

Marathonlöparen

Nr 101 Jun 1989

1989 Nr 3



EVY PALM

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 Marathonsällskapetets 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
Informationsssekreterare:
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
Protokollsekreterare:
Göran Gustavsson, 08-760 07 52
De angivna telefonnumren är till bostäderna där styrelseledamöterna vanligtvis är anträffbara på kvällarna.

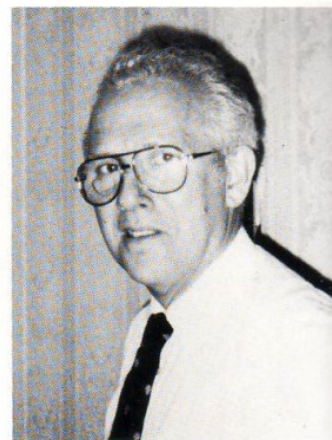
Svenska Marathonsällskapetets Distriktombud

Blekinge:
Bengt-Åke Svensson, 0455/507 66
Bohuslän-Dal:
Helge Mikaelson, 0534/115 07
Dalarna:
Yngve Karlsson, 0250/124 06
Gotland:
Håkan Holm, 0498/799 90
Gästrikland:
(Se Hälsingland)
Göteborg:
Christina Hildesson, 0303/417 38
Halland:
Martin Andersson, 0340/408 22
Hälsingland:
Roland Ludwischowski, 0650/205 37
Jämtland-Härjedal:
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-Åke Nyman, 0490/154 89
Stockholm:
Ulf Mellerstedt, 08/754 84 52
Södermanland:
Lars-Olof Israelsson, 0152/136 07
Uppland:
Johan Henriksson, 018/12 19 47
Värmland:
Kauko Kaikkonen, 054/473 23
Västerbotten:
Jarl Kollberg, 090/318 39
Västergötland:
Karl-Gustav Nyström, 0520/961 08
Västmanland:
Sven-Erik Aronsson, 021/35 06 31
Ängermanland:
Kjell Nyberg, 0660/464 06
Östergötland:
Esbjörn Holmquist, 013/13 73 42

På omslaget:
Ery Palm, segrare i Stockholm 1989
Foto: Björn Tilly

Marathonlöparen

1989 Nr 3



Från Stockholm till Barcelona?

Som vanligt vid midsommartiden säger vi "Välkommen" till en stor grupp nya medlemmar som har anmält sig efter att ha haft kontakt med oss i samband med ett fullföljt Stockholm Marathon.

I detta nummer återfinner vi bilder och kommentarer från årets lopp i Stockholm, men samtidigt kan vi läsa något om hur det börjar röra sig i riktning mot Barcelona, ty nu är det inte längre Seoul som gäller. Nedräkningen inför OS 1992 har börjat och redan nu har Svenska Friidrottsförbundet börjat sin planering.

Frågan som vi måste ställa oss är: "Vad kan Svenska Marathonsällskapet göra för att hjälpa?". Ibland har det sagts att Svenska Marathonsällskapet gör mycket för svensk långdistanslöpning bara genom att existera, men detta räcker inte. Enligt stadgarna skall vi inte endast utgöra en kamratsammanslutning av marathonlöpare utan också skall aktivt ver-

ka för att få fram svenska marathonlöpare av internationell klass.

Under hösten måste Sällskapet styrelse fundera på nytt över hur detta skall förverkligas — men styrelsen behöver hjälp! Du kanske har ett förslag? Skriv gärna och berätta vad Du tycker att vi tillsammans inom Sällskapet kan göra för att se till att vi har svenska representanter vid startlinjen när maratonloppen går av stapeln i Barcelona och för att hjälpa till att dessa representanter sedan fullfölja på framstående placeringar.

Viktigt i detta sammanhang är förstas att vi får information från våra elitlöpare om hur de uppfattar Svenska Marathonsällskapetets roll så här tre år innan OS börjar och hur de tror att vi kan agera för att främja svensk maratonlöpning på internationell nivå. Detta kan vi föhoppningsvis återkomma till.

Tony Bristow

Löpande ärenden



Siv Pettersson delar ut informationsmaterial vid Marathonsällskapets monter i samband med Stockholm Maratbon. Foto: Tony Bristow

Informationsbord

Som vanligt hade Marathonsällskapet ett informationsbord i en monter vid utställningen som ordnades vid nummerlappsutdelningen inför Stockholm Marathon. Framför en banderoll med Sällskapets blå-gula emblem kunder besökarna träffa ett par av Sällskapets styrelsemedlemmar i stilfulla blå jackor och få information om Sällskapets verksamhet och olika utmärkelser. Syftet är förstås att nå ut till så många icke-medlemmar som möjligt med information och anmälningsblanketter avseende medlemskap i Sällskapet, men samtidigt märker man alltid att monter utgör en viktig träffpunkt för medlemmar att prata med varandra och med styrelsemedlemmarna eller att få information om nya resor eller planerade aktiviteter. Under de tre dagar som utställningen pågick togs dessutom tillfälle att inför en mindre grupp beundrande åskådare överlämna någon av Sällskapets olika utmärkelser till löpare som inte haft någon annan möjlighet att ta emot utmärkelsen.

De nya medlemmarna

Om man tror att de flesta nya medlemmar är entusiastiska debutanter som nyligen tillryggalagt 42 km för första gången tar man tydligen fel. Nyligen infördes vid ett tillfälle 70 nya namn i datalistan och en snabb genomgång visade att endast 19 av dessa, d.v.s. något mindre än 30 procent, hade fullföljt endast ett maratonlopp. Flertalet har alltså redan sprungit flera lopp innan de känner att det är dags att ansluta sig till denna kamratförening. I den aktuella gruppen hade inte mindre än nio löpare redan sprungit 10 eller fler maror och en hade redan avverkat maratonsträckan 23 gånger! Totalt hade de 70 löparna sprungit 317 maratonlopp, vilket ger ett genomsnitt på drygt fyra och halv maror per person. Det vore förstås intressant att höra mer om varför man dröjer med att anmäla sig som medlem. Med tanke på det arbete som våra kontaktombud lägger ner och den allmänna informationsverksamheten som bedrivs är det svårt att tänka sig att dröjsmålet kan bero på att dessa löpare inte tidigare har känt till Svenska Marathonsällskapet. Det vore intressant att veta vad som är orsaken till att man inte har sänt in sin ansökan om medlemskap tidigare.

Tony Bristow



Res med tåg till
BERLIN MARATHON 1989

Kostnader kr 2.495:— — kr 2.580:—
(beroende på hotell)

Avresa: torsdagen 28 september

Hemresa: tisdagen 3 oktober

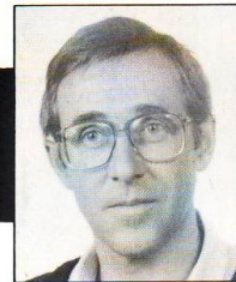
Priset inkluderar två nätter med sovplats på tåget och tre nätter i dubbelrum på förstaklasshotell i Berlin, frukost, visum och startavgift. Svenska Marathon-sällskapets reseledare medföljer.

För ytterligare information kontakta:

SJ Resebyrå, Storstadsresor (Gun-Britt Andersson)
08 — 728 86 30

Ring idag! — antalet platser är begränsat!

I huvudet på ...



Per Rydén

Marathondagen

Också andras lopp kan man uppleva mycket intensivt. Det här är början på ett, det i Stockholm 1912.

Tolv minuter i två small ett skott som hördes eka mot murar som ännu inte var fullständigt torra.

Det var söndagen den 14 juli 1912. Det var en varm dag. Det skulle bli en lång dag. 68 löpare hade radats upp bakom startlinjen, och efter skottet återstod inget annat för dem än att ge sig iväg.

Manfallet skulle bli stort. Det hade i själva verket redan börjat. Av de 98 anmälda var det 30 som inte kom till start. Av dessa som betänkte sig i förväg och vågade visa sig fega, fanns inga amerikaner, inga japaner, inga böhmare, inga danskar, inga finländare, inga greker, inga ungrare, inga österrikare.

Och inga svenskar. Hur skulle det ha sett ut? De stod ju som arrangörer och var av ett särskilt släkte. Alla väntade att de gjorde sin plikt. De många kommittéerna och underkommittéerna krävde det. Militären utefter vägen krävde det. Folket sas kräva det.

Om förlorarna ska det handla men om de som uteblev talas inte mer. Av de 98 löparna som lämnat in egenhändiga anmälningar radade 68 upp sig till start efter att på lördagseftermiddagen ha varit på läkarundersökning. Starten var utsatt till 13.30 men hade flyttats fram till 13.45. Det skulle dröja ytterligare tre minuter innan skottet small.

Det finns en bild. De tävlande befinner sig framför den kungliga läktaren. De tomma stolarna där är nästan de enda som är tomma. Publiken är ljusare klädd än vanligt. Även mot denna ljusare fond kan man urskilja en sky av rök som efter ett skott. Startens arm är redan sänkt. Detta är ögonblicket efter. Nu har blivit nyss.

Löparna i första ledet har redan hunnit ta sitt första steg, för även ett marathonlopp börjar med ett första steg. Och slutar med ett, i bästa fall. Startlinjen är redan överskriden av de första. Nu är det en annan linje som

gäller. Men i förgrunden finns ännu nio funktionärsryggar. Deras skuggor faller tämligen exakt i löpriktningen. Alla utom en har hatt. Alla utom en av hattbärarna bär den halmhatt som blev de soliga spelens signum. I dag är skuggorna efterlängtrade.

Alla har ännu inte fått ta sitt första steg. Någon är inte ens klar för det. Det är ett vaktombyte. För funktionärerna som just förrättat upprop är det svårt att göra av med händerna. För de tävlande är den långa väntan över. Träningen, resorna, uppladdningen är förbi: nu får vi äntligen sätta igång. Några trampar otåligt utan att ännu kunna vinna väg. Några tittar i djup koncentration på sina fötter. En står ännu skild från de övriga och med en funktionärshand pekande mot sig som om han inte skulle få vara med. Det är en engelsman och kunde vara Townsend. Han fick starta och han kom i mål.

Det är inte lätt att identifiera löparna. Det går knappast ens att räkna till 68 huvuden och 136 ännu ivrigare ben. Men de tre som ytterligare utmanar värmen genom att vara mörkt klädda skiljer ut sig. Det är de grönklädda sydafrikanerna. Bäst syns ännu den reslige Norman. Han skulle i motsats till sina landsmän, Kenneth McArthur och Christopher Gitsham, inte komma i mål.

Huvudbonaderna är något för sig. Vanligast är den marathonknutna vita näsduken, den som man genom att knyta från alla fyra hörnen kan få att sitta lagom löst på huvudet. Men det finns andra lösningar. Ett par har tropikhjälm, några kepsar, flera bomullsmössor som formar sig efter huvudet. Någon har applicerat en duk som ett dok i nacken, som om landsvägen ut till Sollentuna var en öken. Men svensken Grüner är barhuvad.

* * *

På en del punkter går vittnesmålen isär. En del säger att det krävde rundlig tid redan att få löparna uppställda för start. Andra menar att det gick på ett par minuter. I värmen inne på Stadion gjorde det skillnad.

Men man vet säkert att man ställde upp med bara sex löpare i bredd. I det första fanns tre svenskar, Ahlgren, Törnros och Nilsson. Ahlgren som dessutom hade innerbana är snabbast iväg av alla. Annars skulle detta led inte ha någon riktig lycka med sig denna dag. Bara två, Nilsson och dansken Christensen, kom i mål och därtill bland de sista. Böhmaren Frantisek Slavik, som också kunde starta utan ryggar framför sig, slutade sin dag på Serafimerlasarettet.

Nej, nästan alla som skulle ha med utgången att göra stod längre bak. I de femte, sjätte, sjunde, åttonde och nionde leden rymdes de som skulle ta över. Det bör ha berott på tillfälligheter, om det nu inte var så att de som befann sig längre fram kände sig jagade. Värmen väntade på sina offer.

Men ännu finns de där: svensken som skulle få skoskav, japanen som skulle försvinna och portugisen som skulle dö.

Det började med rusning. Det var inte minst svenskarna som drog upp tempot. De ville visa hemmapubliken att de verkligen satsade på den främsta löpningen under denna nationella manifestation. 350 meter hade de för att visa upp sig inne på Stadion.

Efter nästan ett varv bar det ut på Valhallavägen. **Det finns en bild.** Hjalmar Dahlberg är just på väg ut genom portalen, åtföljd av viftningar från publiken. Han är inte i täten. Han lät sig inte hetsas utan skulle göra ett klokt lopp. I hans kölvatten ser man Grüner och Andersson. Om man därtill lägger att ett par svenskar redan passerat och att kön av löpare skymtar åtminstone hundra meter bort, bestyrks man i intrycket att svenskarna använt de första metrarna väl.

Och det var en svensk som ledde. Ahlgren hade nämnts som en av favoriterna, och han tog vara på sin fördelaktiga startposition. Hur länge han var först är osäkert. 500 meter säger en del, kilometrar säger andra. Men under alla omständigheter gav han hopp åt publiken på Stadion liksom åt dem som samlats utanför den på Valhallavägen.

Landskrona Marathon, DM för Skåne, (GF Idrott) 1989-04-08

Tävlingsledaren Kurt Holmgren kunde konstatera ett gott väder för maratonlöpning med svaga vindar, +11° och sol. Loppet gällde samtidigt som Skåne-DM och segrarna är satta i resultatlistan med fet stil. M40:an Bengt Klang tog även seniortiteln!

Klass/Plac	Namn, föd. år, klubb	Tid
M50/8	Leif Daruk, -53, IF Tivo	2.38.35
M45/1	Bengt Klang , -47, LUGI	2.44.53
M40/8	Bruno Nordlöf, -49, Malmö FK	2.46.27
Mot/9	R Kaikkonen, -47, Finn-Pall IF	2.49.18
M45/5	B Videfors , -40, GF Idrott	2.52.16
Mot/10	O Svensson , -51, Sjöbo IF	3.00.59
M50/9	O Puikki, -47, Solvikingarna	3.01.07
M35/6	B Claesson , -39, Heleneholm	3.03.21
M50/10	Gert Jensen, -39, DEN	3.03.28
M65+/1	Mats Leandersson, -49, Löv IF	3.03.44
M50/11	(10)	
Mot/11	Anders Persson, -55, GF Idrott	3.04.36
M55/4	Anders Edberg, -56, Åkulla SK	3.05.26
M60/2	Heimo Saarinen, -38, Pallo IF	3.05.40
M45/6	K Karlsson, -32, Solvikingarna	3.06.35
M55/5	M Lindell-Frantz, -63, Klubb 7A	3.07.16
Mot/12	Kjell Damstedt, -41, Hargs BK	3.07.31
M40/11	N-O Engfeldt, -50, Heleneholm	3.08.03
Mot/13	Torbjörn Persson, -54, Skåne	3.08.33
M60/3	Lennart Andersson, -49, Bjuv	3.10.47
Mot/14	V Mählberg, -35, Stensjöns IF	3.11.44
M40/12	(20)	
Mot/15	Lennart Hagmar, -48, MAI	3.13.21
M40/13	Torbjörn Leo, -47, Halmstad	3.13.21
Mot/16	Mikko Soininen, -45, Volvo IF	3.14.59
M45/7	L Åkerberg, -31, Laholms IF	3.16.22
Mot/17	Gert Nilsson, -41, Björnstorp	3.16.31
M55/7	Kurt Holmgren, -37, GF Idrott	3.17.03
Mot/18	Manfred Trieb, H Nilsson Bygg	3.18.10
M40/14	John Lilja , -30, IK Pallas	3.18.16
Mot/19	Bo Mårtensson, -52, Skurup	3.20.42
M50/15	K Palmqvist, -39, Solvikingarna	3.21.28
M45/4	(30)	
Mot/20	F Brodin, -43, Solvikingarna	3.21.36
M40/15	O Gustavsson, -27, Halmstad	3.21.40
Mot/21	Cay Karlsson, -50, Mölnlycke	3.21.54
M50/6	S-O Sjöström, -39, Solvikingarna	3.22.09
Mot/22	Kjell Martinsson, -35, IK Pallas	3.22.18
M50/7	Anders Madsen, -49, DEN	3.23.54
M35/5	Bjarne Hansen, -45, Malmö	3.27.20
Mot/8		

Alex Kuivanen, -36, Surte SISU 3.27.46
Raii Laatikainen, -39, Pallo IF 3.28.52
T Gustavsson, -47, IS Skåne 3.29.59
(40)

Dan Reinhardt, -46, DEN 3.30.37
Håkan Lundström, -46, IK Dran 3.31.21
Björn Nilsson, -46, Malmö 3.33.47
J Likar, -38, Malmö FK 3.34.09
Krister Ekvall, -50, Borgholm 3.34.47
K-G Nyström, -38, TV 88 3.34.49
Fingal Franzén, -24, Falköping 3.39.02
Bertil Järnlåker, -36, IK Tiwaz 3.40.39
Hans Orsing, -45, Helsingborg 3.40.57
Siv Nytingegård, -60, Hårlov 3.42.15
(50)

Bo Christiansson, -38, Malmö 3.42.34
S-O Davidsson, -33, Wexio RR 3.42.44
I Jonsson, -29, Heleneholm 3.45.39
Evert Thureson, -43, Gnosjö 3.46.51
N Arrstedt, -30, Kalmarpölsen 3.48.02
Börje Jupén, -46, Lyckeby 3.48.42
L Skoog, -46, Stenungsund 3.49.43
C Kullberg, -44, Friskis & Svelts 3.49.57
G Andersson, -20, GF Idrott 3.51.06
Agne Edman, -32, Åby SOK 3.51.33
(60)

T Mattsson, -46, Elmhult SC 3.53.12
L Lovén, -44, Sparbanks IF 3.54.24
Ingvar Lundberg, -28, Gnosjö 3.54.35
Thomas Hoff, -70, Billeberga 3.57.20
Bjarne Thorgrimson, -51, DEN 4.00.09
Roland Nilsson, -42, Malmö 4.00.41
Kai Nielsen, -48, DEN 4.01.08
Sven Olsson, -31, Malmö 4.05.06
K-E Stangemyr, -44, Heleneholm 4.15.10
Nikolaj Kreteev, -52, Malmö 4.16.28
(70)

Ove Dehlin, -38, Lund 4.16.36
E Hellström, -48, IK Finish 4.20.18
Rolf Hellström, -45, IK Finsih 4.20.30
Per Adolfsson, -29, Hyltebruk 4.21.29
Sven Ahlbin, -34, Elmhult SC 4.24.44
Svein Moe, -63, NOR 4.30.54
C Adolfsson, -54, Hyltebruk 4.48.52
V Lundström, -29, Uppsala 4.49.22
Börje Reis, -23, SOK Knallen 4.54.55
Elsie Eriksson, -43, MAI 4.58.44
(80)

B Ahremark, -38, Heleneholm 4.59.55

Det var Tatu Kolehmainen, bror till segraren på 5.000 och 10.000 meter, som kom ifatt. Han hade stått i ett av de bakre leden men avancerade snabbt mot täten. Redan inne på Stadion hann han förbi de flesta. Man ser hur han kommer förbi sin ende landsman i loppet, Aarne Kallberg. Flagorna hänger rakt ner över dem, för vinden var för svag för att lyfta dem och för att ge svalka. Och den kom från söder.

Så tog banan av in på landsvägen bakom Frälsningsarméns vedgårdar bortom Östra station och vidare förbi Söderbrunn. Den första kontrollen låg i Stocksund.

Det finns en bild. Den rena landsvägslöpningen har just börjat. Det är som om man bokstavligen lämnat civilisationen bakom sig. I bakgrunden skymtar bara ett enstaka hus, och telefontrådarna strålar samman där med överdriven perspektivverkan. Den bär snarast utför även om backen håller på att plana ut. Vägen kröker. På löparnas vänstra sida finns fortfarande en gångbana. Åskådarliden bildar en nästan sammanhängande rad på båda sidor. Det är övervägande män. Några har tagit av sig i skjortärmarna, men alla är söndagsklädda och har lydigt låtit sig motas bort från banan. De lutar sig mot det stabila räcket, men de gör det från en plats i gräset. Ordningen är god, och man kan se vem som svarar för det. Mitt i den för trafik avlysta vägen står en militär på post. Ytterligare en är på väg fram till honom.

I täten finns alltså en av bröderna Kolehmainen. De hade ofta tävlat i Sverige, och på den längsta distansen brukade någon av svenskarna dra det längsta strået. Ibland kallades de vallpojkar. Tatu skulle göra åtskilligt av loppet. Han löper kraftfullt med blicken fästad i fjärran. Han har en liten lucka. Han försöker komma loss. Den första rusningen är över, och den har fört honom till täten. Kroppen har funnit sin egen rytm. Armarna hänger lätt utefter sidorna. Det är ett gott tecken. Det är kanske hans dag.

Per Rydén

Maratonlopp i Norge

I Norge finns även i år en del intressanta maratonlopp att välja på för den som vill göra en kortare semesterresa. Nordligaste loppet är HADSEL MARATON 5 augusti, medan IMÅS MARATON 8 juli är det sydligaste. Dessa, och ev. tillkommande maratonlopp, kan vårt huvudkontaktombud, Jan Lind, lämna ytterligare upplysningar om.

10 juni	: Alstahaug Maraton, Tjøtta IL, tlf: 086-463 94
17 juni	: Bergen Maraton, Fana Stadion, tlf: 05-989 34
8 juli	: Imås Maraton, IL Imås, tlf: 041-416 35
8 juli	: Jølster Maraton, Jølster IL, tlf: 057-275 20
11 juni	: Oppdal maraton, Oppdal FIK, tlf: 074-215 74
5 augusti	: Hadsel Maraton, Stokmarknes IL, tlf: 088-510 16
19 augusti	: Hamar Maraton, Hamar IL
9 september	: Oslo Maraton, Bislett Alliansen, tlf: 02-42 08 20
1 oktober	: Drammens Maraton; IF Sturla, tlf: 03-83 07 35
7 oktober	: Stavanger Maraton, IL Skjalg, tlf: 04-52 59 91
8 oktober	: Trondheim Maraton, Freidig/Strindh. Heimdal, og DNM
19 november	: Jessheim Vintermaraton, ULL Kisa, tlf: 06-97 12 37

Ingen golf i Magaluf! — en rapport från träningslägret på Mallorca

Vi var fjorton löpare som var med på Svenska Marathonsällskapets träningsläger i Magaluf, Mallorca i slutet av mars, där träningsdosen blev mellan 11 och 13 mil för de yngre som inte deltog i de långa passen och mellan 18 och 22 mil för de övriga. Till hjälp som ledare hade jag Bengt Backman, som höll i distanspassen som var längre än 15 kilometer.

Vi träffades först på Arlanda för att gå ombord på planet där vi kunde njuta av att det var sol så att vi under en lång stund kunde begrunda eller beundra Alperna.

Resan gjordes i sällskap med ett flertal golfare som också skulle till Magaluf, vilket medförde en del strul för vid ankomsten till Mallorca så saknade några av dem delar av sin utrustning, vilket gjorde att vi fick vänta över en timme innan bussen kunde åka till hotellet. Men hotellet var mycket bra och redan på lördagen, när vi väl hade installerat oss och fått på oss träningskläder (kortbyxor och linne) begav vi oss ut på ett första gemensamt träningspass på 1,5 timmar helt enligt programmet. Under denna tur lärde vi oss att hitta runt Magaluf. Stigar att löpa på var inte att tänka på, utan här gällde asfalt.

Därefter såg träningsprogrammet ut så här:

Söndag fm: distans	em: intervall
Måndag fm: långdistans	em: snabbdistans
Tisdag fm: distans	em: träningsfritt
Onsdag fm: långdistans	em: intervall
Torsdag fm: träningsfritt	em: snabbdistans
Fredag fm: distans	em: intervall
Lördag fm: distans	

Söndagen kl 08.00 var det således samling igen för att under distanspasset utforska mer av ön. Vi sökte nämligen efter golfbanor, vilket inte var något problem eftersom det fanns flera — men inga idrottsplatser. Vi kontaktade golfare och frågade om vi kundes samsas om den gröna ytan. — Inga problem, sade de, det är bara att springa. Men se upp för bollar, de är hårda.

Detta var paradiset! Vilket jättefint underlag! Vilken fin kupering, verkligen passande för löpning! Där fortsatte vi vår kvalitetsträning, såväl intervall som snabbdistans, tills plötsligt en dag en spansk chef på golfen fick syn på dessa konstiga svenskar som kutade istället för att slå på en golfboll och ha möjlighet att blir transporterad per bil. Då sprack det hela. — Här får ni inte vara, var hans troliga kommentar.

Men skam den som ger sig. Som ansvarig ledare för lägret sa jag till de

andra: "Oroa er inte. Detta fixar jag!". Till fredagsträningen hade jag fixat den utlovade snabbdistansbanan och fredagskvällen samlades truppen vid greens 17 och 18 för att mäta och testa vad veckan hade givit.

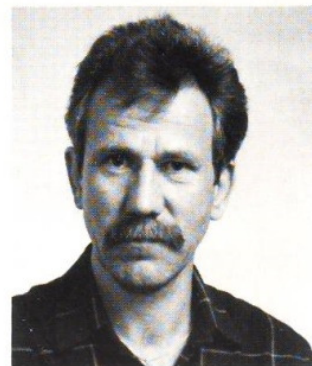
Då, vid skogsdungen, dyker det upp en liten Renault som av någon anledning styr mot den svenska gruppen. Väl framme vid oss, stiger "chefen" ur och från den andra sidan av bilen stiger en polis ur.

Nå, nu är vi väl inbjuden till golfklubben? Nej, det var det inte. Polisen och "chefen" stegade direkt fram till mig och vänligt men bestämt informerade mig om att om jag inte omgående med min grupp lämnade golfbanan skulle jag få följa med till fängelset!

Som Ni förstår, ville jag inte det, utan vi började dra oss från området. Bilen följde oss och att återvända var det inte att tänka på. Vårt sista snabbpass blev således avslaget och några rekord sattes inte. Med en så fin grupp var det dock inte svårt att motivera dem att köra detta pass på asfalt, vilket vi också gjorde.

Beträffande själva träningen kan man säga att närvaron var hundraprocentig utan att någon behövde avstå något pass p.g.a skada. Några gjorde en resa tin till Palma på den fria eftermiddagen, men för övrigt blev det mest promenader och även bad — och två entusiaster körde två extra träningspass!

Nästa år får vi nog ordna ett liknande läger där gruppen förhoppningsvis blir något större.



Owe Westin



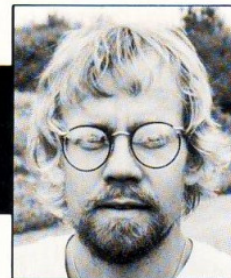
Eva Kallersand intervalltränar

Owe Westin (2 x 1600 m) på kvällspasset, dag 7.



Robert Schultz, Carina Hill och Mikael Hill, trötta efter 11 träningspass på 7 dagar väntar på flyget hem.

Plock från banorna



Göran Andersson

Löp nästa maratonlopp till minnet av Sy Mah!

I början av november 1988 avled den amerikanske professorn **Sy Mah** från Toledo, Ohio. I en notis i Marathonlöparen nr 96 (augusti 1988) skrev vi om att han hade fullföljt sitt 500:e maratonlopp i Boston -88.

Därefter löpte Sy Mah tjugofyra maror till under knappt fem månader innan han i höstas insjuknade med en leverinflammation. Han konstaterades också ha levt med cancer en tid. Den växte hastigt och kunde inte hejdas.

I aprilnumret av Runner's World tecknades en minnesartikel om Sy. Där får man bland annat veta att han var född 1926 och debuterade på maratonsträckan i slutet av 1960-talet, alltså som M40-veteran. I ett brev till maratonlöparen och RW-journalisten **Joe Henderson** förklarade Sy för tre år sedan, att han löpte så många maratonlopp därför att det var en sådan rik källa till tillfredsställelse.

"Jag har många barndomsvänner som nu är döda. De arbetade hårt hela

livet men fick aldrig en chans att pensionera sig och göra sådant de helst ville göra. Jag vill inte att livet ska ta slut innan jag får göra sånt jag tycker är roligt".

Sy Mah menade vidare att det verkar som om amerikanerna har blivit hjärntvättade med att ju äldre vi blir desto mindre ska vi göra. Jag försöker bevisa motsatsen, skrev han i brevet.

Mer i skymundan arbetade han också ideellt med att få alltför många människor att löpa. Hemstaden inrättade ett maratonlopp med hans namn och borgmästaren proklamerade en Sy Mah-vecka i motionens tecken. Efter Sy Mahs död grundades hans arbetsgivare, universitetet i Toledo, en minnesfond där pengarna skall gå till ändamål som förbättrar löpträningsmöjligheterna vid olika skolor.

Om du löpt i USA de senaste tjugofem åren, så har du säkert också löpt tillsammans med Sy Mah. Löp nästa maratonlopp till minne av honom.

Tråkigt efterspel i Honolulu

Som vi nämnde i Marathonlöparen i februari (nr 99 sid 7), så var paraguaylöparen "Bradt Nava" i själva verket sydafrikanen **David Tsebe**. Den medföljande tränaren "Paul Stephanos", som sa att han var från England, konstaterades småningom heta **Paul Coetze**, en affärsman från Sydafrika.

Tsebe löpte länge i Honolulu Marathon 1988 bredvid slutsegraren **Gianni Poli** (Italien), 2.12.47, och slutade som tvåa med 2.15.

Coetze å sin sida erkände senare att han hade betalat \$ 100.000 dollar till några tjänstemän i Paraguay för att få falska medborgarskap åt fyra sydafrikanska löpare.

David Tsebe blev därmed officiellt diskvalificerad av kända skäl.

För böstplaneringen!

20 augusti, Reykjavik Marathon, Urval Travel Bureau, Posthusstraeti 13, 101 Reykjavik, Island, telefon 285 22.

3 september, Bremen Marathon, Posthalle 10 13 49, D-2800 Bremen, Västtyskland, telefon 350 53 00.

24 september, Bryssel, Brussels Marathon, Brussels Promotion, Rue de la Chapelle 17, B-1000 Bruxelles, Belgien.

8 oktober, Melbourne Marathon, Olympic Park, Swan Street, Melbourne Vic. 3002, Australia, telefon 429 51 01.

15 oktober, Venedig, Venice-marathon Club, Via Felisati 32-34, 30171 Mestre-Venezia, Italien, telefon 94 06 44.

16 oktober, Peking, Beijing Marathon, China Athletic Association, 9 Tiyyuan Road, Beijing, Kina, telefon 75 42 50.

30 oktober, Dublin Marathon, Eire Business Houses Athletic Associations, Fitzwilliam Street, Dublin, Irland.

November ?, Benidorm Marathon, Mr R. Williams, Los Deportistas, Edificio Coblancia 6, Calle Castellon, Benidorm, Spanien.

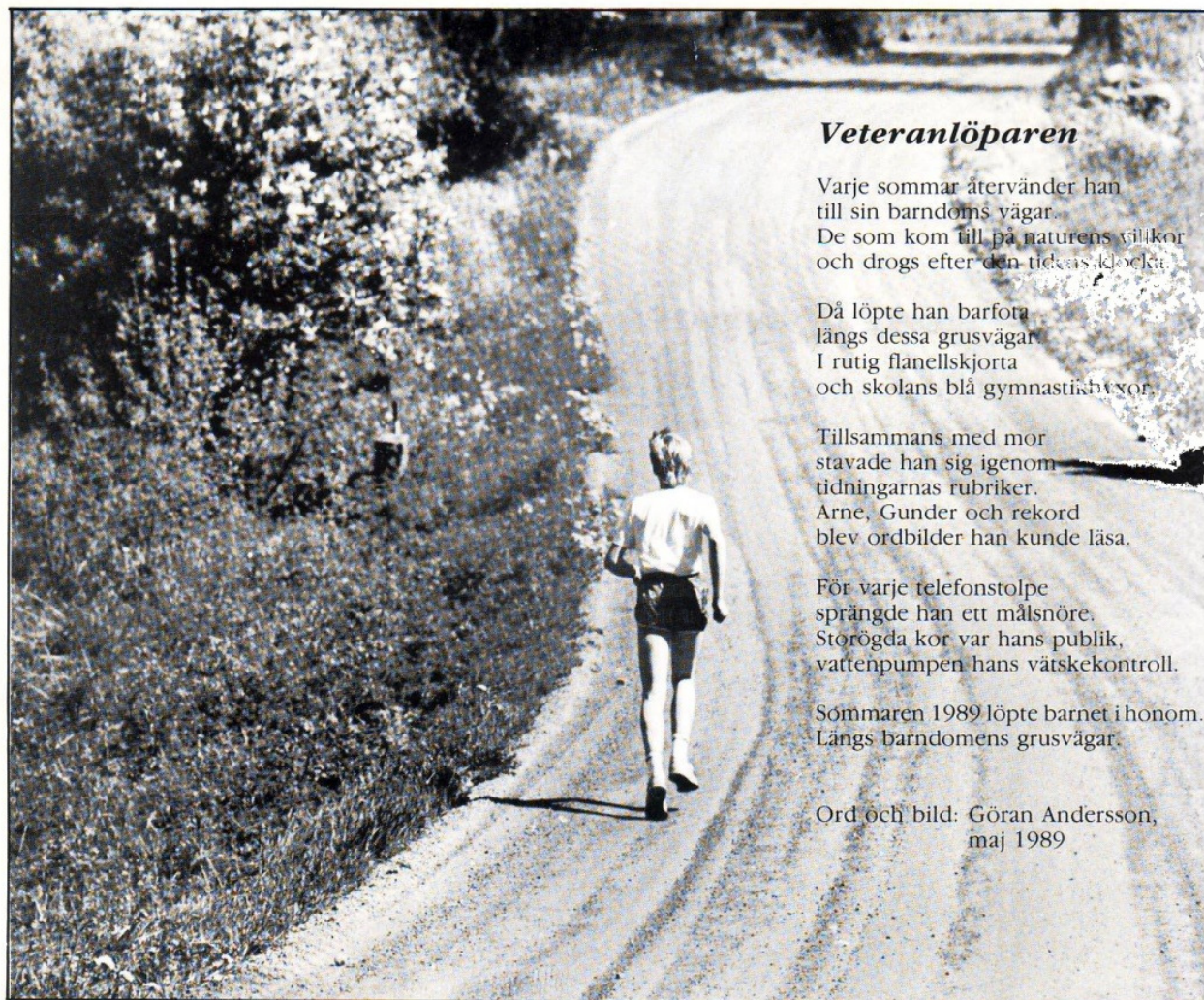
December ?, Barbados Marathon, PO Box 46, Bridgetown, Barbados.

6 december, Tiberias Marathon, Barry Shaw, Shartours Ltd, 6 Shmuel Hanazir Street, Natanya 42281, Israel, telefon 53 33 13 43.

December ?, Palermo Maraton, Piazza Don Bosco 6, 90143 Palermo, Italien.

December ?, Mallorca, Marathon Costa de Calvia, Be La Inglesia, 107184 Calvia Mallorca, Spanien.

PS. Glöm inte, då du gör en skriftlig förfrågan, att sända med ett till dig själv adresserat kuvert och dubbelt internationellt svarsporto. DS.



Veteranlöparen

Varje sommar återvänder han
till sin barndoms vägar.
De som kom till på naturens tillkallan
och drogs efter den tidsas klocka.

Då löpte han barfota
längs dessa grusvägar.
I rutig flanellskjorta
och skolans blå gymnastiksvor.

Tillsammans med mor
stavade han sig igenom
tidningarnas rubriker.
Arne, Gunder och rekord
blev ordbilder han kunde läsa.

För varje telefonstolpe
sprängde han ett målsnöre.
Storögda kor var hans publik,
vattenpumpen hans vätskekontroll.

Sommaren 1989 löpte barnet i honom.
Längs barndomens grusvägar.

Ord och bild: Göran Andersson,
maj 1989

Sätermaran (Säters IF) 1989-04-29

Distriktsmästare blev Heikki Väneläinen (både Senior och M45) och övriga DM-titlar är satta i fet stil.

Bra väderförhållanden med svaga vindar, växlande molnighet och +10°—15°.

Plac	Klass	Namn, klubb	Tid						
Sen/1		Christer Fabricius, Forshaga	2.32.12	Sen/7	Asbjörn Lövtangen, NOR	2.59.19	M50/3	*Bertil Järlåker, IK Tiwaz	3.35.39
Sen/2		Thomas Johansson, Kvarnsveden	2.34.28	M50/1	Vilho Kiuttu, Hofors	3.01.01	M60/3	Gösta Ekström (DM M60), Säter	3.37.28
Sen/3		Mikael Bladh, Hamarens IF	2.36.53	Sen/8	Jan Nyström, Sundborns Golf	3.04.27	M50/4	Harry Björling, SRRC	3.38.26
M45/1		Heikki Väneläinen , (DM) Ludvika	2.37.18	M35/6	Bo Alsterlund, Stora Tuna IK	3.08.41	M40/13	Frans Svendsen, Västerås	3.39.33
Sen/4		Mikael Bränn, Linjeflyg PK	2.40.53	M40/5	Tommy Lundgren, Torsångs IF	3.10.56	M40/14	Leif Franzén, Strängnäs	3.39.37
M40/1		Mats Alm (DM M40), Kvarnsved	2.41.30	M40/6	Bert Lagerblad, Bålsta IK	3.11.20	Sen/13	Per Caris, Orsa IF	3.39.38
M35/1		R Ivarsson (DM M35), Valhall	2.43.42	Sen/9	Ove Säaf, Bålsta IK	3.12.45	M50/5	Dag Wilkenson, IK Jarl	3.44.25
M35/2		Peder Estell, IFK Mora	2.43.45	Sen/10	Stefan Karlsson, Hemlingby IK	3.13.07	M35/10	Glenn Öström, Forssa BK	3.47.19
M35/3		Inge Stolpe, Lesjöfors	2.45.02	M40/7	Göran Andersson, FIN	3.14.05	M45/11	Hans Orsing, IFK Helsingborg	3.51.20
Sen/5		Bengt Göransson, Falu IK	2.45.51	M40/8	Roland Ludwichowki, Strands IF	3.15.50	M50/6	Sören Domert, Forssa BK	3.51.55
			(10)			(30)			(60)
M40/2		Jörgen Wallin, Säters IF	2.52.26	M40/9	Örjan Ahlin, Västerås FK	3.16.34	M35/11	Gabriel Lundberg, Falu Lasarett	3.52.54
M35/4		Kurt Setterström, Kvarnsveden	2.54.00	M45/5	Kjell-Ove Skoglund, Strands IF	3.16.58	M40/15	Ulf von Kraemer, Gävle Kommun	3.54.51
M40/3		Bertil Palmqvist, Bälunge IF	2.54.24	M45/6	Ulf Gustavsson, Råby-Rekarne	3.17.25	M40/16	Lars Åkerman, Linjeflyg PK	3.55.05
M55/1		Torleif Rekkebo, NOR	2.54.57	M40/10	Lennart Skoog, Stenungsund	3.19.44	M50/7	Leif Forsgren, Valhall IK	3.55.46
M45/2		Leif Engstrans, Råby-Rekarne	2.55.48	Sen/11	Magnus Johansson, Säters IF	3.21.56	M60/4	Karl-Erik Lilja, Fredrikshofs IF	3.56.45
M45/3		Hans Andersson, Västerås	2.57.07	M40/11	Carl-Åke Fredriksson, Valhall IK	3.22.10	Sen/14	Anders Westman, Umeå	4.00.35
M35/5		Åke Axebäck, Måleriprod AB	2.57.29	M45/7	Christer Bergfoth, Tierps IF	3.22.30	M60/5	Gunnar Bons, IFK Hedemora	4.01.33
M45/4		Antti Korhonen, Västerås FIK	2.57.33	M35/7	Håkan Persson, Valhall IK	3.23.26	K45/1	Ruth Skoglund, Strands IF	4.03.53
Sen/6		Håkan Eriksson, Kungsgården IK	2.57.50	M55/2	Jan Atternäs, Söderhamns OK	2.23.48	M35/12	Sven Eriksson, SRRC	4.10.09
M40/4		Rolf Malmros, Luleå LDK	2.58.55	Sen/12	Leif Önnestam, Sundsvalls FF	3.25.25	M50/8	Leif Karlsson, Gnosjö FK	4.19.22
			(20)			(40)			(70)
				M35/8	Pelle Ruus, Nya SPB Eskilstuna	3.25.46	M40/17	Stig Mariedal, Söderhamns OK	4.20.24
				M35/9	Stefan Eriksson, SRRC	3.25.49	M50/9	Stig Evertsson (DM M50), Säter	4.20.52
				M45/8	Lars Henningsson, Järfälla SK	3.27.01	M60/6	Per Adolfsson, Hyltebruk	4.21.14
				M60/1	Sven Johansson, Sundborns Golf	3.29.51	M35/13	Bengt Eklöf, Knutby	4.32.06
				M60/2	Runar Mellgren, Harmånger	3.30.12	M60/7	Stig Eriksson, Lima IF	4.34.09
				M45/9	Roland Johansson, Säters IF	3.31.27	K/1	Birgitta Eriksson, Hammarens IF	4.35.01
				M55/3	Tore Billman, Fredrikshof	3.31.46	M55/4	Bertil Lundin, Jäderfors SK	4.36.24
				M45/10	Bengt Hildingsson, Vin o Sprit	3.32.10	Sen/15	Conny Adolfsson, Hyltebruk	4.41.31
				M40/12	Svante Nordin, Sundsvall FF	3.32.14	M60/8	Erling Märshagen, IK Jarl	4.43.00
				M50/2	Mikael Kokanen, IFK Mora	3.33.42	M45/12	Christer Magnusson, Ösmo GIF	4.44.02
						(50)			(80)

Vad säger regelboken om landsvägslöpning?

Svenska Fri-idrottsförbundet, SFIF, gav 1988 ut en ny upplaga av boken "Tävlingsregler för fri idrott", en detaljerad men ändå mycket överskådlig och lättläst sammanställning.

Vi kastar oss direkt in i kapitlet om landsvägslöpp:

Landsvägslöpning skall ske på landsväg, gator, gång- och cykelbanor eller motsvarande. Det är inte tillåtet med annat "mjukt" underlag men start och målgång får ske inne på idrottsplats. Permanentbelagd väg ("asfalterad") krävs för SM (G.4.2.1).

Marathon (42195 m) är landsvägslöpning och för detta krävs alltså hårt underlag för hela sträckan (G.4.2.2). För landsvägslöpp får den verkliga banlängden ej understiga det fastställda värdet. Vid kontrollmätningen rekommenderas en "säkerhetsfaktor" på en extra meter för varje kilometer, alltså en promille (G.4.3.4).

Marathon — ett heligt ord

I namn på eller inbjudan till långlopp får orden "marathon" eller "mara" ingå endast om det rör sig om en landsvägslöpning över den fastställda marathonsträckan 42195 m. Tävlingssträckan skall vara kontrollmätt av förbundsbanmätare (C.8.1.5).

För att få starta i tävlingsklass krävs att deltagare representerar förening ansluten till SFIF (C.8.1.3).

För deltagande i motionsklass gäller inga restriktioner.

Något om banan

Startplatsen skall vara så utformad att starten kan ske smidigt. Två svängar samt trånga passager bör undvikas omedelbart efter start. Underlaget bör vara så enhetligt som möjligt och vara av sådan beskaffenhet att löpning kan ske utan påtagliga skaderisker.

Sträckningen bör ej innehålla alltför branta utförsbackar och vara tydligt utmärkt. Trafikvakter skall vara utplacerade för de tävlandes säkerhet.

Kilometerskyltar bör finnas längs banan och ange *avverkad* sträcka. För mindre maratonlopp är det tillräckligt med var 5:e km. Målet skall vara så anordnat, exempelvis med fällor, att tider och placeringar kan fastställas och så att inga köer bildas före mållinjen (G.1.1).

Om vätska och tider

Tävlande får mottaga vätska vid av arrangör inrättad vätskekontroll (G.4.1.5). Detta gäller även "egen vätska" (G.4.5.3)! Man har som löpare **inte** rätt att **kräva** att vätskan langas.

Dock skall vätskan vara så placerad att den är lätt tillgänglig för de tävlande (G.4.5.4). Vid maratonlopp i varmt väder (+15° och högre) skall arrangör mellan vätskekontrollerna ha svabb-

stationer med vatten (G.4.5.6).

Tiderna skall alltid anges avrundade uppåt till närmaste hela sekund (G.4.1.7), alltså inga tiondelar!

Åldersklasser

Tävlande är *senior* från 23 till 34 år. "Seniortävling" betecknar normalt en öppen tävling för *alla* åldrar (D.6.4.1). Då veteranmästerskap i landsvägslöpning genomförs med seniormästerskap i samma gren, får veteran anmälas till och delta i båda mästerskapen. Man deltar dock inte automatiskt som veteran i seniortävlingen, utan det skall uttryckligen anges i anmälan om man önskar delta i båda tävlingarna. Arrangör har rätt att ta "dubbel" anmälningsavgift i sådant fall (E.4.6.5).

Tävlande tillhör i svenska och nordiska sammanhang åldersgruppen veteraner från och med det **år** han/hon fyller 35 år. I övriga internationella sammanhang blir man veteran från och med den **dag** hon fyller 35 år (kvinnor) respektive han fyller 40 år (män) (D.6.5).

Beteckningen är **M** (män) respektive **K** (kvinnor). H och D bör ej användas (D.6.4.1).

GA

Östergötlands Marathon (Finspångs AIK) 1989.05.13



Maratonloppet, liksom i fjol ingick i Gron Runt-tävlingarna, med start, varvning och mål på Grosvads IP. Bansträckningen var även den samma som ifjol, dvs 4 varv runt sjön Gron.

Tyvärr sjönk deltagarantalet något jämfört med fjolårets tävling, men det kan nog förklaras av det faktum att det ifjol även gällde som DM för Östergötland vilket inte var fallet i årets tävling, plus att det i år löptes på pingstaftonen.

Tävlingarna gynnades dock av bra löparväder, möjligen något för stark bläst och segraren kom i år liksom ifjol från Mjölbyklubben IK Akele.

Jari Nyqvist

Namn, klubb

Pär Olsson, IK Akele
Hans Andersson, Västerås Friidrott
Raimo Hietala, Palo IF
Veijo Hietala, Finska Fören. Finspång

Tid

2.52.43
2.58.25
3.01.07
3.04.31

Ove Söderholm, Norrköping 3.05.33
Sven-Bertil Rönnåker, Stockholm RRC 3.07.40
Verner Mählberg, Stensjöns IF 3.10.18
Tony Hedlund, Hakoniterna Luleå 3.12.01
Åke Nilsson, Överum 3.12.06
Göran Karlsson, IK Tiwaz 3.13.28

(10)

Lennart Skoog, Stenungsunds OK 3.14.24
Johannes Likar, Malmö FK 3.17.31
Jörgen Krappe, Laholms IF 3.19.00
Börje Mattisson, Laholms IF 3.26.45
Anders Guyhlenius, Djurgårdens IF 3.29.01
Bertil Järlåker, IK Tiwaz 3.29.06
John Strandberg, Eskilstuna 3.29.16
Anders Andersson, Vilsta IK 3.31.37
Pelle Ruus, Nya Sparbanken Eskilstuna 3.35.17
Hans Orsing, IFK Helsingborg 3.53.15

(20)

Assar Johansson, DAGAB NORD 3.53.34
Karl-Åke Nyman, VIK 3.54.10
Karl-Eric Lilja, Fredrikshof IF 3.58.12
Agne Edman, Åby SOK 4.17.01
Per Adolfsson, Hyltebruk 4.17.17
Carl-Gustav Bergvall, Motala AIF 4.23.56
Vollrad Lundström, Uppsala 4.28.19
Bernt Johansson, Krylbo IF 4.39.18
Conny Adolfsson, Hyltebruk 4.42.24
Sigfrid Eriksson, Uppsala 4.57.30

(30)

Stockholm Marathon

Lördagen den 3 juni

Det finns inte så mycket mer att säga ... flertalet av dem som läser detta var själva med och de övriga har säkert redan hört talas om regnet och kylan som kännetecknade årets lopp ... men alla vill vi gratulera årets svenska mästare och svenska mästarinna, dessa två imponerande 40-åringar Kjell-Erik Ståhl och Evy Palm. För Kjell-Erik var loppet en fin comeback efter ett par års problem med en störande hjärtverksamhet som nu äntligen tycks vara löst. För Evy var det ytterligare ett tecken på att hon har mycket mer att ge trots att 50-årskalaset inte är mer än ett par tre ifrån henne.

I förteckningen över SM-resultaten ser vi att Åke Eriksson och Hans Nilsson nu tycks etablerat sig i 2.16–2.18 skiktet och vi kan hoppas att dessa yngre förmågor med klok matchning och lämplig träning snart kan kapa dessa tider med ytterligare några minuter. Lars Andervang och Mikael Hill är också löpare födda på 60-talet som ännu inte har nått sina bästa maratonår.

Bland damerna var det ytterligare en 40-åring, Jutta Pedersen från Enhörna, som tog SM-silvret, men strax därefter kom tvillingarna Marie och

SM — män

1 (4)	Kjell-Erik Ståhl, 46, Enhörna IF	2.15.07
2 (6)	Åke Eriksson, 62, Hässelby SK	2.16.13
3 (8)	Hans Nilsson, 59, Hargs BK Runners	2.17.40
4 (11)	Carl-J-Olofsgård, 54, Dödra Vi IF	2.19.28
5 (13)	Roger Eriksson, 56, Atlas Copco IF	2.19.46
6 (15)	Jan-Ivar Westlund, 53, Spårvägen	2.23.40
7 (16)	Lars Andervang, 63, IK Ymer	2.23.47
8 (17)	Ulf Andersson, 59, Hässelby SK	2.23.55
9 (18)	Martin Hafström, 57, Hässelby SK	2.24.37
10 (19)	Arne Johansson, 47, Riviera FI	2.24.40
11 (20)	Mikael Hill, 62, Flemingsbergs SK	2.25.06
12 (21)	Tommy Edman, 54, IF Hagen	2.25.27
13 (22)	Christer Fabricius, 50, SÖK Sis	2.25.33
14 (23)	Lars Hagström, 55, Spårvägen	2.26.48
15 (24)	Carl-G Nilsson, 52, Högby IF	2.27.36
16 (26)	Nils-Erik Moss, 52, Ekshärads FI	2.28.40
17 (27)	Jan Lindblom, 54, Södertörns FF	2.28.45
18 (28)	Lars Johansson, 51, IK Bergaström	2.28.48
19 (29)	Rolf Lindkvist, 46, IFK Göteborg	2.29.42
20 (30)	Rolf Lillbäck, 45, Stockholm RRC	2.30.23

SM — kvinnor

1 (1)	Evy Palm, 42, Mölndals AIK	2.33.26
2 (3)	Jutta Pedersen, 46, Enhörna IF	2.41.32
3 (4)	Marie Andersson, 61, IK Sis	2.42.45
4 (5)	Anita Andersson, 61, IK Sis	2.42.46
5 (6)	Åsa Schumann, 63, Piteå IF	2.43.17
6 (8)	Elisabeth Johannesson, 55, Wänamo	2.47.48
7 (9)	Solveig Harryson, 59, Hargs BK Runners	2.49.48
8 (10)	Marie Larsson, 57, IF Kville	2.51.24
9 (11)	Helen Swartz, 60, IFK Lidingö	2.53.53
10 (12)	Karin Johnson, 61, IF Kville	2.55.14
11 (13)	Molly Ginley, 63, IFK Lidingö	2.55.25
12 (14)	Marie Jäfs, 60, Turebergs IF	2.56.06
13 (15)	Britt Liebring, 62, IF Kville	2.57.01
14 (16)	Eva Ericsson, 48, Granbergsdal IF	2.58.13
15 (17)	Ann-Britt Norin, 49, Valhall IK	2.58.19
16 (18)	Lis Frost, 61, Sollefteå	2.59.03
17 (19)	Marlene Smedman, 43, Huddinge SK	2.59.20
18 (20)	Pia Westin, 65, IF Göta	3.00.07
19 (21)	Eva Ljungström, 59, Enhörna IF	3.00.21
20 (22)	Lena Söderqvist, 54, Råby-Rekarne	3.01.05

Anita Andersson där den förstnämnda fick SM-brons med en sekunds marginal i en anmärkningsvärd avslutning på ett 42 km-lopp. Att tvillingar kommer i mål samtidigt med så pass bra tider hör inte till det vanliga. Totalt 17 svenska tjejer fullföljde loppet med en tid under 3 timmar. Flertalet av dessa är unga löperskor födda under 60-talet med många idrottsår framför sig.

I ett lopp där flertalet tog längre än 3.30 kan det vara värt att notera att 132 löpare kom under 2.40, 364 under 2.50 och 850 under 3.00 — och Martin Hafström fortfarande har aldrig varit sämre än 21:e man under Stockholm Marathons elva-åriga historia. Hans placeringar är 8, 9, 8, 5, 15, 21, 6, 10, 8, 21 och 18 med 2.18.24 som bästa tid från 1986 års lopp.



Fem våta löpare med endast 1 km kvar till målet! Evy Palm, Martin Hafström, Hans Nilsson, Åke Eriksson och Kjell-Erik Ståhl. Foto: Tony Bristow.



Spårvägens Golf



Hässelby SK



Musik, dans och paraplyer utgjorde inramningen till 1989 års Stockholm Marathon. Foto: Tony Bristow.

Mot drömgränserna (III)

Marathonsatsningar förr och nu

Christian Lindstedt fortsätter här sin analys av dagens maratonsituation genom att berätta om förberedelserna inför Barcelona OS 1992.

De nonchalerade maratonlöparna

Maratonlöpning är i allra högsta grad en individuell idrottsgren. Men för att uppnå drömgränserna och nå världseliten i den hårda konkurrensen krävs inte bara hård träning utan också tillgång till en rad resurser som ofta lämpligen fördelas centralt.

Men på just denna punkt har långdistanslöpning utanför friidrottsarenan i sin egenskap just som 'off Track&Field events' i negativ mening särbehandlats.

Det Svenska Friidrottsförbundets ointresse för och styvmoderliga behandling av maratonlöpning och maratonlöpare går som en röd tråd genom historien.

Svensk maratonlöpning står i ett olyckligt beroendeförhållande till Friidrottsförbundet som länge har hindrat utvecklingen och försvårat realisandet av speciella satsningar på att förbättra standarden. Entusiasmen hos de ledare som haft ambitioner och maratonlöpningens bästa för ögonen har falnat i brist på respons från Förbundet. Enskilda klubbar, som Fredrikshof, Enhörna och Hässelby har lyckats väl i sina satsningar men inte möts av det nödvändiga intresset från de personer som i slutändan ska fördela centrala resurser, nominera de aktiva till mästerskap etc. Tvärtom. En lång rad märkliga, ibland rent hårresande, uttagningar till maratonmästerskap har varit utvecklingshämmande, t.ex. vid OS 1908, 20, 24, 64, 72 och 84. Även vid EM har oförrätter förekommit alltifrån den rent parodiska uttagningen till EM 1934 fram till EM 1986. Bl.a. var denna tidning engagerad i diskussionerna om uttagningen till EM 1974 på den tiden då 'Marathonlöparen' vågade yttra en åsikt och stå för den. Man kritiserade då (nummer 31, oktober 1974) med all rätt beslutet att inte sända Owe Malmqvist till Rom.

Men annars har Friidrottsförbundets behandling av maratonlöpare som spetslöpare individer fått pågå under långa perioder utan att man fått utstå någon kritik alls. Visst har det under årens lopp funnits enstaka ledare från förbundshåll som intresserat sig för maratonlöpningens utveckling — t.ex. Birger Bergvall som i början av 60-talet tog initiativet till 'Förbunds Maran' — men det tillhör verkliga undantagen och bristen på initia-

tiv och satsningar på långlöpning utanför arenorna har varit närmast total. Under maratonlöpningens högkonjunkturer (framförallt åren 1908—ca 1916 och från 1979) har alla möjliga intressen aldrig varit sena profitera på sportens utövare. Men då intresset istället varit lågt (t.ex. 20- och 60-talen) har nära nog ingen (bortsett från den lilla osvikliga skaran av idealister som då räddat sporten) hjälpt till att försöka vända trenden. Under de verkliga krisåren i mitten av 20-talet hördes t.o.m. talrika röster från förbundshåll att man borde lägga ner maraton-SM och på så sätt helt utplåna sporten.

Men ansvaret för misslyckanden ligger också ofta på de aktiva själva. Det senaste årtiondet saknar inte exempel på löpare som skjutit sina egna löparkarriärer i sank efter ett vettlöst tävlande som inte styrts av målsättningen att nå så bra resultat som möjligt utan att fylla plånboken så tjock som möjligt (och besöka så många exotiska platser som möjligt). Dessa målsättningar har aldrig varit förenliga.

I de två föregående artiklarna i denna serie har det kunnat konstateras att svenska maratonlöpning är inne i en svår kris. Till de två senaste stora mästerskapen hade totalt tolv maratonlöpare kunna sändas maximalt, varav endast två platser blev besatta (Evy Palm i båda loppen). Både VM-loppet -87 och OS-loppet -88 har passerat helt utan manligt deltagande. Och sanningen är ju att vi inte kan förklara detta genom att hänvisa till skador, sjukdomar eller ren otur. Bilden av en långloppsdistans, med stora svenska framgångar i historien, i kris, framträder tydligt.

Två frågor inställer sig då omedelbart: Tas det några initiativ till att försöka vända denna trend? Vilka idéer finns om hur detta ska kunna göras?

Till Barcelona!

Under devisen 'bättre sent än aldrig' bildades under hösten 1988 en elitgrupp som antog formen av ett maratondanslag. Men initiativet till detta kom inte från förbundet utan från En-

hörnas långlöparledare **Stefan Johansson**. Det är förvisso ett tragiskt faktum att maratonlöpningens framtida öde i Sverige i så hög grad är beroende av enskilda personers initiativ och idealitet. Men samtidigt tur att det i Stefan Johansson finns en sådan person som är beredd att satsa tid och kraft på att initiera projektet och bygga upp en ny organisation från grunden. Som f.d. svensk elitlöpare (13.58 — 29.46) i mitten av 70-talet har Stefan också den praktiska erfarenheten från träning och tävling på toppnivå.

Hans roll i projektet är den administrativa ledarens medan **Ulf Kalin** är 'praktisk ledare' vid träningsläger etc. Som 'landslagskapten' och kontaktman för de aktiva fungerar **Göran Högberg**.



Stefan Johansson

Löparna är indelade i en elitgrupp respektive observationsgrupp enligt följande:

Håkan Börjesson, IF Hagen
Mats Erixon, Mölndals AIK
Midde Hamrin, Mölndals AIK
Lars-Erik Nilsson, Enhörna IF
Evy Palm, Mölndals AIK
Monica Signahl, Hammarby IF
Malin Wästlund, IF Spexarna

Åke Eriksson, Hässelby SK
Marie Granberg, Linköpings GoIF
Jan Hagelbrand, Enhörna IF
Sören Hellmark, IF Kville
Patrik Johansson, IK Tiwaz
Annika Lindström, Härlövs IF
Anders Roswall, IF Hagen
Lena Wahlqvist, Motala AIF
Pär Wallin, Spårvägen

Mot drömgränserna (forts.)

Vad löparna som ingår i projektet ska kunna erbjudas är inte kontanta ekonomiska medel. Istället har man byggt upp en organisation som ska erbjuda löparna expertråd inom en rad olika områden; tränings/tävlingsplanering, kost, skadeförebyggning etc.

Att man vid skada snabbt ska kunna komma under kvalificerad vård är en av huvudtankarna. Ett antal experter inom olika fält har knutits till gruppen och man har planerat fyra sammankomster per år och därtill minst två träningsläger, i år i Spanien respektive på Öland. Maximalt ska gruppen kunna omfatta tjugo löpare; tio i vardera A resp. B-grupp, där löparna i elitgruppen har fri tillgång till alla resurser och aktiviteter medan löparna i observationsgruppen inte kan åka på de internationella träningslägren på projektets bekostnad.

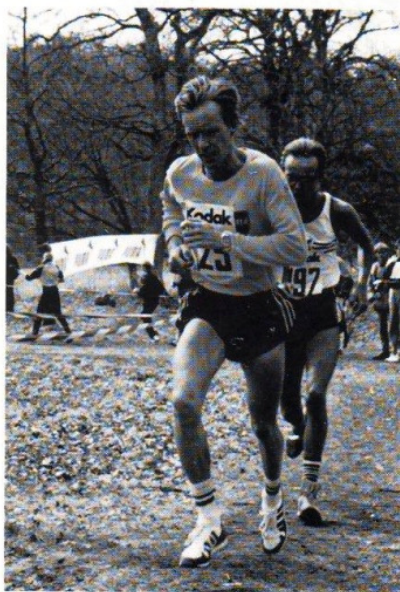
Den totala budgeten ligger första året på 200 000:— och det olympiska examensåret 1992 på 480 000:—. Men det är pengar som man själva får anskaffa genom sponsoravtal. Friidrottsförbundet hjälper som väntat inte till med en krona. Man är sin tradition trogen.

Förhoppningen är att denna satsning ska skapa sådana förutsättningar för Sveriges maratonlöpare att vi till OS 1992 har löpare som kan konkurrera i den yttersta eliten.

Men maratonlöpning är en distans som kräver mångårig träning och långsiktighet så en satsning får naturligtvis inte upphöra efter Barcelona-OS. Det är kanske först efter -92 som frukterna från detta projekt kan sköras?

I år blir damernas VM på 15 km ett viktigt delmål då maratonmästerskap saknas. Minst sagt märkligt är däremot beslutet att man inte vill satsa på Världs Cupen i maraton. Tillfällena att tillskansa sig den av så avgörande betydelse, nödvändiga rutinen är så få att man helt enkelt inte har råd att undvara dem! Visst krockar Världscup-loppen med luckrativa tävlingar på andra platser men det är ett val man måste göra. Väljer man ett masslopp, som i sin karaktär så vitt skiljer sig från ett mästerskap, får man också vara beredd på att betala priset vid ett OS!

Men avslutningsvis måste man givetvis konstatera att projektet 'Till Barcelona' är ett jättesteg framåt och skapar förutsättningar för att de senaste årens negativa trend i svensk maratonlöpning ska kunna vändas!



Göran Högberg, Kapten i "maratonlandslaget".

Foto: Christian Lindstedt

70-talets lärrika exempel

Den nu påbörjade satsningen är unik i sin omfattning men saknar ändå inte föregångar. Efter Sveriges fiaskobetonade deltagande i 1971-års EM ansåg ledare i Enhörna IF med **Kaj Sandell** i spetsen att någonting måste göras för att försöka lyfta standarden på svensk maratonlöpning. Det nu startade 'Till Barcelona'-projektet enmanerar egentligen från de initiativ som togs på hösten 1971.

Men Sandell (som f.ö. var ordförande i Marathonsällskapet 1971—72) som drivande kraft började man samla en stor del av landets lovande långlöpare i Enhörna och erbjuda dem ekonomiska förutsättningar för en seriös satsning och tidsmässig möjlighet till vila.

Resultatet blev en närmast total nationell dominans för Enhörnas löpare men ingen av dem nådde den internationella klass som var målsättningen. En bidragande orsak till detta var att flertalet drabbades av långvariga skadeproblem. Ett resultat av dels överambition men också en inte oväntad barnsjukdom som uppstod då man saknade erfarenhet från tidigare satsningar.

Men det har hänt mycket under dessa år och dagens projekt har tillgång till helt andra resurser, typ läkar- och kostexpertis.

Ett annat problem var förstås den bristande responsen från förbundet som lika mycket då som senare var en källa till förtvivlan för maratonentusiasterna. Man hade paradoxalt nog ett bättre samarbete med det FINSKA förbundet, vars läkare och expertis man konsulterade. Man var pionjärer inom områden som tidigare knappast uppmärksammats i dessa sammanhang såsom näringslära, biokemi och mental träning.

Denna satsning gällde egentligen bara inom Enhörna IF men fick i praktiken en nationell omfattning då landets övriga maratonlöpare annars helt saknade stöd. Enda gången som förbundet hörde av sig var när man behövde folk till Finnkampslaget. Då förväntades maratonlöparna genast villigt ställa upp.

Femton år senare är inställningen oförändrad. Trots allt som hänt med maratonlöpningen under det senaste decenniet så saknas fortfarande bevis i form av handling att Friidrottsförbundet övergett sin nedlåtande inställning från 60 och början av 70-talet då sex OS-EM maror passerade helt utan svenskt deltagande.

Genom att länge utestänga maratonlöparna från Team Kodak och uppmåna potentiella maratonlöpare att i det längsta hålla kvar vid bantävlandet skapades inte förutsättningar för Sverige att kunna konkurrera internationellt.

Tecken tyder nu på att en nysatsning på svensk långlöpning i alla fall är på väg. Förhoppningsvis och troligen kommer tävlingsprogrammet att förändras redan i ungdomsklasserna genom att längre sträckor införs. Och även om syftet egentligen är att få fram bra banlöpare kan förhoppningsvis detta också få en positiv biffekt på svensk maratonlöpning på sikt.

Christian Lindstedt



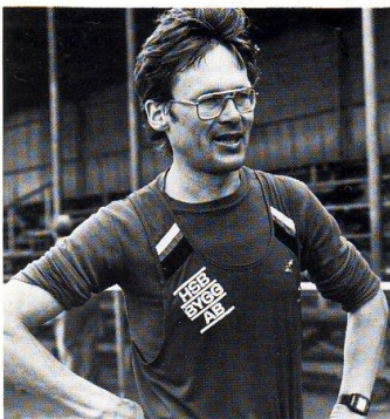
Christer Bengtsson överlägsen i Dalslandsmaran

Dalslandsmaran, "Långfilen" eller "Mjölklippet", som tävlingen fortfarande kallas trots att man inte längre har någon sponsor eftersom mejeriet i Ed lagts ned, ägde rum nu för fjärde året i rad med start i Ed och mål i Mellerud. (Dessutom har en extra DM-tävling hållits på samma bana.)

Strax efter starten sprang Christer Bengtsson ifrån sina 33 medtävlande och ökade successivt ledningen under hela loppet. Efter halva sträckan låg Trollhättans Ronny Detc på andra plats bara fyra minuter efter, men han kroknade ordentligt mot slutet och passerades bl.a. av brödraparet Ulf och Staffan Landström. Segermarginalen, närmare 20 minuter, vittnar om ett storlopp från Christers sida, men också om en ganska ojämn klass på löparna. Eftersom DM för Bohuslän-Dal samtidigt avgjordes, blev Christer också distriktsmästare med Leif Nilsson och Lennart Skoog på andra resp. tredje plats.

Väderförhållandena var utmärkta, 10–12° C, med en lätt med- och sidvind hela vägen. Vissa brister i samarbetet mellan de båda arrangörsföreningarna Eds SK och Melleruds IF gjorde att tävlingsarrangemanget inte förflöt helt friktionsfritt, men dessa malörer uppvägdes framförallt av den förstklassiga service, som löparna fick utefter banan.

Jan Lind



Christer Bengtsson vann Dalslandsmaran med en marginal av nästan 20 minuter. Foto: Uno Gustafsson.



Jan Lind (t.v.) pratar med Ulf Landström, Vänersborg, som blev tvåa efter en kraftig spurt. Foto: Uno Gustafsson.

Dalslandsmaran (Eds SK och Melleruds IK) 1989-05-01

Resultat

Christer Bengtsson, 50, Stenungsund OK	2.34.30
Ulf Landström, 45, Vänersborgs SK	2.54.20
Staffan Landström, 49, Lidköpings IS	2.56.46
Leif Nilsson, 42, Melleruds IF	2.57.18
Ronny Bätz, 47, Trollhättans IF	2.57.47
Kurt Karlsson, 37, Solvikingarna	3.00.23
Lennart Skoog, 46, Stengundsund OK	3.09.22
Frank Brodin, 43, Solvikingarna	3.09.51
Reijo Piirainen, 40, Trollhättans IF	3.14.30
Kai Palmqvist, 39, Solvikingarna	3.18.40
(10)	
Kjell Jonsson, 41, Solvikingarna	3.20.32
Per M Wengström, 52, Utby IK	3.22.27
Claes Göran Gabrielsson, 52, IK Fävör	3.26.04

Alex Kuivanen, 36, Surte SISU	3.27.58
Lars Nilsson, 52, Solvikingarna	3.32.50
Torsten Hammargren, 33, Frisk, Skövde	3.35.52
Per Holm-Olsen, 40, Metemarkens V	3.36.30
Ragnar Hjerpe, 62, Stenungsund OK	3.38.55
Hans Orsing, 40, IFK Helsingborg	3.47.30
Bo Johansson, 34, Trollhättans SK	3.52.30
(20)	
Björn Andersson, 46, Trollhättans SK	3.54.13
Leif Hansen, 60, Säfte	3.55.37
Dan Jarl, 44, Häfreströms IF	4.02.23
Timo Niska, 59, Kila IF	4.05.10
Erik Anderwang, 21, Fritala UIK	4.12.49
Gunnar Lillimägi, 44, Älvängen	4.15.53
Sune Hjalmarsson, 40, GF Kroppskultur	4.17.09
Sten-Åke Rpsendahl, 43, Berol Nobel IK	4.25.10



Jan Lind (t.v.) överlämnar Svenska Marathonsällskapets förtjänstdiplom till representanter för Eds SK och Melleruds IF. Foto: Ulf Gustafsson.

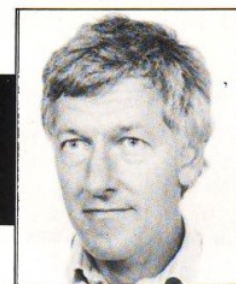
Tack Uno!

Även i år har vi nöjet att publicera några bilder som frilancejournalisten i Ed, Uno Gustafsson, har tagit utan kostnad för Svenska Marathonsällskapet. Dessutom har han i reportage i åtminstone fyra landsortstidningar rapporterat följande.

— Svenska Marathonsällskapet var representerat av Jan Lind från Stockholm som efter tävlingen överlämnade diplom till arrangörsklubbarna, MIF och ESK, vars representanter Roland Thörnqvist och Bosse Holmstrand å klubbarnas vägnar fick mottaga utmärkelsen som är ett bevis på väl genomförda tävlingar.

Ett hjärtligt tack till Dig, Uno!

På god fot med läkaren



Stefan Grimfors

"KNÄSMÄRTOR"

Smärtor på insidan av knät kan ha ett flertal olika orsaker. Några av dem kommer att beröras här.

MEDIAL RETINACULIT eller inflammation i det mediala retinaklet (se fig) är egentligen en överansträngningsinflammation i fästet, som sitter i benhinnan på mediala tibiakondylen. Provoceras fram genom att knäskålen (patella) dras snett uppåt och utåt-ger då smärta!

PES ANSERINUS-BURSIT. 1 av 14 slem säckar kring knät, som kan bli sätte för inflammation. Drabbar oftast **kvinnliga löpare** med sk genu valgus (= kobenthet)-ställning. Kan korrigeras med fotinlägg, som höjer medial (= insidan) av fötterna. Istället för inlägg kan man prova ut (gärna på löpband) ett par skor, som är såpass uppbyggda redan från början i hälften och så stabila att ett valgus-knä "rätas ut".

Är besvären redan där kan med fördel provas behandling med antiinflammatoriska tabletter (Naprosyn, etc) lokal kortisonsinfektion eller ultraljudsbehandling.

DEGENERATIV MEDIAL MENISKRUPTUR. Ej så ovanlig. Ger till skillnad från "den vanliga meniskrupturen" mycket sällan upphov till mekaniska symtom såsom upphakningar och låsningar i knät, men väl smärta medialt vid belastning. Diagnos och behandling via artroskopi

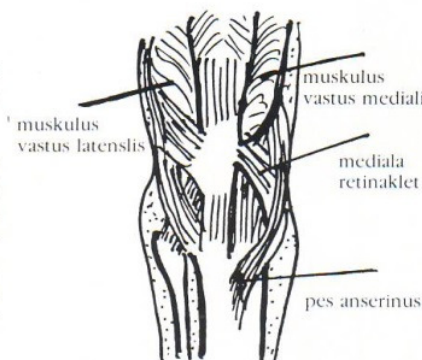
SEMITENDINOSUSTENDINIT. Mindre vanliga men dock förekommande inflammationstillstånd som kan bero på snedbelastning i knät och överbelastning till följd härav eller plötslig tempo- eller underlagsväxling.

STRESSFRAKTUR HÖGT MEDIALT PÅ TIBIA (skenbenet)- ej ovanligt hos löpare! Kräver givetvis röntgen eller sk scintigrafi för diagnos!

KRAFTSPELET RUNT KNÄT

Gång belastar knät med 2-3 ggr kroppsvikten
Löpning belastar knät med 5 ggr kroppsvikten
Hopp belastar knät med 8-10 ggr kroppsvikten

Detta gäller en utvilad löpare. Efter c:a 30 km:s löpning är muskulaturen uttröttad och kan ej längre ta emot rörelseenergin vid landningen i ett steg. Skelettet belastas i onormal omfattning och risk för stressfraktur upp-



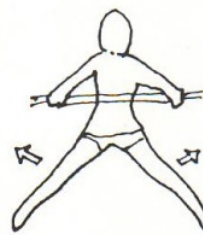
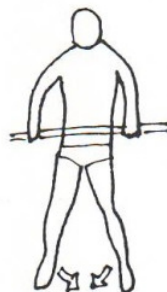
står. Även ledbrosk, senor och ledband utsätts för betydligt ökad belastning i denna situation. Har löparen

dessutom smärre anatomiska avvikelser i fötter eller knän, som normalt ej ger upphov till några besvär, så är risken stor att de börjar göra detta nu! Som exempel kan nämnas att en måttlig pronationstendens i fötterna till följd av muskulaturens utmattning ökar betydligt, men risk för snedbelastning i knäna och sekundära skador här som följd.

I en norsk undersökning av långdistanslöpare som tränat i minst 2 år och minst 30 km/vecka fick drygt 50% skador då de ökade sin träningsmängd och/eller intensitet inför exempelvis ett marathonlopp.

Stefan Grimfors

STRETCHINGÖVNINGAR



Stående. Stöd händerna mot stol, bordskant el dylikt. Avstånd mellan fötterna c:a 1/2 m. Pressa fötterna in "mot varandra ned genom golvet" 7 sek. Slappa av i 2 sek. Låt fötterna glida isär — utåt tills att det "stramar längs lårens insidor". Behåll detta läge 7 sek. Tår och knän skall vara riktade framåt under övningen!



Sittande skräddarställning. Fotsulorna mot varandra. Pressa knäna uppåt mot varandra. Håll emot med armbågarna som fig. visar. Håll på 7 sekunder. Slappna av 2 sek. Pressa ned knäna med armbågarna tills strammingskänsla uppstår längs insidorna av låren och håll kvar i 7 sekunder. Upprepa övningen 3 ggr.

Dessa stretchingråd kan i viss mån förebygga mediala knäsmärtor, men även ljumskbesvär. De bör därför ingå i ett allsidigt gymnastikprogram som avser att förebygga idrottsskador.

Omväxlande och skönt i München

München Marathon 89.04.23

Ett litet gäng från Värmland och Närke var vi som bestämde oss för att göra München Marathon den 23 april 1989. För att göra den långa resan så kort som möjligt laddade vi vår VW buss med glatt humör, trunkar och musik. Avresa torsdag kväll från Hallsberg för vidarefärd genom Danmark till Puttgarden i Västtyskland. Med hjälp av växelkörning kom vi så på fredag em. till München och hotell International. Till vår fasa fick vi klart för oss att receptionen och köket hade helt olika uppfattning om vad tillmötesgående vad beträffar frukost och mat för maratonlöpare är. Med ett våldsamtt nattliv bland ungdom som bodde i rummen vid sidan av blev det inte heller mycket sova om nätterna.

Således väl förberedda för en långresa genom Bayerns huvudstad marscherade vi till Olympiagelände, som ligger ett stenkast från hotellet. Efter en del förhandlingar med nummerlappsfunktionärer fick vi alla våra nummerlappar, således även Stig som tidigare sovit dåligt pga av att han ej

fått deltagarbeviset förrän dagen innan avresan.

Karin och Berit liksom Ann-Britt var rätt placerade i Damklassen medan Björn och undertecknad fick M 40 lappar. Vår ålderman LöparArne hälsades med entusiasm av arrangören. Sportmässan som arrangerades i inomhushallen för cykel och friidrott var snyggt och prydligt arrangerad med gott om plats för deltagare att titta på utställt material, till skillnad från Berlin 88. Eftersom vi var ute i god tid på fredagkvällen hade vi inga problem med trängsel. Den var betydligt större på lördagen.

Start på söndagmorgon kl 9.00 utanför Olympiastadion för en 8.000 hövdat skara löpare från i huvudsak mellaneuropa och syddito. Vädret var lätt regn före start och sedan uppehåll. Temperatur 5 grader samt vindstilla.

Ombyte gick för oss smidigt genom att vi hödde så nära parken men även övriga tycktes finna sig väl till rätta i simhallen där ombyte var tänkt.

Efter start fick vi tillfälle att se mycket av parker och Biergarten i centrala delar av staden liksom Marienplatz med sitt klockspel. Där var även pub-

liken placerad. Det var väl varmest att stå tillsammans på ett ställe kan man tänka. Underlaget var varierande sand, asfalt och kullersten. Banan mycket omväxlande och skön. Bortsett från avstånd från Svedala och liten publikströmning var det en positiv upplevelse att springa maraton i Bayern.

Efter en vecka i Zell am See med vila och rekreation var vi så beredda att återträda i våra civila gärningar igen. Hemresan gick bra och inte åkte vi fast för smuggel av dopingpreparat i tullen.

Nästa år kommer vi att vara i Zell en vecka före maran som går den 6 maj.

Björn-Erik Franzén

Nesfit Marathon München 1989-04-23

Män	
1. Herbert Steffny, 53, FRG	2.11.30
174. Björn-Erik Franzén, 47, SWE	2.39.49
587. Björn Ljunggren, 46, SWE	2.51.45
885. Stig Asplund, 35, SWE	2.55.57
4535. Arne Larsson, 23, SWE	3.53.58

Kvinnor	
1. Janette Mayal, 69, FRG	2.37.04
17. Berit Nordh, 46, SWE	3.02.11
62. Ann-Britt Eriksson, 49, SWE	3.20.15
82. Karin Hildingsson, 55, SWE	3.27.50



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:



Marathon i västindiska Barbados!

I månadsskiftet november/december 1988 gick vår kombinerade semester- och maratonresa till Barbados. Tre mellanlandningar och fjorton timmars resa var kanske i mesta laget, men vi hade fyra dagar att ta igen oss på innan det var dags för en svettig löphelg med 10 km på lördagen och maran följande dag!

Milloppet arrangerades i Bridgetown med närmare femhundra deltagare, alla i samma klass. Segern togs av italienaren Alberto Cova.

Så blev det då söndagsmorgon och en mycket tidig frukost, eftersom starten skulle gå 05.30. Det var alldeles kolsvalt ute, när vi begav oss iväg i vår hyrda jeep och det var ännu svalt och skönt.

15 km torka

Av de drygt 200 som hade samlats till start vid flygplatsen, var det en grupp normän, Walter Schmidli och under-teknad, som skulle försvara de nordiska färgerna. Några ur den norska gruppen, som hade varit här 1987, berättade livfullt om den sista milen, som säkert skulle bli hemskt jobbig på grund av hettan och luftfuktigheten.

Men redan inom en timme började värmen bli plågsam och inte blev det bättre när solen gick upp och det samtidigt visade sig att arrangören hade missat vätskekontrollerna vid 5 km och 10 km! De sa att det var första gången det hade hänt och att det inte skulle hända igen.

Sista milen fick normännen rätt. Loppet var nog en av de jobbigaste som Walter och jag upplevt. Men i mål kom vi i Speightstown, fyra mil nordväst om flygplatsen.

Inhemsk öl

I samband med prisutdelningen bjöd arrangören alla deltagare med sällskap på en läcker buffé. Den bestod av en massa inhemska delikatesser samt öns



Hans Andersson (339) och Walter Schmidli (331) värmdes upp med ett 10 km-lopp dagen innan maratonloppet, här tillsammans med Raija Vilenius, Walters sambo.

eget öl. Det var väldigt gott!

Efter denna löpande helg började vår egentliga semester. Med vår hyrbil åkte vi runt ön och besökte allt från blomsterparker, vilddjursreservat och droppstensgrottor till romfabriker. Reggaemusiken flödade var man än gick och längs vägarna rullade rytmiska bussar som dånade ut dessa känns-paka bakrytmer — reggaebussar!

Befolkningen var vänlig och tillmötesgående, klimatet behagligt. Trettio grader i luften och +25° i vattnet. Regnet föll om nätterna! Allt detta gör Barbados till en grönskande blomsterö och vi hade en mycket lyckad

resa.

Årets löphelg på Barbados blir 2—3 december. Om du vill ha inbjudan och information så sänd ett, till dig själv adresserat kuvert med dubbelt internationellt svarspost till arrangören The AAA of Barbados, PO Box 46, Bridgetown, BARBADOS. Startavgiften är endast \$ 10.

Hans Andersson, Västerås FIK

Barbados Marathon, 1988-12-04

1. Reuben McCollin, BAR	2.29.41
2. Peter Maher, CAN	2.32.57
3. Dave Ellis, GBR	2.38.17
36. Hans Andersson, SWE (M40/8)	3.19.10
89. Walter Schmidli, SWE (M40/22)	4.01.41

Fotnot: Drygt 140 löpare fullföljde under fem timmar. Officiell tidtagning och registrering pågick i över sex timmar. På årets inbjudan finns ingen maximitid angiven.

Vi gratulerar

Dig

till ett fullföljt

MARATONLOPP

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

Broschyren inkluderar information om Sällskapet och en blankett för medlemsansökan.

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

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

Svenskar i utlandet

London Marathon 1988 — komplettering

163	Hannu Huhtakangas, SWE	2.30.39
242	Raimo Huhtakangas, SWE	2.34.39
902	Åke Eneman, SWE	2.49.39
2191	Mr Ljungström, SWE	3.04.09
2710	Göran Lennström, SWE	3.08.47
2907	Håkan Ljungström, SWE	3.10.38
3536	Lillemor Cederlöf, SWE	3.15.18
4671	Gunnar Dahlén, SWE	3.23.33
4877	Leif Malmberg, SWE	3.25.04
5354	Mr Karlsson, SWE	3.28.13
5633	Allan Edberg, SWE	3.29.46
6346	Sture Andersson, SWE	3.34.04
7422	Gunnar Hansevi, SWE	3.40.13
8634	Leena Virtanen, SWE	3.46.48
9028	Matti Pykkänen, SWE	3.48.48
10276	Yngve Johansson, SWE	3.55.10
11223	Sam Månsson, SWE	3.59.55
11670	Anders Friberg, SWE	4.02.30
12171	Thomas Holgersson, SWE	4.05.38
12228	Lennart Svensson, SWE	4.05.58
12324	Gabriel Munck, SWE	4.06.27
12357	Arne Dalström, SWE	4.06.36
12358	Lennart Johansson, SWE	4.06.36
14183	Sven-Åke Skoglund, SWE	4.18.36
14452	Jan Karlsson, SWE	4.20.12
15858	Bertil Söderqvist, SWE	4.30.34
16468	Sven Johansson, SWE	4.35.43
19492	Kenneth Masimo, SWE	5.16.36

Fotnot: Ovanstående löparens resultat kom fram först efter diverse förfrågningar och annat detektivarbete. Dessa hade nämligen anmält sig under ett gemensamt gruppnamn och därför hamnat utanför "Sweden-listan" i tävlingskansliets dator. Vi upprepar vikten av att vid tävlingar utomlands alltid springa för "Sweden" kort och gott. Då hittar vi er!

Trondheim Marathon 1988-10-09, NOR

1.	Oddbjørn Lomundal (M30/1), NOR	2.30.11
2.	Per Magne Siraas, (M40/1), NOR	2.32.37
3.	Øivind Solli (M17/1), NOR	2.36.36
5.	Mats Zetterlund (M40/3), SWE	2.42.04
6.	Jan Eriksson (M30/2), SWE	2.42.57
10.	Torleif Rekkebo (M50/1), NOR	2.48.22
37.	Ingun Brechan, (M30/1), NOR	3.13.04
53.	Erlend Madsen (M60+), NOR	3.26.51
66.	Roger Nordin (M30/25), SWE	3.41.31
72.	Kenneth Berggren, (M40/26), SWE	3.58.56

1988 års upplaga av Trondheim Marathon avgjordes under vanskliga förhållanden. Regn och kylig vind (+4") gjorde loppet till ett verkligt kraftprov för deltagarna.

Maratonloppet går två varv i de centrala delarna av staden med start och mål på torget intill den berömda Nidarosdomen.

Gemensam start för hel- och halvmaran gör tävlingen något förvirrande men samtidigt inspirerande. Norrmannen Oddbjørn Lomundal som bott länge i Sverige, senast i Arvika, segrade efter att ha varvat på 1.12.40.

Bra omklädningsrum nära tävlingsområdet samt prisutdelning direkt vid målgången var positiva inslag. Det enda negativa var den bristfälliga banmarkeringen.

Mats Zetterlund, Strömsund

Venedig Marathon, 1988-10-16

1	Pizzalato Orlando, ITA	2.1.24
184	Jan Jorbrink, -47, SWE	2.54.23
410	Göran Palmquist, -42, SWE	3.09.36
423	Ingvar Fransson, -36, SWE	3.09.59
463	Yngve Andersson, -46, SWE	3.12.09
713	Larsen Norman, -47, SWE	3.25.43
875	Elisabeth Westerlund, -44, SWE	3.33.37
876	Lars Westerlund, -40, SWE	3.33.38
974	Åke Hall, -25, SWE	3.38.07
1054	Carina Wegersjö, -56, SWE	3.42.34
1106	Ulf Orest, -46, SWE	3.44.46
1233	Jan Lindegård, -34, SWE	3.52.23
1282	Gösta Jörlin, -25, SWE	3.54.34
1466	Karl-Åke Nyman, -24, SWE	4.06.05
1532	Stig Eriksson, -23, SWE	4.11.14
1670	Ove Ståhl, -41, SWE	4.23.21
1773	Hans-Åke Baltsén, -56, SWE	4.33.45
1842	Jan Boris Möller, -57, SWE	4.43.06
1871	Jan Malmström, -45, SWE	4.46.53
1917	Bengt Fransson, -34, SWE	4.54.49
1923	Göran Fornell, -40, SWE	4.55.30
1924	Göte Johansson, -48, SWE	4.55.30
1961	Jonny Holmgren, -49, SWE	5.13.28

Loppet var bra organiserat med tydliga kilometermarkeringar och bra vätskekontroller. Det goda intrycket stöddes dock av en kaotisk utlämning av överdragskläder efter loppet.

2661 anmälda (627 utlämningar), 2452 startande varav 1992 kom i mål. Att så många, 460 st, bröt berodde nog främst på varmt väder med hög luftfuktighet.

Gösta Jörlin, Falun

München Marathon, FGR, 1988-05-08

1.	M. Tjela, LES	2.12.56
12.	Kjell-Erik Ståhl, (M40/1) SWE	2.21.51
800.	Bo Rudemalm, -55, SWE	2.57.15
2623.	Clas Halldin, -41, SWE	3.21.45
2772.	Stefan Eriksson, -53, SWE	3.23.29
4978.	Lars Florin, -41, SWE	3.55.19
5303.	Roland Nilsson, -62, SWE	4.02.46

8015 startade och banrekordet från OS 1972, satt av Frank Shorter, USA, står sig fortfarande med sina 2.12.19.

Clas Halldin

Bremen Marathon, FRG, 1989-04-09

1.	H-B Buerger, FRG	2.16.42
8.	W Donczyk, -52, POL (M35/1)	2.25.03
31.	K-H Moeller, -39, FRG (M50/1)	2.35.29
34.	M Kramer, -40, FRG (M45/1)	2.35.48
36.	W Hauesler, -46, FRG (M40/1)	2.36.11
105.	Hans Björkqvist, -48, SWE (M40/15)	2.45.39
135.	Ewa Wrzosek, FRG (K/1)	2.48.46
1170.	Hans Orsing, -40, SWE (M45/195)	3.50.59
1269.	Sören Domert, -37, SWE (M50/162)	3.59.46

Fotnot: Västtysken Moellers 2.35 i M50 var en fin prestation. Knappt tre minuter senare kom 52-åriga norrmannen Per Sluengaard i mål. Världsbästa och europabästa i M50 sattes i Melbourne 1987 i Veteran-VM av Peter Kallio, AUS (finskt påbrå?) med 2.30.52 respektive av belgaren G van Nuffelen med 2.33.22. Bästasnotering i Norden har FK Finns Bo-Ingemar Lundberg (1933) med 2.34.11 satt VEM i Malmö 1986. Resultat gjorda före 1982, bättre eller i paritet med Lundbergs tid är Erik Östbyes 2.25.19, vilket han noterade som 51-åring i Västtyskland i samband med IGÄL-mästerskapen 1972. Vidare Konrad Hernelinds 2.34.49 satt i Karlstad (Riksmästerskapet 1977), femtioett år ung!

Ovanstående statistik är hämtat ur Sven Gärderuds eminenta bok "Svensk Veteran Friidrott statistik 1988, del II". Denna plus del ett kan köpas från Svenska Friidrottsförbundets förlag på Stockholm Stadion. Böckerna är ett måste för oss veteranlöpare och friidrottare!

GA



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 anmälningssdag 1/8. Deltagarantalet begränsat. Svensk reseledare medföljer. Begär program.

Anmälan till: **WIİK:s EUROPASERVICE**
Box 2026, 331 02 Värnamo. Tel. 0370-46755.

Blåsigt på Mallorca

Det blåste med nästan stormstyrka när Mallorca Marathon genomfördes i mitten av mars, och många löpare bröt, rapporterar Tomas Frost från Skövde, som själv kom på 5:e plats. Totalt 80 löpare kom i mål och tio procent av dessa var från Sverige. Med undantag av en löpare från Finland kom de övriga från Tyskland, Spanien och Italien i ungefär lika proportioner.

Loppet var väl arrangerat med fina priser och Tomas Frost uttrycker en förhoppning om att flera svenskar skall komma med när detta lopp arrangeras nästa gång i mars 1990.

Mallorca Marathon, 1989-03-19

1. Peter Morawski, FRG	2.29.45
5. Tomas Frost, SWE	2.44.10
15. Göte Ivarsson, SWE	2.58.07
35. Rolf Arne Bornebrand, SWE	3.10.53
51. K-G Nyström, SWE	3.27.16
67. Hans Örsing, SWE	3.52.40
68. Sue Falkeby, SWE	3.59.36
72. Leif Karlsson, SWE	4.08.05
73. Karl-Eric Lilja, SWE	4.08.54



Tomas Frost tar tiden vid målet på Mallorca.

MARATONLOPP I SVERIGE 1989

Datum	Tävlingsplats	Tel. kansli	Tel. bostad	Kontaktperson
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	Vänersborg (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

Massbrev**Avsändare:**

Svenska Marathonsällskapet
Box 218
101 22 STOCKHOLM

TERNHAG JAN

****MARATON****

TULEGATAN 10 A
113 53 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 anmälningssdag 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:—			
Overallmärken	st 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: