

Marathon - löparen

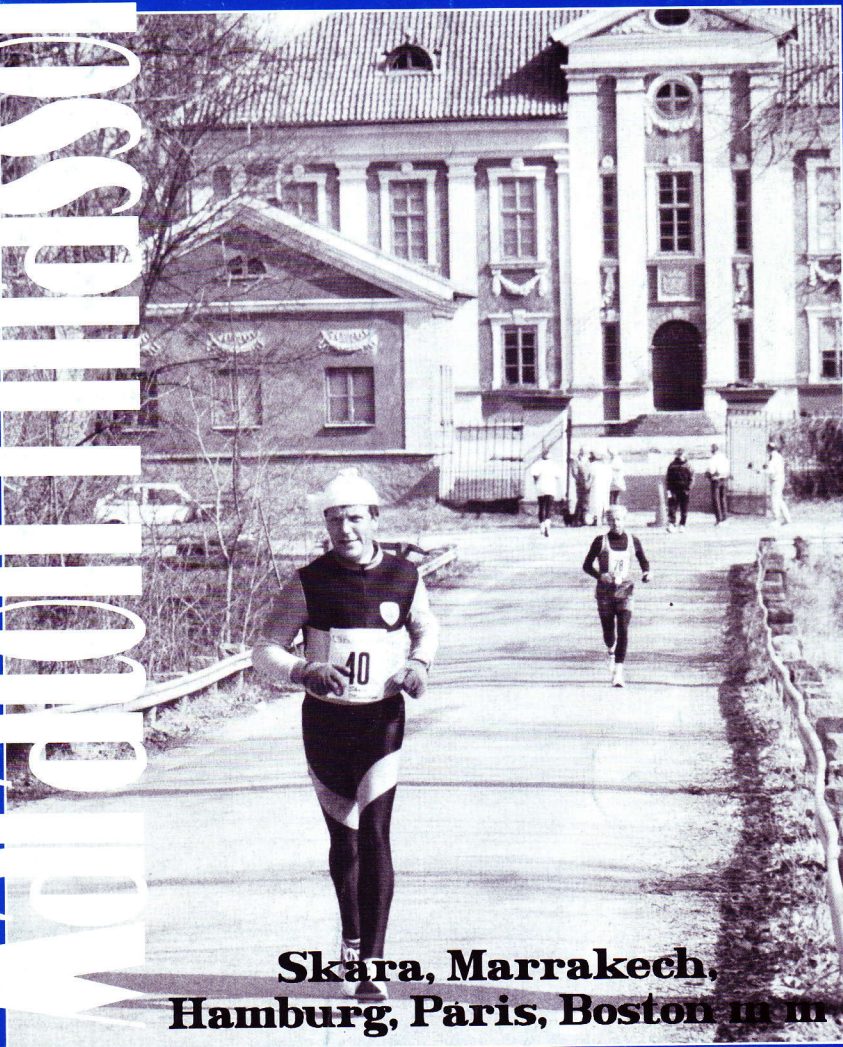
Juni 1994

Nr 131

1994 Nr 3



Maratonimästar



**Skara, Marrakech,
Hamburg, Paris, Boston m m**

Foto: Freddie Wedin

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 Grevius, Farsta
ISSN 0283-1015

Svenska Marathonsällskapet 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

Huvudkontakombud:
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, 099358/284 13 14

Blir. info. sek: Tore Andersson, 08-28 55 59

De angivna telefonnumren är till bostäderna där styrelseledamöterna vanligtvis är anslutbara på kvällen.

Svenska Marathonsällskapet 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 Ludwiczowski, 0650-205 37

Jämtland-Härjedalen: Monika Simson, 063-11 38 33

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 20 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: Jari 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: Eabjörn Holmquist, 013-13 73 42

Är maratonslöpningen obekväm och plågsam?

På våren 1979 läste undertecknad i tidningen Aftonbladet en artikel som handlade om Stockholm Marathon. En tävling som skulle arrangeras för första gången i augusti månad. Artikeln beskrev bl a hur en ung man som bodde i Hässelby tränade för detta evenemang. Han jobbade på Sabbatsbergs sjukhus och sprang till och från jobbet varje dag. Således runt tre mil om dagen sex dagar i veckan.

Just den här killens tuffa sätt att förbereda sig för sitt livs första mara, gjorde ett mycket starkt intryck på mig. Trots min ålder (1979=61 år) blev jag så inspirerad av den här killens tuffa inställning till uppgiften, att också jag anmälde mig till detta premiärlopp på Stockholms gator. Det skulle bli en engångsföreteelse, en mara i mitt liv. Mina tidigare bedrifter inskränkte sig till Lidingöloppet 15-km ett antal år. Hans tuffa träning apade jag också efter. Det blev många och långa pass fram till augusti månad. Många dagar kändes det "plågsamt" och jag skulle nog ha vilat i stället. Jag klarade mig från skador under den här perioden - konstigt nog. De kom av och till senare under "karriären".

Så kom då den stora dagen. Det gick hur lätt som helst att springa den här dagen. Inte det minsta trött sprang jag in på Stadion och fick tiden 3.17. Min första mara blev inte den "plåga" jag föreställt mig. Tvärtom - det blev en njutning. Och slutet om en mara i mitt liv glömdes bort. Maratonvägen rullade nu i gång och det blev många fler maror. Även några längre lopp har jag provat på.

Löpadet och träningen blev alltmer ett sätt att leva på och har tveklöst berikat mitt liv efter de fyllda 60 åren. Kamratskapet, resorna till fjärran länder o s v är något att tänka tillbaka på och minnas nu när åren rullar i väg. De flesta resorna har jag

gjort med Sällskapet. Det har varit lagom stora grupper och sammanhållningen och kamratskapet har därför alltid varit det bästa. Jag tycket att jag bl a på detta sätt har fått mycket igen av mitt medlemskap i Svenska Marathonsällskapet.

I rubriken till denna ledare ställer jag frågan: "Är Maratonslöpningen obekväm och plågsam"? Varför? Jo därför att maratonvägen synes vara på väg att ebba ut. Deltagarantalet minskar på tävlingarna. Många lopp läggs ner o s v. Och återväxten på elitnivå är minst sagt skral. Flera arrangörer sätter nu nya tidsgränser (5 1/2 tim och mer) för att locka fler deltagare till tävlingarna. Men det ger ingen utdelning i form av elitlöpare. Maran tenderar därför alltmer att bli ett jippo för de något äldre "motionslöparna". Hur skall den frågan tacklas av de ansvariga inom idrottsrörelsen?

Var är det som håller på att hända? Tycker den kommande löpargenerationen att maran är för "plågsam"? Man ägnar sig hellre åt något bekvämare, t ex 1/2-maraton och kortare sträckor. Intresset för friidrott från medias sida är också ganska svalt. Från det hållet blir det ingen uppbackning. Man skriver och rapporterar mycket om trav och formel 1-tävlingar m m. Men om friidrott - både här hemma och internationellt - är rapporteringen mycket usel.

Tillslut: Även om jag inte springer någon mara mer, kommer jag fortsättningsvis att träna så hårt jag kan. Jag tror att det ger styrka och uthållighet, som man kan ha nytta av i andra sammanhang. För min del är det Lapplandsfjällen - både sommar och vinter - som är moroten. En tvåveckorspackning kan bli ganska tung och ibland känns "plågsam". Då har man nytta av den maratonträning man underkastat sig.

Tore Andersson

Alla är vinnare

Jag har bara varit med i Marathon-sällskapet i ett år.

Årganska grön vad gäller antalet maror (4 st) men har dock hunnit med ett antal lopp sedan 88 (kortare tävlingar, staffeter). Med tanke på den debatt som förts med bl a insändare av negativ karaktär, måste jag få påpeka att jag som styrelsen skriver det här på ideell basis. När tidningen kommer öppnar jag den med spänning och läser om alla makalösa bedrifter och om resereportage från ibland dåliga tävlingar "arrangörsmässigt" men ofta med ett gott skratt.

Vad gäller resultatlistor och dess omfång Jo! Men vad är det vi pratar om

jämt? Tider och kilometerfarter och se där när vi ser vår namn i listan eller någon vi känner igen. Visst är det roligt. Det måste ju också vara fritt för vem som så önskar att skicka in tips-reportage-idéer och kanske lägga mer energi på det än att klaga på en bra tidning.

Å för att sluta någonstans så är det väl



det som alla är: segare, vinnare oavsett tid och placering men med det gemensamt att alla averkat sträckan 42,195 meter och att vi gör det för att träffa intressanta människor, platser och för att må bra.

Löparhälsningar från Östersund, Per Lundgren

Beröm till Skara

Jag vill passa på att meddela att arrangemanget med överlämnandet av statyetten för 50 fullföljda maratonlopp vid Skara Marathon den 9 april, 1994, fungerade bra. Det blev för mig ett roligt minne och inte bara för dessa 50 lopp utan också för att jag på måndagen den 11 april fyllde 50 år. Jag blev hyllad både vid målgång och prisutdelningen.

Dessvärre blev loppet ingen större framgång för mig (3.56.45). Jag hade fyra veckor tidigare drabbats av benhinninflammation och inte kunnat träna som jag brukar. Det hade inte hunnit bli riktigt bra fram till tävlingsdagen. Och inte nog med det, jag var också förkyld i veckan innan och inte riktigt återställd.

Men nu ska jag ladda om och ser fram

emot 100 lopp som jag tänkt klara av tills jag blir 65 år.

Jag tycker att Istrums SK som arrangerat Skara Marathon ska ha beröm för hela arrangemanget. Det var bra service vid vätskekontrollerna, mycket priser och rekordsnabb ivägsändning av resultatlistorna. Banan är nog snabb, men det är tråkigt att det blåser så mycket på Skara-slätten.

Christer Bergfoth

Läs mer om Skara Marathon på sidan 5

Maratonlöpare i Vålådalen

Träningsläger, kurser vore kanske något för Svenska Marathon-sällskapet att ordna centralt eller regionalt. I alla fall provade Jämtland/Härjedalens distrikt med en träff i Vålådalen 16-17 april.

Vi var ca 15 maratonlöpare som passade på att få några träningsmil i benen på dessa idrotts-legendariska vägar i jämtländska fjällvärlden. Nya ägarerna av turiststationen, Svenska Turistföreningen, tog mycket väl hand om oss och med distriktsombudet Monika

Simson i spetsen blev helgen mycket lyckad. Besöket i Gösta Olanders villa var mycket intressant. Här kunde vi bl a se Floyd Patterssons boxhandskar, Mora-Nisses skidor, OS-facklan från London 1948 bland mycket annat. Nästa gång åker vi till Vålådalen under barmarksperioden och stannar någon dag längre.

Mats Zetterlund

BORÅS MARATHON

lördagen den 27 augusti

Helmara: Vändpunktsbana fullständig klassindelning

Hälmara: Fullständig klassindelning. DM för Västergötland

Kvartsmara: M och K motion

Lättsprunget i centrala Borås

Anmälan: senast 12 augusti

Åspereds IF, Lundavallen, 516 92 Åspered.

Fax: 033-27 61 53

Upplysningar: tel 033-27 61 70

Skara Marathon



Lennart Hjalmarsson, Lidköping, C-G Gustavsson, Lidköping, Christer Bergfoth, Tierp, Bo Johansson, Mariestad med sina utmärkelser.

Foto: Freddie Wedin

En festföreställning

För tredje året genomfördes Skara Marathon med start och mål vid Uddetorps-skolan i utkanten av Skara. Årets tävling bjöd på sol och blåst. Det förstnämnda var mer uppskattat än det senare. I ledningen fightades Hans Jansson och Mats Teneryd, med Hans som den mest aktive i början, men efter ca 16 km gjorde Mats ett ryck som gav ett litet försprång. Detta försprång drygade han ut så att i mål skiljde det 6 min. För Mats var detta den 27:e maran totalt och hans första seger. Efter dessa två löpare avslutade Peter Hansen starkt och tog en tredjeplats.

Som vanligt fungerade arrangemanget mycket bra. Många duktiga funktionärer som gjorde allt för att löparna skulle

trivas. Nya fina km-skyltar som syntes på långt håll och slutligen ett prisbord som i vanlig ordning räckte till alla.

Aven i år hade vår tävlingsfotograf Freddie Wendin lyckats med bedriften att fotografera segraren vid målgång och sedan framkallat, kopierat och monterat segerbilden i tid till prisutdelning. Ett originellt och uppskattat extrapris.

I samband med prisutdelningen premierades ett antal löpare med utmärkelser från Svenska Marathonsällskapet. Standar för 25 genomförda maror tilldelades Lennart Hjalmarsson, Lidköping och Bo Johansson, Mariestad. Statyetten för 50 maror fick C-G Gustavsson, Lidköping och Christer Bergfoth, Tierp.

Christer fyllde 50 år på måndagen efter loppet och tyckte att det var ett bra tillfälle att genomföra sin 50:e mara i anslutning till högtidsdagen. En annan som gjorde sitt 50:e lopp var Anders Edberg, Åkulla SK, men han kommer att få sin statyett vid ett senare tillfälle. Gissningsvis blir det vid Åkullas eget maratonlopp i juni.

På söndagen avgjordes Skara X-tra maraton, som i år hade lockat elva startande. Sex av dessa dubblerade. Där bland Göran Lennström, Hultsfred som passade på att springa sitt 50:e lopp och hade utmanat några av sina kompisar på en dubbling.

KUSTMARAN

Start: Kl 09.00

Anmälan: Sista anmälningsdag är torsdagen den 7 juli. 130 kr. till postgirokonton 634 02 12-7 Kustmaran

Information: Ytterligare upplysningar lämnas av Bengt-Åke Svensson 0455-507 66, Lars-Olov Stenborg 0455-297 07, Lars-Göran Olausson 0455-551 24 eller Eddy Hultgren 0455-205 29



Helmarathon med fullständig klassindelning på en mycket flack och snabb vändpunktsbana längs den natursköna kustvägen mellan Kristianopel och Torhamn. Kustmaran är även DM och Veteran-DM för Blekinge.

ARRANGÖR

TEAM BLEKINGE



Maratonlopp i Sverige 1994

Datum	Tävlingsplats	Tel.dagtid Kansli el. arb.	Tel. bostad	Kontaktperson
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
16 juli	Kristianopel	0455/59620	0455/50766	Bengt-Åke Svensson
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
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 100 km		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		018/422571	Sten-Ove Bergwall
9 okt	Göteborg	031/21 15 89	0303/338401	Lennart Bengtsson
9 okt	Umeå	090/16 54 57	090/11 51 68	Ivar Söderlind
15 okt	Växjö	0470/478 30	0470/293 48	Bo Hansen

Anmälan till

Athen Marathon 1994

Avresedatum: 29/10

Återresa: 5/11

Inkvartering: Hotel Varkiza

I priset ingår:

flyg tur/retur Athen
flygtillägg
transport flygplats-hotel-flygplats
inkvartering i dubbelrum 7 nätter
halvpension
reseförsäkring
avbeställningsskydd
stadsrundtur
spagettiafton
transport till start/från mål

Pris: 4.275:- från Stockholm
4.145:- från Göteborg
3.955:- från Köpenhamn



på språng med...

Svenska

Marathonsällskapet

i samarbete med

Fritidsresor

Fritidsresor Grupp & Konferens, Attention: Pelle Norberg, 117 85 Stockholm. (teknisk researrangör för flyg och inkvartering. För mer information se Fritidsresors katalog och prislista)

Frågor? ring: Svenska Marathonsällskapet
Lennart Granberg 08-769 55 90

Fritidsresor (för reseteknisk information) Pelle Norberg 08-720 74 26

Tillkommer: Startavgift
(10 US dollar -93)

En tusenkonstnär som springer maraton

Om man kommer på E14 mellan Östersund och den lilla jämtländska byn Optand kan man få se en ensamfigur komma springande; ofta med en ryggsäck på ryggen. Det är betongkonstnären Kent Sjödin, en välkänd profil här uppe i Jämtland.

Jag har stämt träff med honom hemma i hans egenhändigt byggda hus som ligger högt med en underbar utsikt över Storsjön och Åreskutan. Ett stort leende brer ut sig i hans ansikte.

– Jag stortrivs här i Optand. Ingenstans kan man bo bättre, säger Kent Sjödin.

Jag håller med honom. Kent har precis kommit hem från Paris Marathon, hans 24:e mara och den tredje i denna vårens stad.

– Vad är så speciellt med Paris, frågar jag.

– Allt! Staden, folket, atmosfären, alla byggnader och så loppet förstås med lätt bana, service med både vatten, saft, juice, bananer, dadlar och choklad. Och så ligger loppet rätt i tiden nu i april.

– Vi tar det från början Kent. När började du springa och varför?

– Ja, jag sprang lite när jag var mellan 1 och 19 år, men sen blev det uppehåll. Och sen var det en kompis från Falun som lurade mig att börja springa maraton. Det

är roligt att springa och man mår så bra.

– Var sprang du din första mara?

– Det var i Stockholm förstås! 1988. Fast innan dess hade jag sprungit några halvmaror. Min första utlandsmara var i New York. Sedan tänkte jag verkligen slå på stort och springa i Moskva 1989, men intresset var så dåligt, så det blev ingen resa dit. Då tänkte jag ta Berlin Marathon, men den var fulltecknad. Då blev det Honolulu istället, en fantastisk upplevelse! Men 1990 sprang jag både London och Berlin!

Kent har tre döttrar som han har ett ovanligt bra pappaförhållande till och de är ofta med på hans resor. Två av dem bor hos honom, dessutom finns i huset två katter, två undulater och ett akvarium fullt av fiskar.

– Springer dina flickor också, frågar jag.

Jodå, men inte maraton utan upp till halva sträckan. Alla tre var med mig nu i januari i Marocko. Så när jag sprang Marrakesh Marathon, sprang de halvmaran. Men titta, en sådan liten ynklig medalj i år mot förra året!

Personbästa i Åbo

Kent visar mig båda två och den från i år är nästan hälften så stor som förra årets.

Jag frågar efter hans personrekord och det ligger på 4.14.51 som han gjorde i Åbo 1992.



Kent Sjödin - konstnär och maraton löpare.

– Har du varit skadad någon gång?

– Nja, inte direkt, men...

I början av 1950-talet gick den stora polioepidemin i Sverige och både Kent och hans pappa drabbades av den, men båda klarade sig förhållandevis bra. Kent visar mig minnena efter denna sjukdom. Han är ganska sned i kroppen, och den ena sidan är mycket kortare och svagare. Detta ger stor påfrestning på kroppen.

– Jag byter ofta skor, växlar mellan två par.

Kent hoppar snabbt över till att prata om löpning igen, ett betydligt intressantare ämne.

– Har du någon önskemara du vill springa, frågar jag.

– Moskva! Och kanske Riga. Och Lis-sabon.

– Vilken mara sätter du främst av dem du har sprungit?

– Honolulu! Hela resan var fantastisk!

– Varför springer du just maraton?

– Ja kortare sträckor är för jäktigt. Man blir så ruskigt trött.

Jag skrattar och Kent också.

– Jag skrattar och Kent också.

– Vad ger löpningen dig?

– Jag mår bra av att springa. Och jag tänker så bra, löser problem. Det måste väl vara det här med endorfinet. Om jag



inte får springa några dagar blir jag irriterad, ja, jag känner mig riktigt sjuk.

– Vilken är den längsta sträcka du har tränat?

– Jo, faktiskt 41 km. Annars blir det tre till 3,5 mil innan en mara. Och så är jag ute ungefär fem gånger i veckan.

Modern konst

Betongkonstnär. Tusenkonstnär. När jag tittat mig omkring hos Kent förstår jag. Den här killen har begåvats med det mesta. I telefonkatalogen står just titeln Betongkonstnär, och åker man förbi hans tomt på gamla E75 inser man att just här bor han. Stora betongskulpturer finns utplacerade här och var, den högsta mäter hela 5,66 meter. Där finns Storsjödjuret, olika fåglar, en runsten men mest modern konst.

De som varit med på resor tillsammans med Kent vet, att han alltid har med sig egna gjorda små figurer av betong föreställande katter, hundar, råvar m m som han frikostigt delar ut bland löpare och andra resenärer. Bland annat känner jag till detta från resor t ex till Rotterdam, Åbo, Marocko och Aten.

Kent visar mig mer vad han gör. På alla väggar hänger tavlor som jag absolut tror är målade av Picasso. När jag går när-

mare står det klart och tydligt K. Sjödin i nederkanten. Här och var hänger också mycket vackra färggranna rytmattor. När jag vänder på dem står det K. Sjödin även där. Jag häpnar mer och mer. Hur mycket kan den här killen? Hur många gåvor har han fått?

– Ibland mellan målandet gör jag spik- och trådtavlor också.

– Jag får titta på några. Vilka kompositioner!

Där är ett väldigt skepp på en tavla och på en annan syns Eiffeltornet.

Men Kent vill prata mer om löpning. Han ler stort och det ser ut som om han drömmer sig bort någonstans.

– Du vet ju att jag springer för Optandsjoggarna. I slutet av 1980-talet startade jag ett litet lopp här i Optand som gick runt vårt flygfält. Det var ca 7,5 km långt. Vi var ungefär 25 löpare och loppet gick i tre år i slutet av sommaren. Vid kontrollerna fick de bullar och saft och kaffe och korv efteråt. Så var det en frågetävling samtidigt och priserna var mina egna betongfigurer. Nummerlappar hade jag inte utan vanliga lappar där de skulle skriva och kryssa svaren på tävlingen.

Sex gånger Stockholm

– Tycker du inte det vore kul om loppet kunde återupptäckas igen?

– Nja, det var så mycket jobb med det.

– Vilken blir din nästa mara?

– Ja, Stockholm förstås. Jag har sprungit sex och ska väl försöka få till 10. Sen är jag sugen på Killinge som väl är Sveriges nordligaste mara. Den skulle vara kul att springa. Det blir förresten min 25:e mara i Stockholm.

Var vill du ha standaret?

Kent funderar, det har han inte tänkt på.

Aten har han ju sprungit, annars är det extra festligt att få det där, det vet jag av egen erfarenhet från förra året.

Kent Sjödin
framför
sina betongalster

– Vill du kanske ha standaret i Stockholm direkt efter maran?

– Nej, det har jag inte tid till. Jag ska hem med kvällståget, för på söndagen ska jag cykla "Jämt-hjulingen" för 26:e gången, och den vill jag inte missa!

Tror du att du kommer att springa 50 maror?

Då blir det tyst. Kent ler, men svarar inte. Om jag känner honom rätt, kommer han nog dit så småningom.

Efter en titt på klockan, rusar han upp och säger:

– Nä nu måste jag ut en vända. skriv att det nog blir 15 km idag.

Jag lämnar Kent, tusenkonstnären, och det sista jag ser från hans hus och tomt är en liten sjöjungfru i betong som sitter vid ingången på en stolpe och tar avsked av mig.

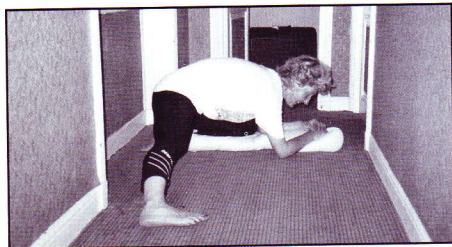
Text och foto: Monika Simson

P.S. Om någon tänker springa Killinge i sommar, kontakta mig, Monika, på tel. nr. under kontaktombud Jämtland-Härjedalen, så kan vi kanske samåka dit upp. D.S.



Maratonsightseeing i Paris

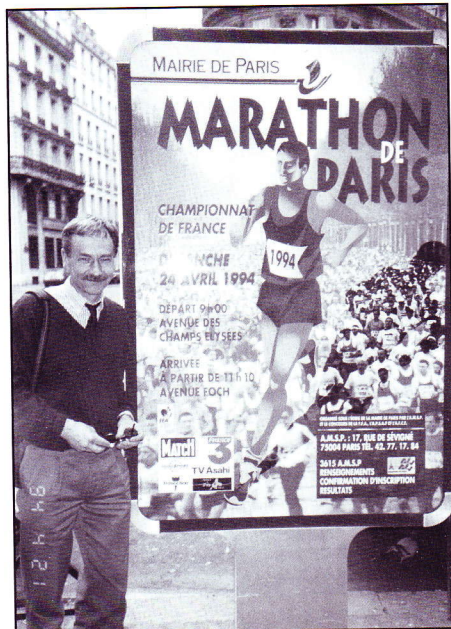
Att möta våren i Paris, och samtidigt passa på att springa Paris Maraton, vilket vi (ett gäng på 5 löpare från Täby LK) gjorde, var en mycket trevlig upplevelse, som verkligen kan rekommenderas. Vi åkte med en gruppresa, som arrangerades av Springtime, och som vanligt, när det gäller denna arrangör, var allt välordnat och fungerade bra. Det fanns gott om tillfällen till gemensamma sightseeingturer och utflykter för dem som ville. Två morgnar var det jogging-sightseeing under sakkunnig ledning, vilket betydde, att man fick lov att hämta andan ungefär två sekunder, när vi passerade de allra mest kända platserna! Inkvartering hade ordnats på ett centralt beläget hotell med riktig parisisk charm och atmosfär, vilket i gengäld inte betydde absolut lyxklass, men vi trivdes mycket bra. Det enda, som för en löpare är lite problematiskt, är att fransk frukost alltid är förhållandevis spartansk, så det bullades upp extra yoghurt och "fälgfrön" på många bord. Damen i receptionen var mycket vänlig och talade bra engelska. Båda dessa tillgångar möter man ju inte hos alla fransmän, fast det har bättre sig avsevärt på senare år. Som alltid när man åker utomlands och tävlar, försämrar väl resultaten något av det idoga turistandet och promenandet dagarna före loppet. Men vad gör man, när det finns ett otal intressanta museer, fantastiska katedraler och slott, kastanjer och roddenron står i blom och utekaféerna lockar med allehanda frestelser? Själva loppet, som startar precis intill Triumfbågen, är mycket välordnat. Inlämning och hämtning av överdragskläder sker mellan start- och målpåls (dessa ligger ca 500 m från varandra) och mycket nära metron (med tanke på fötter, som tycker, att de gjort sitt). Borden med vätska var långa och välfyllda med vatten, sportdryck och på sina ställen andra godsaker, som fikon, dadlar, apelsiner mm för dem som orkade tänka på mat. Jag gjorde det inte!



Elisabeth använder korridoren för stretching efter morgonjoggen. (Hon har så långa ben!)

Foto: Birgitta Jarring

Bananär mycket flack. Ett par mindre stigningar på första halvan och ett långsluttande parti ca en halvmil från mål, det är allt. Mycket folk var det runt banan, och det är ju alltid kul. Man fick lära sig, att "Vasy!" betyder "Kör hårt!" fritt översatt! Jag och rumskamraten, Elisabeth Westlund, ställde oss, anspråkslösa som vi är, inte så långt fram i fältet, men det borde vi nog ha gjort, för det var ganska trångt de första kilometrarna (ungefär som i Stockholm), trots att vi hade hela den enorma Champs-Elysees att breda ut oss på. Men så var det också ca 18 000 anmälda löpare. I mål kom vi i alla fall alla fem på nästan de tider vi planerat, så vi var nöjda. Vi passerade under loppet flera av Paris allra mest kända platser, som tex Place de la Concorde, Bastiljen och Eiffeltornet. På kvällen anordnade vår researrangör en gemensam middag med i stort sett hundra procentigt deltagande, och sedan var det fritt fram att på eget initiativ utforska Paris nöjesliv, om man inte hade alltför stora problem att använda extremiteterna. Nåja, det finns ju taxi också! Efter en natt med kort men intensiv sömn, var det då hemresedag, men inte förrän på kvällen, så vissa åkte till Eurodisney, och vi var några som bara strosade omkring i solskenet och njöt av atmosfären, samt fyllde på de tömda vätske- och kolhydratdepåerna på små trevliga serveringar, innan bussen hämtade för hemresa. Jag lyckades få tag i den franska kvällstidning, som publicerade resultatlistan några dagar efter loppet, men inga nationa lite-ter var utsatta, så det var inte så lockande att lusläsa 15939 resultat i tidsföljd. Alltså kommer här bara några av de allra bästa resultaten, och om jag



Klasse Walthers vid den officiella maratonaffischen.

Foto: Birgitta Jarring

hoppat över någon av medresenärerna, som klarade sig under tre timmar, ber jag så mycket om ursäkt. För övrigt kan nämnas att vi var drygt 50 löpare med på resan och alla fullföljde loppet.

Birgitta Jarring

Några resultat:

Placering i ()

Lars Röhn	2:24:53	(52)
Stefan Ulmeståhl	2:38:27	(200)
? Hedvall (ej med på vår resa)	2:38:37	(206)
Karl-Ewert Stenlund (677)	2:52:53	
? Lundgren (ej med på vår resa)	2:57:27	(947)
Kjell Zettergren	2:58:51	(1057)

Plock från banorna

Hej!

Inom Friidrottsförbundet i Skåne för vi varje år statistik för maraton och halvmaraton.

I första hand satsar vi på att få en så fullständig statistik som möjligt för anslutna till friidrottsklubbar i distriktet. Men grundmaterialet är en statistik för samtliga, som jag med lite god vilja kunnat tolka som hemmahörande i distriktet.

Detta är ju nödvändigt eftersom en löpare, som enda tävlingen deltar klubblos eller för sitt företag, vid en senare tävling kan återfinnas med föreningsstillhörighet.

Detta skapar svårigheter att identifiera löpare och jag hoppas att i alla fall *skånska löpare inte följer resultatredaktörens uppmaning* i föregående nummer utan alltid uppger klubb och födelseår.

Tävlare man utomlands är det bra om man kompletterar med "SWE" eller "Sverige", eftersom inte alla arrangörer anger förening i resultatlistan.

Med vänlig hälsning

Ulf Agrell

Veteranombud i Skånes
Friidrottsförbund

Svar:

I anslutning till detta brev sänder Ulf Agrell Skånestatistiken för 1993. Där framgår bland annat att en använt sig av Marathondöparen för att erhålla resultat från tjugotvå (22) utländska maratonlopp!

Och därmed är jag återigen inne på en av de springande punkterna. Om den utländske arrangören ignorerar, förkortar eller förvanskar uppgiften "Härlövs IF, Sverige" - kan det bli Haerlœvs IF SV (om man har tur) eller Harlo eller HIF...

Under mina snart fjorton år som resultatredaktör har jag granskat oräkneliga listor från utlandet och blivit något av en detektiv. Om någon har läst en grekisk eller tjeckisk resultatlista i original, så vet han vad jag menar!

Men "SWE" missförstås aldrig och det är lätt för mig att finna alla svenskar i ett utländskt lopp samt publicera dess i vår medlemstidning Marathondöparen!

Däremot ska man uppmäna sina distriktsmedlemmar att om de löper ärbästa i ett utländskt lopp, alltid rapporterar detta till statistikombudet.

Över huvud taget ska man alltid serva sitt distriktskansli med resultatlistor från utlandet, för vi inom redaktionen kan aldrig hundraprocentigt garantera felfria listor.

Med varma hälsningar och löp väl Uffe!

Göran Andersson
Resultatredaktör

Boston Marathon 1994

Den 18 april i år gick loppet för 98:e gången. Endast ett fåtal svenskar var med. Vi var en liten grupp på fyra löpare, tre rullstolsåkare samt några medresenärer, som reste med Springtime, och vi var alla nöjda med arrangemanget. Bl a låg vårt hotell mycket nära målgången vid Hancock Tower. Däromkring var även nummerlapps- utdelning och pastapartyt efter loppet.

En verklig tur med vädret, +13 grader och medvind hela vägen, gjorde att så gott som samtliga klasser slog banrekord. Man springer utifrån Hopkinton, en liten stad, mot nordost intill Boston centrum. Banan har fyra relativt branta backar, men det är trots allt ganska lättsprunget. Vägen kantades av ca 1 ½ miljon människor, som hejade fram oss bortom 12.000 löpare. Majoriteten sprang med nummerlapp, men några tusen deltog utom tävling. Det är tydligen något speciellt för Bostonmaran, att man tillåts springa oamödd. Dessa löpare har tom en egen målfälla, men får naturligtvis ingen officiell tid.

Om två år firas det hundra Boston Marathon och då hoppas jag att oamödda löpare ej får vara med, det kommer nämligen att bli mycket trångt då. Man ska ta

emot upp mot 50.000 anmälningar, ja, kanske to m fler och jag undrar om man ö h t kan ta sig fram springande då. Jag skulle faktiskt vilja varna för att åka 1996. Boston Marathon är en härlig mara med mycket bra arrangemang runt omkring, men med 50.000 löpare kan det säkert bli kaos både på löparbanan och i trafiken, för att inte tala om när det gäller hotellrum. Åk 1995 eller 1997 i stället! Loppet är tillräckligt festligt, stort och bra arrangerat för att vara värt en USA-resa.

Gunilla Franzén

Resultat svenska löpare (som jag lyckats upptäcka)

(68) Pekka Anderman	2.25.17
Gunnar Rimdahl	3.06.26
Mats Ekman	3.17.34
Gunilla Franzén	3.53.10
Christer Hammarsborg	4.12.12

Rullstolar

Monica Wetterström	1.43.43
(svenskt rekord)	
Thomas Biding	1.44.45
Sofia Dettman (debut)	1.49.25

Värvningskampanjen

Nu börjar medlemsansökningar att droppa in på rekommendation av våra medlemmar, men ännu är det långt kvar tills vi är uppe på fjolårets nivå vad gäller medlemsantalet, eftersom drygt 10% av våra "gamla" medlemmar ännu inte har betalat för i år. Ett fåtal av dessa har av olika skäl begärt utträde, men övriga hoppas vi med hjälp av distriktsombuden att återknyta kontakten med. Detta är ju en mycket viktig del av **Distrikts-tävlingen**, där det gäller den procentuella ökningen av medlemsantalet!

De olika uppgifterna i föregående nummer om antalet medlemmar i distriktet har kanske vållat en del huvudbry? Siffrorna bygger på beräkningar vid olika tillfällen under början av året, och differensen kan t ex bero på följande:

1. Medlemmar har betalat årsavgiften för 1993 under tiden januari-mars 1994.
2. Medlemmar har flyttat från ett distrikt till ett annat. Dessa har räknats till sitt gamla distrikt i verksamhetsberättelsen och sitt nya i värvningskampanjen.
3. Vid fin granskning har upp-täckts att med -lemmar place-rats i fel di-

strikt.

Text alla gränsområden omkring Småland och Göteborg knepiga och postnumren enbart förvillade!

Därför vill jag påstå att de medlemssiffror som finns redovisade i inbjudan till kampanjen är de mest tillförlitliga och, framför allt, mest rättvisa som utgångspunkt i Distrikts-tävlingen.

Du har allt att vinna på att ställa upp i kampanjen! Se föregående nummer! Förutom vad som där anges kommer **priser att utlottas bland samtliga som värvar minst en ny medlem före 1 mars 1995!**

I augustinumret återkommer vi med första lägesrapporten!

Jan Lind



Lyckad resa till våren i Hamburg

Det är inte så konstigt att en resa blir lyckad med så trevliga och positiva deltagare som i vår grupp, när vi åker direkt till tävlingsmetropolen, går över gatan till vårt förstklassiga hotell och VÅREN anländer samtidigt med oss!

Väl framme stöter vi tolv tågresenärer ihop med sex glada gossar från Emmaljunga Barnvagnsfabrik med chefen själv, **Eskil Persson**, i spetsen. Tänk att ha en sådan arbetsledare som Eskil! Vilket föredöme! Friskvård och sammanhållning tycks genomsyra detta företag. Att man dessutom kan skoja friskt med Eskil om hans förhållanden under söndagen gör inte saken sämre. Han sågs springa på Reeperbahn efter 12 km, men inte senare under loppet.

Till målet kom han definitivt inte, åtminstone inte denna dag, men däremot sågs han vid målgången i Köpenhamn fyra veckor senare.

Vid kamratmåltiden efter loppet ville alla munhuggas med Eskil, som aldrig var svarslös, och detta att han som ende man i gruppen tvingades bryta, snarare förhöjde stämningen! Men nu har vi gått händelserna alltför långt i förväg. Tillbaka till lördagsmorgonen och Hotel Europäischer Hof.

I samlad tropp beger vi oss till nummerlappsutdelningen i Mäss-hallarna, där även frukost serveras till samtliga deltagare. För egen del blir det bestående minnet av detta besök mötet med "mannen från Omsk".

Han visar på en deltaljerad karta hur Omsk ligger i förhållande till övriga Sibirien och lyckas övertyga mig om fördelarna med att arrangera en resa till Sibirien Int. Marathon, det enda ryska långloppsförutom Moscow Peace Marathon, som är godkänt av AIMS.

Hans tyske medhjälpare förklarar att Lufthansa har billigt direktflyg från Frankfurt och att han personligen skall ordna ett billigt anslutningsflyg från Stockholm.

I min tur förklarar jag, att om priset blir intressant, så diskuteras det i vår styrelse och vi tar ställning till om vi skall arrangera en resa till denna spännande plats nästa år. När vi kommer tillbaka till hotellet frågar jag Eskil om han har varit i Omsk, och naturligtvis har karl'n prånglat ut sina vagnar bland Sibiens barn också! Tillbaka till Mässhallarna framåt kvällen för kolhydratuppladdning och detta går förvåningsvärt smidigt med tanke på att närmare 10 000 löpare skall utspisas.

Tidig frukost (kl.6.30) på tävlingsdagen och termometern visar redan uppmot 20. Alla får tippa sin egen tid, men för att ingen skall frestas att springa på exakt denna tid, så erfordras också att man tippar segrarens tid. De som kommer

närmast, liksom de som sätter personrekord har priser att hämta vid kamratmåltiden efter loppet.

Lyckligtvis blir det inte så mycket varmare och starten kl.9 går helt friktionstionsfritt (åtminstone B-starten som jag bevitnade) på tre olika, men närbelägna platser samtidigt.

Tillsammans med Sven, chaufför på minibusen från Emmaljunga, promenerar vi ned till Reeperbahn, där löparna passerar efter 12 km.

Vi ser nästan hela fältet passera, men missar förargligt nog ändå flera av våra vänner. Med hjälp av U-bahn beger vi oss sedan till ett par olika platser utefter banan och gör ett längre uppehåll fem kilometer före mål för att med glada tillrop heja fram loppets närmare femtio svenska deltagare.

Som vanligt önskar man i denna situation, att det var danskarna man skulle heja på, lätt igenkända som de är i sina ofta rödvita dräkter med väl synligt flagga på bröstet. Nåja, vi såg faktiskt till vår glädje en och annan svensk flagga i vimlet också.

Bäste svensk i loppet blev inte oväntat **Leif Holm**, som placerade sig tvåa i 50-årsklassen med tiden 2.38.54, men slagen av en dansk med dryga tre minuter. I vår grupp var **Miles Fleetwood** snabbast med 2.52.12 och en 12:e plats i samma klass. **Berit Nordh** gjorde som vanligt en fin insats och med sina 3.06.37 blev hon bästa svenska totalt och tvåa i 45-årsklassen. **Laila Söderlind** prickade 3.30.00 och hoppas få tiden godkänd för bronsnålen, medan **Anders Helberg** var den i vår grupp, som förbättrade sitt personrekord mest.

Några av oss utnyttjar möjligheten att besöka hotellets swimmingpool/ bubbel-pool före kamratmåltiden, dit alla kommer fräscha och entusiastiska för att njuta både av det tyska ölet och det tyska köket, när det är som bäst.

Vår weekend i Hamburg avslutas under måndagen med shopping, sightseeing och rekreation i det härliga vårvädrat.

Det blir säkert nya resor till Hamburg under kommande år, men innan dess, på



Vår egen glädjespridare Laila Söderlind efter 37km.

Inga bekymmer här inte.

Foto: Jan Lind

önskemål av flera i gruppen, kanske vi träffas igen för att åka till Frankfurt Marathon. Till detta återkommer vi i så fall i augustinumret.

Jan Lind
(Tacksam reseledare)

Resultatlistan har ännu inte kommit oss tillhanda, men här är i alla fall "våra" resultat:

Miles Fleetwood	2.52.12
Stefan Karlsson	4.05.12
Göran Önerby	3.10.46
Bengt Nilsson	4.06.34
Laila Söderlind	3.30.00
Rune Lindström	4.09.46
Cecilia Petersson	3.37.27
Stig Hermansson	4.12.17
Tommy Andersson	4.19.36
Leif Skogland	3.40.06
Kjell Nilsson	4.32.39
Anders Helberg	3.41.15
Bernt Johansson	5.34
Leif Svensson	3.53.49
Börje Mattisson	3.53.56

14 meter från pers

Hamburg Marathon utsågs förra året till Tysklands mest välarrangerade långlöparevenemang. Välarrangerat är det utan tvivel. Jag har bara en sak att invända – avsaknaden av sportdryck. Här finns det flera skolor – jag personligen anser mig behöva ett energitillskott under en så lång ansträngning som ett maratonlopp innebär.

Jag åkte till Hamburg med tåg, tillsammans med några av mina tyska klubbkompisar. På nummerlappsutdelningen stötte jag ihop med Jan Lind, lätt-identifierbar i sin blågula jacka. Han inbjöd mig på stående fot att delta i kamratmåltiden efter loppet och jag som räknat med en middag på hotellet i all ensamhet tackade naturligtvis ja, under förutsättning att jag kunde boka om min biljett.

Morgonen gryr med en temperatur som gör att man inte fryser på startlinjen i de tunna tävlingskläderna, trots att klockan ännu inte passerat nio. Startskottet går utan att jag hör det, och jag missar att sätta igång min klocka vid rätt tidpunkt. Det är ganska trångt i början och de första fyra kilometrarna går på 20.40. För långsamt – jag vill ner på 4.50–4.55 per kilometer!

Jag ökar, och det känns ganska bra, även om jag på något sätt känner att detta inte är mitt tempo idag, 4.40–4.50-fart. Detta att försöka hämta igen förlorad tid är farligt, jag vet, men det flyter ju, och de vunna sekunderna har jag ju igen i slutet. Ett par kilometer gått o m på 4.30, förmodligen beroende på att banan har ett antal förädliska backar åt båda hållen som orsakar temposvängningar.

Milen går på 49.15 och tvåmilen på 1.37.15, dvs klart under en sluttid på 3.30, som är min målsättning. Men nu känner jag än mer det jag anat i början, att detta inte är min dag. Publiken är lika härlig som det berättas, men de kan inte göra underverk. Tempot börjar sjunka till 5 minuter och däröver, och den marginal jag hade till 3.30 försvinner snabbt. Det är kanske någon grad för varmt, men tack vare att banan till stor del går längs vattnet, blåser det för det mesta en lätt, svalkande bris, som åtminstone för mig gör mer nytta än skada, även när det blir motvind.

Närheten till vattnet gör naturligtvis att sträckningen också har många vackra partier. Bitvis påminner det faktiskt om Strandvägen i Stockholm Marathon. Men här finns det tack och lov varken Västerbro eller Fleminggata! Tyvärr, kan inte



Vårt gäng samlat inför kamratmåltiden.

heller estetiska upplevelser rädda mina planer! Den tredje milen går på 54 minuter och den fjärde på 55. Vid vätskekontrollerna får jag ibland stötta mig mot bordet innan jag orkar blaska vatten i ansiktet och ta en mugg vatten, och gångavsnitten (men bara i samband med drickat!) blir allt längre.

Jag vet att jag ligger och balanserar på personrekordet 3.37.25, men i detta skede av loppet är alla hjälte drömmar om långs-purter och annat långt borta. Jag kan inte fortare än vad jag springer nu. De två sista milen har alltså gått i en snitt-hastighet av ungefär 5.30 och vid fyramilamärket lyckas jag räkna ut att för att nå perset måste jag göra ca 5.15. Jaha, då var det också kört, men en nästbästa-notering kommer jag i alla fall att presteras. Jag kämpar ändå vidare. Sista kilometern är mycket lång, och ett ögonblick är jag rädd att jag ska få kramp. När jag tycker att nu borde jag verkligen vara framme, tittar jag på klockan. 3.36 och någonting mera. Det kan inte vara sant! Det innebär att jag har tre långa minuter kvar att springa! Men så tittar jag upp igen och ser plötsligt målet, och jag inser att de 3.36 inte är tiden på den aktuella kilometern utan totaltiden.

Jag skriker till. Publiken skrattar och hejar och jag spurtar, spurtar, spurtar...

Vad har hänt med benen som var så tunga? Klockan över målet verkar vara ur funktion. Jag passerar mållinjen och stannar min egen – 3.37.15! och så slår det mig, jag tappade ju några sekunder i början! Men hur många?

Jag behöver inte vänta länge för att få reda på det. Efter att ha passerat genom det slagfält som mässhallen utgör – jag

kan inte låta bli att skratta vid tanken på kontrasten mellan de sveltiga, rufsiga, liggande, stappande, dödströta löparna och de kostym- och dräktklädda herrar och damer som i normala fall befolkade detta område – och tagit en dusch, går jag in i en annan hall och får mitt personliga diplom med tid och allt uttryckt. Se här ett exempel på varför loppet anses vara så välarrangerat!

Försiktigt, ungefär som när man fick tillbaka en tenta i skolan, kikar jag på papperet. 3.37.27! Två sekunder! 14 meter av 42 195! 0.3 promille! Men, vilket högeligen förvånar mig själv, tar jag det närmast med en klackspark! Jag har, trots att jag inte var i toppform, presterat en tid som bara ligger två sekunder över personbästat! Det innebär att jag har en dold potential och den dag det klaffar, då smäller det rejält. Då ska det handla om minuter och inte bara två!

Min tågbiljett går inte att boka om men jag bestämmer mig för att chansa och beger mig till Schifferbörse där Svenska Marathonsällskapet reserverat två bord. Där ställer jag, som nästan alltid när man är ute och springer, på gamla vänner från andra lopp i andra länder. Och det tar inte många minuter förrän jag skaffat mig ett antal nya löparvänner! Maken till glad stämning vid ett middagsbord har jag sällan skådat. Vi pratar löpning, löpning, löpning och gliringarna haglar. Jan Lind lyckas i alla fall påkalla vår uppmärksamhet för att hålla den traditionella prisutdelningen, och så småningom är det dags att bryta upp.

Av Cecilia Pettersson

MARRAKECH Mystik och Coca-Cola

Idag har jag sprungit ca 34 km på nära 3 timmar, kanske kan jag springa Stockholm Marathon på lite under 4 timmar. Ja så funderar jag och räknar sträckor och minuter

I höstas propagerade min spring-och idrottsreskompis Sanne för mig om att springa Marathon i Marrakech. "Det är så bra arrangerat och kul att springa", sa hon. Ja, jag har inte ångrat denna resa, den var verkligen trevlig, vi fick fin gemenskap i vår grupp med Sanne, som sammanhållande person. Ja, verkligen en resa att rekommendera för flera att deltaga i nästa år.

I år tillstötte dock en del saker. Marathonloppet blev flyttat från den 9 till den 30 januari. Vi fick reda på att starten skulle vara klockan 8.00 på morgonen och där stod vi till 3 minuter i 9.00. Starten var bland det rörigaste jag varit med om. Folk, mest yngre marockanska män, sprang hit och dit. Plötsligt kom en kille springande i full fart mot mig, han hade visst tappat en sko. Efter 10 minuter var det lugnare och jag kände mig pigg. Problemet blev sedan att få något att dricka. Efter 10 km stod icke deltagande medresenärer och hejade fram mig. Strax efter upptäckte jag många torra svampar och kannor med vatten i. Djupt ner i en sådan kanna fick jag lite vatten att svalka mig med i panna och nacke.

Efter ca 20 km avveckl de löpare, som sprang halvmaraton, åt annat håll. Plötsligt ser jag ett bord fyllt med små vatten flaskor, gissa om jag blev glad. Nu hade jag sprungit i 1 timme och 48 minuter och var ganska nöjd. Nu började barnen i publiken följa oss löpare vid varje vatten- och svampkontroll, dessa låg på lagom avstånd. Barnen kallade mig "Madam" och ville ha flaskor och svampar. De var ganska påträngande och jag blev nästan irriterad på de "söta" barnen. Publiken längs gatorna var väldigt positiv.

När jag sprungit ca 25 km kom jag ifatt Alf Andersson, som tillhörde vår grupp. Han berättade då att han hade

väldigt ont i axeln efter att ha halka någon vecka tidigare. Ja, jag började både prata och gå, fast jag sagt till mig själv att jag inte skall börja gå, men då kändes det bra.

Då maratonloppet pågick lite mer än 3 timmar fungerade trafiken som vanligt. Jag antar att kommunikationerna mellan trafikpolis och tävlingsfunktionärerna inte fungerade. Så det blev att stå och vänta vid övergångsställen. Det var i alla fall flera som sprang så det var bara att följa efter.

Omkring 7 km före mål stod Stig Jarring med min flaska coca-cola, jag hade fyllt en av mina vätskebaltsflaskor med avslagen coca-cola. Efter lite dryck piggnade jag till och sprang ganska ordentligt sista sträckan. Då jag uppskattningsvis hade 1 200 meter kvar möte jag en annan reskompis, Jan-Erik Olsson, som var på väg hem. Så passerade jag sista vattenkontrollen och strax innan mål på Gycklarnas torg hade jag stora svårigheter för att komma över vid en trafik-karussell. Där lät poliserna hästkör, motorcyklar, bilar och cyklar ha företräde, men äntligen sprang jag i mål efter 4 timmar 22 minuter, 10 minuter före Alf Andersson, det var säkert coca-colan. Tyvärr hade funktionärerna i mål gått hem. Men någon plockade fram vattenflaskor till oss som kom dit.

En medlöpare och marockan visade mig hur jag skulle komma till mitthotell. Jag kom inte ihåg vad det hette, men jag visste att hotell Mamonia låg ganska nära.

Hotell Mamonia är ett gammalt fint hotell. Dit åkte Winston Churchill och semestrade, målade tavlor. Ja även många andra kända personer, som Orson Wells, Hitchcock med flera bodde där ibland. Detta hotell var tyvärr för dyrt för oss.

I Agadir finns en härlig sandstrand och vi hade varmt och soligt väder. Vi badade, solade och sprang på stranden. Tillsammans med några av rese-sällskapet for jag med lokalbuss till Essauria, en stad ca 3 timmars bilresa från Agadir. Det var ett äventyr för sig. Mer att läsa om detta maraton finns i Susanne Hermelins artikel nr 2/94.

Anita Gustafsson



Några i gänget som åkte till solen.

Helsen fra Florø, Vest-Norge

I vinter hadde Marathon-löparen omtale av Nordens vestligste maratonlöp, rett Vest i Florø. Her kommer noen ord om hvordan det ble avvirket 23 april, sammen med bildet av vår fornemme svenske gjest, Hans Orsing.

Jans fikk utnytte tida godt: Med nattoget till Bergen, og rett over i havna om bord i spesiell charterbåt til Florø. Etter 3 timers sjøreise direkte inn i buss, som brakte ham og 85 andre inn til startpunktet. Om kvelden gikk reisen samme veg tilbake, og vi går ut fra at han kom trygt hjem til Helsingborg. Noe annet har vi ikke hørt.

Dette var Orsings 337 halvmaraton, om vi har oppfattet tallet rett. Og vi våger å tro at det ikke ble av den verste. Løpsforholdene var ideelle. Det sluttet å regne, da starten gikk, og den lille vinden som var, kom fra øst. Det er ikke dumt, når traséen går rett vest, bokstavelig talt.

Det krevende løpet ble vunnet av Arild Kvam fra Ålesund på 2.49.10, mens beste kvinne (av 6) var Britt-Elin Birkeland fra Bergen med tida 3.13.41.

Ellers utmerker Rett Vest seg med at det er dobbelt så mange deltakere på helmaraton som på halvmaraton. Slik har det vært siden halvmaraton ble innført for 4 år siden. Men på 10 km er tallet ca 500, slik at longløperne får god pace den siste mila.

Vi håper flere følger Hans Orsings eksempel, slik at vi kan ønske nye svenske velkommen till Florø 22 april 1995.

Jeg vil gjerne også knytte noen ord til "Marathonløparen", som jeg har hatt gleden av å lese noen nummer av. Der blir henvist til det norske "Kondis", som et eksempel til etterfølgelse. Til det er å si at den enorme (og gledelige) Økning i abonnenter som det norske bladet har hatt er et resultat av at Den norske maratonklubben ikke lenger har en rein maratonprofil, til tross for navnet. Appellen nå går til alle som liker å løpe.

Det er noen i Norge som likevel beklager dette, fordi de synes at maratonløpning er så unikt, og miljøet så spesielt at de gjerne hadde ønsket å holdt seg til den gamle typen, både av klubb og "tidning".

Jeg kan nevne at et omstridt spørsmål for noen år siden gjaldt om alle resultater fra norske maratonløp skulle trykkes i bladet, slik det hadde vært tidligere.

Den "kampen" tapte vi. Det var et symbolsk uttrykk for forandringen at bare de beste tidene kom inn, samtidig med at 10 km løp fikk samme rett til plass.

I tillegg ble lay-out'en flottere og man gikk over til fargetrykk etc, noe som bare er mulig med 7000-8000 lesere.

Mitt poeng er slett ikke at Kondis er et

dårlig blad. Det er bare beregnet på et annet publikum. Derfor koser jeg meg med "Marathonløparen", enda det meste av stoffet og nesten alle navn er helt ukjent.

Jeg håper dere får økt medlemstallet, men legger dere om deres "tidning", slik som i Norge, forandrer dere også identitet. Og det er ikke sikkert alle ønsker.

Hilsen, Jens Wollbaek

Jan Lind besvarar denna vänliga hälsning från Florø:

Tyvärr är det ju så att Florø i den undersköna landsdelen Sogn och Fjordane ligger ganska avvigt till för oss svenskar trots den speciella charterbåten som tävlingsdagen sätts in från Bergen. Att ta sig dit med bil är tidskrävande och äventyrligt (!), över fjällen, på slingrande serpentinvägar, genom mörka tunnlar och med bilfärjor över fjordarna. En fantastisk resa som Berit och jag gjorde i slutet av augusti ifjol, då vi också hade nöjet att åtnjuta familjen Wollbaeks gästfrihet. Inget land som vi besökt har överraskat oss så med sin skönhet och storslagna natur som Norge! Vad annat kan jag än rekommendera våra medlemmar att någon gång under den aktiva karriären besöka något av maraton-loppen på den norska västkusten?!

Tyvärr är det alltså så att det är betydligt enklare att sammanhelg sätta sig på "Alfred Nobel" vid Stockholm central, sova i samma kupé och 14 timmar senare vakna i Hamburg med sitt attraktiva maratonlopp. Trots att vi passerade Helsingborg föll inte Hans Orsing för denna frestelse, Heders! Be mig inte jämföra Hamburg och Florø. Det är två ojämförbara "störheter".

Den andra delen av brevet upptas av funderingar över Marathon löparens framtid och risken att Sällskapet förlorar sin identitet, om man skulle följa norsktextempel och

överge sin maratonprofil.

Vi har förvisso tagit efter en del norska idéer, som t ex "Fem på norsk jord", som blivit "Sverige 90-diplomet", värvningskampanj m.m. Vid flera tillfällen har vi inom styrelsen diskuterat om det är dags att släppa på inträdeskravet

"Ett fullföljt maratonlopp under fem timmar", men funnit att så inte är fallet. Sedan gammalt har vi däremot ett tillägg i bestämnelserna, som säger att "person med dokumenterat intresse för maratonlöping" också kan bli medlem, vilket i princip innebär att huvudfunktionärer vid svenska maratonlopp är välkomna att ansöka om medlemskap. Fn funderar vi på att låta icke-maratonlöpare och utländska löpare få del av gemenskapen genom att få prenumerera på tidningen utan att officiellt vara medlemmar.

Genom vår värvnings kampanj hoppas vi givetvis att vända trenden med minskat medlemsantal, men detta skall alltså inte ske på bekostnad av att vi överger vår maratonprofil. Eftersom löparatidningen Springtime tillgo doser intressen för alla långlöpare, triathleter och i viss mån även skidåkare, så finns det heller ingen anledning att försöka utveckla Sällskapet på motsvarande sätt som Den Norske Maratonklubb.



Tack så mycket

Ett stort tack till vårt distrikts ombud i Norrbotten, Leif Strömbäck, som lagt ner mycket tid på att hjälpa till med att få fram aktuella postnummer för alla medlemmar i sitt distrikt och

även rättat till en del andra fel i registret. Tyvärr är det så att det ändras massor av postnummer varje år, men det är helt omöjligt att få tag på en lista över dessa ändringar, varför jag är mycket tacksam för hjälpen jag fått!

Birgitta Jarring

STATISTIK SKÅNE 1993

Män

2.22.51 Gert-Inge Nilsson	51 Hårlövs IF	28/11 Lissabon, POR
2.28.04 Magnus Bergh	49 Heleneholms IF	6/12 Mallorca, ESP
2.40.42 Håkan Mattiison	62 Malmö AI	26/9 Berlin, GER
2.41.12 Anders Ekelund	64 Malmö AI	26/9 Berlin, GER
2.45.23 Björn Videfors	40 GF Idrott	26/9 Berlin, GER
2.46.22 Martin Svensson	70 Kristianstads Tri.	5/6 Stockholm
2.46.31 Joakim Klüft	63 Malmö AI	26/9 Berlin, GER
2.48.27 Arne Mårtensson	60 Björnstorps IF	18/4 Landskrona
2.48.52 Bruno Nordlöf	49 Malmö FK	31/7 Vindeln
2.50.50 Anders Persson	55 GF Idrott	26/9 Berlin, GER

Kvinnor

3.05.19 Eva de Paulis	67 Malmö	5/6 Stockholm
3.06.27 Catarina Jönsson	64 Heleneholms IF	7/11 Helsingør, DEN
3.29.28 Kirsti Takkinen	40 LUGI Friidrott	5/6 Stockholm
3.37.18 Gull-Britt Malmberg	49 Björnstorps IF	5/6 Stockholm
3.42.16 Cecilia Petersson	63 Sydlöparna IF	26/6 Prag, TCH
3.44.01 Cecilia Nilsson	56 LK Myran	4/9 Oslo, NOR
3.46.48 Charlotte Ericsson	61 VISOM	26/9 Berlin, GER
3.47.14 Åsa Crusenborg	46 OK Tuva	5/6 Stockholm
3.54.57 Agneta Bergh	51 Lönsboda SK	5/6 Stockholm
3.56.14 Seija Väli-Tainio	47 LUGI	23/5 Köpenhamn, DEN

Fotnot: Statistiken, gjord av Ulf Agrell, omfattar ca 360 män på tider mellan 2.22–5.30. Tjugoen löpare under tre timmar och ca 125 under 3.30.

Fotnot: 36 tjejer har presterat tider mellan 3.05 och 5.40.

Sommarens maratonlopp i Norge

Varför inte göra en semesterresa till Norge i sommar?

I juli och augusti finns möjlighet att springa maraton nästan varje helg. Flertalet av dessa lopp går i mycket natursköna landskap, som i sig själva är värda en semestertripp!

Så här ses tävlingsprogrammet ut:

Datum	Namn	Tel:
18 juli	Bergen Maraton	55164490
2 juli	Midnight sun marathon,Tromsø	77610501
2 juli	Jøister Maraton	57727273
2 juli	Nordmarka skogsmaraton,Oslo	63995359
10 juli	Oppdal Maraton	72424652
23 juli	Hornindalsvatnet Maraton	57860328
30 juli	Hardangervidda Maraton	32071732
6 aug.	Hadsel Maraton	088-52538
6 aug.	Kongsvinger Maraton	62813685
13 aug.	Nordvest Maraton, Hareid	70092761
20 aug.	Nordkapp Maraton, Honningsvåg	78472894
27 aug.	Halden Maraton	69182105
	(och så småningom)	
24 sept.	Oslo Maraton	22565370
9 okt.	Drammensmaraton	32830735

Observera de nya åttasiffriga numren! Du slår 00947 direkt följt av dessa siffror. (För Hadsel gäller det gamla riktnumret - alltså 009478852538)

I den norska terminslistan, som utges av Den Norske Maraton Klubb, finns alla detaljer om årets långlopp i Norge och även inbetalningskort till de större evenemangen. Denna lista kan erhållas genom Jan Lind, som är svenskt kontaktpunkt för DNM. Tel 08-626 9449.

SPARTATHLON

(Atén—Sparta) 1993—ca 250 km

1. Rune Larsson, SWE (M35/1)	26.57.12
2. Marcel Foucat, FRA (M50/1)	27.46.37
3. Milan Fourin, SLO (M40/1)	28.51.37
9. Tapio Heinonen, FIN (M40/2)	30.25.07
13. Sigrild Lonsky, GER (K50/1)	32.34.32
14. Kjell-Ove Skoglund, SWE (M50/5)	32.36.01

Fotnot: 49 löpare i mål inom maxtiden 36 timmar. Sträckningen innefattar även passage av ett bergsmassiv!

HARTOLA 100 km, FIN, 1993

M/5 Ari Mustala, FIN	7.15.01
M40/1 Reino Reensalo, FIN	8.00.59
M50/1 Jouko Heikkilä, FIN	8.17.26
M50/2 Kjell-Ove Skoglund, SWE	8.33.47
K40/1 Terttu Aalto, FIN	9.28.57
K/1 Anne Väliniemi, FIN	11.29.17
M60/1 Seppo Heiskanen, FIN	12.36.49
K50/1 Irja Manner, FIN	13.37.25

Fotnot: Tretton löpare under nio timmar; tjugotvå under tio. Sju kvinnor fullföljde 100 km. Svenskan Ruth Skoglund ställde upp i maratonloppet och blev K50/3 med 4.07.30.

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



Resultat

VÄLLINGBY MARATHON (Duvbo IK) 1994-03-26

Män

Plac.	Namn, klubb	Tid
1.	Mikael Hill, Flemingsbergs SK	2:37.48
2.	Hans Liljeröth, Enhöra IF	2:40.36
3.	Stefan Hall, Råby Rekarne GÖI	2:50.14
4.	Torbjörn Hultkvist, Hasselby	2:53.45
5.	Sören Attermo, Järfälla	2:55.16
6.	Birger Fält, Bollnäs FIK	3:02.03
7.	Conny Hillerberg, Flemingsbergs SK	3:05.49
8.	Mats Allaskog, Kista	3:13.56
9.	Tapio Koivu, FIN	3:27.44
10.	Lars Öhring, Team Skavsåret	3:24.21
11.	Jonny Trädgårdh, Krigsskolan	3:27.51
12.	Lars Lindblad, Kungensången	3:31.48
13.	Ulf Gustavsson, Katrineholm	3:33.35
14.	Mats Pettersson, Högby IF	3:37.18
15.	Bjarne Bodenholm, Volvo-Kalmar	3:47.37
16.	Jonatan Bäckstrand, VOK	3:55.43
17.	Kjell Kvarfordt, ÖK IF	3:58.15
18.	Markku Karjalainen, Tullinge	4:15.57

M35

1.	Lars Röhne, Fredrikshofs IF	2:32.21
2.	Roger Andersson, IFK Sala	2:52.56
3.	Lasse Carlsson, TV 88	3:01.11
4.	Christer Johansson, Iggesunds SK	3:03.12
5.	Lasse Övarnström, Råby Rekarne FIF	3:04.49
6.	Michael Leitner, Stockholm	3:14.06
7.	Lars-Göran Berggren, Flemingsberg	3:15.36
8.	Mats Ahlqvist, Fredrikshofs IF	3:53.22
9.	Dag Lindqvist, IK Jordbränningarna	3:53.48
10.	Gunnar Hörnfeldt, Stockholm	3:59.34
11.	Ove Gustavsson, IK Vista	4:21.55
12.	Ulf Nilsson, SE-Bankens IF	4:28.42
13.	Conny Adolfsson, IK Ymer	4:50.23

M40

1.	Thomas Robert, Flemingsbergs SK	2:52.11
2.	Tage Björkbacka, Hallstahammar SK	2:59.56
3.	Kenneth Häll, IFK Eskede	3:06.47
4.	Jan-Joel Blomqvist, Östhammar FI	3:24.51
5.	Leif Danielsson, Iggesunds SK	3:25.26
6.	Olle Eriksson, Iggesunds SK	3:25.26
7.	Åke Nilsson, Överum	3:34.44
8.	Anders Gyllenius, TV 88	3:41.49
9.	Ferike Pashy, Täby LLK	3:47.21
10.	Lennart Skansgård, Lustebo LK	4:03.41
11.	Sven-Erik Eriksson, Fjäderholmens RR	4:41.02

M45

1.	Tommy Schröder, Flemingsbergs SK	2:43.16
2.	Tage Winter, FIN	2:45.49
3.	Bengt Liedberg, Flemingsbergs SK	2:48.34
4.	Lars Eriksson, Flemingsbergs SK	2:55.28
5.	Bo Johansson, Mariestads AIF	3:12.22
6.	Roger Öberg, Flemingsbergs SK	3:12.49
7.	Svante Mattson, Edsbro	3:17.47
8.	Jan-Erik Sjöblom, FIN	3:18.12
9.	Giovanni Marcella, Degerfors	3:25.19
10.	Sören Hjelmroth, Fjäderholmens RR	3:34.26
11.	Kjell Magnusson, Club Z	3:41.02
12.	Mikko Soininen, Ölofström	3:44.31
13.	Birger Höglund, IK Jordbränningarna	3:47.47
14.	Per Westin, Lustebo LK	3:50.11

M50

1.	Kjell Zettergren, Täby LLK	2:59.13
2.	Kari Keija, Järfälla SK	3:00.19
3.	Sture Wahlqvist, Iggesunds SK	3:03.24
4.	Gösta Johansson, IF Linden	3:13.02
5.	Hans Andersson, Hallstahammar SK	3:23.59
6.	Ulf Gustavsson, Vilsta IK	3:28.51
7.	Frank Brodin, Solvikingarna	3:32.05
8.	Jan Höjer, Fredrikshofs IF	3:35.48
9.	Bo Pelander, Club Z	3:41.02
10.	Stig Nyholm, Södertälje IF	3:41.55
11.	Harry Smedts, BEL	3:42.36

12.	Anders Nidefjäll, Västerås FK	3:43.22
13.	Kalevi Saukkonen, FIN	4:09.52
14.	Ebbe Åström, Åkersberga	4:18.33
15.	Leif Eriksson, Uppsala	4:33.22
16.	Christer Magnusson, Ösma GIF	4:53.14

M55

1.	Bengt Blomqvist, Täby LLK	3:13.21
2.	Karl-Johan Lundström, FIN	3:14.02
3.	K-G Nyström, TV 88	3:58.48
4.	Bo-Inge Åkerlundh, Almhult	4:01.35
5.	Harry Björling, SRRC	4:34.43

M60

1.	Torleif Rekkebo, NOR	3:07.28
2.	Sven-A Johansson, Fredrikshofs IF	3:42.04
3.	Reino Kinnunen, IK Jordbränningarna	3:57.16
4.	Ulf S Johansson, Hammarö	3:59.26
5.	Gösta Eriksson, Comp IS	4:40.19

M65

1.	Ebbe Callheim, Järfälla SK	3:42.55
2.	Sigurd Falk, IFK Hedermora	3:51.15
3.	Ingvar Lundberg, Gnosjö FK	3:58.59
4.	Per Adolfsson, IK Ymer	4:07.26

M70

1.	Nils Majling, Järfälla SK	4:11.58
2.	Nils Larsson, IF Linden	4:32.04

K40

1.	Inga Britt Jonsson, Iggesunds SK	4:03.59
2.	Kerstin Sjöberg, IFK Strömsund	4:16.52

K45

1.	Irene Gollas, Täby Kom. IK	3:49.23
----	----------------------------	---------

K50

1.	Gudrun Kwick, Uppsala Löparklubb	3:27.14
2.	Gunilla Franzén, IFK Strängnäs	3:46.16

Fotnot: Reportage var infört i föregående nummer!

Skara Marathon, (Istrums SK) 1994-04-09

M35/1	Mats Teneryd, Eksjö Södra IK	2:39.54
M40/1	Hans Jansson, Kils AIK	2:46.14
M45/1	Peter Hansen, Solvikingarna	2:59.12
M/1	Anders Johansson, Uddevalla SK	3:02.03
M45/2	Björn E. Jungnelius, P18 IK	3:08.26
M45/3	Urban Apell, Lidköpings IS	3:08.57
M50/1	Leif Engstrand, Råby-Rekarne FIF	3:10.04
M40/2	Anders Krappe, Laholms IF	3:10.42
M60/1	Torleif Rekkebo, NOR	3:11.01
M45/4	Bo Johansson, Mariestads AIF	3:11.17

M45/5	Lars Sandgren, Lidköpings IS	3:15.14
M50/2	Hans Andersson, Hallstahammar	3:15.21
M55/1	Lennart Hjalmarsson, Lidköping	3:15.34
M50/3	Frank Brodin, Solvikingarna	3:16.32
M45/6	Hans-Ove Lindström, Bålinge IF	3:16.42
M/2	Mikael Andersson, IFK Strängnäs	3:17.26
M50/4	Jan Krantz, Solvikingarna	3:18.16
M45/7	Thomas Krantz, Solvikingarna	3:18.51
M35/2	Sture Åhs, Tumba	3:23.19
M45/8	Kent Johansson, Solvikingarna	3:23.37

M50/5	Roland Karlsson, SKF FK	3:23.49
M55/2	Stig Hellström, Fredrikshofs IF	3:26.02
M45/9	Göran Lennström, Hultsfreds LK	3:28.09
M35/3	Anders Eöberg, Åkulla SK	3:28.21
M45/10	Kurt Gustavsson, Hultsfreds LK	3:28.24
M60/2	Kurt Karlsson, Solvikingarna	3:28.36
M40/3	Kjell Levin, Team Blekinge	3:28.42
Mot/1	Christer Svantesson, Farnesk	3:30.27
Mot/2	Anders Madssen, DEN	3:30.46
M35/4	Erik Sjöström, Solvikingarna	3:32.12

M35/5	Stefan Jonsson, Team Blekinge	3:32.56
M45/11	Toivo Anttila, Ale 90 IK	3:34.12
M/3	Sören Andersson, Ryda SK	3:35.05
Mot/3	Jan Paraniak, IFK Strängnäs	3:38.54
M45/12	Jan-Larry Holmberg, Motala AIF	3:39.03
M60/3	Bertil Persson, Tierps IF	3:40.16
Mot/4	Per Wengström, V. Å. B.	3:40.30
M65/1	Erik Östby, Solvikingarna	3:40.56
M40/4	Hans Fryestam, Tibro AIK	3:42.09
M55/3	Gösta Eberstein, SAF IK	3:42.33

M45/13	Leif Skogland, IK Fåvör	3:42.49
M45/14	Bosse Holm, Volvo IF	3:43.53
M45/15	Leif Franzén, IFK Strängnäs	3:44.30
M55/4	Sten Sandberg, Högbo AIK	3:44.51
M45/16	Stig Mariedahl, Iggesunds SK	3:47.48
M50/6	Martin Pedersen, Laholms IF	3:48.31
Mot/5	Sten Ylmén, Måilla-Mörlunda	3:49.43
M55/5	Gösta Forslund, Volvo IF	3:50.30
M40/5	L-G Olausson, Team Blekinge	3:52.19
M45/17	Henrik Hallqvist, IF Linden	3:53.57

M55/6	L-O Israelsson, IFK Strängnäs	3:54.23
M35/6	Ove Gustavsson, IK Vista	3:54.47
K45/1	Monica Udd, Jällec TC	3:55.09
M50/7	Christer Bergtho, Tierps IF	3:56.45
M65/2	Ingvar Lundberg, Gnosjö FK	3:58.25
M35/7	Torbjörn Jidefur, Hovslatts IK	3:58.27
M50/8	Dan Jari, Häfströms IF	3:58.45
M55/7	Kaj Palmqvist, Solvikingarna	3:59.47
K50/1	Gunilla Franzén, IFK Strängnäs	4:00.52
K50/2	Monica Simson, Täby LLK	4:00.57

M60/4	S-A Johansson, Fredrikshofs IF	4:05.34
M55/8	Bo-Inge Åkerlundh, Almhult	4:06.57
M50/9	Veli Pajari, Vilsta IK	4:08.52
M45/18	Lennart Skoog, Stenungsunds OK	4:10.28
M35/8	Sten-Göran Yngvesson, IK Vista	4:10.40
K40/1	Birgitta Wiklund, ÖK Skogsvarg	4:11.04
M65/3	Per Adolfsson, IK Ymer	4:12.28
Mot/6	Erhard Filténberg, DEN	4:21.31
M35/9	Göran Åberg, Göteborg	4:22.28
Mot/7	Bengt Sandgren, Lidköpings IS	4:23.26

M55/9	K-G Nyström, TV-88	4:24.33
M60/5	Sune Hjalmarsson, Uddevalla SK	4:27.27
M60/6	Tore Billman, Fredrikshofs IF	4:28.30
M40/6	C-G Gustavsson, Lidköpings IS	4:31.27
Mot/8	Hans Patriksson, TV-88	4:35.12
M50/10	Sten-Åke Rosendahl, Berol-Nobel	4:40.03
M55/10	Harry Björling, SRRC	4:42.24
M50/11	Hans Örsing, IFK Hålsingborg	4:51.04
Mot/9	*Conny Adolfsson, Hyttebruk	4:43.36
Mot/10	Gunnar Lillimägi, Älvängen	5:03.04

Tävlingsledare: Kurt Andersson.
Väder: Klart-halvklart, blåsig 5-7 grader varmt.

Skara X-tra Marathon 1994-04-10

1.	Bernt Adolfsson, Istrums SK	3:18.22
2.	Kurt Andersson, Istrums SK	3:25.50
3.	Bengt Wården, Istrums SK	3:30.27
4.	Göran Lennström, Hultsfreds LK	3:30.28
5.	Kurt Gustavsson, Hultsfreds LK	3:37.28
6.	Stig Mariedahl, Iggesunds SK	3:53.11
7.	Lennart Skoog, Stenungsunds OK	3:58.37
8.	Jon-Håkan Jannerling, Ale 90 IK	3:58.46
9.	Hans Örsing, IFK Hålsingborg	4:48.13
10.	Gunnar Lillimägi, Älvängen	4:51.50
11.	Björn Nordlund, Istrums SK	4:54.47

Tävlingsledare: Perove Claesson.
Väder: Klart-halvklart, blåsig, 6-10 grader varmt.

Banan kontrollmätt av Harry Lindell, Trollhättan.

Marknadstidning
Avsändare:
Svenska Marathonsällskapet
Box 218
101 24 STOCKHOLM

Jan Ternhag
Högbergsgatan 46
11826 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, SILVER OCH BRONS 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 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	S ☐	M ☐	L ☐	XL ☐

Tävlingsdräkt "New Line" à 280:-	herr			L ☐
(linne + byxa) restlager	dam			L ☐

Udda byxorst à 80:-	S ☐	M ☐	L ☐
---------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

Tröjorst à 70:-	S ☐	M ☐	L ☐	XL ☐
-----------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	-----------------------------

Overallmärkenst à 25:-

Överallmärkenst à 50	för 25 ☐	50 ☐	100 ☐
----------------------------	---------------------------------	-----------------------------	------------------------------

maratonlopp

Souvenirvimplarst à 15:-

Klisterdekalерst ark à 20:- (1 ark = 4 dekalер)

Klubbnålarst à 20:-

Namn

Adress.....