönlund, Nattavaraby SK
- Nr 284 Hans Wannehed, Östhammar FI
- Nr 285 Veli Pajari, Vilsta IK
- Nr 286 Ove Hansson, Uppsala Oldboys
- Nr 287 Lars Erik Kruse, Vilsta IK
- Nr 288 Hans Mellberg, Bromma IF
- Nr 289 Roland Ludwicksowski, Strands IF
- Nr 290 Leif Malmberg, IK Tiwaz
- Nr 291 Lars Erik Larsson, Alfta GIF
- Nr 292 Sigurd Ryndal, Rydboholm SK
- Nr 293 Sören Näslund, Jalles TC
- Nr 294 Åke Söderlund, Posten IK
- Nr 295 Ulf Landström, Vänersborg SK
- Nr 296 Stig Swärd, Robertsfors IK
- Nr 297 Ulf Gustavsson, Råby-Rekarne GoIF
- Nr 298 Peter Wiesler, Jalles TC
- Nr 299 Jouko Kulju, Tullinge FF
- Nr 300 Bernt Persson, Valhall IK
- Nr 301 Leif Engstrand, Råby-Rekarne GoIF
- Nr 302 Mats Zetterlund, IFK Strömsund
- Nr 303 Kenneth Berggren, Lycksele LL
- Nr 304 Pelle Ruus, Eskilstuna IK
- Nr 305 Hans Kjellson, Värmdö IF
- Nr 306 Åke Carlsson, Volvo IF
- Nr 307 Ingemar Johannesson, Navåsen FK
- Nr 308 Jean Forsgren, Ransäter AIS
- Nr 309 Kåre Oredsson, UF Contact
- Nr 310 Sune Werner, Ösmo GIF
- Nr 311 Tage Björkbacka, IFK Västerås
- Nr 312 Bo Björkholm, Volvo Kalmarverken
- Nr 313 Frank Brodin, Solvikingarna
- Nr 314 Birger Forslund, Boo IF
- Nr 315 Leif Daruk, IF Tivo
- Nr 316 Åke Eneman, Hultsfred
- Nr 317 Tord Svanfelt, Heleneholm IF
- Nr 318 Anders Karlsson, SUF Sundsvall

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

- Lars Lennhagen, Vingåker IF
- Rune Wahlgren, IK Tjelvar
- Björn Borin, —
- Roger Gustavsson, Jönköping OK
- Per Gustav Johansson, Strands IF

- Leif Thulin, OK Klippan
- Hardy Landström, IF Viken
- Kari Väliaho, Gimo IF
- Hans Widemark, —
- Rolf Westlund, —
- Ruth Skoglund, Strands IF
- Birgit Malm, —
- Bertil Malm, —
- Jan Petersson, IFK Borgholm
- Kenneth Zettergren, Gefle IF
- Mats Becker, AIF
- Bernt Karlsson, SOK Knallen
- Thorsten Nilsson, Sundsvall RR
- Olof Näsman, IFK Sundsvall
- Åke Kanth, Falköping AIK
- Göran Rinnevik, Ödeshög IK
- Marian Gustavsson, Flemingsbergs SK
- Bengt Göransson, Falu IK
- Reine Axelsson, SKF Tools IF
- Ingemar Andreasson, FK Friskus
- Arne Holmer, Pålshoda Golf
- Ingvar Eriksson, —
- Tyko Hanell, Systembol IF
- Stig Evertsson, Säter IF
- Torgny Joelsson, Luleå LDK
- Bengt Andersson, IK Wilske
- Allan Edberg, Vestervik RC
- Ulf Nilsson, Habo Cykl.
- Uwe Liske, Hemlingby LK
- Sven Erik Stenmark, —
- Lars Sundlin, Hofors AIF
- Kjell Åström, Månkarbo IF
- Lars Nilsson, LME IF
- Henry Granlund, Luleå LDK
- Björn Claesson, SLK Oxelösund
- Monica Simson, Täby SOK
- Johan Tolinsson, SRRC
- Arne Olsson, Sandträsk SK
- Kenneth Engström, Täby IS
- Magnus Lundqvist, —
- Nils Olof Rynell, Flemingsberg SK
- Claes Göran Persson, —
- Gunnar Blom, Järila IF
- Sören Lindqvist, Sandviks IF
- Gösta Lundqvist, Mälarhöjden IK
- Michael Andersson, Växjö RR
- Dag Malmström, —
- Thord Karlsson, IFK Philips
- Rune Jonsson, Krylbo IF
- Hans Forss, —
- Lars Göran Sjöman, —
- Åke Andersson, Tranemo IF
- Rune Westesson, —
- Thomas Ohlsson, GF Idrott
- Bo Lagerud, Tranås SOK
- Leif Karlborg, Bankeryd SK
- Leif Abrahamsson, OK Alehof
- Hans Johansson, Westervik RC
- Åke Larsson, I.S. Göta
- Jan Brännström, Exportrådet
- Bo Löfgren, VUGI
- Ferike Pasthy, Finans Vendor
- Gunnar Rindahl, Gottsunda IF
- Marianne Karlsson, —
- Kjell Ohlsson, Friskis-Svettis
- Claes Löfstedt, —
- Roger Johansson, FFV-CVMIF
- Arne Holmer, Pålshoda Golf
- Roland Bengtsson, Ryssberget IK
- Gunilla Franzén, IFK Strängnäs
- Tommy Andersson, Arboga SK
- Jan Ryding, —

Göran Jansson, Delta BTK
 Alf Nilsson, Luleå Kom. IK
 Peter Jaktlund, Kvarnsvedens GoIF
 Jan-Eric Olsson, Elmhult SC
 Gerhard Ohmes, Elmhult SC
 Agneta Ohmes, Elmhult SC
 Karl Erik Einarsson, IF Verda
 Torbjörn Olsson, Söderhamn IF
 Lars Levahn, Horndals IF
 Berne Andersson, IK Orient
 Tommy Gustavsson, —
 Kjell Larsson, Vilsta IK
 Sören Domert, Forsa BK
 Bo Wallsten, Mälarhöjden IK
 Uno Sandqvist, Vilsta IK
 Sten Sandberg, Högsbo AIK
 Per Arne Nilsson, SRRC
 Staffan Hägeborn, IFK Västerås
 Bosse Wemme, Ericsson IK
 Kjell Zettergren, Täby LLK
 Stig Mariedahl, —
 Mikael Johansson, —
 Bo Lundmark, IK SU
 Sven Monander, Karlstads Polis SOIF

Kontaktombud

Som huvudkontaktombud har Jan Lind med hjälp av distriktsombuden bedrivit ett aktivt arbete för att om möjligt nå ut med information om Sällskapets verksamhet till alla svenska maratondebutanter.

Distriktsombuden har varit:

BLEKINGE	Bengt-Åke Svensson, Jämsjöslätt
BOHUSLÄN/DAL	Helge Mikaelson, Ed
DALARNA	Yngve Karlsson, Mora
GOTLAND	Håkan Holm, Visby
GÄSTRIKLAND	Se Hälsingland
GÖTEBORG	Christina Hildesson, Nol
HALLAND	Martin Andersson, Tvååker
HÄLSINGLAND	Roland Ludwischowski, Iggesund
JÄMTLAND/ HÄRJEDALEN	Ulf Swelander, Brunflo
MEDELPAD	Yngve Sohl, Sundsvall
NORRBOTTEN	Owe Pötter, Boden
NÄRKE	Jan-Olov Schagerström, Vintrosa
SKÅNE	Gösta Andersson, Landskrona
SMÅLAND	Karl-Åke Nyman, Västervik
STOCKHOLM	Ulf Mellerstedt, Sollentuna
SÖDERMANLAND	Lars-Olof Israelsson, Strängnäs
UPPLAND	Johan Henriksson, Uppsala
VÄRMLAND	Kauko Kaikkonen, Vålberg
VÄSTERBOTTEN	Jarl Kollberg, Umeå
VÄSTERGÖTLAND	Karl-Gustaf Nyström, Trollhättan
VÄSTMANLAND	Sven-Erik Aronsson, Västerås
ÄNGERMANLAND	Kjell Nyberg, Själevad
ÖSTERGÖTLAND	Ehsbiörn Holmquist, Linköping

I Småland, vårt till medlemsantal tredje största distrikt efter Stockholm och Skåne, har Alvar Asplund, Borgholm, medverkat som speciellt ombud för Öland, och för våra medlemmar på Åland har Göran Andersson, Godby, ställt upp som kontaktombud.

Speciella ombud för kvinnliga löpare har varit:

Gisela Bladh, Örebro
 Anna-Greta Fasth, Malmö
 Siv Larsson, Umeå
 Ellinor Jonsson-Ljungros, Kiruna
 Maj-Lis Nyman, Västervik
 Siv Pettersson, Huddinge

För att presentera Sällskapets verksamhet har informa-

tionsmaterial tillsänts samtliga svenska maratonarrangörer liksom ett tack för att de genom sina arrangemang befrämjar svensk maratonlöpning.

Förhandsinformation, resultat och i möjligaste mån rapporter/referat och bilder från dessa maratonlopp har publicerats i Marathonlöparen.

Representation

Representanter för Sällskapets styrelse har upprättat informationsbord vid Stockholm Marathon, Örebro City Marathon och Vintermaraton i Köping samt besökt maratonloppen i Vällingby och Söderhamn.

Reseverksamhet

Tre stora resor arrangerades 1988.

I samarbete med Fritidsresor arrangerades den traditionella resan till **Athens International Peace Marathon** med Lennart Granberg, Bengt Lönnroth och Sven-Erik Eriksson som reseledare. Totalt 59 personer deltog i resan, varav 40 löpare deltog i maratonloppet.

I samarbete med Trivselresor arrangerades resor till **New York City Marathon** och till **Honolulu Marathon**. Till New York reste 61 personer med Tony Bristow, Lage Carlson och Britt Lönnroth som reseledare och av dessa deltog 45 löpare i maratonloppet. Till Honolulu reste totalt 47 personer med Göran Andersson och Trivselresors Rose-Marie Öberg som reseledare, och 31 av dessa deltog i maratonloppet.

Tillsammans med Trivselresor planerades även resor till maratonloppen i Helsinki, Oslo, Köpenhamn och Berlin, men endast ett fåtal anmälningar erhöles och inga gruppresor till dessa lopp ordnades.

Inom landet arrangerades en bussresa från Stockholm till Vintermaraton i Köping med Owe Westin som reseansvarig.

Sällskapets Vandringspriser

Fyra individuella vandringspriser är uppsatta av Sällskapet att tävlas om i samband med Vintermaraton, som arrangerades 1988 i Köping av IK Westmannia på uppdrag av Sällskapet, eftersom Hässelby SK tackade nej till arrangemanget.

Ledarna i poängtabellerna är		
Seniorer	Colin McIntyre	14 poäng
Veteraner över 40	Ilpo Kettunen	14 poäng
Veteraner över 50	Konrad Hernelind	17 poäng
Damer	Åsa Schumann	11 poäng

NIKE-Pokalen för 5-mannalag vanns för andra året i rad av Kvarnsvedens GoIF.

I loppet från Marathon till Aten gick vandringspriset "Marathon Ynglingen" till Björn Videfors, GF Idrott, som var den snabbaste i Svenska Marathonsällskapets grupp.

Materialförvaltare

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

Slutord

Det intressanta och givande samarbete med tidningen Springtime som idkats av Svenska Marathonsällskapet under några år upphörde av tekniska och praktiska skäl vid slutet av 1987, och detta medförde att Sällskapets verksamhet i stort detta år har återgått till sin ursprungliga idé med inriktning på en medlemskrets av maratonlöpare i Sverige. Tonvikten har här lagts på tidningen Marathonlöparen, medlemstidningen som endast tillfaller Sällskapets medlemmar och som är mycket omtyckt och efterlängtat av medlemsreaktionerna att döma.

Året har från Sällskapets sida varit mycket intressant

och givande. Våra gamla och trogna medlemmar visar med tydlig önskvärdhet att Sällskapet är något fint och värdfullt. Antalet medlemmar är i stort sett konstant och vi kan konstatera att många nya löpare har blivit medlemmar. Dessutom noterar vi att den stora skörd av brev som kommer till Sällskapets styrelse är med något enstaka undantag mycket positiva.

Vad beträffar den gångna säsongen på tävlingsidan har antalet deltagare minskat i de flesta lopp som arrangerats runt om i landet. Antalet maratonlopp är dock i stort sett oförändrat. Stockholm står kvar som en av världens största och bästa maratonlopp. Inget talar egentligen för någon minskning och Stockholm kommer säkert i fortsättningen också att tillhöra de stora. Sällskapets styrelse och ledningen för Stockholm Marathon har ett mycket gott samarbete med upprepade kontakter och ömsesidig respekt för varandras verksamhet.

Vi har under året medverkat och deltagit som reseledare till några maratonlopp utomlands. Stora grupper har besökt Aten, New York och Honolulu. Resorna blev mycket

lyckade och allt tyder på en fortsatt reseverksamhet. Tankar på nya spännande och populära resmål är under bearbetning.

Vintermarathon i Köping blev ett bra arrangemang. Efter många år i Stockholmstrakten har nu denna populära tävling hamnat på andra platser. På tur står Kvarnsveden i Dalarna.

Sällskapets årsmöte avhölls i Stockholm efter ett par utflykter ut i landet. Det är utan tvekan värdefullt att Sällskapet visar sin verksamhet över hela landet. Det är styrelsens absoluta uppfattning och förstärker tankarna om ett totalt riksomfattande Sällskap, SVENSKA MARATHON-SÄLLSKAPET.

Stockholm den 31 december 1988

SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPETS STYRELSE

Lennart Granberg (ordförande)

Tony Bristow Owe Westin

Lage Carlson Jan Lind

Bengt Lönnroth Sven-Erik Eriksson

SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPETS BOKSLUT 1988-01-01—1988-12-31

BALANSRÄKNING TILLGÅNGAR

	1987	1988
Kassa	549:30	183:30
Postgiro	3.876:43	26.308:62
Bank	70.376:15	104.490:15
Försäljningsartiklar, lager	56.023:00	45.504:00
	kr 130.824:88	176.486:37

SKULDER

Medlemsavgifter, förskott	6.435:00	24.420:00
Kreditorer	43.390:60	52.936:50
Avsättningar	9.000:00	0:00
Reservfond	42.000:00	46.000:00
Kapital	29.999:28	53.129:87
	130.824:88	176.486:37

VINST- OCH FÖRLUSTRÄKNING

INTÄKTER

Medlemsavgifter	91.169:00	286.290:00
Försäljning	4.091:75	2.965:40
Räntor	9.346:99	14.880:13
	kr 104.607:74	304.135:53

UTGIFTER

Marathonlöparen	0:00	177.987:10
Allm. omkostnader	32.931:80	38.466:65
Priser & Utmärkelser	3.831:50	19.823:00
Lokalhyra	3.800:00	4.100:00
Portokostnader	15.663:00	11.005:10
Resekostnader	29.836:00	14.712:34
Trycksaker	4.883:00	3.639:00
Sammanträdeskostnader	4.985:00	7.271:75
Reservfond, avsättning	3.500:00	4.000:00
Överskott	5.177:44	23.130:59
	kr 104.607:74	304.135:53

Långdistanslöparen



Martin Ardelius
Järla IF

Vägen med sina backar, kurvor och raksträckor avsätter sig rytmiskt i fötter och ben.

Under bråkdelen av en sekund vilar skon mot asfalten.

Vibrationerna fortplantar sig genom löparen. Skapar bilder.

Mitt i steget formas visioner, drömmar och minnen.

Långdistanslöparen är på väg runt Saltvik. En dag och någonstans och bortom nästa krön möter han våren.

Vetskapen om detta får honom att löpa vidare in i diset och sydvästvinden.

Ord och bild: Göran Andersson,
12.2 1989

BERLIN 88 MARATHON

1988-10-09

Resultat Rullstolar

1. Markus Pilz, -62, FRG	1.52.08
29. Greger Källsholm, -70, SWE	2.45.09
30. Michael Sandberg, -54, SWE	2.49.16
34. Bo Danielsson, -26, SWE	3.21.59
36. Alf Johansson, -54, SWE	5.09.51

Resultat kvinnor

1. Renata Kokowska, -58, POL	2.29.16
24. Monica Signahl, -61, SWE	2.44.04
44. Ulla Rosenqvist, -48, SWE	2.56.34
59. Marie B Johansson, -61, SWE	3.03.22
68. Cecilia M Björing, -61, SWE	3.05.39
79. Berit Nordh, -46, SWE	3.10.14
81. Brith Lemke, -51, SWE	3.11.12
87. Kerstin Fryksen, -58, SWE	3.12.10
114. Lena Winkvist, -53, SWE	3.16.30
121. Agneta Ohmes, -51, SWE	3.17.25
138. Titti Bergendahl, -52, SWE	3.20.02
145. Karin Hildingsson, -55, SWE	3.21.07
148. Ulla Jonsson, -44, SWE	3.21.35
186. Monica Thörner, -51, SWE	3.26.41
196. Eva Jansson, -49, SWE	3.28.01
210. Seija Väli-Tainio, -47, Lugi Friidrott, FIN	3.29.29
269. Anncharlotte Lindstedt, -40, SWE	3.35.27
284. Asa Crusenborg, -46, SWE	3.36.55
379. Anke Nielsen, -44, SWE	3.44.16
397. Leena D Virtanen, -41, Hilleslög, FIN	3.45.54
404. Marianne Nyman, -60, SWE	3.46.31
452. Annika Blomqvist, -67, SWE	3.49.16
463. Inger Johansson, -50, SWE	3.49.54
515. Elisabeth Hellström, -48, SWE	3.52.53
537. Inger Knutsson, -45, SWE	3.53.58
577. Berith Svensson, -65, SWE	3.56.16
588. Ingemo Phil, -52, SWE	3.56.40
614. Vivan Abrahamsson, -48, SWE	3.57.51
714. Pia B Vanhanen, -53, SWE	4.03.16
770. Birgit Lindqvist, -46, SWE	4.08.13
791. Aina Törnqvant, -39, SWE	4.09.00
813. Britt Gustavsson, -48, SWE	4.10.39
860. Jeanette Törnqvist, -47, SWE	4.14.35
890. Maj-Britt Puhv, -43, SWE	4.17.04
921. Ulla Rasmussen, -36, SWE	4.20.49
936. Lena Ströberg, -49, SWE	4.22.13
1005. Birgitta Saur, -47, SWE	4.31.40

Resultat herrar

1. Suleiman Nyambui, -52, TAN	2.11.45
19. Sören Hellmark, -58, SWE	2.16.33
24. Hans Nilsson, -59, SWE	2.17.18
39. Roger Eriksson, -56, SWE	2.19.30
42. Hans Kallberg, -58, SWE	2.19.40
53. Anders Rosvall, -59, SWE	2.20.51
79. Mats Norrbom, -57, SWE	2.24.57
123. Ulf Andersson, -59, SWE	2.28.57
126. Göran Nyström, -50, SWE	2.29.17
150. Magnus Carlsson, -47, SWE	2.30.05
166. Mats Teneryd, -56, SWE	2.31.04
171. Jan Stennesson, -59, SWE	2.31.37
176. Mikael Blad, -54, SWE	2.32.01
177. Peter Blomqvist, -59, SWE	2.32.03
184. Håkan Lövgren, -58, SWE	2.32.28
191. Harri Mäkinen, -59, SWE	2.32.46
306. Bengt Ahlbäck, -44, SWE	2.36.56
313. Krister Jönsson, -60, SWE	2.37.04
331. Leif Daruk, -53, SWE	2.37.39
336. Hans Danelid, -55, SWE	2.37.51
342. Anders C Kingstedt, -59, SWE	2.38.01
343. Eugen Stas, -48, SWE	2.38.03
344. Tomas Frost, -58, SWE	2.38.05
357. Stefan Ulmeståhl, -52, SWE	2.38.24
392. Hans O Tall, -47, SWE	2.39.13
408. Sven Jonsson, -63, SWE	2.39.42
412. Staffan Hågeborn, -52, SWE	2.39.47
445. Bernt Fresk, -57, SWE	2.40.42
513. Roger Andersson, -55, SWE	2.42.36

517. Lars Jörbrink, -55, SWE	2.42.42	2758. Reine Axelsson, -47, SWE	3.05.59
524. Jan Soovik, -47, SWE	2.42.48	2794. Kjell Häggling, -46, SWE	3.06.15
577. Ronnie Ivarsson, -50, SWE	2.43.48	2805. Stig Nyberg, -51, SLK Oxelösund, FIN	3.06.18
605. Conny Nilsson, -52, SWE	2.44.12	2819. Peter Hansen, -47, SWE	3.06.25
654. Claes-Hugo Thörner, -48, SWE	2.44.53	2829. Bengt Jernström, -55, SWE	3.06.30
675. Gunnar Brändström, -56, SWE	2.45.21	2851. Douglas Upegui, -45, SWE	3.06.48
818. Jan Ekman, -55, SWE	2.47.29	2861. Ture Larsson, -42, SWE	3.06.56
895. Göte Ivarsson, -37, SWE	2.48.25	2896. Sven Klemm, -56, SWE	3.07.11
902. Per Eriksson, -55, SWE	2.48.28	2964. Lars Salomonsson, -49, SWE	3.07.35
920. Rolf-Arne Bornebratt, -61, SWE	2.48.40	2983. Anders B Färnskog, -54, SWE	3.07.41
1023. Ingemar Sandén, -58, SWE	2.49.48	3000. Bernt Magnusson, -33, SWE	3.07.48
1084. Sivert Andersson, -43, SWE	2.50.31	3009. Bernth-Olof Andersson, -53, SWE	3.07.52
1085. Ove K Kristiansson, -55, SWE	2.50.33	3042. Bengt Andersson, -41, SWE	3.08.11
1148. Ivar Moline, -32, SWE	2.51.25	3096. Nils H Persson, -45, SWE	3.08.24
1159. Åke Lagergren, -58, SWE	2.51.28	3087. Mats Dänsel, -58, SWE	3.08.31
1229. Jan Kroutmen, -59, SWE	2.52.15	3111. Mikael Hedqvist, -64, SWE	3.08.43
1241. Anders Wifvesson, -57, SWE	2.52.27	3155. Lars Thorstensson, -49, SWE	3.09.04
1250. Ingemar Johansson, -48, SWE	2.52.32	3200. Jan G Sandqvist, -56, SWE	3.09.31
1269. Björn Ljunggren, -46, SWE	2.52.40	3217. Bengt Jonsson, -52, SWE	3.09.41
1319. Tom Blomqvist, -46, SWE	2.53.22	3385. Thord Hedström, -41, SWE	3.10.59
1321. Hans Björkqvist, -48, SWE	2.53.24	3437. Roland Bernhardsson, -44, SWE	3.11.27
1420. Billy Jacobsson, -38, SWE	2.54.19	3449. Stellan Christiansson, -47, SWE	3.11.32
1438. Björn-Erik Franzén, -47, SWE	2.54.32	3451. Magnus Sterner, -66, SWE	3.11.33
1450. Jan Eriksson, -46, SWE	2.54.36	3462. Ulf Häggling, -43, SWE	3.11.37
1480. Guy Wallin, -41, SWE	2.54.50	3479. Markku Björkman, -46, SWE	3.11.44
1493. Lars Holmgård, -64, SWE	2.55.01	3480. Börje Henriksson, -28, SWE	3.11.44
1527. Bernt Adolfson, -36, SWE	2.55.21	3485. Boo I Ericsson, -53, SWE	3.11.47
1537. Miles Fleetwood, -41, SWE	2.55.27	3601. Leif Ström, -52, SWE	3.12.53
1538. Mats G Hammerin, -60, SWE	2.55.27	3657. Halfdan Mustad, -41, SWE	3.13.17
1587. Stig Asplund, -35, SWE	2.55.49	3684. Hilbert Christensen, -33, SWE	3.13.28
1644. Ingmar Nordström, -31, SWE	2.56.17	3686. Aivo Lahealu, -44, SWE	3.13.28
1660. Mats-Lennart Hansson, -56, SWE	2.56.22	3707. Staffan Nystrand, -55, SWE	3.13.37
1715. Anders Persson, -51, SWE	2.56.46	3728. Lars Johansson, -41, SWE	3.13.44
1774. Peter Svensson, -60, SWE	2.57.13	3776. Sven-Olof Söderlind, -38, SWE	3.13.59
1798. Carl-Heinz Falkenberg, -57, SWE	2.57.26	3787. Daniel van Berlekom, -55, SWE	3.14.03
1829. Bruno Nielsen, -43, SWE	2.57.39	3829. Stig Åke L Jonasson, -44, SWE	3.14.21
1836. Geroe Nyström, -46, SWE	2.57.41	3860. Bror Ihren, -41, SWE	3.14.33
1875. Rolf Lindstrup, -46, SWE	2.57.59	3867. Klaus Hammell, -50, SWE	3.14.35
1916. Håkan Tell, -60, SWE	2.58.15	3902. Björn Nilsson, -46, SWE	3.14.48
1964. Pentti Puro, -48, SWE	2.58.37	3903. Ove Nilsson, -56, SWE	3.14.49
1973. Jerry Krook, -57, SWE	2.58.40	3905. Christer Bark, -50, SWE	3.14.49
1979. John Eric Dahlström, -55, SWE	2.58.41	3917. Bror Olavsson, -39, SWE	3.14.53
2048. Jan-Olov Göransson, -41, SWE	2.59.07	3944. Urban Eriksson, -45, SWE	3.15.03
2065. Curt Sandberg, -51, SWE	2.59.17	3959. Per Sandler, 54, SWE	3.15.12
2069. Olle Forsling, -55, SWE	2.59.20	4002. Sven-Åke Falkeby, -49, SWE	3.15.37
2076. Urban Johnson, -61, SWE	2.59.24	4012. Owe Streger, -40, SWE	3.15.40
2114. Göran Larsson, -43, SWE	2.59.43	4051. R. Göran Svensson, -48, SWE	3.15.56
2120. Jörgen Eklund, -52, SWE	2.59.45	4082. Bengt Olsson, -44, SWE	3.16.11
2209. Håkan Martinsson, -50, SWE	3.00.43	4100. Bo Larsson, -50, SWE	3.16.20
2229. Per Alm, -43, SWE	3.00.43	4136. Christian H Rehnberg, -44, SWE	3.16.34
2259. Jan Åke Andreasson, -43, SWE	3.01.17	4150. Gert V Rehn, -52, SWE	3.16.39
2268. Göran Sahlin, -51, SWE	3.01.24	4169. Kjell Lindström, -43, SWE	3.16.45
2304. Bridge Narine, -43, SWE	3.01.44	4197. David Bergström, -40, SWE	3.16.56
2335. Roland Bengtsson, -40, SWE	3.02.08	4215. Bennie Torstensson, -53, SWE	3.17.03
2338. Magnus Lundqvist, -56, SWE	3.02.10	4217. Bert Andersson, -49, SWE	3.17.03
2405. Jörgen Blomqvist, -70, SWE	3.02.47	4334. Sture Olsson, -37, SWE	3.17.11
2426. Kjell Damstedt, -41, SWE	3.02.59	4262. Roland Karlsson, -50, SWE	3.17.24
2492. Bengt Fransson, -43, SWE	3.03.38	4271. Alf Lindahl, -42, SWE	3.17.27
2518. Karl-Arne Ekholm, -53, SWE	3.03.51	4335. Arne Blomqvist, -39, SWE	3.17.55
2528. Jörgen Lundqvist, -50, SWE	3.03.57	4355. Rune Gustafsson, -44, SWE	3.18.05
2555. Lars Persson, -53, SWE	3.04.12	4377. U Wickbom, -44, SWE	3.18.13
2567. Roger Karlsson, -59, SWE	3.04.17	4389. Gunnar Antonsson, -51, SWE	3.18.17
2597. Ingemar Westerberg, -57, SWE	3.04.37	4404. Per-Olof Storsten, -55, SWE	3.18.22
2600. Ingemar Sallnäs, -34, SWE	3.04.40	4486. Kenneth Hulth, -49, SWE	3.18.50
2616. Erik Bonn, -46, SWE	3.04.48	4565. Jan Holmberg, -58, SWE	3.19.20
2667. Bo H Gustafson, -47, SWE	3.05.18	4572. Nils Peter Torstensson, -40, SWE	3.19.22
2693. Lars-Erik Andersson, -60, SWE	3.05.31	4603. Peter Domert, -69, SWE	3.19.32
2755. Tommy Rixhoe, -46, SWE	3.05.57	4617. Lars Eriksson, -44, SWE	3.19.35
		4684. Roland Eriksson, -35, SWE	3.19.59
		4720. Stefan Karlsson, -53, SWE	3.20.13
		4752. Olle Gustafsson, -27, SWE	3.20.27
		4766. Ulf Lundman, -44, SWE	3.20.31
		4772. Reine Rydgren, -49, SWE	3.20.34
		4832. Thomas Hedlund, -46, SWE	3.20.59
		4865. Hans Svensson, -43, SWE	3.21.18
		4875. A. Göransson, -46, SWE	3.21.22
		4883. Thomas Paulsson, -62, SWE	3.21.25
		5056. Stig Erik Johnsson, -38, SWE	3.22.32
		5136. Lennart Eliasson, -41, SWE	3.23.12
		5147. Håkan Ingvar Nilsson, -59, SWE	3.23.20

År/tid	2:15:00	2:20:00	2:30:00	2:45:00	3:00:00	3:30:00	4:00:00	5:28:00
1988	9	45	147	658	2154	6301	10591	13156
1987	13	39	122	627	1969	5825	9877	12724
1986	13	38	160	636	1840	5342	8951	11481

Berlin 86-88

Berlin 1988 forts.

5246. Sigurd Ryndal, -38, SWE	3.23.49	8249. Lennart Johansson, -54, SWE	3.43.14	10021. Bo Westerberg, -36, SWE	3.55.42
5248. Leif Tast, -49, SLK Oxelösund, FIN	3.23.50	8291. Bo Schröder, -45, SWE	3.43.32	10023. Claes Nelson, -35, SWE	3.55.44
5275. Lennart Nennedal, -48, SWE	3.24.00	8300. Arne Larsson, -23, SWE	3.43.36	10039. Sören Domert, -37, SWE	3.55.52
5286. Tommy Crusenborg, -42, SWE	3.24.06	8388. Jan-Ove Hörnbeck, -39, SWE	3.43.36	10071. Karl Keskkilä, -48, Aktiva Länkar, FIN	3.56.12
5304. Svante Carlberg, -55, SWE	3.24.11	8429. Anke Nielsen, -44, SWE	3.44.04	10081. Karl-Erik Åberg, -42, SWE	3.56.17
5312. Ebbe Åkerberg, -44, SWE	3.24.13	8448. Staffan Lindström, -45, SWE	3.44.16	10149. Ingemo Phil, -52, SWE	3.56.40
5314. Lennart Hansson, -40, SWE	3.24.14	8480. Göran Holmqvist, -32, SWE	3.44.24	10215. Leif Andersson, -44, SWE	3.57.09
5328. Roland Andersson, -53, SWE	3.24.18	8481. Jahn H Ekman, -45, SWE	3.44.40	10283. Tomas Grut, -40, SWE	3.57.34
5370. Per Nilsson, -33, SWE	3.24.38	8489. Bengt Maurd, -55, SWE	3.44.41	10308. Örn Dysholm, -39, SWE	3.57.48
5460. Graham Owen, -53, SWE	3.25.15	8524. Lars Palmquist, -43, SWE	3.44.43	10388. Bengt-Åke Larsson, -44, SWE	3.58.27
5512. Jimmy Jäggell, -39, SWE	3.25.31	8551. Östen Skoglund, -48, SWE	3.44.54	10418. Sven-Olof Hoorn, SWE	3.58.42
5519. David Wigforss, -51, SWE	3.25.33	8562. Sören Andersson, -44, SWE	3.45.06	10424. Rolf Westlund, -50, SWE	3.58.45
5529. Lars Nordenberg, -46, SWE	3.25.35	8581. Stig I Pettersson, -44, SWE	3.45.12	10477. Lars-Åke Dohse, -34, SWE	3.59.06
5554. Bertil Johnsson, SWE	3.25.48	8586. Reijo J Viitanen, -38, SWE	3.45.21	10483. Olle Lindberg, -26, SWE	3.59.08
5565. Nils-Bertil Billing, -44, SWE	3.25.48	8592. Måns Ola Månson, -51, SWE	3.45.22	10492. Arne Lindström, -38, SWE	3.59.12
5590. Anders Gerdin, -42, SWE	3.25.56	8616. Göran Johansson, -43, SWE	3.45.24	10568. Erik Andervang, -21, SWE	3.59.47
5758. Börge Gustavsson, -52, SWE	3.27.08	8629. Leif Eriksson, -41, SWE	3.45.29	10602. Lennart Rydberg, -44, SWE	4.00.06
5760. Rune Olsson, -49, SWE	3.27.09	8682. Arne Thell, -66, SWE	3.45.35	10618. Erki Kurtila, -37, SWE	4.00.15
5806. Jan Svensson, -40, SWE	3.27.24	8759. Sven-Olof Davidsson, -35, SWE	3.46.00	10619. Åke Svedberg, -40, SWE	4.00.16
5868. Gerhard Ohmes, -48, SWE	3.27.45	8795. Roland Larsson, -52, SWE	3.46.38	10623. Johan Tegner, -70, SWE	4.00.18
5873. Tony Westerberg, -55, SWE	3.27.46	8807. Sture Karlsson, -45, SWE	3.46.51	10680. Hans-Åke Johnsson, -39, SWE	4.00.47
5985. Tomas Karlsson, -47, SWE	3.28.24	8812. Sune Hjalmarsson, -30, SWE	3.46.55	10788. Olle Carlberg, -47, SWE	4.01.54
6020. Lars Andersson, -40, SWE	3.28.38	8842. Göran Persson, -53, SWE	3.46.57	10817. Hans Ehrling, -43, SWE	4.02.14
6024. Owe W Werner, -47, SWE	3.28.40	8845. Torsten Ståle, -17, SWE	3.47.11	10823. Lennart Jacobsson, -34, SWE	4.02.21
6134. Stig Jonsson, -41, SWE	3.29.15	8850. Sune Svensson, -48, SWE	3.47.12	10826. Gunnar Olsson, -52, SWE	4.02.22
6158. Jan-Erik Olsson, -45, SWE	3.29.24	8882. Tommy Åkerberg, -61, SWE	3.47.14	10840. Magnus Tielman, -45, SWE	4.02.36
6165. Hans Jonsson, -53, SWE	3.29.26	8896. Dan Strand, -57, SWE	3.47.25	10842. Sten G M Elander, -48, SWE	4.02.37
6206. Jan Arvidsson, -56, SWE	3.29.37	8912. Valter Falk, -35, SWE	3.47.32	10851. Anders Tielman, -43, SWE	4.02.43
6235. Per Thomas Magnusson, -55, SWE	3.29.43	8913. Per-Olov L Eriksson, -35, SWE	3.47.43	10854. Kent Ternstrand, -44, SWE	4.02.43
6238. Börje Lundquist, -40, SWE	3.29.44	8915. Lars Lennhagen, -43, SWE	3.47.47	10876. Carl Borgström, -46, SWE	4.02.55
6266. Lennart Carlsson, -36, SWE	3.29.51	9061. Lars Fors, -44, SWE	3.48.50	10877. Ove Svensson, -43, SWE	4.02.55
6303. Per-Erik Svedlund, -49, SWE	3.30.00	9090. Nils Stenhammar, -23, SWE	3.49.01	10896. Lennart Andersson, -32, SWE	4.03.10
6335. Mats Fäldin, -51, SWE	3.30.18	9122. Stig Östlund, -38, SWE	3.49.17	10943. Håkan Åvall, -52, SWE	4.03.40
6377. Ulf Jeverstam, -47, SWE	3.30.38	9143. Lennart Barth, -46, SWE	3.49.26	10952. Ingemar Johannesson, -33, SWE	4.03.47
6402. Thomas Wintman, -53, SWE	3.30.45	9148. Jan Friman, -40, SWE	3.49.27	10965. Benny Björsson, -40, SWE	4.03.55
6471. Johan Rosenqvist, -71, SWE	3.31.08	9165. Åke Pettersson, -57, SWE	3.49.37	10967. Ove Sandberg, -39, SWE	4.03.56
6533. Seppo Lahti, 54, SWE	3.31.39	9181. Ingvar Nilsson, -45, SWE	3.49.46	11020. Carl-Erik Flodberg, -42, SWE	4.04.42
6540. Åke L Grönberg, -39, SWE	3.31.43	9254. Otto Albertsen, -29, SWE	3.50.08	11108. Lars Olsen, -39, SWE	4.05.58
6639. Kennet Ivehag, -43, SWE	3.32.19	9264. Per Stenquist, -52, SWE	3.50.12	11215. Christian Andersson, -42, SWE	4.07.52
6652. Ole Bundgård, 35, SWE	3.32.24	9292. Jörgen Söderlund, -65, SWE	3.50.23	11303. G. Lars Tidbeck, -44, SWE	4.08.33
6655. Christer Lindmark, -43, SWE	3.32.27	9299. Bo Persson, -51, SWE	3.50.25	11325. Hasse Ursfaalt, -51, SWE	4.08.41
6821. Per-Arne Allensten, -41, SWE	3.33.29	9442. Tomas Fjäll, -48, SWE	3.51.32	11337. Roland B Knutsson, -47, SWE	4.08.48
6845. Hans Gösta Hansson, -50, SWE	3.33.36	9450. Måns Christer Böving, -42, SWE	3.51.35	11349. Christer Karlsson, -47, SWE	4.08.56
6852. Göran Wettermark, -43, SWE	3.33.40	9533. Örjan Szöderlund, -67, SWE	3.52.14	11531. Ulf Redestam, -41, SWE	4.11.29
6857. Per-Gustav Johansson, -47, SWE	3.33.42	9535. Gert Olof Svensson, -37, SWE	3.52.14	11642. Acke Brolin, -40, SWE	4.13.20
6870. Göran Johansson, -54, SWE	3.33.48	9575. Kjell Olsson, -39, SWE	3.52.30	11684. Olle Kolb, -65, SWE	4.13.59
6874. Åke Sundberg, -45, SWE	3.33.49	9588. Sakari Myllykangas, -49, SWE	3.52.36	11696. Karie Airisniemi, -57, SWE	4.14.08
6924. Olle T Lindh, -38, SWE	3.34.12	9653. Ernst Göran Jonsson, -52, SWE	3.53.08	11728. Kent Ursfält, -55, SWE	4.14.38
6925. Roger N Andersson, -40 SWE	3.34.12	9726. Johann Mekkeberg, -57, SWE	3.53.40	11732. Hans E Böcker, -42, SWE	4.14.41
6932. Per Owe Hvittfeldt, -43, SWE	3.34.14	9782. Roger Lenmen, -31, SWE	3.54.08	11799. Göran Pettersson, -46, SWE	4.15.34
6969. Christer Ahlquist, -43, SWE	3.34.26	9793. Kent Ströberg, -48, SWE	3.54.14	11819. Christen Henriksson, -34, SWE	4.15.53
6983. Bertil Gersved, -22, SWE	3.34.30	9841. Jan Ruthberg, -38, SWE	3.54.32	11881. Axel Elmqvist, SWE	4.16.55
7007. Rolf Hellström, -45, SWE	3.34.40	9857. Christer B Andersson, -50, SWE	3.54.36	11902. Jan Elovsson, -43, SWE	4.17.15
7016. Rolf Martensson, -48, SWE	3.34.45	9888. Ulf Schriever-Abeln, -46, SWE	3.54.48	11976. Kenneth Karlsson, -46, SWE	4.18.52
7092. Lars-Olof Nihlen, -39, SWE	3.35.09	9930. Jan Zachrisson, -62, SWE	3.55.08	12025. Per-Olov Bäck, -52, SWE	4.19.55
7156. Håkan Ardel, -39, SWE	3.35.37	9932. Gunnar Likars, -27, SWE	3.55.09	12036. Ingvar Gustavsson, -36, SWE	4.20.12
7160. Bo Klevåker, -47, SWE	3.35.38			12072. Jörgen Rasmussen, -34, SWE	4.20.50
7174. Hans O Orsing, -40, SWE	3.35.43			12083. Harry Lindbolm, -36, SWE	4.21.03
7339. Bo-Thorsten Föll, -30, SWE	3.37.00			12108. Björn Olsson, -51, SWE	4.21.26
7348. Joakim Åberg, -62, SWE	3.37.05			12132. Evald Larsson, -31, SWE	4.22.06
7362. Olle Bolander, -39, SWE	3.37.11			12137. Olov Samuelsson, -30, SWE	4.22.18
7373. Gunnar Moquist, -48, SWE	3.37.17			12142. Folke Gustavsson, -38, SWE	4.22.25
7440. Alf G Andersson, -51, SWE	3.37.42			12167. Lasse Andersson, -66, SWE	4.23.14
7452. Oscar Jansson, -59, SWE	3.37.48			12172. Svante Ruden, -48, SWE	4.23.23
7599. Anders Elwing, -44, SWE	3.38.41			12292. Lars Larsson, -36, SWE	4.25.45
7626. Jörgen Nettrup, -39, SWE	3.38.50			12345. Arne R I Hertzberg, -45, SWE	4.27.14
7640. Lennert Zackrisson, -63, SWE	3.38.57			12413. Roger Johansson, -68, SWE	4.29.04
7644. Anders Hedefjäll, -40, SWE	3.38.58			12422. Birger Andersson, -34, SWE	4.29.23
7667. Christer Fager, -51, SWE	3.39.05			12480. Björn K V Lindquist, -41, SWE	4.30.48
7674. Carl-Gustaf Sward, -47, SWE	3.39.08			12485. Bengt-Inge Björkhem, -44, SWE	4.30.56
7740. Sven H A Aspegren, -53, SWE	3.39.38			12516. Hans Henriksson, -47, SWE	4.31.40
7742. Ingvar Nilsson, -33, SWE	3.39.39			12543. Göran Attoff, -54, SWE	4.32.22
7745. J Hagström, -44, SWE	3.39.41			12647. Lars Frisk, -44, SWE	4.35.39
7818. Kaj Sorjonen, -52, SWE	3.40.14			12680. Tommy Brewitz, -54, SWE	4.36.49
7820. Sigvard Thuresson, -42, SWE	3.40.15			12704. John Enge, -36, SWE	4.38.01
7846. Hans Lindeskov, -49, SWE	3.40.28			12716. Jan Ingelstedt, -49, SWE	4.38.12
7880. Arne Sandsgård, -36, SWE	3.40.40			12772. C. Lennart Linner, -48, SWE	4.40.30
8000. Kent Rehnström, -55, SWE	3.41.34			12792. Kias Gunnar Appel, -39, SWE	4.41.11
8016. Sven Johansson, -38, SWE	3.41.43			12797. Bengt Teneryd, -15, SWE	4.41.17
8047. Lennart Åkesson, -32, SWE	3.41.55			12835. Rolf Johansson, -36, SWE	4.43.01
8049. Sven-Erik Molander, -50, SWE	3.41.56			12856. Åke Avenstedt, -30, SWE	4.44.17
8075. Jan Hjort, -61, SWE	3.42.05			12872. William Males, -46, SWE	4.45.02
8085. Lars Persson, -59, SWE	3.42.10			12874. Björn Borin, -34, SWE	4.45.17
8144. Ludvig E Bergström, -30, SWE	3.42.36			12889. Bo Liljeblad, -55, SWE	4.46.04
8146. Nils Jonsson, -48, SWE	3.42.36			12890. Valdi Puhv, -42, SWE	4.46.08
8214. Lars-Olle Pålsson, -44, SWE	3.42.58			12961. T. Lagerkvist, -60, SWE	4.51.18

Veteranresultat i Berlin -88

M40/1 David Oldfield, GBR	2.28.05
M40/7 Magnus Carlsson, -47, SWE	2.30.05
M45/1 Tor Aanesen, NOR	2.28.56
M50/1 Manuel Rosales, ESP	2.32.38
M55/1 Joachim Thiemann, FRG	2.35.38
M55/7 Ivar Moline, -32, SWE	2.51.25
M60/1 Gerhard Reidemeister, FRG	2.49.37
M60/8 Olle Jonsson, -26, SWE	3.11.42
M60/9 Börje Henriksson, -28, SWE	3.11.44
M65/1 Werner Friedli, SUI	3.10.04
M65/8 Bertil Gersved, -22, SWE	3.34.30
M70/1 Konrad Völkner, FRG	3.37.19
M70/3 Torsten Ståle, -17, SWE	3.47.12
M70/7 Bengt Teneryd, -15, SWE	4.41.17
M75/1 Rudolf Seydler, FRG	3.51.47
*	
K35/1 Annamarie Weidmer, SUI	2.55.53
K35/8 Brith Lemke, -51, SWE	3.11.12
K40/1 Anne Roden, GBR	2.38.24
K40/3 Ulla Rosenqvist, -48, SWE	2.56.34
K40/9 Berit Nordh, -46, SWE	3.10.14
K45/1 Marlis Schröder, FRG	2.56.39
K50/1 Anne Klauk, FRG	3.09.42
K55/1 Marlis Thake, FRG	3.16.42
K60/1 Pina Gurtner, SUI	3.42.39
K65/1 Friedegard Liedtke (K70 +/1), FRG, -164.59.40	

I huvudet på ...

Motivera sig



Per Rydén

Nej, låt oss inte klaga — är det något som förenar maratonvänner är det väl det. Vi står så tåligt i alla köer, vi väntar så gärna, vi släpar oss nästan alltid i mål. Och vintern var inte att klaga över, åtminstone inte så här långt och åtminstone inte om man inte vill ha skidåkningens omväxling till skubbandet. Det var den mildaste vintern så långt minnet räcker, ett minimalt antal dagar som spolierades av halkan, inte en enda i närheten av någon köldtröskel. Och vad som än händer framöver så är det emotståndliga ljuset nu på väg tillbaka. Det lättar sinnet i nästan allt, även om det visar att almanackan rinner undan just om åren far genom ens hår och klockan ofta tickar för hastigt när man ska fullborda sin runda. Det betyder också att säsongen snart på allvar är här, och det sätter samvetets träningsdagbok på prov. Borde jag inte?

Jo.

Ursäkter brukar inte hjälpa. Kroppen blir inte villigare med åren när det gäller att låta udda vara jämnt, att låta oss ta ut från flåskbanken mera än vi satt in. Det kunde ju annars ligga nära till hands i en tid då det är så lätt att få kredit och betala i efterskott.

Nej, här finns ingen återvändo. Snart är den ljuva tiden här när man måste vara så pass i farten att man också i år kan njuta av solgasset i nacken, av att känna lukten av blöt björk och het tall, av att fortfarande ha en kropp som av egen kraft undantränger så mycket att den får en specifik vikt.

Att tänka vår är ett sätt när det gäller att motivera sig. "Vilka räknar ni i övrigt med?" ville jag gärna fråga mina medresenärer. Vanans makt är stor. Både för en själv och omgivningen blir det förmodligen enklare om man tar sin runda i ur och skur och utan att bekajas av Hamlets vacklan mellan att springa eller inte springa. Att ha prylarna till hands, tråden utplockad, tidtabellen någorlunda klar för sig gör att man enklare kommer åstad. Väl ute förbannar man alltid varje tvekan. Väl hemma kan man inte ens förstå att man någonsin tvekar.

* * *

Kompisar att springa med kan också
12

hjälpa. Bestämt är bestämt. Den enes tveksamhet uppvägs av de andras beslutsamhet. Klart att du ska med. Problemet är väl att möjligheten till förhinder hastigt accelererar. En snuva stjälpel lätt hela gängets lass. Att få hela skarans kalendrar att vara rena samtidigt visar sig i längden vara lika svårt som att tydligt hinna uttala alla de stora tankar som uppstår under springandet.

Utrustningen kan kanske stötta upp en vacklande löparmoral. Nej, det är ju inte så att ens de mest fantastiska löparskor springer åt en. Och man har ju också sett åtskilliga exempel på dyrt förvärvade prylar som blivit stående efter någon enda gångs användning. Det var inte så himmelskt med en enda gång, som vi alla spritt föreställningen om, och så står det där skor och strumpor och löparbrallor och löparlinnen — kostnaden blev 2 kr per löpmeter. Så är det ju inte för oss som varit igång i åtskilliga många år, men häromsistens kom jag på mig med att jag väl snart fick ta mig före att börja använda denna garderob av T-shirts som jag samlat på mig. Att hålla museum med denna grannlåt är ju föga gångbart i längden. De ska alltså luftas och svettas ner och tvättas ur och vara med. Någon måste göra det. Gissa vem.

Mätarna kan också göra något. Vågen säger ifrån: nej nu är det dags för utökad träningsdos.

Klockan kan inte tubbas att titta även om man försöker se bort från dystra påslag.

Läkarens instrument säger något helt annat än han själv. Själv säger han att jag ska sova mer och springa mindre, men jag tror mera på hans siffror på blodtrycket.

* * *

Jodå, motiven kan vara många, men naturligtvis måste det ändå till sist handla om att bli överens med sig själv, att springa för springandets egen skull. Några inbillningar går väl an att bära med sig. Det finns säkert någon idol vi kan efterlikna, någon vars steg vi funnit gudomligt lätta i sin flykt ovan marken.

Men annars ska man helst vila i sig själv, när man nu inte vilar på ett slöare vis. Det innefattar att man är någor-

lunda överens med samma man. Man vet ungefär vilka prestationer man är mäktig och vet därför när man har stor anledning att glädjas. Man trivs med ett par skor som ska va väl insprungna men ännu inte ha förlorat all svikt. Man har bestämt sig för att inte ständigt stryka bort svetten som rinner utefter näsryggen, innan man kommit in i lunken.

Man har tid att se sig om. Även om sträckningen är densamma varje dag, finns det ständigt nya saker att inregistrera. Särskilt vår och försommar blir den dagliga turen samtidigt den möjlighet man har att följa naturens rytm. Man känner sig naturligt delaktig, och man skitar inte ner i sin omgivning. Man känner dem man möter.

* * *

Man lyssnar. Det betyder att man inte har fallit för reklamens lockrop och stoppat igen öronen med musikproppar. Jo, jag kan förstå längtan efter nyttigheter och musik i och för sig, men det är bara fel plats och situation för det. Nyheterna finner jag vara helt ofrånkomliga i min hemmamiljö, men väl ute i naturen vill jag vara i fred.

Att lyssna på rätt musik hör till de sanna glädjeämnen i livet. Det kan vara tröst och avkoppling och nöje och njutning på en gång: Mozart och Verdi.

På en tågresä har jag tänka mig att ta till freestilen för att avskärma mig lite under läsning: Billie Holliday. Men jag går egentligen bet på vad jag skulle tänka mig för musik under springandet. Jag har nästan svårt att bärga mig när jag ser mina medlöpare vagga fram i sin försjunkhet. Vad har i i lurarna? Vad är det som ni sätter upp mot näktergalen? Vad är det som ni sätter i stället för kroppens egen rytm? Finns det musikaliska ledmotiv som leder oss på rätta vägar?

Dina svar ska vara "nej, nej". Annars svarar jag oftast "ja tack".

* * *

Jag är glad att jag har fått vara med till de hundra första numren av denna tidskrift. Också det är något att gratulera till!

Per Rydén

Leifs bragd avslutade maratonsäsongen!

Söndagen den 20 november, dagen efter Den Norske Maratonklubbs årsmöte i Jessheim, grydde med -14° och en decimeter snö. Lagom till start, klockan tio på förmiddagen, blev det dock aningen drägligare med åtta — nio grader kallt. Vägarna var plogade men hala och varvet runt idrottsplanen löptes på skottad tartanbana!

Jessheims vintermara årgång 1987 genomfördes också då i minusgrader men även ymnigt snöfall. Den gången var IF Tivos **Leif Daruk** loppets komet över sista milen, som gav honom ett pers på 2.47 och en totalt fjärdeplats.

Men eftersom 1988 såg Leif göra fyra stycken sub-2.40 lopp på raken (Landskrona, Stockholm, Skellefteå och Berlin), var det ingen överraskning att se honom gå med från början i det, efter omständigheterna, höga tempot som favoriten **Bjørn Fuglerud** (pers 2.25 för några sedan) drog upp direkt.

Ryckig löpning

— Jag har inte startat så snabbt någon gång tidigare, berättade Leif. Bjørn och jag hade strax under arton efter fem km och 36.11 på milen. Hade verkligen svårt att följa honom på grund av tempot och underlaget. Tappade metrar vid vätskekontrollerna men väl ute på E6:an fick jag asfalt under skosulorna och kunde täppa till luckan på 75 m efter en timme och cirka sexton kilometers kämpande.

Strax därpå försökte Leif med ett ryck men norrmannen svarade och de varvade inne på stadion efter halva distansen på 1.17.41. Kilometern senare började Bjørn grilla Leif igen och mönstret vid varje vätskekontroll



Leif Daruk, IF Tivo

upprepades. Daruk fick varje gång kämpa sig tillbaka i loppet men var nu mer provocerande och nöjde sig inte med att ligga i rygg på Fuglerud.

— Jo, jag försökte tvinga honom att hålla tempot åt oss, men vi mattades båda av halkan som gav trötta och stela framlår. Upp till tre mil gjorde vi "femman" på 19.10 och passerade på 1.51.23, summerade Leif.

Avgörande inne på stadion

Under den följande milen ryckte IF Tivo-löparen många gånger men norrmannen svarade lätt tycktes det. — Jag ville gärna göra en tid under 2.40 och beslöt mig för tempoökning. Samtidigt gnagde det i huvudet om att försöka avgöra innan slutvar-

vet runt idrottsplanen. Förlorade ett lopp i somras med en sekund och det ville jag undvika, menade Leif.

— Så där sprang vi sida vid sida och undrade hur detta skulle avgöras. Jag lyssnade på hans andhämtning; han måste ju vara lika trött som jag och benen i samma tillstånd. Fyra mil på två och en halv timme.

Vid 41 km försökte jag rycka igen men Bjørn hakade lätt på. Gav då ett förslag till honom att vi kunde dela på förstaplatsen men han avböjde, han lyssnade inte på det örat. I backen upp mot stadion blev det repris på alla tidigare ryck bara med den varianten att Guglerud nu var steget före in på slutvarvet. Trehundra meter från mål satsade jag allt på en spurt, fick luckan längs den skottade meterbredda gången i snön och höll undan, myste Leif efteråt.

Göte Ivarsson, som vann loppet 1987 i M50 på 2.54, fick nu känningar av de småskavanker han dragits med till och från under fjolåret. Han knegade i mål i sin 161:a mara på person-sämstatiden 3.17. Göte, som porträtterades i Marathonlöparen nr 7/87, lär ha varit under tretimmarsgränsen runt etthundrafemtio gånger! Imponerande!

GA

Jessheim Vintermarathon, NOR, 1988-11-20

M35/1	Leif Daruk, SWE	2.38.01
M35/2	Bjørn Fuglerud, NOR	2.38.05
M50/1	Asbjørn Lokøy, NOR	2.53.06
M40/1	Åge Årdal, NOR	3.00.07
M45/1	Torbjørn Gjetø, NOR	3.01.08
M55/1	Torleif Rekkebo, NOR	3.02.00
M50/2	Göte Ivarsson, SWE	3.17.50
M60/1	Øyvind Mikaelson, NOR	3.18.48
K/1	Grete Høverstad, NOR	3.41.28
M45/7	Hans Orsing, SWE	3.54.10

Fotnot: Totalt fyrtio löpare fullföljde.

USA the slow way

Det är lika bra att bekänna från början. Jag är en av dessa glada motionärer som aldrig hinner träna nog för att genomföra ett maratonlopp på ett stilfullt sätt. Å andra sidan är det nog vi som gör Stockholm Marathon till den stora folkfesten.

Efter sju, mer eller mindre plågsamma, maror på hemmaplan dök chansen till ett annorlunda äventyr upp. En tjänsteresa till USA i september. Febrilt bläddrande i Marathonlöparen och Springtime. Telefonsamtal till en glad och hjälpsam Göran Andersson. Två möjliga lopp; Twin Cities och Grand Rapids. Efter många samtal till USA förstod jag att även där läggs lopp ner. Återstod Twin Cities dit jag hälsades välkommen av entusiastiska arrangörer.

Efter båtmässor, industribesök och tidsförskjutning i kroppen landade jag äntligen i Minneapolis. Hotellet var fullt av löpare från hela USA. Till nummerlappsutdelning och pastamiddag med fyra glada Atlantabor.

Stod där, nästa morgon, som en katt bland hermelinerna i gruppen inbjudna löpare. Start klockan åtta i ett fåtal plusgrader. Hungrig och huttrande bland totalt sextusen startande. Musik, ballonger och hejarop vid startlinjen.

Äntligen startskottet. Skyskraporna tunnade ut och blev till industriområde. Hittade Dave från gårdagens middag. Han siktade på 3.30 i sitt första lopp. Vi kom överens om att försöka hålla under 8 minuter per mile. Solen steg långsamt över ett höstmålat parklandskap. Jag hade aldrig sett en vackrare bana. Villaträdgårdar, sjöar med lite dimma i skuggan

och så småningom Mississippi. Och överallt glada, hojtiga amerikaner. — "You look fine, you can do it". Orkestrar och blomsterarrangemang.

Efter halva loppet krokande Dave. Jag bars fortfarande fram på lätta fötter. Efter 20 miles var vi inne i St Paul, åskådarliden tätnade, mina ben började stumma och sportdrickan åkte jojo i halsen. Men nu var jublet så stort att jag kunde inte med att börja gå. En sista backe. Därnere vimplar, orkester, folkmassor och målet. Digitalklockan visade på, för mig, fantastiska 3.29. Aluminiumfilt, medalj, dricka och en oändlig lyckokänsla.

Rolf Westlund, Göteborg

Fotnot: Rolf totalplacerade sig som 1441 av 3700 män på 3.28.50, vilket gav placeringen 368 i M35. 880 kvinnor fullföljde.

Rolfs personbästa gav honom också Sällskapsprestationsnål i brons. Vi gratulerar!

Mot drömgränserna (II) — Kvinnornas framsteg

Bakgrund och historik

De allra första marathonloppen i modern tid arrangerades i mars månad 1896 på den klassiska sträckan Marathon—Athen.

Två lopp under denna månad fick gälla såsom uttagningsstävlingar till de första moderna Olympiska spelens marathonlöpning som felaktigt brukar anses som historiens första lopp över sträckan.

Att inleda en historik över kvinnlig marathonlöpning redan på detta pionjärstadie kan kanske verka märkligt. Långdistanslöpning var ju någonting som länge ansågs högst olämpligt för kvinnor och som mycket sent introducerades på de stora mästerskapsprogrammen.

Inte desto mindre så är faktiskt den kvinnliga marathonlöpningens historia jämgammal med den manliga.

I ett av de ovannämnda uttagningsloppen på OS-banan deltog nämligen två Grekiskor varav den snabbaste följde banan på 4 1/2 timmar. Hon har blivit känd som Melpomene, den verkliga pionjären bland kvinnliga marathonlöpare.

Ytterligare en tidig marathonpresentation har noterats. En Brittiska, Violet Piercy, sprang 1926 den klassiska Poly-banans sträckning (bl.a. OS-bana -08) mellan Windsor Castle och centrala London på 3:40.22. Som den första väldokumenterade kvinnliga prestationen på sträckan har den också fått erkännandet som den första inofficiella rekordnoteringen. Men det dröjde till mitten av 60-talet innan något av ett genombrott kom då prestationer kunde registreras årligen. Mest uppmärksammade blev de kvinnliga prestationerna i Boston. Ökänd är episoden då Kathrine Switzer i 1967-års lopp brutit mot det kvinnliga startförbudet och uppmärksammades av tävlingsledaren John Semple.

Han försökte handgripligen få Switzer av banan men misslyckades och när händelsen dessutom fotografiskt dokumenterades blev följden stora rubriker och förstasides reportage. Denna positiva uppmärksamhet var knappast vad Semple hade avsett med sitt ingripande.

Men utvecklingen gick nu inte att hindra och 1972 fick kvinnorna en egen officiell tävlingsklass i Boston.

I slutet av 60-talet började också rekordnoteringarna att snabbt sänkas. 1967 var bästatiden 3:15, fyra år senare 2:46!

Samtidigt som tider kring tre timmar jämnt började bli allmångods internationellt gjorde kvinnliga deltagare debut på sträckan i Sverige. Denna historiska debut skedde vid Vinter-

maran i Enhörna 1970. Bäst av tre deltagande tjejer var Elin Åbom, Solvikarna på tiden 4:10.58. Hon sänkte själv denna tid några minuter året därpå innan Christina Borglund vid Vintermaran 1972 löpte sträckan på betydligt bättre 3:24.47.

Första tiden under tre timmar kom i november 1975 då Ulla Engelby gjorde 2:59.26. Ungefär samtidigt blev Jaqueline Hansen först i världen under 2:40. Men Engelbys rekord fick stå ohotat ända tills Lena Hollman och Christina Johansson presenterade sig i skraven mellan 70 och 80-talen. Lena Hollman (tid. Sjöstedt) hade i början av 70-talet tillhört svenska eliten på bana medan Christina Johansson (-Hildesson) var och är en utpräglad marathontalang som fortfarande gör distansen under tre timmar på minimal träning.

Christina Johansson-Hildesson har säkert betytt mer än någon annan enskild person som propagandist för kvinnlig långlöpning och värdet av hennes löpningar i Stockholm Marathon 1979—80 som bevis för att även kvinnor kan springa marathon kan knappast överskattas. Rekordtiderna i kombination med Christinas glada uppsyn och ständiga vinkande blev en mycket positiv injektion för marathonsporten. Samtidigt kan detta ihållande vinkande ses som ett klart oseriöst drag (Hasse 'Kepsen' Jonsson skrek en gång till Christina mitt under ett lopp: — 'Sluta vinka människa och börja tävla') men så särskilt seriöst har nu Christina Hildesson aldrig utgivit sig för att vara.

Den nu hägrande drömgränsen, för de få som har den kapaciteten, är 2:30. Först under denna drömgräns var Grete Waitz 1979. Internationellt har denna tid nu underskridits av fyrtio två löpare och världsrekordet ligger nu hotande nära 2:20 (Kristiansen — 2:21.06). Frågan är: kommer svenska rekordet att pressas under 2:30 innan 2:20-gränsen underskridits internationellt?

Mot drömgränsen

Om man ska bedömma svensk kvinnlig marathonlöpning utifrån strikt internationella elitnormer så har vi bara haft två löpare av klass: Midde Hamrin och Evy Palm. Båda har nått internationella framgångar och deltagit i Olympiska marathonlopp. Kampen dem emellan om titeln som Sveriges främste marathonlöperska lär inte kunna avgöras förrän de båda möts i en länge emotsedd duell. Det hittills enda inbördes mötet, VM 1983, gav ingen av dem full rättvisa, speciellt



Midde Hamrin — Sveriges första maratonlöperska av världsklass.
Foto: Christian Lindstedt

inte Midde som led av järnbrist.

Midde Hamrin var Sveriges första kvinnliga marathonlöpare av världsklass. 1982 löpte hon sträckan på 2:34 vilket då betydde en sextonde plats på världsårsbästa listan.

Hennes fyra bästa tider ligger inom ett tidsavstånd av fyrtio sekunder med tre lopp inom sju sekunder. Middes kapacitet är otvivelaktigt ett antal minuter bättre än vad hon hittills kunnat prestera. En anledning till att potentialen inte nåtts är långvariga skadeperioder, men 2:30-gränsen har också alltmer kommit att anta formen av en psykisk barriär snarare än en fysisk.

1989 blir ett mellanår med barnafödande men nästa år siktar hon på att vara tillbaka till EM i Split och ett första delmål mot Barcelona 1992.

Evy Palm har nu sprungit tjugoen maror och verkar aldrig upphöra att förvåna. Få hade väl kunnat tro att hon i Boston 1986 skulle kunna sänka sin bästa tid från 2:38.59 till 2:32.47. I London 1988 fortsatte hon att knappa in på drömgränsen och i rätt lopp på rätt dag kan hon bli först under 2:30!

Innehavare av det svenska debutantrekordet är **Jeanette Nordgren** som i Stockholm 1985 gjorde ett mycket imponerande lopp på 2:36, vilket gör henne till trea genom tiderna. Men denna triumf visade sig snart vara en Pyrrhusseger. Oövervinnliga skadeproblem har följt och tvingat en karriär som en gång i tiden var mycket lovande, till ett alltför tidigt slut.

För några år sedan tillhörde **Solveig Harryson** svenska eliten och gjorde i Lyon ett lopp på 2:33. Banan visade sig vara 200 meter för kort men tiden motsvarande klart under 2:35 på fulla sträckan. Detta och fler lopp vittnade om att Solveig var en stor tillgång för

Mot drömgränserna (II)

svensk marathonlöping. Men slarv med näringsintaget i kombination med hård träning orsakade skelett-försvagning med en lång tids vila som följd. Under denna vinter har hon äntligen kommit igång igen och deltagar under våren i sina första lopp på två år och utesluter inte en start i Stockholm Marathon.

Regerande mästarrinnan **Jutta Pedersen** har ambition och kapacitet att sänka sitt pers. (2:41) med några minuter. Långa skadeperioder har hindrat utvecklingen men hennes löparkarriär är ännu i sin linda och utrymme finns för ökad mängd i träningen. Tider klart under 2:40 är inom räckhåll.

I ett liknande läge befinner sig **Ellinor Ljungros** med ett pers. på 2:41 liksom **Monica Signahl** som gjorde 2:44 i sitt första lopp i Berlin i höstas och får räknas till de som kan krypa en bit under 2:40.

Utvecklingen som kom av sig

Marathonlöping för kvinnor är fortfarande både globalt och nationellt en underutvecklad idrottsgren i förhållande till männens standard. Det tar givetvis tid för en ung idrottsdisciplin att utvecklingsmässigt nå ifatt men ändå måste man nog konstatera att utvecklingen gått långsammare än väntat nationellt.

Trots Evy Palms vid något tillfälle omnämnda ålder, så har hon hela tiden fortsatt att utvecklas som löpare



En vanlig syn — Evy Palm springer lagerkransad i mål. Foto: Christian Lindstedt

mycket tack vare ständigt förfinade träningsmetoder. Trots det kan hon knappast räknas till de lovande framtidsnamnen. Det enda större framtids-hoppet på långdistans är **Malin Wästlund** men hennes fortsatta friidrotts-satsning är ganska osäker. Förhoppningsvis blir det på sikt i alla fall ett försök på marathonsträckan.

En annan löpare med stor kapacitet är **Kristina Ljungberg** som 1989 kanske äntligen kan få sitt riktiga genombrott.

Men på marathon är det mycket tunnt. Att tider uppåt 2:50 räcker till medalj på SM är inte precis något tec-

ken på hög standard. Det samma gäller den alldeles för stora tidsdifferensen mellan medaljörerna. Förvisso har ännu inget SM sett alla potentiella medaljkandidater på startlinjen, Midde Hamrin har t.ex. bara deltagit i ett SM, men det handlar ändå om enstaka löpare och ändrar inte den dysta bilden i grunden. Detsamma gäller ju männens SM-lopp och där ligger differensen mellan placering 1—3 på c:a fyra minuter mot uppåt det dubbla i damernas lopp.

Hoppet står till att en s.k. 'Tjejmils-effekt' uppstår. Ur detta stora antal tjejer som springer dessa millopp bör också oanade talanger kunna upptäckas. Men denna effekt lyser ännu så länge med sin frånvaro och krisen för svensk kvinnlig långdistanslöping är ett faktum.

Krisen blir uppenbar när man studerar statistiken. Från 1984 har utvecklingen helt stannat av. Både antalet löpare under tre timmar och 25:e tiden i årsstatistiken uppvisar en oro-väckande stabilitet eller t.o.m. en försämring. Fram t.o.m. -83 skedde på breddelitens område en ständig utvidgning men därefter har utvecklingen stått stilla. Tiden för 25:e platsen i statistiken — 3:07 — är inte till närmelsevis i klass med männens motsvarande tid, 2:25, och med en brons-tid på SM tjugosju minuter från världsrekordet skulle man med samma differens till männens världsrekord kunna få SM-brons på 2:33!

I skarp kontrast till detta står den internationella utvecklingen som 1988 genomgick en ren explosion. Antalet kvinnliga löpare under 2:30 fördubblades (!) då gentemot tidigare år och uppgick till hela tjugotvå stycken.

För att utgöra en del av världseliten krävs idag tider under 2:30.

Om utvecklingen elitmässigt i Sverige varit mycket långsam med nästan lika många steg bakåt som framåt så har det breddmässigt under de senaste åren hänt desto mer. Förhoppningsvis kan detta också på sikt göra att den tunna elitgruppen sväller något.

Under åren 1970—79 var det drygt nittio tjejer som vågade sig på sträckan. Men med Stockholm Marathons tillkomst har dessa siffror snabbt ökat under 80-talet. I det avseendet blev inte minst 1988-års lopp positivt med närmare 750 fullföljande, ett särklassigt rekord i sitt slag och måhända är den dagen inte alltför avlägsen då drömvallen, 1000 fullföljande tjejer, uppnås.

I det sista avsnittet i trilogin 'Mot Drömgränserna' kommer Sveriges marathonsatsning inför 90-talet att presenteras.

Christian Lindstedt

Genom tiderna statistik (25 bästa)

Evy Palm, Mölndals AIK	2:31.35	88.04.17
Midde Hamrin, IK Vikingen	2:33.49	86.11.16
Jeanette Nordgren, IK Vikingen	2:36.43	85.06.01
Tuulikki Räisänen, Enhörna IF	2:36.58	83.06.04
Karoline Nemetz, Råby-Rekarne GIF	2:37.06	81.25.10
Meeri Bodelid, Högbo GIF	2:39.39	84.06.30
Solweig Harryson, Hargs BK	2:39.44	85.06.01
Birgit Bringslid, Skellefteå AIK	2:40.17	81.10.25
Annichen Kringstad, Mälarhöjdens IK	2:40.30	84.06.02
Ellinor Ljungros, Kiruna LDK	2:41.06	86.04.19
Jutta Pedersen, Enhörna IF	2:41.21	87.05.30
Eva Isaacs, Enhörna IF	2:42.23	86.09.27
Elisabeth Johannesson, Värnamo SK	2:42.36	87.11.01
Marita Gestranius, IK Pallas	2:43.50	86.06.07
Monica Signahl, Hammarby IF	2:44.04	88.10.09
Lena Hollman, IFK Lund	2:44.10	83.10.23
Eva Ernström, Turebergs IF	2:44.40	86.11.16
Ann-Katrin Walstam, Hässelby SK	2:47.37	83.06.04
Ann Sundström, IF Start	2:48.53	83.06.04
Anita Andersson, IK Sisu	2:48.53	83.06.04
Maria Andersson, IK Sisu	2:48.54	83.06.04
Liz Hjalmarsson, IF Göta	2:49.04	84.09.15
Åsa Schulmann, Piteå IF	2:49.10	88.11.13
Marie Larsson, IF Kville	2:49.22	88.06.04
Anita Bogarve, LUGI	2:50.21	88.06.04

Sammanställt av Christian Lindstedt

En pratstund med Bengt Olofsson

Efter många år där han placerade sig i närheten av 3 timmar i resultatlistorna, noterade Bengt Olofsson en markant förbättring 1988 med en tid i närheten av 2.40. Dessutom blev han distriktsmästare på halvmaraton i Uppland. När Göran Andersson stötte i hop med Bengt utanför nummelappsutdelningen i Honolulu, passade han således på att ställa några frågor:

"Drabbades" du också av maraton-vågen i början av 1980-talet eller vad var det som fick dig att prova på denna kungssträcka?

Nej, fröet såddes sensommaren 1982 när min läkare föreslog att jag skulle börja motionera för att med ett bättre allmäntillstånd öka min motståndskraft mot infektioner. Under större delen av 1970-talet och en bit in på detta decennium hade jag haft så gott som ständiga halsinfektioner och andra problem. Dessa blev småningom kroniska och antibiotikakurerna fick allt mindre effekt.

Började med att jogga 3 km två gånger i veckan och var mycket nogga med att helt vila när jag hade feber. Efter en tid började jag bli starkare och det blev mer av det goda, det vill säga träning, och mindre av feber. Våren 1983 hade jag nästan blivit kvitt symtomen, jag sprang då 2–3 mil i veckan, och det innebar en oerhörd kick för mig.

Men varför maraton och debut just i Honolulu?

Jo, i samma veva bildades en joggingklubb på jobbet (SAS-joggers) och några entusiaster skulle anmäla sig till Honolulu Marathon. Tanken på detta lockade mig så pass att jag också anmälde mig utan att ha en aning om vad maraton innebar!

Det närmaste halvåret fram till maratonstarten tränade jag omkring fem mil i veckan. Min loppdebut med nummerlapp alla kategorier skedde alltså med en mara och min enda tanke var att fullfölja loppet som en engångsföreteelse. Istället blev det **star-ten** på något nytt för mig!

Vänta bär nu. Var detta alltså din tävlingsdebut? Vad har du för idrottsbakgrund?

Den består av fotboll i norra Skåne i div 4 och 5! Åren mellan 21 och 36 var dock en vit fläck i idrottsutövandet. Ibland funderar jag på hur det blivit resultatmässigt om jag börjat löpträna tjuo år tidigare. Förmodligen hade det inte varit så roligt idag.

I alla fall så har det rullat på bra sedan maratondebuten. Många goda råd om träning och tävling har jag fått av min arbetskamrat **Bosse Johansson** från Sigtuna. Han gjorde 2.43 i Athen på början av 1980-talet men var väl ännu bättre på kortare distanser.

Eftersom jag hela tiden har ökat trä-

Bengt Olofsson, född 1947 i nordskånska Bjärnum, bor sedan några år i Märsta och jobbar 8 km därifrån ute på Arlanda.

Klubb: Östhammar Friidrott

Antal maratonlopp: 26 (t.o.m. 1988)

Debut: Honolulu 1983 (3.22)

Personligt rekord: 2.41.18

Halvmaraton: 1.14.50

10.000 m: 34.40

Det senare är enda banloppet hittills. Bengt har noterat minuten snabbare på kontrollmätt landsvägsmil. Alla pers. från 1988.

ningsmängden långsamt har jag varit förskonad från skador. Enda gången jag haft problem var våren 1985 med en benhinneinflammation. Slitna skor och slarv med stretchingen var orsaken.

Hur tränar du?

I år blir det faktiskt planmässigt! Att det gick så bra förra året beror väl mest på att kroppen så att säga hann ifatt och då liksom föregående år tränade jag som det kändes för dagen.

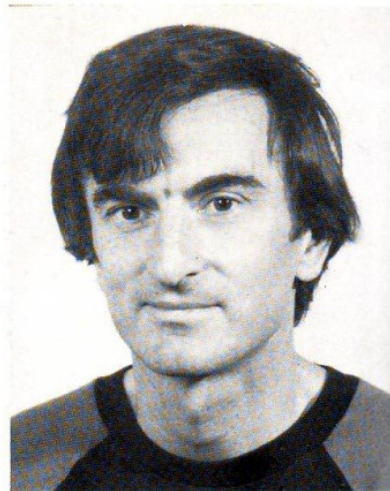
1989 har jag börjat med följande principer: Först en distansvecka på cirka 12 mil, därefter två tempoveckor (9–10 mil vardera) innehållande snabbdistanspass på 5–6 km och 10 × 1 km intervall.

Varje vecka kör jag dock konsekvent ett långpass på 34 km. Det slarvade jag med tidigare. Under uppbyggnadsperioden ett eller annat pass med backträning och under april har jag tänkt köra intervaller på 400 m. Under maj blir det tävling endast i ett par kortare lopp. 1988 gjorde jag misstaget att tävla varje helg, bland annat två halvmaror, med resultat att jag var sliten till Stockholm Marathon.

Juni och juli handlar det mer om tävling än om träning medan semester-månaden augusti är laddning inför Roslagen Marathon och Lidingöloppet. I november har jag vanligen växlat mellan marorna i världsmetropolerna New York och Mariehamn.

Första gången i NY var en fantastisk upplevelse men 1986 tyckte jag att New York blivit för stort med oändliga köer till allt.

I december brukar jag vila 2–3 veckor för att efter jul börja på ny



kula. En stor del av träningen bedriver jag mellan bostaden och arbetsplatsen. En del av vägen är fem kilometer cykelbana, som är utmärkt för tempoträning.

Mina personliga rekord tror jag skall bli bättre i år. Jag menar att så länge jag fortsätter att utvecklas så kommer träningen att vara resultatintriktad. Men när åldern har hunnit ifatt kommer jag väl att sluta jaga sekunder. Helt och hållet kommer jag nog aldrig att sluta springa, inte som det känns nu i alla fall.

Att träning har en positiv inverkan på hälsan och välbefinnandet kan jag skriva under på även om man förstår inte behöver träna så mycket som jag gör.

Göran Andersson

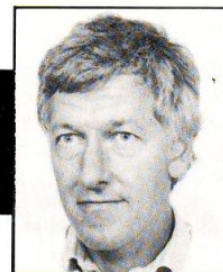
Utmana 100 km i sommar!

Klockan åtta på lördagsmorgonen den 19 augusti avgörs **Stora Vänerloppet 100 km** i Skräcklan-parken i Vänersborg. Med maxtiden 15 timmar och sexton varv å 6252 meter så kan du räkna ut att en snittfart på 7 km/h räcker.

Loppet ingår i Europacup för tiomilare, så det internationella inslaget kan bli påfallande.

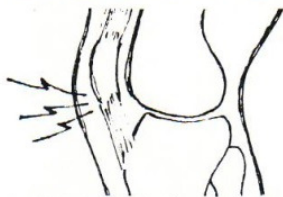
Information lämnas av:
Dan Jonasson (0520-360 33)
eller
Rune Larsson (0520-809 07).

På god fot med läkaren



Stefan Grimfors

"HOPPARKNÄ"



Som namnet anger är detta ett tillstånd som i första hand kanske drabbas utövare av längd- och höjdhopp. Men även basket- och volleybollspelare, tyngdlyftare och långdistanslöpare drabbas.

Symptomen är diffusa smärtor på **framsidan** av knät. Tillståndet utvecklar sig smygande, till en början endast värk **efter** aktivitet, men efter hand dock med ökande besvär även **under** aktivitet. Det ömmar över patellarsenan (knäskålssenan) i dess fäste på knäskålen, men ingen svullnad noteras.

Mjukdelsröntgen, ultraljudsunder-

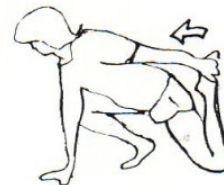
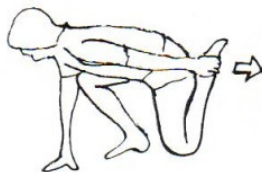
sökning och s.k. Xerografi kan vara till hjälp vid diagnosen, men oftast räcker en enkel undersökning.

Problemet består i inflammation i patellarsenans fäste på knäskålen till följd av upprepade kraftiga accelerations- eller decelerationsrörelser, vilka ger först upphov till s.k. degenera- tion och därefter ruptur.

En konservativ behandling saknar tyvärr bestående effekt. Operation är nödvändig för att en gång för alla få

slut på besvären. Man gör en långsgående klyvning av senan och avlägsnar all förändrad och degenerad vävnad.

FÖREBYGGANDE: Undvik att ta ut stegen i nedförsluten! När Du börjar backträning (språng uppför) ta det först försiktigt! Spar lite på krafterna — och därmed även på knäna! Lyssna till kroppens varningssignaler! Känner Du smärta — varva ned!



Exempel på stretchövning för Quadriceps-muskulaturen. Sträck mot bandens mostånd 7 sek. Slappna av 2 sek.

Drag med banden i foten och pressa samtidigt fram lumsken så att maximal stretch uppstår i lårets framsida — 7 sek.



Östgöta Marathon
Box 11052
580 11 Linköping
013-20 33 57

VÄLKOMNA TILL ÅRETS UPPLAGA AV ÖSTGÖTA MARATHON

TÄVLINGSDAG:	Lördagen den 19 augusti 1989.
STARTPLATS:	Marathon: Stångebro, Linköping. Halvmarathon: Öjebo, Norsholm.
MÅLPLATS:	Linghallen, Norrköping.
STARTTID:	Marathon: KL.12.00. Halvmarathon: KL.13.30.
KLASSER:	Marathon 42,2 km: Män resp. kvinnor Halvmarathon 21,1 km: Män resp. kvinnor, motion.
STARTAVGIFT:	Marathon: 150:-. Halvmarathon: 100:--.
POSTGIRONUMMER:	4 78 51 38-1, Östgöta Marathon.
ANMÄLAN:	Senast 2 augusti genom att betala in anmälningsavgiften på postgirot. Ange: namn, adress, födelseår, klubb, klass, samt antal tidigare starter i Östgöta Marathon.
TÄVLINGS-PM:	Utsändes vecka 32.
PRISER:	Plakett till alla som fullföljer tävlingen samt en speciell plakett till de som fullföljer för femte gången. I marathonklassen utdelas träningsstipendium till de främsta. Även kommer ett antal priser att utlottas.

OBS! Glöm ej att ange om du skall springa marathon eller halvmarathon samt om du springer för femte gången.

VÄLKOMNA

Östgöta Marathon arrangeras av Östergötlands Fri-idrottsförbund, Linköping GIF och TIWAZ i samarbete med:



hyresbostäder

Aktiebolaget
Stångåstaden



Riksbyggen
Linköping - Norrköping



Landstingsbolaget

Marathonlöparen testar: — vätskebälten

Egentligen handlar det om en ny "tidsålder". Tiden och löpningen före vätskebältet och efter! Och man undrar hur man mår efter två mil utan dryck. Men det är historia nu.

Visst tog man bilen eller cykeln ibland och la ut vätska här och där. Men en del av frihetskänslan försvann liksom.

I snart ett och ett halvt år har jag använt Perfekta Vätskebälte, med hållare för åtta flaskor samt ficka för småsaker (pengar, nycklar osv) och reflexer. Vanligen använder jag 4–6 flaskor och kan då utnyttja de tomma hållarna för en extra mössa, ett par ihoprullade vantar eller ett linne/extra pannband under sommaren.

Som turistisk forvandrare i "regnskogarna" (egentligen cloudforest) ovanför Honolulu i december förra året, hade jag försett bältet med vätska, ett par torkdukar, en ihoprullad "prasselregnrock" och en liten kamera.

Komplettera med folie på vintern

När temperaturen kryper under noll

eller när det blåser kallt, springer jag med vätskebältet under träningsjackan. Runt flaskorna lindar jag folie så att drycken håller sig ljummen åtminstone den första timmen. Materialet i flaskorna är så bra att det tål heta drycker och vätskan behöver vara varm vid start om det är många minusgrader och träningsrundan blir över två timmar.

Jag vill gärna återkomma till själva frihetskänslan med vätskebälte. Man kan ändra sina färdplaner, lägga till några kilometer när det "flyter" bra eller slå följe med en kompis som löper åt ett helt annat håll! Och med pengar i fickan kan man ju alltid ta bussen hem!

Vätskebälte och tävling

I de internationella och nationella tävlingsreglerna (IAAF:s respektive SFIF:s regler) nämns inte vätskebältet. Så här skriver Friidrottsförbundets **A. Lennart Julin** (brev per den 29.1.89):

"Användande av vätskebälte är inte förutsett i reglerna. Förnuftsmässigt borde det inte finnas några invändningar

mot att folk släpar med sig sin egen vätska runt banan, i alla fall om man avstår från att "tanka" bältet under loppets gång. Vill man bärddra formuleringen "A competitor who takes refreshment at a place other than the refreshment stations renders himself liable to disqualification", skulle men dock kunna säga att man bara får ta dricka från bältet vid vätskekontroller. Frågan är dock hur uttrycket "takes refreshment" skall uttolkas; betyder det själva inmundigandet eller bara tillgreppet av förpackningen? Vi vet ju att vissa löpare springer en bra stund med sina flaskor i banden och tar en klunk då och då."

Julin skriver vidare att själva avsikten med de gällande reglerna är att likvärdiga premisser skapas för alla deltagare i ett lopp.

Vi kanske får anledning att återkomma om detta längre fram. Skriv gärna och berätta vad Du tycker!

GA

Fotnot: Den engelska texten lyder på svenska: En tävlande som tar vätska vid annat ställe än vätskekontrollen, riskerar att diskvalificeras.

FREDSLOPP '89

FREDSLOPPET, som vi berättade om i föregående nummer av Marathonlöparen, startar på Djurgården lördagen 20 maj kl. 11.30 i samband med Dagbladsstafetten. Alla inbjudes att vara med i starten och springa genom Stockholm (eller längre). Arrangörskommittén räknar med att hundratals löpare springer med på den första delsträckan till Liljeholmsbron.

Fredsloppet fortsätter sedan (efter en uppgjord tidtabell) till Malmö via Göteborg med nattuppehåll i Gnesta, Norrköping, Mjölby, Jönköping, Borås, Göteborg, Varberg, Halmstad och Helsingborg. Målet för den svenska etappen, Malmö, beräknas nås måndagen 29 maj kl. 17.14. Hela sträckan är uppmätt till 825.5 km med dagsetapper från 67.5 km (Borås-Göteborg) till 107.0 km (Gnesta-Norrköping). Större delen av denna sistnämnda sträcka har förresten Hargs BK Runners erbjudit sig att ansvara för. Förhoppningsvis kan detta mana flera långlöparklubbar till efterföljd!

Alla som vill springa har möjlighet att delta. I inbjudan heter det bl.a. — "Man turas om att bära faklan så att alla ska ha möjlighet till denna upplevelse — att springa med en brinnande fackla, tillsammans med världen och

för världen. Fredslopp '89 är inte en tävling — man springer i sitt vanliga träningstempo efter en uppgjord tidtabell."

Den svenska organisationskommittén består i princip av två personer, Tony Akkanen och Eva Norin, som jobbar helt ideellt, så tänk på det om Du har svårt att nå fram per telefon! Tony besvarar alla meddelanden på sin telefonsvarare, men är i fortsättningen tacksam om anmälningar och förfrågningar i möjligaste mån görs per brev/kort med information om kontaktperson, adress, telefonnummer, antal intresserade löpare resp. önskad sträcka/distans. Till sin hjälp har Tony och Eva själva ordnat med kommunala kontaktmän och lokala Friskis & Svettis-föreningar på några av de större orter som berörs på vägen mellan Stockholm och Malmö.

I raden av uttalanden från statsöverhuvuden och elitidrottsmän över hela världen väljer vi att citera dessa:

— "Fredsloppet ansluter sig till raden av betydelsefulla initiativ för freden. Det visar att idrottens sak också är fredens och jag hoppas att den stora idrottsrörelsen ger sitt behjärtade stöd för detta världsomspännande arrangemang. Jag öns-

kar Fredsloppets arrangörer och deltagare lycka till."

— Ingvar Carlsson, Sveriges statsminister

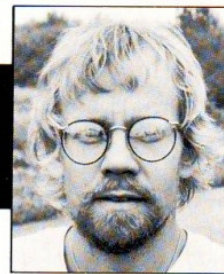
— "Fredsloppet är en påminnelse om idrottens betydelse för världsfreden. Idrotten sammanför idrottsmän från alla kontinenter med samma förutsättningar oavsett den sociala bakgrunden. Jag är glad att få springa Fredsloppet."

— Meeri Bodelid, flerfaldig SM-guldmedaljör

Om Du vill vara med i denna fredsmanifestation så kontakta Tony Akkanen så snart som möjligt per adress Fredslopp '89, Sturegatan 43, 172 31 Sundbyberg eller ev. per tel. 08-29 28 49.

Jan Lind

Plock från banorna



Göran Andersson

Lång uppvärmning för Per!

Triatleten **Per Wengström** i Göteborg närmar sig Sällskapets statyett för femtio maratonlopp. Men inte har han gjort det lätt för sig ibland eftersom tio av loppen utförts efter att ha "värm upp" med några tusen meter simning och tvåsiffrigt med mil på cykelsadeln!

Exempelvis kanadensiska Ironmästerskapet i slutet av augusti förra året där cykeldelen (18 mil) avgjordes i drygt trettio graders värme. Att efter åtta och en halv timmes tävlande under sådana yttre förutsättningar ändå avverka maratonloppet på drygt fyra timmar, är imponerande.

Ätminstone ska inte jag knorra över om jag någon gång känner mig stel redan på startlinjen inför en mara.

Över 600 maratonlopp i världen!

För snart ett år sedan ringde en belgisk maratonlöpare till mig från en telefonkiosk i Finland. Han var på hemväg men ville gärna delta i några svenska lopp också. Under samtalets gång framkom det att han höll på att samla in uppgifter om alla maratonlopp världen över!

Han fick de svenska och finska av mig senare per brev.

I januari kom tackbrev från Marocko. Min vän hade inlett maratonåret med maran i Marrakesh. Förra året hade han hunnit med 33!

Nu lät han meddela att han 1988 fick ihop drygt 600 maratonlopp världen runt; allt samlat på data!

Så har du uppgifter om något udda och avlägset maratonlopp skriv och berätta vad du vet till **Harry A. Smedts**, Nindsebaan 36, B-2850 KEERBERGEN, Belgium.

Skulle du ställa någon förfrågan måste du bifoga ett till dig själv adresserat kuvert och *dubbelt internationellt svarspost* (köps på posten)! Skriv på engelska.

Hetta och dramatik i Los Angeles

18000 löpsugna maratonlöpare ställde till med två (!) tjuvstarter innan LA:s borgmästare lyckades få iväg fältet strax efter klockan nio på morgonen den femte mars. Efter ovanligt kylig och regnig californisk "vinter" hade vårvärmen och grönskan anlant till Los Angeles. Det skulle dock visa sig att kvicksilvret inte stannade under tjugostreck. Solen gassade på och hettan kom att kräva sin tribut bland dem som kanske startat för hårt eller hade en dålig dag.

För de ryska deltagarna i loppet — det var premiär i LA för östblocket (även från Estland kom löpare) — hade det redan varit några dåliga dagar. Bagaget hade nämligen kommit på avvägar efter en ovanligt lång och krånglig flygresa. Dessutom hade de fått sitta i Frankfurt 18 timmar med visumproblem.

Ett par dygn innan tävlingsdagen sökte **Rosa Mota** upp andrahandsfavoriten och skolösa ryskan **Zoya Ivanova** och erbjöd ett par av sina insprungna skor. Några timmar senare kom dock väskorna fram. De båda löpte i loppet sida vid sida i tre mil innan Ivanova ganska lätt drog ifrån Mota som led av hettan och stumma ben.

Från skidor till Mercedes

För Zoya Ivanovas del fick hon äntligen betalt för sina långdistanssatsning som inleddes 1981 då hon lämnade skidorna i vallaboden. Nu fick hon kvittera ut \$ 26.385 och nycklarna till en lyxbil. Det sovjetiska friidrottsförbundet tar omkring 60 % av pengarna men den vita Mersan (hon valde den

framför en rödlackerad) får hon behålla.

I herrarnas avdelning var det till en början en enmanshistoria eftersom ingen vågade gå med Tanzanias **Gidamis Shahanga**, när han direkt satte upp ett högt tempo. Det hela verkade också bli helt odramatiskt till Shahanga en kilometer för mål började gå!

Kanadensaren **Art Boileau** å sin sida hade börjat försiktigt och låg efter halva på delad tiondeplats med japanen **Kodama**. Efter 25 km hade **Orlando Pizzolato** (ITA) fått nog och kilometern senare även före sydafrikanen **Mark Plaatjes**, som var trea i LA 1988.

Boileau började avancera upp genom fältet och under sista kilometern passerade han columbianen **Pedro Ortiz** och en joggande Shananga, som verkligen var illa ute nu i hettan.

Art Boileau kvitterade även han ut 26.385 dollar (ett maratonlopp är ju 26 miles och 385 yards!) och en Mercedes Benz.

Ur resultatlistan:

1. Art Boileau, CAN	2.13.01
2. Pedro Ortiz, COL	2.13.28
3. Ernest Tjela, LES	2.14.30
4. Gidamis Shananga, TAN	2.15.32
9. John Campbell, NZL (M40/1)	2.17.51
20. Bill Rodgers, USA (M40/2)	2.22.24

*

1. Zoya Ivanova, URS	2.34.42
2. Rosa Mota, POR	2.35.27
3. X Dourinina, URS	2.40.25
17. X Small, USA (K40/1)	2.58.29

På väg till Veteran-VM?

Varför inte värma upp med något av följande lopp i USA?

16 juli Chicago Distance Classic, 20 km, 1440 W Washington Blvd, Chicago, IL 60607, USA, telefon (800) 786-1900 eller (312) 243-2000.

22 juli Rochester Women's 4-miler (6,4 km endast kvinnor), 2910 4th Avenue, NW Rochester, MN 55901, USA, telefon (507) 289-8841.

23 juli Wharf to wharf 6-miler (9,6 km), Santa Cruz, Californien. Adress: PO Box 307, Capitola, CA 95010, USA, telefon (408) 475-2196.

29 juli Bix 7-miler (11,2 km) i Davenport Iowa. Adress: 2685 Kimberly Road, Bettendorf, IA 52722, USA, telefon (319) 359-9197.

29 juli Deseret News 10 km, 30 East 1st South, Salt Lake City, UT 84110, USA, telefon (801) 237-2135.

Snålblåst i Vällingby

Med ett par dagar kvar verkade det som årets maratonlopp i Vällingby skulle kunna avverkas i kortbyxor — och detta inte bara av engelsmännen som har en viss benägenhet att vilja springa barbenta i alla lägen — men natten innan loppet gick av stapeln kom den för årstiden vanliga luften svepande ner från ishavet och loppet sprangs traditionsenligt med snö i luften — dock inte på marken som var torr och fin.

Fyra varv avverkades på gator och cykelvägar runt Vällingby innan målet nåddes i Vällingby centrum. Redan när halva loppet hade sprungits hade Håkan Palling, Turebergs IF, Mikael Bränn, Linjeflyg PK, och Tommy Sjöström, Kvarnsvedens GIF bildat en tätklunga och fortfarande vid ca 28 km verkade det som om den sistnämnde i denna trio förde befälet, men då vid vätskekontrollen var det Håkan Palling som gjorde ett ryck och därefter sprang han lätt ifrån för att så småningom efter ett varv i ensamhet vinna med god marginal till Mikael Bränn. För den 40-åriga segraren innebar segern även ett distriktsmästerskap. Som framgår av resultatlistan var det veteranernas dag i Vällingby, vilket skulle synas ännu bättre om resultatlistan var uppställd i kronologisk ordning enligt SFIF:s önskemål (se Marathonlöparen nr 1/89, s 18-19). Tore Andersson, regerande svensk mästare i H70, var dock tvungen att bryta med känning av en gammal skada i lären.

Bland damerna var det den yngsta löparen som hann först till målet, och därmed blev Flemingsbergs SK:s Ylva Range segrare i damklassen för andra året i rad.

Vällingby Marathon

Duvbo IK

1989-04-01

Damer Seniorer

1. Ylva Ragne, -55, Flemingsbergs SK 3.13.18

Damer K40

1. Ann Britt Lisell, -45, Fredrikshofs IF 3.18.09
2. Eira Lindqvist, FIN 3.35.20
3. Zibyl Nicklasson, -48, SRRC 3.42.57

Damer K55

1. Ann Britt Sohl, Sundsvall SK65 4.37.29

Herrar Seniorer

1. Mikael Bränn, -61, Linjeflyg PK 2.46.05
2. Bengt Göransson, -60, Falu IK 2.53.53
3. Tapio Koivo, FIN 2.57.38
4. Peter Berglund, Kvarnsvedens GIF 2.59.26
5. Kari Väljaho, -58, Östhammar IF 3.03.48
6. Tommy Sjöström, -60, Kvarnsvedens GIF 3.04.36
7. Lars Göran Berggren, -57, Flemingsberg 3.12.10
8. Christer Johansson, Strands IF 3.20.21
9. Peter Blommark, -64, V & S AB 3.25.54
10. Lasse Karlsson, -60, SJK 3.39.49
11. Alf Sundius, Fredrikshofs IF 3.45.00



Ylva Range vann damklassen för andra året i rad. Foto: Tony Bristow.



Herrar M35

1. Tommy Stansjö, -51, Motala AIF 2.49.33
2. Lars Persson, IF Vulcanus 2.57.42
3. Calle Bergström, Sundborns Golf 3.00.20
4. Jan Joel Blomqvist, -51, Östhammar 3.04.41
5. Jan Ove Ågren, Fågelfors IF 3.13.17
6. Martin Ardelius, Järfa IF 3.13.52
7. Jan Andersson, -51 3.13.58
8. Bo Alsterlund, Stora Tuna 3.18.08
9. Sven Ingvar Andersson, Strands IF 3.22.10
10. Stefan Carlsson, Finspångs AIK 3.28.46
11. Bob Knight, Mälardalens IK 3.37.13
12. Claes Gunnar Gustafsson, Linköping IF 3.42.39
13. John Strandberg, Eskilstuna 3.45.00
14. Panagiotis Thiveos, -53, Rest. Östergök 3.47.31
15. Roger Månsson, -52, Sundborns Golf 3.50.48

Herrar M40

1. Håkan Palling, -48, Turebergs IF 2.41.42
2. Lasse Johansson, Täby LLK 2.48.02
3. Esbjörn Holmqvist, -46, IK Akele 2.52.52
4. Gunnar Persson, -46, IK Akele 2.54.11
5. Per Olof Nordin, -46, Söderhamns IF 2.57.40
6. Antti Korhonen, Västerås FIK 2.57.58
7. Kaj Lindqvist, FIN 3.01.14
8. Bernt Ernström, -48, Stockholms Posten 3.01.58
9. Göran Andersson, -48, FIN 3.02.28
10. Bertil Palmqvist, -46, Bällinge IF 3.03.39
11. Bo Johansson, MAIF 3.03.58
12. Lennart Lumaeus, IF Michelinden 3.08.10
13. Frans Svendsen, Västerås 3.09.15
14. Göran Lennström, -49, Hultsfreds OK 3.11.38
15. Tord Nilbert, IFK Strängnäs 3.14.05
16. Kurt Gustavsson, -46, Hultsfreds OK 3.15.16
17. Mats Ekman, Stockholm 3.18.08
18. Anders Andersson, -45, Vilsta OK 3.27.14
19. Leif Wengman, Strands IF 3.33.57
20. Harry Linnala, Comp IF 3.34.44
21. Jan Sundgren, Texaco IK 3.41.26
22. Kenneth Berggren, -47, Lycksele LL 3.51.59
23. Stig Mariedahl, -47, Söderhamns IK 4.02.53
24. Rolf Nilsen, -48, Åkersberga 4.24.55

Herrar M45

1. Roger Pistol, -41, Hallstahammar SK 2.48.25
2. Kari Kelja, -44, Järfälla 3.02.52
3. Hans Andersson, Västerås FIK 3.03.07
4. Sture Wahlqvist, Strands IF 3.11.07



Håkan Palling vilar ut vid målet. Foto: Tony Bristow

5. Reino Paakunien, Verner Bil 3.12.38
6. Lars Hansson, Högby IF 3.12.54
7. Sver Bertil Rönnåker, -41, SRRC 3.13.56
8. Göran Hybinette, Ludvika KFUM 3.17.08
9. Åke Norman, SRRC 3.26.11
10. Bengt Hildingsson, -44, V & S AB 3.39.36
11. Hans Orsing, -40, IFK Helsingborg 3.49.52
12. Ebbe Åström, -43, Åkersberga 3.50.48
13. Lars Lennhagen, Vingåker IF 4.14.54

Herra M50

1. Anders Låftman, -38, Fredrikshofs IF 2.48.10
2. Stig Hellström, -36, Fredrikshofs IF 3.01.29
3. Esko Saarela, -39, Fören. Finlandia 3.07.36
4. Esbjörn Viberg, -36, Sundsvalls Idrott 3.15.28
5. Ingvar Åkerström, Hudiksvalls IF 3.20.46
6. Kaj Palmqvist, Solvikingarna 3.21.52
7. Birger Forslund, -35, Boo IF 3.23.11
8. Jan Moberg, -39, Bodenspolisen 3.23.30
9. K G Nyström, -38, TV88 Trollhättan 3.25.41
10. Harry Björling, -38, SRRC 3.30.54
11. Gunnar Eriksson, Enebyberg 3.34.12
12. Gunnar Moberg, Bromma IF 3.39.05
13. Bertil Järlåker, IF Tiwaz 3.41.49
14. Erik A Hörnefeldt 3.42.53
15. Roland Boden, Täby LLK 3.45.00

Herrar M55

1. Jan Atternäs, Söderhamns OK 3.29.38
2. Thore Billman, Fredrikshofs IF 3.32.37
3. Hilding Nyström, -32, Kalhäll 3.33.48
4. Ludwig Bergström, IK Akele 3.48.22
5. Börje Hjort, -33, Södertörns IF 3.55.41
6. Gösta Eriksson, Ericsson Comp IF 4.04.40

Herrar M60

1. Ebbe Callheim, -25, Järfälla 3.23.46
2. Rune Lindström, -28, Kålbottens IK 3.30.17
3. Åke Söderlund, SPIK 3.34.29
4. Åke Hall, -25, Järfa IF 3.37.45
5. Vollrath Lundström, -29, Uppsala 4.35.16

Herrar M65

1. Gösta Ekström, -23, Sätters IF 3.35.15
2. Nils Majling, -23, Järfälla 3.42.06
3. Karl Erik Lilja, -22, Fredrikshofs IF 3.53.27
4. Martin Henriksson, -22, SRRC 3.57.38
5. Nils Larsson, -23, IF Linden 4.29.40
6. Erling Märshagen, -20, IK Jarl 4.34.01

**16:e Världsspelen för döva (7-17.1 1989),
Christchurch, NZL, 1989-01-15**

	10 km	20 km	30 km	Sluttid:
1. Tazeb Tounsi, FRA	35.20	1.10.04	1.44.24	2.24.18
2. Kevin Lawrence, NZL	35.20	1.10.04	1.45.39	2.33.07
3. Thomas Bachtel, USA	35.20	1.10.04	1.45.30	2.36.20
4. Per Gunnarsson, SWE	35.41	1.12.44	1.51.06	2.42.10
12. Sven-Åke Norberg, SWE	39.32	1.20.14	2.03.19	2.59.24

Maratonloppet samlade 17 startande inne på den klassiska friidrottsarenan Queen Elizabeth II. Tävlingen avgjordes på en flack och lättlopt trevårsbana under gynnsamma betingelser i mulet väder och endast +18°. Det hade nämligen varit en period med stekande sol och över trettio grader i skuggan.

Per Gunnarsson, Leksant (pb 2.40.50) kom liksom **Sven-Åke Norberg**, Iggesund (pb 2.48, se Marathonlöp-aren nr 96!), från ett kyligt, halt och tävlingsfritt Sverige. Per var djärv nog att gå med i täcklungan, som passerade halvmilen på 18 bläckt. Ännu vid 35 km pekade tiden (2.11.28) på att Gunnarsson skulle kunna prestera "silvernålstiden", alltså under 2.40, men det personbästat kommer säkert redan i år.

Sven-Åke höll sin personbästa fart i drygt 21 km, men fick sedan inrikta sig på att fullfölja i god stil. Han blev sist av dem som fullföljde och därmed noterades samtliga i mål på tider under tre timmar!

Norrmannen Arne Lövik, även synskadad, blev nionde på 2.50. Fransmannen Tounsi (pb 2:17) "lekte" med de andra medaljörerna och avslutade sista 12 km på en tid strax under 40 minuter!

GA

Dollar att hämta för snabba veteraner!

Twin Cities Marathon, mellan Minneapolis och St Paul, har hög status bland USA:s löpare. Där kan man från 40 år och uppåt utmana USA:s genomsnittstider för olika åldersklasser i femårsgrupper och göra sig en bra hacka. Så här gick det i oktober förra året för **Kjell-Erik Ståhl** och Josef Machalek.

	Tid att slå	Sluttid	Skillnad	Prispengar
* Kjell-Erik Ståhl (M40)	2.22.43	2.19.59	-2.44	*
1. Norm Green, USA (M55)	2.23.37	2.33.22	-0.25	\$ 6000
2. Athol Barton, USA (M40)	2.22.43	2.22.52	+0.09	\$ 3000
3. G. Mielke, FRG (M45)	2.26.21	2.27.19	+0.58	\$ 2500
* Laurie Binder, USA (K40)	2.43.55	2.44.57	+1.02	*
4. M Heffernan, USA (M45)	2.26.21	2.28.09	+1.48	\$ 2000
5. Josef Machalek (M40)	2.22.43	2.25.29	+2.46	\$ 1750

Ståhl och Binder vann 10.000 dollar var i och med sina segrar i M40 + respektive K40 + klasserna. Detta var Kjell-Eriks sextionde (60!) mara under 2.20. Sjuttion gånger har han noterat tider däröver (per den 31.12 1988).

GA



STRÄNGNÄS TVÅ BROAR halvmaraton

Lördagen den 20 maj 1989 kl 14.00

Utmärkt generalrepetition för Stockholm Marathon. Fullständig klassindelning. Medalj till alla fullföljande samt rikligt med hederspriser. Startavgift 80 kr.

Sista anmälningssdag 8/5 -89.

Efteranmälan tävlingsdagen till 12.45 — 100 kr.

Upplysningar: L-O Israelsson, 0152-136 07 kv.

Tord Nilsberth 0152-13679 kv.

Inbjudan sändes på begäran.



DU BLIR BÄTTRE

genom att använda

genom att använda ..
PERFEKTA VATSKEBÄLTEN®

Din träning blir mer effektiv. Dessutom kan du, om du tävlar, få bättre tider genom att använda PERFEKTA och dricka när och vad du vill. Inga stopp som stör rytmen.

PERFEKTA är lätta att använda, sitter utmärkt runt midjan och resårbältet följer andningen. Rejält kardborrespänne. Platta och böjda plastflaskor à 15 cl som passar kroppen. Reflexer och ficka för t.ex. nycklar och pengar på vissa. Spring och drick, ta med olika drycker samtidigt.

Vikt: Bälte 60-100 gram, flaska 20 gram och kapsyl 3 gram.
Pris, inkl. moms, för komplett vätskebälte med flaskor och
två varianter kapsyler:

118:- för 4 flaskors (2 fram och 2 bak) bälte

148:- " - " med ficka och reflexer

148:- lika ovan men med alla 4 flaskorna bak. Skidmodell

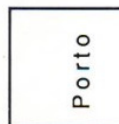
198:- för 8 flaskors bälte med ficka och reflexer

Porto och postförskott tillkommer.

Firma GERRY RÖNNMARK
Box 7100, 151 07 SÖDERTÄLJE
Telefon 0755 - 609 32, 184 64.

Även kvällar och helger!

-- -- -- -- Klipp till och **BESTÄLL** idag!



Till
Firma
GERRY RÖNNMARK
Box 7100
151 07 SÖDERTÄLJE

Härmed beställes följande kompletta PERFEKTA
väskebälten med flaskor och två varianter kapsyler:

	4 flaskors	4 flaskors med ficka o reflexer	4 flaskors med ficka o reflexer. Skidmodell	8 flaskors med ficka o reflexer
	118:- Antal	148:- Antal	148:- Antal	198:- Antal
Midjemått				
65-75 cm				
75-85 cm				
85-95 cm				
95-105 cm				

Namn

Adress

Världsbästa 1988

— Sammanställd av Antonin Hejda

Män

2.06.50 1 Belayneh Densimo
2.07.07 2 Ahmed Houssein Salah
2.07.35 1 Abebe Mekonnen
2.07.04 2 Hiromi Taniguchi
2.08.20 1 Stephen Jones
2.08.42 2 Juma Ikangaa
2.08.43 1 Ibrahim Hussein
2.08.44 3 Wodajo Bulti
2.08.47 3 Jörg Peter
2.08.49 4 Robert de Castella

570628 ETH 168-60 1704 Rotterdam
561231 DJI 180-54 1704 Rotterdam
640109 ETH 158-59 1610 Beijing
600405 JAP 171-56 1610 Beijing
550804 UK 178-61 0611 New York
570719 JAP 163-58 1402 Tokyo
580603 KEN 170-57 1804 Boston
570311 ETH 185-60 1704 Rotterdam
551023 GDR 176-63 1402 Tokyo
570227 AUS 180-65 1402 Tokyo

(10)

2.08.57 1 Alejandro Cruz
2.09.15 3 John Treacy
2.09.20 2 Yakov Tolstikov
2.09.27 4 Gelindo Bordin
2.09.30 1 John Burra
2.09.33 5 Giovanni Pier Poli
2.09.39 3 Richard Kaitany
2.10.10 5 Ralf Salzmann
2.10.18 1 Willie Molto
2.10.19 1 Martin Mondragon

(20)

2.10.19 4 Manuel Matiyas
2.10.20 1 Henrik Jörgensen
2.10.40 2 Jesus Herrera
2.10.40 3 Takeshi Soh
2.10.41 3 Mark Plaatjes
2.10.44 1 Patrick Carroll
2.10.47 2 Douglas Wakihuri
2.10.52 2 Kevin Forster
2.10.59 6 Isamu Sennai
2.10.59 3 Kazuyoshi Kudo

(30)

2.11.04 1 Toshihiro Shibutani
2.11.05 4 Takeyuki Nakayama
2.11.08 4 Hugh Jones
2.11.08 6 John Campbell
2.11.19 3 Ravil Kashapov
2.11.28 1 John Woods
2.11.30 4 Carlos Retiz
2.11.33 5 David Long
2.11.34 1 Michael Heilmann
2.11.38 4 Taisuke Kodama

(40)

2.11.41 2 Salvatore Bettiol
2.11.42 6 Allister Hutton
2.11.44 1 Geir Kvernmo
2.11.45 1 Suleiman Nyambui
2.11.49 5 Martin ten Kate
2.11.49 5 Stephen Moneghetti
2.11.50 2 Salvatore Garcia
2.11.50 5 Michael O'Reilly
2.11.50 6 Steven Brace
2.11.51 5 Hideki Kita

(50)

Kvinnor

2.23.51 1 Lisa Martin
2.24.30 1 Rosa Mota
2.25.41 1 Ingrid Kristiansen
2.26.21 3 Katrin Dörre
2.27.05 4 Tatyana Polovinskaya
2.27.06 5 You-Feng Zhao
2.27.49 6 Laura Fogli
2.28.07 1 Grete Waitz
2.28.11 1 Ria van Landeghem
2.28.40 2 Raisa Smekhnova

600512 AUS 166-47 3101 Osaka
580629 POR 157-45 1804 Boston
560321 NOR 170-50 1704 London
611006 GDR 170-57 2309 Seoul
650314 SU 165-54 2309 Seoul
650505 CHN 168-48 2309 Seoul
591005 ITA 168-50 2309 Seoul
531001 NOR 172-52 0611 New York
570719 BEL 164-58 0210 St. Paul
500916 SU 166-52 3004 Huy

(10)

2.28.58 2 Carla Beurskens
2.29.16 1 Renate Kokowska
2.29.18 1 Lisa Weidenbach
2.29.19 3 Birgit Stephan
2.29.23 7 Danièle Kaber
2.29.26 2 Tuija Jousimaa
2.29.37 2 Misako Miyahara
2.29.37 3 Zoya Ivanova
2.29.46 2 Emma Scaunich
2.29.47 3 Paula Fudge

(20)

2.29.49 1 Alevtina Chasova
2.29.50 1 Margaret Groos
2.30.09 1 Vera Sukhova
2.30.14 2 Nancy Ditz
2.30.14 8 Maria Curatolo
2.30.18 3 Cathy O'Brien/Schiro
2.30.23 1 Charlotte Teske
2.30.23 2 Deborah Raunig
2.30.27 2 Yekaterina Khramenkova
2.30.35 3 Odette Lapierre

(30)

2.30.37 2 Kerstin Pressler
2.30.38 2 Ann Ford
2.30.51 10 Angela Pain
2.30.53 4 Priscilla Welch
2.30.57 1 Karolina Szabó
2.30.57 5 Lizianne Bussières
2.31.09 1 Julie Isphording
2.31.19 4 Tani Ruckle
2.31.26 1 Aurora Cuñha
2.31.33 12 Susan Tobby

(40)

2.31.35 3 Evy Palm
2.31.35 6 Hélène Rochefort
2.31.40 3 Kumi Araki
2.31.43 4 Li-Hua Xie
2.31.56 3 Gabrielle Wolf
2.32.03 5 Kim Jones/Rosenquist
2.32.11 3 Lesley Lehane/Welch
2.32.13 4 Eriko Asai
2.32.20 2 Uta Pippig
2.32.23 1 Wanda Panfil

(50)

520210 HOL 165-45 0603 Nagoya
581204 POL 170-57 0910 Berlin W
611213 USA 176-57 3010 Chicago
640927 GDR 166-50 0603 Nagoya
600420 LUX 160-45 2309 Seoul
580922 FIN 171-55 1804 Boston
620529 JAP 155-43 3101 Osaka
520314 SU 164-52 3004 Huy
540301 ITA 163-48 3010 Chicago
520330 UK 168-55 3010 Chicago

(20)

610116 SU 158-50 1704 Uzhgorod
590921 USA 167-54 0105 Pittsburgh
630709 SU 164-53 0710 Belaja Ce
540625 USA 165-51 0105 Pittsburgh
631012 ITA 147-40 2309 Seoul
670719 USA 158-48 0105 Pittsburgh
491123 FRG 167-55 2404 Hamburg
550929 USA 165-47 0210 St. Paul
541006 SU 168-56 2606 Tallinn
550128 CAN 162-50 1804 Boston

(30)

620202 FRG 160-50 2404 Hamburg
520330 UK 166-45 1704 Hamburg
620208 UK 162-51 2309 Seoul
441122 UK 165-50 1804 Boston
571117 HUN 149-36 2603 Szeged
610820 CAN 159-51 1804 Boston
611205 USA 165-48 1311 Columbus
620625 AUS 162-52 3010 Chicago
590531 POR 155-48 2011 Tokyo
601024 UK 165-49 2309-Seoul

(40)

420131 SWE 166-52 1704 London
541122 CAN 168-49 1804 Boston
651011 JAP 153-40 3101 Osaka
650719 CHN 0603 Nagoya
601028 FRG 165-52 2404 Hamburg
980502 USA 170-53 3010 Chicago
630312 USA 175-56 0210 St. Paul
591020 JAP 150-42 3101 Osaka
650907 GDR 167-52 2011 Tokyo
590126 POL 167-55 2703 Debno



Wiik:s Europaservice HB

ordnar resa till

WARZAWA MARATHON 24/9

Buss avgår 21/9. Pris fr 2.195:—.

Flyg avgår 22/9. Pris fr 2.960:—.

Sista anmälningsdag 1/8. Deltagarantalet begränsat.

Svensk reseledare medföljer. Begär program.

Anmälan till: **WIIK:s EUROPASERVICE**

Box 2026, 331 02 Värnamo. Tel. 0370-46755.

Lillsemester på Åland med maraton!

Till semestermånaden juli planeras ännu en åländsk mara, **Semestermaraton** (lördag 22.7). Den avrundar en liten löparcup (8—15.7) under avspända och trivsamma former på sträckor mellan 10 och 17 km. Inbjudan sänds ut i juni och information lämnas av Sture Ackrén (009358-2834252).

Den åttonde upplagan av **Åland Marathon** avlöps den 29 oktober. Inbjudningar sänds ut i september och information lämnas av kansliet (009358-2811170) på dagtid vardagar.

GA

Massbrev**Avsändare:**

Svenska Marathonsällskapet
Box 218
101 22 STOCKHOLM



SÖNDAG 20 AUGUSTI
INFO Dagtid
0270-157 09, 118 62,
kvällstid 0270-107 85

HEL MARATON TJEJSTIMMET MIXAD MARA

Start, varvning, mål i centrala Söderhamn.
Fullständig klassindelning. Stort prisbord.
Specialkomponerad medalj till alla som
fullföljer.

**EXTRA Mallorcaresa utlottas bland
de som fullföljer helmaran.**

Tjejestimmet är 10 km landsvägslöpning
utan tidtagning.

Mixad Mara är: 1:a varvet 20 km löpes
av Dam. 2:a varvet 22 km av Herre.

Startavgift Maran 150 kr, Stimmet 60
kr, Mix 180 kr.

Sista anmälningdag 31 juli.

Pg 25 57 92-4.

Beställ vår Maran-folder.

StrömmingsMaran
Köpmangatan 8
826 00 Söderhamn.



Res utomlands med
Svenska Marathonsällskapet och Trivselresor

(ring 08-728 82 30)



Tävlingsdräkt, Tröjor, Märken, Nålar...

Till: SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPET,
Box 218, 101 22 STOCKHOLM



Härmed beställer jag mot postförskott följande artiklar:

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

dam S ☐ M ☐ L ☐

Tröjor st à 50:— S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐

Overallmärken st à 15:—

Overallmärkenst à 50:— för 25 ☐ 50 ☐ 100 ☐ maratonlopp

Souvenirvimplar st à 15:—

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

Klubbnålar st à 20:—

Namn:

Adress:

MARATONLOPP I SVERIGE 1989

Datum	Tävlingsplats	Tel. kansli	Tel. bostad	Kontaktperson
29/4	Säter		0225-519 71	Leif Larsson
1/5	Ed—Mellerud	0534-107 60	0534-118 69	Jan-Erik Persson
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
15/7	Killingi		0980-180 90	Lennart Rantatalo
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	Nordingrå—Ullånger	0613-103 36	0613-107 83	Helge Norberg
19/8	Linköping—Norrköping	013-20 33 57		Marie Granberg
19/8	Vänernsberg (100 km)		0520-961 08	K-G Nyström
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	Eslöv	0413-152 05	0413-136 30	Gösta Bengtsson
9/9	Östhammar	0173-128 30	0173-173 10	Peter Jansson
8/10	Göteborg	031-21 15 89	031-27 99 55	Bengt Andersson
15/10	Umeå	090-16 54 57	090-11 51 68	Ivar Söderlind
15/10	Rödeby (Dackmaran)		0455-242 90	Gert-Ove Olsson
4/11	Kvarnsveden (Vintermaraton)	0243-322 44		Bengt-Göran Enström

Avslutningssträckan i Vindelälvsloppet räknas också som ett individuellt maratonlopp. Där-
emot räknas inte Helags Fjällmara i Ljungdalen, eftersom detta lopp till övervägande delen går i
terräng och inte är godkänt som maratonlopp enl. Svenska Fri-Idrottsförbundets bestämmel-
ser.

Jan Lind

Marathonlopp i Finland 1989

- | | | |
|---|---|---|
| <p>20.5 Evistart Maraton, Evijärvi, Aatos Mäkelä 967-513 11.</p> <p>Pudasjärvi Maraton, Heino Ruuskanen 988-213 91.</p> <p>28.5 Tavastehus Stadsmaraton (FM i maraton), Markku Laiho 917-18 07 29.</p> <p>3.6 Västila Maraton, 935-331 83.</p> <p>Uleåborg Maraton, Albertinkatu 2, SF-901 00 OULU, Finland.</p> <p>4.6 Finlandia Marathon, Jyväskylä, 941-21 80 31.</p> <p>11.6 Lahtis Marathon, Pentti Tamminen 918-264 18.</p> <p>16.6 Taipalsaaren Maraton, Anneli Vento 953-446 39.</p> <p>1.7 17:e Suomi Juoksu 100 km och Hartola Maraton, 910-613 11.</p> <p>8.7 Polcirkeln Maraton, Rovaniemi, Päivi Rautajoki 960-31 37 81.</p> <p>9.7 Botnia Carpet Maraton, Alajärvi, kansli 966-2337.</p> <p>14.7 Varpaisjärvi Midnattsmaraton (start 23.00), Matti Sollo 977-718 80.</p> <p>22.7 Semestermaraton på Åland, Lemland, Sture Ackrén 928-342 52.</p> <p>Jakobstad Marathon, Solveig Backman, Rengintie 3, SF-686 00 JAKOBSTAD, Finland.</p> | <p>30.7 Teerijärven Marathon, 968-750 90 (Lövnäs).</p> <p>5.8 Kalevala Maraton, Kuhmo, Martti Soikkonen, 968-500 31.</p> <p>12.8 Helsinki City Marathon</p> <p>26.8 Venetsialaismaraton, Kokkola, Timo Fält, 968-189 00.</p> <p>Woikka Maraton, Voikka, Jorma Paalanen, 951-402 23 22/88 06 05.</p> <p>27.8 Adidas Maraton, Björneborg, Veikko Helenius, 939-41 11 22.</p> <p>2.9 Chymos Maraton, Villmanstrand, Matti Tikka, 953-196 82.</p> <p>Kainuun Ässämaraton, Heikki Meriläinen, 986-263 30.</p> <p>Elanto motionsmaraton, Helsingfors, 90-76 58 00.</p> <p>3.9 Nivala motionsmaraton, kansli 983-44 00 03 (Mauno Niemelä).</p> <p>9.9 Karttula Marathon, Matti Nenonen, 971-53 11 80/53 12 01.</p> <p>Vasa Maraton, Raimo Eriksson, 961-11 31 48.</p> <p>Ruskamaraton ("Höstfärgernas maraton"), Pekka Eriksson 9694-28 44 85.</p> <p>16.9 Kempele Maraton, Henry Jämsä 9811-48 11 66 (arb).</p> | <p>17.9 Savonlinnan Maraton, Nyslott, Voitto Poikolainen 957-27 74 22.</p> <p>23.9 Kullervo Maraton, Jaako Lehtonen, 953-341 99.</p> <p>15.10 Korso Maraton, Helsingfors, Pentti Perttula 90-872 76 57.</p> <p>29.10 Åland Maraton, kansli 928-111 70, Göran Andersson 928-413 14.</p> <p>4.11 Rautaveden Maraton, Vammala, Mikko Rautakallio 932-341 19.</p> <p>11.11 Jaskas Födelsedagsmara, Jaska Lehtonen 953-341 99/344 04 (Jaska fyller 42 år och löper denna dag sin 42:a mara, anmälningsavgift 42 mark, loppet sanktionerat och arrangeras av idrottsföreningen Joutse non Kullervo, samma bana som den 23.9, priser till de 42 första i mål!)</p> <p>6.12 9:e Självständighetsmaraton, Kuopio, Yrjö Ponto 971-22 08 46. (1988 låg segartiden på 2.51 för män och två timmar senare för kvinnor.)</p> |
|---|---|---|

När du ringer till Finland skall du utelämnat siffran 9 i riktnumret. Slå alltså 009358 — signal — 71220846 om du vill springa finska nationaldagsmaran i Kuopio den sjätte december!

GA