Marathon-löparen

SVENSKA MARATHON-SÄLLSKAPET

Apr 1993 Nr 124 1993 Nr 2

Jan Lindblom vann Vällingbymaran

Ståhl om skador: Forskning kontra statistik

Utgiven av Svenska Marathonsällskapet,
Box 218, 101 24 Stockholm
Ansvarig utgivare: Lennart Granberg
Redaktörer: Maria and Michael Notrica
Resultatredaktör: Göran Andersson
Tryckning: Trycksakskonsult, Stockholm
Distribution: AB Bergström Grevius, Farsta
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:
Sanne Hermelin, 08-761 11 07
Medlemssekreterare:
Sven-Erik Eriksson, 08-773 31 03
Informationssekreterare:
Bengt Lönnroth, 08-581706 15
Huvudkontaktombud:
Jan Lind, 08-626 94 49
PR-ansvarig: **Lena Skymne,** 08-623 00 52
Redaktörer:
Maria o Michael Notrica, Fax 018-32 44 84
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.
Ny konstituering av styrelsen 19/4
Svenska Marathonsällskapets distriktsombud
Blekinge: Bengt-Åke Svensson, 0455-507 66
Bohuslän-Dal: Helge Mikaelsen, 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 Ludwichowski, 0650-205 37
Jämtland-Härjedalen:
Monika Simson, 063-11 38 03
Medelpad: Yngwe Sohl, 060-17 15 10
Norrbotten: 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 Nystöm, 0520-961 08
Västmanland: Sven-Erik Aronsson, 021/35 06 31
Ångermanland: Karl-Evert Hamberg, 0660-428 37
Östergötland: Esbjörn Holmquist, 013-13 73 42
Foto sid 1: Göran Gustavsson

Varför plåga sig själv med maratonlöpning?

Detta är en fråga som jag ofta får från arbetskamrater, vänner och kunder etc. "Varför började du med detta och hur får du tiden att räcka till?" Ja, dessa frågor får man ofta när man har maratonlöpning som ett stort intresse i sitt liv.

Sanne Hermelin

Orsaken till att man första gången testar på maratonsträckan kan vara, som i mitt fall, en vadslagning:

1987 blev jag övertalad ill att prova på att springa tjej-femman, av en mamma till ett av mina barns dagiskompisar, Ingrid Granberg. Jag tog mej runt trots att jag knappt sprungit mer är några gånger de senaste tio åren. Efter denna "seger" framförde pappan till dagiskompisen, Lennart Granberg (ordförande i Svenska Marathonsällskapet) att: "Ett marathon skall man ha gjort i sitt liv".

Jag började fundera på att prova på. Alla mina vänninor sade att "nej, det kan du väl inte göra, det är ju sån't som bara killar klarar" och de slog vad om att jag inte skulle klara det. Detta gjorde självklart att jag antog utmaningen.

Stockholmsmaran 1988 blev det stora mandomsprovet som jag klarade i långsam takt utan några större problem, och sen var jag fast.

Detta var ju inte självplågeri som många påstod. Detta var roligt, samt det var en enorm upplevelse att få springa in på Stockholms stadion efter 42 215 meter.

Sedan dess har jag sprungit sju maratonlopp och fler lär det bli.

Och visst går det för det mesta att få tiden att räcka till för träning, dock ej så mycket som man själv skulle vilja. Ett heltidsarbete samt två barn på 9 respektive 11 år tar sin tid, så det är *planering* som gäller för att man ska kunna pussla ihop fritiden på optimalt sätt.

När jag för drygt ett år sedan tillfrågades om jag var intresserad av att bli kassör i Svenska Marathonsällskapet tvekade jag inte trots att detta innebar ännu en pusselbit att få in i mitt inbokade fritidsschema.

Jag arbeter på bank, så den ekonomiska biten intresserar mig mycket och möjligheten att ideellt kunna arbeta för maratonlöpning med det som jag är kunnig på är trevlig avkoppling från mitt vanliga arbete.

Löparintresset har för mig bidragit till många nya bekantskaper, och även trevliga resor, inte minst de tre av Marathonsällskapets resor som jag deltagit i.

Löpningen är för mig glädjen att känna vad kroppen klarar och mår bra av och löpningen bidrar till att jag orkar så mycket mer av det vardagliga slitet. Den trevliga 2–3 milarundan på söndagar där vi ständigt är 4–8 stycken tjejer som deltar, skulle jag inte vilja vara utan. (Gissa att man hinner diskutera många glädjeämnen och problem under en sådan runda)

– Nej maratonlöpning för mig är inte självplågeri, utan ett trevligt och givande fritidsintresse som fler borde pröva på.

Sanne Hermelin
Kassör

Svenska Marathonsällskapets verksamhetsberättelse för 1992

Styrelsen för Svenska Marathonsällskapet får härmed avgiva följande verksamhetsberättelse för tiden 1992-01-01–1992-12-31

Årsmötet

Sällskapets årsmöte hölls lördagen den 14 mars i Östhammar.

Styrelsen

Styrelsen har under verksamhetsåret haft följande sammansättning:

Ordförande: Lennart Granberg, Vällingby

Vice ordf./utmärkelssekreterare: Owe Westin, Huddinge

Sekreterare: Göran Gustavsson, Spånga

Kassör: Susanne Hermelin, Vällingby

Medlemssekreterare: Sven-Erik Eriksson, Älta

Info. sekreterare: Bengt Lönnroth, Kungsängen

Huvudkontaktombud: Jan Lind, Sollentuna

PR-ansvarig: Lena Skymne, Sollentuna

Redaktör: Tony Bristow, Tullinge

Adjungerade till styrelsen har varit Tore Andersson, biträdande informationssekreterare och Göran Andersson, resultatredaktör för tidningen Marathonlöparen.

Styrelsen har haft sju protokollförda sammanträden.

Firmatecknare

Firmatecknare har under året varit ordförande Lennart Granberg, för bank- och postgiro kassören Susanne Hermelin samt i rutinmässiga administrativa ärenden sekreteraren Göran Gustavsson.

Revisor

Sällskapets revisorer har varit Sven-Erik Humla och Stig Hellström med Sten Odenblad som suppleant.

Valberedning

Sällskapets valberedningskommitté har bestått av Evert Skymne sammankallande, Rolf Hellman och Bengt Backman.

Vid årets slut var antalet medlemmar 2 249 mot 2 328 vid föregående årets slut, en minskning med 79 medlemmar. Under året har 130 ansökningar om medlemskap beviljats av styrelsen, dock har ett antal personer av olika anledningar sagt upp sitt medlemskap.

Sällskapets tidning

Sällskapets tidning Marathonlöparen har utkommit med sex nummer under året med Tony Bristow som redaktör och Göran Andersson som resultatredaktör. Regelbundna bidrag erhölls från Cecilia Pettersson och Jan Lind. Med anledning av att sällskapet fyllde 40 år, var aprilnummret ett speciellt bildrikt jubileumsnummer där Tony Bristow presenterade en redogörelse för sällskapets historia under dessa fyrtio år.

Under året anmälde Tony Bristow att han nu var tvungen att avsäga sig redaktörskapet och han avgick från denna post vid årets slut efter drygt tjugo år och 105 tidningar. Under hösten kunde styrelsen glädjande acceptera Maria och Michael Notricas erbjudande att åta sig redaktörskapet med början 1993.

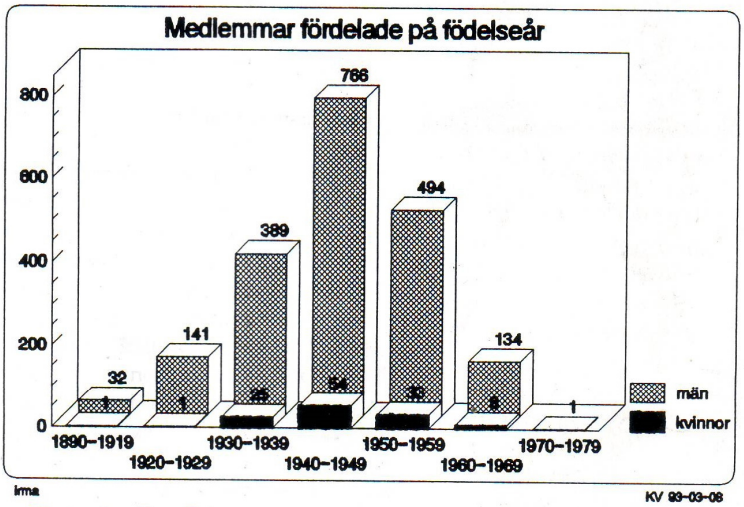


Illustration: Tony Bristow

Sällskapets Hedersutmärkelse har tilldelats:

Skellefteå AIK
Kvarnsvedens GOIF
Den Norske Maratonklubben

Sällskapets Förtjänstdiplom har tilldelats följande:

Nils Lodin
Peter Fredriksson
Owe Westin
Tore Andersson
Göran Gustavsson
Peter Jansson
Jan-Joel Blomqvist
Alvar Asplund
Johan Henriksson
Leif Sundqvist
Hilding Mikaelsson
Tage Ljungholm
Helge Norberg
Hugo Lundström
Erling Lundholm
Owe Olsson

Arrangörsföreningarna Almby IK och Kvarnsvedens GOIF.

Prestationsutmärkelser

Sällskapets Prestationsutmärkelse i silver (män 2.40 och kvinnor 3.10) har tilldelats:

Håkan Mattisson, MAI

Sällskapets Statyett för 50 maratonlopp har tilldelats:

Nr 89 Karl-Evert Stenlund, IK Akele
Nr 90 Björn Videfors, GF Idrott
Nr 91 Stig Asplund, IF Göta
Nr 92 Bengt Backman, Flemingsberg
Nr 93 Åke Ödmark, Huddinge AIS

Verksamhetsberättelse, forts...

Nr 94 Bengt-Åke Svensson, Team Blekinge
Nr 95 Lennart Carlander, Turebergs IF
Nr 96 Hans Björkqvist, Högsbo AIK
Nr 97 Anders Gyhlenius, Djurgården IF
Nr 98 Ove Engman, Elvans IF
Nr 99 Sture Carlström, Björns SK
Nr 100 Gert Harrysson, Åkulla SKL
Nr 101 Anders Låftman, Fredrikshof
Nr 102 Peter Backlund, Lenkk-boys
Nr 103 Bengt Klang, Lugi
Nr 104 Frank Brodin, Solvikingarna
Nr 105 Anders Andersson, Vilsta IK
Nr 106 Ulf Gustavsson, Vilsta IK
Nr 107 Jan-Owe Ågren, Hultsfred LK

Sällskapets Standar för 25 maratonlopp har tilldelats:

Nr 454 Mikael Hill, Flemingsberg SK
Nr 455 Bengt Böransson, Falu IK
Nr 456 Ulf Nilsson, S E Banken IF
Nr 457 Gösta Enström, Iggesund SK
Nr 458 Stig Mariedahl, Söderhamn OK
Nr 459 Hans Wiktorsson, Tureberg IF
Nr 460 Leif Högberg, Pripps IF
Nr 461 Jörgen Krappe, Laholm IF
Nr 462 Kjell Levin, Team Blekinge
Nr 463 Olle Jonsson, Team Esplanad
Nr 464 Bengt-Åke Svensson, Team Blekinge
Nr 465 Mikko Soininen, Volvo IF
Nr 466 Hans Bruno, Hargs BK
Nr 467 Karl-Erik Ulvhag Nilsson, New Sport
Nr 468 Lars-Göran Olausson, Team Blekinge
Nr 469 Bertil Persson, Tierp IF
Nr 470 Ove Sandberg, Hammarby IF
Nr 471 Anders Krappe, Laholm IF
Nr 472 Ulf Agrell, Heleneholm IF
Nr 473 Peter Hansen, Volvo IF
Nr 474 Miles Fleetwood, SLK Oxelösund
Nr 475 Erkki Raiviippola, Oxelösund FF
Nr 476 Christer Nordahl, Örebro AIK
Nr 477 John Lilja, IK Pallas
Nr 478, Sten Åke Rosendahl
Nr 479 Leo Mellberg
Nr 480 Kjell Mårtensson, Lödde Motion
Nr 481 Sven H Johansson, IFK Hällnäs
Nr 482 Olle Hallden, Sydlöparna IF
Nr 483 Lars-Gösta Henningsson, SOK Knallen
Nr 484 Elisabet Hellström, IK Finish
Nr 485 Rolf Hellström, IK Finish
Nr 486 Kalervi Telsi,
Nr 487 Sune Westman, Team Espland
Nr 488 Börje Jansson, IFK Sala
Nr 489 Jon Håkan Jannerling, Ale 90
Nr 490 Kjell Kvarfordt, OK IF
Nr 491 Krister Abrahamsson, Volvo

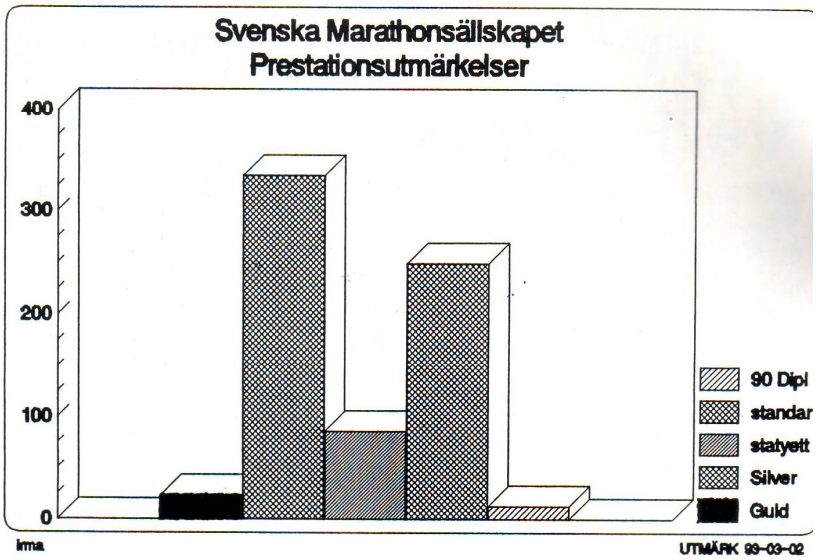


Illustration: Tony Bristow

Nr 492 Per Krister Stenmark, Team Esplanad
Nr 493 Roger Sandiöse, Tranås AIF
Nr 494 Gert Nilsson, Dhaka H 3
Nr 495 Runar Waller, Hemlingby LK
Nr 496 Harry Söderberg, IFK Strängnäs
Nr 497 Leif Johansson, Jalles TC

Sverige 90-Diplom

Nr 13 Seija Väli-Tainio, Lund
Nr 14 Stig Söderström, Kvarnsveden GOIF
Nr 15 Kjell Damstedt, Nyköping FK
Nr 16 Ulf Gustavsson, Vilsta IK
Nr 17 Åke Nilsson, Överum OK
Nr 18 Anders Gylenius, Djurgården IF
Nr 19 Ferike Pasthy, Finans Vandor IF
Nr 20 Jan Krantz, Pallo IF
Nr 21 Claes-Gunnar Gustavsson, Lidköping IF
Nr 22 Kjell-Åke Åkesson, Växjö
Nr 23 Anders Edberg, Åkulla SK
Nr 24 Leif Wängman, Iggesund SK
Nr 25 Sten-Åke Rosendahl
Nr 26 Matti Pylkkänen, Överum SK
Nr 27 Dan Jarl, Håfrefström IK
Nr 28 Sten R Johansson, IF Kville
Nr 29 Stefan Karlsson, Finspång AIK
Nr 30 Hans Andersson, IFK Västerås
Nr 31 Lennart Carlander, Tureberg IF
Nr 32 Anders Karlsson, SUF
Nr 33 Leif Karlsson, Gnosjö IF
Nr 34 Sten G Yngvesson, IK Vista
Nr 35 Gert Nilsson, Dhaka H 3
Nr 36 Stig Eriksson, Lima IF
Nr 37 Hans Patriksson, IF Saab

Diplom

Jan Jöijer, Fredrikshof
Eivor Henningsson, Laholm IF
Ingrid Karlsson, Solvikingarna
Gert Nachmansson, Team Blekinge
Tord Ekenstierna, Rikslänkarna
Lars Östlund, Gardskär IF
Tomas Nordengren, Finnmarken IF
Evert Nyberg, IFK Sala
Stig Lindberg, Vännäs SK
Mats Flordh, Studenterna
Ivar Fjeldbo, Bovallstrand IF
Tony Sjöström, Kvarnsveden GOIF
Nils Jonsson, Täby LLK
Ken Lind, IF Udd
Tommy Bäckman
Jan-Ola Hallborg, LM Ericsson IK
Bert-Ove Karlsson, Sundsvall FI
Niclas Johansson, Alta If
Anders Söderlund, Polisens IF
Rickard Cornelius, IFK Tumba
Lars Even, Täby IS
Kristi Takkinen, LUGI
Kent Rönnbäck, IFK Anderstorp
Arne Berglund, Gottne IF
Ingemar Augustsson, Vilsta IK
Alf Nilsson, F4 IF
Tryggve Pettersson
Lars Sundgren, Lidköpings IS
Kamal Rahdi, IK SU
Anterno Lorjo, Borås FF
Kerstin Liffgård, Rånäs 4 H
Niclas Johansson, Älta IF
Roger Bäckström, FIF Gnistan
Anders Brask
Lennart Norén, Svelast
Mikael Johansson, Mörrum Motion
Marie-Louise Wänqvist
Bengt-Åke Svensson, Team Blekinge
Arne Keller
Lars Even, Täby IS
Bozica Bergendahl, SLK Oxelösund
Mats Könberg
Lars Langwagen, Gottsunda IF
Per Wallström

Verksamhetsberättelse

Bo Bäck, Halmstad OK
Bertil Larsson, Jordbänningarna
Michael Johansson
Jan Roos, Parasett IF
Mikael Johansson, Mörrum Motion
Ole Cr. Boe
Roger Åkesson
Jan-Olov Larsson
Ingemar Johansson, Solvikingarna
Nils-Olov Karlsson, Vänersborgs AIK
Lennart Andersson, Teli IF
Per Nyström, IFK Sala
Tommy Björn
Jack Linner, SISU Forshaga
Assar Hedegärd
Kenneth Gunnarsson, Heleneholms IF
Mats Swartling
Bjarne Finnholm, Flemmingsbergs IF
Hans Falklind
Mikael Blomqvist, Kalmar RC
Rolf Andersson, Danderyds SK
Lennart Bäckström, Kalix LK
Urban Warberg, Black Adder IF
Rolf Andersson, Danderyds SK
Arne Johansson, Spårvägen GOIF
Bo Jansson, SLK Oxelösund
P A Allenstam, SS Mimosa
Waldemar Wrangel, Västerås FI
Sven Fryksen, Dalaregementets IF
Nils Larsson, IF Linden

Kontaktombud

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

Distriktsombuden har varit:

BLEKINGE: Bengt-Åke Svensson, Jämjö
BOHUSLÄN/DAL: Helge Mikaelsen, Ed
DALARNA: Yngve Karlsson, Mora
GOTLAND: Lars Mårtensson, Visby
GÄSTRIKLAND: Roland Ludwichowski, Iggesund
GÖTEBORG: Christina Hildesson, Nol
HALLAND: Martin Andersson, Tvååker
HÄLSINGLAND: Roland Ludwichowski, Iggesund
JÄMTLAND: Monica Simson, Östersund
HÄRJEDALEN: Monica Simson, Östersund
MEDELPAD: Yngve Sohl, Sundsvall
NORRBOTTEN: Owe Pötter, Boden
NÄRKE: Jan-Olof Schagerström, Vintrosa
SKÅNE: Bengt Klang, Löddeköpinge
SMÅLAND: Karl-Åke Nyman, Västervik
STOCKHOLM: Ulf Mellerstedt, Sollentuna
SÖDERMANLAND: Lars-Olof Israelsson, Strängnäs
UPPLAND: Johan Henriksson, Uppsala
VÄRMLAND: Kauko Kaikkonen, Vålberg
VÄSTERBOTTEN: Jarl Kollberg, Umeå
VÄSTERGÖTLAND: Karl-Gustav Nyström, Trollhättan
VÄSTMANLAND: Sven-Erik Aronsson, Västerås
ÅNGERMANLAND: Kjell Nyberg, Själevad fr o m aug -92
Karl-Evert Hamberg, Örnsköldsvik
ÖSTERGÖTLAND: Ehsbjörn Holmqvist, Linköping

Representation

Sällskapets styrelse har svarat för information vid Stockholm Marathon Expo, Stockholmsloppet samt vid ett flertal nationella maratonlopp.

Vid Den Norske Maratonklubbens 30-års jubileum i Oslo representerade Jan Lind sällskapet.

Reseverksamhet

I samarbete med Fritidsresor arrangerade sällskapet traditionsenligt en resa till Athén Marathon. Till Wien och Berlin anordnade sällskapet resor tillsammans med SJ-Resebyrå.

Som representant för sällskapet deltog Göran Gustavsson på den resa som Run-Ski arrangerade till NYC-Marathon.

Sällskapets vandringspriser

Individuella vandringspriser är uppsatta av sällskapet att tävlas om i samband med Vintermarathon, som 1992 arrangerades av Kvarnsveden GOIF på uppdrag av sällskapet.

Ledarna i poängtabellerna är:

Seniorer: *Anders Edgren, 14 poäng*

Veteraner över 40 år: *Mats Alm, 20 poäng*

Veteraner över 50 år: *Konrad Hernelind, 17 poäng*

Veteraner över 60 år: *Konrad Hernelind, 19 poäng*

Damer: *Åsa Schuman, 18 poäng*

Lagtävlingen om Reebok-pokalen vanns av *Kvarnsvedens GOIF*. I laget ingick följande löpare: Ulf Lundengård, Tommy Sjöström, Owe Olsson, Tommy Nilsson och Mats Alm.

Materialförvaltare

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

Slutord

Marathonsällskapet och dess medlemmar har avslutat ytterligare ett verksamhetsår. Vi håller verksamheten på säker mark och utsikterna för framtiden synes goda.

Tony Bristow och Sven-Erik Eriksson, två ledamöter av äldre årgång, lämnar sina funktioner och uppdrag. Man kan säga att en epok lämnar sällskapet. Otaliga är deras insatser och bägge är inskrivna som hedersmedlemmar.

Vi, som under många år varit styrelsekamrater, tackar Tony och Sven- Erik på medlemmarnas vägnar för deras goda och stora instaser.

Vi inom styrelsen hälsar nya medarbetare välkomna. Verksamheten kommer att fortsätta och i likhet med tidigare år ser vi framåt med stor tillförsikt.

Stockholm den 31 december 1992

SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPETS STYRELSE

Lennart Granberg, ordförande, Owe Westin, Göran Gustavsson, Susanne Hermelin, Lena Skymne, Sven-Erik Eriksson, Jan Lind, Bengt Lönnroth, Tony Bristow, Tore Andersson, adjungerad, Göran Andersson, adjungerad

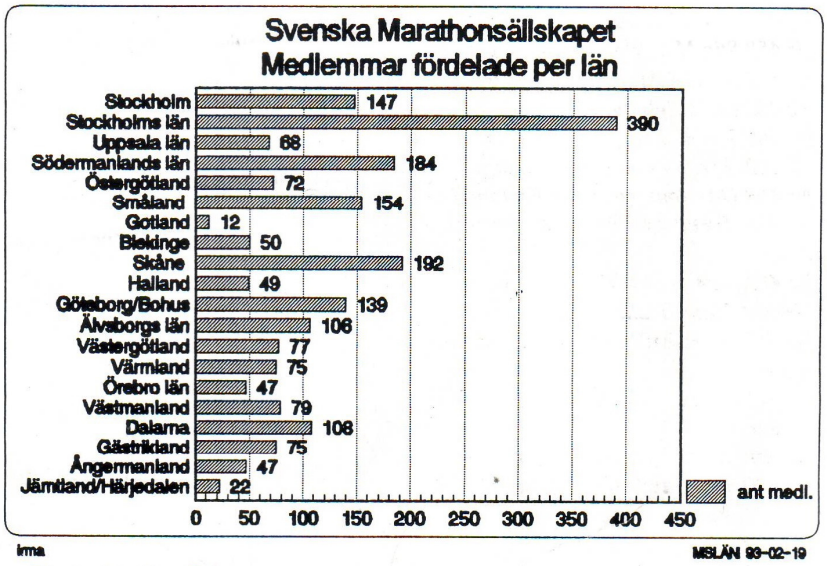


Illustration: Tony Bristow

Lyckat årsmöte i Borås

Höjd medlemsavgift och omöbleringar i styrelsen var några av nyheterna vid Sällskapets årsmöte i Borås den 20 mars.

Omvalde ordförande Lennart Granberg flankerad av nyblivna hedersledamöterna Sven-Erik Eriksson och Tony Bristow. Foto: Göran Gustavsson

Det var kallt och blåsigt i Borås. Inte speciellt gästvänligt väder. Det gjorde nu inte så mycket eftersom vi blev så väldigt varmt välkomnade av Äspereds IF, värdar för evenemanget. I deras trevliga klubbstuga samlades vi allihop för Marathonsällskapets 41:a årsmöte.

Innan det egentliga årsmötet började underhölls vi av Tony Bristow som mycket initierat och engagerat berättade om Marathonsällskapets historia.

Efter sedvanliga mötesrutiner kunde vi ta del av styrelsens verksamhetsberättelse. Verksamhetsberättelsen återfinns i sin helhet på föregående uppslag. Revisorerna var visserligen frånvarande men kunde skriftligen meddela att de var nöjda med hur Sällskapets ekonomi sköts. Styrelsen beviljades ansvarsfrihet för 1992 och mötet fastställde 1994 års medlemsavgift till 170 kr, en höjning med 20 kr. Verksamheten för 1992 visade nämligen ett underskott på 411,90 kr.

En motion hade inkommit angående införande av bronsmärke som komplettering till nuvarande guld- och silvermärken. Prestationskrav: 3 tim för män, 3.30 för kvinnor. På styrelsens förslag bifölls motionen.

Ett antal redaktionella stadgeändringar klubbades.

Då två av styrelsens veteraner och trotjänare, Tony Bristow, redaktör, och Sven-Erik Eriksson, medlemssekreterare, avgick i samband med årsmötet vilket innebar ett antal nyval. Lennart Granberg valdes om till ordförande, till ordinarie ledamot för två år valdes Jan Lind, Bengt Lönnroth och Lena Skymne. Till suppleant för ett år valdes Göran Andersson och Brigitta Jarring.

Sven-Erik Eriksson valdes till hedersmedlem i Sällskapet – Tony Bristow är sedan tidigare hedersmedlem. De tackades för sina uppoffrande insatser för Marathonsällskapet med blommor och diplom.

Lennart Granberg delade ut Sällskapets utmärkelser. Förtjänstdiplom delades ut till Martin Andersson, Helge Mikaelsson, K-G nyström, Karl-Åke Nyman, Yngve Karlsson, Yngve Sohl, Lars Millberg och Lars Westerlund.

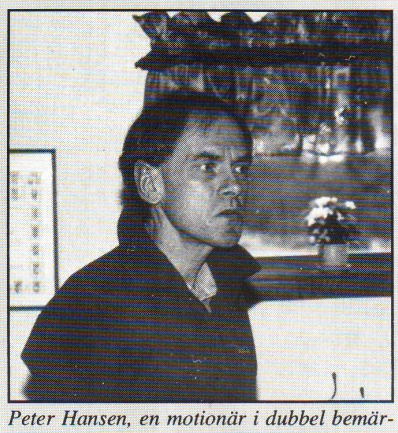
Fikat var härligt och Äspereds IF bjöd på delikat tårta. Efter mötet var det åter dags för underhållning. Äspereds IF har många framgångsrika skidlöpare.

Vi fick lyssna till Joakim Svensson, som i år fick en framskjuten placering i Wasaloppet, och Bengt Svensson som hjälper till med sonens träning.

Joakim berättade om hur han lägger upp sin träning, kost och taktik inför långloppen och Bengt hade många mycket intressanta allmän[illegible] räningsråd att dela med sig av.

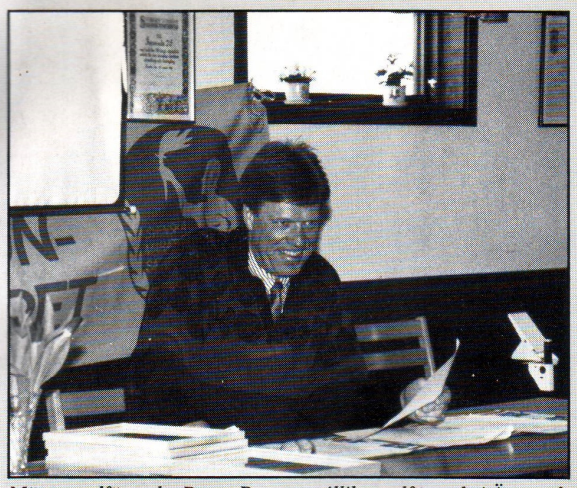
MN

Tony Bristow berättar underhållande om Marathonsällskapets över 40-åriga historia. Foto: Göran Gustavsson



Peter Hansen, en motionär i dubbel bemärkelse. Foto: Göran Gustavsson

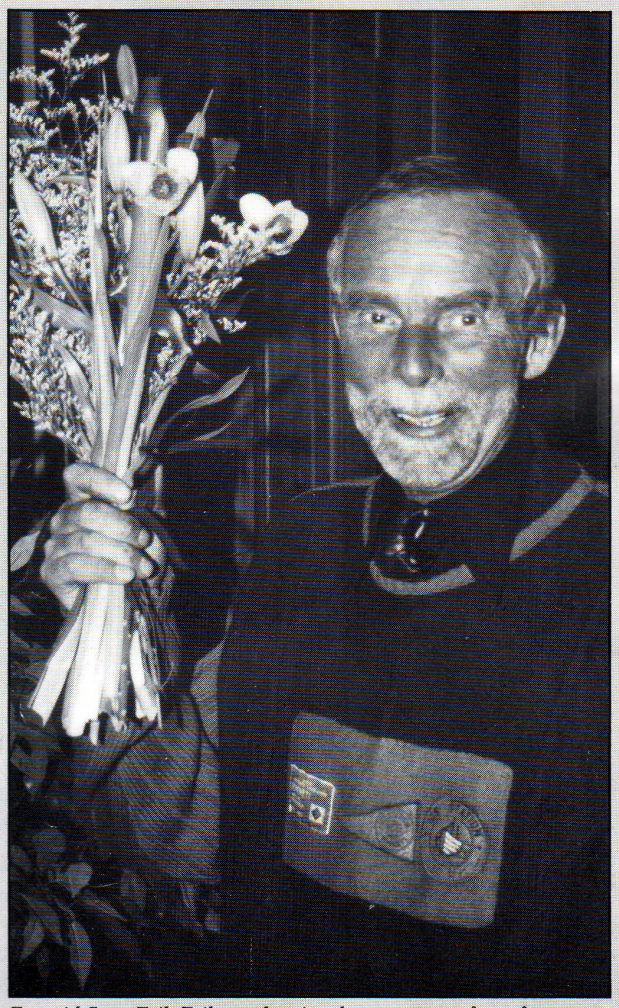
Årsmöte



Mötets ordförande, Bengt Persson, tillika ordförande i Äspereds IF som fick alla årsmötets deltagare att känna sig mycket välkomna. Foto: Göran Gustavsson

Mötets deltagare lyssnar andäktigt. I bakgrunden syns Joakim Svensson som berättade om hur han tränar och förbereder sig inför långlopp på skidor. Foto: Göran Gustavsson

Lars-Åke Ekberg som är tävlingsledare för Borås Marathon och den som hade ordnat årsmötet hälsar välkommen. Foto: Göran Gustavsson



En nöjd Sven-Erik Eriksson har just lämnat över många års ansvar på en ny förmåga. Foto: Göran Gustavsson

Kontaktombud som uppmärksammas!

Sällskapets förtjänstdiplom kommer att tilldelas följande distriktsombud, som i tio års tid har varit en länk mellan styrelsen och distriktets medlemmar, informerat om Sällskapets verksamhet och i vissa fall på styrelsens uppdrag representerat Sällskapet vid maratonlopp och vid utdelning av förtjänst- och prestationsutmärkelser:

Helge Mikaelsen, Bohuslän-Dal
Yngve Karlson, Dalarna
Martin Andersson, Halland
Yngwe Sohl, Medelpad
Karl-Åke Nyman, Småland
Karl-Gustav Nyström, Västergötland

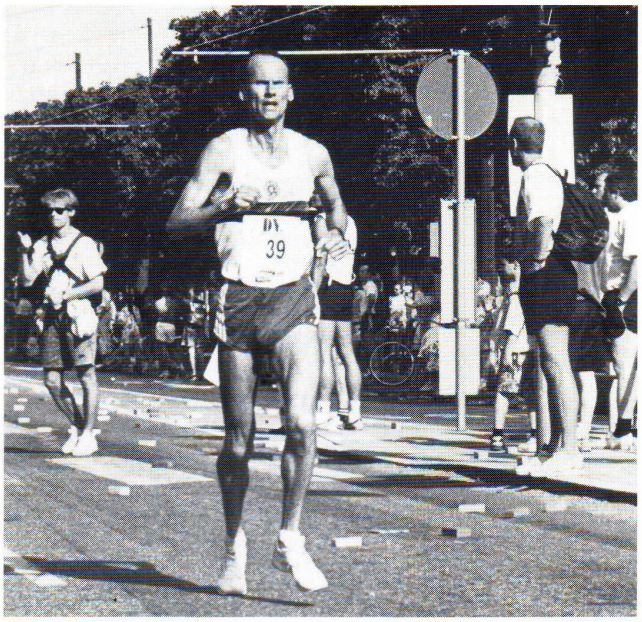
Martin erhöll sitt diplom vid årsmötet i Borås, medan övriga ombud kommer att mottaga sina utmärkelser vid lämpliga tillfällen under året.

Helge har avsagt sig fortsatta uppdrag, eftersom han sedan många år inte längre är aktiv löpare och pga sitt arbete sällan har möjlighet att bevista några maratonlopp. Ersättare för honom blir troligtvis Leif Skogland, Bengtsfors.

Jan

Jan Lindblom
maratonlöpare på frammarsch

Jan Lindblom från Hässelby SK har tillhört den svenska maratoneliten i ett par år. 1992 visade han med fina lopp i Stockholm och Örebro att han fortfarande utvecklas och bara blir bättre och bättre, sina 38 år till trots!



Janne Lindblom på andra varvet i Stockholm Marathon 1992. Foto: Jonas Hedman

En femteplats på 2.26.42 på maraton-SM i Stockholm den 30 maj var ett bra resultat med tanke rådande omständigheter, nästan 30 grader varmt. Avståndet till SM-vinnande Carl-Johan Olofsgård var heller inte mer än lite över fyra minuter. Vid SM i halvmaraton en månad senare blev det sedan en tiondeplats för Janne och i Örebro maraton i september seger per (2.24.04). En 21:a plats i Lidingöloppet i oktober och som avslutning på säsongen två internationella maratonlopp. Detta är i stora drag vad Jan Lindblom presterade under 1992.

Janne Lindblom började springa 1982 – 28 år gammal – och maratondebuterade i Östgötamaran 1984 med 2.39.47. En väldigt bra tid med tanke på den korta träningsbakgrunden. Inspirerad av framgången bestämde han sig för en seriös satsning.

29 maratonlopp

Han är född i Nynäshamn (där han fortfarande bor) och provade som ungdom på friidrott och tävlade en del i friidrott i mitten på 70-talet. Andra intressen kom emellertid i vägen och löparintresset låg i träda ända till 1982. Bandebuten skedde på 5 000 m i en seriematch på Stadion 1985 (16.21) och sedan dess har det blivit elva 5 000 m lopp och nio 10 000 m lopp med 15.18 och 30.53 som bäst, båda under 1992.

Fram till 1985 representerade Janne Nynäshamns IF. På hösten samma år bildades paraplyföreningen Södertörns FF som består av fyra moderföreningar av vilka NIF är en. Trots en hel del nya klubbkamrater vid bildandet av Södertörn var det tunt med långlöpare och maraton blev aldrig någon "stor" gren i föreningen, varför Janne skrev på för Hässelby SK.

Hittills har Janne fullföljt 29 maratonlopp (plus två brutna) av vilka sju har varit i Stockholm. Han har sprungit maraton i Europa, Amerika och Asien, ändå är det just Stockholm Marathon som är roligaste loppet varje år, menar Janne! Det är världens kanske finaste bana, det är svenskt mästerskap och det är hemmaplan! Förvånansvärt många nynäshamnare söker sig till Stockholm i månadsskiftet maj– juni varje år för att heja fram Lindblom!

Janne Lindblom gillar att resa och har varit i alla världsdelar utom Afrika. Han har åkt transibiriska järnvägen, varit i Japan och rest runt i USA.

I höstas sprang han en mara på Taiwan som anordnades i samband med invigningen av en stor motorväg. Tyvärr var formen på nedgående, då både Lidingöloppet och Frankfurt maraton avverkats inom loppet av två månader strax innan.

Bra Lidingölopp

Janne försökte för några år sedan samordna resandet med tävlingar men det var svårt då det kräver så mycket av koncentration och uppladdning inför loppen.

I Örebro Marathon i september förra året, som också var veteran-SM, var Janne i sin kanske bästa form någonsin. Han solokörde från täten från första steget och passerade första halvan på 1.07.04 – att jämföra med 1.07.02 (pers) i Stockholmsloppet två veckor tidigare.

Andra halvan passerades på 1.17 och ändå slutade det hela med – 2.24.04 – 56 sekunder snabbare än Berlintiden från 1989. Detta visar att det finns åtskilliga minuter att plocka i framtiden.

2.20 är förmodligen bara en tidsfråga, på en snabb bana typ Berlin t ex. Det viktiga är att springa halvorna någorlunda jämnt. I Stockholm 1991 gick de t ex på 1.10 resp 1.15.

Terräng har aldrig riktigt passat Janne. Åtminstone har tiderna på Lidingöloppets backiga tremil aldrig varit i paritet med maratontiderna – förrän i höstas.

I sitt fjärde försök på sträckan fick Janne till 1.43.51 (21:a). Tidigare bästa tid var 1.49 från den blöta och tunga upplagan 1990.

Att det aldrig är för sent att börja springa finns det många exempel på. Att man även kan nå elitklass i maraton utan den där "nödvändiga" bakgrunden som banlöpare står också klart. Speciellt om man heter Jan Lindblom!

Av Jonas Hedman

Allt detta prat om skador

Ja, är det befogat? Varje löpartidning med självaktning, även den här, innehåller en läkarspalt som allt som oftast upptas av olika typer av skador och deras behandling. Denna fixering vid skador, som kännetecknar oss löpare, är den verklighetsförankrad eller tillfredsställer den bara vårt behov av jämmer och elände?

Många löpare tycks aldrig bli skadade, t ex ultralöparen Rune Larsson, medan andra som inte ens springer en tiondel så mycket, tycks gå på kryckor nästan jämt. Vad är regel och vad är undantag?

Vid en genomgång av ett antal vetenskapliga undersökningar har Willem Van Mechelen vid universitetet i Amsterdam besvarat dessa och relaterade frågor i en artikel i tidskriften Sportsmedicine (volym 14, nr 5, 1992).

Förekomsten av löparskador, eller incidensen, kan mätas i procent av antalet löpare som blir skadade under ett år. De studier som har relevans för oss maratonlöpare är de som inkluderar löpare med en träningsdos på mer än 40 km/vecka. Fyra sådana undersökningar finns med i Van Mechelens genomgång. I dessa varierade förekomsten av skador per år mellan 24 och 56 procent.

En tredjedel skadad

Varje studie omfattade minst 300 löpare. Mycket grovt räknat skulle i medeltal drygt en tredjedel av alla löpare som sysslar med maraton drabbas av skada under ett år.

I vissa undersökningar har man beräknat hur många timmar man kan springa utan att bli skadad. Per 1 000 löptimmar inträffade i medeltal 2,5 skador. Detta låter alarmerande och det stora utrymme som ägnas åt skador i våra löpartidningar verkar vara mer än väl befogat.

Följande tabell visar de vanligaste kroppsdelarna som tar skada av löpning:

Knän 25%
Underben 15%
Fotled 15%
Fot 15%
Höft 10%
Rygg 10%

Vi ser att 70 procent av skadorna drabbar knäna och nedåt, vilket knappast är något som förvånar. Nästa tabell visar de vanligaste skadorna/symtomen och hur män och kvinnor skiljer sig åt (i procent):

	Män	*Kvinnor*
Löparknä	24	28
Skenbenssmärta	13	20
Hälsenesmärta	8	3

Att knäproblem är vanligare hos kvinnor anses bero på deras kobenthet, eller finare uttryckt, på en större Q-vinkel. Skenbenssmärta, populärt kallad benhinneinflammation är en typisk nybörjarskada och anses även orsakas av tålöpning. 20 procent av alla löpare föredrar att landa på tårna. En sådan löpstil leder också, enlight vissa experter, till ökad risk för hälseneinflammation.

Alla goda råd är tre

Läkare och andra, som jobbar praktiskt med skadade löpare, drar från sina erfarenheter mer eller mindre välgrundade slutsatser om riskfaktorer för uppkomsten av skador.

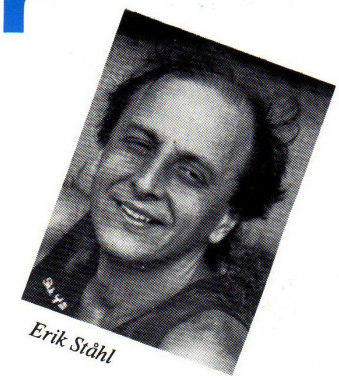
Som exempel på detta kan man ta en enkät i Runner's World (februari, 1993), där fem av USA:s främsta idrottsläkare gav sina fem bästa råd för att undvika skador. Tre av dessa råd var gemensamma för så gott som samtliga av dessa läkare:

- Stretcha och värm upp ordentligt.
- Spring i bra skor.
- Var försiktig med backlöpning.

Vad säger statistiken om detta? På detta område finns det många undersökningar men få säkra resultat. Man har lyckats identifiera fyra säkra riskfaktorer:

- Om man tidigare varit skadad.
- Om man är nybörjare.
- Om man tävlar ofta.
- Om man springer mer än 100 km per vecka.

Andra saker som man skulle kunna tycka vore rimligt att de var förbundna med en hög skaderisk har ej kunnat styrkas (jmf ovan nämnda artikel i Runner's World). Således var inte backlöpning någon påvisbar riskfaktor. Ej heller kunde uppvärmning och stretching visas ha någon minskad effekt på skadeförekomst. Kroppsliga avvikelser såsom kobenthet, olika benlängd och liknande lyten var ej


Erik Ståhl

heller förbundna med ökad skaderisk. Skornas beskaffenhet tycktes också vara utan betydelse i detta hänseende. Bra stötdämpning och stabilitetsgimmickar, som utmärker moderna och dyrare löparskor, verkar sålunda inte ha någon mätbar effekt. Ett samband kunde dock utläsas: löpare som äger fler än ett par skor är skadade oftare.

När det gäller den här typen av undersökningar måste man ha klart för sig att ett icke påvisat samband inte betyder någonting. Ett påvisat samband, positivt eller negativt, är möjligen ett steg närmare sanningen.

Vid undersökning av stora material och många individer, uppkommer en massa störande, ovidkommande influenser, som kan snedvrida resultaten.

Dessutom är det alltid frestande att misstolka resultaten. I exemplet med skorna ovan är det troligt att löpare med fler än ett par skor tillhör gruppen som springer mer än 100 km i veckan.

För att sammanfatta det viktigaste i dessa statistiska undersökningar av relevans för en erfaren maratonlöpare i form av fem goda råd:

- *Har du varit skadad tidigare – se upp, lyssna på kroppen!*
- *Träna gärna hårt och ofta, men ej mer än 10 mil/vecka.*
- *Tävla inte för ofta.*
- *Ha inte dåligt samvete om du hoppar över stretching och uppvärmning.*
- *Köp bara ett par skor åt gången. Tänk på löpkänslan och passformen. Strunta i alla dyra gimmickar.*

Följer du dessa råd får du många experter emot dig, men du har statistiken på din sida.

Av Erik Ståhl

Sol och snålblåst mötte löparna i Vällingby

Jan Lindblom från Hässelby IK ledde från start till mål.

En för årstiden typisk dag, blåsig och kall, mötte de 145 löparna vid starten av Vällingby Marathon den 27 mars. I år fungerade också loppet som distriktsmästerskap för veteraner (35 och äldre) inom Stockholmsområdet.

Veteranerna var också välrepresenterade denna dag. Sex personer över 70 år liksom åtta personer över 60 fanns med i startfältet.

Ända från starten var det klart att Hässelby IK:s Jan Lindblom tänkte vinna. Under de första två av de sammanlagt fyra varven hade Lindblom sällskap av tvåan Tommy Schröder från Flemmingsberg SK.

Vid omkring tre mil började Lindblom dra ifrån för att slutligen komma i mål med hela fem minuters försprång på 2.36.31 (Schröders tid var 2.41.39).

– Jag kände ingen press under loppet idag, kommenterade Jan Lindblom dagens seger.

– Det blir litet ensamt att springa så här men jag springer helt på känsla och inte efter klockan. Jag betraktar dagens lopp som ett träningspass inför Stockholm Marathon som är det stora målet.

Jan Lindblom hade några positiva saker att säga om Vällingby Marathon, trots det kalla vädret:

– Det är en lättsprungen bana och den är tillräckligt platt för att ge bra träning.

En glad Janne Lindblom defilerar i mål utan konkurrens på 2.36.31 (stora bilden). Roger Andersson, Sala, är minst lika glad för han sprang sin 25:e mara i Vällingby (lilla bilden).

Jan Lindblom (400) öppnar starkt redan i starten. Längst ut till vänster, i de fantasifulla byxorna, skymtar loppets tvåa, Tommy Schröder (265). Foto: Göran Gustavsson

Som mycket entusiastisk speaker under loppet fungerade Jan Morén, kompetent assisterad av Vällingbyveteranen Jonny Karlsson.

Jan Morén underhöll och informerade åskådarna som verkade stanna lika mycket för att höra på honom som för att titta på löparna som passerade.

MN

Svenska maratonlopp

Vällingbymarathon 1993-03-27

Herrar seniorer

1. Taipo Koivu, Maarian Mahti 2.54.08
2. Örjan Persson, Huddinge AIS 2.54.26
3. Leo Kruuth, AIK 2.54.28
4. Pär Olsson, Linköpings GIF 2.56.45
5. Magnus Elwin, Älta 2.57.35
6. Conny Hillersborg, Flemmingsbergs SK 3.02.50
7. Patrik Carlsson, Programator 3.04.23
8. Christer Johansson, Iggesunds SK 3.08.59
9. Bengt Göransson, Falu IK 3.09.24
10. Mikael Andersson, IFK Strängnäs 3.12.11
11. Rickard Cornelius, IFK Tumba 3.19.21
12. Olavi Oikarinen, Södertälje 3.19.23
13. Lars Lindblom, Kungsängen 3.28.34
14. Mats Flordh, IK Stud. Umeå 3.30.03
15. Allan Nolsöe, SVT RT/TV 3.30.09
16. Stefan Akander, Spånga 3.36.54
17. Staffan Gangelid, Åsrännarna 3.38.53

Herrar M 35

1. Jan Lindblom, Hässelby SK 3.36.31
2. Raimo Mikkola, Forsa BK Friidrott 2.50.12
3. Roger Andersson, IFK Sala 2.54.12
4. Björn Eriksson, IFK Sala 2.58.09
5. Sture Åhs, IFK Tumba 3.04.06
6. Leif Önnestam, Sundsvalls Idrott 3.19.31
7. Leif Hurtig, Täby LLK 3.26.29
8. Bengt Lindgård, Åsrännarna 3.27.49
9. Bengt Hemmingsson, Åsrännarna 3.46.51
10. Conny Adolfsson, Hyltebruk 4.57.14

Herrar M 40

1. Thomas Robach, Flemmingsbergs SK 3.00.17
2. Lars Henningsson, SOK Knallen 3.07.45
3. Göran Lennström, Hultsfreds LK 3.09.22
4. Jan Erik Sjöblom, WSVU Finland 3.09.54
5. Olle Eriksson, Iggesunds SK 3.09.19
6. Christer Gidevall, IFK Tumba 3.10.54
7. Jan Joel Blomqvist, Östhammar FI 3.11.52
8. Leif Danielsson, Iggesunds SK 3.14.37
9. Sakari Wäisänen, WSVU Finland 3.14.45
10. Kenneth Hälm, IFK Enskede 3.17,23
11. Hans Johsson, Forsa BK 3.19.17
12. Bo Göransson, Läckeby GolF 3.22.24
13. Leif Skogland, IK Favör 3.26.14
14. Matti Pylkenen, Överums SOK 3.36.18
15. Curt Sandberg, Väsby IK 3.31.36
16. Pelle Ruus, Eskilstuna IK 3.35.28
17. Jan Paraniak, Astra IK 3.37.33
18. Roger Månsson, SL HammarbyBuss 3.38.48
19. Roland Påls, Forsa BK Friidrott 3.52.35

Herrar M 45

1. Tommy Schröder, Flemmingsbergs SK 2.41.44
2. Tage Winter, Flemmingsbergs SK 2.47.23
3. Bo Johansson, Mariestads AIF 3.04.26
4. Bjarne Finnholm, Flemmingsbergs SK 3.04.52
5. Rolf Malmros, Luleå LDK 3.07.04
6. Svante Mattsson, Edsbro 3.14.26
7. Jan Höjer, Fredrikshovs IF 3.19.33
8. Sven Åke Norberg, Iggesunds SK 3.20.34
9. Jan Erik Olsson, Älme 90 3.21.24
10. Per Olof Nordin, Söderhamns IF 3.21.48
11. Christer Bergfoth, Tierps IF 3.25.08
12. Sören Rehmar, Tväreds IF 3.26.20
13. Raime Svetsnoff, RC 88 3.26.46
14. Tommy Andersson, Götlunda IF 3.29.52
15. Svante Nordin, Sundsvalls Friidrott 3.34.41
16. Roland Lindell, Fredrikshovs IF 3.36.02
17. Kurt Gustavsson, Hultsfreds LK 3.37.36
18. Lennart Nennedahl, Fredrikshovs IF 3.43.43
19. Leif Krogstad, Scanair 3.45.21
20. Per Westin, Lustbo LK 3.49.09
21. Mikko Soinenen, Volvo IF 3.54.06
22. Leif Wängman, Iggesunds SK 3.57.31
23. Kalevi Saukkonen, WSVU Finland 3.59.08
24. Kenneth Berggren, Lycksele Energi 4.22.47
25. Stig Mariedahl, Iggesunds SK 4.24.19

Herrar M 50

1. Riku Kyllönen, Sundbybergs IK 2.53.07
2. Sture Ahlqvist, Iggesunds SK 3.03.43
3. Hugo Liss, Örebro AIK 3.05.55
4. Åke Jansson, Uppsala LK 3.09.13
5. Kjell Ove Skoglund, Strands IF 3.09.56
6. Roger Pistol, Hallstahammars SK 3.12.05
7. Frank Brodin, Solvikingarna 3.13.44
8. Claes Walters, Täby LLK 3.26.49
9. Hans Andersson, Hallstahammars SK 3.29.42
10. Bo Hano, Högbo AIK 3.31.19
11. Åke Nilsson, Överums OK 3.31.47
12. Bo Pelander, Club Z 3.32.20
13. Sven Bertil Rönnåker, SRRC 3.35.27
14. Stig Nyholm, Södertälje 3.36.55
15. Jörgen Krontze, Älvkarleby 3.37.30
16. Esko Saarela, Finlandia 3.48.47
17. Kim Luvberg, SRRC 3.48.55
18. Gösta Johansson, IF Linden 4.00.25
19. Anders Jansson, Östhammar Friidrott 4.06.32
20. Harry Björling, SRRC 4.21.49

Herrar M 55

1. Anders Låftman, Fredrikshovs IF 3.08.43
2. Karl Johan Lundström, IF Åland 3.11.19
3. Bengt Blomqvist, Täby LLK 3.14.22
4. Stig Hellström, Fredrikshovs IF 3.14.35
5. Wilho Kiuttv, Ockelbo LK 3.15.53
6. Gunnar Eriksson, Täby LLK 3.36.30
7. Sigurd Ryndal, Rydboholms SK 3.41.22
8. Gunnar Moberg, Bromma IF 3.45.08
9. Lennart Norén, Swelast 3.54.35
10. Sören Domert, Forsa BK Friidrott 3.57.23
11. Roland Blom, Norsborg 4.00.39
12. Bo Inge Åkerlund, Älmhult 4.20.40
13. Bo Hansson, Skärholmens IF 4.21.53
14. Allan Hörnfäldt, Bromma IF 4.24.53

Herrar M 60

1. Rekkebo, Norge 3.02.23
2. Sigurd Falk, Hedemora IF 4.40.04
3. Tore Billman, Fredrikshovs IF 3.51.32
4. Per Adolfsson, IK Ymer 3.55.52
5. Sune Hjalmarsson, Uddevalla SK 4.22.37
6. Ingemar Johansson, IK Omega 4.36.04

Herrar M 65

1. Ebbe Callheim, Järfälla SK 3.43.16

Herrar M 70

1. Nils Majling, Järfälla SK 3.57.56
2. Carl Erik Lilja, Fredrikshovs IF 4.27.37
3. Erling Mårshagen, IK Jarl 4.36.21
4. Nils Larsson, IF Linden 4.53.42

Damer K 45

1. Irene Gölles, Täby 3.28.51
2. Maria Illes, Södertälje 3.31.50

Damer K 50

1. Monica Simson, Täby LLK 3.49.50
2. Rut Skoglund, Strands IF 4.20.44

Planerade resor hösten 1993 och vintern 1994

ATEN MARATHON

Traditionellt till Aten och det klassiska maratonloppet mellan byn Marathon och till gamla Olypiastadion i Aten.

Avresa: Fredag den 22 oktober till Aten och åter Sverige fredagen den 29 oktober. Maratonloppet går söndag 24 oktober. Priset blir ca 4 200 kr vilket omfattar följande:

- Resa med flyg och transfer till hotell Margi House i Vouliagemi, Atens riveria.
- Del i dubbelrum och frukost.
- Stadsrundtur i Aten lördagen den 23 oktober.
- Omkostnader och anmälan till maratonloppet
- Buss till starten och åter från målet till hotellet.
- Spaghettimiddag lördag kväll på hotell Margi House.
- Ledare från Marathonsällskapet Lennart Granberg och Bengt Lönnroth, erfarna Atenresenärer.
- Fritidsresors representanter i Aten.

Anmälan och upplysningar till Agneta Köhler, Fritidsresor i Stockholm, tfn 08-840040.

LISSABON MARATHON

Preliminärt datum för maraton den 28 november 1993. En resa planeras från fredag till måndag denna helg. Pris ca 4 000 kr. Ledare från Marathonsällskapet inte fastställt. Vistelsen i Lissabon garanteras av Fritidsresors representanter på plats.

Anmälan och upplysningar till Agneta Köhler, Fritidsresor i Stockholm, tfn 08-840040.

MARRAKESH MARATHON

För tredje året i följd planeras denna resa, som blivit en framgång på alla sätt och vis.

Avresa blir sannolikt fredagen den 7 januari 1994 till Marocko. Priset kommer att ligga omkring 4 000 kronor.

Ledare för Marathonsällskapet blir Susanne Hermelin och Tore Andersson. Ytterligare någon ledare från sällskapet planeras. Anmälningar och upplysningar till Agneta Köhler, Fritidsresor i Stockholm, tfn 08-840040.

Maraton längs havet i Bovallstrand

För andra året i rad drar vi igång den stora upplevelsen i Norra Bohuslän för alla löpintresserade.

Startplats för helmaran är kl12.00 i det gamla fiskeläget Bovallstrand.

Loppet går sedan på asfaltvägar genom det vackra Bohuslän så nära havet som möjligt. Lufttemperatur är ca 10–15 grader gör det behagligt att springa.

Målet i Tanum Strand nåddes i fjol på en bästatid av 2 tim 57 min 51 sek varav snitttiden var ca 3.25,00.

Totalt startade ca 180 löpare i fjol både kvinnor och män, gäller alla tre loppen. Bara en bröt. Vi har ett stort deltagande från Norge av båda könen.

Startplats för halvmaran är det gamla kända skutsamhället Hamburgsund. Starten går mitt i samhället kl13.00 och följer sedan samma bana som helmaran.

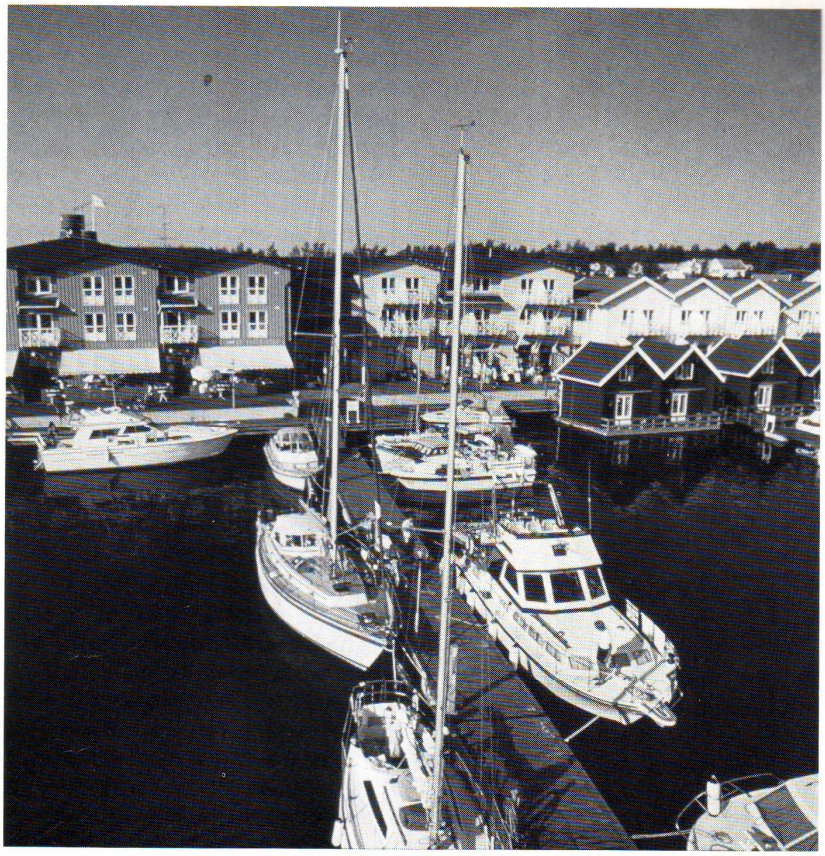
Den tredje starten är kvartsmaran. Den går från det lilla fiskesamhället Långesjö som ligger ca 5 km norr om Fjällbacka. Denna bana går på ett blandat underlag, i en fager natur men övervägande är underlaget asfalt då sista delen är den gemensamma vägen för samtliga löpare.

Banorna är väl markerade och för varje kilometer finns en skylt med avståndet. Vätska finns på var 5 km och ca 15 km från mål.

I Fjällbacka finns dessutom en större kontroll med såväl kaffe, bullar och bananer.

Alla som fullföljer loppet får en fin medalj, plus att lottade priser förekommer.

Dessutom bjuder Tanum Strand på gratis bad i Äventyrsbadet för all löpare.



Startavgift: 1/1 175 kr, åldersklasser män-kvinnor, 1/2 100 kr, m/k, 1/4 75 kr, ingen åldersklass m/k.

Mycket välkomma önskar arrangörsklubbarna Bovallstrand IF, Hamburgsund IF, Fjällbacka IK

Kontaktman: Bengt Richardsson

Vi har inte glömt!

Vi har inte på något vis glömt bort loppen i Finspång och Säter. De bara råkar kollidera med tidningens utgivningsdatum i år. Nästa år kommer vi igen och ger dem det utrymme de förtjänar!

Stockholm Marathon 15-årsjubilerar

Hittills i år har Stockholm Marathon fått in omkring 10 000 anmälningar. Det är ett par tusen färre än vad som vanligtvis brukar ha inkommit vid den här tiden.

– Det beror antagligen på att vi i år har utökat servicen så att det går att anmäla sig i princip ända fram till tävlingsdagen, säger Bengt Jansson på Stockholm Marathons kansli.

– Förut var de osäkra tvingade att anmäla sig tidigt men nu kan de vänta och se hur det går med träningen. Kanske har också twar-debatten haft en viss inverkan.

Bland utländska löpare är finländarna i stor majoritet, men även där kan man notera en liten nedgång i antal anmälda.

Inför sommarens lopp har fjolårets vinnare sagt att han återkommer. Även Linda Milo, som vann den kvinnliga klassen är intresserad av att komma tillbaka.

Eftersom loppet den 5 juni även innebär ett 15-årsjubileum blir det litet extra festligt vid målgången.

– Man kan kalla det för en liten jubileumsfest. Det kommer att finnas möjlighet att äta och dricka och kanske få sig en pratstund om loppet. Eventuellt blir det underhållning också, säger Bengt Jansson.

I övrigt blir loppet snarlikt föregående års. Stockholm Marathon strävar efter att hålla en hög kvalitet gentemot deltagarna och ge god service.

MN

Insändare: Ge besked i tid!

Vintermaraton i Luleå 13/11, 1993, ska det tydligen bli. Det är ju bra, att det finns en arrangerande förening, men vissa frågetecken kommer ändå upp. Luleå ligger där det ligger och mitten av november bör rimligen betyda kyla.

Nu har vi haft fem år med "gröna" vintrar, men ingen statistik kan ju garantera, att nästa vinter blir lika mild och vad är det då som gäller? Tävlingsgräns för skidor är vad jag vet minus 15 grader (?) och när det gäller femmilen klarer eliten distansen på 2–2 1/2 timme. Våra veteraner är ute kanske 4 1/2 timme med betydligt lägre intensitet, så om det nu vid det aktuella tävlingstillfället skulle vara låt oss säja minus 13 grader, springs loppet då?

Det är långt till Luleå och Sällskapet bör i god tid ange vilka regler som gäller.

Nu över till en annan fråga. "Skriv mer" lyder en rubrik på sidan 16 i februarinumret och det är en bra uppmaning, som rimmar mindre bra med Lennart G:s allt för korta svar till Bengt Nilsson i rubriken intill.

Bengt tar i sin insändare upp en rad frågor, som borde bemötas och kommenteras.

Allt Bengt skriver håller jag inte med om, t ex ägnades ju ett helt nummer under 1992 åt historiska återblickar, men det är av stor vikt för kommunikationen i föreningen, att fylliga och uttömmande svar ges till dom som (tyvärr undantagsvis) skriver.

Råttloppet, Tvestjärtrundan eller Myggmilen, är det tävlingar som är bekanta? Jaså, inte det.

Jag kan i alla fall meddela, att dom inte kommer att arrangeras 1993. Detta bara för att knyta an till Jan Linds påstående, att Fästingsmarathon inte kommer att äga rum under 1993 och tack o' lov inte något annat år heller.

Henrik Hallkvist

Maratonlopp i Sverige 1993

Datum	Tävlingsplats	Tel. kansli	Tel. bost.	Kontaktperson
17/4	Skara	-	0511-111 50	Kurt Andersson
18/4	Landskrona	-	0418-197 46	Kurt Holmgren
24/4	Finspång	0122-144 66		
24/4	Säter	0225-515 63		Evert Jonsson
2/5	Bovallstrand	0523-512 23	0523-510 40	
26/5	Trollhättan		0520-48 11 77	K.G. Nyström
5/6	Stockholm	08-667 19 30		
3/7	Bromölla	0456-29671	0456-287 13	Leif Pettersson
3/7	Skellefteå	0910-143 30		
10/7	Killingi		0980-180 90	Lennart Rantatalo
17/7	Färila	0651-200 35	0651-250 48	Hans Lindstedt
31/7	Vindeln-Vännäs	0950-123 25		
14/8	Säffle		0533-173 88	Thage Söljemo
14/8	Höga Kusten	0613-103 36	0613-10937	Bert Mellberg
15/8	Söderhamn		0270-107 85	Torbjörn Olsson
28/8	Borås	033-27 61 70	033-27 60 01	Lars-Åke Ekberg
28/8	Östhammar	0173-128 30	0173-128 17	Stefan Jangerfalk
4/9	Örebro	019-36 10 80	019-36 04 70	Birgitta Schortz
11/9	Vänersborg		0520-295 09	Dan Jonasson
9/10	Rödeby	0455-401 25	0455-242 90	Gert-Ove Olsson
10/10	Göteborg	031-21 15 89	0520-620 13	Lennart Bengtsson
10/10	Umeå	090-16 54 57	090-11 51 68	Ivar Söderlind
30/10	Vintermaran, Luleå		0920-926 83	P.A. Olofsson

Jan Lind kommenterar:

Det kommer att arrangeras 25 maratonlopp i landet i år, varav ett ingår i det 33 mil långa stafettloppet från Ammarsnäs till Vännäs. Utöver de lopp som tidigare redovisats tillkommer ett kvällslopp i Trollhättan, Helags Fjällmara och ett lopp i Vänersborg, som ersättning för det nedlagda 100 kilometersloppet. I Trollhättan är det egentligen fråga om ett stafettlopp med en sammanlagd sträcka av 42 195 meter, men samtidigt utlyses till ett individuellt maratonlopp. Datum för Vintermaran är ändrat till 30 oktober, vilket innebär att årets lopp går tidigare, men också längre norr ut än det har gjort någon gång förut.

Apeldoorn Midwintermarathon 93-02-06

Lördagen den 6 februari arrangerades för 20:e året i rad Apeldoorn Midwintermarathon. Cirka 6 000 löpare sprang någon av de tre distanserna 18 km, 27 km eller maraton.

Arrangemangen kring loppet blir bättre och bättre för varje år, vilket gör att antalet löpare ökar för varje år. Ett 100-tal svenskar ställde i år upp bakom startlinjen. Någon svensk flagga syntes däremot ej i raden av smattrande fanor i målområdet, vilket vi påpekade.

För 10:e året i rad hade Daniel v Berlekom arrangerat en resa. Vi var 50 stycken förväntansfulla som åkte ner i sex bussar. Dessutom hade löpare från Göteborg och Strängnäs kommit ner. Det var rätt kyligt och blåsigt vilket drabbade åskådarna mer än löparna. Banan går i utkanten av staden i en underbar bokskog där backarna inte är alltför krävande.

Trots att arrangörerna med stolthet säger att detta är ett internationellt lopp fås inga upplysningar i högtalarna annat än på holländska. Något blåfrusna och huttrande stapplade så löparna i mål. Segrade gjorde en tjeckisk löpare. Övriga resultat låter vänta på sig, ett försmädligt datafel drabbade arrangörerna.

Av Jan Ternhag

IFK Strängnäs långlöpare från vänster: Ola Nilsson, SonjaCarlsson, Gunilla Franzén, Harry Söderberg, Sven-Olof Ankarfjord, Leif Franzén. Knästående: Henrik Hallqvist

Strängnäs långlöpare i Appeldoorn marathon

För 9:e året i rad deltog IFK Strängnäs långlöpare i Apeldoorn marathon. Det har blivit en tradition i klubben att i egen regi åka till Holland och springa ett maratonlopp första lördagen i februari varje år. Det är ett välkommet avbrott i den tunga och litet enformiga vinterträningen.

999 maratonlöpare startade tillsammans med ett större antal medlöpare som skulle springa 27,8 km. Mycket trångt i starten. Vädret var normalt, dvs grått, rått och fuktigt.

Litet regn kom också under loppet. Trots det platta Holland är banan omväxlande med långa sugande motlut, kuperade skogspartier och lättlöpta avsnitt på hedarna.

Vid vätskekontrollerna serveras iskall Isostar och hett te. Bäst är att blanda. Målgången är originell. Man får ingen medalj när man går i mål utan får ta sig på darriga ben till en militärkasern i närheten, där man under viss palaver kan erhålla sin medalj, om de inte tagit slut!!

Av Leif Franzén

Resultat:

Harry Söderberg	3.25	
Sven-Olof Ankarfjord	3.27	
Sonja Carlsson	3.30	3:a D35
Leif Franzén	3.50	
Henrik Hallqvist	3.52	
Gunilla Franzén	3.53	
Ola Nilsson	4.36	

Marrakech Marathon 1993

Resultat män:

Namn, ålder	Tid
1. Kurt Sätterström, -39	2.41.00
2. Kjell Linder, -62	2.55.00
3. Bertil Claesson, -53	3.05.00
4. Kurt Gustavsson, -46	3.21.00
5. Jan Höijer, -48	3.24.00
6. Bertil Persson, -61	3.28.00
7. Bengt Wallin, -55	3.30.00
8. Jörgen Krentze, -50	3.30.00
9. Anders Jansson, -50	3.42.00
10. Gösta Ekström, -69	3.49.00
11. Ewert Skymne, -61	3.53.00
12. Sture Åhlén, -44	3.57.00
13. Sune Hjalmarsson, -62	4.03.00
14. Stefan Karlsson, -34	4.20.00
15. Jörgen Nielsen, -41	4.20.00
16. Lars Åke Dohse, -58	4.21.00
17. Hans Hedström, -?	4.21.00
18. Kent Sjödin, -44	4.37.00

Resultat kvinnor:

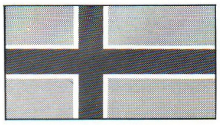
Namn, ålder	Tid
1. Susanne Hermelin, -34,	3.25.16
2. Maud Svartengren, -45	3.30.55
3. Monika Simsonm -52	3.37.36
4. Ann-Mari Andersson, -49	4.06.56
5. Harriet von Post, -46	4.19.08

Fotnot: Ovanstående resultat (utom Ann-Mari Anderssons) stämmer ej med den lista som publicerades i tidningen La Gazette du Sport den 18.1.1993.

Maratonlopp i Norge 1993

Den Norske Maratonklubb har lyckats ganska väl i sina ansträngningar att påverka arrangörsföreningarna, så att maratonloppen blir jämnt fördelade över våren och sommaren enligt följande program:

Tel nr	Datum	Tävl plats
074-45 525	17 april	Hitra
057-41 042	24 april	Florö
041-94 482	1 maj	Öyestad
071-30 239	16 maj	Ålesund
077-72 717	23 maj	Namsos
090-27 056	31 maj	Meråker
063-40 395	5 juni	Beitostölen
086-41 633	12 juni	Alstahang
05-16 4490	12 juni	Bergen
083-22 583	3 juli	Tromsö
057-27 270	3 juli	Jölster
057-79 513	24 juli	Hornindalvatn
067-81 858	31 juli	Geilo



Ytterligare upplysningar om dessa och andra maratonlopp i Norge kan erhållas genom Jan Lind (tel 08-626 94 49) som är svenskt kontaktombud för Den Norske Maratonklubb.

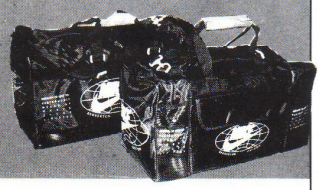
NYTTÅRSTILBUD PÅ

KONDIS

Kr 99

Vil du vite mer om...

- trening
- terminlister
- alt om mosjonsløp og maratonløp
- hvordan forebygge skader
- utstyr for løpere
- smått og stort fra løpingens verden



Vi gir løpsdeltakere to nyttårstilbud på KONDIS:

Betal kr 99 for 1993 (ordinært kr 150) og få KONDIS nr. 6/92 med på kjøpet.

eller

få en stor og flott Nike-bag gratis. Betal bare ordinær kontingent (kr 150) for 1993 pluss kr 65 for porto/ekspedisjon av bagen. Du får også KONDIS nr. 6/92 med på kjøpet.

Abonnement på KONDIS gir deg også gratis medlemskap i Den Norske Maratonklubb som gir deg en rekke medlemsfordeler og rabatter.

KONDIS kommer ut med 7 nummer pr. år og inkluderer den store terminlisten med oversikt over alle norske løp samt en rekke løp i utlandet.

Jeg slår til på kjempetilbudet:

Navn: .....

Adresse: .....

Postnr./sted: .....

☐ Jeg betaler kr 99 når jeg mottar KONDIS nr. 6/92. Jeg får deretter 7 nr. av KONDIS.

☐ Jeg betaler kr 215 når jeg mottar en flott Nike-bag og KONDIS nr. 6/92. Jeg får deretter 7 nr. av KONDIS i 1993.

Vårvare: Jan Lind

Frimerke

Løpernes eget blad

KONDIS

Den Norske Maratonklubb
Dovregt. 2
0170 Oslo

Sommarens maratonlopp i Finland

6/6 Teivo-Maraton, Tammerfors, kl 12.00. Jari Gröhn, 0931-443440

11/6 24 tim-löpning med start kl 18.00. Varvbana 2 km. Seinäjoki. Ossi Martikkala 964-4378683.

12/6 10: Västinlän Maraton, kl 14.00. Timo Jaakola 935-33183 (kv).

13/6 16:e Finlandia Marathon, Jyväskylä kl 12.00. Ari Pelander, 941-218640.

19/6 Suvi-Illan Maraton, Forssa kl 18.00. Pentti Jolanki, 916-20900.

19/6 Nurmon Hölkkämaraton, Nurmo kl 14.00. Motionsmara i två grupper, i 5 min- resp 6 min-tempo. Ossi Martikkala (se ovan).

19/6 Nattmaraton/Sydänyömaraton, Joensuu kl 21.00. Kari Kuikka, 973-24062 eller 949-670402.

3/7 21:a Suomi-Juoksu 100 km, Hartola kl 18.00. Heikki Vuorenpää 918-161311 (arb), 918-161935 (hem).

4/7 Uljaksen heinämaraton/sommarmara, Lammi kl 12.00. Kimmo Kouru, 917-1313403 (arb), Uljas Kiuru 917-135118 (hem).

9/7 Varpaisjärven yömaraton/nattmara, Varpasjärvi kl 22.00. Ahti Kirtola, 977-71331 (arb), -71688 (hem).

10/7 12:e Botnia Carpet Maraton, Alajärvi kl 18.00. Markku Tuomisto, 966-73504.

11/7 Muurasjärven Yö-maraton/nattmara, Muurasjärvi kl 19.00. Esko Hietala 946-75288 (arb), -61678 (hem).

11/7 Teerijärven Maraton, Terjärv kl 12.00. Gustav Lövnäs 968-8675090.

17/7 Tavastehus Stadsmaraton, kl 12.00. Kansli 971-237773.

24/7 17:e Jakob-Maraton, Jakobstad kl 10.00. Kansli 967-7235864.

25/7 2:a Paavo Nurmi Marathon, Åbo. Kansli 921-503526.

7/8 Helsinki City Marathon, Helsingfors kl 16.30. Pertti Raunio, 90-1582436.

... samt några höstmaror!

11/9 9:e Vasa Marathon, Kl 13.00. Sven Norrgård, 961-155755.

11/9 9:e Woikka Maraton, Voikka/Hirvelä kl 15.00. Marjo Ukkonen, 951-889060.

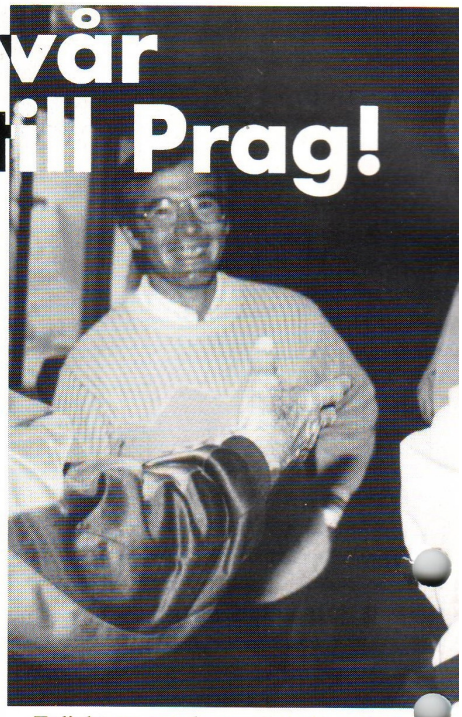
11/9 Ruskamaraton, Kittilä, fjällmara i höstlövstiden! Start kl 12.00. Pekka Eriksson, 9694-28485.

12/9 Savonlinna Maraton, Nyslott 12.00. Voitto Poikolainen 957-277422.

18/9 12:e Kullervo Maraton Joutseno kl 11.00. Jaako Lehtonen, 953-4132806 (arb), -34404 (hem).

Fotnot: När du ringer Finland (t ex 953-34404) slår du 009358 - 5334404. Utelämna alltså den första 9:an i riktnumret!

Följ med på vår midsommarresa till Prag!



Såg du inslaget om Prag i Packat och klart i TV häromveckan? Då kanske du liksom jag längtade tillbaka respektive blev nyfiken på "den gyllene staden", som utan tvivel är en av Europas vackraste huvudstäder.

På vår resa till Wien i fjol gjorde vi uppehåll i Prag under sex timmar och hann då med bl a en intressant sightseeingtur, frukost på Hotel Evropa och lunch med Emil Zatopek på Restaurant V Tomasa. Detta gav mersmak och nu arrangerar vi därför en tågresa med nästan fyra hela dagar i Prag; från midsommaraftons morgon till måndag eftermiddag. Trots detta kommer vi bara att hinna med en liten bråkdel av alla sevärdheter i denna stad, som Goethe kallade "juvelen i världens krona".

Fyra glada maratontejer utanför Hotel Evropa: Birgitta Jarring (ny i styrelsen), Marie-Louise Wänqvist, Monika Simson , Ann-Marie Andersson.

Praha Maratón arrangerades för första gången 1990 och fick då, liksom året därpå, en del anmärkningar, som man gjort allt för att korrigera, eftersom man har ambitionen att bli ett av de stora maratonloppen i Europa.

De båda första åren var start och mål förlagda till Strahov, ett jättelikt Stadion med en innerplan på 300x200 m, beläget intill borgen Hradcany på en bergknalle ovanför staden.

Maratonloppet började alltså med en brant nedförsbacke och avslutades med en lika brant uppförsbacke. Start kl 7 på morgonen för att inte värmen skulle hinna bli så stark. Toaletter och vatten var det ont om.

Det var då det. Nu har banan en höjdskillnad på 30 meter med såväl start- som målplats belägna inne i stadion. Dock är banan inte riktigt så snabbsprungen som man hoppats på, vilket fjolårets segrartid, 2.17,40 för tanzaniern Simon Mraskhani utvisar. Starten går nu på kvällen (kl 17.30) och de sanitära problemen är på god väg att lösas.

Vätskekontrollerna har en förnämlig "meny": Apelsiner, citroner, bananer, kex, choklad, två sorters sportdryck, vatten, socker, salt och svabbar.

Enlight en norsk grupp som sprang loppet ifjol finns det ingen maratonbana med så praktfulla omgivningar som i Prag. Banan passerar en mängd historiska platser, bl a springer man förbi Nationalteatern och över den 600 meter långa Karlsbron, byggd på 1300-talet. Den anses vara en av världens vackraste broar med 30 skulpturverk i barockstil. Större delen av loppet går längs Moldan, över och under dess broar. Målet ligger i Gamla Stan, som lär ha en alldeles speciell atmosfär just på kvällen.

Tag gärna med hela familjen! Förutom maratonloppet arrangeras ett 10-kilometerslopp, ett lopp för ungdom 10–15 år på 2 195 meter och ett för barn 6–9 år på 422 meter (1/100 maraton). Alla med start

Så här mycket kostar det

Priset på vår tågresa är naturligtvis beroende på varifrån i landet du reser. Grundpris, tilläggsavgifter och tidtabell framgår av nedanstående förteckning. Representant från Svenska Marathonsällskapet finns med på tåget som avgår kl 10.06 från Stockholm C.

Pris per person:

Hotel Evropa, *plats i dubbelrum 2 325 kr*

I detta grundpris är inkluderat:

- tågresa, 2 klass, Sassnitz gräns–Prag och åter
- inkvartering, 3 nätter, inkl frukost på Hotel Evropa (i dubbelrum)
- stadsrundtur, ca 3 timmar

Tilläggsavgifter:

Tillägg enkelrum (3 nätter) 360 kr
Liggplats Malmö–Prag (enkel resa) 109 kr
Sovplats Malmö–Prag, i 3 -bäddskupé (enkel resa) 194 kr
Sittplats Prag–Berlin (enkel resa) 17 kr
Liggplats Berlin–Malmö (enkel resa) 109 kr
Sovplats Berlin–Malmö, i 3-bäddskupé (enkel resa) 227 kr
Startavgift (maratonloppet) 230 kr
Avbeställningsskydd (gällande vid sjukdom) 100 kr

Tidtabell: (preliminär)

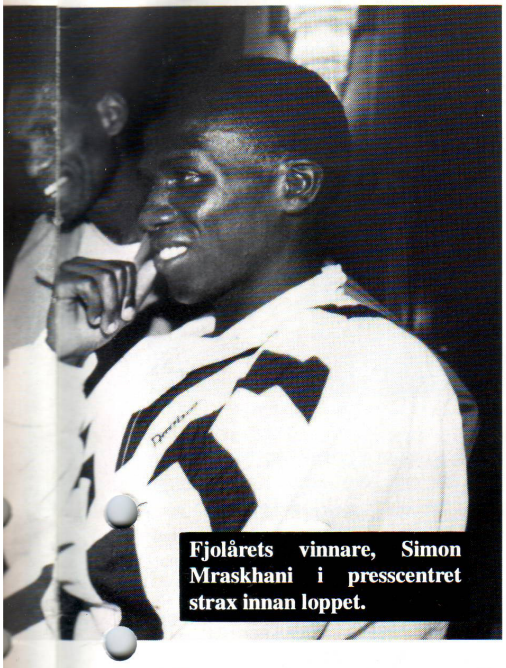
24/6	**avg Malmö C**	**17.15**
25/6	**ank Prag**	**07.31**
28/6	**avg Prag**	**16.35**
	ank Berlin Hbf	**21.15**
	avg Berlin Hbf	**23.00**
29/6	**ank Malmö C**	**08.04**

Biljetten från hemorten gäller till Sassnitz gräns och kostar vid resa exempelvis från Skåne ca 160 kr, Halland, Blekinge, Småland, Göteborgs kommun ca 340 kr.

Östergötland, Älvsborgs län, Skaraborgs län, Bohuslän, ca 480 kr.

Dalarna, Västmanland, Närke, Stockholms län (ej SL), Värmland, Uppland, Södermanland ca 640 kr.

Norrbottens län, Västerbottens län, Jämtlands län, Västernorrlands län, Gävleborgs län ca 760 kr.



Fjolårets vinnare, Simon Mraskhani i presscentret strax innan loppet.

utefter maratonbanan och samma målplats som i maratonloppet.

Vi har stora utsikter att få hälsa på Emil och Dana Zatopek i deras hem utanför Prag. Ifjol hade vår grupp förmånen att sammanträffa med Emil på genomresan till Wien Marathon och på höstkanten, när paret gästade Stockholm, hade undertecknad glädjen att få stifta bekantskap även med hustru Dana. Ett besök i Zatopeks hem för en mindre grupp från Sällskapet fördes då på tal, och nu väntar vi bara på bekräftelse och vilken tidpunkt som kan vara lämplig.

För anmälningar och ytterligare upplysningar tag kontakt med Gun-Britt Andersson (tel 08-7623228) eller Eva Norberg (tel 08- 7622890) på SJ Specialresor. Beträffande maratonloppet och aktiviteter omkring detta kontakta Jan Lind (tel 08-6269449) eller Lennart Granberg (tel 08-7609698). Hör gärna av dig så snart som möjligt, men kom ihåg att allra sista anmälningsdag är måndagen 24 maj!

Jan Lind

Glöm inte Berlinresan!

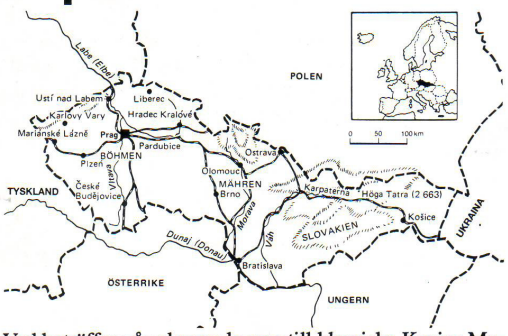
Vi påminner också om att vi för femte året i rad anordnar en tågresa till Berlin med tillgång till två av de populäraste, och med hänsyn till maratonloppet, bäst belägna hotellen, Plaza och Ambassador.

Avresa från Malmö C. kl. 21.20 fredagen 24 september. Susanne Hermelin och Owe Westin finns med som reseledare på tåget som avgår kl 14.30 från Stockholm C. Ankomst till Berlin Hbf lördag morgon kl 6.42, så de som så önskar har möjlighet att deltaga i Frukostjoggen till Olympiastadion. Gott om tid för shopping och sightseeing efter loppet, eftersom vi stannar i Berlin till tisdag kväll kl 22.35.

Pris från Malmö med tågresa 2 klass i liggvagn t o r, inkvartering tre nätter inkl frukost i dubbelrum på Hotel Plaza samt transfer Hbf–hotellet 3 179 kr (3-bäddsrum 400 kr billigare). Tillägg från Stockholm 480 kr. Startavgift 290 kr (med den ständigt sjunkande kronan innebär detta en subvention från Sällskapet!). Avbeställningsskydd 100 kr.

Anmälan till resan genom Gun-Britt Andersson (08-7623228) eller Eva Norberg (08-7622890) på SJ Specialresor. **Jan Lind**

Följer du med till Kosice?



Vad beträffar vår planerade resa till klassiska Kosice Marathon, söndagen 3 oktober, gäller att resan endast arrangeras om tillräckligt många (minst 15 stycken) hör av sig på något av ovanstående telefonnummer under de närmaste två månaderna och meddelar sitt intresse. Resan är tänkt att anordnas på motsvarande sätt som Pragresan med avresa från Stockholm/Malmö fredagen 1 oktober och hemkomst onsdagen 6 oktober med sammanlagt tre nätter i Tjeckien (Prag) resp Slovakien (Kosice). En eller två nätter på vardera platsen, beroende hur vi ordnar den 60 mil långa resan mellan dessa.

Det var längesedan en svensk grupp besökte Kosice Marathon, och då var det vår hedersmedlem Olle Wallin som var ledare.

Svenskar är mycket populära, efter åtskilliga framskjutna placeringar under årens lopp sedan premiåret 1924. Detta är din chans att springa Europas äldsta maratonlopp!

GRATTIS
ALLA 100-KILOMETERS LÖPARE
DET BLIR ETT LOPP I ÅR OCKSÅ!!!

Bälinge IF inbjuder Dig till Sveriges tionde och Bälinges första 100 km lopp.

Tid: Lördag 14 augusti 1993
Plats: Bälinge idrottsplats (13 km norr om Uppsala)

Upplysningar: Bertil Palmqvist
tel: 018-36 76 82
Kent Carlén
tel: 018-35 50 25

BIF

HJÄRTLIGT VÄLKOMNA!

Marrakechmaran med andra ögon

I detta nummer bjuder vi på ännu en Marrakechupplevelse. Det näst bästa efter att springa själv.

Hela Marrakechgänget utanför hotellet.

Tänk så fort ett år har gått! Jag tycker inte det var längesedan som jag fylld av spänning for med på Sällskapets premiärresa till Marock och loppet i Marrakech. Men nu är det dags igen.

Vi möts inte av sommarvärme i Agadir utan av någonting som liknar hösten i Sverige. Rummen saknar element och vi fryser och huttrar.

Förra året gick loppet i slutet av vår vistelse, men nu ska vi springa redan andra dagen, något som de flesta tycker är bra. Då kan man koppla av efteråt och njuta riktig semester.

Tidigt på lördag morgon far vi iväg med buss till Marrakech, som ligger ca 25 mil från Agadir. Tidigare var detta Marockos huvudstad men gäller nu som en vanlig stad med ca en miljon invånare. Den är mycket fascinerande. Staden ligger på ca 600 m ö h vilket gör att luften är frisk och klar, även om det är varmt.

Nummerlappar

Först gör vi det viktigaste, hämtar nummerlapparna, och sedan blir det lunch ute på ett fantastiskt palats, där vi äter en äkta tagine, dvs en gryta med kött och grönsaker. Nationaldrycken avslutar måltiden, det otroligt goda myntateet.

På kvällen laddar vi i hotellets matsal med soppa, spaghetti, kyckling och efterrätt.

Väckarklockan ringer redan kl fem, frukosten är kl sex och sedan tar oss bussen ut till startplatsen ett par km från hotellet.

Ivrigt spanar jag ut på vädret. Det är klarblå himmel och svalt, precis som förra året.

Starten är satt till kl 8.30 men marockanerna har inte så bråttom som vi svenskar, så först en kvart senare hör jag pistolskottet. Temperaturen är ca plus fem grader, så i mitt linne och mina löparbyxor huttrar jag, men jag minns från förra året, att när solen kom fram blev det riktig svensk sommarvärme. PerFörra årets lopp disponerade jag helt perfekt och jag har samma mål denna gång. Vi har studerat banprofilen och sett att banan är mycket flack. Vad de andra inte vet är att vid 27 km börjar en lång raksträcka på ca sju km som slutar svagt uppför. Banans flackhet kan lura många att gå ut för hårt, det såg jag förra året. Jag gör som då, tar det lugnt och håller jämn fart.

De första tre km går på en bred och rak gata som heter Muhamed den V. Den sluttar svagt nedför innan den svänger vänster. Gatan är kantad av många människor och jag ser många anförvanter till löparna.

Banan har svänt tillbaka mot innerstaden och jag kan se den långa muren och den höga moskén inne på Djemaa el Fna. Leden av människor tätnar, de ropar, skriker, hurrar och viftar med armar och händer. Det mest fantastiska är ändå alla tusentals barn som står överallt. Plötsligt känns det som om osynliga vingar för mig framåt och jag blir lätt som en fjäder. Vätskekontrollerna ligger var fem km och består av Sisi Harazem, dvs vatten utan kolsyra som vi får i behändiga plastflaskor. Mellan dessa kontroller ligger svabbstationer och svampar behövs att svalka sig med, för nu gassar solen från en blå himmel och det är säkert över 20 grader.

Det känns så lätt att springa, jag njuter av allt jag ser. Banan svänger vänster in i underbara palm- och olivlundar. Jag springer på en mindre väg som snirklar sig fram i böjar till höger och vänster och det är spännande att se vad som döljer sig bakom nästa hörn.

Det här är absolut banans vackraste och mest säregna del.

Aldrig har det känts så underbart att springa som härinne, men jag måste titta extra nedåt, för underlaget är litet ojämnt. Så kommer skylten med 27 km och jag vet att den långa raksträckan börjar. Jag börjar också bli törstig, men vatten får jag först vid 30 km. Jag ser nu en man som springer ut i kanten, tar tag i en lång vattenslang och dricker sig otörstig. Det törs jag inte göra! Helt andra bakterier finns här, och jag vill inte blir sjuk.

Strax är jag vid 30 km, där är kontrollen, jag tar en flaska och dricker begärligt.

Massage hjälper

Vid 39 km kommer den sista lilla rakan. Det är flackt och öppet, men på ena sidan står ett vackert palats omgivet av höga palmer.

Människorna tätnar igen, de ropar och skriker mer och mer. Jag ser vitklädda berber. Nu är det bara uppploppet kvar. Jag sträcker ut stegen och närmar mig målet. Jag tittar upp mot klockan, tar ut sista stegen och går in under målskynket på 3.37.36. O, så nöjd och glad jag är! Mitt 22:a maratonlopp är över. Medaljen glimmar som riktigt guld, där den hänger om halsen. Jag får också en vattenflaska och en jättestor apelsin.

Efter massage känns fötter och ben mycket bättre. Efter duschen m m tar oss bussen tillbaks till Agadir och senare på kvällen firar vi på restaurang Miramar. Vi äter och dricker gott, gläds med varandra, och det blir också en liten prisutdelning.

Summeringen blir att loppet och arrangemanget var precis lika bra som förra året. Vädret var något mer blandat. Hotellet var denna gång en besvikelse. Det är något för Sällskapet att fundera på att antingen byta hotell eller kräva att vi löpare får bättre rum, så som vi hade förra året. Frukosten kan också diskuteras. Vår "motor" i löparsammanhang *måste* ha mer att gå på än bara kaffe eller te och litet vitt bröd med marmelad.

Jag rekommenderar ändå dem som är nyfikna: följ med nästa år och spring ett annorlunda maraton! Ni kommer att bli förtjusta!

Av Monika Simson

Att springa våren till mötes

Jag minns mitt första kåseri i denna tidning. Det skrevs för ganska exakt två år sedan; det måste också ha varit i mars, och det beskrev ett träningspass längs havet strax utanför Trelleborg i solnedgången. Det var kyligt, men det var ändå vår i luften.

Den gångna helgen kunde man springa i kortbyxor och t-shirt även morgon och kväll, och sedan sommarklädd avnjuta en kall tysk öl på någon uteservering. Nej, jag befinner mig varken på Bahamas eller ens vid Medelhavet, utan "bara" i min nya hemort Heppenheim, några mil norr om Heidelberg. Och det är minsann inte så bara.

Egentligen bor jag i en by som heter Sonderbach och som ligger ca en halvmil ovanför Heppenheim, och när jag skriver "ovanför" menar jag inte norr på kartan utan jag menar en uppförsbacke.

Med en lätt överdrift kan man säga att om jag i Trelleborg var tvungen att springa upp- och nedför en backe ett dussin gånger när jag väl hittat den, så måste jag här avverka ett platt parti ett hundratal gånger för att få något som liknar normal distansträning!

Träning,ja. De senaste månaderna har präglats av flyttningen med all den omställning en sådan innebär, en period av resor och mer eller mindre dubbla arbeten, förkylningar och småskavanker.

Möjligheterna till träning är annars fantastiska här. Men det finns en hake. Den tyska exaktheten är en myt, åtminstone vad beträffer den skyltning som befinner sig utanför Autobahn. Låt oss ta ett exempel.

Alldeles för lätt

Jag kommer springande längs en väg och når fram till en korsning. Där talar en skylt om att det finns en cykelväg till X-stadt. Utmärkt, tänker jag, här är det ordning och reda! Svänger sålunda av mot X-stadt.

Efter ett antal kilometer kommer jag fram till nästa korsning. Skyltat mot X-stadt? Inte då, det skulle ju vara alldeles för lätt! Och för att göra det hela till en riktig utmaning kan man inte vara säker på att det vare sig är den som går rakt fram eller den som är störst som leder till X-stadt.

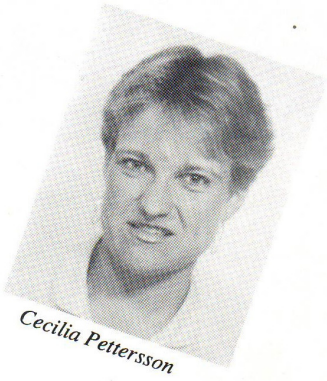
Det är bara att plocka fram den D-Mark man eventuellt har i fickan och singla slant om riktningen. Efter ytterligare några kilometer möter jag några människor som är ute och promenerar. Nu börjar jag bli trött på att leka kurragömma, så jag frågar: "Ist ieser der Weg nach X-stadt, bitte?" Det är det för det mesta inte. Det är på det sättet jag har fått merparten av mina långpass här nere.

Jag bor i utkanten av Odenwald, vilket bland annant innebär att det finns fantastiska möjligheter till löpning i en ibland hisnande vacker och omväxlande natur.

Förra veckan letade jag mig fram längs en ny väg. Först slingrar den sig uppför ett par kilometer i kulligt landskap med utsikt över Sonderbach. Jag hör koltrasten för första gången i vår. Sedan kommer jag in i skogen, där det redan doftar vår.

Fel väg

Jag springer ytterligare ett par kilometer och kommer ut på en klipphylla. Under mig finns det vinodlingar – man tar tillvara varenda kvadratmeter. En liten bit till, runt en kurva och där breder Heppenheim ut sig för mina fötter. Det har



Cecilia Pettersson

börjat skymma nu och hela staden är upplyst. Panoramat påminner mycket om Madeira, denna underbara ö.

Jag vänder tillbaka, tar fel väg, men får tack vara det se en ekorre som nyfiken och ganska orädd sitter och betraktar mig i sitt träd. Så tar han ett obesvärat språng över till nästa träd medan jag vänder om för att med full markkontakt leta mig fram till den rätta vägen.

Jag har mycket tack vare min fantastiska värdfamilj (jag hyr övervåningen på en villa), fått kontakt med många nya trevliga människor. Kontaktskapande är också löpningen. I en så här liten by blir man snabbt känd som den maratonlöpande svenskan. När jag skulle betala avgiften till Wien Marathon kommenterade bankkassörskan: Jaså, ni springer maraton. Och så tipsade hon om ett lokalt lopp som jag förmodligen aldrig annars hade hört talas om.

Och med detta i tankarna vill jag här gärna avsluta med att citera en norsk löparvän: "Med ett par joggningskor kommer man långt här i livet!"

Av Cecilia Pettersson

Glöm inte *att det finns speciella overallmärken för medlemmar som har sprungit 25, 50 eller 100 maratonlopp!*

Marknadstidning
Avsändare:
Svenska Marathonsällskapet
Box 218
101 24 STOCKHOLM

**MARATON

TERNHAG JAN

HÖGBERGSGATAN 46
118 26 STOCKHOLM

MARATON-UTMÄRKELSER

- SÄLLSKAPETS PRESTATIONSNÅL tilldelas varje medlem som fullföljer ett maratonlopp under 3.30 (damer 3.55).
  Normalt skickas nålen till den nya medlemmen när den första årsavgiften betalats. En ny medlem är dock inte berättigad till nålen om hans (hennes) maratontid överskrider 3.30 (3.55).
  Vi har ingen möjlighet att centralt bevaka senare prestationer. En medlem som vid ett senare tillfälle klarar stipulationsgränsen skall själv skriva och ansöka om nålen.
- PRESTATIONSMÄRKEN I GULD OCH SILVER tilldelas medlemmar som fullföljer ett maratonlopp under 2.20 (damer 2.45) resp. 2.40 (damer 3.10).
- SÄLLSKAPETS DIPLOM tilldelas medlem som fullföljt 5 maratonlopp.
- SÄLLSKAPETS STANDAR tilldelas medlem som fullföljt 25 maratonlopp.
- SÄLLSKAPETS STATYETT tilldelas medlem som fullföljt 50 maratonlopp.
- SÄLLSKAPETS GLASTROFÉ tilldelas medlem som fullföljt 100 maratonlopp.

ANSÖKAN OM MARATON-UTMÄRKELSE för 5, 25, 50 resp 100 fullföljda maratonlopp sker på en speciell blankett som rekvireras från Sällskapets sekretariat — Box 218, 101 24 Stockholm.

Tävlingsdräkt, Tröjor, Märken, Nålar...

SVENSKA MARATHON-SÄLLSKAPET

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:— (linne + byxa) restlager		herr			L ☐	
		dam			L ☐	
Udda byxor	..... st à 80:—		S ☐	M ☐	L ☐	
Tröjor	..... st à 70:—		S ☐	M ☐	L ☐	XL ☐
Overallmärken	..... st à 25:—					
Overallmärken	..... st à 50:—	för	25 ☐	50 ☐	100 ☐	maratonlopp
Souvenirvimplar	..... st à 15:—					
Klisterdekaler	..... ark à 20:— (1 ark = 4 dekaler)					
Klubbnålar	..... st à 20:—					

Namn: .....

Adress: .....