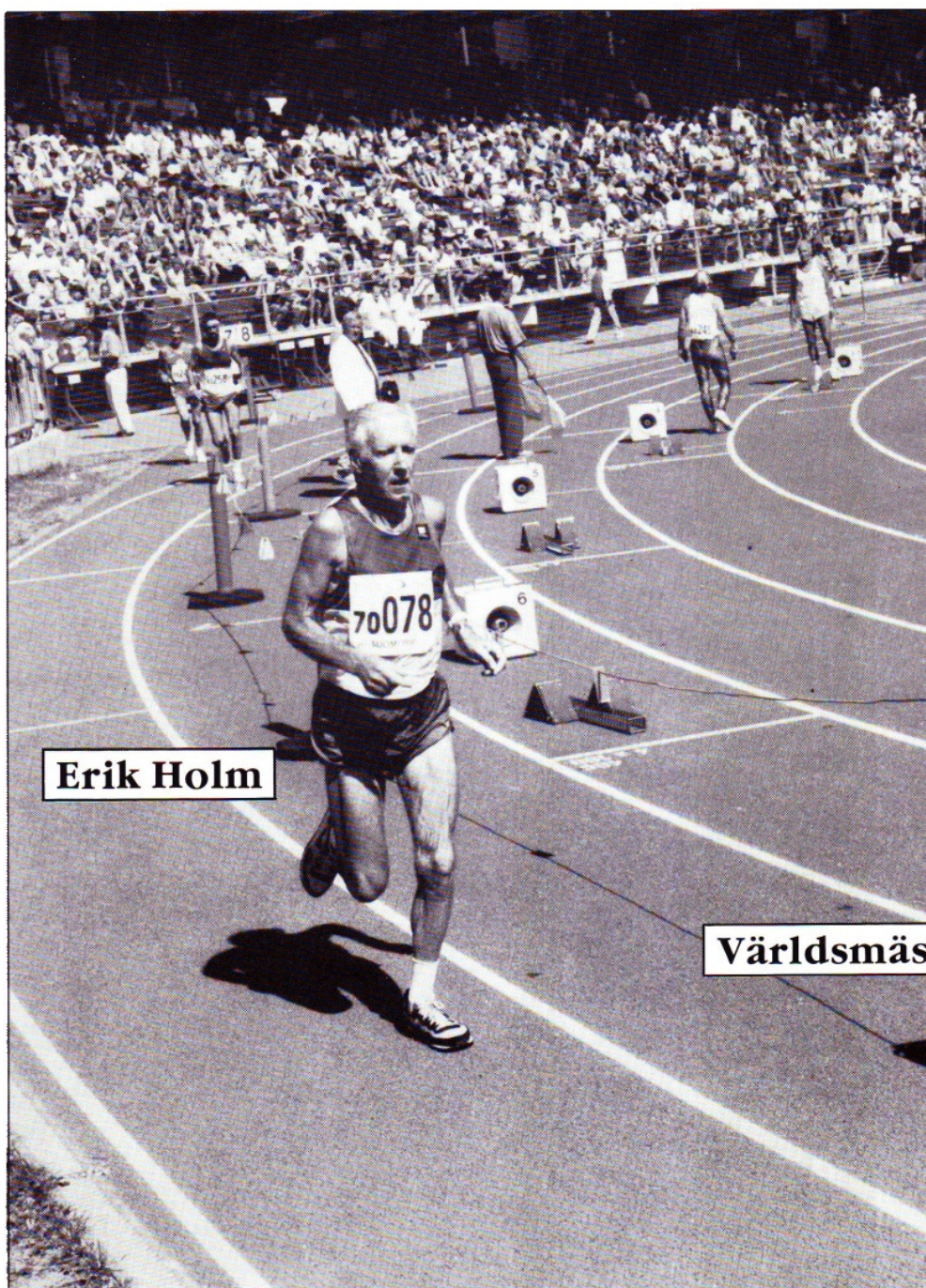


Marathon - löparen

Aug 1991

Nr 114

1991 Nr 4



Erik Holm

Världsmästare

Utgiven av Svenska Marathonssällskapet,
Box 218, 101 24 Stockholm
Redaktör och ansvarig utgivare:
Tony Bristow
Resultatredaktör:
Göran Andersson
Tryckning:
Trycksakskonsult, Stockholm
Distribution:
Berglind & Bergström, Hägersten
ISSN 0283-1015

Svenska Marathonsällskapets Styrelse

Ordförande och resesekreterare
Lennart Granberg, 08-760 96 98
V. ordförande och utmärkelseansvarig:
Owe Westin, 08-711 20 51
Sekreterare:
Göran Gustavsson, 08-760 07 52
Kassör:
Lage Carlson, 08-756 26 45
Medlemssekreterare:
Sven-Erik Eriksson, 08-773 31 03
Informationssekreterare:
Bengt Lönnroth, 0758-706 15
Huvudkontaktombud:
Jan Lind, 08-626 94 49
PR-ansvarig:
Lena Sjöblom, 08-623 00 52
Redaktör:
Tony Bristow, 08-778 03 51
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 Marathonsällskapets Distriktsombud

Blekinge:
Bengt Åke Svensson, 0455/507 66
Bohuslän-Dal:
Helge Mikaelson, 0534/115 07
Dalarna:
Yngve Karlsson, 0250/124 06
Gotland:
Lars Mårtensson, 0498/100 35
Gästrikland:
(Se Hälsingland)
Göteborg:
Christina Hildesson, 0303/417 38
Halland:
Martin Andersson, 0340/408 22
Hälsingland:
Roland Ludwiczowski, 0650/205 37
Jämtland-Härjedal:
Monika Simson, 063/11 38 03
Medelpad:
Yngve Sohl, 060/17 15 10
Norrbottnen:
Owe Pötter, 0921/203 59
Närke:
Jan-Olov Schagerström, 019/990 05
Skåne:
Bengt Klang, 046/71 22 10
Småland:
Karl Åke Nyman, 0490/154 89
Stockholm:
Ulf Mellerstedt, 08-626 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

Erik Holm närmar sig målet i årets VM-tävling på Åland. Foto: Göran Andersson.

Marathon-löparen

Aug 1991

Nr 114

1991 Nr 4



Vart tog skorna vägen?

Frågan vid semestertid är alltid densamma — skall jag ta med mig mina maratonskor eller skall jag låta dem vila hemma, medan jag kopplar av med familjen? — och svaret är nästan alltid detsamma: skorna skall med, ty det är ju ofta så att det är ju just under semestertiden man har tid att träna. Alltid kan man ju smyga iväg från hotellet i gryningen och tar en runda innan de övriga är vakna — och det är ju alltid en upplevelse att kunna springa i en ny miljö, vare sig den är i stadstrafiken eller på landet.

För mig var sommaren 1991 speciellt intressant — inte bara därför att jag upptäckte hur enormt stort Tiananmentorget i Beijing egentligen är när man väljer att springa från hotellet runt torget och tillbaka i morgondiset, utan även därför att jag har kunnat uppleva cyklisterna på väg till arbetet på morgonen i Kinas Chengdu

och den syrefattiga luften längs Lhasafloden vid 3600 m höjd i Tibets huvudstad med snötäckta berg i bakgrunden. Jag hoppas att våra läsare har haft liknande spännande upplevelser under dessa månader.

Men hur är det nu när man är hemma igen? Nu är det väl ingenting som stör? Nu kan man väl återvända till den dagliga rutinen med ett träningspass som en fast punkt i tidtabellen, eller... Hur blev det med alla brev som skall skrivas, och alla räkningar som skall betalas? Hur blev det med inbjudan till kaffe hos Lasse och Maria, och när skall vi bjuda hit Bosse och Annika? Och när skall jag hinna klippa gräsmattan...? och hur var det nu med den där tidningen som skall redigeras? Nej, vart tog mina skor vägen?

Tony Bristow

Grattis Axel! — 90 år!

Den 31 juli i år fyllde en av Svenska Marathonsällskapets grundare och hedersmedlemmar **90 år** och det var en stor ära för Sällskapets nuvarande ordförande Lennart Granberg, att tillsammans med Tony Bristow uppvakta och i Sällskapets namn gratulera jubilaren **Axel Hedenstål** i hans tjusiga lägenhet på Söder i Stockholm.

Med uppenbar glädje kunde Axel ta emot Sällskapets blomsterhyllning och gratulationer i ett rum där Marathonsällskapets förtjänstdiplom för värdefulla insatser pryder sin plats på en av väggarna.

Hörseln har försämrats och Axel tar gärna en käpp till hjälp när han går, men annars är han frisk och pigg och pratar gärna om tiden för snart fyrtio år sedan då Svenska Marathonsällskapet grundades av ett tiotal maratonentusiaster i en restaurang i Stockholm.

Själv sprang Axel ett halvdussin maror under den tid



Axel Hedenstål uppvakts med blommor av Sällskapets ordförande Lennart Granberg. Foto Tony Bristow.

då det erbjöds endast ett par tre tillfällen per år att springa ett maratonlopp, men hans viktigaste insats för Sällskapet och för svensk maratonlöpning var nog att han åtog sig att vara Sällskapets sekreterare under den viktiga perioden då beslutet att bilda en kamratförening skulle förverkligas i en fungerande förening. De handskrivna protokol-

len som finns bevarade från dessa år i början av fyrtio-talet berättar om detta arbete och vittnar om Axels entusiastiska intresse för sina uppgifter.

Axel, som utnämndes till hedersmedlem i föreningen 1976 berättar hur han med glädje erhåller tidningen Marathonlöparen där han har kunnat följa Sällskapets utveckling och där han kan

läsa om Sällskapets fortsatta framgångar.

Vi tackar Axel för hans insatser att skapa den förening som betyder så mycket för oss idag samtidigt som vi varmt gratulerar honom när han nu passerar ytterligare en av livets milstolpar.

Tony Bristow

NEW YORK CITY MARATHON

3 NOVEMBER 1991



Följ med till NEW YORK och spring marornas mara eller heja fram Din vän!

Önskar Du sedan göra en förlängning av resan, när Du ändå är "over there", skraddarsyr vi den enligt Dina önskemål.

Ring och boka eller beställ prospekt hos:

TRIVSELRESOR RESEBUREAU AB
Grupp- & konferensavdelningen

Tel 08-728 82 30



Grattis Erik—Världsmästare!

Med stor glädje noterar vi att vi nu har anledning att gratulera ytterligare en svensk maratonlöpare som numera med stolthet kan presentera sig som "världsmästare". Vid årets tävlingar för veteraner på Åland segrade den nyblivna sjutioåringen **Erik Holm, Broddy**, i sin åldersklass.

Erik, som således är född 1921, berättar att han sysslade med friidrott som medeldistanslöpare på klubb-nivå i sin ungdom men att han debuterade som maratonlöpare först vid 58-års ålder när Stockholm Marathon först arrangerades. Sedan dess har han hunnit springa ett fyrtiotal maror med 3.07 som personbästa i Odensbacken 1982. Dessutom ägnar han sig åt andra motionsaktiviteter och har också tävlat inom triathlon. Som 65-åring vann han 50-årsklassen vid Säter Triathlon.

I VM-tävlingarna på Åland gick han ut relativt hårt med 45 min på såväl den första som den andra milen och han fick betala för detta med en något långsammare avslutning, men hade den fina tiden 3.25.52 i mål. Tillsammans med Gösta Andersson och Erling Märshagen var han även med i det svenska laget som vann lagtävlingen före Tyskland.

Erik njuter av maratonlöpning inte bara för tävlandets skull utan även för det kamratskap som man finner på och bredvid banan. — Det var ju tyskar och italienare som berättade för mig hur jag låg till i tävlingen på Åland, säger han. Som pensionär hinner han träna 7—10 mil i veckan och tänker fortsätta med detta.

Tony Bristow

Stockholm Marathon 1991

— lag och veteranresultat



Kjell-Erik Ståhl passerar Nordiska Museet på väg mot segern i M45 med tiden 2.16.58. Foto: Tony Bristow.

Lagtävling/klubblag

1. Hässelby, lag 1	6.56.59
2. Enhörna IF, lag 1	7.10.39
3. Hässelby, lag 2	7.22.13
4. IKS Umeå	7.40.47
5. SÖK Sisä	7.49.33
6. Sundsvalls FI	7.51.42
7. Riviera FI	7.52.46
8. TV-88	7.52.54
9. IK Sisä	7.53.35
10. Kvarnsvedens GoIF	7.55.42

Lagtävling/företag

1. Strömsunds kommun, lag 1	8.16.02
2. Televerket Stockholm, lag 1	8.38.47
3. ATS, lag 1	8.58.23

K40

1. B Bergendahl, -47, Oxelösund	3.08.23
4. M Svartengren, -47, Fredriksh	3.18.27
5. K Örtengren, -51, Mälarö	3.22.33
6. M Hedberg, -49, Borlänge	3.23.28
7. S Carlsson, -47, Strängnäs	3.25.21

K45

1. J Pedersen, -46, Enhörna	2.39.00
2. Berit Nordh, -46, Degerfors	2.59.27
4. A-B Lisell, -45, Fredrikshof	3.10.13
5. M Castro-A., -42, Fredrikshof	3.15.55
6. Brita Klefbeck, -44, SOS IF	3.18.11
7. A-M Waxell, -45, Östhammar	3.18.53
9. M Tronsén, -46, Sundbyberg	3.25.45

K50

1. R Laatikainen, -39, Fin-Pallo	3.19.43
2. I Nilsson, -39, IFK Umeå	3.25.10
3. Barbro Tano, -39, Kiruna	3.28.39
4. Eina Roxström, -39, DN	3.29.54
7. Kirsti Takkinen, -40, LUGI	3.35.43
9. I Gustafsson, -40, Tärna IK	3.42.18

K55

1. Inger Asplund, -35, HSK	3.35.42
2. Britt Dohse, -36, Högsbo AIK	3.40.00
3. L Nikkinen, -34, Finn-Ess LK	3.41.48

K60 +

1. Hilikka Kaijainen, -31, FIN	4.16.49
2. E Wiström, -21, Fredrikshof	4.19.52

M40

1. G-I Nilsson, -51, Härnös IF	2.25.49
2. A Johansson, -47, Riviera IF	2.28.54
3. L Johansson, -51, Bergström	2.29.04
4. C Fabricius, -50, SÖK Sisä	2.29.55
5. Lars Vinäs, -50, Vittangi SK	2.31.16
7. Kurt Andersson, -51, Riviera	2.31.51
8. Elon Lindvall, -47, Skellefteå	2.33.21
9. Hans Jansson, -50, Kils AIK	2.34.28
10. O Olsson, -49, Kvarnsveden	2.36.08

M45

1. Kjell-E Ståhl, -46, Enhörna	2.16.58
2. R. Lindkvist, -46, Göteborg	2.30.59
5. L Lövgren, -44, Härnös IF	2.38.49
6. Sture Åhs, -42, Säfle FIK	2.38.53
7. P-A Lundin, -46, Tele IF Karlstad	2.40.42
8. Stig Jonsson, -43, Kisa SK	2.41.10
9. Göran Edström, -44, Järfälla	2.41.59

M50

1. A. Kaati, -38, Lappl Jägarreg	2.37.23
2. R Kyllönen, -41, Sundbyberg	2.41.13
6. Björn Videlfors, -40, GF Idrott	2.45.55
7. J Sunna, -40, Umedalens IF	2.46.06
8. Sune Mattsson, -41, Rånäs	2.47.19
9. Bo Westlund, -40, IF Göta	2.48.25
10. K-O Skoglund, -41, Strand	2.48.38

M55

1. B Eriksson, -36, Sundsvall	2.43.55
2. E Wiberg, -36, Sundsvall	2.50.29
3. K-E Isaksson, -36, Rossön	2.50.54
4. F Magnusson, -32, Luleå	2.53.15
5. Ivar Moline, -32, Boo IF	2.55.54
7. Birger Forslund, -35, Boo IF	2.57.40
10. T Johansson, -35, Vallentuna	3.02.31

M60 +

1. Erkki Rikkonen, -31, FIN	2.58.13
2. K Hernelind, -26, Duvbo IK	2.59.29
3. H Olofsson, -30, IFK Lidingsö	3.04.12
4. A O'Donnell, -29, Fredrikshof	3.09.48
5. John Lilja, -30, IK Pallas	3.10.33

* * * *

Rullstol

1. Håkan Eriksson, -68, Lund	1.47.33
2. L Löfström, -55, Norrbacka	2.12.35
3. M Sandberg, -54, Mjölby	2.20.54

Bestämmelser för Sverige 90 Diplomet

1. Sverige 90 Diplomet tilldelas medlem i Svenska Marathonsällskapet som i Sverige under 1990-talet har fullföljt tio maratonlopp på olika platser och med olika arrangörer.
2. Endast resultat uppnådda i sanktionerade tävlingar över 42,195 km som arrangeras under tiden 900101 — 991231 får medräknas.
3. Varje lopp skall fullföljas på en tid som inte överskrider 5 timmar.
4. Endast sex lopp per kalenderår får tillgodoräknas.

(fastställda av styrelsen 91-06-11)

5. Medlemsavgiften till Svenska Marathonsällskapet skall ha betalats åtminstone under den tid som gäller för de fem sista loppen i serien.
6. Ansökan skickas till Svenska Marathonsällskapets sekretariat, Box 218, 101 24 Stockholm, med fullständig information om datum, tävlingsplats och resultat för samtliga lopp som åberopas.
7. Diplomen numreras i den ordning som ansökningar ankommer till Svenska Marathonsällskapets sekretariat.

Sverige 90 Diplomet nr 1

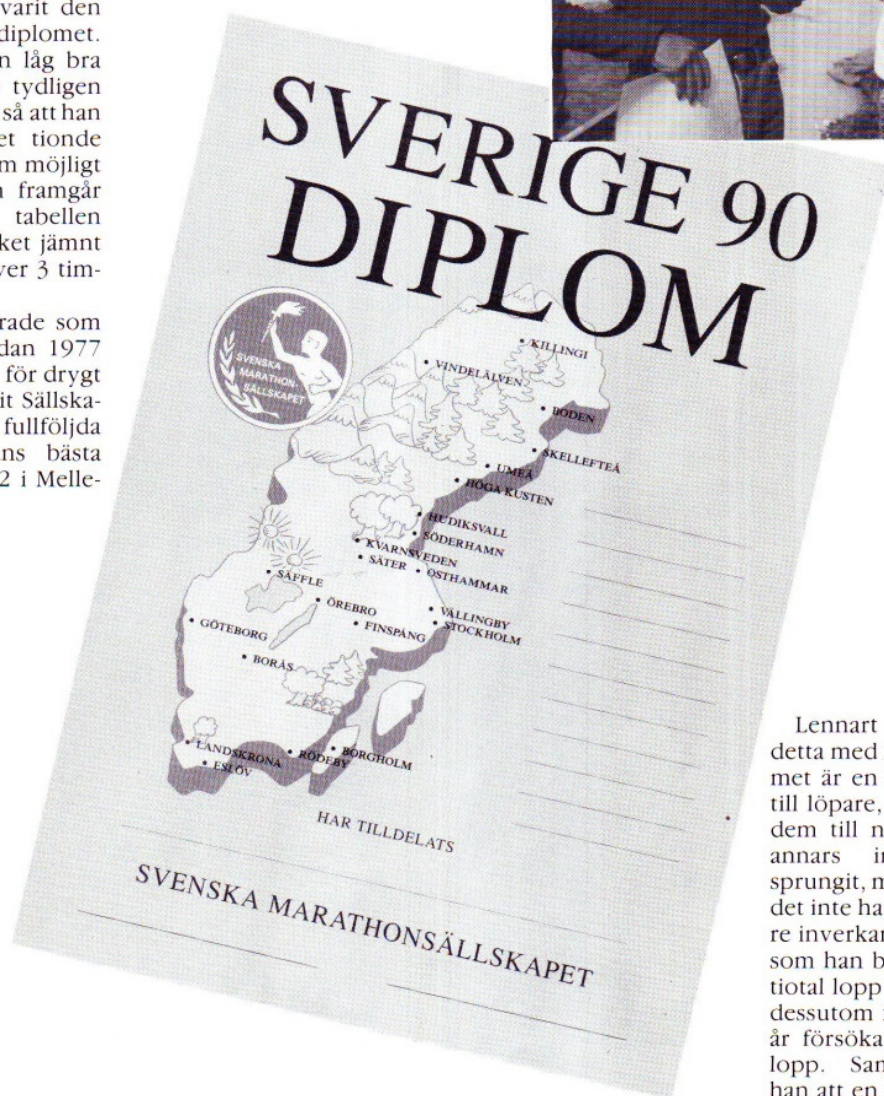
Sverige 90 Diplomet nr 1 har utdelats — och vi gratulerar den löpare som hann först med denna bedrift att sedan början av 90-talet fullfölja tio maratonlopp på tio olika platser inom Sveriges gränser. Han heter **Lennart Skoog**, är född 1946 och tävlar för Stenungsund OK.

Lennart är uppenbarligen stolt över att ha varit den förste att erövra diplomet. Han visste att han låg bra till och han hade tydliga planerat säsongen så att han skulle fullfölja det tionde loppet så tidigt som möjligt under 1991. Som framgår av den bilagda tabellen springer han mycket jämnt med tider strax över 3 timmar.

Lennart debuterade som maratonlöpare redan 1977 och han har redan för drygt ett år sedan erhållit Sällskapets standar för 50 fullföljda maratonlopp. Hans bästa prestation var 2.52 i Mellerud 1982.



*Lennart Skoog när han tog emot statyetten för 50 maratonlopp från Owe Westin.
Foto: Einar Bengtsson*



Lennart tillstyrker att detta med Sverige 90 Diplomet är en bra uppmuntran till löpare, ett sätt att locka dem till nya lopp som de annars inte skulle ha sprungit, men han menar att det inte har haft någon större inverkan i hans fall eftersom han brukar springa ett tiotal lopp varje år, och har dessutom för vana att varje år försöka välja några nya lopp. Samtidigt beklagar han att en del lopp försvinner. Speciellt nämner han vid ett par tillfällen medan vi pratar att han kommer att sakna loppet i Dalsland som numera lagts ned.

Lennart har självklart inga planer på att sluta springa. Han tränar ca 10 mil i veckan och räknar med att synas vid såväl start- som mållinjen till ett flertal maratonlopp i framtiden. Grattis Lennart till Sverige 90 Diplomet nr 1!

Tony Bristow

Lennart Skoogs tio maratonlopp

1	90.05.01	Dalslands-Maran (Eds SK)	3.10.09
2	90.06.02	Stockholm Marathon	3.20.30
3	90.06.30	Örebro City Marathon	3.07.49
4	90.07.07	Dalamarathon, Kvarnsveden	3.06.36
5	90.08.11	Säffle Marathon	3.06.18
6	90.09.01	Borås Marathon	2.53.44
7	91.04.06	Vällingby Marathon	3.08.38
8	91.04.14	Landskrona Marathon	3.05.47
9	91.04.20	Sätermaran	3.03.20
10	91.05.04	Gron Runt, Finspång	3.04.40

På god fot med läkaren



Erik Ståhl

Skador och skavanker

Den mörka sidan av vår verksamhet kan indelas i två kategorier: skador och skavanker. Skadorna kan i sin tur indelas i akuta och kroniska överbelastningar. De förra behöver ej nödvändigtvis vara relaterade till löpningen som sådan. Jag tänker då på rena olycksfall såsom vrickningar av knän och fotleder vid snedtramp etc. De akuta skadorna har därför rätt skötta en bättre prognos än de kroniska, som till övervägande del torde orsakas av övertraning i olycklig kombination med någon annan faktor.

Ett vanligt tänkesätt bland idrottsläkare och andra som jobbar i branschen är att dessa kroniska överbelastningsskador huvudsakligen orsakas av kroppsliga lyten, såsom kobentheth, överpronation, hjulbentheth, ben av olika längd, små överörliga knäskålar, sneda ryggar och liknande defekter. Idrottskliniker, sportskokliniker, sjukgymnast- och naprapatinstitut, ja hela sportsko-

industrin har profiterat på detta tänkesätt.

Men, man kan ha invändningar. Vi är alla mer eller mindre lytta p.g.a. att **vi är sammansatta av två ej helt symmetriska kroppshalvor.** Detta faktum framkommer i alla dessa möjliga och omöjliga löpstilar och avvikande kroppsrörelser man kan få bevittna som åskådare, och vilket ger maratonloppen ett sådant underhållningsvärde. Det kan tyckas märkligt att många av de värsta avarterna aldrig blir skadade. T.o.m. svårt handikappade personer kan ju genomföra både maror och ultralopp utan ortopediska problem. Våra kroppar har som bekant en enorm kapacitet att själva kompensera snedbelastningar genom tillväxt av överbelastade muskler och ledband. Liksom vi får valkar på fötterna av illa passande skor.

I många fall uppkommer de kroniska överbelastningsskadorna mycket oväntat, ibland även när vi

inte springer. När vi reser oss upp ur fåtöljen för att stänga av TVn, brister lår-muskeln; när vi går ner för trappan, ryker menisken och när vi stiger ur sängen på morgonen, kan vi inte stödja på foten för hälsenan är inflammerad. Finns det någon bra förklaring till det här? Vi skyller på dålig dagsform, psyket eller varför inte något elakt virus? Troligen har vi ignorerat de diffusa symptomen, som föregick skadan. Kanske dolde endorfinerna smärtan medan vi sprang?

Skavankerna är troligen släktingar till de kroniska överbelastningsskadorna, och de plågar de flesta långlöpare, främst psykiskt. **En skavank kan definieras som något som gör ont men kan tolereras och som inte förvärras av träning.** Ibland kan det vara tvärtom. Tar man en vilodag i tron att skavanken ska ge med sig, finner man till sin irritation att den besvärar än mer vid återupptagen träning. Den legenda-

riske Ted Corbitt hävdade t.ex. att en av orsakerna till att han tränade varje dag, var att han annars skulle förvärra sina skavanker. Det kan komma perioder då vi är helt fria från dem, men vi kan alltid räkna med att dessa våra trogna föreslagare återkommer.

Det står väldigt lite information att få om skavanker. De förväxlas ofta med skador och är svåra att pressa in i de gängse förklaringsmodellerna. **Jag antar att de är våra svaga punkter, som hela tiden behöver renoveras.** Påföljden blir en svag kronisk inflammation i ledband och muskelfästen, som i sin tur påverkar närliggande nerver. Ett typexempel är s.k. falsk ischias, som uppkommer när ischiasnerven på baksidan av låret påverkas av en inflammation i senfästet till en av de bakre sätesmusklerna (perineustendinit). Om vi försöker vila bort smärtan och inflammationen kan små bindvävssammanväxningar upp-

Det mesta av det bästa 1990

Åke Eriksson (620510)
Hässelby
2.10.53 Chicago, USA, 28.10 (4)
2.15.38 Stockholm, 2.6 (3)

Mats Erixon (580319)
Mölnåls AIK
2.15.43 Fukuoka, JAP, 2.12 (9)
2.16.03 London, GBR, 22.4 (33)

Kjell-Erik Ståhl (460217)
Enhörna IF
2.16.08 Hautes-de-Seine, FRA, 16.9 (7)
2.16.19 Boston, USA, 16.4 (17)
2.18.18 Stockholm, 2.6 (7)
2.21.29 Duluth, USA, 23.6 (7)
2.24.41 Singapore, 9.12 (3)

Pär Wallin (550306)
Sthlms Spårv GIF
2.18.02 Stockholm, 2.6 (5)

Hans Nilsson (590517)
Hargs BK
2.18.50 Valencia, ESP, 4.2 (4)
2.18.45 Berlin, GER, 30.9 (30)
2.21.43 Stockholm, 2.6 (11)
2.21.49 Macao, CHI, 2.12 (3)

Midde Hamrin (570419)
Mölnåls AIK
2.34.27 Chicago, USA, 28.10 (3)
2.37.07 Stockholm, 2.6 (1)

Evy Palm (420131)
Mölnåls AIK
2.38.00 New York, USA, 4.11 (9)

Jutta Pedersen, (461206)
Enhörna IF
2.39.29 London, GBR, 22.4 (30)
2.41.02 Rom, ITA, 19.11 (3)
2.43.09 Stockholm, 2.6 (3)

Anita Andersson (610522)
IK Sis
2.45.40 Stockholm, 2.6 (6)

Maria Andersson (610522)
IK Sis
2.45.41 Stockholm, 2.6 (7)

Marie Larsson (570214)
IF Kville
2.46.37 Stockholm, 2.6 (8)
2.48.34 Berlin, GER, 30.9 (19)

Eva Gustafsson (541216)
SOK Sis
2.46.54 Berlin, GER, 30.9 (17)

Fakta hämtat från **Sverige Bästa 1990**, som kan beställas från SFIF-förlaget, Sofiatornet, Stadion, 114 33 STOCKHOLM (tel 08-21 59 80) eller CEWE-FÖRLAGET, Box 77, 890 10 BJÄSTA (tel: 0660-309 65)!



stå inom området. Vid återupptagen träning spricker dessa upp, med en till en början förvärrad inflammation och smärta till följd.

Vad gäller behandling är recepten mot kroniska överbelastningsskador välkända och omtjutade i andra sportmedicinska spalter. De kan sammanfattas som vila med eller utan smärtstillande och inflammationshämmande medicin; sjukgymnastik och liknande behandlingar i rehabiliteringsfasen; någon gång kan operation vara det bästa alternativet.

Mot skavankerna hjälper ingenting utom mindre eller aldrig mera löpning. För att motsäga vad jag sade inledningsvis, kan också möjligen byte av skor, löpstil eller underlag ha viss effekt. Dock uppstår då troligen nya skavanker på andra ställen. Har man tröttnat på sina gamla skavanker så kan man ju alltid pröva det receptet. Summan av kardemumman brukar vara konstant.

Själv har jag under många år plågats av bl.a. en skavank i den vänstra foten. Den kommer på senhösten och försvinner på våren. Ett tag var det särskilt svårt, så svårt att jag t.o.m. uppsökte en chiropraktor. Han sa att problemet satt i nacken, grabbade tag i mitt huvud och vred om. Det lät som en pisksnärt och jag var övertygad om att få tillbringa resten av livet totalförlamad i en eldriven rullstol. Tro mig eller ej, efter behandlingen blev foten bra. Kanske hade den blivit det ändå, ty det var i början av april.

Skadorna tillhör huvud-

sakligen elitlöparna, vilka måste tänja sina yttersta gränser på såväl träning som tävling. Personlighetstypen har sannolikt också betydelse. I en artikel nyligen tillämpade man de välkända typ A och typ B personligheternas betydelse för skadefrekvensen bland idrottsmän. Dessa typer användes ju först för att för enkla synen på hjärt- och kärlsjukdomarnas uppkomstmekanismer. Den stressade och prestationsångestladdade typ A drabbas oftare av hjärtinfarkt och även olika skador i samband med idrottsutövning.

Bland löparna är typ A den som helt styrs av sitt träningsschema och där varje träningspass är en tävling mot klockan eller träningskamraterna.

De trygga elitmotionärerna är typ B, som är ut och är in mal på en bit under maximum. **De blir sällan skadade och blir aldrig bättre — från sina skavanker.** De får lära sig att umgås med sin falska ischias, smärtan på utsidan av knäleden eller vad det nu kan vara och inte lyssna för mycket på alla "experter".

När jag kom för återbesök till min chiropraktor ville jag ha en förklaring på fotens plötsliga tillfrisknande. Han såg ut som ett levande frågetecken, skakade på huvudet (inte mitt gudskelov) och yttrade den bibliska meningen: "Outgrundliga äro kroppens vägar". Ibland är man böjd att hålla med honom.

Erik Ståhl

Gron Runt, Finspång, 1991-05-04

1. Leif Dietz, -55, Örgryte IS 2.39.14
2. Mikael Bränn, -61, Linjeflyg 2.41.47
3. Jan Lindblom, -42, Hässelby 2.42.34
4. **K-E Stenlund, -42, Akele 2.47.53**
5. Lennart Wallin, -45, IK Akele 2.48.29
6. L Engstrand, -42, R. Rekarne 2.52.46
7. E Holmqvist, -46, IK Akele 2.53.26
8. **V Hietala, -49, Finspång 2.53.39**
9. T Fagerlund, -39, Strängnäs 2.59.23
10. L Skoog, -46, Stenungsund 3.04.32

11. T Stenbro, -51, Motala 3.06.39
12. S-B Rönnåker, Stockholm 3.11.11
13. Ingemar Karlsson, Vedums 3.14.07
14. Frank Brodin, Solvikingarna 3.14.46
15. Leif Danielsson, Iggesund 3.14.54
16. Sture Wahlqvist, Iggesund 3.18.39
17. A Gyllenius, Djurgården 3.23.53
18. M Giovanni, -47, Degerfors 2.24.07
19. S Engdahl, -40, Sandbolaget 3.25.50
20. **B Magnusson, -33, Akele 3.26.51**

21. Göran Karlsson, -47, Tiwaz 3.26.55
22. S Mariadahl, -47, Söderhamn 3.27.21
23. J-E Svensson, -34, IK Akele 3.27.31
24. J Engberg, -45, Jordbänning 3.28.12
25. Åke Nilsson, -42, Överum 3.28.21
26. G Moberg, -37, Bromma IF 3.29.11
27. Hans Andersson, Västerås 3.30.00
28. Hans Forss, Göteborg 3.31.55
29. Ove Söderholm, Norrköping 3.32.34
30. Anders Edberg, 56, Åkulla 3.33.49

31. Tony Hedlund, -57, Luleå LK 3.35.28
32. Matti Pykkänen, Överums OK 3.37.35
33. K Kvarfordt, -59, Stockholm 3.37.48
34. Ö Johansson, -26, Åkulla 3.39.06
35. Stefan Karlsson, Gränges 3.39.13
36. Bertil Järlåker, -36, IK Tiwaz 3.39.26
37. Pelle Ruus, -50, Eskilstuna 3.40.00
38. S-O Sjöström, -39, Åkulla 3.41.40
39. T Bergsten, -40, Garphyttan 3.44.12
40. K Johansson, Solvikingarna 3.45.52



41. K-G Nyström, TV 88, Trollh 3.46.00
42. Erik Ståhl, IK Akele 3.47.53
43. Ferike Pasthy, -53, Täby 3.48.19
44. S-G Yngvesson, -56, IK Vista 3.49.29
45. A Johansson, DAGAB Borl. 3.50.15
46. **L Bergström, -30, IK Akele 3.51.57**
47. Leif Albertsson, Makro FF 3.54.13
48. V Lundström, -29, Skellefteå 3.54.48
49. S Söderström, -43, Kvarns 3.57.57
50. Veli Pajari, -40, Vilsta IK 4.00.12

51. L Wängman, -45, Iggesund 4.02.04
52. Per Adolfsson, IK Ymer 4.06.14
53. Hans Orsing, Helsingborg 4.16.22
54. S-Å Rosendahl, -43, Berol 4.21.47
55. Conny Adolfsson, IK Ymer 4.27.13
56. Bernt Johansson, Krylbo IF 4.29.07
57. K.G. Bergvall, -28, Motala 4.37.43

Fotnot: Distriktsmästare för Östergötland är angivna i **fet stil**.

Läsarhjälp

Redaktionen behöver just er hjälp med resultatlistor från loppet utomlands. Vi lånar gärna ditt personliga exemplar och kopierar — hjälp oss med att strecka under svenska deltagare!

Flera av våra medlemmar ställer upp helt ideellt och lusläser tusentals namn för att underlätta resultatredaktörens arbete. En del skriver även ut manus och resultat på skrivmaskin! Underbart!

Den senaste tiden har vi fått hjälp av Gösta Andersson, Kjell Damstedt, Jon-Håkan Jannerling, Bertil Järlåker, Hans Orsing, Kjell-Ove Skoglund, Jan Ternhag och Ansgar Ågren.

Tack ska ni ha!

GA

PS. Är det någon som har resultaten från London och Rotterdam?. DS.

PARIS MARATON

i april 1992

Kamratresa utan vinst
5 dygn i lägenhetshotell
OBS! Klubbrabatt
PRIS fr 2950 kr
flyg med jumbo

Tel. 08-80 58 32, Roland Knutsson

Anmäl snarast — bra pris

BODEN FÄSTNINGS MARATON

Boden Fästnings Maraton (Björns SK) 1991-06-15

M/1 Jarmo Rundgren, -58, FIN 2.32.28
 M/2 **H Eriksson**, -61, Hap. SKT 2.43.36
 M40/1 **S-E Müller**, -49, Luleå 2.54.34
 M50/1 **Y Johansson***, -39, Lah 2.55.08
 M35/1 **E Pekola**, -52, Kiruna 2.56.41
 M40/2 Eilert Fors, -47, Bergens IF 2.57.29
 M40/3 A Persson, -48, Väckelsång 3.00.30
 M45/1 L Nilsson, -44, Ullatti IF 3.00.41
 M35/2 G Karlsson, -55, Luleå 3.01.25
 M45/2 B Öberg, -44, Vuollerim 3.03.52
 (10)
 M45/3 B Karlsson, -43, Kiruna 3.05.12
 M40/4 Rolf Malmros, -48, Luleå 4.06.43
 M35/3 B Pålsson, -51, Bergens IF 3.07.07
 M55/1 **P-O Larsson**, -35, Ullatti 3.07.43
 M50/2 Raimo Oikarinen, -41, FIN 3.18.07
 M40/5 Gerhard Strande, -, Ullatti 3.21.00
 M55/2 E Sandman, -36, Boden 3.22.08
 K/1 K Björnfot, -53, Lahnaj.SIF 3.23.43
 M40/6 S Mariédahl, -47, Söderh 3.23.48
 M55/3 Arne Olsson, -36, Luleå 3.24.28
 (20)
 M35/4 Tomas Nilsson, -, Ullatti 3.26.31
 M35/5 R Nilsson, -54, Kiruna 3.30.10
 M55/4 S Carlström, -32, Björns SK 3.39.00
 Mot/1 E Välvainio, -33, OK Renen 3.39.55
 M60/1 V Lundström, -29, Skell.AIK 3.43.50

Fotnot: Segrarna i Norrbottens DM är satta med **fet stil**. * Yrjö Johanssons DM-tecken togs i M45.

- | | |
|---------------|----------------|
| 1. Luleå LDK | 9.02.42 |
| 2. Ullatti IF | 9.29.24 |
| 3. Kiruna LDK | 9.32.03 |



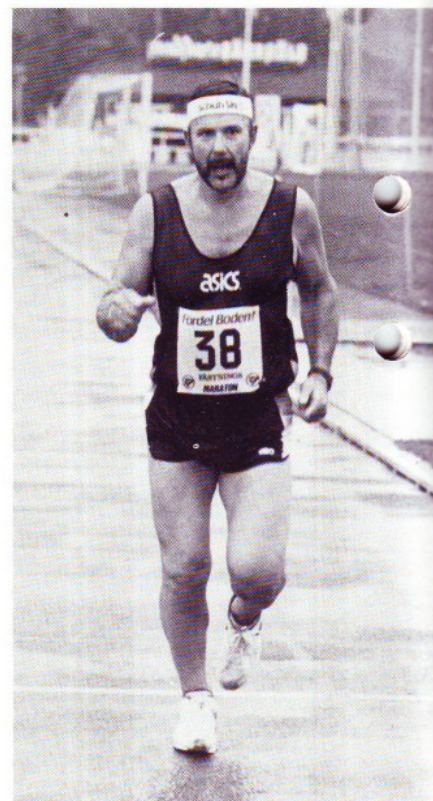
Speakern Bo Strömbäck intervjuar segraren Jarmo Rundgren. Foto: Örjan Nordmark.



Kristina Björnfot var enda dam i mål.



Håkan Eriksson (3), Distriktsmästare för Norrbotten i sällskap med Eilert Fors (24).



Bernt Öberg, bonde från Vuollerim bade bråttom till kvällsmjölknigen. Foto: Örjan Nordmark.



Stig Mariedal (23) i täten för en klunga. Foto: Örjan Nordmark.

Typiskt juniväder i Boden

Årets upplaga av Bodens Fästningsmaraton såg ut att få perfekt löpväder. Vid starten var det molnigt, +14° och nästan vindstilla.

Men en timme senare var det blåst, ösregn och kyla vilket tvingade sex löpare att bryta.

— Vi har försökt göra tävlingen till en positiv upplevelse för löparna och av alla positiva reaktioner, tror jag att vi lyckas, menade **Leif Strömbäck** i tävlingsledningen och Björns SK. Der är bara vädret som inte varit på vår sida, varken i fjol eller i år.

Tredje gången gillt 1992?

Efter en inledande slinga på 2 km, sprang löparna 2 x 20 km.

Segraren för andra året i rad blev **Jarmo Rundgren**. Denne 33-årige elektriker från Finland satte direkt vid start in en stöt, och sprang sedan solo hela loppet.



Erkki Pekkola (13), Yrjö Johansson (47), Börje Carlsson (36) och Lennart Nilsson (39). Foto: Örjan Nordmark.

Veteran VM

För att vara ett världsmästerskap, var starten måhända något bristande organisatoriskt sett. Det förekom ingen avprickning in till startområdet på den breda "teatergatan" intill Aura å i Åbo centrum. Parkerade bilar gjorde startsträckan onödigt smal och utan avspärrningar gjorde publiken sitt till. Men stämningen var det inget fel på! Trots att det redan vid startskottet kl 09.30 var +19° i skuggan och att de följande 42 kilometerna skulle innebära rejäla stigningar i temperatur och banprofil. Målet inne på Stadion var femton meter högre beläget än starten.



Första milen hade ett par backar men bjöd också på skugglöpning. När löparna återkom till centrum och cykelvägarna på båda sidor om Aura å, passerades 15 km på 50.30 av en handfull M40-tävlanden med **Christer Fabricius** fem sekunder bakom. Blivande M50-segraren **Graham Bagnall** var endast 45 sekunder bakom täten. Redan här märktes det att det inte var **Arne Kaatis** dag; han var fyra minuter efter Bagnall.

Miles Fleetwood noterade drygt 56 minuter på de första 15 km och även **Bengt Backman**, **Folke Magnusson**, **Sten Odenblad** och **Clarence Klättborg** passerade under timmen liksom bästa tjej, **Diane Underwood**.

När maratonveteranerna efter drygt två mil lämnade innerstan och begav sig ut mot de kuperade sydöstra stadsdelarna av Åbo, var temperaturen +23° och löparna exponerades av en ganska grym sol. I brist på skuggiga partier upplevdes i alla fall den sydliga vinden som något uppfriskande. — Klart ett av de fem tuffaste maratonlopp, jag deltagit i, menade västeråsaren och M50:an **Hans Andersson** efteråt.

Vid 40 km var de första sju löparna i M40-klassen och de passerade fyra mil på tider mellan 2.17—2.22. Strax därefter kom tätduon i M45 och de bästa i M50 noterade 2.22.30 respektive 2.24.00 som passertid. En och en halv minuter senare kom Fabricius förbi.

Världsbästa

Redan efter 2.29.00 anlände förste M60-löpare till 40



Löparna ger sig iväg. Foto: Göran Andersson.

km-skylden! Det var italienaren **Luciano Acquarone**, som tydligen trivdes fint i +25° och med en hård bana. Han passerade med ett bra klipp i steget, troligen väl medveten om Derek Turnballs världsbestanotering på 2.38.46 (se Marathonlöparen nr 5/90 sid 11!). Luciano kunde behålla tempot längs den grymma avslutningen, som bestod av en bastudallrande mile-lång raksträcka nästan utan skuggor, en sugande stigning upp mot Stadion följt av en brant knix upp bakom ståplatsläktaren och en slinga ner till den sjudande stadiongryttans fyrahundrametersvarv.

Luciano löpte starkt och enligt den preliminära resultatlistan noterade han världsbästa med 2.38.15! Men på ett par håll hördes eftersnack om otilåten

vätskelangning från cykel mellan de officiella kontrollerna av den italienska "lagledningen". Någon efterlyste dopingkontroll i dessa sammanhang!

Lagmedaljer

Först av svenskarna i mål blev förstås Christer Fabricius på 2.34 drygt tio minuter före M50-trion Miles, Stenis och Kaati, som därmed tog brons i lagtävlingen. **Alan O'Donnell**, M60/5:a, hade bara dryga minuten fram till individuellt brons och var mycket tagen efter målgång. Inte så mycket av den fysiska ansträngningen men väl av den psykiska anspänningen.

Plåster på den egna besvikelsen blev i alla fall lag-silvret, knappt efter Tyskland. Med en "normal" **Kjell Linder**, utan skador (han noterade 2.54 i fjol),

hade lagsegrern i M60 troligen varit helt överlägsen. Tredjemannen **John Lilja** gjorde en mycket habil insats.

Två minuter efter O'Donnell kom **Konrad Herne-lind** i mål som, skulle det visa sig, dubbel silvermedaljör! Hans 3.01 under dessa tuffa förhållanden skall jämföras med fjolårsbästat 2.59 och även samma tid i Stockholm Marathon! Det näst starkaste M65-kortet nådde inte målet men vi gratulerar Konrad tillsammans med **Ebbe Callheim** och **Olof Jonsson** till lag-silvret!

Erlings lyft

M70 blev dagens svenska klass med guld både individuellt, **Erik Holm**, och i lag, med **Gösta Andersson** och **Erling Märsha-**

Veteran VM, Åbo, FIN, 1991-07-28

M40

1. Pentti Torni, FIN	2.25.22
12. Christer Fabricius, SWE	2.34.37
45. Bengt Backman, SWE	2.55.17
51. Göran Lennström, SWE	2.57.59
62. Leif Nilsson, SWE	3.03.33
63. Kenneth Borg, SWE	3.03.49
80. Folke Olsson, SWE	3.18.10
88. Sören Remar, SWE	3.22.57
94. Jon-H Jannerling, SWE	3.32.14
102. Leif Skogland, SWE	3.49.48

Fotnot: 112 löpare fullföljde i M40.

M45

1. Joachim Adomeit, GER	2.30.45
25. Per Arne Lundin, SWE	2.49.47
28. Urban Apell, SWE	2.51.56
38. Ulf Oreest, SWE	2.55.21
49. Örjan Ahlin, SWE	3.04.16
54. Antti Korhonen, FIN/SWE	3.08.36
59. Gunnar Rimdahl, SWE	3.11.23
62. Christer Bergföth, SWE	3.14.12
70. Per Krister Stenmark, SWE	3.20.40
73. Bert Allan Persson, SWE	3.22.16
77. Jan Andersson, SWE	3.23.37
82. Rolf Karlsson, SWE	3.25.45
87. Sven-Olof Bood, SWE	3.32.27
88. Christer Perneby, SWE	3.34.37
94. Henrik Hallqvist, SWE	3.40.25
103. Jan-Erik Sjöberg, SWE	3.45.50
105. Walter Schmidli, SWE	3.51.14
108. Lasse Boqvist, SWE	3.53.51
123. Karl-Erik Flodberg, SWE	4.36.58
125. Christer Magnusson, SWE	4.59.38
127. Leif Eriksson, SWE	5.19.19

Fotnot: 127 löpare fullföljde i M45.

M50

1. Graham Bagnall, GBR	2.31.22
6. Miles Fleetwood, SWE	2.45.41
8. Sten Odenblad, SWE	2.47.13
9. Arne Kaati, SWE	2.49.04
18. Stig Himberg, SWE	2.54.58
29. Clarence Klättborg, SWE	2.59.19

gen. Den senare fick verkligen till det och presterade nästan personbästa! Erling har mig veterligen aldrig varit under fyra timmar och årsbästa 1990 var 4.39 som nybliven sjuttioåring. Löparkepsen av för alla sega gubbar!

Oväntat få svenskor deltog i veteranmaran men deras prestationer var mycket fina. Exempelvis **Ingrid Nilsson** i K50, som tog brons med 3.20 och därmed putsade av fjolårsbästa med två minuter och var fem snabbare än i Stockholm i juni! **Ulla-Brita Amnell** tog silver i K65. Finska medborgaren **Liisa Nikkinen**, som tävlar i Sverige för Finn-Ess LK, tog silver i K55 på 2.39 vilket också är bättre än 1990 och årets Stockholm Marathon.

32. Åke Ödmark, SWE	3.00.01
55. Lars Henningsson, SWE	3.20.08
56. Bertil Lanzén, SWE	3.20.08
58. Hans Andersson, SWE	3.21.38
65. Sören Lindqvist, SWE	3.24.32
69. Ulf Agrell, SWE	3.26.18
74. Hans Werme, SWE	3.33.07
79. Torsten Bergsten, SWE	3.35.11

Fotnot: 106 löpare fullföljde i M50.

M55

1. T Manuel Rosales, ESP	2.39.58
9. Folke Magnusson, SWE	3.04.20
17. Ivar Moline, SWE	3.07.31
45. Lars-O Israelsson, SWE	3.42.30
51. Hilding Nyström, SWE	3.47.11
53. Roland Pettersson, SWE	3.49.05
57. Per-Olov Eriksson, SWE	3.55.13
68. Sven-Erik Åkerman, SWE	4.22.32
71. Sven Persson, SWE	4.31.44

Fotnot: 78 löpare fullföljde i M55.

M60

1. L Acquarone, ITA (VB!)	2.38.15
5. Alan O'Donell, SWE	2.58.50
7. Kjell Linder, SWE	3.09.11
12. John Lilja, SWE	3.19.40
22. Bertil Persson, SWE	3.41.32
27. Per Larsson, SWE	3.51.50
32. Sven Monander, SWE	4.04.04
37. Per-Erik Skoglund, SWE	4.20.24
38. Rune Lindström, SWE	4.27.12

Fotnot: 46 löpare fullföljde i M60.

M65

1. Eugen Schabel, GER	2.59.30
2. Konrad Hermelind, SWE	3.01.02
10. Ebbe Callheim, SWE	3.29.39
16. Olof Johansson, SWE	3.46.50
17. Gösta Ekström, SWE	3.49.58
18. Nils Majling, SWE	3.52.37
25. Bernt Johansson, SWE	4.36.22

Fotnot: 30 löpare fullföljde i M65.

Preliminära resultat

De resultat som vi härmed publicerar från Veteran-VM i Åbo, är förstas preliminära. Vi vill samtidigt beklaga att vi inte tvärsäkert vågar plocka fram de resultat som presterats av finska medborgare som är medlemmar i Sällskapet och som i Sverige tävlar för svenska friidrottsföreningar.

*

Sedan när resultatredaktörens svartvita filmrullar var slut och jag stod och väntade på bussen till flyget, kom Christer Fabricius nerjoggande längs ågatan skjutande barn och barnvagn framför sig.

Så den bilden får ni läsare bara tänka er!

Göran Andersson



Alan O'Donell (M60/5) och Konrad Hermelind (M65/2) kämpade tillsammans under en stor del av loppet.
Foto: Göran Andersson.

M70

1. Erik Holm, SWE	3.25.52
6. Gösta Andersson, SWE	3.50.39
11. Erling Märshagen, SWE	4.04.45
12. Erik Johansson, SWE	4.12.12
13. Karl-Olof Tillman, SWE	4.26.51

Fotnot: 19 löpare fullföljde i M70.

I klassen M75 vann belgiern Andre Osselaer på 3.47.30, fem minuter före finnen Erik Ahola. Sju deltagare, ingen svensk över mållinjen. Fyra löpare fullföljde i M80 (ingen svensk anmäld) med Edvardo Astoreca som förste man med 4.38.59.

K35

1. Diane Underwood, GBR	2.52.11
6. Wanda Mases-Rundlöf, SWE	3.23.30

Fotnot: 11 löpare fullföljde i K35.

K40

1. Irma Virtanen, FIN	3.01.12
16. Solveig Perneby, SWE	3.34.37

Fotnot: 28 löpare fullföljde i K40.

K45

1. Rita Banks, GBR	3.05.40
18. Sonja Hansson, SWE	4.14.07

Fotnot: 21 löpare fullföljde i K45.

K50

1. Anni Wentzien, GER	3.07.43
3. Ingrid Nilsson, SWE	3.20.03
13. Monika Simsson, SWE	4.00.40

Fotnot: 20 löpare fullföljde i K50.

K55

1. Lieselotte Bremer, GER	3.30.11
2. Liisa Nikkinen, FIN/SWE	3.39.00
8. Greta Adolfsson, SWE	3.51.44

Fotnot: 17 löpare fullföljde i K55.

I klassen K65 togs silvret av **Ulla-Brita Amnell**, SWE, på 4.36.46, dryga halvtimmen efter brittiskan Jose Waller. Endast dessa två fullföljde. K60 fick i fem fullföljande över mållinjen inne på stadion (ingen svensk var anmäld) med Shirley Brasher, AUS, först på 3.49.54. Två fullföljande i K70, där tyskan Lieselotte Schultz presterade 4.41.06.

Lagtävling

M40

1. Finland, 7.21.55
6. Sverige, 8.27.53

M45

1. Tyskland, 7.39.08
5. Sverige, 8.37.04

M50

1. Storbritannien, 8.14.41
3. Sverige, 8.21.58

M55

1. Storbritannien, 8.44.49
6. Sverige, 9.54.21

M60

1. Tyskland, 9.26.33
2. Sverige, 9.27.41

M65

1. Tyskland, 9.52.52
2. Sverige, 10.17.31

M70

1. Sverige, 11.21.16
2. Tyskland, 11.23.12

Lagtävling kunde endast genomföras i klasserna K45 (1. Finland, 9.43.25), K50 (1. Finland, 10.19.31) och i K55 där tyskorna vann med 10.57.38, drygt fyrtio minuter före finskorna.

Hett om öronen mellan Delsbo och Hudiksvall!

Dellenmarans hetta med +30° i skuggan var som en kopia av Stockholm 1982. Dock med den skillnaden att Strands IF:s "bastumara" startade klockan elva vilket gav löparna konstant värmebölja!

Det handlade således om att överleva och att bokstavligen stötta varandra! Tätduon **Kjell-Ove Skoglund** och **Mikael Bladh**, som hängt ihop större delen av loppet (passerade halva på 1.24), valde att löpa i mål samtidigt på Glysisvallen. — Vi hjälpte varandra under loppet och då var det också

självklart att avslutningen blev som den blev, förklarade Kjell-Ove för den samlade världspresen.

Bästa tjej blev IK Akeles **Britt Edsgren**. Yngsta tjej och yngsta deltagare, endast 12 år (!) var hemmatösen **Agneta Enström**, som efter att ha passerat halva på 1.55, kom i mål på lätta steg efter 4.14. Hon var därmed 62 år yngre och åtta minuter snabbare än nestorn och jämt **Gunnar Spångberg** född 1916!

GA

Litet fel kan orsaka stora besvär!

I Marathonlöpares april- och juninummer angav vi tyvärr fel datum (7/7) för Dellenmaraton, som avslöptes lördagen den 6/7.

Man kan kanske först tycka att ett sådant fel upptäcks då man ringer kansliet för att beställa inbjudan och/eller anmäler sig. Men så sker inte alltid.

En löpare kontaktade oss på redaktionen och berättade om hur nära det var att han begav sig ut på sin bokade resa i tusenkronorsklassen! Bara slumpen och ett telefonsamtal från en löparvän på fredagsmiddagen den 5 juli, fick honom att inse att resan norrut skulle vara förgäves.

Färdbokningarna gick att ändra och vår vän kunde fullfölja loppet. Och vi kan andas ut ... och lovar att bättra oss för vår del.

Vi hoppas också att arrangörer slår larm om de ser fel datum i olika sammanhang.

GA

Värmemaror

— ett problem inte bara för löparna!

Årets upplaga av Dellenmaran drabbades av sommarens första värmebölja — både arrangör och löpare hamnade i hetluften.

Och vad ska man göra som tävlingsansvarig där man förutom maratonslöpare också har 21,1 km på programmet och kanske också mil och halvmar?

Lägg därtill dilemmat att många deltagare kanske har rest långa vägar och har bokade tåg- och flygbiljetter för hemfärden.

Mitt förslag är att lördagar i juni—augusti väljs som huvudtillfälle, som evenemangsdag för maratonslöpare

pet. Då finns utrymme för en förskjutning i tiden så att de 42,2 kilometerna kan avverkas lördagkväll eller tidigt söndagmorgon. Anges i inbjudan!

Här måste förstas smidighet och service in för de gästande löparna. Arrangören kanske kan ordna fri och enkel inkvartering i väntan på start, hjälpa till med ombokningar osv.

Hur ser ni arrangörer och löpare på detta problem (som tack och lov händer mycket sällan)? Skriv till Marathonlöparen!

Göran Andersson

Dellen Marathon (Strands IF) 1991-07-06

K-O Skoglund, -41, (M50/1) Strand 2.55.18
M Bladh, -54, (M35/1), Hammaren 2.55.18
P-O Nordin, -46, (M45/1), Söderhamn 2.57.17
S Eliseussen, -49, (M40/1), Vinterviken 2.57.53
P Estelli, -53, (M35/2), IFK Mora 2.59.47
S-A Norberg, -46, (M45/2), Iggesund 3.00.45
L Danielsson, -50, (M40/2), Iggesund 3.03.40
C Johansson, -59, (M/1), Iggesund 3.08.06
Viho Kiutu, -36, (M55/1), Hofors LK 3.11.14
S Wahlqvist, -43, (M45/3), Iggesund 3.17.53

(10)

Kenny Höljer, -46, Allta GIF 3.21.41
Lennart Skoog, -46, Stenungsund 3.22.06
Gösta Enström, -47, (M40/3), Strand 3.22.22
Peter Hansen, -47, Volvo IF 3.22.48
Christer Bergtho, -45, Tierps IF 3.27.14
Hans Edin, -71, (M/2), Stensåtra SK 3.27.30
Bengt Glad, -46, Bergsjö IF 3.30.59
K Jonsson, -41, (M50/2), Solvikingarna 3.31.21
J Likar, -38, (M50/3), Malmö FK 3.33.45
G Hallberg, -55, (M55/3), Hemlingby 3.37.23

(20)

Sven I Anders, -54, (M35), Iggesund 3.37.56
Sten Ylmén, -46, Måilla-Morlands SK 3.38.41
L Björk, -45, Uppsala Oldboysklubb 3.40.25
Sören Björk, -50, Hofors LK 3.45.50
Leif Wangman, -45, Iggesunds SK 3.45.52
Britt Edsgren, -40, (K50/1) IK Akele 3.45.53
T Hammargren, -33, (M55/2), Skövde 3.49.49
Olle Olsson, -42, Iggesunds SK 3.54.00
V Lundström, -29, (M60/1), Skellefteå 3.55.44
Anders Karlsson, -50, SUF Sundsvall 3.57.09

(30)

Lennart Ericsson, -48, Bergsåkers IS 3.59.16
Rut Skoglund, -42, (K45/1), Strand 3.59.32
Leif Forsgren, -36, (M55/3), Valhall IK 4.03.45
Lasse Kvännä, -47, IFK Mora 4.06.05
Hans Örsing, -40, IFK Helsingborg 4.07.11
Kim Nyberg, -41, Stockholm RRC 4.09.05
Stig Mariédahl, -47, Söderhamns OK 4.11.23
Bo Olsson, -58, (M/3), Norra IF 4.11.42
Agneta Enström, -78, (K/1), Strand 4.14.34
Kent Johansson, -46, Solvikingarna 4.18.33

(40)

Assar Johansson, -39, Borlänge Dagab 4.21.20
G Spångberg, -16, (M75/1), Frösö IF 4.22.14
Martin Svensk, -24, (M65/1), Vallsta 4.23.15
Olof Forsberg, -41, Björns SK 4.25.45
Leif Strömbeck, -50, Björns SK 4.25.45
Harry Björling, -38, Stockholm RRC 4.29.51
Lars Åkerman, -48, Linjeflyg PK 4.30.36
Jan Fugelsnes, -56, Smöla IF/NOR? 4.34.34
Sten Sundström, -39, F15 IF 4.34.52
Per A Nilsson, -46, Stockholm RRC 4.43.18

(50)

K Berggren, -47, Lycksele Energi 4.47.59
L Bengtsson, -42, Solvikingarna 4.51.50
K-G Bergvall, -28, (M60/2), Motala 5.19.49

Fotnot: Topplacerade DM-löpare för Hälsingland är satta med **fet stil**.

Björnlöparna Olof och Leif gick i mål samtidigt på 4.25.45, men fick en minuts skillnad i officiella resultatlistan. Justerat här.

13 OKTOBER 1991

5 års- klasser MARATHON med DM

42.195 meter Göteborg

Klasser: DAM/HERR + ÖPPNA KLASSER

Anm.avg: 100:-



NY-NY-NY-NY!!!

PAR-MARATHON

2 x 21.098 meter

Klasser: DAM-DAM/HERR/HERR-HERR

Anm.avg: 150:-/par

MILEN

10.000 meter

Klasser: DAM o. HERR

Anm.avg: 75:-

ANMÄLAN SENAST 3 OKTOBER 1991.

Upplysningar, kansli tel. 031-21 15 89,
 bost. 031-27 99 55, bost. 0303-384 01.
 Postgiro: 52 47 86-1 Solvikingarna

Plakett: Till alla fullföljande.

Välkomna!

SOLVIKINGARNA

Box 12, 431 21 MÖLNDAL



Melbourne Marathon 1991

Melbourne marathon gick i år av stapeln den 2 juni. Det var första gången som detta, Australiens största och mest prestigefyllda marathonlopp, löptes vid denna tid på året. Tidigare år har Melbourne marathon arrangerats i oktober, då dels värmen kunnat vara mycket besvärande, dels konkurrensen från andra internationella maratonlopp varit svår.

Loppet gick i år för 14:e gången med 3800 löpare anmälda från 18 länder. Australiens stora internationella flygbolag, Qantas, är numera huvudsponsor.

Jag och min hustru hade sedan länge siktat in oss på att åka till Australien just i maj—juni i år. Jag undersökte därför om det gick något lämpligt lopp under denna tid och fick då tips om Melbourne marathon.

Jag tog kontakt med Ted Paulin, som sedan flera år är arrangemangets "executive director". Han svarade mycket trevligt och positivt och bl.a. utlovades hjälp med researrangemang och rabatter av Qantas. Detta fungerade dock ej. Qantas i Stockholm hänvisade till våra vanliga resebyråer.

Efter uppehåll i Bangkok, Cairns (nordöstra Australien) och Sydney kom vi till Melbourne några dagar före loppet. Vädret var då närmast idealiskt för maratonlöpning — som fina, varma, klara oktoberdagar här hemma. Men på tävlingsdagen var det slut med det fina vädret, och det regnade absolut hela dagen. Dessutom blåste en envis motvind genom hela loppet, så förutsättningarna var inte de allra bästa.

* * *

Men på tågen från Melbourne ut till starten i Frankston var stämningen trots regnet och mörker desto bättre. Tågen avgick från Melbourne kring kl. 6 på morgonen och eftersom det var senhöst i landet "down under" var det

svart ute. Under den ca 45 min. långa tågfärden skämtades det mycket inte minst om det usla vädret. Ingen tycktes ta det speciellt allvarligt, utan man talade mer om en extra utmaning.

Organisationen vid startområdet var ganska dålig. Det fanns inga speciella inomhusutrymmen för omklädning. De uppställda toaletterna användes därför för detta ändamål, vilket ju ökade kötiderna. Det var inte heller bra ordning med

Det dåliga vädret gjorde ju också att publiken nästa helt uteblev och därmed också mycket behövliga applåder och hejarop. Vattnen och vaselin (!) serverades var 5:e km. Loppet tycktes väl försett med "medicinsk" personal och mc-poliser följde ständigt löparkortegen in till stan.

Och till slut kom även jag i mål, trots att det blev något av "Hellbourne" för mig med mycket tunga ben den sista milen. Att skylla



Anders Ossborn visar stolt sin medalj i Melbourne.

plastpåsar för överdragskläder o.dyl. Och som sagt: Hela tiden strilade regnet ner. Men humöret var allmänt på topp och föredömligt prick på utsatt tid starttid kl. 8.00 släpptes vi iväg mycket smidigt och bra.

Hemmasonen Steve Moneghetti var populär starter och han önskade oss alla lycka till på vår väg de 42 km tillbaka till Melbourne.

* * *

Loppet är en s.k. point-to-pointbana, som går längs kusten ganska nära vattnet hela tiden. Den är lite småkuperad på en del ställen men får nog ändå sammantaget sett anses som tämligen flack. En dag med hyggligt väder är det säkert en mycket stimulerande bana att springa. Men i år blev det faktiskt ganska jobbigt.

på vädret eller s.k. jet-lag efter allt flygande eller en rejäl ostroninfektion i Sydney dagarna före håller dock inte. Jag hade helt enkelt inte hunnit med några långpass här hemma under våren.

* * *

Men i mål kom jag, fick medalj kring halsen och kram av tålmodigt väntande hustru. Slutet gott, allting gott. Tid: 4,50. Segrade i herrklassen gjorde rysen Viktor Mazgvoi på 2.17.02 och i damklassen ryskan Irina Petrova på 2.39.57. Bill Rodgers och Tani Ruckles banrekord på 2.11.08 resp. 2.36.06 var således ohotade (liksom mitt per.bästa!).

Efter målgången var tänkt en s.k. Family Fiesta med olika trevliga aktiviteter, men det blev ganska misslyckat p.g.a. det usla vädret.



Dagen före loppet var utländska deltagare och olika honoratorios inbjudna till pre-race breakfast på Southern Cross Hotel. Det gick inte upp mot New York men var ändå mycket trevligt och välorganiserat. Bland de utländska deltagarna dominerade japanerna stort. Det var tydligt att Qantas koncentrerat sin marknadsföring mot Japan. De som skulle springa loppet för 10:e gången uppmärksammades speciellt och fick tröjor att springa i, vilket visade att de nu var s.k. spartans.

Steve Moneghetti gjorde ett populärt framträdande och det visades en video från hans succélopp i Berlin. Tragiskt nog för australiensarna har deras båda stjärnor Moneghetti och de Castella blivit för stora för att kunna ödsla krafter på lopp på hemmaplan.

* * *

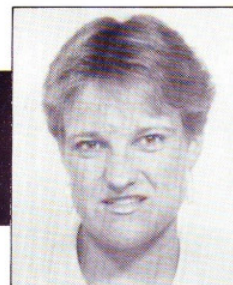
F.ö. kan nämnas, att det inte fanns någon utställning el. liknande arrangemang före loppet. T-shirts eller annat med anknytning till loppet kunde beställas hemifrån eller köpas efter loppet.

Ett 8 km långt lopp kallat "Melbourne torchrun" sprangs genom city på fredagskvällen för att göra reklam för loppet. Man sprang med ficklampor i händerna och jag räknade till 100—150 deltagare.

Sammantaget ett mycket trevligt och traditionsrikt lopp med en speciell stämning. Vädret kan ju ingen hjälpa, men rent organisatoriskt finns en del att lära från t.ex. Stockholm och Berlin.

Anders Ossborn

I huvudet på ...



Cecilia Petersson

I Rörelse

Jag skall flytta. För en löpare innebär det förutom de bestyr som vanligtvis är förknippade med en flyttning ytterligare två saker.

För det första ersätts/ kompletteras löpträningen under några dagar med kånkande på soffor, stolar, bord, säng... och kartonger och åter kartonger. De muskler som normalt inte är särskilt aktiva under löpning får nu sig en genomkörare, och jag kan bara vara tacksam att det instrument jag spelar är flöjt och inte piano.

För det andra får man lägga om sina träningsrundor. I mitt fall rör det sig

bara om en flyttning inom orten, ett avstånd på ett par kilometer. Men det innebär ändå att "tolvkilometern" blir sexton, att "femtonkilometern" blir nitton och att två milen blir tjugofyra kilometer. Kör jag fem pass i veckan betyder detta att **veckodosen ökar med två mil!**

Men teori och praktik är nu i många fall två vitt skilda ting. Jag har turen att bo på en ort som erbjuder många alternativ vad gäller löpvägar, och jag kommer säkert att hitta nya slingor också.

Men efter ett antal träningspass lär man känna si-

na rundor ganska väl, och de blir som gamla vänner. Där är fältet där hararna brukar hålla till, där är åkern med fasanerna, där är den långa backen på slutet där det alltid brukar blåsa motvind, där är det ställe där man mitt ute på slätten får en glimt av havet... **Gamla vänner är det svårt att skiljas från.**

På min femtonkilometersrunda passerar jag inte mindre än fem små byar. På långt håll ser man kyrktornen, men att uppskatta avståndet är inte lätt. Förresten kan avståndet mellan två byar variera ganska kraftigt från pass till pass. Ena dagen springer man i egna tankar och märker plötsligt att man avverkat flera kilometer utan att ha tänkt på det, och nästa dag är man övertygad om att såväl kartritarna som vägmätaren på bilen måste ha snålat rejält vad gäller avståndsangivelsen!

Det är också trevligt att åter få springa på marken och stenarna, där barn jag lekt. Alltemellanåt åker jag upp till mitt föräldrahem i södra Småland, och **självklart blir det en och annan runda på de skogsvägar där jag tog mina första staplande löpsteg.**

Jag minns en midsommarafton när jag var ute på ett pass. Strax efter en backe ligger en liten röd stuga, och där mötte jag en kvinna. Hon sa: Men det är ju ändå midsommarafton! Ja, visst var det midsommarafton. Men inte är det något skäl att låta skorna stå och samla damm!

Tvärtom tycker jag att det är en sådan dag då man gärna vill ut och uppleva den svenska naturen när den är som friskast och när mångfalden är som störst. I

år tog mig min runda ut på slingrande, lätt backiga grusvägar, förbi ångar där stenarna ömsom låg en och en och ömsom med mycken svett och möda hade fogats samman till gårdsgårdar, genom både löv- och barrskog och förbi röda stugor med vita knutar. Jag hade inte blivit ett dugg förvånad om jag fått se Emil i Lönneberga komma springande han också, även om hans pass förmodligen skulle vara av typen kort intervall och hans mållinje vara snickarboa. Efter en sådan runda smakar sillen och jordgubbarna extra gott!

Jag nämnde det här med avstånd. När jag får frågan hur långt ett maratonlopp är, brukar kommentaren till mitt svar ofta bli t ex: **Men det är ju lika långt som mellan Trelleborg och Lund!** Och visst dyker den tanken upp i huvudet emellanåt när jag är ute och kör och tycker att de 42 km som vägmärket visar att jag här kvar är jättelånga, även om jag inte behöver göra mycket mer än att vrida lite på ratten och gasa och växla då och då. Men när jag står där på startlinjen är alla sådana tankar borta. Då är jag maximalt inställd på min uppgift och de 42 kilometrarna är snarare ett mål i sig än ett medel att nå mållinjen. Och Karin Boyes "I Rörelse" finns plötsligt i mitt huvud:

*Den mätta dagen, den är aldrig störst.
Den bästa dagen är en dag av törst.*

*Nog finns det mål och mening i vår färd —
men det är vägen, som är mödan värd.*

...

*Bryt upp, bryt upp!
Den nya dagen gryr.
Oändligt är vårt stora äventyr.*

Cecilia Petersson

1991

— nu kommer tjejerna!

Förra året var det totalt nio kvinnor som presterade resultat under tre timmar och nitton under 3.10 enligt "Sverige Bästa 1990".

Bara efter Stockholm Marathon står det klart att 1991 blir ett bra tjejår:

Svenska resultat Stockholm Marathon 1991

2.36.15 Midde Hamrin, -57, Mölndal
2.39.00 Jutta Pedersen, -46, Enhörna
2.43.27 Maria Andersson, -61, IK Sisu
2.43.28 Anita Andersson, -61, IK Sisu
2.43.48 Eva Gustafsson, -54, SOK Sisu
2.45.07 Marie Larsson, -57, IF Kville
2.49.50 Pia Westin, -65, IF Göta
2.49.57 Mary "Molly" Ginley, -63, Lidingö
2.51.06 Liz Hjalmarsson, -59, IF Göta
2.59.27 Berit Nordh, -46, Degerfors IF

Av ovanstående tjejer gjorde åtminstone Jutta, Eva, Marie och Berit personbästa. Pia, som 1988 löpte stockholmsmaran på 3.09, presterade förra året 2.08 på Lidingös 30 km (damseger) och 1.17 på halvmaraton. Molly Ginley, som åtminstone 1990 ännu ej var svensk medborgare, noterade i fjol 37.29 på 10.000 m bana och 1.20 på 21 km. Liz finner jag tidiga-

re endast med 36.10 resp. 1.19 i fjolårsstatistiken.

3.03.16 Susanne Johansson, Halmstad
3.05.48 M Abrahamsson, -56, Enhörna
3.07.01 Katharina Sandström, -, Umeå
3.08.00 A Lantto, -, Luleå-Gjutaren
3.08.09 Kajsa Friström, -, Hammarby
3.08.23 B "Titti" Bergendahl, -52, (f. Prelcic), SLK Oxelösund
3.09.03 Inger Rönnbäck, -56, Kalix
3.10.30 A-B Lisell, -45, Fredrikshof
3.10.55 Marita Dufström, -, Ludvika
3.10.57 Ingela Bosäter, -, -

I denna tiogrupp återfinns både personbästa och debutanter. A Lennart Julin efterlyser i Friidrott (nr 8/91, sid 9) fler kvinnor under tre timmar. Och onekligen är det "ett svart hål" efter 2.51 samt utglesat därefter — men året och satsningarna är inte slut än.

Göran Andersson

Svenskar i utlandet

Bremen Marathon, GER, 1991-04-28

1. Woy Gurgo, TAN	2.15.39
50. Petra Liebertz, GER (K/1)	2.38.39
428. Kjell Damstedt, SWE	3.14.09
607. Ulf Agrell, SWE	3.26.49
957. Ingmar Johnsson, SWE	3.55.05
979. Börje Holm, SWE	3.57.11
1052. Hans Orsing, SWE	4.08.46

Aalborg Boulevard Marathon, DEN 1991-04-13

M/1 Peter Broe, DEN	2.30.55
M/14 L. Abrahamsson, SWE	2.55.41
K/1 G. Hagenau-Schultz, DEN	3.08.46
M/33 Kjell Jonsson, SWE	3.13.16
M/39 Håkan Sjökvist, SWE	3.15.39
M/55 Frank Brodin, SWE	3.22.05
M/83 Kent Karlsson, SWE	3.34.28
M/101 Per Wengström, SWE	3.41.47
M/115 K-G Nyström, SWE	3.50.20
M/118 P-O Eriksson, SWE	3.51.01
M/123 Leif Skogland, SWE	3.53.01
M/124 Kent Johansson, SWE	3.53.01
M/133 Per Adolfsson, SWE	3.57.31
M/134 Hans Orsing, SWE	3.57.31
K/10 Ingrid Karlsson, SWE	4.03.07
M/154 Gunnar Lillimägi, SWE	4.13.46
M/166 Conny Adolfsson, SWE	4.48.43

Marathon Int. Playa de Palma, Mallorca, ESP, 1991-03-24

11. Göte Ivarsson, SWE	2.52.50
18. Hans Fors, SWE	3.02.34
29. S Å Falkeby, SWE	3.11.34
47. Hans Orsing, SWE	3.47.54
48. Gösta Lundqvist, SWE	3.48.18
60. Margareta Lundqvist, SWE	4.03.28

Fotnot: adressen är Club Atletismo, Calle Cannas 27-2-1a, EL ARENAL, Mallorca, Spanien.

Semestermaraton (Lemlands IF, Åland), FIN 1991-07-21

1. Karl-J Lundström, -37, FIN	3.01.27
2. Lars-Å Antonsson, -65, SWE	3.02.24
3. Harry Björling, -38, SWE	3.48.29
4. Hans Orsing, -40, SWE	3.57.28
5. Karl-Erik Lilja, -22, SWE	3.57.32

Fotnot: 1992 arrangeras loppet preliminärt lördagen den 23 juli. Kontakta Sture Ackrén, telefon 009358-283 42 52.

Köge Marathon, DEN, 1991-06-15

M/1 S-E Kristensen, DEN	2.23.20
M/7 Andres Krappe, SWE	3.09.26
M40/11 Björn O Nilsson, SWE	3.29.40
M40/16 Hans Orsing, SWE	3.57.08
M/21 Sven-I Sundin, SWE	4.09.07
M40/18 Lennart Holmgren, SWE	4.38.54

Hartola Maraton, FIN, 1991-06-29

M35 + /1 Markku Lintunen, FIN	2.45.56
M35 + /40 Hans Orsing, SWE	3.35.16
M35 + /48 Gösta Lundqvist, SWE	4.21.10
M35 + /49 Leif Karlsson, SWE	4.22.55
K35 + /7 M. Lundqvist, SWE	4.49.36

Söderut på senhösten?

Styr då kosan till *Lanzarote* och dess löpvecka 24.11 — 1.12 1991!

- 24.11 — 10 km stadslopp
- 25.11 — 8 km bergslopp
- 26.11 — 5 km stadslopp
- 27.11 — 27 km tvärs över ön på blandat underlag

- 1.12 — 42,2 eller 21,1 km

Hör med din resebyrå!

GA

Wonderful Copenhagen Marathon, DEN, 1991-05-26

Loppet gick i lagom varmt och soligt väder. Av 3.506 anmälda startade 3.020, varav 2822 fullföljde maran. Stanislaw Cembrynski, Polen vann totalt på tiden 2.21.59. Bland kvinnorna totalsegrade 46-åriga Mariann Stenbakk, Norge på tiden 2.53.00 i klass K45.

354. Håkan Berglund, Mörap	4.25.52
355. Anders Bernhoff, Mörap	4.25.52
383. Conny Adolfsson, Hyltebruk	4.53.31

M 40

1. Svend Nyeng, DEN	2.39.38
8. Tord Svanfelt, Malmö	2.55.08
65. Nils-Olof Engfeldt, Malmö	3.18.32
74. Göran Karlsson, Finspång	3.21.12
81. Torvald Söllström, Mörrum	3.22.54
126. Yngve Nilsson, Mörrum	3.30.59
205. Pelle Ruus, Eskilstuna	3.45.59
243. Roland Arvidsson, Hörby	3.52.59
255. Lars Ericsson, Linderöd	3.54.54

M 45

1. Aren Mogensfeldt, DEN	2.36.18
9. Ulf Orest, Johanneshov	2.56.47
30. Nils-Olof Nilsson, Mörrum	3.13.22
62. I Mellbris, Helsingborg	3.24.23
86. Björn Nilsson, Malmö	3.29.45
93. Evert Persson, Hörby	3.31.32
97. Kjell-Åke Åkesson, Växjö	3.32.19
161. Ted Lindberg, Landskrona	3.45.55
187. Lars Johansson, Höganäs	3.52.41
260. Lars Löven, Lund	4.14.46
283. Jan-Eric Månsson, Vellinge	4.27.31
311. Stig-A Frick, Helsingborg	4.58.47

M 50

1. Finn Lemme, DEN	2.49.17
9. Bertil Claesson, Malmö	3.11.43
14. Kurt Holmgren, Landskrona	3.15.35
24. Johannes Likar, Malmö	3.20.09
30. Sven Svanfelt, Malmö	3.24.43
36. Hans Werme, Karlstad	3.32.03
40. K-G Nyström, Trollhättan	3.36.08
44. Gilbert Alvarez, Malmö	3.37.08
68. Gösta Lundqvist, Täby	3.52.19
82. Bengt Åberg, Hörby	4.05.42
83. L-G Henriksson, Svedala	4.05.47

M 55

1. Zbignien Kozakiewicz, POL	2.58.39
14. Sven-Olof Davidsson, Växjö	3.41.01

M 60

1. Andrew Jensen, DEN	3.00.47
5. Per Adolfsson, Hyltebruk	3.54.46

M 65

1. Arne Krebben, DEN	3.22.28
2. Olle Jonsson, Umeå	3.49.16

M70 +

1. G Andersson, Landskrona	3.45.07
2. Knud P Iversen, DEN	4.23.42

I tävlingen deltog många från Finland, Norge, Polen, USA, Tyskland, England m.fl. länder.

Gösta Andersson

Nu är vi igång med resor till de "udda" loppen!

Intresset för våra resor till de mindre kända loppen överträffade förväntningarna. Närmast har vi program-satt följande tävlingar:

DECEMBER '91:

**Lanzarote (1) * Mallorca (8) även halvmaral
Honolulu (15 dec.)**

NYÅRET '92:

JANUARI: **Jacksonville * Miami**

FEBRUARI: **Apeldoorn**

MARS: **Los Angeles * Maui, Hawaii
Barcelona**

APRIL: **Paris * Budapest m fl**

Det arrangeras som bekant hundratals maror runt om i världen. Vi åker dit — om du och några till så önskar! Kom gärna med förslag!

KG NYSTRÖM

ALLSKÖNSRO * 461 91 TROLLHÄTTAN * TEL 0520-961 08

Till KG Nyström, Allskönsro, 461 91 Trollhättan:

Jag önskar närmare information om resan till

Namn, texta gärna!

Utdelningsadress

Postnr

Ort

Massbrev**Avsändare:**

Svenska Marathonsällskapet
Box 218
101 24 STOCKHOLM

MARATON

MARATHONLOPP I SVERIGE 1991

Datum	Tävlingsplats	Tel. kansli	Tel. bostad	Kontaktperson
21/9	Östhammar-Öregrund	0173-128 30	0173-410 57	Jan-Joel Blomqvist
12/10	Rödeby (Blekinge)	0455-401 25	0455-242 90	Gert-Ove Olsson
13/10	Umeå	090-16 54 57	090-11 51 68	Ivar Söderlind
13/10	Göteborg	031-21 15 89	0520-620 13	Lennart Bengtsson
2/11	Kvarnsveden	0243-322 44		Inga-Britt Holmberg

Tävlingsdräkt, Tröjor, Märken, Nålar...

Till: SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPET,
Box 218, 101 24 STOCKHOLM



Härmed beställer jag mot postförskott följande artiklar:

Tävl.dräkt "Sub 4" à 470:— dam S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐
 herr M ☐ L ☐ XL ☐
 Tävlingsdräkt "New Line" à 280:— herr L ☐ XL ☐
 (linne + byxa) restlager dam L ☐
 Tröjor st à 70:— 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: