

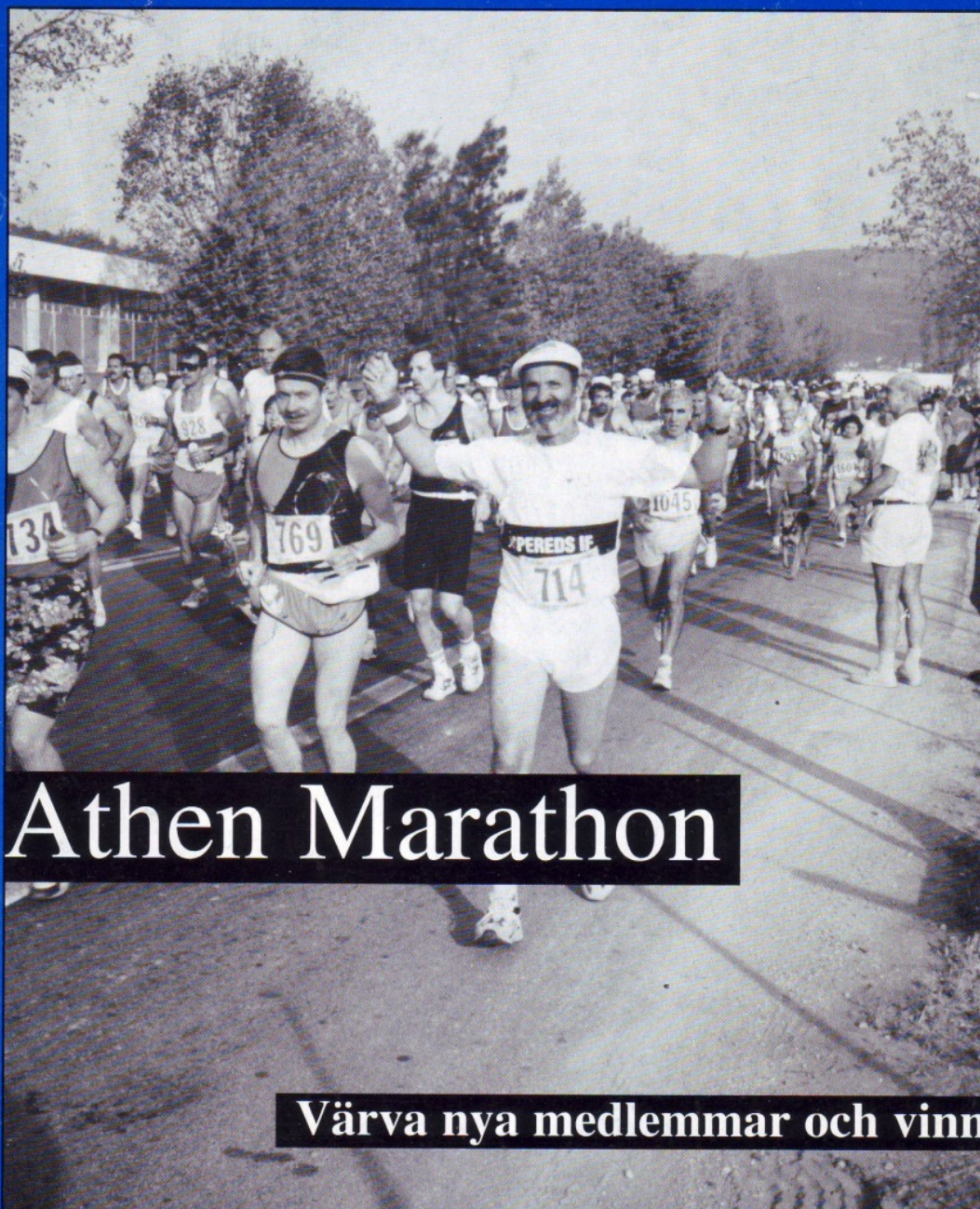
# Marathon - löparen



Mars 1994

Nr 129

1994 Nr 1



## Athen Marathon

Värva nya medlemmar och vinn



## Marathonlöparen

Utgiven av Svenska Marathonsällskapet,  
Box 218, 101 24 Stockholm  
Ansvarig utgivare: Lennart Granberg  
Redaktörer: Michael och Maria Notrica  
Resultatredaktör: Göran Andersson  
Tryckning: Trycksakskonsult, Stockholm  
Distribution: AB Bergström Greivus, 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, 08-38 79 86

Kassör:  
Sanne Hermelin, 08-761 11 07

Medlemssekreterare:  
Birgitta Jarring, 08-753 08 28

Informationssekreterare:  
Bengt Lönnroth, 08-581 17 06 15

Huvudkontaktombud:  
Jan Lind, 08-626 94 49

PR-ansvarig: Lena Skymne, 08-623 00 52

Redaktörer:  
Michael och Maria Notrica, 018-32 12 92  
Fax -018 32 4484

Resultatredaktör:  
Göran Andersson, 009358/284 13 14

Bitr. info. sek: 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-Dala: Leif Skogland, 0531-10448

Dalarna: Yngve Karlsson, 0250-124 06

Gotland: Lars Mårtensson, 0498-100 35

Gästrikland: (Se Hälsingland)

Göteborg: Christina Hildesson, 031-364683

Halland: Martin Andersson, 0340-408 22

Hälsingland: Roland Ludwichowski, 0650-205 37

Jämtland-Härjedalen: Monika Simson, 063-11 38 03

Medelpad: Yngve Sohl, 060-17 15 10

Norrbottnen: Leif Strömback, 0921-107 37

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: Kurt Andersson, 0511-111 50

Västmanland: Hans Andersson, 021-35 17 34

Ängermanland: Karl-Evert Hamberg, 0660-428 37

Östergötland: Esbjörn Holmquist, 013-13 73 42

## Att springa för livet

Ett av de nöjen som bjuds, när man som jag tävlar i olika långlopp, är att studera texterna på de envist gungande ryggarna på löparna strax framför. Bland alla mer eller mindre fantasi-fulla, halvt ekivoka eller hurtiga varianter finns det en text som väldigt ofta återkommer. Jag springer för livet. Varje gång jag ser den, får jag en tankeställare. Visst är det detta jag och de flesta av mina löparkamrater gör. Det finns förstås flera olika tolkningar av denna slogan. Naturligtvis springer jag för att må bra, kunna glädja mig åt en vältränad kropp förhoppningsvis långt upp i åren och få leva ett fullvärdigt liv ett antal år längre än om jag inte hade sprungit. Det finns ju gott om förebilder i form av herrar i sextioårsåldern, som ser ut som ynglingar och sopar banorna med yngre förmågor. Än så länge är väl inte Panatertanternas skara så stor, men det händer, att man blir omsprungen av ett av fartvidundren med flygande stålgrå lockar, och då blir man både lite smålsken och fylld av beundran.

Jag skulle ändå vilja lägga till några ord i texten ovan och säga: Jag springer för att berika livet. Nu tänker kanske många, att detta är ett lite löjligt psykologiserande. Men tänk efter! Genom att hålla dig i trim orkar du bättre med ditt arbete, vilket ju upptar en stor del av ditt liv. Jag känner i alla fall att jag lyckats lösa många problem under mina löpturer, som jag brottats med hela dan på jobbet utan att nå resultat. När jag i min ungdom arbetade som lärare, kläckte jag många idéer till lektioner, medan jag svettades i backarna, och när jag senare i livet hade egen butik, utformade jag annonser och planerade sortiment medan jag sprang.

Jag hörde just häromdagen en av mina springande väninnor, som stod inför ett känsligt samtal med anhöriga inom sitt arbete i sjukvården. Hon häm-

tade kraft till detta just genom att ge sig ut på en löptur. Dessutom kan man ju generellt säga, att en långlöpare inte ger upp i första taget inför problem av olika slag, det må vara blåsor på fötterna,

värkande vad-muskler eller problem på jobbet. Envisheten och kraften finns där i alla situationer.

Med kraften och envisheten paras också lugn och harmoni. Åtminstone om jag får tro på mina närmaste, som säger, att jag är som en sol, när jag får springa, men som ett åskmoln, när jag

hindras från det. Någon sanning ligger det väl i detta. I så fall berikar ju löpningen livet också för de närmaste!

Jag förstår inte riktigt, hur myten om långlöparen som en tråkig enstöring har uppkommit. Jag har under alla mina år som löpare träffat så otroligt många trevliga och positiva människor som springer. Jag har fått vänner för livet i alla åldrar och från alla yrkeskategorier. Just detta, om något, berikar ju livet. Här är inte jude eller grek, bankdirektör eller sjukvårdsbiträde. Alla utsätts för samma strapatser, ingen kan genom pengar eller kontakter köpa sig fri eller klara sig lindrigare undan. Vi svettas och blöder (ibland) tillsammans. Nu ska jag tillägga, att jag inte tillhör elitlöparnas skara, nej långt därifrån. Där är kanske förbrödringen inte lika total.

Jag har dessutom turen att tillhöra en löparklubb med fin kamratanda, där vi under våra gemensamma långpass dryftar många av livets problem och glädjeämnen och njuter av natur-upplevelser tillsammans. Jag som är en inflyttad nollåtta, får också lite hembygdskunskapslektioner till livs ibland.

*Slutsats: Livet som långlöpare blir rikare på många sätt, så spring för livet!*

**Birgitta Jarring**





## Sällskapsnytt

# Värvningskampanj!

Sedan 1985 har antalet medlemmar i Sällskapet successivt minskat till två tredjedelar från rekordsiffran på närmare 3 300. Under samma tid har Den Norske Maratonklubb, vår systerorganisation, femdubblat sitt antal medlemmar bland annat genom aktiv medlemsvärkning. Vår strävan är inte att få så många medlemmar som möjligt, men ett ökat medlemstal skulle onkigen stärka vårt anseende och ge oss större möjligheter i många sammanhang. Vi har utan tvivel resurser att vara minst lika många som för åtta år sedan! Ett lämpligt mål är att antalet medlemmar skulle öka med 1000, vilket skulle betyda att vi ändå behåller vårt signum som kamratförening. Detta tror vi är möjligt genom en aktiv medlemsvärkning! Vi startar därför en medlemstävling som går till på följande sätt.

Medlemstävlingen delas upp i två delar, en individuell och en för distrikten:

## Individuella tävlingen:

Alla medlemmar som före 950301 värvar minst tre nya medlemmar (eller fd medlemmar som ej bet. årsavgift 1993) deltar i ett lotteri, där fina priser kommer att

utlottas.

Värvar Du ytterligare tre medlemmar deltar Du i lotteriet med två andelar, nio nya medlemmar ger tre andelar osv.

## Distriktstävlingen:

Som utgångspunkt för distrikts-tävlingen gäller antalet medlemmar i resp. distrikt 931231. De distrikt som 950301 har ökat sina medlemsantal mest procentuellt sett koras till segrare, 2:a, 3:a osv. Bland samtliga medlemmar i de främsta distrikten (som alltså måste ha betalat sin årsavgift 1995 före 1 mars) kommer fina priser att utlottas.

Den högtidliga dragningen i båda dessa lotterier sker i samband med årsmötet i mars 1995!

Styrelsen kommer inom kort att ta ställning till vilka priser som skall utlottas och hur många distrikt som skall premieras.

Vi återkommer i aprilnumret med närmare information tillsammans med en fullständig förteckning över medlemsfördelningen per 931231 i våra 23 distrikt, men redan nu, så snart Du



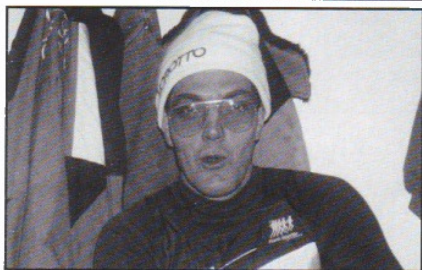
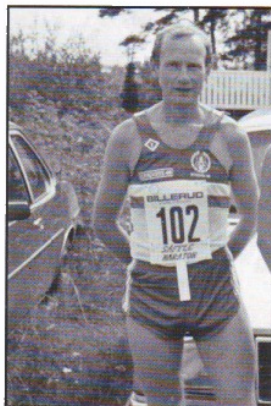
Värva tre nya medlemmar och du kan vinna fina priser.

t.ex. har värvat tre nya medlemmar, är Du välkommen att höra av Dig per brev till Sällskapets adress. Märk kuvertet: "Värvningskampanj"!

Ian Lind

## Våra två nyaste ombudsmän

Här är våra två nyaste ombudsmän. Från Västergötland, är det Kurt Andersson. Kurt är initiativtagare till Skara Marathon.



I Norrbotten tar Leif Strömbäck över efter klubbkamraten i Björns SK, Owe Pö.

## KALLELSE

Svenska Marathonsällskapets medlemmar kallas härmed till

## ÅRSMÖTE

Dag och tid: Lördagen den 26 mars 1994 kl. 17.00

Plats: Restaurang Jakthornet, löparrummet, Fiskartorgsvägen 20 Tennisstadion, Stockholm. Förtäring kommer att erbjudas.

Varje medlem äger rätt att inkomma med motioner till årsmötet. Stadgarna föreskriver att motioner inlämnas till styrelsen senast 14 dagar före årsmötets hållande. Motioner skickas till Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm

Det är av stor betydelse för styrelsen om Du som medlem har möjlighet att delta vid mötet. Planering finns för en gästföreläsare eller något annat inslag i samband med årsmötet.

Ytterligare upplysningar lämnas av Marathonsällskapet ordförande Lennart Granberg, tfn 08-760 96 98 eller Göran Gustavsson, tfn 08 760 07 52

För styrelsen den 12 december 1993  
Lennart Granberg  
Ordförande



## Nya rutiner i samband med utdelning av prestationsutmärkelser

Vid det senaste styrelsemötet diskuterades rutinerna i samband med utdelning av prestationsutmärkelser. Den medlem som fullföljt de lopp som enligt stadgarna erfordras för standar och statyett har alltid haft möjlighet att själv avgöra på vilket sätt han eller hon vill att detta skall överlämnas. Merparten har ofta framfört att utmärkelsen skall utdelas i samband med någon speciell ceremoni av något slag. Detta har vi tillmötesgått till fulla delar. De som inte begärt att få detta vid något speciellt tillfälle har fått utmärkelsen ifråga som ett paket på posten. Inom styrelsen är vi eniga om att detta förfarande inte är tillfredsställande. Utmärkelserna skall utdelas under värddiga former.

Med anledning därav så skickar vi nu ut endast nålar och diplom via posten. Övriga utmärkelser, dvs standar, statyett och glastrofé delas ut vid mera högtidliga tillfällen. Vi har konstaterat att en utmärkelse av denna dignitet ger oss och i ännu större utsträckning den som får utmärkelsen både PR och tillfälle till förstärkt marknadsföring.

Denna nya inriktning är ett led i sällskapets ambition att ytterligare öka kunskapen och intresset för maraton- löpning i Sverige.



### Bertel Österdahl ny chef för kriminalvårdsstyrelsen.

Noteras bör att marathonsällskapets ordförande under några år på åttiotalet, Bertel Österdahl, av regeringen har utsetts som ny chef för kriminalvårdsstyrelsen från och med den 1 februari 1994. Från styrelsen gratulerar vi Bertel till denna utnämning och önskar honom lycka till i sin svåra och betydelsefulla befattning. Vi som känner Bertel känner oss säkra och vet att han blir rätt man på rätt plats.

**Lennart Granberg**  
Ordförande

## Tack så mycket

Ett stort tack från medlemssekreteraren till alla medlemmar, som hjälpt till att göra vårt medlemsregister så komplett som möjligt genom att på de utsända inbetalningskort korrigera felaktiga postnummer, adresser, klubbar samt fylla i födelseår, som vi saknat på en del av våra medlemmar. Detta gör att tidningen kommer i din brevlåda utan omvägar och att vi så småningom kan ge er intressant statistik över våra medlemmar.

Glöm inte att anmäla adressändring till oss, om du flyttar under året! Och du som ännu inte betalt medlemsavgift för 1994, skynda dig så du inte missar någon tidning!

**Birgitta Jarring**

## ISTRUMS SK inbjuder till

### Skara Marathon

Lördagen den 9 april 1994 Start kl. 11.00

Start och mål vid Uddetorpsskolan

*Vi kan erbjuda en i det närmaste helt flack bana.*

#### Klassindelning

M-M35-M40-M45-M50-M55-M60-M65

K-K35-K40-K45-K50-K55-K60-K65

Dessutom finns en "öppen klass" för dej som vill genomföra maran i din egen takt utan tävlingshets. Ange bara "öppen klass" på din anmälan.

Nummerlappsutdel. och ombyte vid Uddetorpsskolan från 8.30.

Startavgift 130:-

Vid efteranmälan tillkommer 30:-

Ingen efteranmälan senare än en timme före start.

Vill du "dubbla"? På söndag arrangerar vi "Skara X-tra marathon".

Skriftlig anmälan till: ISTRUMS SK,

Kurt Andersson, Åkerstigen 37, 532 38 Skara

Anmälningsavgiften insattes på vårt postgiro 3 47 48 - 4 samtidigt med anmälan. Sista anmälningsdag 31 mars.

Upplysningar: tel. 0511-11150 (b), 0511-30666(a)



## Marathonlöparen

# Passgångar statyett

*Passlöparen från Athén  
skrämde alla åsnor i sken  
när han mil efter mil  
i sin komiska stil  
svängde fram samma arm och ben*

Efter många mil i sol, regn, blåst och snö, var jag äntligen framme vid målet i mitt 50:e maratonlopp. Inprickat i Athén och nu väntade alltså statyetten, den välförtjänta utmärkelsen. Och vad får jag? En passlöpare/passgångare! Aldrig har jag sett maken till löpare under alla mina

löparår. Har konstnären bakom underverket någonsin sett en löpare i verkligheten, undrar jag. Att Marathon-sällskapets styrelse gjort det, det vet jag, men hur dom kunnat köpa en passgångare förstår jag inte. Gärna en mindre statyett men en löpare, alltså.

Man får ta det med en klackspark. Först hade jag tänkt sluta springa och börja med gång, men då hade jag väl så småningom fått en statyett av en gångare med båda fötterna i luften, samtidigt. Nu får jag väl sikta på glastrofé efter 100

lopp, hoppas dom inte har gjort om den till plasttrofé då.

Så jag kutar vidare och svänger med armar och ben, dock inte samma samtidigt!

Athén resan var toppen och kan rekommenderas, men det är en helt anna historia.

**Börje Mattisson  
Laholm**

# Finn vägen till Florö

Ta en karta över Norge, följ kusten från Bergen norrut så hittar du Florö. det är platsen för ett av de mer exotiska norska maraton - och motionsloppen med den målande och självvironiska namnet: Rett vest.

Namnet ska också tas bokstavligt. Du körs med buss till starten och därifrån går det bara en väg, rätt västerut, mot havet.

RETT VEST är vårens lopp i vacker västnorsk natur och det går så tidigt att många använder det som startpunkt i jakten på den stolta trofén: "Fem maratonlopp i Norge under ett år".

För den som bor i Sverige kan resan hit synas lång men under dess 12-åriga historia har loppet fått flera besök från

broderfolket. För referenser kan du prata med Maragareta och Gösta Lundqvist, K G Nyström, Per och Conny Adolfsson. De senare kan till exempel berätta om hur man kan resa med tåg till ett ställe som ligger mil från närmaste järnväg. Men flyget lander mitt ibland oss.

Du är välkommen att kontakta Jens wollebaek, Brendoyv. 5, N6900 Florö. Tel 00947-57 74 10 (privat)/ 57 74 10 88 (arbete), om du har några frågor.

Och datumet? 23 april!

Från Nordeuropas västligaste maratonpunkt.

**Hälsningar  
Jens W.**

## Medlemsavgiften 1994

Inbetalningskort avseende 1994 års medlemsavgift skickade ut i november. Många har nu redan betalat avgiften, och kassören och medlemssekreteraren hoppas att alla vill betala snarast så att någon påminnelse inte behöver skickas ut.

Om inbetalningskortet försvunnit eller tappats bort vill vi meddela att årsavgiften för 1994 är 170 och att Svenska Marathon-sällskapet har postgiro 8 26 07-3. Viktigt är förstås att Du skriver ditt namn på talongen.

Det underlättar om Du anmäler adressändringar i en särskild skrivelse och inte använder talongen för sådana meddelanden.

## Bestämmelser för Sverige 90 diplom

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. Högst sex lopp per kalenderår får tillgodoräknas.

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.

(fastställda av styrelsen 91-06-11)



*Internationella maratonlopp*

# Athens Marathon 1993

*Athen Marathon börjar lämpligt nog i byn Marathon.**Foto: Jan Paraniak*

Äntligen var det dags att få åka till Athen och årets höjdpunkt maratonloppet. Årets sista lopp för dom flesta av oss. (Lycka till Peter i Norska Vintermaran.)

Vi lämnade Stockholm och ett kallt Sverige tidigt på fredagsmorgonen, med

undantag från dom som skulle åka från Göteborg, dom fick inte åka förrän på lördagen.

Det är en skön känsla att lämna ett nollgradigt väder för att mötas av Athen, badande i sol och ca 25 C varmt.

Tänk vad skönt att efter en tidig morgon i Sverige kunna gå ned till stranden i Voulagmeni och ha det skönt och kanske sända en tanke till sina kamrater där hemma i Sverige.

Under lördagen gjorde vi en rundtur som bl a förde oss till Akropolis, en stor sevärdhet och gamla olympiastadion från 1896 som skulle bli målet för vårt maratonlopp.

Kvällen avslutades med pastaparty och utdelning av nummerlappar till löparna.

Efter mycket pasta, var det dags för

sängen inför söndagens vedermödor.

Marathonloppet startade 8:30 så det blev en tidig frukost innan bussen tog oss till byn Marathon med sitt minnes monument där starten skulle ske.

Starten var nog typisk för Grekland, totalt oorganiserat men trivsamt. Temperaturen var mycket behaglig vid starten, men samtidigt med startskottet så steg temperaturen från 20C till cirka 30C. En temperatur som fö höll i sig hela veckan.

De första tre milen av loppet bar det ganska kraftigt uppför för att sedan plana ut och den sista milen mot Athen bära svagt nedför. Problemet sista milen var den odrägliga luften, samt att övrigt i kroppen började att ta slut.

Det var härligt att höra svenskar som bodde i Athen heja på oss, som bar svenska flaggor, på svenska. Det lyfte fram oss under den sista milen då tröttheten kommer och man behöver allt stöd.

Känslan när man kommer in på stadion efter 42 kilometer och ska avverka de sista 195 metrarna är obeskrivlig - man måste ha provat på distansen för att riktigt förstå.

Så äntligen i mål och semestern kunde börja. Nästan alla löparna i Sällskapet

*Solvig Perneby, dagens bästa dam.**Foto: Jan Paraniak*



*Internationella maratonlopp*

# sol och sommarhetta

klarade sig bra (otur Berit med du kommer igen).

Kvällen avslutades med kamratmiddag och eftersnack. Samtidigt med middagen utdelade Sällskapet utmärkelser för genomförda lopp, statyeter och standar m.m. Ingar Johannesson bidrag som vanligt med en egen pris cermoni.

Under veckan följde många aktiviteter: utflykter, bad, sol och åter sol.

Vi bodde ett par mil utanför Athen i byn Voulagmeni och det gick lätt att ta lokalbussen in till staden. Men efter en dag i den grekiska huvudstaden kände vi oss som storrökare pga alla avgaser. Men staden är mycket intressant med sin saluhall, sina vackra kyrkor och framför allt Akropolis, och inte minst den fina grekiska maten.

Avslutningen på veckan var minnesrik med båtutflykt till de saromiska öarna, Egina, Poros och Hydra.

En utflykt där vi fick smaka på grillad bläckfisk och ett glas ouzo.

På fredag antrade vi flyget på nytt och lämnade Grekland som nu började att få höst temperatur för att några timmar senare möta ett vintrigt Sverige.

Ett varmt tack till Sällskapets ledare Tore, Bengt och Lennart för en trevlig resa och samvaro.

**Jan Paraniak**



Äntligen är vi på väg. Nu är det bara 42 195 meter kvar.

Foto: Jan Paraniak



Mottagarna av utmärkelser poserar i solskenet.

Foto: Jan Paraniak

## Utmärkelser:

Göran Bengtsson vinnare av  
Maratonynglingen  
Solvig Perneby bästa dam

## Statyetter:

Pelle Ruus  
Tore Andersson  
Åke Hall  
Börje Mattisson  
Ingemar Johannesson  
Roger Nordin  
Kenneth Bergren

## Standar:

Monica Simson  
Birger Karlsson

## Diplom 5 lopp

Ann-Marie Andersson

## Sverige Diplom

Ingemar Johannesson



## Plock från banorna

Nejdå, jag har inte flyttat till Finland eller Riket, som vi säger här på ön! Det blev bara fel adress i rutan i höstas. Rätt adress är:

**Bergvägen 12  
FIN - 22410 GODBY  
ÅLAND**

42195 hälsningar  
Göran Andersson

### ULTRA

#### -nytt för ett tag sedan

**20-24 oktober** löptes 338 km mellan Wien och Budapest. Dagsetapperna var i snit 67 km och farten knappt 4.15/km! Kis-Kiraly vann på 23.50.10, fem minuter före Györi. Vassaste tjej var Vass med tiden 27.47.24.

**28-29 augusti** arrangerades ett 24-timmarslopp på bana i Frankrike. Guyomarch löpte 260,024 km mot de Sousas 252,420. Bästa dam var Mahe med 208,776 km.

**18-19 september** hölls amerikanska

mästerskapen i landsväg 24-timmarsloppning. Kevin Setnes lade 258,2 km bakom sig medan 47-åriga Sue Ellen Trapp vann klassen för kvinnor med imponerande 233,7 km! Helen Klein, mogen tjej i K70-klassen, fick ihop 165,4 kilometer!

**2 oktober** löptes 100 km landsväg i spanska Santander och brassen Valmir Nunes segrade på 6.43.36. Ryskan Irina Petrova vann tjejklassen med 7.57.45.

**9 oktober** var det 100 km i Kalisz, Polen med Janicki överst på prispallen med 6.33.53.

Källa: Juoksija-lehti nr. 11-12/93

### Kommande veteranmästerskap

**VM 1995** arrangeras i Buffalo, USA och två år senare ffg i Afrika, nämligen i Durban, Sydafrika. EM hålls i år i Athen 3-12 juni och SM samt RM i Lidköping, också det 1994. Veteran SM i maraton

avgörs dock 2 juli i Skellefteå. På distriktsnivå hålls öppet VDM i skånska Landskrona 17 april och DM har annonserats i Vällingby 27 mars samt i Umeå 9 oktober.

### Veteran VM i Japan 1993

Vid tävlingarna i Miyazaki 7-17 oktober deltog tjugofem män och arton kvinnor under svensk flagg. Endast sex löpte maraton. **Torsten Ståle** tog silver i M75 med 4.26.46 och **Eva Söderström** en sjätteplats på tiden 3.44.46.

**Lars-Erik Boqvist** blev femtonde i M45 med 2.53.31 och

samma placering, men i M50, tog **Miles Fleetwood** på 2.56.33. I M55 noterades **Dieter Neumann** för 4.28 med **Kjell Martinsson** minuten efter.

Källa: Veteran-Nytt nr 4/93

### Nytt K55-rekord i Söderhamn

När Birgitta Eklund, -38, löpte i mål i Strömmingsmaran den 17 augusti 1993 för sin klubb Skellefteå AIK-FIK på tiden 3.21.44, var det nytt Sverigebästa i K55.

Vi gratulerar i efterskott!

Källa: Sven Gärderud/Veteran-Nytt nr 4/93

### Löp in på statistikplats veteraner!

Sven Gärderud, Lidingö, som upprättat Svensk Veteranstatistik, har bland annat publicerat "Bästa lista genom åren" för de 50 bästa männen och 25 bästa kvinnorna i respektive åldersklass och gren. **För att springa in på statistikplats krävs följande tider (eller helst bättre!):**

|     |         |     |         |
|-----|---------|-----|---------|
| M35 | 2.29.54 |     |         |
| M40 | 2.34.23 | K35 | 3.05.48 |
| M45 | 2.41.23 | K40 | 3.09.05 |
| M50 | 2.48.38 | K45 | 3.18.41 |
| M55 | 3.01.39 | K50 | 3.44.03 |
| M60 | 3.14.42 | K55 | 4.10.27 |
| M65 | 3.38.33 |     |         |
| M70 | 4.29.07 |     |         |

### Absolut ingen blek tidning!

BLEKINGELÖPAREN, som ges ut av Team Blekinge Löparförening, kom i december ut med sitt fjärde nummer för året.

Den tjugosidiga skriften av hög tryckerteknisk klass, kom nu ut i en upplaga av 1 000 ex! Det beror på att löpartidningen även sänds till föreningar i södra Sverige, till de hundra största företagen i Blekinge samt sprids till bibliotek och andra ställen.

**Klubben nås på adress: Tennvägen 11 A, 371 50 KARLSKRONA** medan redaktionen styrs av **Lena Schubert, Valhallavägen 7, 371 41 KARLSKRONA (tel. 0455-80604)**

Komplettering Åbo - 93  
Även Irene Göllas (3:a i K45) på 3.33.18 och Raili Laatikainen (vann K50) med 3.39.56 deltog 25 juli i Paavo Nurmi Marathon.

# ölands marathon

Lördagen den 13 aug 1994.  
Årets semester och familjemaraton

Vi erbjuder tält/husvagnscamping eller campingstuga till halva priset under tiden 8-21 aug på Sandbybadets camping eller Sonjas camping. Stugor bokas genom Högby IF.

- Spaghettifest 12 aug.
- Att uppleva på norra Öland:
- Lötörps marknad 9 aug.
- Trollskogen
- Thujabeståndet
- Solnedgång vid Kalmarsund m.m.m.m.

Vill du veta mer om tävlingen skriv till Ölands maraton Box 92, 380 74 Lötörp eller ring 0485/20564

#### TÄVLINGSFAKTA:

**Start:** kl 16

**Start och mål:** Högby IP 500 m N rondellen vid Högby  
**Bana:** Lötörp-Ranstad-Alvidsjöbodan-Lötörp löpes 3 varv.

**Klasser:** Fullständig klassindelning. DM för Småland ingår i tävlingen.

**Startavgift:** 180 kr till pg 86 36 36-7

Ange namn, adress, födelseår, klass, förening och eventuell stugbokning på pg-talongen. Anmälan senast 15 juli

Högby IF



## Svenska maratonlopp

# Umemaran

## - 42 härliga km

Årets upplaga, den 21:a, av Norrlands äldsta maratonlopp och slutetappen av SAS Jetpak GP bjöd på något gynnsammare förutsättningar än det frostnupna jubileumsloppet 1992. När de 50 löparna radade upp sig på startlinjen och "nollade" klockorna, visade termometern 3 grader plus med svag nordlig vind. Glädjande för arrangerande Jalles TC gästades även årets Umemara av ett dussintal färgstarka finska långlöpare. Årets startfält innehöll också två tidigare segrare i Umemaran, Jan Eriksson, LK Jemtrennarna (1989) och Lars-Gunnar Skoog, (1984), numera tävlades för den pånyttfödda friidrottsklubben Skellefteå IF.

Redan på de första kilometrarna, i riktning mot Umåkers travbana, började Lars-Gunnar Skoog rycka sönder det övriga fältet. En duo bestående av två finska löpare, Veikko Taipale, IF Atlas och Hans Byggmästar, IF Drott hakade först på tåget, men vågade inte riktigt följa med i det hårda utgångstempot. När Lars-Gunnar Skoog passerade Röbbäck, efter 10 km, hade avståndet till de finska löparna ökat till dryga minuten. Tempot pekade i riktning mot en sluttid mellan 2.25-2.30 i detta skede.

Längst de höstgula björkalléerna ner till vändpunkten vid Strömbäck behöll Skoog sin betryggande ledning. När Skoog vände åter mot Umeå, var avståndet till tvåan Taipale över minuten. Efter banans enda svåra parti, ett svagt "lönndrygt" motlut genom Stöcke by (27 km), började Skoogs säkra ledning dramatiskt att minska. Vid 31 km var



*Idrott för alla" - segraren Lars-Gunnar Skoog passerar "tjuvstartande" Gunnar Lillieroth. Hela 45 år och 66 maratonlopp skiljer de båda löparna.*  
Foto: Lars Lingren

finländaren ikapp. Med tanke på att Skoog tidigare löpte få maratonlopp, fyra starter darav två brutna lopp och därtill haft en skadedrabbad säsong, började nog höstflanörerna längst banan tvivla på hemmaseger.

Tätduon gjorde sällskap. Tempot hade vid detta lag bedarrat. Fram till 35 km sjönk farten ner till strax under 4 minuter. Vid 38:e kilometern, när Umeås ytterområden åter började siktas, orkade inte Taipale följa längre. Skoog kunde under de sista fyra km återigen sträcka ut sin ledning. När han svängde in på målområdet på södra sidan om Umeälven hade detta växt till 1.44. Seger tiden skrevs till 2.32,54, drygt två minuter över segerloppet 1984, som dengången löptes på varvbana. En härlig comeback på maratonbanan av Skoog.

Taipale lyckades trots problem på slutet behålla sin andraplats och förbättra sitt personrekord med nära minuten. På tredjeplats, liksom i fjol, kom Hans Byggmästar från Jakobstad strax före Jan Eriksson, Jemtrennarna. Hand i hand

löpte klubbkompisarna Giovanni Macellaro och Juha Mustonen, IK Studenterna Umeå in på femte plats med rejäla personrekord.

Tre damer fullföljde Umemaran. Äldst var snabbast. Birgitta Eklund, Skellefteå AIK (2.31,51) och K55 visade att takterna från Strömmingsmaran satt i. Eklund följdes närmast av Marja-Lena Pettersson, IF Vingarna, Örnsköldsvik.

Årets Umemara innehöll flera jubilarer. Lars Forsberg, Spölands IF fullbordade sin femtonde Umemara och förädrades en särskild stayett. Nyss fyllda 80 år, löpte Gunnar Lillieroth, Klabböle IF i mål i sitt 70:e maratonlopp! Och innan utgången av 1993 har den fd gymnastikdirektören avverkat ytterligare några lopp.

Visst levde Umemaran upp, denna säsongsavslutning, till devisen "42 härliga kilometer", i alla fall när luggen var vattenkammad och silverplaketten bärgad.

Leif Johansson



Skara Marathon vänder vid Mariædals slott.

## Kommande lopp

# Skara Maraton

## x två

Skara Marathon kommer i år att arrangeras lördagen den 9 april och följer i stort samma uppläggning som tidigare år.

Detta innebär, en mycket lättlöst vändpunktsbana på glest trafikerade vägar, omklädning i direkt anslutning till start/mål, bra service under loppet, ett mycket stort prisbord (1993 räckte priserna till alla), resultatredovisning ca 5 min efter målgång och dessutom

resultatlistan hem i brevlådan två dagar efter tävlingen.

För dem som så önskar finns möjligheten att "dubblera", dvs springa en mara även på söndagen, för då arrangeras "Skara X-tra marathon". Detta lopp går på samma bana som lördagens tävling och är i första hand avsett för de av klubbens löpare som är funktionärer under lördagen, men det finns plats för fler.

Kurt Andersson



*Kommande svenska lopp***Maratonlopp i Sverige 1994**

| <b>Datum</b> | <b>Tävlingsplats</b>                | <b>Tel.kansli</b> | <b>Tel. bostad</b> | <b>Kontaktperson</b> |
|--------------|-------------------------------------|-------------------|--------------------|----------------------|
| 26 mars      | Vällingby                           | 08/28 44 74       | 08/36 69 90        | Johnny Karlson       |
| 9 april      | Skara                               |                   | 0511/111 50        | Kurt Andersson       |
| 10 april     | Skara Extra                         |                   | 0511/111 50        | Kurt Andersson       |
| 17 april     | Landskrona                          |                   | 0418/197 46        | Kurt Holmgren        |
| 23 april     | Säter                               |                   | 0225/515 63        | Evert Jonsson        |
| 7 maj        | Finspång                            | 0122/144 66       |                    |                      |
| 25 maj       | Trollhättan                         | 0520/290 40       |                    |                      |
| 4 juni       | Stockholm                           | 08/667 19 30      |                    |                      |
| 18 juni      | Boden                               | 0921/161 56       | 0921/10737         | Leif Strömbäck       |
| 18 juni      | Tvååker                             |                   | 0340/408 22        | Martin Andersson     |
| 2 juli       | Bromölla                            | 0456/296 71       | 0456/287 13        | Leif Pettersson      |
| 2 juli       | Skellefteå-Veteran SM               | 0910/ 143 30      |                    |                      |
| 9 juli       | Killingi                            |                   | 0980/ 180 90       | Lennart Rantatalo    |
| 30 juli      | Vindeln-Vännäsby                    | 0950/100 01       | 0950/371 91        | Rolf Pehrsson        |
| 30 juli      | Helags Fjällmara                    | 0687/200 79       | 0687/200 73        | Carl-Olof Björklund  |
| 6 aug        | Växjö Ej sanktion!                  | 0470/478 30       | 0470/293 48        | Bo Hansen            |
| 13 aug       | Säffle                              |                   | 0533/173 88        | Thage Söljemo        |
| 13 aug       | Löttorp,Öland                       | 0485/205 64       | 0485/20147         | Sten Medelius        |
| 13 aug       | Höga Kusten                         | 0613/103 36       |                    | Göran Pettersson     |
| 13 aug       | Bällinge 100Km                      |                   | 018/36 76 82       | Bertil Palmqvist     |
| 21 aug       | Söderhamn                           |                   | 0270/107 85        | Torbjörn Olsson      |
| 27 aug       | Borås                               | 033/27 61 70      | 033/27 60 01       | Lars-Åke Ekberg      |
| 3 sept       | Örebro                              | 019/36 10 80      | 019/36 45 22       | Birgitta Schortz     |
| 10 sept      | Vänersborg                          | 0520/795 53       | 0520/295 09        | Dan Jonasson         |
| 17 sept      | Uppsala                             | 018/32 34 76      | 018/53 82 88       | Sten-Ove Bergwall    |
| 9 okt        | Göteborg                            | 031/21 15 89      | 0520/620 13        | Lennart Bengtsson    |
| 9 okt        | Umeå                                | 090/16 54 57      | 090/11 51 68       | Ivar Söderlind       |
| 22 okt       | Luleå                               | 0920/16054        | 0920/48157         | Henry Granlund       |
| 5 nov        | Malmberget                          | 0970/231 00       | 0970/236 81        | Hans Ågren           |
| 3 dec        | Trollhättan Ev. 26 nov eller 10 dec |                   | 0520/48 11 77      | K.G. Nyström         |

Nya arrangörer för året är Äkulla SK (Halland Marathon) 18 juni och Uppsala Löparklubb, som nappat på vårt förslag att hoppa in som ersättare för Roslagen Marathon i Östhammar (17 sept.) Förhoppningsvis tillkommer även Växjö Löparklubb, som ej fått sanktion av sitt distriktsförbund, eftersom DM skall arrangeras av Högby IF veckan därpå. Svenska Marathonsällskapet har i en skrivelse till Smålands Fri-Idrotts förbund vädjat om att sanktion skall beviljas!

Malmbergets AIF gör ett nytt försök att arrangera ett maratonlopp i gruvgångarna (vändpunkt efter halva sträckan är det tänkt), men säkerhetsbestämmelserna är ännu ej uppfyllda.

Maratonloppen i Trollhättan 29 jan., Vänersborg 10 sept. och Trollhättan 3 dec. arrangeras av TV-88. Maratonloppet i Trollhättan 25 maj arrangeras av Trollhättans SOKJ. Skellefteå har utsetts som arrangör för veteran-SM 1994, medan Borås får detta mästerskap 1995.

Sedan Kvarnsvedens Golf tackat nej till att arrangera Vintermaraton har Luleå LDK, i egenkap av en andraplacing i lagtävlingen 1992, tillfrågats och accepterat.

Jan Lind



## Internationella Maratonlopp

### 10:e Jessheim Vintermarathon, NOR, 1993-11-21

Norges Vintermarathon 1993 genomfördes under relativt hyggliga förhållanden, dvs torrt underlag, som för det mesta saknade snö och is. Temperaturen  $-3^{\circ}\text{C}$  och måttlig östlig vind.

Av 137 fullföljande (131 män + 6 kvinnor) var 18 st svenskar. Det blev norska klassegrar generellt, men vi fick i alla fall med oss två andraplacingar hem genom de två Solvikingarna Lennart Abrahamsson och outtröttlige Frank Brodin.

Tävlingen kan rekommenderas. Vill man duscha efteråt får man vara beredd på att göra det iskallt! Varmvatten räckte, liksom i fjol, endast till halvmaralöparna!

Peter Hansen / Volvo IF

#### RESULTAT

| KI/Plac | Namn, klubb etc                    | Tid     |
|---------|------------------------------------|---------|
| M/1     | Tor Erik Nyquist, NOR              | 2.24.26 |
| M40/1   | Lars Olav Uren, NOR                | 2.35.32 |
| M35/1   | Oddvar Siksjø, NOR                 | 2.36.36 |
| M45/1   | Ole Kosberg, NOR                   | 2.39.26 |
| M35/2   | Lennart Abrahamsson, Solviking     | 2.46.12 |
| M50/1   | Per Derbakk, NOR                   | 2.47.22 |
| M45/4   | Peter Hansen, Volvo IF             | 2.57.33 |
| M60/1   | Torleif Rekkebo, NOR               | 2.59.58 |
| M55/1   | Olav Stranna, NOR                  | 3.03.43 |
| M50/2   | Frank Brodin, Solvikingarna        | 3.03.57 |
| M45/12  | Lars Sandgren, Lidköpings IK       | 3.16.16 |
| M50/6   | Jan Krantz, Solvikingarna          | 3.16.30 |
| M40/12  | Niko Vazecic, Solvikingarna        | 3.22.19 |
| M45/16  | Kent Johansson, Solvikingarna      | 3.23.29 |
| K35/1   | Marianne Mowe, NOR                 | 3.26.06 |
| M35/9   | Anders Edberg, Åkulla SK           | 3.27.06 |
| M65/1   | Erlend Madsen, NOR                 | 3.29.04 |
| K45/1   | Vera Nystad, NOR                   | 3.34.48 |
| M35/12  | Jan Nyquist, SWE                   | 3.42.19 |
| M70/1   | Svein Hagge, NOR                   | 3.47.44 |
| K/1     | Lisbet Gundrosen, NOR              | 3.49.23 |
| M50/19  | Lennart Bengtsson, Solvikingarna   | 3.57.03 |
| M60/6   | Per Adolfsson, IK Ymer             | 4.00.35 |
| M65/3   | Ingvar Lundberg, Gnosjö FK         | 4.17.46 |
| M40/18  | Claes-Gunnar Gustavsson, Lidköping | 4.19.10 |
| M40/19  | Lennart Andersson, Vänersborg      | 4.21.19 |
| M40/21  | Nils-Olov Karlsson, Vänersborg     | 4.35.38 |
| M45/37  | Christer Olsson, Vänersborg        | 4.37.11 |
| M35/16  | Conny Adolfsson, Hyltebruk         | 4.39.47 |
| M50/23  | Hans Orsing, IFK Helsingborg       | 4.58.05 |
| K65/1   | Mariann Lunde, NOR                 | 7.33.35 |

### Århus Marathon, DEN, 1993-10-03

#### Kvinnor

|                          |         |
|--------------------------|---------|
| 1. Elin G. Klitgård, DEN | 3.21.30 |
|--------------------------|---------|

#### Män

|                             |         |
|-----------------------------|---------|
| 1. Palle Redder Madsen, DEN | 2.22.40 |
| 79. Sören Remar, SWE        | 3.15.40 |
| 358. Per Adolfsson, SWE     | 4.03.40 |
| 418. Hans Orsing, SWE       | 4.25.20 |
| 433. Conny Adolfsson, SWE   | 4.34.20 |

### Basler Marathon, Basel, SUI, 1993-10-30

#### Kvinnor

|                       |         |
|-----------------------|---------|
| 1. Sylvia Sommer, SUI | 3.11.14 |
|-----------------------|---------|

#### Män

|                           |         |
|---------------------------|---------|
| 1. Simon Patrice, FRA     | 2.33.07 |
| 170. Per Adolfsson, SWE   | 4.06.35 |
| 176. Hans Orsing, SWE     | 4.29.21 |
| 177. Conny Adolfsson, SWE | 4.29.22 |

### 12. Wuhlheide-Marathon, GER, Berlin, 1993-11-07

|                       |         |
|-----------------------|---------|
| Karsten Sörensen, GER | 2.33.42 |
| Per Adolfsson, SWE    | 3.57.59 |
| Conny Adolfsson, SWE  | 4.37.21 |
| Hans Orsing, SWE      | 4.58.38 |

### Helsinki City Marathon 1993-08-07

#### Kvinnor

|                           |         |
|---------------------------|---------|
| 1. Anne Jääskeläinen, FIN | 2.43.32 |
| Marja Sorvari, SWE        | 4.16.33 |

#### Män

|                          |         |
|--------------------------|---------|
| 1. Martin Fiz, ESP       | 2.12.47 |
| Peder Hunnes, SWE        | 2.50.32 |
| Risto Barsk, SWE         | 3.04.31 |
| Curt Sandberg, SWE       | 3.06.28 |
| Rolf Hellström, SWE      | 3.07.30 |
| Harald Slotte, SWE       | 3.12.51 |
| Ingemar Andersson, SWE   | 3.14.09 |
| Marko Kivimäki, SWE      | 3.18.16 |
| Guy Utter, SWE           | 3.21.13 |
| Mats Persson, SWE        | 3.22.43 |
| Miltis Kristos, SWE      | 3.23.34 |
| Jorma Pitkänen, SWE      | 3.24.22 |
| Ove Engman, SWE          | 3.24.35 |
| Leif Anders Backman, SWE | 3.26.25 |
| Karl Olle Eriksson, SWE  | 3.30.09 |
| Anders Eriksson, SWE     | 3.35.09 |
| Mats Gustafsson, SWE     | 3.37.45 |
| Andreas Vedung, SWE      | 3.37.46 |
| Anders Lindström, SWE    | 3.38.08 |
| Bo Åkerlind, SWE         | 3.38.27 |
| Mats Allaskog, SWE       | 3.38.45 |
| Keijo Vuono, SWE         | 3.43.30 |
| Sten Örtfors, SWE        | 3.50.30 |
| Risto Tervamäki, SWE     | 3.51.31 |
| Håkan Osterlund, SWE     | 3.52.01 |
| Olavi Qvist, SWE         | 3.53.04 |
| Olle Bromark, SWE        | 3.54.37 |
| Olof Christofferson, SWE | 3.56.37 |
| Jonas Juntunen, SWE      | 3.58.41 |
| Ulf Bergenheim, SWE      | 3.58.43 |
| Robert Englund, SWE      | 3.59.40 |
| Jörgen Johansson, SWE    | 4.13.06 |
| Urban Persson, SWE       | 4.13.44 |
| Stig Elbeljung, SWE      | 4.17.31 |
| Ulf Andersson, SWE       | 4.20.00 |
| Pekka Pironen, SWE       | 4.21.36 |
| Per Adolfsson, SWE       | 4.23.01 |
| Mikael Persson, SWE      | 4.24.34 |
| Conny Adolfsson, SWE     | 4.27.02 |
| Lars Jonsson, SWE        | 4.28.51 |
| Bengt Öhrner, SWE        | 4.30.54 |
| Gösta Kevin, SWE         | 4.32.52 |
| Sven-Erik Åkerman, SWE   | 4.37.55 |
| Tapio Toivanen, SWE      | 4.43.36 |
| Bertil Örtfors, SWE      | 4.45.30 |
| Kauko Nevalainen, SWE    | 4.55.16 |

**Fotnot:** De svenska resultaten från de sju loppen i Danmark, Finland, Tyskland och Schweiz (sommaren och hösten 1993), är sammanställda av Per Adolfsson. Han gör resultatredaktören arbetslös!

### Korso maraton, Helsingfors, FIN, 1993-10-10

#### Män, seniorer

|                      |         |
|----------------------|---------|
| 1. Jarmo Kujala, FIN | 2.27.36 |
| 20. Esko Husu, SWE   | 2.50.53 |

### VASA MARATON, FIN, 1993-09-11

|                                     |         |
|-------------------------------------|---------|
| M50/1 Sture Wahlqvist, Iggesunds SK | 3.08.10 |
| M60/1 Runar Mellgren, Harmångers IF | 3.27.53 |

**Efterlysning:** Vem kan sända komplett resultatlista till resultatredaktören för Vasa Maraton eller ta fram de svenska resultaten?!

### MARATONSTATISTIK FINLAND 1993

|         |                       |
|---------|-----------------------|
| 2.11.58 | Harri Hänninen, —63   |
| 2.16.14 | Jukka Vähä-Vahe, —65  |
| 2.17.27 | Pekka Roto, —63       |
| 2.17.56 | Juuso Rainio, —69     |
| 2.19.19 | Santtu Mäkinen, —70   |
| 2.19.43 | Yrjö Pesonen, —63     |
| 2.20.22 | Timo Rossi, —69       |
| 2.21.53 | Veli-Matti Ranta, —70 |
| 2.22.15 | Kari Paatelainen, —58 |
| 2.22.17 | Jussi Huttunen, —62   |

**Fotnot:** På halvmaratonlistan ligger de tio bästa på tider mellan 1.02.00 och 1.06.35 med ett snitt på 1.05.

|         |                         |
|---------|-------------------------|
| 2.33.17 | Ritva Lemettinen, —60   |
| 2.33.49 | Kirsi Rauta, —62        |
| 2.43.32 | Anne Jääskeläinen, —64  |
| 2.44.01 | Päivi Tikkanen, —60     |
| 2.45.28 | Maire Kukkonen, —55     |
| 2.46.21 | Sari Juhola, —64        |
| 2.49.31 | Anita Herkman, —61      |
| 2.51.11 | Maj-Lis Eklund, —53     |
| 2.54.40 | Ann-Catrin Nordman, —70 |

**Fotnot:** F.f.g. har Åland en maratontjej med i listan genom Anki Normans 2.54 i sin andra mara. Damernas halvmaratider ligger på 1.12—1.20 i statistiktoppen med ett snitt på 1.17.

**Källa:** Juoksija-lehti nr 11—12/93

### DB-Marathon Frankfurt, GER, 1993-10-17

#### Kvinnor

|                            |         |
|----------------------------|---------|
| 1. Sissel Grottenberg, NOR | 2.36.51 |
| Malin Ahlström, SWE        | 3.58.25 |

#### Män

|                                 |         |
|---------------------------------|---------|
| 1. Stephan Freigang, GER        | 2.11.53 |
| 6. Lars Andervang, SWE          | 2.19.36 |
| 19. Jan Lindblom, SWE (M40/1)   | 2.23.46 |
| 453. Dan Hammerlid, SWE         | 2.53.08 |
| 1469. Curt Sandberg, SWE        | 3.13.07 |
| 1529. Christian Zeuchner, SWE   | 3.13.50 |
| 4688. Per Adolfsson, SWE        | 4.05.56 |
| 5399. John Philip Berg, SWE     | 4.34.53 |
| 5485. Conny Adolfsson, SWE      | 4.40.03 |
| 5557. Karl-Gustav Bergwall, SWE | 4.45.14 |
| 5677. Hans Orsing, SWE          | 4.56.56 |
| 5713. Ingemar Nilsson, SWE      | 5.01.41 |

### Den Grønne Marathon, DEN, 1993-09-26

#### Kvinnor

|                      |         |
|----------------------|---------|
| 1. Anni Lönstad, DEN | 3.03.05 |
|----------------------|---------|

#### Män

|                          |         |
|--------------------------|---------|
| 1. Svend Nyeng, DEN      | 2.39.07 |
| 44. Göran Tilkosius, SWE | 3.39.53 |
| 49. K.G. Nyström, SWE    | 3.45.00 |
| 62. Leif Johansson, SWE  | 3.55.20 |
| 63. Per Adolfsson, SWE   | 3.55.22 |
| 74. Hans Orsing, SWE     | 4.24.23 |
| 76. Conny Adolfsson, SWE | 4.35.49 |

### Essen Marathon, GER, 1993-10-24

#### Kvinnor

|                              |         |
|------------------------------|---------|
| 1. Czesława Mentlewiecz, POL | 2.43.39 |
|------------------------------|---------|

#### Män

|                            |         |
|----------------------------|---------|
| 1. Salvatore Di Dio, GER   | 2.17.27 |
| 790. Sören Remar, SWE      | 3.29.49 |
| 1162. Per Adolfsson, SWE   | 4.05.23 |
| 1252. Conny Adolfsson, SWE | 4.42.59 |
| 1261. Hans Orsing, SWE     | 4.59.19 |



## Internationella Maratonlopp

### Holger Danske Marathon, DEN, Helsingör, 1993-11-07

|                                |         |
|--------------------------------|---------|
| 1. Steen Michael Petersen, DEN | 2.33.38 |
| 6. Eddy Hultgren, SWE          | 2.44.58 |
| 12. Björn Videfors, SWE        | 2.54.14 |
| 33. Stig Hellström, SWE        | 3.11.25 |
| 38. Stefan Olsson, SWE         | 3.13.14 |
| 49. Ingvar Eriksson, SWE       | 3.18.21 |
| 52. Bo Waldorfsson, SWE        | 3.19.07 |
| 57. Jan Krantz, SWE            | 3.21.46 |
| 58. Kurt Holmgren, SWE         | 3.22.06 |
| 59. Ulf Agrell, SWE            | 3.22.13 |
| 74. Håkan Sjö, SWE             | 3.28.18 |
| 76. Kjell Svensson, SWE        | 3.29.13 |
| 79. Gert Harrysson, SWE        | 3.30.49 |
| 94. Harry Söderberg, SWE       | 3.35.56 |
| 100. Kjell Damstedt, SWE       | 3.39.40 |
| 104. Krister Eriksson, SWE     | 3.42.39 |
| 108. Steen Sjögren, SWE        | 3.44.15 |
| 112. Henrik Hallkvist, SWE     | 3.47.07 |
| 114. Kent Johansson, SWE       | 3.47.32 |
| 121. Klas Fjällrot, SWE        | 3.49.56 |
| 136. Nils Olof Björnsson, SWE  | 3.57.45 |
| 139. Jörgen Strandqvist, SWE   | 3.58.44 |
| 140. Lars Johansson, SWE       | 3.58.59 |
| 144. Sven Olof Holmgren, SWE   | 4.00.40 |
| 152. Per Olov Carlsson, SWE    | 4.07.14 |

#### Kvinnor

|                          |         |
|--------------------------|---------|
| 1. Anni Lönnstad, DEN    | 3.04.43 |
| 2. Catarina Jönsson, SWE | 3.06.27 |
| 9. Gunilla Franzén, SWE  | 3.56.28 |
| 17. Pia Nilsson, SWE     | 4.18.45 |

**Fotnot:** Lars Olof Israelsson fullföljde på ca-plats 107 och 3.44.00, men fanns ej med i resultatlistan! Arrangören har angett svenskarna med deras åldrar som födelseår i listan! 52-åriga Björn Videfors blev därmed född år 1952!

DET BLEV EN LYCKAD PREMIÄR !

MED SVENSKT REKORD

SÅ BÄLINGE IF INBJUDER DIG TILL



BÄLINGES ANDRA 100 KM-LOPP

Tid: Lördag 13 augusti 1994

Plats: Bälings IP ( 13 km norr Uppsala )



Upplysningar: Bertil Palmqvist

tel: 018 - 36 76 82

Hans-Ove Lindström

tel: 018 - 35 58 33

VARMT VÄLKOMNA !

Åkulla Sportklubb Inbjuder till:

## 1:a Halland Marathon 18 Juni 1994

- Lördagen den 18 juni 1994
- Start vid Idrottshallen i Tvååker kl. 11.00
- Tvååker ligger ca en mil söder Varberg
- Från motorväg följer man avfart Tvååker nr. 53
- Startavgift: 150 kr. erläggs på tävlingsdagen senast en timma före start eller via PG 32-30-85-1 Åkulla SK.
- Fullständig klassindelning samt DM för Halland
- Special-designat DIPLOM och fika till alla tävlande
- Flack bana huvudsakligen på cykelvägar
- Vändbana 7,065 M (löpes 3 gånger)



## Internationella maratonlopp

### PB av Hänninen i Rotterdam

Finländaren Harri Hänninen presterade det tredje bästa finska resultatet genom tiderna med sina 2.11.58. Jukka Toivola och Esa Tikkanen återfinns före honom med minuten respektive halvminuten bättre tider.

— Jag hade för avsikt att nå 2.10 men det ösregnade och blåste hårt. Efter tre mil låg jag på nionde plats tillsammans med fyra etiopier och vi var ganska långt från täten. Följande mil gick på 31 minuter och jag började ta in ordentligt.

Under sista kilometern fick jag ögonkontakt med tätduon men jag hade kramper och slutet var verkligen smärtsamt, förklarade Hänninen.

5000 dollar extra för en tid under 2.12 fick Harri, som inte var hare men väl loppets "runner-up"!

Haren Vincent Rousseau, flitigt använd på kontinenten, beslöt att fullfölja för en gångs skull och nådde 2.13!

#### ROTTERDAM 1993

|                           |         |
|---------------------------|---------|
| 1. Dionisio Ceron, MEX    | 2.11.04 |
| 2. Simon R Naali, TAN     | 2.11.44 |
| 3. Harri Hänninen, FIN    | 2.11.58 |
| 4. Willie Mtolo, RSA      | 2.12.33 |
| 5. Vincent Rousseau, BEL  | 2.13.09 |
| 1. Anne van Schuppen, HOL | 2.34.16 |

### TALLIN MARATHON, EST, 1993-07-03

Hej!

Tidigare reportage från denna tävling har varit väldigt positiva, men jag har lite svårt att förstå detta. Vist fick man en T-shirt, en ganska enkel medalj med band, priser till de tre första i alla åldersklasser, billig övernattning och vänligt bemötande.

Men på den negativa sidan var löpning på delvis dåliga vägar med bilar och bussar utan avgasrening, som i värmen blev mycket besvärande. Publik fanns bara vid starten. Avgiften var 25 USD!

#### GÖTE IVARSSON, Karlsborg

|                                 |         |
|---------------------------------|---------|
| 1. Erlend Aalde, EST            | 2.29.20 |
| 5. Knut Roszbach (M40/1), NOR   | 2.42.02 |
| 7. Dmitri Smurov (M50/1), EST   | 2.44.02 |
| 8. Jelena Nilova (K/1), RUS     | 2.45.29 |
| 15. Olev Alet, (M55/1), EST     | 2.56.13 |
| 30. Tiit Adamenko, (M45/1), EST | 3.07.19 |
| 37. Göte Ivarsson (M55/2), SWE  | 3.12.24 |
| 57. Peni Kodajärvi (M60/1), EST | 3.25.32 |
| 60. Anne Pals (K40/1), EST      | 3.26.09 |
| 63. Ove Engman, SWE             | 3.27.08 |
| 85. Avo Hell, SWE               | 3.38.02 |
| 87. Elisa Sinimäe, (K50/1), EST | 3.40.25 |
| 102. Olle Bromark, SWE          | 3.57.15 |

### DB-Marathon, Frankfurt, GER, 1993-10-17

|                                           |         |
|-------------------------------------------|---------|
| 1. Stephan Freigang, GER, M/1             | 2.11.53 |
| 2. Karel Dolega, POL, M30/1               | 2.12.59 |
| 19. Jan Lindblom, SWE, M40/1              | 2.23.46 |
| 24. Alexander Schatz, GER, M35/1          | 2.24.12 |
| 81. Klaus Wagner, GER, M50/1              | 2.34.05 |
| 114. Sissel-Sofie Grottenberg, NOR, K35/1 | 2.36.50 |
| 122. Sigrud Wulsch, GER, K40/1            | 2.37.41 |
| 130. Wolfgang Michel, GER, M45/1          | 2.37.59 |
| 137. Birgit Schuckmann, GER, K30/1        | 2.38.27 |
| 169. Romy Lindner, GER, KH/1              | 2.41.24 |
| 202. Gerhard Nau, GER, M55/1              | 2.42.58 |
| 286. Gerhard Bandisch, GER, M60/1         | 2.47.32 |
| 370. Gerti Wettstein, SUI, K45/1          | 2.50.14 |
| 453. Dan Hammerlid, SWE                   | 2.53.08 |
| 925. Werner Storz, GER, M65/1             | 3.02.20 |
| 1469. Curt Sandberg, SWE                  | 3.13.07 |
| 1529. Christian Zeuchner, SWE?            | 3.13.50 |
| 1972. Heinrich Gutbier, GER, M70/1        | 3.20.31 |
| 2359. Gisela Bley, GER, K50/1             | 3.25.41 |
| 2630. Isolde Hirsch, GER, K55/1           | 3.29.18 |
| 4308. Helga Pfund, GER, K60/1             | 3.56.29 |
| 4421. Malin Ahlström, SWE                 | 3.58.25 |
| 4688. Per Adolfsson, SWE                  | 4.05.56 |
| 5157. Ruth Creutziger, GER, K65/1         | 4.22.16 |
| 5306. Heinrich Blümchen, GER, M75/1       | 4.28.33 |
| 5399. John Philip Berg, SWE               | 4.34.53 |
| 5485. Conny Adolfsson, SWE                | 4.40.03 |
| 5557. Karl-Gustav Bergvall, SWE           | 4.45.14 |
| 5660. Jörgen Norlén, SWE                  | 4.54.45 |
| 5677. Hans Orsing, SWE                    | 4.56.56 |
| 5713. Ingemar Nilsson, SWE                | 5.01.41 |

5.794 löpare kom i mål.

## VILL DU OCKSÅ UPPLEVA VÄRLDEN OCH HÄRLIGT KAMRATSKAP 1994 ?



**London Marathon 17 april**  
**Paris Marathon 24 april**  
**Berlin Marathon 25 sep.**  
**New York Marathon 6 nov.**



**Berlins tjejmil 12 maj**  
**New Yorks tjejmil 4 juni**  
**Londons tjejmil juli**  
**Barbados Marathon och 10 km 4/3 dec.**

Fina snabbhetspremier, bl a joggingskor, vid tidig anmälan och även generösa familje- och grupprabatter!  
 Rabatt för medlemmar i Marathonsällskapet hela 500 kr till New York Marathon och 300 kr till övriga resmål.

Reseledare, bl a Ulf och Evy Palm, Lotta Mossberg,  
 Katarina Sjöberg, Mats Erixon och Anders Gärderud.

**RunSki**  
 SPORTRESOR AB

**Reebok**  
 RACING CLUB

Önskar resekatalog



Namn.....

Adress .....

Postadress.....

Talongen skickas till RunSki Sportresor  
 Tegelviksgränd 35  
 591 70 MOTALA

Telefon/fax: 0141-353 35 hela dygnet, telefonsvarare.  
 Telefon: 0490-132 00 8.30-17.30, måndag-fredag



*Internationella maratonlopp*

Maratonlöp I Maratonmeteropolen:

# Meråker 1994

*Søndag 3. April: Påskemaraton Meråker*

*Mandag 4. April: Påskemaraton Meråker*

*Lørdag 21 Mai: Meråker Maraton*

*Lørdag 17 Des: Adventmaraton Meråker*

*\* Topp premiering til samtlige I Alle Løp*

*\*God Service*

*\* Trivelig Atmosfære*

*\*Spagetti Party Dagen for Samtlige Løp*

*Den vakre Fjellbygda Meråker ligger:*

*\* 70 Kilometer fra Åre*

*\* 80 Kilometer fra Trondheim*

*\* 180 kilometer fra Østersund*

**Overnatting:** 200 Kroner per person i trippelrom  
Meråjer G. Gård Ring - 74810405 og reserver rom

Spesialpriser for de som eventuelt måtte ha lyst til Å tilbringe  
Noen påskedager i Meråker.

**Nærmere opplysninger: Svein H. Moe,**  
**7530 Meråker, Norge.**

**Telefon: 94723439 (Mobil) eller 74810405**

*Velkommen til en Maratonopplevelse  
utenom det vanlige*



*I huvudet på*

# Mycket mer 1994

I företagsledningskretsar - nej visst nej, managementkretsar heter det ju! - talas det på sina håll om "symboliska handlingar". En sådan begick jag på nyårsaf-ton. 1993 har för mig "civilt" inneburit många nya erfarenheter och upplevelser, men för mig som löpare har det varit något av ett mellanår kantat av skador. De enda egentliga framgångarna var Prag Marathon och ett lokalt terränglopp. Så här på årets sista skälvande dag ville jag gärna ge mig själv en spark in i ett nytt löparår. Valet var egentligen ganska enkelt. Jag skulle förstås springa ett Sylvesterlopp - faktiskt mitt första någonsin - och det var Olofström som låg närmast till hands.

Det var backigt, det var bitvis tungt - den kvalitetsträning jag genomfört under hösten var i det närmaste obefintlig - men vad det var skönt! Att vara med igen, att få ta ut sig ordentligt, att komma i samspråk med funktionärer och "medlöpare" - då gör det inte så mycket att tiden på kvartsmaran var flera minuter sämre än perset. Detta var ändå ett nyårslöfte så got som något!

Av ovan nämnda skäl blev det inte av att jag tog kontakt med någon löparförening här nere i fjol. Men nu är också det gjort. Det behöver inte bo många tusen invånare i en ort för att det ska finnas underlag för en Lauftreff. Således finns det en del att välja på, och jag har hamnat i Hemsbach, någon mil ifrån där jag bor. "I en Lauftreff säger vi du", var en av de första saker jag fick veta, och de verkade lite tveksamma, som om de inte riktigt visste vad jag skulle tycka om det. På den punkten kunde jag dock snart lugna dem! Annars är det ju så här i Tyskland, att man t ex även med arbetskamrater, som man känt mycket länge, ofta är Ni, och titelbortläggandet är formellt och följer en viss ordning, t ex vad gäller ställning och ålder. Som svensk har jag som tur är kunnat lägga bort titlarna med de flesta av mina arbetskamrater. Jag har liksom lite svårt att identifiera med "Frau Petersson"! Och när vi svettiga och allmänt tilltufsade springer bredvid varandra i den eviga kampen mot Väggen, då hade titulerandet känts ännu mer malplacerat!

Nåväl, åter till löparspåret i Odenwald! Vi var väl ett tjugotal som gav oss iväg, uppdelade i grupper. De två tjejer som låg i täten i min grupp praktiserade

"prattestet", dvs att tempot inte ska vara högre än att man kan prata med sin träningskamrat, under i stort sett hela passet, och s nart var även jag inbegripen i ett samtalö, som naturligtvis till största delen rörde sig om löpning.

Vi sprang i skogsranden med utsikt över det böljande landskap som jag ännu inte sett mig mått på. Dagen till ära låg det i ett lätt rosa dis. Dagsljuset dröjde kvar till klockan fem och det var nästan vår i luften. Då går 15 km ganska fort - även om vårt tempo var mycket behagligt.

Rent generellt kan man nog säga att människorna är öppnare här nere än hemma. Under mina träningsrundor har jag ofta kommit i samspråk inte bara med andra löpare, utan även med folk som är ute och går och som undrar hur långt jag springer etc. Jag tror aldrig att det hänt mig i Sverige. Även på restauranger - åtminstone de mindre av typisk tysk karaktär - och på de många fester och karnevaler som firas, kommer man ofta i samspråk med bordsgrannen. När de får veta att jag är svensk blir de genast nyfikna. Den vanligaste kommentaren är nog "Sverige är så vackert -men det är värst vad ni tar betalt för er öl!"

Hurserdå 1994 ut? Ja, om jag får som jag vill ska jag springa 5 maror - varav Berlin är given - och äntligen knäcka de 3.30, samt ett antal kortare lopp. Jag låter mig inspireras av ett 15-veckors program i Runner's World som bygger på ett långpass per vecka, två snabbhetspass och resten återhämtningspass. Detta

ska sedan pusslas in i en värld av nya datasystem, bokslut, budgetar och diverse sociala aktiviteter som t ex firandet av fastetiden, by- och vinfester etc. Men få sporter är så flexibla som löpning.

Även om jag definitivt inte är någon morgonmänniska, njuter jag ändå av de morgonpass jag tar till när tiden inte medger annat, t ex när jag är på resa. Genom ett nyvaknat Malmö, med sopbärare, brödleverantörer och en och annan människa på vägen på nyårsdagens morgon på sylvesterloppsstela ben, där bilarna kan räknas på ena handens fingrar och där min följeslagare är en nästan spegelblank sjö. I en daggfrisk skog en tidig försommarmorgon...

Men för mycket planering tror jag inte heller på. Två av mina tre bästa maror har jag gjort tämligen oförberedd, och som Goethe säger: "Man går aldrig så långt, som när man inte längre vet, vart man är på väg."

Cecilia Petersson

## Har du skaffat Dig Marathonsällskapetets tröja?



**Beställ Nu! — Se baksidan**



**Marknadstidning****Avsändare:**Svenska Marathons  
Box 218  
101 24 STOCKHOLM**MARATONUTMÄRKELSER**

- **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 ska själv skriva och ansöka om nålen.

- **PRESTATIONSMÄRKEN I GULD, SILVER OCH BRONS** tilldelas medlemmar som fullföljer ett maratonlopp under 2.20 (damer 2.45), 2.40 (damer 3.10) resp. 3.00 (damer 3.30).

- **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 MARATONUTMÄRKELSE för 5, 25, 50 resp. 100 fullföljda maratonlopp sker på en speciell blankett som rekvideras från Sällskapets sekretariat :

Box 218

101 24 Stockholm.

**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 ☐

(linne + byxa) restlager 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: .....

