# Marathon-löparen

SVENSKA MARATHON-SÄLLSKAPET

November 1994 Nr 133 1994 Nr 5

**Söderhamn, nästa krisdrabbade maratonlopp?**

**Löpande iaktagelse i Tyskland**

**Utgiven av Svenska Maratonsällskapet,**
Box 218, 101 24 Stockholm
**Ansvarig utgivare:** Lennart Granberg
**Redaktör:** Jan Lind
**Resultatredaktör:** Göran Andersson
**Tryckning:** Trycksakskonsult, Stockholm
**Distribution:** AB Bergström Grevius, Farsta
ISSN 0283-1015

***Svenska Marathonsällskapets styrelse***
Ordförande och resesekreterare:
**Lennart Granberg**, 08-760 96 98

V. ordförande och utmärkelseansvarig:
**Owe Westin**, 08-711 20 51

Sekreterare:
**Göran Gustavsson**, 08-38 79 86

Kassör:
**Sanne Hermelin**, 08-761 11 07

Medlemssekreterare:
**Birgitta Jarring**, 08-753 08 28

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

Informationssekreterare:
**Bengt Lönnroth**, 08-581 706 15

Redaktör och huvudkontaktombud:
**Jan Lind**, 08-626 94 49 (även dagtid)

Tekn. rådgivare:
**Michael Notrica**, Fax: 018-32 44 84

Resultatredaktör:
**Göran Andersson**, 009358/284 13 14

Bitr. info. sekr: **Tore Andersson**, 08-28 55 59

De angivna telefonnumren är till bostäderna där styrelseledamöterna vanligtvis är anträffbara på kvällarna.

***Svenska Marathonsällskapets distriktombud***

**Blekinge**: Bengt-Åke Svensson, 0455-507 66

**Bohuslän-Dala**: Leif Skogland, 0531-104 48

**Dalarna**: Bengt Göransson, 023-177 59

**Gotland**: Lars Mårtensson, 0498-100 35

**Gästrikland:** (Se Hälsingland)

**Göteborg**: Jan Krantz, 031-49 38 71

**Halland**: Anders Edberg, 0340-892 73

**Hälsingland**: Roland Ludwichowski, 0650-205 37

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

**Medelpad**: Yngve Sohl, 060-17 15 10

**Norrbotten**: Leif Strömback, 0921-107 37

**Närke**: Jan-Olov Schagerström, 019-990 05

**Skåne**: Bengt Klang, 046-71 22 10

**Småland**: Jan-Erik Olsson, 0476-123 71

**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

**Ångermanland**: Lennart Carlander, 08-754 31 22

**Östergötland**: Esbjörn Holmquist, 013-13 73 42

***Redaktören har ordet:***

# Väntans tider för våra medlemmar

När detta skrives går många av våra trogna läsare redan och väntar på ett nytt nummer av Marathonlöparen. Detta gläder oss naturligtvis samtidigt som det är tråkigt att vi inte för tillfället förmår att uppfylla dessa förväntningar. När nu Maria och Michael har bestämt sig för att gå skilda vägar, har det fallit på min lott att ta hand om utgivningen av tidningen, åtminstone för en tid framöver. Vi hoppas att läsekretsen skall ha förståelse för de problem som har varit och de som kan uppstå under den närmaste tiden. Förhoppningsvis kommer Michael fortfarande att kunna hjälpa till med tidningens layout, annars får denna bit åter läggas på Trycksakskonsult.

Maria och Michael har gjort ett jättejobb, och genom deras insatser har våra utgifter för Marathonlöparen dragits ned väsentligt. Vi tackar dem båda och önskar Maria lycka till som chefredaktör på en nystartad datatidning.

Vi hoppas alltså att få nöjet att samarbeta med Michael ännu en tid och det går därför bra att även i fortsättningen faxa manus, resultat, rapporter m.m. till faxnummer 018-324484. Brevledes sänds material till Marathonlöparen till Sällskapets adress Box 218, 101 24 Stockholm eller direkt till Jan Lind, Fjärdingsmansv. 182, 191 70 Sollentuna.

Ett varmt tack till alla som skickat in olika typer av bidrag under sommaren och hösten. Glädjande nog har vi fått många nya medarbetare från olika delar av landet, Ann-Marie Andersson, Jan Filipsson, Per Wengström, Kent Sjödin, Lennart Carlander, Folke Sundvall, Sune Hjalmarsson, Otto Albertsen och signaturen "Sladden" från Växjö. Tillsammans med bidragen från våra trogna reporters Cecilia, Monika, Birgitta, KG, Ivar, Göran, Per, Peter m.fl. så finns det mycket material att redovisa. Ha därför tålamod om inte Ditt bidrag finns med denna gång.

I nästa nummer som, om allt fungerar, bör kunna komma i mitten av januari, rapporterar vi från bl.a. Göteborg, Växjö, Vintermaraton i Luleå och Jessheim samt från våra resor till Frankfurt och Aten.

**Jan Lind**
tf. redaktör

*Red. kopplar av med ungersk lerinpackning.*

Omslagsbild: Sven-Olof Svensson intervjuar DM-segraren Anders Knutsson. Foto: John Andersson.

# 60-årsfirande i Barcelona

Är man född 13 mars 1934 och inbiten maratonlöpare, ja då tittar man givetvis i tävlingskalendern och ser vart man skall åka för att fira sin 60-årsdag med att springa maraton. Därav kom det sig att Jan Filipsson från Norrköping skrev till mig i vintras och bad om adressen till Maratò de Catalunya - Barcelona. Mitt i högsommaren skickade han följande rapport från loppet:

Detta maratonlopp är ett landsvägslopp med start i Marato och mål på Estadi Olimpic i Barcelona. Banan utmed stranden av Medelhavet är flack och behaglig där man verkligen kan sträcka ut, men så avslutas loppet med en 6 km lång backe på serpentinvägar från Barcelona centrum upp till målgången på den pampiga Olympiastadion. På dessa kilometrar sjunker tempot högst betydligt för de flesta löparna, särskilt för en nordbo som vid årstiden ej är van vid temp. över 20 C och sol.

Bland de 2568 startande i loppet, som är mästerskap för Katalonien, deltog mest spanjorer, italienare och fransmän, men även två svenskar. Ulf Andersson kom på en förnämlig 27:e plats med tiden 2.35.06, medan Jan Filipsson med tiden 3.53.26 hamnade betydligt längre ned i resultatlistan. (1727:e plats).

Barcelona Marathon är ett stort och uppmärksammat evenemang med många kringaktiviteter och täta åskådarled som livligt uppmuntrar löparna med VAMOS, VAMOS, ALLE, ALLE!! Där ligger t.o.m. Stockholm Marathons supporters i lä.

Perfekt service vid såväl start, utmed banan som i mål, diplom, en originell plakett samt en utförlig resultatbok med diverse statistik bidrar till att Barcelona Marathon varmt kan rekommenderas till den som funderar på en litet annorlunda utländsk maratonutflykt.

Tack för Din trevliga och intressanta rapport, Jan!

Kanske får vi så småningom ett bidrag från årets Atenresa?!

# Norrbotten till ledningen i värvningskampanjen

Tre norrländska distrikt har gått upp i täten i distriktstävlingen, där sex distrikt nu ökat sitt medlemsantal från ifjol.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. Norrbotten | 54 | 49 | 10.2 % | (3) |
| 2. Medelpad | 29 | 27 | 7.4 % | (1) |
| 3. Västerbotten | 81 | 79 | 2.5 % | (3) |
| 4. Södermanland | 106 | 104 | 1.9 % | (5) |
| 5. Västmanland | 55 | 54 | 1.9 % | (2) |
| 6. Småland | 143 | 141 | 1.4 % | (7) |

**Tabellen läses så här:**

1:a kolumnen Antalet medlemmar just nu.
2:a kolumnen Antalet medlemmar ifjol.
3:e kolumnen Procentuell ökning.
4:e kolumnen Nya medlemmar, som ej ännu betalat.

Närmast dessa följer Halland, Värmland och Jämtland/Härjedalen med oförändrat antal medlemmar, Närke och Gästrikland med en medlem mindre och Hälsingland, Västergötland och Skåne med två medlemmar mindre.

Att tre av våra fyra största distrikt (Skåne, Småland och Västergötland) ligger så bra till är ganska intressant, eftersom det tidigare visat sig att det är i de största distrikten som medlemsantalet har minskat mest. Att såpass många inte har betalat sin medlemsavgift är ännu inget bekymmer, då många helt nyligen fått sitt inbetalningskort. Detta gäller framförallt Småland, som kommit mycket starkt under den senaste månaden. Men alla ni som vet med er att ni inte har betalat, gör detta omgående, så att ni hjälper ert distrikt i kampanjen! Vi har två nya medlemmar från maj, en från juni och ett flertal från augusti som ej har "pröjsat in". Ni får ju i alla fall Marathonlöparen, om än oregelbundet beroende på redaktionella besvär, har fått inbetalningskort och påminnelse - så SKÄRPNING!

Förutom äran att vinna, så kommer Sällskapets T-tröjor att utlottas bland alla medlemmar i segrande distrikt. Om det blir tio T-shirts sammanlagt eller en T-shirt per tio medlemmar har vi ännu inte bestämt.

**SHEEHAN's**
**bok *"Jogging"***
**önskar jag köpa.**
**Tel 031/572042, Ulf**

# KILLINGI – ett lämpligt semestermål?

I vanliga fall brukar vårt uppländska kontaktombud, tillika grundare av Killingi AIF för drygt 40 år sedan, Johan Henriksson, vara ensam om att rapportera från Killingi Marathon.

I år har vi glädjen att till Lennart Rantatalo & Co vidarebefordra beröm från två av de elva deltagarna på maratonsträckan. I resultatbörsen redovisas Kent Sjödins synpunkter på arrangemanget och här följer en rapport från loppets enda kvinnliga deltagare genom tiderna, Ann-Marie Andersson.

- Jag har varit med om att göra ett marathon historiskt. Killingi Marathon som gick 9 juli 1994 på en underbar plats vid fjällets fot. Vi var elva deltagare, tio män och så jag. Före starten berättade vi om oss själva och hur många maratonlopp som vi hade sprungit. Någon sprang sitt andra lopp medan någon sprungit 69 lopp tidigare.

Starten gick kl.12.30, lättsprungen bana och vilka underbara funktionärer, som gjorde VÅGEN, när man kom fram till vätskekontrollerna, glada tillrop och vänliga ord. Ett stort tack till alla funktionärer och ett speciellt tack till Lennart Rantatalo, som håller i detta lopp. Kent Sjödin gjorde ett mycket bra lopp och satte personrekord, medan Kurt Gustavsson fullföljde sitt 70:e maratonlopp.

Vi ses väl i Killingi nästa år? Hoppas att flera ställer upp i detta trevliga lopp. Ett tips: Planera semestern i Killingi - underbart ställe! Vi får inte låta detta lopp bli nedlagt. STÄLL UPP FÖR KILLINGI!

Tack för denna information, Ann-Marie! Tilläggas kan att Leif Strömbäck, tävlingsledare för Boden Maraton som tyvärr läggs ned, också han varmt rekommenderar detta lopp. Vi återkommer till tävlingsdatum i nästa nummer.

# *Börje från Laholm fortfarande i täten*

Nu börjar det äntligen bli fart på värvningskampanjen. Tack vare våra flitiga medlemmar har vi 10 november kunnat räkna in 54 nya medlemsansökningar.

Ställningen är följande (inom parentes antal nya medlemmar som ännu ej betalat medlemsavgiften)

| | | |
|---|---|---|
| Börje Mattisson, Laholm | 7 | (0) |
| Monika Simson, Östersund | 5 | (0) |
| Eskil Persson, Vittsjö | 5 | (0) |
| Bo Hansen, Växjö | 4 | (0) |
| Lennart Carlander, Sollentuna | 4 | (1) |
| Kurt Andersson, Istrum | 2 | (0) |
| Åke Eneman, Oskarshamn | 2 | (0) |
| Vilho Kiuttu, Ockelbo | 2 | (0) |
| Bernt Öberg, Vuollerim | 2 | (0) |
| Roger Andersson, Sala | 2 | (1) |
| Jan-Erik Olsson, Älmhult | 2 | (1) |
| Göran Lennström, Hultsfred | 2 | (2) |
| Sirpa Munne, Oxelösund | 2 | (2) |

samt 13 medlemmar som värvat var sin medlem (av dessa är det 5 som ej har betalat medlemsavgift).

Segraren i värvningskampanjen som fortsätter fram till 1 mars 1995 (d.v.s den som värvar flest medlemmar som betalar sin avgift för 1995) får vår nya träningsoverall, som hittills varit förbehållen styrelsemedlemmarna.

Bland dem som värvar minst tre nya medlemmar utlottas vidare tre st. träningsoveraller i en lottdragning där segraren (som redan erhållit sin vinst) ej deltar. En lottsedel per tre värvade medlemmar, men samma person kan inte vinna mer än ett pris!

Bland dem som värvar en ny medlem utlottas 10 st. T-shirts. En lottsedel per värvad medlem. Även de som redan vunnit en träningsoverall deltar i denna utlottning, men samma person kan inte vinna mer än en T-shirt.

***Jan***

# Höga Kusten Marathon utan maraton?

Trots varmt väder genomfördes årets lopp med gott betyg till både löpare och de fyra arrangörsklubbarna.

"Sveriges hårdaste och vackraste mara " behöver här ingen närmare beskrivning tror jag. Den har väl, vid det här laget, blivit känd över hela landet.

Karl Nieminen, Öbacka Löparklubb, segrade i seniorklassen i en spännande spurtduell mot klubbkamraten Dan Agnarsson.

Problemen med maratonlopp överhuvudtaget tenderar ju som bekannt med minskning av deltagare under senare år. Så även med Höga Kustenmaran, även om nivån i år - med ett nödrop - stod sig jämfört med tidigare. Det sitter nu olika grupper inom arrangörsleden och funderar på framtiden enligt nya generalen Yngve Bergkvist. Frågan är t.ex. om helmaran skall vara kvar?

En fortsättning av Högakustenloppen utan helmaran tror jag dock inte på. Att fortsätta enbart med de kortare distanserna s.k. halv- resp. kvartsmaraton, betyder ju att arrangören måste byta namn på Höga Kusten Marathon med tonvikt på MARATHON. Vi vet alla vad som egentligen krävs i distans för att kunna kallas maratonlopp. Det blir en förlust i status för maraton (och Sällskapet) om arrangörer lägger in ordet maraton i 21 resp. 10,5 km-lopp. Vad gäller HK-maran vare det kanske önskvärt att - i likhet med andra lopp - införa klassindelning med 5-årsintervaller. Intresset skulle säkert bli större!

Nu får 60, 65 och 70-åringar tävla mot 50-55-åringar i den s.k. veteranklassen (M 50). Hänger det på priskostnaderna kunde ju i så fall antalet priser minskas ned till två per klass.

*Lennart Carlander*
Distriktsombud för Ångermanland

Fotnot: Begreppen "oldboys" och "veteraner", som Höga Kusten använder, försvann för åtminstone femton år sedan i friidrottssammanhang. (Red.)

## *Tre nya distriktsombud*

Vi har glädjen att hälsa tre nya distriktsombud välkomna:

Anders Edberg ersätter Martin Andersson i Halland, Bengt Göransson tar över efter Yngve Karlsson i Dalarna och Jan Krantz efterträder Christina Hildesson i Göteborg. Telefonnummer till Anders, Bengt och Jan finner Du i förteckningen över distriktsombud på sid.2.

Ett hjärtligt tack till Yngve och Martin som under drygt tio år har gjort en stor insats för Sällskapet och till Christina, som trots sina många engagemang försökt få tiden att räcka till för att ta hand om våra medlemmar i Göteborgsregionen under de senaste sju åren.

En närmare prestation av våra nya ombud blir det i nästa nummer av Maratonlöparen.

*Jan*

**Löpning Work-out**

Påsklovet 1995, v 16

Turkiet

varvat med teoripass

Prisvärt
Bra anläggning, egen bungalow

För upplysningar: tel: 0241-61632
fax: 0241-61572

Monica Lorentzon

## Glöm inte medlemsansökan

Vi har fått in medlemsavgifter från några medlemmar, som glömt att skicka in ansökan om medlemskap. Trots att vi tillskrivit dem om detta per brev, har ännu inga ansökningar inkommit.

Vi vill poängtera att en ansökan måste finnas för att medlem skall ha möjlighet att få våra olika utmärkelser samt ha rösträtt på årsmöte. Vi måste också kunna se att medlemmarna uppfyller villkoren för medlemskap.

*Med vänliga hälsningar*
*Styrelsen*

# Swiss Alpine Marathon —

Jag har sprungit maratonlopp under snart nio års tid. Efter varje målgång har jag haft känslan att vara totalt slut, att inte orka springa ens ett par kilometer till. Alltså var jag först tämligen kallsinnig, när min rutinerade, maratonlöpande väninna, Elisabeth Westerlund, försökte få mig intresserad av att ställa upp i Swiss Alpin Maraton i Davos, ett 67 km långt bergslopp i delvis mycket besvärlig terräng. Jag visste en del om loppet efter en resa dit 1991, då jag emellertid nöjde mig med att springa en delsträcka på 28 km. På den tiden tyckte jag fortfarande, att 67 km bara var något för övermänniskor, inget att tänka på för en vanlig motionär. Elisabeth hade emellertid sått ett tankefrö i min hjärna, som låg kvar i hjärnvindlingarna och grodde. Det vore ju kul, att försöka tänja lite på gränserna för vad min kropp kunde stå ut med..... Maxtiden är ju faktiskt 12 timmar..... Ganska avskräckande förstås, att nivåskillnaden mellan banans lägsta punkt (vid 30 km) och den högsta (vid 50 km) är drygt 1700 m..... Jag kom också ihåg, hur terrängen på vissa ställen såg ut: stenigt och oländigt och bitvis helt omöjligt att förflytta sig springande.... Nåja, det slutade förstås med, att jag anmälde mig till loppet. Ingen hade väl trott något annat! Elisabeth och jag lockade även med oss klubbkamraten Classe Walters, en av de flitigaste långskubbarna i Täby LLK.

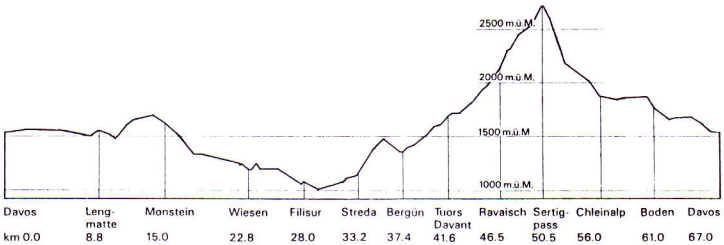
Vi åkte alltså iväg med våra respektive partners (som skulle ta hand om spillrorna av oss efter loppet!). Vi åkte med Springresor, som under många år och med stor framgång ordnat resor till detta lopp. Ressällskapet var synnerligen blandat. Elitlöpare, som Rune Larsson, Ulf Andersson och Birger Fält, fanns med, och sedan hela skalan av löparkategorier ner till de optimistiska motionärerna, dit vi tre räknade oss. En mängd hurtiga norrmän ingick, och det var väl inte utan att de nationalistiska känslorna började svalla så smått: Vi ska visa dem, att vi kan, vi också, fastän vi inte är födda med ryggsäck och lusekofta... Vi hade nästan en vecka på oss, att vänja oss vid den tunna luften, som kan ställa till problem under loppet, om man är känslig. Man behöver liksom inte anstränga sig nämnvärt för att låta som en blåsbälg. Under våra första dagar i Davos provsprang vi delar av banan, och vi insåg, att vi hade ett hårt dagsverke framför oss. Rune Larsson höll en eftermiddag ett föredrag för resegruppen om sitt spännande löparliv, och delade med sig av en hel del goda råd. (Den mannen är förutom en fantastiskt duktig löpare även en gudabenådad berättare). Han gav oss bl.a. rådet, att dela in loppet i flera etapper, och att inte tänka längre framåt än en etapp i taget. Detta var faktiskt något, som jag tror hjälpte mig en hel del under loppet.

*Det exotiska inslaget stod de tre indianerna förån Mexiko för. Observera tävlingsdräkt skor!! Här ligger fältet samlat strax efter start.*

När vi stod på startlinjen i solskenet på lördagsmorgonen klockan åtta, efter en otroligt trevlig och händelserik vecka i glada löparvänners lag, planerade jag bara för "färden" till den lilla alpbyn Filisur 28 km bort. Vad som skulle komma sedan, fanns inte i tankarna just då. Nåja, den etappen var tillräckligt händelserik. Det var lättlöpt i början, men efter ca 1 mil började serpentinvägen ringla sig uppför berget. Efter varje hårnålskurva fanns en ny uppförsbacke o.s.v. .... På ett ställe passerade vi en järnvägsbro springande på en *mycket* smal gångbro vid sidan av rälsen. När man tittade ner mellan de tämligen glesa plankorna, låg dalbotten flera hundra meter ner. Hisnande! Sista delen av etappen gick ganska brant utför, och om man inte förut var medveten om förekomsten av muskler på framsidan av låren, så blev man här synnerligen obarmhärtigt påmind. Rune hade varnat oss för att springa alltför snabbt under första etappen, och därför tittade jag idogt på klockan, och lyckades hålla mitt tidsschema på sekunden (3 timmar).

Nästa etapp var "bestigningen" av Sertigpass 22km bort och 1700 m högre upp. Detta var utan tvekan den jobbigaste etappen. Visserligen var det väldigt skönt för de av utförslöpningen hårt ansträngda lårmusklerna att inta en annan arbetsställning under några timmar, men att 22km kunde vara så långa, kan jag än i dag inte riktigt fatta. Några partier kunde jag springa, men mest handlade det om rask gång i starkt framåtlutad ställning eller ren klättring. I början av etappen var det stekande solsken, men tursamt

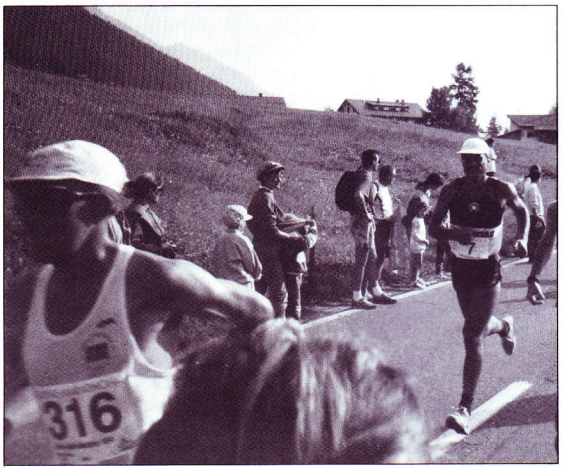
# en utmaning för oss maratonlöpare




nog, gick solen i moln, och därefter var temperaturen helt idealisk. Benen kändes förvånansvärt fräscha, när jag strax efter klockan tre stod på toppen av banan och åt av "bufferätterna", som dukats upp, och drack varm dryck. (På 2740 m var det nämligen **kallt**). Även här följde jag Runes råd: Ät och drick ordentligt under loppet, annars tar krafterna obönhörligen slut.

Så började då sista etappen, nerfärden mot Davos. Första kilometrarna innebar klättring, eller snarare hasning i sidled, för jag hade ingen större lust att skrapa bort flera kvadratdecimeter skinn, som de riktiga våghalsarna gör, när de kastar sig utför bland stenarna. Sista milen av loppet hade jag nog trott skulle bli en enda utdragen pina på värkande ben. Men icke! Stigen var smal, bitvis med bråddjup vid sidan. Rötter, stenar och små bäckar att balansera över, gjorde att hjärnan var på helspänn, fötterna fick vaktas,och det var spännande hela tiden. Alltså inträdde fenomenet, att jag nästan blev piggare och piggare på denna sista etapp. När jag sprang i mål, hade jag, konstigt nog, fortfarande lite spänst i steget, och jag kände mig nästan fräschare än efter ett vanligt maratonlopp.

**Slutsats:** Om någon vill prova på en något längre sträcka än maran, tror jag, att detta lopp är perfekt att börja med. Det är så fantastiskt omväxlande och vackert, att man aldrig blir psykiskt trött, och musklerna tar inte så mycket stryk, som man tror, genom att du inte springer med samma löpsteg hela tiden, utan olika muskler får jobba under de olika etapperna av loppet. Servicen runt banan är perfekt, och publiken i de små alpbyarna, som man springer igenom, och de vandrare, som du möter, är otroligt entusiastiska. Varning dock, för de ljudstarka koskällor, som många i publiken är utrustade med och flitigt använder. Jag uppskattade dem mer, när de hängde på korna, som fridfullt betade i sluttningarna utmed banan, och som högst förstrött betraktade de förbispringande, som störde friden. Jag måste emellertid också utfärda en varning. Den som är en idog asfaltnötare, och aldrig tränar i terräng, göre sig icke besvär. I detta lopp måste du ha vana att springa i terräng, för att loppet inte ska bli en plåga. Dessutom krävs en ganska stor portion envishet för att inte ge upp i de värsta partierna. Men en fantastisk naturupplevelse och en annorlunda löparerfarenhet väntar den, som anmäler sig nästa år. Det kan jag garantera!




*Birger Fält (316) ligger strax före Rune Larsson (7) på sträckan mellan Davos och Filisur, där det är några släta asfalt-sträckor som inbjuder till tempo.*

PS. Vi tre löpare från Täby LLK tog oss samtliga i mål på tider mellan 9 och 10 timmar. Bäste svensk var förstås Rune Larsson, som "rusade" igenom på lite under 6 timmar, och kom tia totalt bland c:a 1500 deltagare på långa banan. Det kan också nämnas, att tre indianer från Mexiko genomförde loppet på bra tider iförda indiandräkter och lövtunna sandaler med remmar runt vristerna på klassiskt indianvis.

***Birgitta***

*150 löpare ger sig iväg 42 195 m på den 12:e Strömmings-Maran i Söderhamn. Foto: Hälsinge-Kuriren.*

# Söderhamn, nästa krisdrabbade maratonlopp?

Tredje helgen i augusti har maratonlöpare i ett antal år kunnat "dra åt Hälsingland", för att springa Strömmingsmaran i Söderhamn. Denna Mara ligger väldigt bra till i tiden efter juli månads relativa "tävlingstorka". I år gick loppet för tolfte gången. Förra året arrangerades Veteran-SM här, och ett relativt stort antal löpare kom till start. Eftersom arrangemangen då var (och förresten alltid har varit) av mycket hög klass, hade arrangörerna hoppats på, att många av deltagarna skulle återkomma till årets maratonlopp. Tyvärr kom inte så många, som man hade önskat, men därom mera senare i texten. På maratonsträckan tog sig 136 löpare i mål, och i mix-maran, som man är ensam om att arrangera, i alla fall i Sverige, var det 27 par som fullföljde..

De yttre förutsättningarna för löparna var ypperliga. Temperaturen var synnerligen behaglig, och solen gömde sig mestadels snällt bakom ett tunt molntäcke. Vinden var inget, som jag tyckte kändes särskilt besvärande, och luften var höstlikt frisk och lätt att andas. Man hör ofta löpare säga, att man inte kan prestera bra tider i Söderhamn, eftersom banan är så krävande. Detta är nog en liten överdrift. Jag pratade med flera löpare, som gjorde person- eller årsbästa just i årets Strömmingsmara. Själv hörde jag tyvärr inte till någon av dessa kategorier, men med tanke på, att jag hade vissa känningar kvar i benen efter ett 67-km-lopp, och att jag bestämde mig för att springa helmaran så sent som på lördagen, p.g.a. att jag inte fick någon mix-partner, så var min sluttid normal (5 min sämre än i Stockholm). Och där var jag väl förberedd! Min högst personliga åsikt är, att det banan har av svårigheter i form av några ganska långa, sugande motlut, till stor del uppvägs av, att den är mycket omväxlande, samt framförallt av att det finns så många entusiastiska åskådare längs stora delar av den. Jag hade trott, att andra halvan av banan skulle kännas ödslig och tung, men tack vare denna fantastiska publik, som sittande vid kaffebord i sina trädgårdar, eller ute i skogsbackarna, högljutt hejade fram löparna, blev även andra halvan på det hela taget en trevlig upplevelse. Att åskådarna i förväg fått ut startlistor, gör , att de ofta skriker namnen på löparna, som närmar sig. Eftersom jag var efteranmäld, fick jag i stället glada tillrop som."Heja nr 136, fast jag inte vet vad du heter! Det muntrade i alla fall upp mig, och jag svarade ibland."Tack ska du ha, vad du nu

heter!" På flera ställen stod barn och "gjorde vågen", ja, det var verkligen hög stämning bland publiken.

Jag uppskattade,att man fick en banbeskrivning i samband med nummerlappsutdelningen. Man visste liksom vad som väntade efter nästa vägkrök, och vägkrökar fanns det gott om! Positivt är också, att det är en 1-varvsbana. Att ge sig ut på ett tredje eller fjärde varv, när man har duscharna på ett par hundra meters avstånd,är inte såå kul! Att man får springa genom stans centrum efter två mils löpning, innan man ger sig ut på den andra öglan av den åtta-liknande banan, är ett lyckat grepp. Det håller spänningen uppe bland åskådarna, och det är hög stämning vid speakerplatsen, där Torbjörn Olsson, välkänd speaker, som känner sina mannar och kvinnor, ger en kommentar till alla, som passerar. Vid målgången gör han ett ännu mer fantastiskt jobb, när han i stort sett gör en liten personlig presentation av löparna, efterhand som de passerar mållinjen. Han bekände för mig, att han är tämligen tystlåten i ett par dagar efter maran!

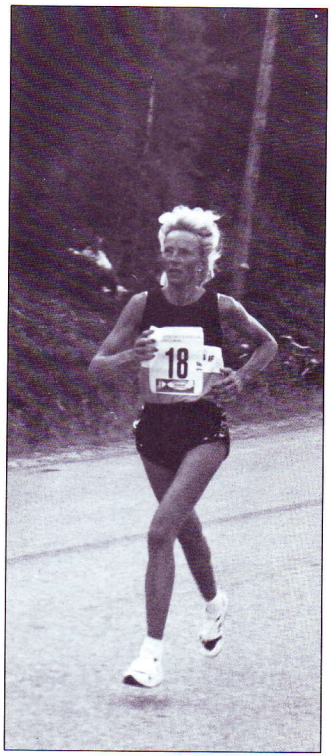
Vad som förvånade mig mycket var, att det var så få tjejer anmälda på maran. Visserligen lockar kanske mixmaran, och Tjejmilen råkade ju gå av stapeln samma dag, men visst måste det finnas tjejer, som hellre springer längre distanser. Skräms vi av ryktena om den tuffa banan? I så fall kan jag bara säga, att klarar ni er runt i Stockholm, så klarar ni er här också! Varför inte komma och konkurrera om de verkligt fina priserna, som alltid finns på bordet i Söderhamn. Man frapperas av hur mindre städer och orter, alltid lyckas få till fantastiska prisbord. Jag skulle uppskatta,att nästan hälften av deltagarna gick hem med ett pris.

Om resultaten ska jag inte orda så mycket här. De redovisas på särskild plats. Roligt att notera, att Peter Klemets från IF Femman Finland lyckades tränga sig in mellan de båda inbjudna afrikanska löparna och blev tvåa totalt i herrklassen på 2.32.01. Segrare totalt blev Emmanuel Sarawath, Tanzania, på 2.25.50. Peter Klemets jagades av trion Anders Wedin, Hofors LK, Anders Lundgren, Offerdals SK, samt Raimo Mikkola, Forssa DK, vilka kom i mål i nämnd ordning på fina sluttider. I damklassen var Susanne Östlund från Söderhamns IF tämligen ohotad, även om tvåan,Sanne Hermelin, Fredrikshofs IF knaprade in på försprånget mot slutet av loppet. När Susanne sprang i mål på 3.11.33, visste jublet inga gränser. Det var första hemmasegern under loppets 12-åriga historia. I startfältet återfanns 8 löpare, som sprungit alla de 12 Strömmingsmaror, som gått av stapeln. Snabbast av dessa var Stig Hellström (M55), tävlande för Fredrikshofs IF, som fick tiden 3.16.38. För övrigt kan nämnas, att Torsten Ståhle, 77 år och även han från Fredrikshof, var loppets äldste deltagare, och gick in på fina 4.15.21.

Efter loppet hade jag ett långt samtal med Torbjörn Olsson. Torbjörn är en av eldsjälarna bakom Strömmingsmaran. Han poängterade, att det krävs ett jättejobb av ett stort antal funktionärer (c:a 250 st), eftersom banan inte är varvbana, och man inte vill göra avkall på kvalitén i service till löparna. " När man vant deltagarna vid, att arrangemangen är högklassiga, kan man inte börja pruta på kvalitén, för då blir ju folk besvikna". Men han ser ganska bekymrad ut, och medger, att det skulle behövas minst lika många startande som antalet funktionärer, för att få det hela att gå runt. Jag kan verkligen intyga, att det är duktigt folk längs banan. Inga halvsovande vätskekontrollanter där, inte! Jag frågar Torbjörn, om han har några funderingar kring orsakerna till det dåliga deltagarantalet. Han tror, att det bekymmersamma konjunkturläget kan spela in. Folk vänder på slantarna mera nu än för några år sedan. Visserligen ligger loppet mitt på dagen, så att det är möjligt för en hel del, som inte bor alltför långt bort, att slippa kostnad för övernattning, och Söderhamn ligger ju tämligen centralt i Sverige med relativt bra kommunikationer, men det är ändå svårt att locka hit folk. Speciellt svårt tycker han det är, att få hit nybörjarna bland maratonlöparna. Han skulle önska sig hjälp att marknadsföra loppet bättre, t. ex. genom att loppet kanske uppmärksammades i en artikel i Springtime.Det är dock Sveriges till storlek tredje största maratonlopp! En annan önskedröm är förstås, att SM inte alltid skulle förläggas till Stockholm, utan flytta runt bland övriga rutinerade arrangörer i Sverige. Så var det ju faktiskt en gång i tiden. Sedan är ju de svenska marorna utsatta för hård konkurrens från en mängd spännande maror utomlands. Vi måste på något sätt marknadsföra våra svenska lopp bättre, och göra dem attraktivare. Men hur? Det vore ju väldigt tråkigt, om Strömmingsmaran skulle få dela Roslagsmarans öde, och få läggas ner. Därför hoppas jag, att vi hjälps åt att hemma i våra klubbar propagera för denna trevliga löparfest . Vi vill gärna få "dra åt Hälsingland" många gånger till!

***Birgitta Jarring***

*Första hemmasegern på tolv år. Söderhamns egen Susanna Östlund vann StrömmingsMaran damklass på 3.11.33. Foto: Dan Danielsson.*



# *Löpande iakttagelser i Tyskland*

Medan vi i Sverige har folköl och folkparti, finns det i Tyskland folkvagnar och folklopp. "Volkslauf" skulle väl närmast kunna översättas med "motionslopp", men när det gäller just de mindre loppen, finner jag större skillnader mellan Sverige och Tyskland än vid de stora maratonloppen, där ju det internationella utbytet är bra mycket större. Redan när man läser "Spring i Skåne", grips man som löpare av den så tidsenliga frustrationen, att almanackan alltför tidigt blir fullklottrad. I det tättbefolkade Tyskland är det naturligtvis etter värre. Under högsäsongen kan man vara ganska säker på, att varje helg, lördag som söndag, och ofta även under veckorna, ha ett antal lopp av varierande längd och banprofil inom bara ett par mils avstånd. De vanligaste tidpunkterna är lördagseftermiddag vid fem-sextiden eller (alltför!) tidig söndagsmorgon.

Nästa detalj man slås av är anmälningsavgiften, som brukar ligga på 5-6 DM, d.v.s.inte ens med dagens valutakurs mycket mer än 30 kr. Efteranmälningsavgiften (om sådan finns; ofta sker anmälan direkt på plats) uppgår oftast till det svindlande beloppet av 2 DM. Diplom (som dock delas ut gratis till de de tre bästa i varje klass vid prisutdelningsceremonin; mer om denna längre fram) och resultatlista brukar kosta ett par mark extra. Några av mina löparvänner beklagade sig vid ett millopp över den höga startavgiften, 8 DM (dessutom tillkom pant på nummerlappen på 2 DM!), men jag kunde ge dem tröstande exempel från mitt hemland!

Jag kan här inte låta bli att berätta om ett millopp på Deutsche Weinstrasse, som ägde rum en söndag i slutet av augusti i samband med en vinfestival. Vi var ett gäng på nio från Lauftreff Hemsbach, som tidigt på morgonen anlände till nummerlappsutdelningen i Kirchheim. Vi betalade 5 DM och begåvades, förutom nummerlappen, med var sitt vinglas i Ruhrkristall, en s.k. "Schoppen", som mer ser ut som ett grogglas, och som rymmer en halv liter! Så småningom klev vi- utan att betala en Pfennig extra!- på det extrainsatta tåg, som skulle frakta oss till starten i Bockenheim. Detta skapade en laddad atmosfär. Jag, som ändå är ganska resvan, upplevde under denna korta färd något av den gamla filmromantiken och den spänning och förväntan, som en tågresa förr i tiden innebar, och det faktum, att tåget var fullt av löpare, fick naturligtvis adrenalinet att stiga än högre! Det var kyligt vid starten, och regnet hängde i luften. Vindrottningen sade några ord, som ingen hörde. ( Varför är högtalaranläggningarna så åvid sådana här evenemang? ) Alla applåderade emellertid, och så gick startskottet.

Sträckningen är mycket vacker, med en vid utsikt över fält och -naturligtvis- vinodlingar. Inga problem att hålla blodsockernivån här, inte! Men det är också backigt, vilket jag inte hade väntat mig. Om Bergstraße, där jag bor, är lika platt som Skåne enligt den allmänna, men felaktiga, uppfattningen är, borde väl Weinstraße vara om möjligt ännu plattare! I början går det tungt, och jag blir omsprungen av alltför många, men efter halva sträckan börjar jag komma igång. Jag springer tämligen ensam - deltagarantalet på de här loppen brukar ligga på några hundra - men kommer ifatt och förbi ett par klungor såväl som några ensamma löpare. När c:a 800 meter återstår, kommer jag ifatt en tjej, den första på länge. Jag springer förbi, men hon svarar. Jag ökar också för att visa, att jag har mer kvar att ge - vilket egentligen är lögn; jag är dödstrött! Efter att ha hållit detta höga tempo ett tag, saktar jag in och tänker, att kommer du nu, så får du komma; jag kan inte mer. Men hon kommer inte, och jag går i mål på 43.54, 10 sekunder över det personbästa jag satt på en fyravarvsbana en vecka tidigare. Någon medalj har jag aldrig fått i ett Volkslauf, men här föräras varje deltagare en tigerkaka.

I duscharna blandas män och kvinnor ganska friskt - jag blir lite förvånad över detta här i Tyskland. Men

*Cecilia strax efter målgång i Frankfurt.*

idrottsmän och - kvinnor har efter ett lopp samma primära behov världen över, och varför ska man då krångla till det? Efter loppet är det samling vid serveringen. I detta sammanhang måste jag nämna en språklig detalj, som jag finner ganska träffande. Baksmälla heter på tyska "Kater" och träningsvärk heter "Muskelkater". Muskelbaksmälla, alltså! Har du haft roligt dagen före, så får du lida dagen efter! Och här, liksom vid samtliga lopp jag deltagit i här i landet, har man goda möjligheter att dra på sig både det ena och det andra! Maten som serveras, är långt ifrån den som rekommenderas i idrottens näringslära - bratwurst, potatissallad och maffiga kakor, och detta kan den, som så önskar, skölja ner med öl och/eller vin! Det är väl inte så ofta, som jag är sugen på en bratwurst direkt efter ett tufft lopp, men en tysk skummande Pils sitter naturligtvis bra!

Så vidtar prisutdelningen. Ofta är stämningen och ljudnivån så hög, att inte mycket intresse ägnas åt densamma, men här har vi en bra speaker, som berättar lite kuriosa mellan varven, och prisutdelare är borgmästaren! Vid de här loppen är det sällan som totalsegrare koras, och ännu mera sällan som andra- och tredjepristagarna får en särskild hyllning. I stället finns här ett otal klasser, med början redan vid 30 år! Min klass är alltså W 30, och här har jag vid de lokala loppen lyckats kapa åt mig ett antal förstaplatser.

# Ett marathon på Sveriges högst belägna landsväg

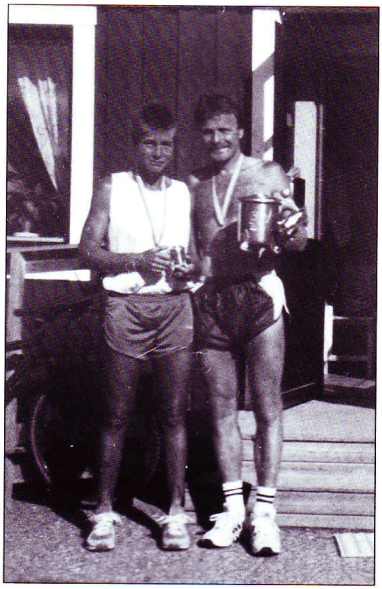
*"En väg som till himla´bär"* är en bra definition på Helags Fjällmarathon, som startar i Ljungdalen och har vändpunkt uppe på Flatruet.

Loppet gick den 30 juli, och jag kom dit dagen före i ett grått och dimmigt väder. Helagsmassivet låg insvept i moln, och jag kunde bara ana dess karakteristiska profil.

På tävlingsdagen strålade emellertid solen, himlen var klarblå, och högst uppe på Flatruet kunde jag se hela fjällvärlden runtomkring mig. Mera bråttom hade jag inte, än att jag stannade vid vändpunkten, drack ordentligt och njöt av denna vidunderliga utsikt.

Vilken Mara i Sverige som är mest backig, kan man ju diskutera, men nu när jag har sprungit denna, upp till en punkt på c:a 975 m.ö.h., tycker jag nog, att Fjällmaran är väl kvalificerad, framför allt med tanke på backen upp från Skärkdalen. Den backen var det värsta jag har varit med om!

Arrangemanget var i det stora hela bra. Alla startande fanns på listor, som var uppsatta på en vägg. Vätskeservicen fungerade också bra, och vid varje bord fanns det svampar, suveränt med tanke på att vädret sällan är riktigt varmt. Kaske kunde den första vätskekontrollen ha kommit tidigare.



*Segrarna på Helags Fjällmarathon: Britt Andersson och Per Magne Siraas.*

Efter loppet kom resultatlistor snabbt upp på väggen. Prisutdelningen skedde ute, efter dusch och simning i en härlig bassäng. Ett i mitt tycke genialt drag var att vänta med medaljerna tills dess, ett jättebra sätt att få löparna att stanna kvar. Många fina priser fanns också, och stämningen var på topp.

Om jag får tycka till om några saker, så är det dessa: Starttiden kunde vara tidigare än 1230. Det blir sent att åka hem samma dag, dessutom går man hela förmiddagen och väntar. Vad jag personligen råkade ut för vid en vätskekontroll, vill jag varna alla löpare och funktionärer för, när det är varmt väder. En funktionär hällde en hel kanna iskallt vatten i ett enda svep över min heta kropp, och det blev en fruktansvärd chock! Jag tappade andan, och alla muskler i hela kroppen drog ihop sig i kramp. Det gjorde fasansfullt ont! Jag kunde varken röra mig eller andas ordentligt, blev förtvivlad och trodde, att jag skulle bli tvungen att bryta. Efter en stund kom andningen hyfsat tillbaka, men kroppen kändes hemsk, och resten av loppet gick tungt. Snälla ni, som någon gång "vattnar" oss löpare! Ta det **försiktigt!** Detta kunde ha blivit rena, rama katastrofen!

**Monika Simson.**

**Red:s anm.:** För dem, som vill åka till tävlingen samma dag, är det kanske en fördel, att starten inte går tidigare!? Starttiden kan emellertid säkert diskuteras med arrangören.

---

Konkurrensen är för det mesta inte mördande, men, som Rune Larsson så riktigt säger, man kan ju bara slå dem, som ställer upp! Den här gången var det emellertid tuffare. Det visar sig, att tjejen, som jag k+mpat mig förbi på slutet, är den blivande tvåan i W 30, och min segermarginal blir fyra sekunder! Det känns naturligtvis extra bra, och inte blir jag besviken på priset heller - tre flaskor Pfalzvin av bästa kvalité! Tvåan får två flaskor och trean en. Vi i Lauftreff Hemsbach är ganska starka på damsidan i de respektive åldersklasserna, och vi får ihop totalt nio flaskor! Finns det någon representant för Systembolaget med i Sällskapet???

Jag tror inte, att Goethe själv hade maratonlöpning i tankarna, när han skrev följande rader, men låt mig ändå få avsluta med dem:" Man går aldrig så långt, som när man inte längre vet, vart man är på väg."

***Cecilia Petersson***

Ja Du, Cecilia, nog är det lite si och så med högtalaranläggningarna. I Frankfurts Festhalle senast t.ex., där ändå Roxette hade uppträtt någon dag tidigare, var det verkligen strul vid prisutdelningen. Inte nog med att ettan och tvåan i herrklassen resp tvåan i damklassen saknades; det var nästan omöjligt att uppfatta något trots bra placering och någorlunda språkkunskaper. Samtidigt ska dock sägas, att prisutdelningsceremonien i Hamburg fungerade perfekt!

***Red.***

# Blind – men ändå maratonlöpare och skribent

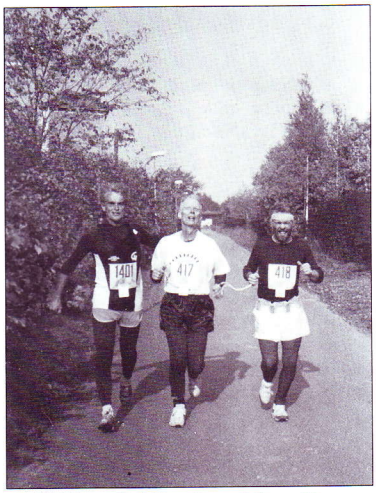
**Bland allt det material som formligen strömmat in under hösten hittar jag ett alldeles speciellt brev som gläder mig mycket. Jag känner att detta bidrag måste få komma med redan nu även om mitt eget reportage från Göteborg Marathon inte kommer förrän i nästa nummer.**

- Jag miste synen vid 15 års ålder.

Jag sprang mitt första maratonlopp vid 57 års ålder.

Söndagen den 9 oktober 1994 blev en dag i mitt liv, som jag aldrig kommer att glömma. Jag har motionerat och idrottat i många år. Svensk Klassiker har jag klarat. En hel del långlopp har det också blivit under årens lopp. Något maraton har det inte blivit för mig, men jag har många gånger tänkt, att det nog skulle vara spännande att försöka en gång. Den härliga stämningen idrottskillar och -tjejer emellan, har jag alltid uppskattat. Det gäller att ta och ge med samma härliga humor. Jag har ofta skojat med mina kompisar genom att säga: Springa en mara under fyra timmar är väl ingen konst. Jag har fått många olika svar, men alla har haft samma innebörd. "Gör det då för faan". Min kamrat Sture Hansson och jag satte upp ett mål, som gick ut på att vi skulle vara såpass tränade så att vi skulle kunna starta den 9 oktober.

Klockan 11.00 startade min ledsagare Sture och jag i Solvikingarnas Göteborgsmaraton. Vädret var mycket bra, endast lite motvind på första och tredje milen. Efter några kilometer hann vi upp två mycket vana maratonlöpare, K-G från Trollhättan och Gunilla från Strängnäs, och vi hade sällskap nästan hela loppet.Dom lärde mig verkligen hur man skall springa maraton. Jag tyckte att det gick så lätt att springa, så jag ville öka farten gång på gång, men det tog dom snart ur mig genom att skälla på mig lite, för annars hade jag med all säkerhet gått in i den s.k. väggen. Jag drack för lite också, så jag fick även lite skäll för det, så jag ökade från en mugg till två vid varje station, och då gick det bättre. Det mesta av loppet sprang jag med Sture som ledsagare, men 14 kilometer sprang jag med K-G, och det var nog bra att växla, så hann dom inte lessna på mig. Sista milen var verkligen tuff, men det gick bra, och vi kom imål på 3 timmar 54 minuter och 20 sekunder. Gissa om jag var lycklig. Jag vill till sist passa på att tacka alla fina kompisar som har ställt upp som ledsagare under alla år.




*Med hjälp av K G Nyström och Sture Hansson gör Folke Sundvall en beundransvärd prestation i Göteborgsmaran. Foto: Jan Lind.*

PS. Det var nog inte sista gången som jag springer maraton.

***Folke Sundvall***

Hjärtligt tack för denna rapport Folke och GRATTIS till en fantastisk prestation! Hoppas att både Sture och Du anmäler er som medlemmar i Sällskapet. Om Du vill springa något annat maratonlopp i Sverige och Sture inte kan ställa upp som ledsagare så skall vi försöka att hjälpa till med att ordna detta.

Turligt nog hade jag kameran tillreds när Sture och Du tillsammans med K-G hade sprungit c:a 25 km.

***Red.***

# Resa till Berlin-Öst

Vårt kontaktombud i Småland, **Jan-Erik Olsson** arrangerar tillsammans med SJ Specialresor en tågresa till maratonloppet i **Berlin/Pläntewald 21 januari**. Avresa från Stockholm resp. Malmö på fredagen med ankomst till Berlin lördag morgon. Återresa samma kväll med hemkomst till Malmö söndag morgon och Stockholm på eftermiddagen. Priset som är självkostnadspris och inkl. liggvagn i båda riktningar, blir c:a 1300:- från Stockholm resp 700:- från Malmö, delvis beroende av antalet deltagare.

Möjlighet till hotellövernattning mot tillägg och hemresa på egen hand. Maratonloppet går i en park i stadsdelen Pläntewald och löps åtta varv i en dryg femkilometersslinga. Lagtävling för tremannalag där tiden tas på tredjemannen. Jan-Erik kommer att ordna så att våra deltagande lag blir jämnast möjliga och gärna håller ihop under loppet. Detta är dock inte nödvändigt. Ytterligare upplysningar genom Jan-Erik, som följer med som reseledare från Småland, per tel. 0476/123 71 och K.G.Nyström, tel. 0520/48 11 77.

**Anmälan till Gun-Britt Andersson, SJ Specialresor, tel. 08/762 32 28 om möjligt senast 16 december eller snarast** efter att Du har fått Marathonlöparen i Din hand.

*Jan*

# Vart skall vi resa 1995?

Vid konferensen på Bergendal diskuterade vi vilka resmål vi skall satsa på 1995. Förutom **Marrakesh** och **Aten** planerar vi två eller tre resor med flyg (ev. en tågresa).

Under mars/april räknar vi med att åka till något av följande maratonlopp: **Barcelona** (12 mars), **Rotterdam** (23 april) eller **Hamburg** (30april). Till Barcelona skulle det givetvis bli flyg, medan man till Rotterdam eller Hamburg kan tänka sig en tågresa. Priset i samtliga fall beräknas ligga i intervallet 2 500–3 500 kronor från Stockholm och c:a 400–500 kronor billigare från Malmö/Helsingborg vad gäller tåg och 200–300 kronor billigare för flyg. Priset inkluderar resa och två övernattningar på förstaklasshotell eller hotell av god medelklass, vilket innebär att vi bl.a. kan räkna med en rejäl frukostbuffé.

På sensommaren (5 augusti) hoppas vi kunna göra verklighet av våra planer på en resa till **Siberian Marathon i Omsk** (troligen Rysslands mest välarrangerade lopp), om vi hittar någon prisvärd flygförbindelse dit.

Efter Atenresan i oktober (datum ej fastställt) räknar vi med att åka på en annan kombinerad semester- och maratonresa under en vecka till **Benidorm** (mitten av november) med Fritidsresor.

Har Du några **förslag eller synpunkter** på valet av resmål, så **hör av Dig** helst **före** vårt styrelsemöte **14 december** till Lennart eller mig. Samma sak gäller här: Om Marathonlöparen inte kommer ut före detta datum, så är vi givetvis tacksamma om Du som har synpunkter ändå hör av Dig.

*Jan*


**RUNNING WORLD WIDE**

är nybildat som företag men har medarbetare med lång och mångsidig erfarenhet av resor världen över.

Huvudman är Sven Boqvist, välkänd reseledare vid många löparresor (tidigare med Stockholm RRC).

Under 1995 arrangerar vi resor till maratonlppen i

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Hong Kong** | mars 6 dgr | fr. | 12 600:- |
| **Santiago** | april 12 dgr | fr. | 14 000:- |
| **Sydafrika** | maj 10 dgr | fr. | 16 000:- |
| **Adelaide** | aug 12 dgr | fr. | 14 000:- |
| **Auckland** | okt 12 dgr | fr. | 14 000:- |
| **New York** | nov 5-7 dgr | fr. | 6 400:- |
| **Havanna** | nov 6 dgr | fr. | 10 500:- |
| **Honolulu** | dec 12 dgr | fr. | 11 300:- |
| samt i början av 1996 | | | |
| **Saigon** | jan 8 dgr | fr. | 15 000:- |

Samtliga resor kan förlängas/kombineras med rundresor/badveckor till oslagbara priser!

*Välkommen med en intresseanmälan eller ring för närmare information 08-742 32 30.*

**Intresseanmälan**

sändes till
RUNNING WORLD WIDE
Box 27
135 21 TYRESÖ

Jag är intresserad av resan till

_____

_____

önskar närmare information.

Namn _____

Adress _____

Post nr _____

Ort _____

Telefon a: _____

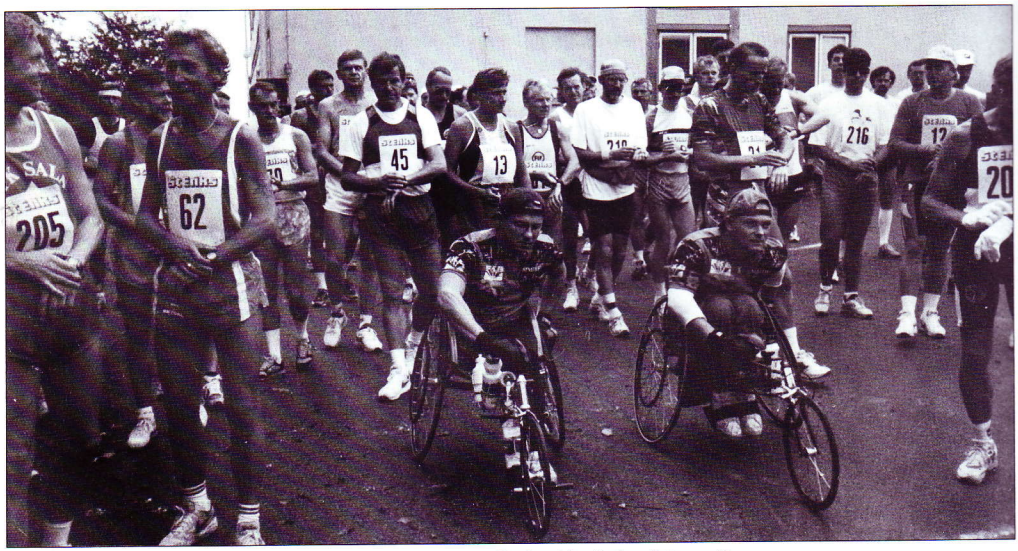
Telefon b: _____

**Running World Wide**
Box 27
135 21 Tyresö, Sweden

## Nya svenska Maratonlopp:

# Succé både i Uppsala och Växjö!

**- I höst har jag haft nöjet att pröva på två nya maror på hemmaplan. Så börjar Gunilla Franzén sin rapport från höstens två nya maratonlopp i Uppsala och Växjö.**




*Inför starten syns många av våra medlemmar nollställa sina klockor bl a de fyra främsta i loppet, Roger (205), Tommy (13), Ulf (31) och Miles (203 i bildkanten). Även Hasse (62), vårt distriktsombud i Västmanland, håller sig väl framme.*

**Uppsala Maraton** gick 17 september och vädret var utmärkt med 15 plusgrader, klart och svag vind. Tävlingsledare var Sten-Ove Bergvall och jag vill tacka honom för ett bra lopp

Vi var 64 löpare och två rullstolar, som kom i mål. Synd att inte fler stockholmare och mälardalsbor provade på denna vackra tvåvarvsbana i klassisk Uppsalamiljö. Start och mål vid Studenternas IP. Bra markeringar vid varje kilometer och lättsprunget förutom backarna upp till Ulleråker, men dessa klarade vi galant med hjälp av två unga funktionärer, som kunde konsten att peppa en trött löpare. Ett tack även till dessa båda ynglingar! (Red. instämmer helt. Håkan Nyman är själv maratonlöpare medan den andre heter Henrik Eriksson och är son till Leif, känd maratonprofil i Uppsala)

I stället för medalj fick vi en miniporslinstallrik med Uppsalamotiv. Den pryder väl sin plats bland medaljerna på väggen. Loppet hade fullständig klassindelning, och det var få men bra priser. (Nåja, Ylva Ragnes locktång kanske undantagen)

Resultatlistan fick vi efter några veckor och den ingick i det facila anmälningspriset av 120 kronor.

*Henrik och Håkan heter de alerta killarna vid vätskekontrollen. Här servas bl a Bengt (i glasögon), vårt nya Dalaombud.*

*Bälingeduon Hans-Ove och Bertil.*

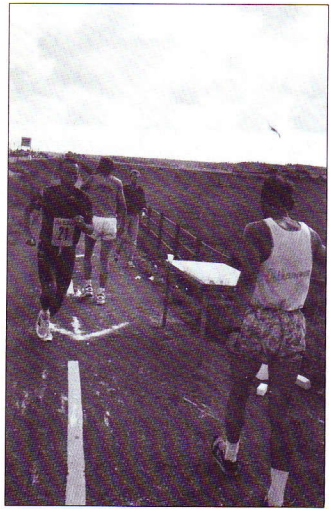
*Stig och Inga.*

*Gunilla (2), vår spec. rapportör och Ylva.*

Den andra maran på hemmaplan som Gunilla prövat på under hösten är **Växjö Maraton** Inte mindre än fyra rapporter har vi fått från detta uppenbarligen mycket populära tillskott i den svenska maratonfloran. Ett fylligt reportage från Växjö kommer i nästa nummer av Marathonlöparen.

Låt oss återvända till Uppsala Maraton. Detta är verkligen ett lopp, som vi måste värna om. Jag hade själv nöjet att följa tävlingen och är i stort sett enig med Gunilla i hennes kommentarer. Kanske håller jag inte riktigt med om att loppet går i klassisk miljö, möjligen på klassisk mark, eftersom större delen av loppet går på cykel- och gångvägar i utkanten av staden, men det verkar vara lättsprunget och till-räckligt många funktionärer finns på plats, så att man inte skall kunna springa fel.

Det märks alldeles tydligt, liksom på flera andra tävlingsplatser i år, att detta är ett lopp för maratonlöpare arrangerat av maratonlöpare. Man känner av den vänliga och avspända atmosfären direkt vid ankomsten och den håller i sig under hela tävlingsdagen. Allt verkar vara under kontroll, trots att det är första maratonarrangemanget för Löparklubbens vidkommande. Utmärkt service oavsett det gäller mat, dryck vägvisning eller resultat. Målet är beläget utanför klubbhusets fönster där Sten-Ove sticker ut sitt huvud för att få slut-tiderna och direkt mata in dem i sin dator. Nya resultatlistor på väggen utanför c:a var femte minut. Intervjuer med intressanta löpare görs också fönstervägen. Sten-Oves dotter är kranskulla och Birger Fält har fått hedersuppdraget att ta emot damsegrarinnan. Bra omklädningsmöjligheter givetvis, på Studenternas IP, och varmvatten som inte →



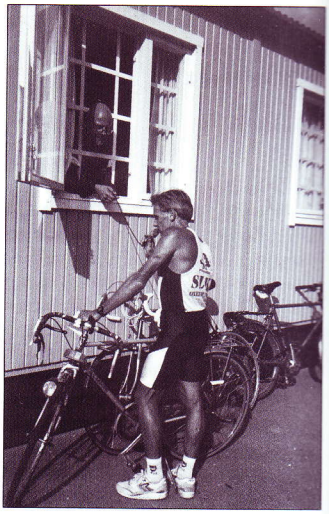
*...men här verkar det vara självservering, när blivande segraren möter Mats och Hans som ligger 8 km efter.*

tar slut. Att det är få priser får stå för Gunilla, själv tycker jag att det är en diger prissamling med pris till många, som oftast blir utan. Locktången såg jag aldrig men jag vill minnas att det var fritt val.

Uppsala Maraton har ersatt Roslagsmaran i Östhammar på ett förtjänstfullt sätt. Det är lätt att nå Uppsala med bil buss tåg och flyg. Sten-Ove hotar med att loppet var en engångsföreteelse. Låt oss övertyga honom och hans medhjälpare om att detta maratonlopp har kommit för att stanna!

Enligt obekräftade uppgifter kommer Upplands DM nästa år att avgöras i samband med Stockholm Marathon. Detta får helt enkelt inte vara sant. Det är viktigt för varje distrikt att stödja sina egna arrangemang och här har man i Uppsala Maraton fått fram en synnerligen värdig arrangör av dessa mästerskap.

*Text och foto:* ***Jan Lind***



*Miles intervjuas direkt efter målgång. (Nej, han har inte använt cykel under loppet!)*

# Uppsala Maraton

***17 september 1994***
***Studenternas IP, Uppsala***
***Tävlingsledare: Sten-Ove Bergwall***
***Banchef: Stig Ceder***
***Kontrollmätning: förbundsbanmätare Johan Henriksson, Uppsala***
***15°, växlande molningnhet, svag vind***

**Resultat**

| | | |
|---|---|---|
| M35/1 | Ulf Lundengård, Kvarnsved. GoIF | 2.40.42 |
| M50/1 | Miles Fleetwood, SLK Oxelösund | 2.47.07 |
| M/1 | Tommy Sjöström, Kvarnsvedens GoIF | 2.53.25 |
| M35/2 | Roger Andersson, IFK Sala | 2.53.56 |
| M45/1 | **Bengt Olofsson**, Östhammar FI | 2.56.42 |
| M/2 | Greger Nilsson, IFK Strängnäs | 3.02.09 |
| M50/2 | Kjell-Ove Skoglund, Strands IF | 3.03.02 |
| M50/3 | Göran Andersson, Enhörna IF | 3.04.34 |
| M40/1 | **Karl-Erik Härmälä**, Östhammar FI | 3.04.45 |
| Mot/1 | Michael Leiter, Stockholm | 3.05.05 |
| | (10) | |
| M50/4 | Lars Erik Larsson, Alfta | 3.05.35 |
| M45/2 | Hans-Ove Lindström, Bälinge IF | 3.06.48 |
| M45/3 | Svante Mattsson, Edsbro | 3.06.59 |
| M/3 | Bengt Göransson, Falu IK | 3.07.00 |
| M50/5 | Kauko Karhula, Hallstahammars SK | 3.08.04 |
| M50/6 | Hans Andersson, Hallstahammars SK | 3.09.15 |
| M45/4 | B ertil Palmqvist, Bälinge IF | 3.13.15 |
| K50/1 | **Gudrun Kvick**, Uppsala LK | 3.14.43 |
| M45/5 | Kjell Krans, Iggesunds SK | 3.16.00 |
| M40/2 | Tommy Lundh, Öregrunds IF | 3.16.46 |
| | (20) | |
| M35/3 | Lars-Göran Berggren, SJ IK Hagalund | 3.21.07 |
| M55/1 | Jean Forsgren, Fredrikshofs IF | 3.22.17 |
| M50/7 | **Christer Bergfoth**, Tierps IF | 3.22.18 |
| M55/2 | Karl-Johan Lundström, IF Åland | 3.23.13 |
| M55/3 | Lars Vinger, IK Viking | 3.25.06 |
| M55/4 | Rolf Persson, Iggesunds SK | 3.25.55 |
| M50/8 | Hans Wannehed, Östhammar FI | 3.26.39 |
| M45/6 | Per Olov Nordin, Söderhamns IF | 3.28.37 |
| M45/1 | Inger Nordlund, Bälinge IF | 3.29.31 |
| M35/4 | Erique Tysklind, Chateau Neuf | 3.33 45 |
| | (30) | |
| M60/1 | Sven-A Johansson, Fredrikshofs IF | 3.33.50 |
| M60/2 | **Bertil Persson**, Tierps IF | 3.36.59 |
| M50/9 | Ulf Gustavsson, Vilsta IK | 3.39.11 |
| Mot/2 | Per Westin, Lustebo LK | 3.38.26 |
| M55/5 | Kalervo Telsi, Hallstahammars SK | 3.39.39 |
| M45/7 | Mats Persson, Laholms IF | 3.39.43 |
| M45/8 | Karl-Erik Törnqvist, Bollnäs | 3.43.44 |
| Mot/3 | Staffan Gagnelid, Åsrännarna | 3.43.46 |
| M45/9 | Stig Mariedahl, Iggesunds SK | 3.44.48 |
| M50/10 | Saarela Mauri, IF Åland | 3.46.15 |
| | (40) | |
| K50/2 | Gunilla Franzén, IFK Strängnäs | 3.46.47 |
| K35/1 | Ylva Rangne, Flemingsbergs SK | 3.47.24 |
| M50/11 | Pauli Nieminen, Söderhamns SK | 3.47.35 |
| M55/6 | Leif Forsgren, Valhall IK | 3.50.09 |
| M50/12 | Stig Söderström, Kvarnsvedens GoIF | 3.53.23 |
| Mot/4 | Lennart Skansgård, Lustebo LK | 4.03.32 |
| M65/1 | Per Adolfsson, IK Ymer | 4.05.35 |
| M55/7 | Assar Johansson, Dagab Borlänge | 4.10.56 |
| M55/8 | Sören Domert, Forssa BK | 4.13.04 |
| M60/3 | Gösta Eriksson, Ericsson Comp IF | 4.14.52 |
| | (50) | |
| M75/1 | Torsten Ståle, Fredrikshofs IF | 4.17.37 |
| M70/1 | Gösta Åström, Östhammar FI | 4.20.11 |
| Mot/5 | Lennart Norén, Verdi FC | 4.20.30 |
| M35/5 | Hans Göran Göransson, Ekomix Energi | 4.22.50 |
| Mot/6 | Johnny Israelsson, Ransta | 4.25.18 |
| Mot/7 | Kjell Åström, Kolarmora KIF | 4.26.29 |
| Mot/8 | Gunnar Nilsson, Uppsala LK | 4.33.20 |
| M50/13 | Leif Eriksson, Uppsala LK | 4.34.59 |
| Mot/9 | Connyn Adolfsson, Hyltebruk | 4.36.11 |
| M70/2 | Börje Gustafsson, Krigsskolan Karlberg | 4.36.59 |
| | (60) | |
| K50/3 | Kerstin Liffgård, Rånäs 4H | 4.41.22 |
| Mot/10 | Bo Järpholt, Posten | 4.41.56 |
| M70/3 | Nils Larsson, IF Linden | 4.51.31 |
| K55/1 | Margareta Lundquist, Mälarhöj. IK | 4.52.04 |

**Rullstol:**

| | | |
|---|---|---|
| 1 | Michael Sandberg (54), Motala-Mjälby HIF | 2.27.47 |
| 2 | Bo Karlsson (67), Motala-Mjälby HIF | 2.29.20 |

**Fotnot:** Loppet gällde även som DM för Uppland. Distriktsmästare för seniorer blev Bengt Olofsson resp. Gudrun Kvick. DM-segrare i varje klass är satta i fet stil.

# Om att se allt i sitt rätta perspektiv

Nu är den här igen, den trista höstförkylningen. Precis nu, när jag ser fram emot långa, härliga löpturer i skogar, som klätt sig i höstens alla färger, och då luften känns frisk och ren att andas, och sommarens dallrande hetta inte får min kropp att kännas domnad och seg, utan jag t.o.m. kan inbilla mig, att jag har samma kraft och spänst i steget som för 10 år sedan. (En nåd att stilla bedja om!) Precis då slår den obarmhärtigt till! Jag sväljer och sväljer för att försöka bli av med den irriterande klumpen i halsen, tar på en extra tjock tröja mot frossbrytningarna, häller upp en Irish coffee med extra mycket whiskey och socker, och gör det med gott samvete, för det sägs ju, att sprit tar död på bakterierna. Men nej! Så lätt-dödade var de inte, minsann. Sedan är hela cirkusen i gång. Jag äter C-vitaminer morgon, middag och kväll. (Han hette visst Linus Pauling, som påstod, att det skulle vara bra. Fick han inte nobelpriset, förresten?) Jag proppar i mig Alvedon flera gånger om dan, trots att jag hatar att ta mediciner, dricker litervis med het nyponsoppa, tar stora klickar honung i teet, hackar 4 (!!) vitlöksklyftor på en macka och blir fullständigt outhärdlig för omgivningen flera dagar framöver. Det vore intressant, att göra en intervju med "verkmästaren i magen"! Det värsta är, att de eländiga bacillerna tydligen är resistenta ( det heter visst så på läkarspråket) mot ALLT. I detta tillstånd kan man i bästa fall klara av jobb, studier, hemarbete eller vad man nu sysslar med, ungefär på halvfart, men se träning är inte att tänka på. Detta betyder i mitt fall, att jag *existerar* men inte *lever*. Även om jag inte tillryggalägger så förfärligt många mil i veckan, så är jag tydligen ändå träningsnarkoman. Det är väl i och för sig inte så konstigt, eftersom jag nyttjat detta stimulantia ända sedan 1968, i olika omfattning och med siktet inställt på olika idrottsliga prestationer. När alla andra stod på barrikaderna, lufsade jag runt i blått poplinställ, toppluva och någon sorts gymnastikskor utan tillstymmelse till stötdämpning. Alltså drabbas jag ovanpå förkylningen också av fruktansvärda abstinenssymptom. Mellan nysningar och hostattacker tycker jag förfärligt synd om mig själv. Jag tittar ut på det vackra höstvädret, och vet, attdet inte blir någon löptur på flera dagar. Skorna står där och väntar, svettdoftande och härliga, och Friskis och Svettis-kortet ligger på köksbänken. Jag försöker skingra tankarna med att göra något nyttigt, städa garderober eller plantera

***"Att tänka positivt, är något, som vi borde träna oss att göra mera i vårt vardagsliv."***

*Birgitta Jarring*

om krukväxter, under den tid som normalt går åt till löpning eller jympa. Att lägga sig i sängen är absolut sista utvägen, för då har jag ju accepterat, att jag är SJUK. Jag lever nämligen på hoppet, att jag nästa morgon ska vakna och upptäcka, att förkylningen är som bortblåst!! Tänk, att jag aldrig fått uppleva detta. Senast i år kvällen före Lidingö-loppet packade jag min väska, hes och snuvig, och tänkte, att jag nog skulle vakna frisk nästa morgon. Men nej. På söndagen fick jag inte fram ett ljud, bara hostningar, så jag gick hela söndagen och avundades de, som var ute och klafsade i leran. Naturligtvis spekulerar man hela tiden i att man tappar massor av kondition och styrka, och att det kommer att ta månader att hämta upp allt igen. Jag avundas Rune Larsson, ultramaratonlöparen, som berättat, att han planerar in 1-2 veckors förkylning varje år. Han ser det som en skänk från ovan, om han slipper bli förkyld och tar det som ett naturligt inslag i träningsschemat, när bacillerna slår till. Tyvärr har jag aldrig lyckats anamma Runes metod helt, men jag önskar, att jag kunde. Till råga på allt elände brukar jag lägga på mig något extra kilo under förkylningen, på grund av att jag tycker så förfärligt synd om mig själv, och därför tröstäter som en besatt. Sedan blir jag smått hysterisk, när jag tänker på, att jag ska kånka på extra kilon, när jag äntligen kan börja träna igen. Usch!

Nåja, den dag kommer ju så småningom, när jag vågar mig ut på första korta löppasset på darrande ben, och kommer hem matt och genomsvettig, men ändå tycker, att livet börjar bli värt att leva igen. Genast plockar jag fram kalendern och sätter igång att pricka in löppass och jympapass, och då, först då, inser jag, att jag trots allt är privilegierad. Det var ju ändå bara en "vanlig förkylning". Jag kan fortsätta springa och jympa. Det kunde ju varit värre. Tyvärr tänker vi inte så ofta i dessa positiva banor. Hur avundade är vi inte av dem, som aldrig har kunnat eller kommer att kunna springa ut i skog och mark på höstligt prassliga löv och njuta av de bleka solstrimmorna genom grenverket.

Att tänka positivt, är något, som vi borde träna oss att göra mera i vårt vardagsliv. Tyvärr är det oftast så, att tacksamheten över vad livet ger oss inte kommer till uttryck, förrän vi handgripligt påminns om vår egen bräcklighet. Nu tänker jag inte på förkylningar eller andra tillfälliga krämpor, utan på den fruktansvärda Estoniakatastrofen, där hundratals människor miste livet, människor, som liksom du och jag , hade planer och förhoppningar för framtiden, vilka på några ögonblick gick om intet. I det perspektivet förbleknar alla egna bagatellartade problem plötsligt, och man fylls av en djup tacksamhet över att ha skonats, samtidigt som man sörjer med dem som drabbats.

Det blev allvarliga tankar på slutet, men ibland behöver man tänka till, och sätta sina egna små bekymmer i rätt relation till vad som verkligen *kan* inträffa. Var tacksam, och njut av livet, så länge du har det! ❑

## *Aalborg Marathon, DEN, 1994-04-23*

| | | |
|---|---|---|
| M/1 | Harri Skyttä, FIN | 2.29.50 |
| K/1 | Tatiana Ivanova, LET | 3.01.09 |
| M/62 | Bertil Lanzén, SWE | 3.31.18 |
| M/71 | Per M Wengström, SWE | 3.35.40 |
| M/81 | Anders Eriksson, SWE | 3.44.32 |
| M/83 | Otto Elmgart, SWE | 3.44.46 |

## *9:e Shell hanse-Marathon, Hamburg, GER, 1994-04-24*

| | | |
|---|---|---|
| 1. | Eduard Tuhbalutin, RUS | 2.12.58 |
| 46. | Angelina Kanana, (K/1), KEN | 2.29.59 |
| 108. | Leif Holm, (M50/2) | 2.38.54 |
| 163. | Eddy Hultgren, M35 | 2.42.55 |
| 400. | Miles Fleetwood, M50 | 2.52.12 |
| 460. | Pelle Svensson, M35 | 2.53.53 |
| 521. | Mikael Johansson, Sen | 2.55.22 |
| 660. | Göte Ivarsson, (M55/9) | 2.57.59 |
| 991. | Krister Åstrand, M35 | 3.04.31 |
| 1123. | Berit Nord, (K45/2) | 3.06.37 |
| 1393. | Göran Önnerby, M45 | 3.10.46 |
| 1453. | Jens Schötzel, Sen | 3.11.46 |
| 1782. | Gert Persson, M45 | 3.16.23 |
| 1826. | Nils Olof Engfeldt, M40 | 3.16.56 |
| 2521. | Jan Svensson, M50 | 3.25.42 |
| 2665. | Kjell Damstedt, M50 | 3.27.17 |
| 2744. | Stellan Christiansson, M45 | 3.28.13 |
| 2914. | Laila Söderlind, K40 | 3.30.00 |
| 3170. | Ulf Agrell, M55 | 3.33.00 |
| 3268. | Helena Hansson, K35 | 3.34.06 |
| 3544. | Cecilia Petersson, K | 3.37.27 |
| 3797. | Leif Skogland, M45 | 3.40.06 |
| 3876. | Martin Eriksson, M35 | 3.41.01 |
| 3895. | Anders Hellberg, M40 | 3.41.15 |
| 4161. | Glenn Christiansson, M35 | 3.43.54 |
| 4175. | Sarne Appelros, M55 | 3.44.01 |
| 4241. | Kjell Svensson, M40 | 3.44.44 |
| 4317. | Karin Hildingsson, K35 | 3.45.26 |
| 4434. | Ferike Pasthy, M40 | 3.46.52 |
| 4492. | Bert Lindgren, M50 | 3.47.30 |
| 4597. | Bo Göransson, M40 | 3.48.40 |
| 5023. | Leif Svensson, M50 | 3.53.49 |
| 5038. | Börje Mattisson, M60 | 3.53.56 |
| 5042. | Per Adolfsson, M65 | 3.53.59 |
| 5112. | Ib Miokkelsen, M45 | 3.54.42 |
| 5314. | Sven Kleman, M35 | 3.57.08 |
| 5528. | Leo Rahkonen, M50 | 3.59.28 |
| 5860. | Stefan Karlsson, M40 | 4.05.12 |
| 5919. | Leif Möller, M45 | 4.06.12 |
| 5945. | Bengt Nilsson, M35 | 4.06.34 |
| 6110. | Christer Olsson, M35 | 4.09.22 |
| 6131. | Rune Lindström, M65 | 4.09.46 |
| 6275. | Stig Hermansson, M60 | 4.12.17 |
| 6641. | Tommy Andersson, M35 | 4.19.37 |
| 6781. | BengtÅke Svensson, M45 | 4.22.55 |
| 6803. | NilsOlof Karlsson, M40 | 4.23.24 |
| 6997. | Hans Åkesson, M55 | 4.28.16 |
| 7021. | Gert Bengtsson, M50 | 4.28.53 |
| 7153. | Kjell Nilsson, M45 | 4.32.39 |
| 7469. | Paul Nordberg, M40 | 4.47.08 |
| 7589. | Conny Adolfsson, M40 | 4.53.15 |
| 7818. | Bernt Johansson, M65 | 5.34.30 |

**Fotnot:** Resultaten sammanställda av Göte Ivarsson. Reportage var infört i nr 131, juni -94. Tre av de svenska deltagarna kom bland de tio bästa i sin klass.

*Jan Bottne M40 i sin 2:a mara på två veckor (Stockholm 2.59). Foto: Örjan Nordmark.*

*Erik Nordqvist maratondebutant vid 62-års ålder. Foto: Örjan Nordmark.*

## *Boden Maraton (Björns SK) 1994-06-18*

| Plac. | Namn, föd-år, klubb | Sluttid |
|---|---|---|
| M/1 | **Håkan Eriksson,** -61, Haparanda FI | 2.40.43 |
| M/2 | Ravi Bhattachatyya, -71, Luleå LDK | 2.52.20 |
| M45/1 | **Kjell Lundberg,** -46, Luleå LDK | 2.53.25 |
| M40/1 | **Jan Bottne,** -54, A 8 IF | 2.58.29 |
| M55/1 | **Yrjö Johansson,** -39, Lahnajärvi SIF | 3.10.07 |
| M45/2 | Lennart Nilsson, -44, Ullatti IF | 3.16.32 |
| M45/3 | Gerhard Strande, -49, Ullatti IF | 3.17.10 |
| K/1 | **Kristina Björnfot,** -53, Lahnajärvi SIF | 3.20.12 |
| M40/2 | Gunnar Isaksson, -53, Strömnäs GIF | 3.25.31 |
| M/3 | Lars Eriksson, -58, Hellys RC | 3.35.09 |
| M55/2 | Erik Nordqvist, -32, Björns SK | 3.54.13 |

**Fotnot:** DM-segrarna satta med fet stil. Den 1 juli bytte arrangörerna sitt föreningsnamn och heter numera Bodens skidklubb (BSK).

### *Norrbotten-Kuriren 20 juni 1994*

Björns SK arrangerade i lördags Boden maraton för sista gången under nuvarande klubbnamn. Efter årsmötet i juli lystrar klubben till namnet Bodens skidklubb. Som ett led i nytänkandet gick årets tävling som ett rent varvlopp runt Bodträsket med start och mål på Kvarnängen i centrala Boden.

Snabbast av alla var Haparanda FI:s evighetsmaskin Håkan Eriksson, som höll tempot alla sex varven på en tid runt 28 minuter. Ett tidsschema som var planerat i förväg och höll hela loppet ut. .

— Jag hade tänkt mig att hålla en tid på 3.45 per kilometer, och det lyckades jag ganska bra med, tyckte Håkan Eriksson, som därmed kunde räkna in sitt sjätte distriktsmästerskap i maraton. Segertiden var 2.40.43.

Just tävlingsformen med varvning tilltalade Haparandalöparen.

— En bra tävlingsform — nu kunde jag kontrollera tiden för varje varv och hålla tempot.

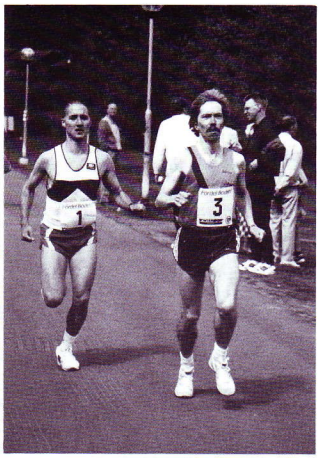
Bodenmarans mest uppseendeväckande debut gjorde 62-årige Erik Nordqvist, Björns SK. På äldre dagar tyckte han att det var dags att prova på lite längre och tuffare distanser. det var också många åskådare som applåderade efter banan när den spänstige senioren med lätta steg skred fram. Lite ont gjorde det ibland i benen, och när en funktionär frågade Erik om han funderade på att bryta tog det eld i gubben.

*Samling vid starten för Hallands Marathon. Starter Bo Svensson. Foto: John Andersson.*

— Aldrig i livet! sade han och stack iväg i ett högre tempo än någonsin.

Sluttiden för Erik Nordqvist blev respektabla 3.54.13.

På damsidan imponerade Lahnajärvi SIF:s Kristina Björnfot, som i ensamt majestät lyckades hålla tempot uppe i varv efter varv, och gå i mål på tiden 3.20.12.



*Loppets 1:a, Håkan Eriksson (3) och 2:an Ravi Bhattacharya (1) tillsammans vid 1 km. Foto: Örjan Nordmark.*

**PS!** Leif Strömbäck rapporterar att Boden Maraton tyvärr inte återkommer nästa år. Han hoppas i stället att så många som möjligt skall ställa upp i Killingi, där även DM för Norrbotten avgörs. *(Red:s anm.)*

## *Halland Marathon 1994-06-18*

Halland marathon och DM avgjordes den 18 juni i hällande regn 14 grader och sydöstliga vindar. Tjugoåtta löpare kom till start varav två kvinnor.

Urban Siurya TV 88 segrade före Anders Knutsson IFK Halmstad och Jonas Bengtsson IK Dran. Damveteranerna Karen Ljungman I 16 IF och Astrid Gustavsson Halmstads OK blev etta och tvåa. Av löparna att döma var banan trevlig att springa. Och kanske en fortsättning av loppet kommer att bli, meddelar Åkulla SK som stod som arrangör.

*Martin Andersson, Åkulla SK*

| **Seniorer** | **Sluttid** |
|---|---|
| 1. **Anders Knutsson,** IFK Halmstad | 2.42.37 |
| 2. Jonas Bengtsson, IK Dran | 2.47.54 |
| **M35** | |
| 1. Anders Edberg, Åkulla SK | 3.38.03 |
| 2. Owe Gustavsson, IK Vista | 3.39.16 |
| 3. Torbjörn Jidefur, Hovslätts IK | 3.49.10 |
| 4. Bo Fredriksson, Angered | 4.38.50 |
| **M 40** | |
| 1. Urban Siurya, TV 88 | 2.41.23 |
| 2. **Martin Rolfö,** FK Friskus | 2.55.12 |
| 3. Bo Fagerholm, Laholm IF | 4.14.28 |
| 4. Conny Adolfsson, IK Ymer | 4.42.22 |
| **M 45** | |
| 1. Lars Ekström, Högsbo AIK | 3.03.39 |
| 2. Kent Johansson, Solvikingarna | 3.14.16 |
| 3. Lennart Skoog, Stenungsunds OK | 3.15.30 |
| 4. Hans Forss, Göteborg | 3.16.58 |
| 5. Karl-Erik Ohlsson, LK Myran | 3.17.42 |
| 6. Göran Karlsson, IK Tiwaz | 3.25.27 |
| 7. Jon-Håkan Jannerling, Ale 90 IK | 3.29.11 |
| 8. Mats Persson, Laholms IF | 3.31.57 |
| **M 50** | |
| 1. Gösta Johansson, IF Linden | 3.04.27 |
| 2. Frank Brodin, Solvikingarna | 3.05.56 |
| 3. Stig-Åke Jonasson, Älmhults SC | 3.14.24 |
| 4. Magnus Nilsson, Liechtenstein | 3.50.30 |
| **M 55** | |
| 1. K-G Nyström, TV 88 | 3.44.47 |
| 2. Bo-Inge Åkerlundh, Älmhult | 3.55.20 |
| **M 65** | |
| 1. Kjell Mossberg, Ale 90 | 3.38.46 |
| 2. Per Adolfsson, IK Ymer | 4.09.36 |
| **K 45** | |
| 1. **Karen Ljungman,** I 16 IF | 4.17.23 |
| 2. Astrid Gustafsson, Halmstads OK | 4.17.25 |

**Fotnot:** DM-segrarna satta med fet stil.

## *Skellefteå Midnight Marathon med Veteran SM 1994-07-02*

| Plac. namn, förening | Tid |
|---|---|
| **M23** | |
| 1. Peter Klements, FIN | 2.32.50 |
| 2. Alf Granvik, Jogg-Mix | 3.04.34 |
| 3. Peter Backlund, Lenkki-Boys | 3.12.34 |
| 4. Eyob Kiflemariam, Skellefteå AIK | 3.30.14 |
| **M35** | |
| 1. **Pär Lindberg,** Skellefteå IK | 2.49.27 |
| 2. Eddy Hultgren, Team Blekinge FF | 2.52.28 |
| 3. Peter Jansson, Östhammar FI | 3.00.26 |
| 4. Leif Warebring, Östhammar FI | 3.12.09 |
| 5. Marek Perlinski, Jalles TC | 3.22.28 |
| 6. Per-Uno Berggren, Skellefteå AIK | 3.32.07 |
| **M40** | |
| 1. **Jan Lindblom,** Hässelby SK | 2.28.56 |
| 2. Kurt Sätterström, Kvarnsvedens GOIF | 2.46.23 |
| 3. Stefan Ulmestål, Team Blekinge FF | 2.50.41 |
| 4. Erik Hamrén, Hallstahammar | 2.51.33 |
| 5. Leif Johansson, Jalles TC | 2.53.38 |
| 6. Tage Björkbacka, Hallstahammar | 2.53.43 |
| 7. Roland Lundqvist, IF Vingarna | 3.01.53 |
| 8. Leif Markstedt, Skellefteå AIK | 3.06.58 |
| 9. Torbjörn Hellgren, Vännäs SK | 3.39.17 |
| 10. Leif Strömbäck, Boden SK | 3.39.50 |
| 11. Göran Eriksson, Spölands IF | 4.10.03 |
| **M45** | |
| 1. **Magnus Bergh,** Heleneholms IF | 2.45.10 |
| 2. Lasse Boqvist, SLK Oxelösund | 2.52.31 |
| 3. Lars G Eriksson, Luleå LDK | 2.53.53 |
| 4. Per-Olov Nordin, Söderhamns IF | 3.02.34 |
| 5. Lars Hansson, Sandviks IF | 3.03.26 |
| 6. Erling Mikaelsson, Skellefteå AIK | 3.35.48 |
| 7. Kjell-Göran Holmberg, Jalles TC | 3.59.45 |
| 8. Allan Rattama, Skellefteå AIK | 4.13.50 |
| **M50** | |
| 1. **Leif Holm,** Team Blekinge FF | 2.48.32 |
| 2. Riku Kyllönen, Sundbybergs IK | 2.49.01 |
| 3. Miles Fleetwood, SLK Oxelösund | 2.50.24 |
| 4. Josef Sunna, UIF | 2.52.24 |
| 5. Runar Lindahl, Skellefteå AIK | 3.04.58 |
| 6. Hans Andersson, Hallstahammar | 3.11.38 |
| 7. Remey Carlsson, KFUM Arvika | 3.12.16 |
| 8. Sune Westman, Team Esplanad | 3.19.19 |
| 9. Gunnar Rimdahl, Uppsala | 3.22.38 |
| 10. Hans Wannehed, Östhammar FI | 3.27.15 |
| 11. Dan Yngve, SLK Oxelösund | 3.31.28 |
| 12. Bertil Wassborr, Karleby | 3.37.50 |
| **M55** | |
| 1. **Göte Ivarsson,** IK Tivo | 3.09.32 |
| 2. Clarence Klättborg, Fredrikshofs IF | 3.24.06 |
| 3. Hans Bruno, Hargs BK Runners | 3.25.09 |
| 4. Stig Hellström, Fredrikshofs IF | 3.25.59 |
| 5. Olof Sterngell, Lenkki Boys | 3.38.19 |
| 6. Stig Lindberg, Vännäs SK | 3.49.53 |
| 7. Lars Forsberg, Spölands IF | 5.42.32 |
| **M60** | |
| 1. **Kjell Linder,** Väckelsång IF | 3.08.54 |
| 2. Karl Larsson, IF Göta Friidrott | 3.13.01 |
| 3. Leo Mellberg, Öbacka | 3.32.57 |
| 4. Ove Eriksson, Skellefteå AIK | 3.37.31 |
| 5. Sture Carlström, Norabygdens IK | 3.39.28 |
| 6. Sven-Arvid Johansson, Fredrikshofs IF | 3.45.05 |
| 7. Sven-Erik Åkerman, Björnstorps IF | 4.51.28 |
| **M65** | |
| 1. **Arne Jansson,** Skellefteå AIK | 3.33.55 |
| 2. Manfred Lundström, Spölands IF | 3.34.53 |
| 3. Runar Mellgren, Harmångers IF | 3.44.26 |
| 4. Ingvar Lundberg, Gnosjö FG | 4.03.07 |
| 5. Sigge Hedlund, Skellefteå AIK | 4.32.52 |
| **M70** | |
| 1. **Gösta Ekström,** Säters IF | 4.01.16 |
| 2. Gustaf Lundström, Skellefteå AIK | 4.09.41 |
| 3. Sven Weidenberg, Hammarby IF | 4.20.51 |
| 4. Roy Folkeson, Kumla | 4.46.01 |
| 5. Holger Biskop, FIN | 5.30.41 |
| **M80** | |
| 1. Bengt Fredriksson, IF Castor | 5.21.10 |
| **Motion H** | |
| 1. Tord Elveljung, Dalasjö IK | 2.55.38 |
| 2. Göran Mårtensson, Täby | 3.08.37 |
| 3. Rolf Svanold, Kalix LK | 3.20.22 |
| 4. Peter Sund, Jogg-Mix | 3.23.20 |
| 5. Mats Andersson, Järfälla | 3.31.07 |
| 6. Lars Lindberg, Hjoggböle IF | 3.33.03 |
| 7. Per Westin, Lustebo LK | 3.42.04 |
| 8. Torsten Nevizén, Torsten IF | 3.46.38 |
| 9. Jörgen Tjärnström, Skellefteå AIK | 3.50.33 |
| 10. Anders Nordenberg, Jalles TC | 3.51.30 |
| 11. Lars Eriksson, Skellefteå | 3.55.12 |
| 12. Bengt-Åke Svensson, Team Blekinge FF | 4.17.48 |
| 13. Tomas Vikström, Obbola | 4.25.31 |
| 14. Erik Lundmark, Västanträsk IF | 4.32.42 |
| **Rullstol** | |
| 1. Mikael Pettersson, Norrbacka HIF | 2.00.26 |
| 2. Tomas Biding, Norrbacka HIF | 2.04.53 |
| 3. Michael Sandberg, Motala-Mjölby HIF | 2.23.31 |
| 4. Anders Tyren, Motala | 2.37.57 |
| 5. Per Westerlund, Örgryte IS | 2.49.16 |
| 6. Ingemar Adolfsson, Sotenäs HIF | 3.31.27 |
| **K23** | |
| 1. Ann-Katrin Haga, FIN | 3.20.01 |
| **K35** | |
| 1. Sirpa Munne, SLK Oxelösund | 4.02.3Å |
| **K45** | |
| 1. **Lotta Svärd,** Jalles TC | 3.14.36 |
| 2. Gunilla Büstedt, Skellefteå AIK | 3.34.35 |
| **K50** | |
| 1. **Gudrun Kvick,** Uppsala LK | 3.21.04 |
| 2. Birgitta Jarring, Täby LLK | 3.46.36 |
| 3. Salli Norén, Malungs IF | 3.47.30 |
| 4. Ingegerd Öhberg, Jalles TC | 4.21.00 |
| **K55** | |
| 1. **Birgitta Eklund,** Skellefteå AIK | 3.32.38 |
| 2. Maj Hedberg, Fredrikshofs IF | 4.20.53 |
| **Motion D** | |
| 1. Monika Gullström, FIN | 3.34.03 |

*Jan-Erik Olsson, som här i nattklubbsmiljö mottar standaret av Sanne Helmelin, har tagit initiativ till en tågresa till Berlin i januari.*

**Fotnot:** SM-segrarna satta med fet stil. Reportage från loppet var infört i föregående nummer av Maratonlöparen.

## *Killingi Marathon 1994-07-09*

Arrangör: Killingi AIF
Tävlingsledare: Lennart Rantatalo
Vindförhållande: Nord-Västlig
Temperatur: 14,7°C
Banmätare: Förbundsmätare Johan Henriksson.

| Plac. | Namn, född-år, förening | Tid |
|---|---|---|
| M/1 | Ravi Bhattacharyya, -71, Luleå | 3.01.11 |
| M40/1 | Lars Bergstrand, -50, Kalix LK | 3.04.05 |
| M40/2 | Gunnar Isaksson, -53, Strönäs GIF | 3.31.22 |
| M40/3 | Roland Nilsson, -54, Kiruna LDK | 3.44.10 |
| M45/1 | Kurt Gustavsson, -46, Hultsfred LK | 3.38.41 |
| M35/1 | Harry Baas, -59, Svappavaara AIF | 3.56.06 |
| M60/1 | Torgny Joelsson, -34, Luleå LDK | 4.02.17 |
| M Mot/1 | Kent Sjödin, -48, Optandsjoggarna | 4.13.25 |
| M Mot/2 | Jan Brågård, -46, Helsingborg | 4.28.03 |
| K50/1 | Ann-Marie Andersson, IK Akele | 4.36.24 |
| M Mot/3 | Alf Andersson, -51, Sv. Bostäder | 4.46.15 |

Trots underlaget som bestod av grus var banan lättsprungen. Starten och målet var beläget vid Killingi Folkets Hus. Först sprang vi till Kaitum ca 8 km och vände tillbaka samma väg till Killingi, sedan till Fjällåsen och vände, sedan tillbaka mot Kaitumvägen där vi vände efter ca 4 km och sprang mot Folkets Hus i Killingi. Under tiden som marathontävlingen pågick tävlades det även på sträckor 1—17 km, (1, 2, 4, 8 och 17 km), där deltagarantalet var 69 st i mål. Bra service utefter banan med vätska och stora svampar med vatten i. Medalj direkt vid mål.

Vid prisutdelningen som var i Folkets Hus erhölls resultatlista samtidigt som alla fick välja från ovanligt rikt prisbord.

En verkligt annorlunda marathontävling som jag önskar alla i Sverige ska få uppleva.

*Kent Sjödin, Östersund*

## *Kustmaran (Team Blekinge LF) 1994-07-16*

Vändpunktsbana med start i Kristianopel och vändning i Sandhamn på vägen mot Torhamn. Starten gick kl 09.00 och vädret var soligt och mycket varmt, cirka 25 grader och svag medvind på tillbakavägen. Sammanlagt 62 löpare var anmälda. Tre kom ej till start och tre löpare bröt loppet.

**K50**

| | | |
|---|---|---|
| 1. | Ann-Marie Andersson, IK Akele | 4.23.16 |

**M Sen**

| | | |
|---|---|---|
| 1. | **Mikael Johansson,** Team Blekinge | 2.57.53 |
| 2. | Carl-Gunnar Bergh, Glasrikets RC | 3.17.20 |
| 3. | Bjarne Bodenholm, Stranda LK | 3.21.08 |

**M35**

| | | |
|---|---|---|
| 1. | Mats Teneryd, Eksjö Södra IK | 2.44.05 |
| 2. | Dag Nilsson, ATA Timber | 3.01.43 |
| 3. | Stefan Rohde, Kalmar RC | 3.02.58 |
| 4. | Gert-Inge Tapper, Björnstorp IF | 3.14.26 |
| 5. | Åke Alm, FK Finn | 3.17.04 |
| 6. | **Per Skottén,** Team Blekinge | 3.24.34 |
| 7. | Stefan Johnsson, Team Blekinge | 3.32.06 |
| 8. | Owe Gustavsson, IK Vista | 4.30.31 |

**M40**

| | | |
|---|---|---|
| 1. | **Stefan Ulmeståhl,** Team Blekinge | 2.47.23 |
| 2. | Rune Bergström, Team Blekinge | 2.55.38 |
| 3. | Anders Fransson, Glasrikets RC | 3.16.04 |
| 4. | Anders Krappe, Laholms IF | 3.18.09 |
| 5. | Torwald Sällström, Gränums IF | 3.26.26 |
| 6. | Kjell Levin, Team Blekinge | 4.10.00 |

**M45**

| | | |
|---|---|---|
| 1. | Göran Önnerby, Anderstorps OK | 3.17.41 |
| 2. | Lennart Skoog, Stenungsunds OK | 3.18.34 |
| 3. | **Roy Hultén,** Team Blekinge | 3.18.58 |
| 4. | Nils-Olof Nilsson, KKIF | 3.23.59 |
| 5. | Göran Karlsson, IK Tiwaz | 3.37.04 |
| 6. | Roger Bäckström, Ronneby OK | 3.52.44 |

**M50**

| | | |
|---|---|---|
| 1. | **Lennarth Hansson,** Team Blekinge | 3.05.36 |
| 2. | Hans Andersson, Hallstahammar | 3.11.27 |
| 3. | Gert Nilsson, Björnstorp IF | 3.35.28 |
| 4. | Gert Harrysson, Åkulla SK | 3.54.30 |
| 5. | Sven-Olof Holmgren, Högby IF | 4.42.13 |
| 6. | Hans Orsing, IFK Helsingborg | 4.55.48 |

**M55**

| | | |
|---|---|---|
| 1. | Ove Engman, Elvans IF | 3.29.31 |
| 2. | **Sarne Appelros,** Gränums IF | 3.32.51 |
| 3. | Lars-Olof Israelsson, IFK Strängnäs | 3.55.10 |
| 4. | Bengt Wallin, Falu IK | 4.19.47 |
| 5. | Jan Jonsson, Golf Tjalve | 4.21.04 |

**M60**

| | | |
|---|---|---|
| 1. | Kjell Linder, Väckelsångs IK | 3.06.17 |

**M65**

| | | |
|---|---|---|
| 1. | **Sixten Winberg,** Team Blekinge | 3.42.39 |
| 2. | Per Adolfsson, IK Ymer | 4.04.22 |
| 3. | Bertil Svensson, UF Contact | 4.37.56 |

**M Motion**

| | | |
|---|---|---|
| 1. | Ronny Mandelholm, Asarum | 3.33.23 |
| 2. | Anders Madsen, DEN | 3.35.08 |
| 3. | Leo Rahkonen, Team Blekinge | 3.51.56 |
| 4. | Niklas Roselius, V.A.G.Ö. | 3.52.23 |
| 5. | Håkan Johnsson, Falkenbergs RR | 3.54.36 |
| 6. | Bo Bjerstedt, Ryssbergets IK | 4.06.01 |
| 7. | Markus Stenudd, V.A.G.Ö. | 4.16.48 |
| 8. | Michael Faber, DEN | 4.16.49 |
| 9. | Dag Blixt, Linköping | 4.17.43 |
| 10. | Erhard, Filtenborg, DEN | 4.19.36 |
| 11. | Jan Halldén, IF Saab | 4.20.01 |
| 12. | Tony Wennerberg, Mörrum | 4.23.46 |
| 13. | Bo-Inge Åkerlundh, Älmhult | 4.42.13 |
| 14. | Lennart Norén, Verdi FC | 4.46.55 |
| 15. | Conny Adolfsson, Hyltebruk | 4.55.50 |
| 16. | Gunnar Lillimägi, Älvängen | 5.11.25 |

**Rullstol**

| | | |
|---|---|---|
| 1 | Bernt Nilsson, Kalmar RC | 2.58.13 |

**Fotnot:** Loppet gällde även som DM för Blekinge och tätmännen i varje klass är satt i fet stil.

## *Järnmannen Kalmar 1994-07-16 (triathlon med maratonsträcka)*

Vår något svettiga utsände Per M Wengström har nyligen återhämtat sig efter 52 minuters simning, sex och en halv timmes cykling och en mara på 4.07.46.

Han berättar att detta var den andra "Ironman" som arrangerats i Sverige. Tävlingen genomfördes mycket bra av funktionärerna i ett varmt väder. Maratonbanan löptes på en dryg milbana norrut från Kalmar och tiderna som noterades är de exakta efter- som ombytestiden räknades in i cykeltiden av tävlingen.

Segraren Lars Matsson simmade på 46.45, cyklade 5.01.47 och löpte på 3.13.48 vilket gav 9.02.22 — drygt tre minuter före tvåan, hemmasonen Tomas Gustavsson.

**Marathonresultat seniorer (under fem timmar):**

| Total-plac. | | Namn, klubb/nat | Tid |
|---|---|---|---|
| 1. | | Lars Matsson, Umeå TC | 3.13.48 |
| 2. | | Tomas Gustavsson, Kalmar RC | 3.16.44 |
| 3. | | Jan Lundström, Sundbybergs IK | 3.18.13 |
| 4. | | Jonas Blom, Team F7 | 3.38.35 |
| 5. | | Jan Wahlberg, Sundbybergs IK | 3.49.05 |
| 6. | | Jens Andersson, I2 IF Tri. | 3.29.02 |
| 7. | | Fredrik, Nässtrom, SPIF Tri | 3.47.38 |
| 8. | | Jonas Colting, Alingsås CK | 3.55.17 |
| 9. | | P C Elshaug, NOR | 3.36.13 |
| 10. | | Bernhard Hirschauer, SPIF Tri | 3.41.21 |
| 11. | | Teddy Andersson, Triathlon Väst | 3.47.50 |
| 12. | | Johan Lindberg, Norrköpings K-sim | 3.36.35 |
| 13. | K | Sabine Lang, SPIF Triathlon | 3.35.02 |
| 14. | | Clas Myrestam, Umeå TC | 3.45.33 |
| 15. | | Joakim Wallén, Triathlon Syd | 3.43.28 |
| 16. | | Erik Björkman, Kristianstads T | 3.50.12 |
| 17. | | Magnus Johnsson, SPIF Tri | 3.57.37 |
| 18. | | Marcus Einarsson, Alingsås CK | 3.59.21 |
| 19. | | Håkan Jönsson, Kristianstads Tri | 3.59.46 |
| 20. | | Leif Götestam, OK Orion | 4.02.40 |
| 21. | | Johan Andersson, Kalmar RC | 4.25.07 |
| 22. | | Lars Ericsson, IFK Helsingborg | 4.00.42 |
| 23. | | Kenneth Westerberg, SPIF Tri | 4.30.27 |
| 24. | | Lasse Jönsson, Västerås SS, Tri | 4.12.44 |
| 25. | | Niklas Lehammer, SPIF Tri | 4.33.27 |
| 26 | | Fredrik Eklind, Skövde FK | 4.17.01 |
| 27. | | Sammy Celay, Team F7 | 4.44.02 |
| 28. | | Mikael Suni, Kalmar RC | 4.46.20 |
| 29. | | P-O Danielsson, Stora Tuna IK | 4.39.44 |

**M35**

| | | |
|---|---|---|
| 1. | Göran Durgé, SPIF Tri | 3.57.34 |
| 2. | Lars Olvén, Team F7 | 4.15.55 |
| 3. | Tomas Johansson, Avesta SS, Tri | 4.03.51 |

**M40**

| | | |
|---|---|---|
| 1. | Örjan Sandler, Vattudalens LDK | 3.30.00 |
| 2. | Per Wangström, IK Utby | 4.07.46 |
| 3. | Jan-Olov Andersson, Hargs BK R | 4.00.46 |
| 4. | Kalle Svensson, SPIF Triathlon | 4.34.34 |
| 5. | Rolf Särström, Älta IF | 4.03.06 |

**Motion**

| | | |
|---|---|---|
| 1. | Torbjörn Sandler, Vattudalens LDK | 4.21.29 |
| 2. | Magnus Axelsson, Säters IF, Tri | 4.23.28 |
| 3. | Urban Apell, Team F7 | 4.09.59 |

## *Vindelsälvsloppet 1994-07-30*

Den 11:e upplagan av Vindelälvsloppet bjöd för första gången marathonlöparna på 100% belagd väg ända från sista växeln i Vindeln till målet i Vännäsby i och med att den återstående grusvägsbiten mellan 21 och 28 km nu asfalterats.

Banan kan betecknas som lätt och även vädret var för dagen relativt gynnsamt i och med att solen för det mesta lös med sin frånvaro och temperaturen höll sig på anständiga +22°C.

Herrarnas banrekord på 2.20.31 var aldrig hotat men i damklassen var det nära då Eva Eriksson endast missade det med 16 sekunder.

Antalet deltagande lag hade i år sjunkit till 258 st, att jämföra med de båda toppåren 1990 och 1991 som båda samlade 333 st. De arrangerande vindelälvskommunerna och idrottsföreningarna genomförde under löparveckan en enkätundersökning bland löpare och publik för att få fram åtgärdsförslag som kan motverka det vikande intresset till kommande år.

Bl.a de långa sträckorna (och maratonsträckan i synnerhet) är här föremål för diskussion i och med att många lag har svårt att besätta dessa.

*Peter Hansen*

**DAG 4 TÄVLINGSKLASS**
**STRÄCKA 24 VINDELN—VÄNNÄSBY 42.195 m**

| | | |
|---|---|---|
| 1. | Klas-Göran Berg, Öråns SK | 2.27.32 |
| 2. | Anders Wedin, Hofors Löparklubb | 2.42.39 |
| 3. | Peter Bergström, IK Studenterna lag 1 | 2.45.58 |
| 4. | Sören Jonsson, Löparföreningen TV 88 | 2.54.57 |
| 5. | Tord Elvejung, Dalasjö IK Framåt | 2.58.20 |
| 6. | Leif Markstedt, Skellefteå AIK Friidrott | 3.01.55 |
| 7. | Ove Bergqvist, Kopparbergs IF | 3.04.37 |
| 8. | Gunnar Pettersson, Sandviks IK | 3.13.55 |
| 9. | Tord Eriksson, Storuman RC | 3.28.30 |
| 10. | Sören Näslund, Jalles TC | 3.33.45 |

**DAG 4 DAMKLASS**
**STRÄCKA 24 VINDELN—VÄNNÄSBY 42.195 m**

| | | |
|---|---|---|
| 1. | Eva Eriksson, Lahnajärvi SIF | 2.54.28 |
| 2. | Agneta Lantto, Skellefteå AIK Friidrott | 2.59.02 |
| 3. | Katarina Sandström, IK Studenterna Umeå | 3.00.09 |
| 4. | Riita Auvinen, Lady Runners/Storuman RC | 3.26.58 |
| 5. | Gunvor Jonsson, Tärnajänten TIK Fjällvind | 3.30.30 |
| 6. | A-S Johansson, Lev Liv Löp-Skellefteå La | 3.38.58 |
| 7. | Anita Gustafsson, Komandå F Nigthing | 3.58.50 |
| 8. | Monika Udd, Jalles TC | 4.01.29 |
| 9. | Inger Westerlund, Vännäs Kvinns | 4.19.50 |
| 10. | Margareta Lundqvist, Förs-kassans Friska | 4.52.37 |

**DAG 4 ÖPPEN KLASS**
**STRÄCKA 24 VINDELN—VÄNNÄSBY 42.195 m**

| | | |
|---|---|---|
| 1. | Jan Lindblom, SCA Lag 2 | 2.26.42 |
| 2. | Ronny Persson, Run Art Handikappidr | 2.27.57 |
| 3. | Peter Klements, Harry Boy på Tvärå | 2.33.15 |
| 4. | Johan Dahl, Trygg-Hansa | 2.33.54 |
| 5. | Brian Reinhold, Flygplatsen IF Umeå | 2.34.02 |
| 6. | Mikael Hill, H Holmqvist Företag | 2.36.02 |
| 7. | Håkan Eriksson, Team Skatamarkarna | 2.39.05 |
| 8. | Göran Bengtsson, Vildmarkståget | 2.40.50 |
| 9. | Sten Dahlbäck, Vildmännens IF lag 1 | 2.45.19 |
| 10. | Mikael Edbäck, Banverket Norra | 2.45.20 |
| 11. | Villy Olsson, Vindelns kommun | 2.47.41 |
| 12. | Pål Norman, Ortopedernas Levebröd | 2.48.12 |
| 13. | Fredrik Kuoppa, Bottnia | 2.48.17 |
| 14. | Roy R Millerjord, IL Stålkamratene | 2.49.31 |
| 15. | Giovanni Marcellaro, Team Ansvar & Z-T | 2.50.13 |
| 16. | Leif Danielsson, Iggesund Paperboard | 2.50.41 |
| 17. | Tomas Lindström, Ågnäsjoggarna | 2.51.12 |
| 18. | Conny Lagerskog, Moskosel/Arvidsjaur | 2.51.16 |
| 19. | Ravi Bhattacharuya, SCA Skog Luleå | 2.51.50 |
| 20. | Gunanr Eriksson, Ljusvattnets IF | 2.53.29 |
| 21. | Bobby Feldt, Fart i Brallan/Skellefteå | 2.54.26 |
| 22. | Olle Hultgren, Hälsinge Flygflottilj F15 | 2.54.42 |
| 23. | Bosse Wallsten, Hampusson & Co Bygg | 2.54.46 |
| 24. | Bernt Backlund, Skogsarbetarförbundet | 2.54.53 |
| 25. | Alf Granvik, Jogg-Mix/Nykarleby | 2.54.58 |
| 26. | Christer Larsson, Tuvträsk | 2.55.01 |
| 27. | Bengt-Peder Björn, Optimisterna | 2.55.49 |
| 28. | Roger Andersson, Tvärråbäcks IK | 2.55.51 |
| 29. | Mikael Edman, Team Rossön | 2.56.00 |
| 30. | Lennart Vänström, Backe IF Jogging | 2.56.29 |
| 31. | Mikael Sannelius, Exudo | 2.56.50 |
| 32. | Per Hoffman, Arjeplog Halvmarathon | 2.57.01 |
| 33. | Patrik Ronnling, Järvsjöby IF | 2.57.17 |
| 34. | Per Burman, Nyström's | 2.57.26 |
| 35. | Peter Hansen, Team Takläggarvägen | 2.57.48 |
| 36. | Bruno Nordlöf, Friskspor Malmö | 2.58.06 |
| 37. | Seth Viksten, Jörnligan/SK Järven | 2.59.04 |
| 38. | Zoltan Fazakas, Erisoft AC Luleå | 2.59.14 |
| 39. | Anders Burlin, Hellys Hjältar lag 1 | 2.59.24 |
| 40. | Lars Hänström, Mjösjöbjöra å nager dell | 3.00.10 |
| 41. | Leif Isaksson, NCC IF | 3.01.00 |
| 42. | Stigbjörn Laestander, Forsmarkara | 3.01.09 |
| 43. | Jörgen Mattsson, Kattisavans IF | 3.01.44 |
| 44. | Sune Westman, Team Esplanad | 3.02.52 |
| 45. | Gunnar Söderlind, Postens Region Umeå | 3.03.24 |
| 46. | Sture Johansson, Rundvikarna | 3.03.27 |
| 47. | Torbjörn Andersson, Norrfors Limpan | 3.04.05 |
| 48. | Ted Ås, Team Bilda Hög | 3.04.05 |
| 49. | Johan Sernheim, Kultsjödalens vägrenar | 3.05.07 |
| 50. | Måns Bylund, Brattby-Gubböle IF | 3.05.40 |
| 51. | Ronny Fesse, Tekniska Kontoret | 3.05.43 |
| 52. | Harri Iammi, Kanavan Kiertäjät | 3.06.54 |
| 53. | Magnus Engblom, Gideå/Svedje Byajogg | 3.07.36 |
| 54. | Anders Sandberg, Örnpolis | 3.07.58 |
| 55. | Lars Wickberg, Husums Skidor | 3.08.04 |
| 56. | Mats Flordh, Tärna-Stensele Allmskog | 3.09.11 |
| 57. | Thomas Renberg, LIV — Dream Team | 3.09.13 |
| 58. | Mitsuo Kikychi, Japan Ultra Marathon | 3.10.02 |
| 59. | Hans Lönnelid, Lahnajärvi/Överkalix | 3.10.24 |
| 60. | Åke Brodén, IF Nybyggarnas Barn | 3.10.36 |
| 61. | Thomas Andersson, Huddinge Polisen | 3.10.37 |
| 62. | Leif-Rane Karlsson, Team Storumans Bil | 3.10.56 |
| 63. | Roland Larsson, 7-kan kan | 3.11.01 |
| 64. | Bengt Lenö, Skorpeds SK Mjuk i knäna | 3.11.26 |
| 65. | Staffan Lundblad, Fjällvindarna Tärna IK | 3.11.27 |
| 66. | Jan Gidlund, Björna — Tresjöklubbarna | 3.12.06 |
| 67. | Östen Öhman, Hörenfors Företagscentrum | 3.12.12 |
| 68. | Bengt Wårdén, Bilprovningen | 3.13.05 |
| 69. | Bengt Berggren, Trötta Fötter | 3.13.10 |
| 70. | Anders Lundgren, Sockna Storuman | 3.13.30 |
| 71. | Ulf Sjöberg, Sjöbergarna Saxnäs | 3.13.32 |
| 72. | Stefan Olovsson, Vägverket Produktion | 3.13.53 |
| 73. | Hans Loo, Slipstenssjöns IF | 3.14.18 |
| 74. | Anders Hjalmarsson, Umeå Energi AB | 3.14.38 |
| 75. | Bengt Gladh, Nordanstigs Friidrott | 3.14.59 |
| 76. | Leif Widlund, Ursprunget Övre Saxnäs | 3.15.02 |
| 77. | Lennart Olsson, Spölands IF Lag LLen | 3.15.35 |
| 78. | Marek Perlinski, Tibnor Fritidsklubb | 3.15.49 |
| 79. | Bengt Jonsson, Åsele kommun | 3.15.57 |
| 80. | Kjell-Åke Lahti, Sattajärvi Road Runners | 3.16.02 |
| 81. | Martin Vågell, Skrämträsk Motionsför | 3.16.56 |
| 82. | Frank Brodin, Solvikingarna -RS Fjärrab | 3.17.23 |
| 83. | Ulf Sehlin, Länsstyrelsen | 3.17.25 |
| 84. | Magnus Hägglöf, Målsökarna | 3.17.48 |
| 85. | Sven-Olof Nilsson, Team Vännfors | 3.18.06 |
| 86. | Mikael Lindberg, Team Gargnäs | 3.18.14 |
| 87. | Göran Lindberg, Springpolarna-Vintage | 3.18.18 |
| 88. | Tor Marntell, Skogsvårdsstyrelsen BD | 3.18.21 |
| 89. | Bo Gillberg, JM Bygg | 3.18.22 |
| 90. | Birger Karlsson, SCA Lag 3 | 3.18.34 |
| 91. | Gunnar Isaksson, Strömnäs- Piteå | 3.18.38 |
| 92. | Peter Sedlacek, Umedalens Veteraner | 3.18.47 |
| 93. | Roger Pistol, Kopparvägen | 3.18.47 |
| 94. | Bernt Johansson, Hemmimgsmarks IF | 3.18.48 |
| 95. | Patrik Tuvesson, Sappetsele Sommarg. | 3.19.12 |
| 96. | Niklas Sundberg, Bureå IF:s Muskel M | 3.19.24 |
| 97. | Robert Löfqvist, Lövångerslunkarna | 3.20.04 |
| 98. | Stig Marklund, Alimak | 3.20.13 |
| 99. | Olov Anders Gottnersson, SK Tegnäsp | 3.20.32 |
| 100. | Kjell Jakobsson, Lag Björksele | 3.20.32 |
| 101. | Asko Pietilä, ADAK lever | 3.20.55 |
| 102. | Ben Olofsson, Hemfjälls flyttfåglar | 3.21.23 |
| 103. | Curt Möller, Konsum Norrbotten | 3.21.39 |
| 104. | Börje Lindström, Mico é liten | 3.21.51 |
| 105. | Lars-Erik Larsson, Kut i Villa | 3.22.13 |
| 106. | Gunnar Falck, Västerbottens-Kuriren | 3.22.16 |
| 107. | Tor Jakobsson, Skogsvårdsstyrelsen | 3.22.26 |
| 108. | Henrik ''Klon'' Lundberg, IK Skabbräv | 3.22.28 |
| 109. | Kjell-Owe Skoglund, Mariehems SK | 3.22.41 |
| 110. | Ulf Johansson, Tvärråelsfeukara | 3.22.57 |
| 111. | Malte Kero, Ohtanajärvi Jogg o Spring | 3.23.01 |
| 112. | Lars Andersson, Konsum Nord | 3.23.43 |
| 113. | Sune Persson, Överboda | 3.24.31 |
| 114. | Mats Svanefjord, Valmet Logging | 3.24.34 |
| 115. | Stellan Rönnkvist, Assi Domän Kraftliner | 3.24.50 |
| 116. | Stellan Adolfsson, SJ Tågmästarna | 3.24.54 |
| 117. | Yngve Jonsson, ASG:s Långtradare | 3.24.54 |
| 118. | Bert-Olof Kärrman, Öråns SK/Bratten | 3.25.22 |
| 119. | Anders Elander, Sollentuna Kommun | 3.25.42 |
| 120. | Per-Olov Svensson, For int bästen i Balsjö? | 3.25.50 |
| 121. | Kjell Ågren, Pärtans Punishment | 3.26.00 |
| 122. | Olle Lundgren, Martinsons Trä | 3.26.07 |
| 123. | Rune Nystedt, Lokförarna Vännäs | 3.26.26 |
| 124. | Per-Erik Forsberg, Bodens LLK | 3.26.26 |
| 125. | Hans Sillander, Skatila IK | 3.26.45 |
| 126. | Anders Brask, Fredrikshofs IF Motion | 3.26.50 |
| 127. | Matts Good, K4 IF | 3.26.55 |
| 128. | Stefan Senling, Luleå Lokaltrafik IK | 3.27.01 |
| 129. | Robert Lindén, Bå på skoj | 3.27.07 |
| 130. | Jan-Erik Pettersson, Kulture-Skellefteå | 3.27.07 |
| 131. | Ove Engman, Lärarnas Riksförbund | 3.27.24 |
| 132. | Mats-Åke Eriksson, Vännäs SK | 3.27.34 |
| 133. | Ulf Söderström, Idbyns Gymnastikför | 3.27.34 |
| 134. | Hans Svedin, Vild och Vacker | 3.27.45 |
| 135. | Anders Oskarsson, Blattnicksele | 3.27.58 |
| 136. | Lars Söderlund, Öbackalöparna | 3.28.10 |
| 137. | Arne Olsson, Lindab VM-Björnsarna | 3.28.14 |
| 138. | Kenneth Fjellström, Glommersträsk IF | 3.28.54 |
| 139. | Stefan Stare, Vattenfall Vattenkraft BD | 3.28.58 |
| 140. | Sven Johansson, Hällnäs Såg AB | 3.29.00 |
| 141. | Ingemar Svevar, Maratonblåbären | 3.29.12 |
| 142. | Peter Wiesler, Folktandvården-LIV AC | 3.29.14 |
| 143. | Bo Renström, Notdraget Kokträsk | 3.30.04 |
| 144. | Lennart Hägglund, Team EOS Klumark | 3.31.42 |
| 145. | Jan Dahlgren, Umeå Brandkårs IK UBIK | 3.32.22 |
| 146. | Curt Silver, Skellefteå Kraft | 3.32.27 |
| 147. | Lisbeth Sandberg, Lärarförbundet AC BD | 3.32.44 |
| 148. | Svante Karlsson, AmuGruppen | 3.33.00 |
| 149. | Börje Andersson, EFS Blåsork Norrfj | 3.33.05 |
| 150. | Kid Benny Eriksson, Vattenfall Vattenkraft | 3.33.50 |
| 151. | Stellan Sandström, Manjauer | 3.34.14 |
| 152. | Ulf Eriksson, Nyåkers IK | 3.34.19 |
| 153. | Matts Eklund, IK Kamp | 3.34.40 |
| 154. | Tomas Lönneborg, Hörnefors Idrottsfolk | 3.34.42 |
| 155. | Kjell Eklund, Centern | 3.35.11 |
| 156. | Bjarne Fredriksson, Umepolisen | 3.35.11 |
| 157. | Lars Sköld, Plåsterteam Lycksele las | 3.35.17 |
| 158. | Börje Fjellborg, SJ Malmbanan | 3.35.22 |
| 159. | Georg Fors, Handelsbanken Fritid | 3.35.37 |
| 160. | Leif Nilsson, Hotell Överkalix | 3.35.42 |
| 161. | Jonny Nygren, ABB Västerbotten | 3.35.58 |
| 162. | Leif Apelqvist, Gällivare Gänget/Gällivar | 3.36.15 |
| 163. | Lars Lindblad, Friskis & Svettis | 3.36.33 |
| 164. | Per-Arne Larsson, Börje-Jumkil-Åkerby | 3.36.40 |
| 165. | Tore Jonsson, Stryckele IF | 3.36.49 |
| 166. | Tony Hedlund, Luleå Energi | 3.37.05 |
| 167. | Åke Johansson, Scandiamant | 3.37.27 |
| 168. | Bo Juslin, VAB | 3.37.31 |
| 169. | Per Sandberg, Blomåker | 3.37.43 |

*Fyra flickor i Prag varav tre är bidragsgivare i detta nummer: Birgitta Jarring, Mia Wänqvist, Monika Simson och Ann-Marie Andersson. Foto: Jan Lind.*

170. Stefan Nilsson, Sparbanken Norr 3.37.57
171. Sören Haraldsson, Åmliden 3.38.04
172. Roger Hägglund, Team Skogsägarna 3.38.14
173. Stig Slätthed, Halmstad OK Långskubb 3.38.58
174. Tony Persson, Vildmännens IF lag 2 3.39.16
175. Ulf Gustavsson, Vilsta IK 3.39.24
176. Torbjörn Hellgren, Tvärålunds IF 3.39.42
177. Anders Andersson, Skellefteå lasarett 3.39.57
178. Thomas Nordström, Hortlax SK 3.40.08
179. Henrik Hallqvist, Arken 3.40.25
180. Bengt Lundqvist, Jokkmoks Skidklubb 3.40.32
181. Pekka Karelmo, Telia IF Skellefteå 3.40.45
182. Sture Carlström, Norabygden 3.41.01
183. Per-Uno Bergner, Vindeln é liten 3.41.07
184. Torbjörn Frejd, IK Kemistafetten 3.41.09
185. Sören Sandgren, Västerbottens Lantmän 3.41.14
186. Michael Eriksson, Slagnäs IF's Benhinnor 3.41.31
187. Astrid Byström, Team Socius 3.43.14
188. Roland Berglund, Team Oljecenter 3.43.23
189. Sven-Göte Persson, Åströms Onghögen 3.45.12
190. Jan-Erik Byström, Hällara 3.45.37
191. Stig Lindberg, Endorfinerna 3.45.54
192. Anders Lundström, Rödåbygdens IK 3.47.43
193. Anders Söderlund, Molidens IK 3.48.28
194. Allan Rattama, Proletären - Skellefteå 3.48.50
195. Sören Persson, Ve Oppet Slagnäsvägen 3.49.02
196. Heikki Karlsson, Telia Mobitel 3.49.08
197. Karl-Henrik Hultdin, Kribergarna 3.50.07
198. Arno Wahlström, Sävarkorpen 3.50.09
199. Jan-Erik Olsson, Burträsk Mitt i Världen 3.50.21
200. Hans Hansson, Dikanäsfjällen 3.54.06
201. Ulf Nordin, Sidensjö IK-Motion 3.54.34
202. Henric Tano, Vägverket Region Norr 3.55.35
203. Lars Göran Jansson, Rentjärn 3.55.52
204. Sven-Olov Mossö, Snön Faller 3.58.03
205. Torbjörn Backlund, Oravais IF 3-58.29
206. Melker Lundström, Hössjö Ligan 3.58.54
207. Anders Boström, Västerbottens Folkblad 3.59.23
208. Lage Rönnmark, Team Lycksele Kommun 3.59.44
209. Kurt Kågström, Boliden/Rönnskärsverk 4.02.35
210. Janne Eriksson, Stridsmakara 4.07.38
211. Kurt Åkesson, Team Kraddsele 4.08.31
212. Eije Nyman, Sel's sparra 4.10.54
213. Sune Hjälmarsson, Knutby Skenben 4.11.22
214. Kerstin Sjöberg, Fjällämmlan 4.12.37
215. Elisabeth Carlsund, Riksdagens IK 4.13.20
216. Bert-Ove Karlsson, TEAM 100 4.13.31
217. Lennart Gustavsson, Renström IK 4.13.38
218. Christer Abrahamsson, Volvo Umeverken 4.14.28
219. Ingemar Karlsson, Lycksele Energiverk 4.19.34
220. Mats Andersson, Hotell Lappland Run 4.20.12
221. André Sjöström, Släktdraget 4.32.14
222. Irma Isaksson, Jukt-Olles Onga 4.36.23
223. Jimmy Almgren, Snåtterkart'n/Missen 4.37.48
224. Ola Persson, 'Ångeschläkta' 4.41.28
225. Hans Larsson, Granit hård som sten 4.45.09
226. Kenneth Granberg, Ersboda SK 4.47.55

## *Helags Fjällmara (Ljungdalens GIF) 1994-07-30*

M45/1 Per Magne Siraas, NOR 2.48.12
M35/1 Peder Estelli, IFK Mora 3.03.36
M/1 Mats Hammerin, Forssa BK 3.08.53
M35/2 Hans Jonsson, Forssa BK 3.11.53
M45/2 Sven Åke Norberg, Iggesunds SK 3.12.53
M55/1 Göte Ivarsson, IF Karlsborg 3.18.43
M45/3 Kjell Krans, Iggesunds SK 3.24.24
M45/4 Ingvar Berggren, IF Göta 3.27.13
K45/1 Britt Andersson, Fredrikshofs IF 3.42.55
M35/3 Kent Larsson, Hargs Runner 3.44.43
(10)
M45/5 Dan Jarl, Håfreströms IF 3.45.18
M45/6 Leif Franzén, IFK Strängnäs 3.56.51
M55/2 Erland Svahn, IFK Tumba 4.06.15
K45/2 Monika Simson, Täby LLK 4.09.29
M45/7 Stig Söderström, Kvarnsvedens GOIF 4.13.28
M55/3 Assar Johansson, Dagab 4.16.59
M35/4 Henrik Kraft, DEN 4.20.35
M55/4 Sören Domert, Forssa BK 4.27.21
K45/3 Gunilla Franzén, IFK Strängnäs 4.32.24
K35/1 Anne-Margit Bygland, NOR 4.40.24
(20)
M45/8 Jöstein Alstad, NOR 4.51.40

## *11:e Borås Marathon (Äspereds IF) 1994-08-27*

Borås Marathon platsar knappast i kategori "lättsprungen" med sin bitvis kuperade bana och med en nivåskillnad på ca 150 m mellan starten på Ryavallen och vändpunkten uppe i Äspered.

Det är dock en trevlig bekantskap i och med att den är ganska omväxlande och håller man igen lite på första halvan blir "hemfärden" inte så ansträngande i nedförsbackarna. Synd att deltagarantalet i år stannade vid 59 st i mål, (90 st i fjol) för vi bjöds på utmärkt löparväder, sol/växlande molnighet och +17°C, men med viss motvind hem. Arrangemanget var utmärkt men med en liten miss, några resultatlistor kom aldrig upp.

*Peter Hansen*

**Män**

1. Hans Therkelsen, DEN 2.52.22
2. Leo Kekkonen, Ellos IF 2.57.21
3. Bengt Zetterberg, Solvikingarna 3.01.51
4. Conny Persson, Volvo IF 3.14.40
5. Jan Lodberg, DEN 3.24.47
6. Jörgen Strandqvist, FK Åsen 3.33.30
7. Ole-Christian Boe, NOR 3.37.37

**M35**

1. Ingvar Lidström, Skillingaryds FK 2.55.06
2. Ingemar Karlsson, Vedums AIS 3.01.32
3. Anders Edberg, Åkulla SK 3.20.59
4. Torbjörn Jidefur, Hovslätts IK 3.44.42
5. Lasse Hall, Solvikingarna 3.50.08
6. Sten-Göran Yngvesson, IK Vilsta 3.56.37

**M40**

| | |
|---|---|
| 1. Hans Jansson, Kils AIK | 2.44.50 |
| 2. Lars Bäckström, Högsbo AIK | 2.54.26 |
| 3. Stefan Jingholt, Bollebygds IF | 3.02.51 |
| 4. Bjarne Danielsson, NOR | 3.04.45 |
| 5. Rune Gustavsson, Navåsens FK | 3.06.11 |
| 6. Niko Varzic, Solvikingarna | 3.12.01 |
| 7. Lars Henningsson, SÖK Knallen | 3.46.09 |

**M45**

| | |
|---|---|
| 1. Peter Hansen, Solvikingarna | 2.54.36 |
| 2. Vesa Lehikoinen, MFF | 2.57.05 |
| 3. Björn Sunesson, Enskede IF | 2.57.18 |
| 4. Lasse Boqvist, SLK Oxelösund | 3.06.23 |
| 5. Lars Sandgren, Lidköpings IS | 3.08.25 |
| 6. Torgny Karlsson, Solvikingarna | 3.11.48 |
| 7. Sören Remar, Tvärreds IF | 3.13.27 |
| 8. Bengt Johansson, Högsbo AIK | 3.14.19 |
| 9. Jan Å.B. Hansson, Solvikingarna | 3.23.39 |
| 10. Bosse Holm, Volvo IF | 3.24.34 |
| 11. Göran Karlsson, IK Tiwaz | 3.34.10 |
| 12. Gert Krook, Volvo IF | 4.07.34 |
| 13. Sten R Johansson, IF Kville | 4.24.14 |

**M50**

| | |
|---|---|
| 1. Jan Krantz, Solvikingarna | 3.19.20 |
| 2. Frank Brodin, Solvikingarna | 3.27.14 |
| 3. Gert Harrysson, Åkulla SK | 3.30.49 |
| 4. P-O Hvitfeldt, Hammarby IF | 3.33.55 |
| 5. Rolf Sjögren, Kinnaström SK | 3.53.48 |

**M55**

| | |
|---|---|
| 1. Sten Sandberg, Högsbo AIK | 3.25.54 |
| 2. Sigurd Ryndal, Rydboholms SK | 3.43.24 |
| 3. Toivo Harju, Finlandia | 4.22.06 |

**M60**

| | |
|---|---|
| 1. Kurt Karlsson, Solvikingarna | 3.21.44 |

**M65**

| | |
|---|---|
| 1. Ingvar Lundberg, Gnosjö FK | 3.55.05 |
| 2. Per Adolfsson, IK Ymer | 4.02.22 |

**K35**

| | |
|---|---|
| 1. Sirpa Munne, SLK Oxelösund | 3.49.22 |

**K45**

| | |
|---|---|
| 1. Lisbet Bengtsson, Solvikingarna | 4.08.39 |

**Motion**

| | |
|---|---|
| 1. Wilhelm Johansson, Hjortberga | 3.14.10 |
| 2. Jörgen Larsson, Givarps IF | 3.14.16 |
| 3. Sören Hovmand-Madsen, DEN | 3.16.07 |
| 4. Olle Halldén, Reebok Racing Club | 3.22.47 |
| 5. Robert Rickert, Tranemo IF | 3.32.09 |
| 6. Sten Ylmén, Mälilla Mörlunda SKI | 3.32.36 |
| 7. Halfdan Mustad, Västra Frölunda | 3.33.19 |
| 8. Lars Almqvist, IFK Helsingborg | 3.40.45 |
| 9. Harry Dahlqvist, TA Fritid | 3.53.41 |
| 10. Bengt Sandgren, Lidköpings IS | 4.08.31 |
| 11. Lennart Norén, Verdi FC | 4.25.43 |
| 12. Conny Adolfsson, IK Ymer | 4.36.36 |
| 13. Gunnar Lillimägi, Älvängen | 4.49.23 |

## *Höga Kusten Marathon 1994*
## *1994-08-13*

**Män seniorer**

| | |
|---|---|
| Karl Nieminen, Öbacka LK | 2.50.25 |
| Dan Agnarsson, Öbacka LK | 2.50.45 |
| Jon Arild Sesseng, NOR | 2.53.27 |
| Ravi Bhattacharyya, Luleå LDK | 3.04.55 |
| Per Boström, Råby Rekarne FIF | 3.10.07 |
| Staffan Lundblad, Sundsvalls FI | 3.15.33 |
| Roger Sjödin, Härnösand | 3.17.45 |
| Tomas Eklund, Lidingö-Postens IF | 3.24.09 |
| Stefan Nyberg, IFK Nyland | 3.27.58 |
| Tobias Sjöblom, Arnäsvall | 3.29.00 |
| (10) | |
| Hans Sjölander, IFK Nyland | 3.34.02 |
| Torsten Nenzén, Torsten IF | 3.39.28 |
| Arne Berglund, Mellansels IF | 3.50.18 |
| Hans Gradin, Matfors | 3.55.38 |
| Ulf Eriksson, Exudo | 3.57.09 |
| Hans Mannsten, HKV | 3.59.51 |
| Pär Eriksson, Graningealliansen | 4.06.01 |
| Anders Nordenberg, Jalles TC Umeå | 4.15.22 |
| Micke Brodin, Uppsala | 4.38.59 |
| Kadhim Mariadi, Sollefteå Basket | 4.46.20 |
| (20) | |
| Mats Moberg, Lövviks BIF | 4.47.11 |
| Tomas Vikström, Obbola | 4.50.57 |

**M40**

| | |
|---|---|
| Åke Harlin, Bondsjöhöjden | 2.51.25 |
| Lars Berglund, Öbacka LK | 2.57.14 |
| Kent Wallin, Öbacka LK | 3.03.26 |
| Hannu Heino, IFK Nyland | 3.04.37 |
| Alf Granvik, FIN | 3.05.16 |
| Kent Sjölund, Öbacka LK | 3.05.46 |
| Mats Zetterlund, Vattudalen | 3.07.32 |
| Roland Lundqvist, IF Vingarna | 3.10.51 |
| Peter Jansson, Östhammar FI | 3.13.22 |
| Hans-Erik Boström, Råby Rekarne FIF | 3.14.38 |
| (10) | |
| Torgny Jarl, Öbacka LK | 3.16.24 |
| Thomas Sigurdsson, IKSU | 3.17.07 |
| Örjan Janulf, IF Rycket | 3.19.03 |
| Kenneth Pihl, IFK Nyland | 3.20.30 |
| Arne Söderlind, Hägglunds IoFK | 3.24.06 |
| Marek Perlinski, Jalles TC | 3.28.49 |
| Anders Lundgren, Larsbergs Byggs. | 3.33.23 |
| Örjan Byström, Ö-vikspolisen | 3.41.42 |
| Rune Nystedt, Vännäs SK | 3.50.03 |
| Lars Eriksson, Brandskyddet IK | 3.56.13 |
| (20) | |
| Hans Holmdahl, Umeå | 3.56.26 |
| Hjalmar Enroth, SUIF | 3.56.51 |
| Anders Wiberg, Örebro AIK | 4.04.36 |
| Mats Könberg, Umeå | 4.11.14 |
| Göran Hallberg, Överveda | 4.15.28 |
| Lennart Vestin, Sollefteå | 4.19.26 |
| Tommie Pihl, Nalle | 4.25.29 |
| Bernt Gustafsson, Nordmaling | 4.41.53 |
| Ulf Nilsson, SE-Bankens IF | 4.54.07 |

**M50**

| | |
|---|---|
| Örjan Sandler, Vattudalens LDK | 3.15.39 |
| Sune Westman, Team Esplanad | 3.18.43 |
| Sören Nylander, Värmdö IF | 3.31.27 |
| Olof Strengell, FIN | 3.36.31 |
| Leo Mellberg, Öbacka LK | 3.41.25 |
| Rolf Persson, Iggesunds SK | 3.45.27 |
| Sören Näslund, Jalles TC | 3.57.47 |
| Kalevi Saukkonen, FIN | 3.58.19 |
| Lennart Carlander, Turebergs IF | 4.00.45 |
| Bertil Andersson, Mjällom | 4.00.57 |
| (10) | |
| Pauli Nieminen, Söderhamns SK | 4.12.18 |
| Sten-Åke Arenlid, Öbacka LK | 4.16.58 |
| Hasse Sundell, Sundsvallspolisen | 4.18.01 |
| Ove Andersson, GIF Sundsvall | 4.18.58 |
| Leif Wingkvist, Norrköping | 4.28.09 |
| Göran Andersson, Norrköping | 4.28.10 |
| Bosse Wiklund, Telia IF | 4.49.12 |
| Lennart Persson, Järnvägens IF | 4.55.53 |
| John Larsson, Eskilstuna | 4.55.53 |
| Nore Forslund, Sävedalen | 5.25.48 |
| (20) | |

## *Strömmingsmaran*
## *1994-08-21*

| Klass | Namn, födelseår, klubb | Sluttid |
|---|---|---|
| M sen | Emmanuel Sarawath, -70, TAN | 2.25.50 |
| M 40 | Peter Klemets, -53, FIN | 2.32.01 |
| M sen | Anders Wedin, -62, Hofors LK | 2.34.41 |
| M 35 | Anders Lundgren, -59, Offerdals SK | 2.35.45 |
| M 35 | Raimo Mikkola, -58, Forssa BK | 2.41.05 |
| M sen | Kipkoech Terer, -61, KEN | 2.41.22 |
| M 40 | Bo Nordin, -54, Edsbyns IF | 2.41.57 |
| M sen | Birger Fält, -68, Bollnäs FIK | 2.43.16 |
| M 45 | Owe Olsson, -49, Kvarnsveden | 2.44.27 |
| M 35 | Jan-Erik Strandberg, -57, Ljusne Ala | 2.46.50 |
| (10) | | |
| M 35 | Christer Johansson, -59, Iggesund | 2.48.20 |
| M sen | Patrik Mattsson, -65, F 15:s IF | 2.50.12 |
| M 40 | Tage Björkbacka, -51, Hallstaham | 2.50.49 |
| M 35 | Peder Hunnes, -56, Duvbo IK | 2.53.40 |
| M 50 | Lars-Erik Larsson, -44, Alfta GIF | 2.53.47 |
| M 40 | Leif Danielsson, -50, Iggesunds SK | 2.54.40 |
| M sen | C-J Stenmark, -66, Sundsvalls FF | 2.54.45 |
| M 45 | Kenny Höijer, -46, Alfta GIF | 2.56.08 |
| M sen | Mats Hammerin, -60, Forssa BK | 2.56.12 |
| M 45 | Angus Thomson, -47, Söderhamn | 2.56.28 |
| (20) | | |
| M 60 | Torleif Rekkebo, -32, NOR | 2.56.45 |
| M 40 | Peder Estelli, -53, IFK Mora | 2.57.13 |
| M 45 | Mats-Olof Olsson, -45, Kvarnsveden | 2.57.38 |
| M 40 | Hans Jonsson, -53, Forssa BK | 3.01.50 |
| M 45 | Antti Raappana, -48, Söderhamn | 3.03.18 |
| M sen | Johan Sundström, -64, Bromma | 3.03.48 |
| M 45 | Svante Mattsson, -46, Edsbro | 3.05.55 |
| M 50 | Kjell-Ove Skoglund, -41, Strands IF | 3.06.17 |
| M 35 | Sören Alneberg, -57, Ockelbo LK | 3.06.20 |
| M 35 | Roger Tünong, -58, Trönö IK | 3.06.29 |
| (30) | | |
| M 50 | Sture Wahlqvist, -43, Iggesund | 3.06.32 |
| M 35 | Per Stenberg, -59, Hemlingby LK | 3.07.31 |
| M 40 | Anders Ernlund, -54, Valhall IK | 3.09.29 |
| M 45 | Kjell Krans, -48, Iggesunds SK | 3.10.00 |
| M 45 | Erling Andersson, -45, Söderhamn | 3.10.55 |
| K sen | Susanne Östlund, -60, Söderhamn | 3.11.33 |
| M sen | Bengt Göransson, -60, Falu IK | 3.11.53 |
| M sen | Joost van den Bosch, -61, ESS LK | 3.12.14 |
| M sen | Pär Wiklund, -67, Frica | 3.13.28 |
| M 45 | Roland Dunder, -48, Gävle BOFF | 3.13.55 |
| (40) | | |
| M sen | Anders Danneskog, -73, Harmånger | 3.15.57 |
| M 55 | Stig Hellström, -36, Fredrikshof | 3.16.38 |
| M sen | J-E Söderqvist, -62, Söderhamn | 3.17.24 |
| K 35 | Susanne Hermelin, -58, Fredrikshof | 3.17.30 |
| M 35 | Bo Olsson, -58, F 15 IF | 3.18.11 |
| M 45 | Sven-Åke Norberg, -46, Iggesund | 3.19.12 |
| M 45 | Karl-Åke Källgren, -49, Assi Domän | 3.19.29 |
| M 45 | K Fjellström, -49, Glommersträsk | 3.19.57 |
| M 40 | Göran Mårtensson, -51, Täby | 3.20.23 |
| M 40 | Kent Larsson, -51, Hargs Runners | 3.20.40 |
| (50) | | |
| M 40 | Pär Sjölin, -50, Brobergs IF | 3.20.48 |
| M 40 | Arne Persson, -51, Korsnäs IF | 3.21.15 |
| M 40 | S-I Andersson, -54, Iggesunds SK | 3.24.46 |
| M 50 | Eino Alatalo, -42, Scania Falun | 3.25.05 |
| M 45 | Dick Wennberg, -45, Hemlingby LK | 3.26.34 |
| M 45 | Kjell Magnusson, -49, Club Z | 3.27.00 |
| M 35 | Mats Hagberg, -58, Skogsind TFI | 3.27.29 |
| M sen | Tom Petersen, -63, Sundsvall | 3.28.41 |
| M 55 | Hans Morén, -38, Hemlingby LK | 3.29.30 |
| M 60 | Runar Mellgren, -27, Nordanstig | 3.29.39 |
| (60) | | |
| M 60 | Sven-A Johansson, -30, Fredrikshof | 3.32.42 |
| M 45 | Hans Lindgren, -45, Karlstad | 3.33.14 |
| M 45 | Ronnie Sjöberg, -49, Ortvikens MK | 3.33.54 |
| M 55 | K-G Nyström, -38, TV-88 | 3.34.09 |
| M 35 | Robert Alnebring, -58, Enskede | 3.34.09 |
| M 50 | Ulf Gustavsson, -44, Vilsta IK | 3.35.43 |
| M 45 | Per Westin, -47, Lustebo LK | 3.37.17 |
| M 35 | Tommy Löberg, -57, Rengsjö SK | 3.37.25 |
| M 45 | K-E Törnqvist, -45, Bollnäs FIK | 3.38.21 |
| M 50 | Peter Weise, -44, Hemlingby LK | 3.38.40 |
| (70) | | |
| M 55 | Torbjörn Sjödahl, -39, Söderhamn | 3.39.00 |
| M 45 | Ulf von Kraemer, -47, Gävle Kom | 3.39.29 |
| M 50 | Bo Pelander, -43, Club Z | 3.40.17 |
| M 45 | Johnny Örneholm, Team ÖDAB | 3.40.45 |
| M 45 | Ivan Forsgren, -47, Umeå | 3.42.13 |
| M 35 | Erique Tysklind, -57, Chateau Neuf | 3.42.14 |

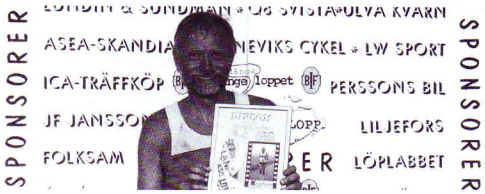
| | | |
|---|---|---|
| M 35 | Bo Dahlström, -55, Sandviken | 3.43.28 |
| M 45 | S E Sandström, -47, Iggesunds SK | 3.43.31 |
| M 50 | Stig Söderström, -43, Kvarnsveden | 3.43.36 |
| M 50 | Bror Hemphälä, -44, ESS LK | 3.43.40 |
| | (80) | |
| M 45 | Lars Åkerman, -48, Naturapoteket | 3.43.57 |
| M sen | Carlos Lopez, -62, Skutskär | 3.45.15 |
| M 40 | Martin Södergren, -53, Norrala IF | 3.45.27 |
| M 60 | Sven Fryksén, -29, Dalaregementet | 3.45.30 |
| M 50 | Pauli Nieminen, -41, Söderhamn | 3.46.49 |
| M 45 | Stig Mariedahl, -47, Iggesunds SK | 3.47.35 |
| K 40 | I-B Jonsson, -52, Iggesunds SK | 3.47.39 |
| M 50 | P-O Hultfeldt, -43, Hammarby IF | 3.48.19 |
| M 50 | Stig Ceder, -40, Uppsala LK | 3.48.41 |
| M 55 | Leif Forsgren, -36, Valhall IK | 3.49.07 |
| | (90) | |
| M 45 | Stig Eriksson, -47, F 15 IF | 3.49.31 |
| K 40 | Gunilla Franzén, -44, IFK Strängnäs | 3.49.35 |
| K 40 | Birgitta Jarring, -44, Täby LLK | 3.49.45 |
| M 40 | Hans Berger, -54, Vågbro SK | 3.53.19 |
| M 55 | L-O Israelsson, -35, IFK Strängnäs | 3.53.35 |
| K 40 | Monika Simson, -40, Täby LLK | 3.53.59 |
| M 60 | Martin Svensk, -24, Vallsta SK | 3.55.33 |
| M 50 | Sven Persson, -40, Söderala SK | 3.55.53 |
| M 40 | Ferike Pasthy, -53, Täby LLK | 3.56.35 |
| M 35 | Peter Wiesler, -55, Jalles TC | 3.56.48 |
| | (100) | |
| M 60 | Per-Erik Lejonmark, -31, Ljusne Ala | 3.57.07 |
| M 35 | Hans Göran Göransson, -57, Ekomix | 3.59.50 |
| M 60 | Runar Waller, -22, Hemlingby LK | 4.00.37 |
| M 55 | Hans Johansson, -38, Föne IK, | 4.01.20 |
| M 40 | Lennart Skansgård, -52, Lustebo | 4.01.23 |
| M 40 | Jan-Åke Jonsson, -50, Folksam | 4.02.07 |
| M 40 | Matts Dahlkvist, -50, Linné-Road | 4.04.21 |
| M 50 | Olle Olsson, -42, Iggesunds SK | 4.04.25 |
| M 45 | Anders Wilin, -47, Rank Xerox IF | 4.05.55 |
| M 45 | Aaro Juntunen, -49, Söderhamn | 4.06.44 |
| | (110) | |
| M sen | Johan Sandfeldt, -62, KTH-IF | 4.07.24 |
| K sen | Catrine Jansson, -63, Söderhamn | 4.08.51 |
| M 45 | Nils-Olov Eriksson, -49, IFK Bergvik | 4.09.29 |
| M sen | Roger Eriksson, -61, Sandarne | 4.12.16 |
| M 50 | Sten-Öve Bergwall, -40, Uppsala | 4.13.46 |
| M 60 | Per-Erik Skoglund, -27, AGA IF | 4.14.23 |
| M 60 | Per Adolfsson, -29, IK Ymer | 4.15.01 |
| M 60 | Torsten Ståle, -17, Fredrikshofs IF | 4.15.21 |
| M sen | Peter Johansson, -63, Marma IF | 4.15.46 |
| M 35 | Behrouz Fathali, -59, Hemlingby | 4.15.54 |
| | (120) | |
| M 35 | Yngve Hansson, -56, Trönö IK | 4.15.56 |
| M 35 | Leif Kroon, -59, Ljusne Ala OK | 4.19.23 |
| M 55 | Sören Domert, -37, Forssa BK | 4.21.43 |
| M sen | Johnny Jacobsson, -63, Sandarne | 4.23.42 |
| M 50 | Kurt Åsberg, -44, Sundsvall | 4.24.11 |
| M 45 | Rolf Bodin, -47, Söderhamns OK | 4.25.12 |
| M 60 | Lennart Persson, -27, Järnvägens IF | 4.31.06 |
| M 55 | Rolf Westerlund, -37, Hudiksvall | 4.34.12 |
| M sen | Thomas Göransson, -63, Ekomix | 4.34.21 |
| M 40 | Torsten Sjöström, -54, Växbo IF | 4.36.50 |
| | (130) | |
| M 45 | Kjell-Åke Karlsson, -45, Iggesund | 4.37.14 |
| M 50 | Christer Magnusson, -43, Ösmo | 4.44.15 |
| M 60 | Tage Grip, -33, Hälleforsnäs IF | 4.44.53 |
| M 50 | Hans Orsing, -40, IFK Helsingborg | 4.50.28 |
| M 40 | Conny Adolfsson, -54, IK Ymer | 4.50.28 |
| M 60 | Bertil Lundin, -30, Jäderfors SK | 5.10.17 |

Kontrollmätning: Ragnar Sundberg
SFIF:s bankontrollant

## *Bälinge Långa Loppet, 100 km, (Bälinge IF) 1994-08-13*

| Kl/plac | Namn, klubb/nation | 25 km | Maraton | 50 km | 75 km | 100 km |
|---|---|---|---|---|---|---|
| M/1 | Tero Töyrylä, FIN | 1.54/2 | 3.13.20/1 | 3.50/1 | 5.51/1 | 7.55.55 |
| M/2 | Ulf Widing, Enhörna | 1.54/1 | 3.13.25/2 | 3.50/2 | 5.54/2 | 7.59.27 |
| M/3 | Karel Ligocki, TJE | 2.00/3 | 3.22.27/3 | 4.02/3 | 6.17/3 | 8.45.25 |
| M40/1 | Bertil Palmqvist, BIF | 2.00/3 | 3.22.27/3 | 4.02/4 | 6.23/4 | 8.57.40 |
| M50/1 | Christer Bergfoth, TIF | 2.01/5 | 3.28.30/5 | 4.13/5 | 6.49/5 | 9.23.30 |
| M50/2 | Roland Karlsson, SKF | 2.15/12 | 3.46.30/10 | 4.30/8 | 6.57/6 | 9.25.10 |
| M/4 | Bjarte Furnes, NOR | 2.09/9 | 3.40.59/7 | 4.24/6 | 6.57/7 | 9.36.39 |
| M40/2 | Manfred Trieb, Malmö FK | 2.14/11 | 3.46.16/8 | 4.29/7 | 7.06/8 | 9.48.20 |
| M40/3 | Lennart Skoog, Sten. OK | 2.14/10 | 3.46.50/10 | 4.32/10 | 7.23/9 | 10.14.28 |
| M/5 | Robert Alnebring, UJK | 2.08/8 | 3.50.18/11 | 4.40/11 | 7.33/11 | 10.34.53 |
| | (10) | | | | | |
| M/6 | Jouni Laitinen, FIN | 2.21/13 | 4.03.45/13 | 4.55/13 | 7.46/12 | 10.34.55 |
| M40/4 | Anders Gyhlenius, TV88 | 2.04/6 | 3.40.52/6 | 4.30/9 | 7.31/10 | 10.47.45 |
| M/7 | Einar Juvonen, Sthlm | 2.07/7 | 3.46.37/9 | 4.45/12 | 7.47/13 | 11.09.41 |
| M40/5 | Björn Andersson, TSK | 2.24/14 | 4.20.27/14 | 5.16/14 | 8.37/14 | 12.44.43 |
| M60/1 | Sune Hjalmarsson, USK | 2.42/15 | 4.48.10/15 | 5.54/15 | 9.26/15 | 12.54.23 |

**Fotnot:** De tio milen avlöptes utanför Uppsala i Bälinge i 16 varv á 6250 m. I tabellen redovisas avrundade mellantider vid 25, 50 och 75 km samt exakt maratontid efter 42195 m samt sluttiden efter 100 km! För varje passering anges även placering (efter snedstrecket) när de tre som småningom bröt loppet har frånräknats. Notera att primus motor i tävlingsledningen, Bertil Palmqvist, själv deltog och knep M40-segern. Utomordentligt starkt gjort! Vi lyfter på vår urtvättade löparkepsen!




# *100 km • Stafetten går vidare? • 100 km*

Bälinge "långa" lpppet blev ingen långkörare. Efter två såsäl sprotsligt som arrangörsmässigt lyckade tävlingar kastar nu Bälinge IF in handduken. För min egen del känns det extra tråkigt att behöva meddela detta, då jag som initiativtagare hade förhoppningen, attt tävlingen skulle bl i just en långkörare. Men med få deltagare och en arrangörsklubb med främst skidor på programmet är det lätt att förstå att klubben ger upp.

Min och, åtminstone, ett tiotal andra svenska ultralöpares förhoppning är nu att någon annan klubb i detta land finner det angeläget att ta över stafettpinnen och under 1995 arrangera Sveriges tolfte 100-km lopp.

***Bertil Palmqvist***

# *Resa till Marrakesh*

Efter många turer hit och dit är det nu helt klart att Marrakesh International Marathon - Grana Prix Hassan II arrangeras 15 januari.

Tillsammans med Fritidsresor anordnar vi en resa dit med avgång från Stockholm, Göteborg resp Malmö torsdagen 12 januari och hemresa en vecka senare.

| | |
|---|---|
| Pris från Stockholm resp Göteborg | 4 550:- |
| Pris från Malmö | 4 155:- |

inkl dubbelrum på Hotel Royal och bussresa Adadir - Marrakesh.

Anmälan snarast möjligt till Eva Kampenborg, Fritidsresor tel 08-720 72 67. Eva kan också ge närmare detaljer om researrangemanget.

# Glad och sprallig – dessutom marathonlöpare

**Alla vet väl vilka Beppe Wolgers och Yngve Gamlin är? Båda kommer från Öhn i Jämtland c:a 10 mil norr om Östersund. Strax intill ligger orten Strömsund, och där bor lilla söta yrvädret Kerstin Sjöberg.**

*Kerstin Sjöberg hemma i Strömsund.*

Jag har vissa besvär att hitta hennes villa, men när jag kastar blick en ned i en tvättkorg som står bredvid ytterdörren ler jag igenkännande. Där ligger ett par strumpor märkta Stockholm Marathon. Dörren står öppen och en röst ropar på riktig jämtska:

- Kom in. Stå int' ut' å vänt'.

En förtjusande uppenbarelse tar emot mig inne i hallen, och jag hinner inte fråga någonting innan hennes glada skratt ekar i huset och jämtländska ord väller ut i en strid ström. Hela hon glittrar av livslust. Jag har svårt att vara allvarlig.

- Kerstin, nu skall vi prata allvar. Sätt dig nu och berätta. Vem är du?

- Jag är född i Södra Öhn här bredvid. Som du hör en riktig Jamtstossa. Jag har joggat och kutat jämnt och orienterat en hel del. Åkt skidor sen tonåren, bl.a. i Kommunskidan. Min pappa vallade åt mig och skjutsade mig till alla tävlingar.

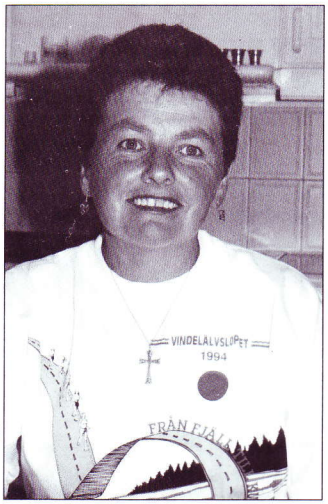
Nog vet jag att Kerstin kan åka skidor. Förra vintern gjorde hon en Triathlon på f.m. och på e.m. såg jag någonting som det sa' swisch om, som susade förbi mig på "Tjejskidan", ett skidlopp över 10 km. Det var Kerstin som av bara farten ställde upp på det loppet också. Jag kom många minuter efter henne i mål.

- Sen har jag familj också, man och tre barn, och jag jobbar heltid som undersköterska i hemtjänsten. Int' var det meningen egentligen, att det skulle bli så mycket spring, men efter sista barnet som är sju år tog det fart. Jag träffade Mats Zetterlund, han som är så duktig på att springa Marathon, och han ledde in mig på att tävla. Vi var på kurser tillsammans genom SISU i Vålådalen. Där satt pöjkarna och gubbarna och pratade Marathon och jag tänkte: "Knäppskallar. Men...kanske man skulle prova. Ja, du vet ju själv hur det är. Sen är man fast." Jag lyckas få in en fråga:

- När sprang du första maran och vilken var den?

- Jamen Stockholm förstås, och det var -90. Vilken lycka! Vilken upplevelse! Tänk bara vid starten. Dofterna av liniment och svett (hu!) och känslan när man kommer förbi vätskekontrollerna och springer på alla slängda muggar. Ungefär som när man på hösten kutar på alla nedfallna löv.

Jag börjar storskratta. Hon är för härli, Kerstin, hon talar med hela kroppen, när hon berättar.




- Nå, vad har det blivit efter Stockholm? - Ja, fyra till i huvudstaden och så Höga Kusten, urdåligt där, ingen damklass, jag fick springa i Oldboysklassen! Har du hört på maken? Och så har jag sprungit Oslo, Vällingby, Meråker och i somras Maran på Vindelälvsloppet. Det var en höjdare! Vilken springfest! Mycket folk ute, gamla gubbar överallt med dragspel, alla var glada, det var riktig FEST under hela Maran.

- Du har alltså sprungit tio Maror?

- Ja, och nästa blir Vintermaran. Ska du med?

- Kerstin, hur var det egentligen i Stockholm i juni? Nu glittrar ögonen ordentligt.

- Jo, jag slog personligt rekord 4.03.52 och blev tvåa på DM för Jämtland. Jag var jättelycklig.

- Tänker du springa för Sverige 90-diplomet?

- Nja, hur många fattas det då, tro?

- Du har gjort fyra. Men du har flera år på dig, så det klarar du säkert. Och hur är det med standaret?

- Jag tar en dag i taget. Tänker inte just på sådana saker. Jag tränar c:a tre gånger i veckan. Min jag mår INTE dåligt om jag gör ett uppehåll med träningen. Jag har andra intressen också.

Kerstin berättar att familjen har en stuga i Lidsjöberg, som ligger upp emot Gäddede. Hon tycker mycket om att fiska, gärna på vårvintern när solen skiner, snön glittrar och det är ljuvliga, varma dagar. Att plocka hjortron är också toppen. Dessutom broderar, stickar och virkar hon. Men för Kerstin är ändå man och barn medelpunkten, den s.k. kärnan i tillvaron. Att springa och åka skidor, ja, det är kryddan i livet.

- Tillhör du någon klubb, frågar jag.

- Ja, Vattudalens LDK. Den har funnits i c:a ett och ett halvt år. Vet du vem som är vice ordförande? Jo, den kände Örjan Sandler. Han är ju jätteduktig både på Triathlon och Marathon. - Tränar du ensam eller ....?

- Ibland, men på höstarna tränar jag varje lördag c:a två mil med killarna, jag är ensam tjej. Du känner ju några av grabbarna det s.k. Aten-gänget med Birger Karlsson, Lasse Mårtensson, Ulf Berggren och Ingemar Fritz. Har jag förresten talat om att jag är allergisk? Mot alla starka dofter, mot damm, parfym, rök och om det är för varmt får jag nässelutslag. Men jag är aldrig sjuk, jag är aldrig borta från jobbet. Löpningen är bra på alla sätt.

Jag lyckas få fram en fråga igen.

-Hur är det med Maror utomlands?

- Nej, det har jag inte sprungit någon.

- Men skulle du inte vilja springa t.ex. i Berlin?

*Kerstin på väg med sin cykel.*

- Nja, det är inte så nödvändigt. I så fall någon som verkar annorlunda.

- Vilken kan det vara?, undrar jag.

- Ja, Island Marathon tror jag vore något.

- Vilket är den längsta sträcka du har tränat? Det blev 35 km på våren med pöjkarna. Dom är jättebra, killarna i klubben. Om jag tycker att det är jobbigt, så ropar dom: Kämpa på! Bra! Spring på! Jag kan tacka dom för mycket.

- Springer din man också?

- Nej, han skjutsar mig till tävlingarna. Jag springer ju andra tävlingar också, inte bara Marathon.

- Och dina barn?

- Ja, grabben spelar ishockey.

- Kerstin, hur kommer det sig, att du alltid ser så glad ut?

Det brinner ju av livslust i dig. Förklara.

- Jamen, det är väl inte så konstigt. Livet är ju underbart!

Jag har bra jobb, jag har en underbar familj, jag kan springa och jag mår bra. Allt är ju toppen!

Och så kommer det där skrattet igen, som trillande pärlor, och ögonen glittrar och jag börjar också att skratta. Vilken härlig människa hon är!

- Kerstin, tack för pratstunden, nu måste ...

- Nej, int' får du gå utan något att äta. Jag har pizza i långpanna i ugnen och ...

Efter ytterligare en stund kommer jag iväg. Kerstin vinkar ute på trappan och ropar till mig innan jag försvinner: Berätta att jag cyklar mycket! Varje dag! Hennes ljuvliga skratt är det sista jag hör innan jag kliver in i min bil.

Text och foto: ***Monica Simson***

Marknadstidning
Avsändare:
Svenska Marathonsällskapet
Box 218
101 24 STOCKHOLM

Jan Ternhag
Högbergsgatan 46
11826 Stockholm

# MARATON-UTMÄRKELSER

■ SÄLLSKAPETS PRESTATIONSNÅL tilldelas varje medlem som fulföljer 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 rekvireras från Sällskapets sekretariat - Box 218, 101 24 Stockhlom

# Värvningskampanjen

## Kom Igen nu då, Killar och Tjejer!

**Värva en medlem – Vinn Sällskapets T-shirt**

**Värva tre medlemmar – Vinn Sällskapets overall**

Namn:_____ Födelsedatum:_____

Adress:_____

Postadress:_____ Telefon:_____

Klubb:_____

Datum,ort,resultattid för mitt första maratonlopp:_____

_____

Antal fullföljda maratonlopp:_____ Bästa tid:_____

Underskrift:_____

Rekommenderas av:_____