

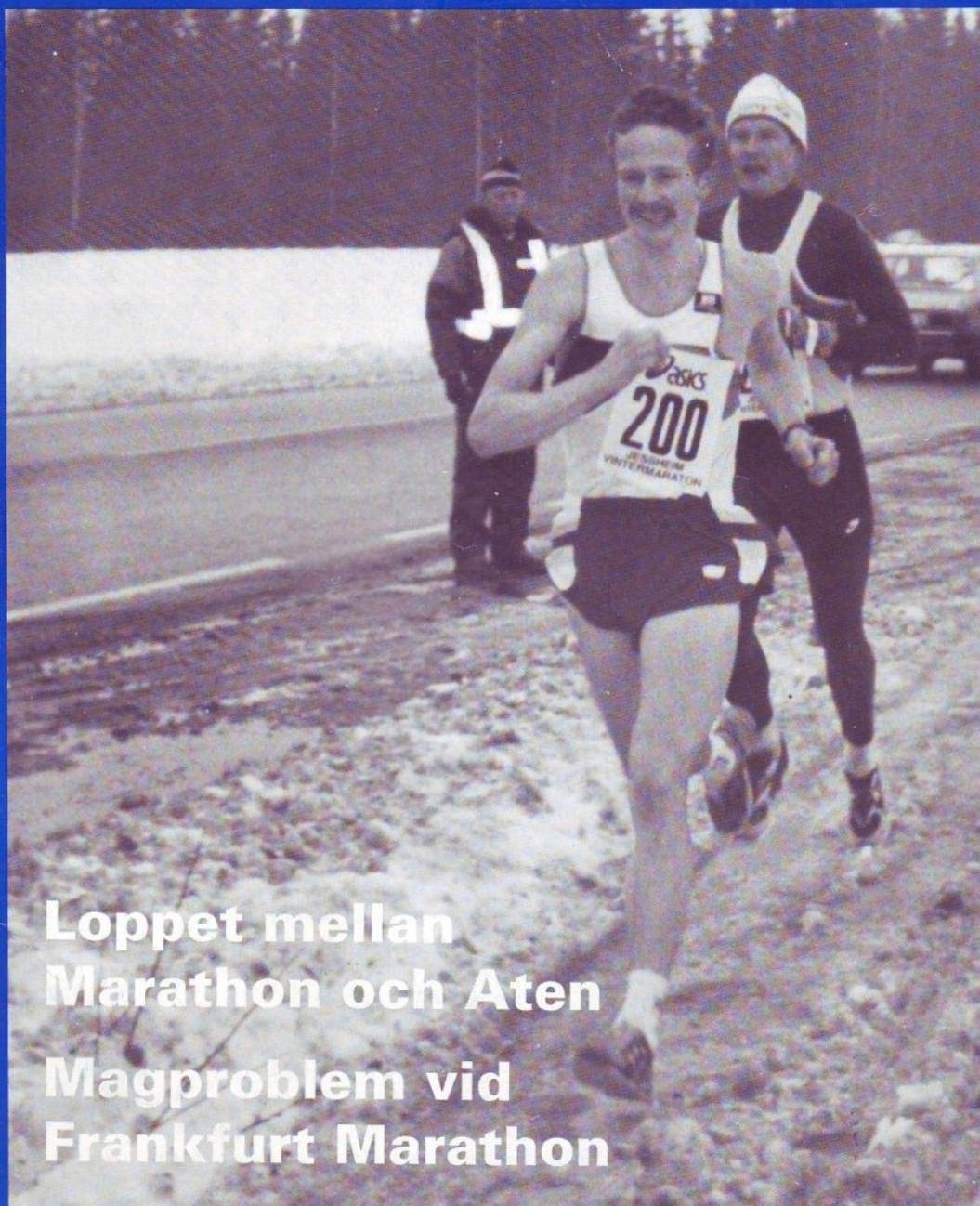
Marathon - löparen



Mars

Nr 135

1995 Nr 1



**Loppet mellan
Marathon och Aten
Magproblem vid
Frankfurt Marathon**

Utgiven av Svenska Marathonsällskapet,
Box 218, 101 24 Stockholm
Ansvarig utgivare: Lennart Granberg
Redaktör: Jan Lind
Resultatredaktör: Ulf Mathiasson
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)

Red. kommitté:
Jan Lind 08-626 94 49
Ulf Mathiasson 08-765 13 32
Jan Ternhag 08-644 51 36 (tel. och fax)

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

Norrbottnen: Leif Strömbäck, 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

Ängermanland: Lennart Carlander, 08-754 31 22

Östergötland: Esbjörn Holmquist, 013-13 73 42

Internationella ombud:
K-G Nyström, 0520-48 11 77 (tel. och fax)

Cecilia Peterson

Omslag: Lättklädd Odd Tveit vann Jessheim Maraton.
Foto: Jan Lind.

Ledaren

Något om Marathonlöparen och våra resor

Det hinner knappast bli någon paus i utgivningarna av Marathonlöparen och det gläder mig därför att en kommitté nu har bildats, så att det redaktionella arbetet kan fördelas. **Ulf Mathiasson**, **Jan Ternhag** och undertecknad kommer att se till att tidningen snart kommer ut under ordinarie utgivningsmånader igen. Nr 2 planeras vara medlemmar-tillhanda i början av maj och Nr 3 strax efter midsommar. Ansvaret kommer dock att vila på den ordförande, som årsmötet väljer som efterträdare till Lennart. Eftersom Jan Ternhag har tillgång till fax utses denna, åtminstone för tillfället, till Sällskapets officiella fax med nummer 08-644 51 36.

Vi har startat en **annonskampanj**, där vi kontaktar företag som har produkter som vi tror kan vara av stort intresse för våra medlemmar. Prebac var först att nappa på vårt erbjudande att för en låg kostnad nå en liten men naggande god kundkrets.

Detta första nummer för 1995 innehåller rapporter från ett flertal utländska maratonlopp: Frankfurt, Aten, Jessheim, Bangkok och Berlin-Pläntewald, medan Lanzarote, Marrakesh, Katmandu och Apeldoorn får vänta tills nästa gång.

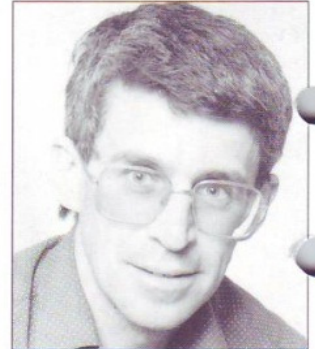
Vad våra egna resor beträffar så genomfördes Marrakeshresan med elva deltagare, medan resan till Barcelona måste inställas p.g.a för få (åtta) anmälda. Till nästa år skall vi vara ute i bättre tid och börja planeringen till dessa båda resmål så snart vi får kännedom om tävlingsdag. Ev.byter vi ut Barcelona mot Sevilla eller Valencia om Trivselresor kan ge oss ett lika bra priserbjudande dit, men detta återkommer vi till i höst.

Vårt kontaktombud i Småland, **Jan-Erik Olsson**, har tillsammans med SJ Specialresor ansvarat för en tågresa till Berlin-Öst och kommer att anordna en till **Hamburg** i månadsskiftet april-maj, denna gång med övernattnings på Europäischer Hof. Anmäl Dig snabbt om Du vill följa med!

Många har redan anmält sitt intresse för **Atenresan** i höst och vi har just fått veta att årets tävlingsdag blir söndagen 5 november. Detta betyder att Fritidsresor har lagt ned sin verksamhet för säsongen vad Grekland beträffar och att vår resa kommer att anordnas med Aer Olympic som teknisk arrangör. Intressant är att vi denna gång kommer att bo inne i Aten, vilket passar bra, eftersom vår reseledare **Sanne Hermelin** är väl hemmastadd i denna stad.

En av dem som tänker följa med dit och springa sin 50:e mara är vårt distriktsombud i Västergötland, **Kurt Andersson**. Denne "eldsjäl" håller som bäst på att förbereda årets upplaga av **Skara Marathon**. Han utlovar en del förbättringar inför årets lopp och säger bl.a. -Vi kan inte få vinden att sluta blåsa, men vi kan dra om banan så att det inte blir lika långa sträckor i motvinden. Vad detta innebär får vi veta om vi kommer till Skara 8 april. Jag tänker åka dit, så vi ses väl där? Och Du, om Du vill att jag skall ta med mig några prestationsutmärkelser, så hör av Dig i god tid innan!

Jan Lind



En pinsam episod

Av Sanne Hermelin

Har Du varit med om någon pinsam episod i samband med maratonlöpning och som Du är beredd att berättat för våra medlemmar, så hör av Dig till redaktören. Här berättar Sanne,

Sällskapets kassör, vad som hände henne i Oslo i höstas:

Som de flesta andra löpare har jag mina speciella rutiner innan ett lopp. Dessa rutiner kan leda till riktiga missöden ibland och även om denna episod är ytterst pinsam så kan man verkligen skratta åt den efteråt:

Att vara garderad

I höstas var jag i Oslo för att springa halvmaran tillsammans med några klubbkompisar. När jag tävlar i en storstad där jag inte hittar ordentligt tar jag för vana att ordentligt vika ihop en hundralapp och stoppa den i den lilla fickan som finns i tävlingsbyxan. Detta känns alltid tryggt tycker jag ifall man

bryter, så att man kan ta taxi tillbaka om något händer. (Hittills har jag aldrig brutit ett lopp men det känns i alla fall tryggt att veta att pengarna finns).

Sagt och gjort, detta gjorde jag även denna gång och tog mej upp till starten. Uppe vid startområdet måste man ju alltid slå en drill innan loppet, och vi tjejer har ju inte lika lätt som killarna att bara ställa sig bakom ett träd, så jag utnyttjade en Baja-Maja som fanns till förfogande. När jag reste mej upp efter utträttat behov upptäckte jag att något ytterst pinsamt hade inträffat: min prydligt ihopvikta norska 100-lapp hade trillat ur och låg och flöt överst i tråget. Vad gör man??? Jag funderade. 100 Norska kronor är ju i alla fall 110 svenska och så god ekonomi har jag ju inte. Efter en lång funderare (de som väntade utanför undrade nog om jag hade dött där inne) upptäckte jag en tom toarulle på golvet. Med den som fiskeverktyg lyckades jag

fiska upp min hundralapp och dutta ner den på golvet. Där lyckades jag fånga upp den i ett hav av toapapper så att jag slapp vidröra den och lade den sedan i min medhavda överdragspåse.

För mycket i dricks?

Detta lopp fick jag klara mej utan min hundralapp, och när jag sedan kom till hotellrummet lyckades jag tvätta sedeln och hänga ut den på tork så att jag kunde använda den som betalmedel på kvällen när vi var och åt på en fin italiensk restaurang. Alla tyckte att vi gav servitören för mycket i dricks, men vi kunde ju trösta oss med att han fick min hundralapp.

Jag är i alla fall mycket glad att jag låste om mej ordentligt för jag kan gissa vad mina medtävlare hade tänkt om de öppnat och sett en tjej stå med uppkavlade armar och rota ner i innandömet av Baja Majan. Det var pinsamt så att det räckte i alla fall. □

ATHENS INTERNATIONAL MARATHON 5 november 1995!

Aer Olympic

Svenska Marathonsällskapet och Aer Olympic erbjuder Er en chans att delta i detta klassiska maratonlopp.

Ni flyger med SAS från Arlanda 4/11 och stannar en vecka i Athen. Där bor Ni på mellanklasshotellet Arethusa, 50 meter från Syntagmatorget, i dubbelrum med dusch/wc och frukostbuffé. I resans pris ingår också en spaghettimiddag första kvällen på en mysig restaurang dit Aer Olympic tar Er med buss, samt transport upp till starten för loppet.

Pris per person i dubbelrum:	4 220 kronor
Enkelrumstillägg:	600 kronor
Avbeställningsskydd:	125 kronor
Startavgift:	10 dollar

För frågor och anmälan kontakta Ingela Söderberg på Aer Olympic, tel. 08-411 25 15, eller Svenska Marathon-sällskapet, Sanne Hermelin, 08-761 11 07 (kvällstid).

Ur led är tiden

Jag är en otålig själ när det gäller löpning. Till och med Las-se Virén lär ha kört sina långpass i sexminuterstempo, och då kan man ju räkna ut vad en sådan som jag borde ligga på!

Tillsammans med kompisar går det bra - till en början! Men sedan ökas farten undan för undan, och efteråt står vi där flämtande och frågar varandra: Var det du som drog upp tempot eller var det jag? Och så erkänner vi att egentligen var det ju lite för fort, men man ville ju liksom inte...

I sådana lägen vore förmodligen en pulsklocka till utmärkt hjälp. Jag har testat på maratonmässor och jag har varit nära att köpa - men ändå har jag tvekat. Vart tar spontaniteten vägen? Löpning är för mig en oerhört stark frihetsymbol. Jag drar på mig skorna och världen ligger bokstavligt och bildligt talat för mina fötter. När och var och hur som helst kan jag springa. Tjugo kilometer på den välkända backiga rundan tillsammans med mina Lauftreff-kompisar. Tre kilometer på gatorna i närheten av kontoret klockan två på natten efter en mycket lång och tuff arbetsdag (och -natt!). Sedan sover jag gott de få timmar jag får sova. Fjorton kilometer på okända stråk över Odenwalds böljande sluttningar med inslag av orientering utan karta och kompass en dag i tidig februari med vårkänsla i luften. Elva kilometer i nästan tävlingstempo för att bli av med mina aggressioner.

Jag får ofta frågan om jag inte är rädd att springa ensam på kväl-

len, och jag är glad att kunna besvara den med ett nej. Jag bor i ett lugnt område och jag anser att risken att råka ut för något är större när jag sitter i bilen på väg till träningen än när jag springer. Friheten att kunna springa när jag har tid och lust är så mycket värd för mig att den mer än väl väger upp den lilla, lilla risk som jag ändå utsätter mig för.

Detta att få skutta iväg som en yster kalv om våren de dagar man känner denna livsglädje i benen, ska det brutalt stoppas av ett pip som talar om att jag just över-skridit taket på mitt förmodat optimala pulsintervall och verkligen borde dra ner på tempot om jag vill hålla mitt träningsschema? Är det inte de passen jag minns med ett leende, de där som egentligen skulle bli långpass men som blev flygande tempolopp över stock och sten, eller de som blev både långpass och tempopass? Och även bortsett från det känslomässiga - jag är inte alldeles övertygad att det inte ger ett bättre resultat att lyssna på sin kropp och själ och ge järnet med glädje när det känns så istället för att plåga sig igenom tempopass med klockan som demonstranre en dag då benen är tunga och humöret sympatiserar med de nedre extremiteterna. Dessutom tror jag att blotta rädslan för att vilopulsen ska vara för hög kan driva upp hjärtfrekvensen med ett par slag per minut.

Och så har vi ju den allra modernaste uppfinningen - The Champion Chip. Det är en liten plastmojäng, storlek som en femkrona, pris fyrtyo gånger större, som knyts fast på skon och som innehåller ett litet chip med en personlig kod, kopplat till namn, adress, åldersklass, förening m.m. Detta chip aktiveras av en sändande antenn och ger ifrån sig en signal till en

mottagande antenn vid överskridande av start- respektive mållinjen. Blotta namnet eggas mig förstås, jag med min förkärlek för ordlekar, men det som fick mig att bestämma mig var naturligtvis det faktum att mina försök att gå under 3.30 i fortsättningen åtminstone inte skulle hindras av en placering mitt i ett startfält bestående av 15.000 personer. Men lite grann känner jag det ändå som om jag svikit mina ideal. Löpningen är inte bara en frihetssymbol; den är också den ursprungligaste och enklaste av alla sporter. Ett sätt att mäta sina krafter som funnits i alla tider. Barn som ropar klara-färdiga-gå och springer ikapp till trädet eller till sjön. Om jag vill mäta mig med mig själv är chipet ett utmärkt hjälpmedel. Tidigare resonerade jag alltid som så att det är bara mig själv jag kan påverka. Mina motståndare kan jag inte göra något åt, och tiden var därför viktigare för mig än placeringen, även om det naturligtvis var trevligt att få en hyfsad placering. Men nu är jag inte lika säker. I tidernas begynnelse fanns inga klockor. Man sprang man mot man (mer sällan, tror jag, kvinna mot kvinna) och den som kom först till målet vann. Idag kan den situationen uppstå att jag gör en fantastisk spurt och passerar en motståndare strax före mållinjen - bara för att en stund senare konstatera att hon slog mig med fem sekunder därför att hon passerade startlinjen senare än jag. I långlopp på skidor är situationen densamma - med den skillnaden att man har en om inte hundraprocentig så i alla fall mycket god koll på tidsdifferenserna till sina närmaste motståndare. Rättvisan är kanske inte alltid så rättvis. Dessutom varierar banprofil och väder från lopp till lopp även om sträckan är densamma, men dessa förutsättningar är alltid lika för samtliga deltagare i ett visst lopp.

Frågan är inte helt okomplicerad. Nu slår det mig nämligen, att med ovanstående resonemang skulle egentligen även klockor vara överflödiga... men nog är det ganska trevligt att sätta pers... Att tid är ett i högsta grad relativt begrepp illustreras på ett underbart sätt av lilla Stina i Saltkråkan, som på

någons påpekande att klockan är fyra svarar att „Det kan hon ju inte vara. Då skulle jag vara hemma och det är jag ju inte!“ Kanske kan vi använda samma resonemang när klockan över målet visar för många sekunder eller minuter...

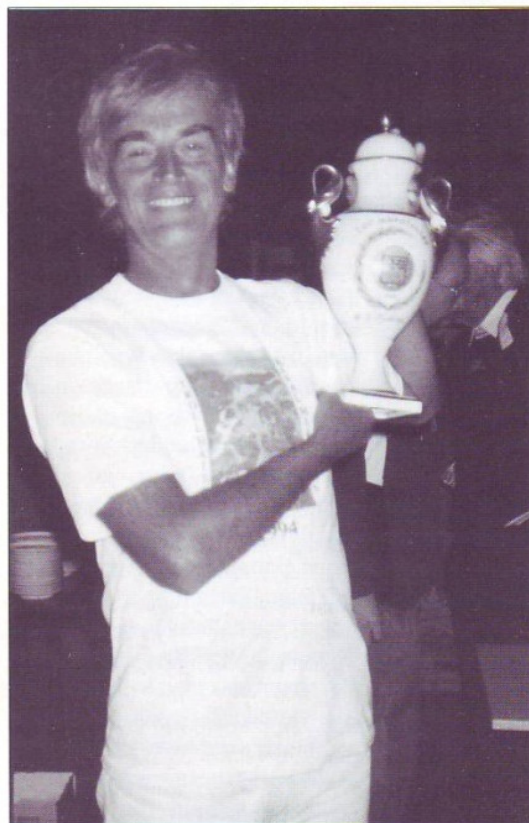
Cecilia Petersson

Var och när går maratonloppen utomlands?

Det var **K-G.Nyström** som svarade för den förnämliga kartan över nordiska och nordtyska maratonlopp på sid.11 i föregående nummer. K-G är ett av våra internationella ombud, som Du kan vända Dig till för att få uppgifter om maratonlopp i utlandet. Det K-G inte vet om utlandsmaror är inte värt att veta! Han håller sig hela tiden ajour med ny.ändringar av tävlingsdatum och kan i nio fall av tio även uppge starttiden. Ring eller faxa till honom (0520/48 11 77) så får Du också tips om hur man tar sig till dessa olika platser. När detta skrives

(950215) har K-G själv fullföljt 331 maratonlopp sedan debuten hemma i Trollhättan 1982. □

Vid Vintermaran i Jessheim erhöill K G denna tjugiga pokal från Den Norske Maratonklubb för 200 fullföljda maratonlopp.



Om Du vill tävla i Tyskland så är det **Cecilia Petersson**, även hon internationellt kontaktombud för Sällskapet, som kan besvara frågor om alla långdistanslopp. Hon nås per adress: Kirchbergstrasse 5, D-646 46 Heppenheim, Deutschland. I juni flyttar Cecilia till England för att jobba på Perstorp Flooring Ltd, en systerfirma till den där hon nu är anställd. □

Meråker Marathon i adventstid

Ivårt grannland Norge finns det en eldsjäl vid namn **SVEIN MOEN** som varje år anordnar flera maraton i Meråker, c a 20 km från Storlien i Jämtland. I maj förra året var jag med på en mara som då startade i Enafors och hade målet i Meråker, se Marathonlöparen 4/94. Adventsmarathon gick den 17 dec på en 4-varsvbana i och omkring norska Meråker. Som väl de flesta vet är Norge backigt och den här banan var inget undantag. Roligt var att Iggesunds SK hade c a 14 löpare med. Endast 2 damer, inga norska piger utan jämtskor. Vid starten var det -3 grader, vackert väder och snö överallt. I samlad klunga kom vi iväg. Redan efter några minuters löpning kom de första uppförbackarna som aldrig tycktes ta slut. Det var bara att förtränga tankarna på att man skulle få 'eländet' 3 gånger till. Banan var bra skyltad. Vätskekontrollerna hade varm dryck, vilket uppskattades i kylan. Snön knarrade under fötterna och ibland fick man vara försiktig ifall det var halt. Banan var lagd så att vägen på ett ställe såg ut som ett upp och ner. I mitten låg en vätskekontroll. Sedan sprang man rakt ut och vände därefter tillbaka. Här mötte man löpare, trevligt eftersom ingen publik fanns ute på banan. Dom sista 5 km på varje varv gick nerför och mycket flackt. Mot slutet av loppet var det rejält kallt, upp emot -9 grader. Vid målgång kändes vägen utav marschaller, som lys-te upp i vinterskymningen. En härlig final på dagen var prisutdelningen, där alla marathonlöpare fick en stor pokal och alla klassegrare ett stort fat med Meråkers vapen på. Därefter blev det fest med stort julbord på värdshuset. Meråkers Adventsmarathon var en fin avslutning på löparåret 1994.

Monika Simson

Trollhätte Kanalmarathon i trollens tecken

Av Monika Simson

Lördagen den 27 januari satte jag personligt rekord på ett marathon, fast åt fel håll !

Det är inte längre bara Norge som har eldsjälar, i Sverige har vi K-G Ny-

Ut efter banan skulle man forcera en lång trappa som man måste springa 8 ggr, 4 åt varje håll. P g a



Så här fint såg det ut vid premiärloppet i fjol. Ingemar Westerberg, Kjell-Åke Åkesson, Kurt Gustavsson, Staffan Gagnelid och Anders Madsen ser ut att trivas trots snömodden. Foto: Jan Lind.

ström. Så här i vintertid med kyla och snö kan de behövas, som motvikt till det kalla. Hur som helst, K-G måste vara en **varm** människa som ordnar så mycket, inte bara en gång utan flera gånger om året. Men som det också heter "det är kvinnan bakom allt", så har han också en helt fantastisk fru, Gunnel, vid sin sida. I Trollhättan hade jag inte varit förut, så när jag kom med tåget, hämtade K-G mig och vi gjorde lite sight-seeing utmed kanalen och såg en bit av banan. Jag hade blandade känslor inom mig. Jag hade hört talas om broöppningar som gjorde att man fick vänta, ända upp till 10 min, utmed banan.

vägarbete slapp vi trappan, men oron inför broöppningarna kvarstod, inte så mycket för sinkad tid som för att jag i hastigheten inte skulle uppmärksamma rödljus och signaler. Man ska dock inte ta ut oron i förskott. Banan var genialt lagd, start och mål utanför K-G:s hus där vätskekontrollerna också fanns. Banan var lagd i en slinga på 5.275 m. Vartannat varv sprang man åt ena hållet, vände och sprang åt andra hållet. En mycket naturskön bana, där man hade kanalens vatten under lång tid vid sidan av sig. En särskild eloge vill jag ge för att utmärkningen var bra gjord. Åt ena hållet pekade stora pilar i ill-

grönt, åt andra hållet var de illande cerisröda. Vid alla ställen där banan svängde satt stora skyltar med troll som visade vägen. Jag blev full i skratt varje gång jag kom förbi Trollhättans kännetecken. Vid målgång kunde man också välja antingen ett troll eller en pokal. K-G vet också hur han ska få sina löpare att komma tillbaka, för varje gång man springer växer troll resp pokal i storlek. K-G är mycket internationell. Här fanns tyskar, danskar, belgare, schweizare och norrmän. Pastapartyt kvällen före hölls hemma hos K-G. Där serverades en god lasange.

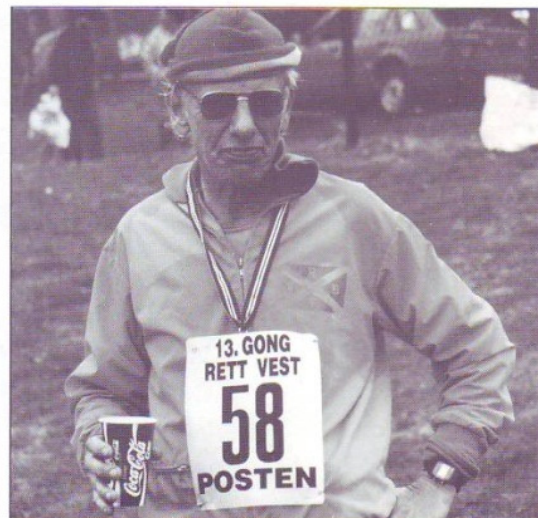
Vid starten var det -3C. Den första km avverkade jag på 5,20. Banan gick längs små oplogade gångvägar utmed kanalen. Det var halt. Efter 30 min var jag döds-trött. Hur skulle jag orka? K-G och hans fru vet vad man ska servera löparna. Vid kontrollerna fanns den vatten, sportdryck coca-cola, bananer, kaffe, te och russin. Mot mina principer drack jag kaffe. Det var nog detta som gjorde att dom sista rundorna gick bra. Vi klarade oss ifrån att drabbas av någon broöppning. Rekordet. Ja, jag sprang på min sämsta tid 4:41:38 och kom på 32:a plats. Tysken Horst Preisler från Hamburg satte världsrekord då han passerade mållinjen i sin 531:a mara. Tyvärr måste jag åka hemsammakväll. Efterfesten kunde jag inte vara med om. Söndagens marathonlopp fick gå mig förutan, vilket var skönt. På tåget mot Göteborg fick jag sällskap av belgaren Harry Smedts som sprungit över 300 maror. Han satt och berättade och skrattade en hel timme. Han var en riktigt upplyftande bekantskap. Trollhätte Kanalmarathon vill jag springa igen, men då väljer jag nog sommaren. Då kan man njuta av alla kanaler och dess omgivningar.

Monika Simson

Medan Monika satt på tåget hem, så bjöds kvarvarande deltagare på "afterfest". Deltagare från sex nationer, dock inga kommunikationsproblem, de flesta kände varandra från tidigare och tyska och engelska blandades med de tre skandinaviska språken. Ett mycket uppskattat inslag. Detta rapporterar **Hans Orsing**, som fortsätter: - Då jag p.g.a. förkylning var alltför svag för att starta andra dagen iklädde jag mig rollen som starter och tidtagare, därmed kunde K-G kuta sin egen mara. Sexton startande, sexton i mål, tolv av dessa dubblerade! Alla deltagare

tyckte att det hade varit ett toppenarrangemang och schweizaren Hugo Amman skakade länge K-G:s hand och tackade för "zwei wunderbare Tagen in Trollhättan".

24-28 maj arrangeras maraton fem dagar i rad i Trollhättan, och då kommer troligtvis Dieter Weiss-har från Kassel att dyka upp. Dieter genomförde 1994 hela 111 maror, över hälften i Kassel där Marathon Club Kassel arrangerar maraton "en masse". Dessa hemmamaror löper han alltid tillsammans med dobbermanhunden "Balkai", som därmed liksom husse har satt en sorts världsrekord. □



Varm hälsning från Bangkok

Vi landade fredag 25 nov i Bangkok efter 11 tim i luf ten från Frankfurt. Det kan te sig som en mara för somliga. Men eftersom jag vet vad en mara handlar om så var det inga problem. Vi landade fredag morgon, vilket betydde att jag var tvungen att sova på planet, för att inte tappa en hel natts sömn. Tidsskillnaden är 6 tim plus.

På lördag hämtades nummerlappen på Premilitary School. Där fick jag reda på att det var ca 2.000 startande. Vid en blick på startlistan med europeiska namn hittade jag endast ett svenskt namn till. Sedan tog jag och min fru LENA oss hem till hotellet med hjälp av thailändarnas typiska Tuc-tuc, efter det att vi gjort det obligatoriska prutandet. Det gällde att komma i säng i tid på kvällen för starten går redan kl 4:30. Vi gick upp kl 2:45 för att äta frukost. Vi var oroliga för att det inte skulle finnas transport till starten, men vi lugnade oss när vi såg den ymniga nattliga trafiken. Ingen skillnad mot trafiken på dag-

tid. Vid starten gick vi igenom en järngrind. Där inne checkades vi av med ett streck på nummerlappen. Därefter tågade vi efter en orkester med pampig musik i en halvcirkel runt till startlinjen.

Det var helt mörkt när startskottet gick tidigt söndag morgon 27 nov. Banan gick först förbi det fantastiska Grand Palace, uppfört på 1700-talet av kung Rama I, sedan vidare över floden och ut på en motortrafikled där man stängt av några filer. Vid starten fick jag några igenkännande blickar utav några finländare som kallade mig för Routsi och jag dem för Soumi. De första ca 17-19 km sprang jag tillsammans med en kanadensare som gick ut i samma lugna tempo som jag. Tempot var nog det lägsta jag någonsin gått ut i på en mara. Ett medvetet val i +26 C värme. Därtill hade jag magproblem. Redan vid 1 km var jag alldeles torr i munnen och efter ytterligare några km började magen att ge sig till känna. De första tankarna på att ge upp kom inom mig, men dessa kommer vid

varje mara. P g a min svenska flagga på ryggen kallade thailändarna mig för Sweden. Vid 26 km sprang vi tillbaka över floden igen men på en annan bro. Resten av banan gick i centrala staden. Dessförinnan var jag tvungen att ge mig ut i naturen för att uträtta nödvändiga behov. Drycken som erbjöds, var 3:e km, bestod av vatten och sportdryck. Även meloner fanns att tillgå. Efter 2 tim löpning ljusnade det då solen kom fram. Vid målet nära Grand Palace var det +30-32 C. När morgonen led kom det fram åskådare ute efter banan som gav sitt bifall. Men inte alls lika många som man är van vid hemifrån. Jag kom i mål på tiden 4:18:07. Jag rekommenderar detta lopp p g a den sköna värmen, intressanta staden och det vänliga folket i Thailand.

Först i mål var två kenyaner. Segrartiden blev 2:22 medan M40 vanns på 2:43. Soliga hälsningar
STEN SANDBERG
Högsbo AIK, Göteborg

Bangkok marathon 94-11-27

Nöjda, trots allt!
Cecilia, Leif och
Lennart strax
efter målgång.



Magproblem grusade svenska förhoppningar

Se upp för sportdrycken KFQ 3:1! Det var med största sannolikhet denna, som ställde till stora bekymmer för deltagarna i Sällskapets grupp och förmodligen många andra löpare i 1994 års Frankfurt Marathon.

Fem av sju i vår grupp drabbades, varav fyra hade koncentrerat sig på den koncentrerade knallgula sportdrycken. Detta var förfärligt förargligt för de förfördelade för förhållandena för förnämliga förbättringar av förlegade personrekord var för övrigt förträffliga för dem som förståndigt nog ej förtärt förkastlig förning!

Lägg därtill att vår snabbaste löpare, **Erik Runnby**, på jakt efter en tid nedåt 2.30, inte hade smakat denna dryck, men ändå drabbades av "Montezumas hämnd" och att **Miles Fleetwood**, SM-tvåa i sin åldersklass, tvingades bryta p.g.a

en muskelsträckning så skulle detta tillsammans med fyra "offer" för sportdryck ha fått vilken ledare som helst att bäva för återföreningen med gruppen. Men så icke med denna tappra och disciplinerade skara - stämningen på kamratmål-tiden efteråt var lika hög som vanligt!

Trots allt gick det nämligen inte så dåligt. **Erik** öppnade tufft och passerade halvmaran strax under 1.13, men hade redan då kännning av magen, vilket gjorde att han måste minska farten och så småningom besöka toalett vid 30 km. Efter detta kvicknade han till och genom en storstilad avslutning

Erik Runnby satsar hårt inför sista milen.





90-graderskurva, över spår-
vägsspåren
och 400 meter
kvar till mål.
Gudrun lägger
in överväxeln
bland Frank-
furts skyskra-
por.

sprang han i mål på 2.33.21. Dagen före loppet drack Erik femtio dricksglas vatten för att rena sin kropp. Frågan är om detta gav upphov till

magbesvären (klor?) eller om det var därför han återhämtade sig så snabbt??

Gudrun Kvick, som hade sto-

ra förväntningar på sig själv och en tid omkring 3.05, var nog den som drabbades värst av magplågor, och hon visade stor mental styrka genom att ändå fullfölja loppet på ett mycket hedrande sätt. Även våra övriga, **Lennart Tomasson, Stefan Karlsson och Leif Svensson** visade prov på denna förnämliga egenskap. Det behövde däremot inte **Leif Skogland** göra, eftersom han som vanligt syntes helt bekymmerslös. Likaså vår korrespondent Cecilia, som älskar sportdryck och trots hög konsumtion av KFQ inte hade några besvär.

Loppet blev en stor norsk framgång genom att Terje Naess vann herrklassen och maratondebuterande Anita Håkenstad blev tvåa i damklassen.

Slutsummeringen får bli att Frankfurt Marathon varmt rekommenderas, men att man för säkerhets skull bör hålla sig till vatten, dricka källvatten om man skall rena kroppen och gärna ha med sig egen sportdryck.

Text och foto: *Jan Lind*

Lag-marathon en uppfinning från DDR

I mitten av januari arrangerades för 17:e gången i Berlin Plänterwald ett speciellt lopp, ett marathon för 3-mannalag. Alla tre löparna startar gemensamt och springer tillsammans. Avståndet mellan löparna under hela loppet får inte vara större än 10 m. Redan 1979 kläckte berlinaren och ultralöparen Roland Winkler denna idé. Det finns inget annat lopp i denna form i hela världen. Det är inte lätt att anpassa sin fart till två andra löpare. Denna nya utmaning får fler och fler löpare att ställa upp i början av året när det inte finns så många andra lopp. För många är det viktigt med kontinuitet i träningen.

I årets lagmarathon startade 94 lag varav 78 kom i mål. Den största utländska gruppen på 16 löpare kom från Sverige. Anförda av Mikael Hill, vinnaren i Athen marathon -85, segrade Sverige 1 på tiden 2:45:08. Mikael såg till att hjälpa sina båda lagkamrater Pontus Ejderman och Hans Schultz under hela loppet för lagets bästa. Detta gjorde att favoritlaget Lok Leipzig inte hade någon chans att vinna.

Bästa kvinnliga lag blev i år SC Leipzig med tiden 3:24:28 och i veteranklassen, lag över 150 år, dominerade veteranerna från SCC Berlin som kom i mål efter 3:07:45.

En nymodighet var att man i år

sprang en runda på 4 219 m. I stället för sju rundor sprang man nu tio st, vilket var bättre i den ofta kalla vinden längs floden Spree strand. En bättre nyhet var att loppet nu går på lördagen med start kl 12. Efteråt var det en avslutningsfest med dans. Därmed kan man göra en övernattningsfest i sovsäck i sovsal och få en frukost innan man åker hem.

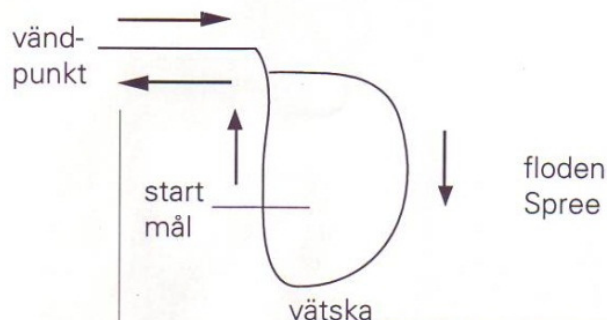
Valdadelar uren artikel av Wolfgang Löscher med översättning av *Jan Ternhag*

Berlin 95-01-21

BERLINER



OVANLIG MARATHON I BERLIN



Prisutdelningen i Berlin-Pläntewald. Hans, Mikael och Pontus intervjuas. Foto: Anita Gustafsson



Anita Gustafsson rapporterar vidare:

Festligt blev det för de svenska vinnar-killarna som fick motta diplom, träningsoveraller och tårta. Tävlingsledningen närde en förhoppning att HANS SCHULTZ skulle ha tyskt utsprung. Efteråt fortsatte vi 16 svenskar till en argentinsk restaurang intill S-bahn-stationen Baumschulenweg. Där intogs god mat och dryck. Vi skålade för segrarna samt för vår reseledare JAN-ERIK OLSSON. Ett besök vid Kurfurstendamm och en irländs pub hann vi också med. Vi som åkte från Stockholm lämnade perrongen Fredag kl 14:12 och var åter Söndag kl 15:53. Vi sov mellan Trelleborg och Berlin. Trevlig stämning tyckte jag att det blev med detsamma. Fördelen med denna resa är att man inte behöver ta ledigt från jobbet och det blir prisvärt.

Anita Gustafsson

Resultat

Lag 1:	Pontus Ejderhamn	Flemingsbergs SK	
	Mikael Hill	.-.	
	Hans Schultz	.-.	2.45.08
	Torleif Andréason	Flemingsbergs SK	2.49.59
	Bjame Finnholm	.-.	3.06.03
	Bengt Liedholm	.-.	bröt
Lag 22:	Bengt Backmann	Flemingsbergs SK	
	Lars Eriksson	.-.	
	Göran Lennström	Hultsfred	3.15.56
	Lars-Göran Berggren	Flemingsbergs SK	3.44.02
	Stieg Nielsen	Malmö	3.44.02
	Jan-Erik Olsson	Älmhult	bröt
	Boel de Geer	Lund	4.07.38
	Ylva Rangne	Flemingsbergs SK	3.58.34
	Anita Gustafsson	Fredrikshofs IF	bröt
Lag 69:	Hans Orsing	IFK Helsingborg	4.08.50

Sammanlagt 78 lag i mål, varav två svenska plus ett tysk-svenskt med Hans Orsing.

Den 29 oktober arrangerade Friluftsförbundet och Ivar Fjeldbo en skogsmara i norra Bohuslän. På sikt kan detta bli en internationellt omskriven variant om arrangörerna fortsätter. Det kan kanske vara intressant att få höra något från en av de få löpare som vågade sig på detta äventyr. Ivar hade vid sin personliga propaganda för loppet understrukit att detta var något utöver det vanliga - ett riktigt äventyrslopp. Så blev det för visso. Här kommer punktvis några erfarenheter.

- Här slår Du oundvikligen Ditt personliga rekord. Åt fel håll så att säga. Räkna med 1-3 timmars extra fotförflyttning.

- Starten vid djurparken i Nordens Ark hade flyttats till Bovallstrand. Inte alla hade nåtts av budskapet. Via en djurskötares mobiltelefon fick vi det bekräftat. Beredda till en snabbtransport till starten hejdades vi av en vätskeutensiltransporterande Ivar. Isinom tid ledde han en bilkaravan till rätt startplats. 17 minuter försenade startade vi - bara litet ont anande.

- Vi befinner oss i Bohuslän, det s k stenriket. Maran (var det inte längre?) kunde också ha kallats stenmaran. Var det inte höga berg med utsökt vacker utsikt vi sprang på så fanns det stenar under fötterna, ofta lömskt dolda under löv i gräsrivor, i hård konkurrens med rötter och grenar.

- Jag har sagt löpning. Det är sanning med stor modifikation. Lika mycket kröp man uppför och nedför. Det senare av ren försiktighet. Två saker gällde: att sätta ned fötterna försiktigt och att kontrollera att man såg blå trädmarkeringar resp. snitslar. Fick man tid över kunde man se på klockan, som rusade iväg.

- Landets säkerligen enda mara med stegar och andra snickrade klätternordningar. Ett roligt inslag som så mycket annat men klockan brydde sig inte.

- På vår tidiga fråga om det fanns vatten t ex vid var 5:te km svarade Ivar med glimten i ögat att det kunde vara kortare också. Det stämde - på de 10 första km. Sedan blev vi rikligt förplånade av hjälp-

SKOGSMARAN

På äventyr i Bohuslän

samma damervid vändpunkten och vid 32 km. Därutöver gällde bäckarnas vatten eller för de omtänksamma medhavda fickpluntor. Men det skulle ju vara ett äventyr.

- Vid vändpunkten hade jag förbrukat 3 timmar. Här fick ett nytt mål sättas - överlevnad och hem före mörkrets inbrott. Strax efter 30 km kom regnet. Skumrask och ständigt torkande av glasögon, som 65-åringar plägar bära. Snitslarna började försvinna i dunklet. Åtskilliga kortare fellöpningar fick rättas till men det gick framåt - om än oförsäkrat sakta. Vad klockan var fick allt mindre betydelse.

- Räkna med att stå på näsan. Det fanns fina löpsträckor men de var korta och få. Den till våren invigningsklara Sotenleden prövades nu. Lämplig för icke asfaltslukare som ogärna lyfter fötterna högt. Själv stupade jag tre gånger - som Du förstår dock inte för gott. Mina svordomar lyssnade bara fåglarna på.

- Så småningom dock i mål. Inget målskynke, om Du trodde det. En i skumrasket dold person kollade in att man anlände. Tidtagningen fick man sköta själv. Sekunder var ointressanta. Det tog 6 timmar och 49 minuter att komma fram

och tillbaka. Ett prydligt personligt rekord!

Segraren hade strax under 5 timmar. En beundransvärd prestation.

- Ivar var glad som en speleman för att en av de söligaste -jo, jag var nedsölad -kommit hem så han slapp leta. Nu bekymrade han sig för det rutinerade paret Adolfsson från Småland. Var var de i mörkret? Tre kvart senare anlände de. En kanske väl försiktig start hade gjort att mörkret överraskade dem ännu mer. När man måste k ä n n a om det är en snitsel man vidrör, då förstår Du hur kraftigt skogsmörkret slog till.

Att det blir någon form av repris nästa år är ganska troligt. Ivriga Ivar förtrötts nog inte så lätt och löparna vet vad som väntar dem. Glöm Lidingöloppet. Det är en barnlek mot detta. Sådant kan inspirera.

Resultat helmara

1) Jesus Rodrigues, Kungshamn IF	4.55.00
2) Frank Brodin, Solvikingarna	4.56.31
3) Ragnar Hjärpe, Tjöm-Nösås FI	5.01.16
4) Lennart Skog, Stenungsunds OK	5.14.22
5) Jan Krantz, Solvikingarna	5.27.14
6) Sune Hjalmarsson, Uddevalla SK	6.49.15
7) Per Adolfsson, Ymer	7.32.10
8) Conny Adolfsson, Ymer	7.32.10



**inbjuder till
Kustmaran i
Kristianopel**

lördagen den 15 juli 1995. Helmaraton fullständig klassindelning.

Start kl. 10.00, sista anm. dag 4 juli.

Anm. avg 130:- p.g. 4157969-9.

**Upplysning 0455-142 77 kansli,
Gert-Ove Olsson 0455-242 90 kv.,
Rolf Johansson 0455-216 62 kv.,
Lars-Göran Olausson 0455-551 24 kv.**

Marornas mara

"Veni, Vidi, Vici".

- Jag kom, Jag såg, Jag segrade. Romerska ord men ändå så passande för alla som varit i anti-kens Grekland och sprungit det klassiska maratonloppet mellan Marathon och Aten med målgång på Olympiska Marmor-stadion från 1896.

Vi var en grupp på 41 personer varav 26 som skulle springa denna Mara, en av de tuffaste som finns.

För tionde gången var Lennart Granberg och Bengt Lönnroth med som ledare. Som Fritidsresors representant hade vi den stora turen att få en pojke vid namn Niklas, och han visade sig vara den bäste reseledare vi haft. Förutom sina vanliga sysslor ordnade han allt vi bad om, lagade kaffe och te till oss kl.5 på löpardagen samt ordnade den

nästan hopplösa uppgiften åt mig: få fram en fullt fungerande cykel i en stad där ingen cyklar.

Förberedelser inför maratonloppet

Bland löparna fanns en av Sveriges äldsta, 81-årige Bengt Fredriksson, som jag redan förra året i New York hade övertalat att springa den klassiska sträckan in till Aten. Vi bestämde, att jag skulle serva honom under loppet. Fem gånger hade jag

sprungit i Aten, nu ville jag ha semester.

Men hur skulle jag serva? Att köra bil med vätska var omöjligt, att

springa bredvid gick inte heller. Snilleblixten dök upp i en av mina drömmar: Jag skulle cykla. Här kom Niklas som den räddande ängeln. I en skrubb hittade han en totalt obrukbar tingest, som hade föreställt en cykel för längesedan. Atens ende uthyrare av cyklar hade slagit igen; ingen efterfrågan i denna storstad. Niklas hittade en man som lagade den, och när jag såg och provade den blev jag förtjust. Att den saknade stänkskärmar, kedjeskydd och växlar var bara bisaker. Att den hade handbroms gick bra också. Sadeln var ett mästerverk!

Niklas hittade en korg, som klämdes fast därbak och stukades till efter min figur, och i den placerade jag flaskor med vatten och sportdryck samt en termos med kaffe. I min ryggsäck hade jag tre kameror för att till 100% kunna fotografera Bengt, så att det skulle bli fina bilder till denna tidning och till våra lokala i Östersund.'

Efter syndafloden

Helgen innan vi kom var Aten dränkt av skyfallsliknande regn som forslat med sig både bilar och människor. Vi var beredda på det värsta: vattendränkta gator, halt överallt och svalt väder. Sällan har dock Aten visat sig från en så vacker sida! Solen flödade, gräsmattorna var lika gröna som på våren, i luften var det kring 24 grader och vattentemperaturen höll sig strax över 20 grader. Tur att badkläderna var med.

Maratonlopp per cykel

Bussen ut till start i Marathon gick redan kl.6, alla var förväntansfulla, satt med väskor och vattenflaskor och memorerade banan, fast baklänges. Min cykel låg i bagageutrymmet, och jag var minst lika spänd som de som skulle springa. Skulle jag kunna cykla hela vägen eller skulle någon plocka mig av banan? Gick det att cykla hela vägen? Tänk om cykeln gick sönder? "Släng den då", tyckte Niklas. Men hur skulle jag då göra med Bengt? Tore Andersson kunde tyvärr inte ställa upp p.g.a. förkylning, så jag tog hans nummerlapp. Nu kände jag mig säker.

C:a 30 minuter före start cyklade jag iväg. Minneslunden dök upp efter drygt 4 km, dit jag svängde in och ställde mig på ett ställe med bra överblick. Den förste löparen som kom var en ung grek, den förste svensk jag såg var Bernt Öberg, som sprang målmedvetet och kraft-

VID KAP SUNION

*Detta är havet, ungdomskällan,
Venus' vagga och Sapphos grav.
Spegelblankare såg du sällan
Medelhavet, havens hav.*

*Lyft som en lyra mot arkipelagen
skimrar Poseidontemplets ruin.
Pelarraden, solskensvagen,
spelar den eviga havsmelodin.*

*Seglande gäst på förbifärden,
lyssna till marmorlyrans musik.
Full av ruiner finner du världen.
Ingen i skönhet är denna lik.*

*Ej mer jublas det här och klagas
inför havsgudens altarbord.
Nio pelare blott är hans sagas
ännu bevarade minnesord.*

*Mätte det verk du i människors vinnet
skapar från morgon- till aftonglöd,
stå som en lyra mot tidens himmel,
sedan du själv och din gud är död.*

Hjalmar Gullberg



Bengt Fredriksson och Monika Simson inför starten på Aten Marat-hon.

från fjolårssegraren hade den gått i två delar, men tack och lov gick den att laga. Snabbaste dam i gruppen blev Åsa Crusenborg, och hon fick en T-shirt med Marat-hon-tryck.

Nytt hotell

Vi bytte hotell och by detta år. I många år

har Sällskapet bott i Vouliagmeni, c:a två mil söder om Aten vid havet, men nu bodde vi i byn Varkiza, som låg ytterligare tre kilometer längre bort, nere på halvön Attika. Här slapp vi flygplanen, som tidigare drundrat rakt över oss, och vi hade också ett större utbud av affärer. Hotellet var ett familjehotell, ganska mysigt och trevligt men i stort behov av renovering och upprustning. (Detta kanske hinner ordnas tills vi bor i Varkiza igen. 1995 går maratonloppet 5 november och då bor vi inne i Aten. Red.)

Utflykt till Mykene

Resten av veckan var fritt fram för egna upplevelser. De flesta åkte med på den fantastiska heldagsturen till Mykene med stopp vid Kor-

fullt och inte alls tittade åt mitt håll. Plötsligt kom Bengt på lätta ben emot mig, och jag ropade högt: "Heja Bengt! Bravo! Vad vill du dricka?" Det blev vatten, och han fortsatte sedan runt lunden. I fortsättningen gjorde vi så att jag cyklade c:a 3 km i taget, stannade och väntade och bjöd på dricka.

Det var en ny upplevelse att se Marathonbanan och dess omgivningar ur denna synvinkel. Jag såg vyer jag aldrig sett tidigare, jag upptäckte bl.a. havet långt till vänster på en plats, när jag tittade mig omkring. Vädret var härligt, c:a 24 grader och lite molnigt.

De flesta nationaliteter fanns representerade, jag såg löpare från både Japan och Skottland, den före med 50-talets gymnastiskor och den senare med skotskrutiga shorts. En ung fransman släpade sig fram; han hade nog inte tränat särskilt mycket. Många svenskar träffade jag också - alla mådde bra men längtade till målet.

Vid 25 km började en lång och brant backe, där fanns en vätskek kontroll och när Bengt dök upp kände han sig lite trött. Efter dryck gick han uppför backen med raska steg. Strax före 32 km började trafiken hopa sig, poliser stod överallt, men då visste vi också, att snart var det bara utför. På högsta punkten väntade jag; nu var det dags för kaffe. Nu visste jag också att denne fenomenalt vitale man skulle klara detta MARATHON-lopp, som man en gång i sitt liv måste springa. Sista kaffekontrollen blev 2 km före

mål, och sedan cyklade jag det fortaste jag kunde fram mot Olympia-stadion och ropade: "Nu kommer han snart! Jag "slängde" cykeln vid bussen, sprang uppför trapporna till Stadion och inväntade tillsammans med de andra i gruppen lop-pets äldste deltagare. Där kom Bengt springande, folk hurrade och jublade och jag fotograferade en lycklig löpare som klarat av loppet på fina 5.33.08.

Alla i gruppen hade gått i mål, och det var en stor glädje. Gunilla Franzén kom 3:a i K 50 och Torgny Joelsson 3:a i M 60. För Olof Setterberg var det maratondebut.

Kamratmåltiden

Festen på kvällen var som tidigare år jättefin. Snabbaste löparen i gruppen var Mikael Andersson, och som brukligt fick han vand-ringspriset med sig hem för ett år, Marathon-ynglingen, där hans namn se-nare skulle gra-veras in. När Lennart och Bengt plockade fram den ur för-packningen, upptäckte de till sin bestörtning att den var tra-sig. Under post-transporten

Torgny Joelsson, 3:a, M 60 och Gunilla Franzén, 3:a, K 50.





I Minneslunden, 635, Roland Bodén, th 858, Hans Hedström och i bakgrunden till vänster Monica Udd.

intkanalen, Agamemnons grav, borgen i Mykene med Lejonporten, Epidaurusteatern med en oslagbar akustik samt Greklands förra huvudstad, den lilla underbara byn Naphlion.

Mot Kap Sunion

Gunilla Franzén hade inte fått nog av maratonloppet, så när de flesta var i Mykene snörde hon på sig löparskorna, tog sitt vätskebalje och sprang ut tidigt på morgonen för att ta sig till sydligaste punkten på Attika, Kap Sunion.

Ann-Marie och jag hade i flera år pratat om att dit måste vi, så med buss for vi iväg på ringlande

vägar och upplevde en färd med vyer, som fick åtminstone mig att nästan tappa andan. När vi nästan var framme fick jag se en löpande figur, som med bra löpsteg forcerade de sista backarna upp mot målet för dagen. Än en gång fick jag vara "den barmhärtige samariten" och kunde bjuda Gunilla på coca-cola, vatten och inte minst olivbröd. Vi satte oss framför Poseidontemplet rakt över branten ned mot vattnet, och vi tittade ut över det azurblå havet som omärkligt gick över i himlens blå. Här kunde man verkligen känna historiens klassiska vingslag. Bussfärden tillbaka gick fort, 41 km, och sedan badade vi återigen i det ljuvliga, salta havet.

Oförglömliga minnen

En dag gick vi till de varma källorna som håller samma temperatur året om. Där är vattnet klargrön och inramat av höga berg. Varje morgon samlades de som ville för löpning utmed kusten, en sträcka på c:a 9 km. Tillsammans fick vi uppleva soluppgången över havet. Det var närmast en andlös upplevelse, som en pånyttfödelse, som en gåva av största mått. Ibland hade vi sällskap av några hundar, som troget sprang med hela vägen. Efter löpningen sprang vi direkt ner till havet, rusade ut i vattnet och simmade. Otroligt underbart och skönt.

Avresedagen slog vädret om. Det blåste hårt och molnen drog in från havet. Vattentemperaturen hade också sjunkit.

Vi tog med oss många fina minnen. Jagska särskilt minnas Bengts sista löpsteg innan målgång, och hur lycklig han var då. Jag ska också minnas Gunilla, som säkert var lika lycklig, när hon fullföljde sitt 50:e maratonlopp. Själv ska jag särskilt minnas solens uppgång varje morgon, ett förbådande till ännu en härlig dag.

Text och foto: Monika Simson

Ett varmt tack till Jan Filipsson!

På vår förfrågan har även Jan inkommit med intressant och detaljerad redogörelse för denna resa. Detta eftersom Monikas artikel vid tillfället inte hade nått oss, och vi var angelägna om ett reportage från Sällskapets klassiska resa.

Ur hans artikel saxar vi följande:

de: -För den verkliga prestationen svarade Bengt Fredriksson, 81 år fyllda, då han till synes oberörd och lika glatt leende som alltid nådde målet på 5.33.08, hurra, hurra!! Vår kvicksilverpigga Monika Simson hade på cykel assisterat Bengt under loppet.

Epilog: -Det var ett nöjt och glatt

gång som tog farväl av varandra på Arlanda, alla överens om att Svenska Marathonsällskapets traditionella resa till Athens Marathon verkligen är värd att satsa på.

Tack för detta!
Red.

Värvningskampanjen:

Skall Lennart Bengtsson snuva Börje på segern?

När detta skrives återstår fortfarande några dagar tills 1 mars och efter detta detta dröjer det ytterligare ett par dagar innan vi ser vilka av de värvade, som har betalat in årsavgiften i tid. Det är som bekant ett villkor för att "värva-ren" skall få tillgodoräkna sig poäng i kampanjen. De som betalar in sin avgift senare räknas istället in i 1995 års värvningskampanj, som kommer att äga rum under tiden 1/3 - 31/12. (Mera av detta i nästa nummer)

LENNART BENGTSSON har nyligen anmält hela tio nytillskott, men flertalet av dessa har ännu inte hunnit betala. Däremot har samtliga av Börje, Monika, Eskil och Lennart C. värvade medlemmar erlagt sin avgift för 1995.

Ställningen är denna:

Lennart Bengtsson,	Skepplanda	15
Börje Mattisson,	Laholm	9
Kauko Kaikkonen,	Vålberg	7
Monika Simson,	Östersund	5
Eskil Persson,	Vittsjö	5
Lennart Carlander,	Sollentuna	4
Bo Hansen,	Växjö	4
Ivar Söderlind,	Umeå	4
Sirpa Munne,	Oxelösund	3
Kurt Andersson,	Skara	3
Göran Lennström,	Hultsfred	3
Jan-Erik Olsson	Älmhult	3

Jodå, Lennart B. är samme glade Solviking, som utan att ha flyttat ändå har bytt postadress.

I distriktstävlingen tycks ingen kunna hota NORRBOTTEN och om inget oförutsett inträffar kommer därför utlottningen av T-shirts till distriktets medlemmar att förläggas till Vintermaran i Luleå 28 oktober. Ytterligare en anledning för våra vänner längst upp i norr att ställa upp i år eller åtminstone närvara vid Henry Granlunds pris-utdelning.

Jan Lind

ISTRUMS SK**inbjuder till**

Skara Marathon

Lördagen 8 april 1995. Start kl. 11.00

Start och mål vid Uddetorpsskolan.

Delvis ny och mindre vindkänslig bansträckning

Klassindelning:

M-M35-M40-M45-M50-M55-M60-M65-M70

K35-K40-K45-K50-K55-K60-K65-K70

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

Nummerlappar och ombyte: Uddetorpsskolan från 08.30

Startavgift 130:- Vid efteranmälan tillkommer 30:-

Ingen efteranmälan senare än en timme före start.

Skara Marathon är i år DM-VDM för Västergötland.

Skriftlig anmälan till: ISTRUMS SK

Kurt Andersson, Åkerstigen 37, 532 38 SKARA

Anmälningsavgiften insättes på vårt postgiro 3 47 48-4 samtidigt med anmälan. Sista anmälningsdag 29 mars.

Upplysningar: tel 0511-21150 (b) 0511-30512 (a)

Maratonlopp i Meråker 1995

15 april: Meråker Påskemaraton 1

16 april: Meråker Påskemaraton 2

25 maj: Meråker Grensemaraton

16 dec: Meråker Adventmaraton

Topp premiering til samtlige i alle løp.

Rimelig og god overnatting på Meråker Gjestegård.

Upplysning: Leif Wängman 0650/224 14
Mats Zetterlund 0670/122 88
Svein Halvor Moe 00947/94 72 34 39
00947/72 50 16 29

Europabästa på marathon

av Ivar Söderlind

I "Marathonlöparen" nr 4 1994 skriver Henrik Hallqvist om världs-bästatiden på marathon i åldersgruppen M40. Han påpekar helt riktigt att det *inte* är Kjell-Erik Ståhl som är världsbäst i M40 med sina 2.12.33 från Stockholm Marathon 1986. Det är (enligt hittills kända uppgifter) John Campell, Nya Zeeland som är världsetta i ålders-klassen med 2.11.04 från Boston Marathon 1990. Jag hade fel när jag i aprilnumret 1994 skrev att Kjell-Erik Ståhl top-pade statistiken.

Henriks inlägg i övrigt föranleder mig att berätta lite grand om den internationella veteranstatistiken i friidrott med fokus på marathon och vad som krävs för att marathonresultat skall tas med i statistiken.

Svensk och internationell veteranstatistik

I Sverige och många andra länder sammanställs efter varje tävlings-säsong veteranstatistik för samtliga friidrottsgrenar uppdelad på *femårsklasser* (M40, M45 osv). Sven Gärderud är i full gång med att sammanställa den svenska vete-

ranstatistiken för 1994 som kommer att omfatta inomhusårsbästa, utomhusårsbästa, åldersrekord och genom-tidernastatistik med 100-bästa för herrar och 50-bästa för damer (kan beställas på Svenska Friidrottsförbundets förlag under våren, tel 08/677 44 44). I ett kommande nummer av "Marathonlöparen" återkommer vi med den svenska marathonstatistiken för 1994 och också med delar av genomtidernastatistiken på marathon.

Internationellt är veteranfriidrotten organiserad i ett världsförbund WAVA (World Association of Veteran Athletes) och ett europa-förbund EVAA (European Veteran Athletes Association). Jag är sedan fem år EVAA:s statistiker och är Europas representant i WAVA:s rekordkom-mitté. Jag har som huvuduppgift att ta fram Europamästerskapsrekord och Europarekord/Europabästa för veteraner. Tyvärr är många ledare och statistikombud både i Europa och världen i övrigt dåliga på att skicka in rekordanmälningar. Det innebär att det saknas resultat i bästalistorna och då framför allt i världsrekordlistorna.

Ett annat problem när dessa internationella rekordlistor skall sammanställas är att födelsedatum skall gälla som grund för ålders-grupps-placering och inte som i Sverige och många andra länder födelseår. Detta innebär att många landsrekord (t ex svenska rekord) inte gäller som Europa- eller världsrekord då "rekordslagen" fyller år senare delen av året. Sverige och Tyskland har motionerat flera gånger om att de internationella reglerna skall ändras på denna punkt, hittills utan framgång.

Mätning av långloppsbanor

Både i svensk och internationell marathonstatistik (gäller både seniorer och veteraner) tar man inte med maratontider som presterats före 1982 i den officiella statistiken utan att påpeka att de är högst osäkra. I rekord/bästalistor hör sådana tider egentligen inte alls hemma. Det var nämligen först 1982 som det fanns klara regler för hur mätning av marathonbanor skall gå till (noggrannt kalibrerat mätthjul, säkerhetsfaktor på 1 promille, mäta kortast möjliga löpväg etc). Det är sedan dess ett krav på marathonbanor, halvmarathonbanor etc skall mätas av utbildade banmätare, i Sverige av förbundsbanmä-tare.

Att marathonbanor trots arrangörers försäkringar inte höll måttet före 1982 har jag själv erfarenhet av. Vid ett marathonlopp i slutet av 1970-talet där jag själv deltog visade det sig efter kontrollmätning att maratobanan var mer än en kilometer för kort. Vid flera tillfällen under senare har jag också assisterat Östen Muckavaara, förbundsbanmätare i Umeå, och upplevt hur fel arrangörer mäter. Vid våra kontrollmätningar har det hänt att milbanor varit 100-300m för korta, halvmarathonbanor 300-500m för korta osv.

Jag upplever det som ganska meningslöst att sammanställa friidrotts-rekord där man är osäker på att löparna sprungit rätt sträcka. Jag, Sven Gärderud och många andra friidrottsstatistiker anser att de maratontider som uppnåts före 1982 inte skall presenteras som bäs-tatider/rekord men *kan tas med som kurios*a och med påpekandet att banorna inte är officiellt kontrollmätta (som jag gör i min Europa-statistik). Jack Fosters tidigare världs-bästatider från 1974 och 1978, som Henrik Hallqvist refererar till i sitt inlägg, kunde presenterats på detta sätt.

EUROPEAN BEST PERFORMANCES MARATHON 31.12.1993

Name and country	Born	Meet place	Meet date
M35 2.07.12 Carlos Lopes,POR	180247	Rotterdam,HOL	200485
M40 2.12.33 Kjell-Erik Ståhl,SWE	170246	Stockholm,SWE	070686
M45 2.15.51 Kjell-Erik Ståhl,SWE	170246	Berlin,GER	290991
M50 2.22.14 Piet van Alphen,HOL	160830	Rotterdam,HOL	090483
M55 2.27.54 Piet van Alphen,HOL	160830	Chicago,USA	201085
2.26.35* Erik Östbye,SWE	250121	Göteborg,SWE	190976
M60 2.38.15 Luciano Acquarone,ITA	041030	Turku,FIN	280791 WVC
M65 2.54.00 Erik Östbye,SWE	250121	Östhammar,SWE	130986
2.51.39 Hugh Currie,GBR	120223		190890
M70 3.08.49 Günther Thiele,FRG	240914	Essen,FRG	251086
3.08.45* Einar Nordin,SWE	030706	Coventry,GBR	150876
M75 3.23.12 Gordon Porteous,GBR	200213	Brügge,BEL	250689 EVC
M80+ 4.38.59 Edvarado Astoreca,ESP	050109	Turku,FIN	280791 WVC
W35 2.26.34 Carla Beurskens,HOL	100252	Tokyo,JPN	151187
W40 2.26.51 Priscilla Welch,GBR	221144	London,GBR	100587
W45 2.31.05 Evy Palm,SWE	310142	London,GBR	230489
W50 2.48.47 Edeltraud Pohl,FRG	140736	Frankfurt,FRG	301088
W55 3.01.31 Denise Alfvoet,BEL	131035	Ettel-Leur,HOL	281090
W60 3.19.36 Lieselotte Schultz,FRG	070520	Bremen,FRG	240483
W65 3.28.10 Lieselotte Schultz,FRG	070520	Berlin,FRG	290985
W70 3.48.14 Pat Trickett,GBR	021022	Stone,GBR	031093
W75+ 5.44.30 Friedegard Liedtke,GER	120316	Berlin,GER	260993
4.46.15 Jenny Wood Allen,GBR		London,GBR	100587

* = before 1982 it was no official measurement of the marathondistance

TROLL-LÖPET

1994-10-22 Bergen, NORGE

100 km & 63 km

Kl/plac	Namn, nation	42,2 km	66 (63) km	100 km
M/1	J A Lien, NOR	3.04.02	4.50.40	7.36.13
M/10	K-O Skoglund, SWE	3.29.55	5.39.00	8.53.30
M/11	B Jungnelius, SWE	3.31.00	5.36.00	9.00.31
K/1	B-E Birkeland, NOR	3.45.07	6.16.35	9.58.37
M/22	Hans Orsing, SWE	4.32.36	(6.59.19)	

Kjell-Ove Skoglund rapporterar:

Originalsträckan för Troll-löpet är 63 km och löps på en 11 km-slinga i Fana, en mil söder om Bergen.

Hans Orsing, Helsingborg, som löpte de dryga sex milen fick ta sig an fem rundor och sedan tjugo varv inne på Fana Stadion. Segrade gjorde norrmannen Nilsen på 4.47.20 medan Hasse smet in under sju timmar. Drygt trettio löpare fullföljde.

Vi tiomilare klarade av 99 km ute på vägarna och avslutade med två stadionvarv.

Gotlänningen, tvåbarnsfadern och narkosläkaren Björn Jungnelius (han med den stora inneboende kapaciteten och som bara hinner träna tre dagar per vecka) löpte iväg med mig och tjugofem andra.

Han låg länge på åttonde plats men fick ta sig fram sista varvet med krampkänningar. Själv lyckades jag hyggligt och löpte sista varvet fem minuter snabbare än de två föregående.

Det här var mitt första ultralopp i år efter benbrottet i foten i våras.

Lien ledde från start till mål och bästa tjej (och enda på långa sträckan) försvarade sin fjolårsseger, dock med timmen sämre tid.

Torleif Rekkebo fick före start ett hederspris av arrangören; en pokal med inskriptionen "Till Norges bästa maratonlöpare!"

Eftersom det var plusgrader löpte Rekkebo i linne och shorts - ingen lusekofte där inte! Torleif springer i M60-klassen och blev totalfemma på 8.17.07!

Troll-löpets sträckning är naturskön och påminner om "låglandsdelarna" i Schweiz..... vilket antyder att tävlingen är ett av de jobbigare 100 km-loppen i Europa. □

Europabästa på marathon

Nedanstående lista är ett utdrag ur den statistik (femårs-klasser efter födelsedatum) som jag regelbundet sammanställer och visar Europabästa på marathon den 31/12 1993. När två resultat är angivna i en åldersgrupp är det första resultatet det officiella (godkända) bästaresultatet.

Som framgår är det tre svenskar som är Europaettor: Kjell-Erik Ståhl i M40 och M45, Erik Östbye i M65 och Evy Palm i K45. Dessutom har Erik Östbye i M55 och Einar Nordin i M70 presterat bättre tider än de officiella bästa-tiderna men det ägde rum redan 1976, dvs innan marathonbanorna mättes på ett helt tillförlitligt sätt. □

MUSKELSTIMULATOR

PÅSKYNDAR LÄKNINGEN AV SKADOR
SNABBAR UPP ÅTERHÄMTNINGEN



Rehabiliteringskliniker har under många år använt muskelstimulatorer som ett redskap för att påskynda läkningsprocessen vid skador.

HOMECARE MUSKELSTIMULATOR

påverkar musklerna med små strömpulser så att de drar ihop sig och slappnar av. "Elektrisk massage". Blodgenomströmningen ökar och på så sätt löses kramper upp, spända muskler mjukas upp och slaggprodukter transporteras bort. Dvs skador läks snabbare och återhämtningen påskyndas.

HOMECARE MUSKELSTIMULATOR:

- är liten och enkel att använda
- har tidsinställning
- har tre olika typer av pulser
- har frekvenskontroll och pulslängdkontroll
- drivs med ett 9 V-batteri

Jämför kostnaden med antal besök hos naprapat och massör !

PULSETRONIC Pulslocka

TRÄNA EFFEKTIVARE
UNDVIK SKADOR

PULSETRONIC pulsklocka/pulsmätare

hjälp dig hitta rätt intensitet. Den talar om för dig när du kör för hårt respektive för lätt. På det sättet får du ut mer av din träning, och minskar risken för skador och överträning. Med hjälp av PULSETRONIC pulsklocka/pulsmätare blir din träning effektivare när du t.ex. tränar:

- tempo, genom att styra så att du ligger under mjölksyratröskeln.

Funktioner

PULSETRONIC PK1:

- pulsmätare med EKG-precision
- stoppur
- definiering av träningspulsmålsområde
- larm vid över/under skridande av gränser
- mätning av tid för återhämtning
- tid (24 eller 12 timmars AM/PM)
- alarm
- stora siffror och enkel att använda
- trådlös överföring till handleden
- superlätt elektrodbräde med sändare



FÖR ALLA KÖP GÄLLER:

- Svensk bruksanvisning medföljer
- 1 års garanti
- Öppet köp i 14 dagar
- Pengarna tillbaka om du inte är nöjd

BESTÄLL IDAG !
FAX 08-724 04 24
TEL 08-724 91 01

Jag beställer _____ st PULSETRONIC PK1 á 995:-
Jag beställer _____ st HOMECARE MUSKELSTIMULATOR á 790:-
Om jag inte är nöjd får jag pengarna tillbaka
Postens avgifter tillkommer.

____ Ja tack, jag vill ha mer information om pulsmätaren/klockan.
____ Ja tack, jag vill ha mer information om muskelstimulatorn.

Namn _____

Adress _____

Postnr _____ Postort _____

Tel dag _____ Tel kväll _____

PEBAC
bjuder på
portot

PEBAC Import

SVARSPOST

Kundnummer
120635600

123 03 Farsta



Norrlands största löparfest - Høga Kusten Marathon

Lördagen den 19 augusti

Sveriges hårdaste och vackraste marathonlopp med betagande utsikter över hav, sjöar och berg. Det här är en tävling som alla naturälskare, motionärer, löpare och övrig elit uppskattar.

Välkommen att springa hel-, halv-, tjejmilen-, kvarts- eller minimarathon.

OBS! Nytt för i år i helmarathon är att 5-årsklasser införes.

Sista anmälningdag är den 6 augusti 1995.

Ring eller skriv till vårt marathonkansli, tel 0613-103 36, fax 0613-107 14

Høga Kusten Marathon, Göran Pettersson, Kinavallen, 870 32 Ullånger



Spring Maraton i Köpenhamn Copenhagen Marathon



Söndag den 21 maj 1995

Copenhagen Maraton avgörs söndagen den 21 maj, 1995. Loppet startar kl. 9.30 på Vester Voldgade vid Rådhuspladsen.

I Köpenhamn får du T-shirt, medalj, kaffe och honungskakor, om du är i behov av det, när du kommer i mål.

Efter loppet är det prisutdelning på Tivoli. Den börjar kl. 16.00 och det är gratis entré för löparna.

Bestäm dig redan nu och sänd in kupongen till kansliet, så skickar vi inbjudan till dig snarast.

PS. Behöver du bra och billig övernattningsring CAB INN 0045 31 21 04 00.

Hotellet ligger 200 m från Forum.

KUPONGEN SKICKAS TILL:

Copenhagen Maraton, Århusgade 85,
DK-2100 Köpenhamn, Danmark

Tfn. 0045 35 26 69 00 • Fax 0045 31 38 79 73

Ja, jag vill ha en inbjudan till Copenhagen Maraton 1995

Namn:

Adress:

Postadress:

- Niels Jørgen Holdt hälsar Sällskapets medlemmar hjärtligt välkomna och erbjuder oss gratis reklamplats vid nummerlappsutdelningen, som kan bli en träffpunkt för svenska deltagare och där vi får möjlighet att informera om vår verksamhet. Detta tillfälle skall vi utnyttja!
Tack Niels Jørgen!

Många svenskar i norska Vintermaran



Stig Söderström (341) i täten för en klunga dit Anders Edberg (261) sällar sig efter ett besök i skogskanten. Foto: Jan Lind.

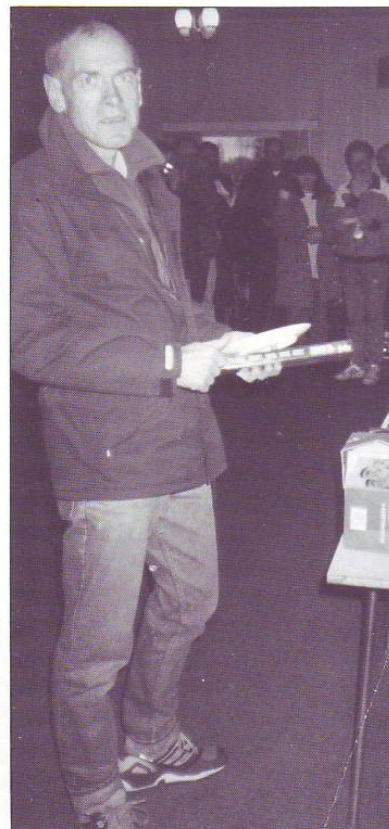
Under senaste året har det här med korrekt mätta banor varit uppe till diskussion i Den Norske Marathonklubb egen tidning KONDIS. Flera marathonlopp har visat sig varit för korta. Direkt innan årets vintermarathon kontrollmätte DNM banan varvid arrangörsklubben, Ullenskaer/Kisa IL, uppmanades förlänga den. Arrangörerna förlängde banan genom att lägga till 250 m både vid starten och även i samband med varvningen inne på Jesseheim stadion. Arrangörsklubben anser dock att banan de sista åren varit korrekt och man avser därför göra en ny mätning. Man tycks ha svårt i Norge med sina metrar men vi lär väl vid 1995 års Vintermarathon se dem som har rätt. Norges Vintermaraton är ganska attraktivt för oss svenskar. Vi var faktiskt hela 24 st av 143 fullföljande, varav 9 kvinnor. Inte dåligt. Dessutom fick vi även med oss några klassegrar hem. I samband med prisutdelningen fick herrarna HANS ORSING och K-G NYSTRÖM under stort bifall från publiken ta emot DNM:s smakfulla pokal i porslin för 200 st genomförda marathonlopp. Vädret, jo det var ca +3C, några cm snö och slaskigt. Vattentemperaturen i duscharna var som vanligt +1C.

Peter Hansen
Solvikingarna

Resultat 11:e Jessheim Vintermarathon 94-11-20

Plac	Klass	Namn	Klubb/land	Tid
1	MB/11	Odd Gunnar Tveit	NOR	2:39:07
2	M35/1	Hans Daniels	SWE	2:39:48
4	M40/1	Lennart Hansson	Dalasjö IF	2:46:41
5	M21/1	Vidar Kvernevold	NOR	2:51:11
6	M50/1	Per Derbakk	NOR	2:51:22
11	M35/1	Lennart Abrahamsson	Solvikingarna	2:57:28
16	M45/1	Peter Hansen	Solvikingarna	3:02:58
17	M55/1	Björn Kristoffersen	NOR	3:03:57
20	K21/1	Berry v d Bosch	NOR	3:05:43
24	M50/1	Frank Brodin	Solvikingarna	3:11:10
26	M60/1	Torleif Rekkebo	NOR	3:11:39
28	M40/6	Ernst Knutsen	Solvikingarna	3:12:32
39	M55/4	Evert Moberg	IF Göta Friidrott	3:21:12
41	M60/1	Karl Larsson	IF Göta Friidrott	3:22:23
46	M40/10	Miguel Alcazar	Solvikingarna	3:26:58
49	M21/9	Bernt Skystedt	IF Göta Friidrott	3:28:03
53	M50/9	Jan Krantz	Solvikingarna	3:29:09
64	M45/9	Lennart Skog	Stenungssund OK	3:32:29
66	M35/7	Anders Edberg	Åkulla SK	3:34:42
69	K40/1	Britt-E Birkeland	NOR	3:35:31
71	M45/10	Leif Skogland	IK Favör	3:37:38
74	M45/1	Vera Nystad	NOR	3:39:32
77	M35/9	Erik Sjöström	Solvikingarna	3:40:40
81	M65/1	Erland Madsen	NOR	3:41:24
86	M35/10	Jan Nyqvist	IK Spring Vest	3:43:52
88	M50/19	Stig Söderström	Kvamsveden Golf	3:46:24
96	M64/2	Kjell Mossberg	Ale 90 IK	3:48:59
108	M55/8	K-G Nyström	TV-88	3:59:05
109	M70/1	Svein Hagge	NOR	3:59:18
119	M40/22	Kjell Svensson	IF Göta Friidrott	4:09:04
121	M65/3	Per Adolfsson	IK Ymer	4:11:10
124	M65/4	Ingvar Lundberg	Gnosjö IK	4:15:35
128	M50/23	Hans Orsing	IFK Helsingborg	4:22:47
140	M40/26	Conny Adolfsson	IK Ymer	4:52:34
143	M65/1	Marian Lunde	NOR	7:41:59

Peter Hansen som vann 45-årsklassen är också en av våra flitigaste rapportörer. Foto: Jan Lind.



Resultat

Trollhätte Kanalmarathon 4 (TV 88) 1994-12-03

Temperatur 0°, vindstill, lite dimma.

Antal båtar: 1 st

KV/PI	Namn	Klubb/Ort	Tid
M/1	Kauko Kähkönen	SAAB	2.52.21
M/2	Patrik Nyström	TIF	3.02.53
M/3	Jörg. Abrahamsson	Herrljunga SK	3.05.36
M/4	Hans Therkelsen	DEN	3.06.51
M/5	Frank Brodin	Solvikingarna	3.07.38
M/6	Lars Boquist	SLK Oxelösund	3.07.52
M/7	Ronny Bätz	TIF	3.08.57
M/8	Mats Allanskog	Kista	3.10.06
M/9	Christer Svantesson	Lidköpings IS	3.14.11
M/10	Anders Krappe	Laholms IF	3.19.03
(10)			
M/11	Hans-J Meyer	GER	3.20.36
M/12	Urban Apell	Lidköpings IS	3.21.09
M/13	Jan Krantz	Solvikingarna	3.21.55
M/14	L. Hjalmarsson	Lidköpings IS	3.23.50
M/15	Leif Skogland	IK Favör	3.24.25
M/16	Lennart Skoog	Stenungsunds OK	3.26.19
M/17	Stig Söderström	Kvamsved GOLF	3.28.22
M/18	Anders Edberg	Åkulla SK	3.28.41
M/19	Robert Alnebring	IFK Enskede	3.30.04
M/20	Torleif Rekkebo	NOR	3.30.04
(20)			
M/21	Börje Mattisson	Laholms IF	3.30.51
M/22	Georg Fischer	Lysekil	3.32.50
M/23	Kjell Magnusson	Klubb Z	3.40.14
M/24	Kjell Mossberg	Ale 90 IK	3.42.03
M/25	Bengt-Å Svensson	Team Blekinge	3.43.00
M/26	Klas Fjällrot	Oxie	3.43.25
M/27	Stig Lauby	DEN	3.44.37
M/28	Ulf Gustavsson	Vilsta IK	3.45.21
M/29	Bengt Jansson	SJ IF	3.49.31
M/30	Lars Almqvist	IFK Helsingborg	3.49.46
(30)			
K/1	Sirpa Munne	SLK Oxelösund	3.52.41
M/31	Gösta Forslund	Volvo IF	3.52.41
M/32	Lars Åkerman	SAS	3.54.05
M/33	Torbjörn Jonsson	Skogsvargarna	3.55.13
M/34	Lars-G Berggren	Flemingsberg SK	3.56.45
M/35	Morgan Dahlén	Skogsvargarna	3.59.31
M/36	Gunnar Johansson	IFK Borgholm	3.59.43
M/37	Lenart Tomasson	Molkom	4.03.12
M/38	Ingvar Lundberg	Gnosjö FK	4.12.35
M/39	Lars-G Olsson	Team Blekinge	4.14.05
(40)			
M/40	C-G Gustavsson	Lidköpings IS	4.17.09
M/41	Hans Orsing	IFK Helsingborg	4.22.00
K/2	Ann-S DENneholt	Team Skavsåret	4.27.17
M/42	Sten-Åke Rosendal	Stenungsunds OK	4.30.52
M/43	Gunnar Lillimägi	Ale 90 IK	4.31.52
K/3	Ann-M Bügländ	NOR	4.33.00
M/44	Per Adolfsson	IK Ymer	4.33.55
K/4	Riitta Hillman	TIF	4.39.57
K/5	Eva-L Johansson	TIF	4.39.57
M/45	Conny Adolfsson	IK Ymer	4.47.44
(50)			

Trollhätte Kanalmarathon 5 (TV 88) 1994-12-04

Temperatur +5°, sydvästlig vind 5 m/s, regnskurar.

Antal båtar: 3 st

KV/PI	Namn	Klubb/Ort	Tid
M/1	Hans Therkelsen	DEN	3.08.57
M/2	Torleif Rekkebo	NOR	3.24.11
M/3	Poul Ganer	DEN	3.27.50
M/4	Anders Madsen	DEN	3.34.12
M/5	Anders Gyllenius	TV 88	3.37.40
M/6	Dan Jarl	Håfreströms IF	3.46.55
M/7	Hans-J Meyer	GER	3.47.26
M/8	Richard Friedl	Håfreströms IF	3.47.35
M/9	Stig Söderström	Kvamsved Golf	3.59.52
M/10	K-G Nyström	TV 88	4.13.35
(10)			
M/11	Lennart Skoog	Stenungsunds OK	4.16.23
M/12	Erhard Filtenborg	DEN	4.28.40
M/13	Hans Orsing	IFK Helsingborg	4.32.39
M/14	Per Adolfsson	IK Ymer	4.34.00
M/15	Gunnar Lillimägi	Ale 90 IK	4.46.02
M/16	Conny Adolfsson	IK Ymer	4.52.03
(20)			
K/1	Ann-M Bügländ	NOR	4.59.28

Kommentar: 10 personer dubblade.

BARBADOS 12:e MARATHON 1994-12-04

Under årens lopp har jag läst många berättelser om marathon i utlandet, men inget från den västindiska ön Barbados. Och detta trots att resa dit har arrangerats under de senaste åren. Orsaken kan naturligtvis vara att dit åker man inte för att springa utan för att turista. Helt riktigt!

I slutet av november åkte min fru och jag dit för att jag skulle genomföra mitt hundra marathon på en oförglömlig plats. Då jag gjorde mitt 25:e i augusti 1983 var vi i Moskva och det 50:e skedde i London i maj 1987.

Starten var planerad till kl 05.00 men vissa organisatoriska missar gjorde att den kom igång en halv timma senare genom visselpipesignal. Första vätskan serverades efter 6 km, sedan 10 km, men därefter blev det tacksamt varje 2,5 km. Det bjöds bara vatten, men det räckte till såväl huvud, rygg som mun. Den litet knixiga banan gick från flygplatsen, passerade efter 20 km huvudstaden Bridgetown och följde sedan kusten norrut.

Segrade gjorde för femte året i följd britten Hugh Jones, som för övrigt har banrekordet i Stockholm Marathon från 1983. Han vann helt ohotad på 2.27.36. Damsegrare blev amerikanskan Kim Marie Goff på 2.58.42.

Flera av de startande fick bryta på grund av hög luftfuktighet och temperatur över 30 °, men 14 damer och 93 herrar kom i mål.

Som turist tog jag chansen att se mig om ordentligt på ön, vilket väl tiden också skvallrar om.

En medalj och T-shirt är synliga souvenirer från mitt jubileum.

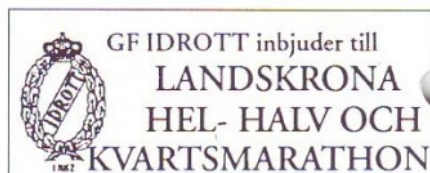
Resultat Barbados 12:e Marathon 1994-12-04

1	M/1	Hugh Jones	GB	2.27.36
2	M/2	Adelbert Browne	BAR	2.34.55
9	K/1	Kim Marie Goff	USA	2.58.42
19	M/15	Anders Eriksson	SWE	3.10.48
40	M40/10	Bengt Cederström	SWE	3.41.55
59	M50/3	Sölve Wikerfelt	SWE	4.06.37
62	M/36	Jan Gidlund	SWE	4.09.38
65	M50/6	Jan Svensson	SWE	4.13.07
70	M50/7	Gunnar Wikman	SWE	4.19.01
71	M40/23	Stefan Hellman	SWE	4.19.01
78	M50/9	Bengt Wetterberg	SWE	4.34.31
79	M40/25	Ingemar Jonasson	SWE	4.35.03
80	M40/26	Jan Larsson	SWE	4.35.25
88	M50/11	Sven Karenius	FIN	4.49.26
91	K/9	Helena Bergkvist	SWE	4.59.09
104	M50/14	Leif Eriksson	SWE	5.27.47
107	M60/2	K-G Bergvall	SWE	5.44.59

Med lunkarhålsning

Karl-Gustav

som tränar för öppet spår!!



Söndagen den 9 april 1995 kl. 11.40.

KLASSINDELNING

MARATHON:

Tävlingsklasser med fullständig klassindelning. Öppen klass för män och kvinnor.

HALVMARATHON:

Öppen klass för män. Öppen klass för kvinnor.

KVARTSMARATHON:

Öppen klass för män. Öppen klass för kvinnor.

UPPLYSNINGAR:

Kurt Holmgren, tel 0418-197 46
VÄLKOMNA!

Välkommen till Landskrona!

Söndagen 9 april arrangeras sextonde upplagan av Landskrona Marathon. Förutom maratondistansen ingår ett halv- resp. kvartsmaratonlopp. Helmaran ingår i Skånes Veterancup, vilket borgar för att det blir ett bra startfält.

Banrekordet för maratondistansen är såpass bra som 2.21.58. Det presterades av Rodrigo Camacho, boliviansk OS-löpare, och är från olympiaåret 1992. Bästa kvinnliga tid är 3.19.32. På halvmaraton har Zacharia Gwandu, Tanzania, sprungit på 1.06.52 och Evy Palm på 1.18.27.

Banan är mycket lättsprungen utan några nivåskillnader och går till 90% på asfalt. Maratonloppet avgörs på en fyravarsbana, men det förekommer en myt om att Landskrona Marathon skulle vara ett blåsig lopp. En kontroll visar dock att det under de senaste sex åren aldrig blåst mer än 3 m/sek.

I mitten av april råder för det mesta vackert vårväder i Skåne. Att uppleva våren i Landskrona med behaglig temperatur och vackra omgivningar borde vara något som lockar.

Athen Marathon 1994-10-30

Plac.	Namn	Klass	Tid
57	Mikael Andersson	M	3.11.44
63	Sune Westman	M50	3.14.26
70	Leif Engstrand	M50	3.15.51
92	Göran Onnerby	M40	3.20.53
95	Bernt Öberg	M50	3.21.52
113	Ingvar Johansson	M40	3.27.52
115	Hans Bruno	M50	3.28.20
121	Gösta Johansson	M50	3.28.44
143	Lars Malmering	M50	3.33.14
147	Tommy Englund	M40	3.34.44
158	C G Ljunggren	M50	3.36.26
182	Ilpo Viinikka	M	3.42.21
200	Henrik Skaldin	M50	3.46.07
209	Torgny Joelsson	M60	3.47.23
219	Nils Olof Tired	M50	3.48.15
226	Per-Ola Jonsson	M	3.49.20
232	Lars Olof Israelsson	M50	3.50.34
241	Jonas Nordström	M	3.50.56
242	Kjell Kvarfordt	M	3.50.56
253	Klas Fjällrot	M50	3.53.18
262	Åsa Krusenborg	K40	3.54.15
263	Tommy Krusenborg	M50	3.54.18
276	Gunilla Franzén	K50	3.55.24
279	Jan Filipsson	M60	3.55.44
283	Monika Udd	K40	3.56.30
296	Lars Åke Dahlberg	M40	3.58.00
307	Aivo Lahesalu	K50	4.00.07
327	Åke Karlsson	M50	4.02.35
332	Anders Hildefjäll	M50	4.03.35
386	Dag Blixt	M40	4.12.23

445	Per Olof Johansson	M50	4.22.08
480	Roland Bodén	M50	4.30.58
520	Sune Nilsson	M40	4.39.41
554	A-M Andersson	K50	4.47.37
587	Henrik G Magnusson	M	5.00.39
590	Olof Setterberg	M40	5.02.39
594	Gunnel Gellerstedt	K40	5.03.08
608	Anita Hasselström	K40	5.08.20
635	Bengt Fredriksson	M70	5.33.08
639	Joakim Arne Grahm	M	5.38.24

Helsinki City Marathon 1994-08-06

Tävlingsklass elit:

1.	Zerhun Gizav	Etiopien	2.20.18
2.	Aleksander Prokopchuk	Lettland	2.20.29
3.	Julius Mtibani	Tanzania	2.20.35
18.	Esko Lilleberg	SWE	2.37.49
160.	Harry Äijö	SWE	3.10.32
197.	Markus Dahlin	SWE	3.13.36
205.	Anders Forvass	SWE	3.14.06
271.	Jörgen Martinsson	SWE	3.20.04
373.	Guy Utter	SWE	3.26.59
563.	Tatu Kanninen	SWE	3.39.29
584.	Mats Lindholm	SWE	3.40.07
733.	Per-Ola Jonsson	SWE	3.48.26
876.	Staffan Nystrand	SWE	3.55.17
896.	Per-Olof Ring	SWE	3.56.06
1026.	Markku Karjalainen	SWE	4.04.34
1052.	Lars Breimo	SWE	4.06.29
1070.	Peter Söderberg	SWE	4.07.59
1167.	Roger Niva	SWE	4.15.19
1264.	Anders Virtala	SWE	4.24.26
1330.	Hans Håkansson	SWE	4.32.16
1368.	Jari Heiknaho	SWE	4.39.05
1381.	Jarmo Pesonen	SWE	4.41.33
1448.	Jan-Erik Heikkilä	SWE	4.52.12
1469.	Erkki Tuokko	SWE	4.57.28

M 40:

20.	Tauno Myllmäki	SWE	2.54.43
-----	----------------	-----	---------

31.	Rolf Hellström	SWE	2.57.57
92.	Jörgen Abrahamsson	SWE	3.13.27
118.	Bror Wahlsteen	SWE	3.16.50
136.	Peter Wilhelmsson	SWE	3.19.22
138.	Bo-Lennart Bengtsson	SWE	3.19.35
207.	Jorma Pitkänen	SWE	3.26.52
325.	Birger Hägglund	SWE	3.37.26
371.	Curt Sandberg	SWE	3.41.09
436.	Sven Gråfnings	SWE	3.46.29
444.	Eero Sokka	SWE	3.47.28
536.	Keijo Vuono	SWE	3.54.15
559.	Jan-Olof Ahlin	SWE	3.55.40
680.	Esko Hindikka	SWE	4.06.38
722.	Jan HÅkerberg	SWE	4.10.19
771.	Nils Jonsson	SWE	4.14.43
782.	Veikko Oikarinen	SWE	4.16.30
876.	Sten Örtfors	SWE	4.26.13
899.	Bengt Larsson	SWE	4.28.42
902.	Kent Sjödin	SWE	4.29.31
930.	Bengt Öhmer	SWE	4.33.31
931.	Pentti Valokari	SWE	4.33.34
948.	Leif Franzén	SWE	4.36.22
976.	Sven-Erik Ahlvik	SWE	4.40.50
999.	Urban Persson	SWE	4.48.21
1014.	Lars Stemby	SWE	4.53.49
1038.	Heikki Hiekkä	SWE	4.59.47
1081.	Bo Järpholt	SWE	5.17.09
1095.	Jarmo Repka	SWE	5.32.05

M 50:

7.	Aame Kaati	SWE	3.01.25
73.	Gunnar Tiselius	SWE	3.33.35
135.	Aaro Säkkiä	SWE	3.47.48
163.	Rolf Karlsson	SWE	3.53.15
190.	Ove Engman	SWE	3.58.47
94.	Bengt Wallin	SWE	3.59.36
369.	Risto Tervamäki	SWE	4.41.21
392.	Toivo Harju	SWE	4.56.16
427.	Lennart Ekstam	SWE	5.21.45

M 60:

30.	Olle Bromark	SWE	3.59.11
70.	Eino Heikinaho	SWE	4.36.09
81.	Viikko Orpana	SWE	4.51.34

Damer elit:

60.	Carola Grönholm	SWE	3.58.22
61.	Lilian Westerlund	SWE	3.58.23
108.	Lisa Gavel	SWE	4.16.46
159.	Lisa Orpana	SWE	4.44.05

Damer 35:

134.	Marjo Sokka	SWE	4.22.03
------	-------------	-----	---------

Damer 45:

8.	Sandra Kattilakoski	SWE	3.38.54
84.	Anja Tuikkanen	SWE	4.28.16
96.	Ann-Marie Andersson	SWE	4.37.02
145.	Gunilla Franzén	SWE	5.21.12

Intresserad av Hamburg?

Tillsammans med SJ Specialresor ordnar Jan-Erik Olsson en tågresä till Hamburg Marathon 30 april. Avresa från Stockholm C kl.8.06 resp. Köpenhamn H kl.17.30 lördagen 29 april med ankomst till Hamburg Hbf kl.22.15. Hemresa efter loppet kl.18.26 med ankomst Köpenhamn H kl.23.08 och Stockholm C kl.7.47 1 maj. Pris: 1585:- för tågresä Helsingborg gräns-Hamburg t.o.r. och inkvartering i dubbelrum en natt på Hotel Europäischer Hof med rejäl frukostbuffé före loppet. Anmälan snarast, helst före 27/3, till Gun-Britt Andersson 08-762 32 28, som också ger besked om övriga kostnader. Upplysningar om loppet och övriga aktiviteter i Hamburg genom Jan-Erik, 0476-123 71.

Fotnot: Tabellen omfattar alla som registrerats för Sweden.

Meråker Påskemaraton NORGE 1994-04-03

Plac	Namn	Klubb	Tid
1	Mats Zetterlund	Vattudalen LK	2.56.50
9	Gunnar Haagenzen	Åsrennarna	3.56.41
10	Staffan Gagnellid	Åsrennarna	3.56.41
13	Hans Orsing	IFK Helsingborg	4.35.47

Holger Danske Marat- hon, Helsingör, DANMARK 1994-02-04

Män

1	Rodrigo Camachu	2.25.15
5	Per Grip	2.37.09
7	Leif Holm	2.42.57
11	Dan Gustavsson	2.48.17
14	Rune Bergström	2.53.27
17	Ingvar Lindström	2.54.59
22	Eddy Hultgren	2.57.30
23	Jörgen Grann	2.58.07
24	Kenneth Å Hansen	2.58.20
30	Jesper Carlsson	3.01.53

31	Trygve Olsson	3.02.41
32	Håkan Blomquist	3.02.58
34	Anders Krappe	3.03.29
41	Hans-Henrik Källström	3.06.56
43	Jörgen Nyman	3.08.01
58	Bo Pierre Lundgren	3.19.02
60	Stellan Christiansson	3.19.34
61	Jan Lodberg	3.19.42
65	Ulf Agrell	3.21.38
68	Gert Harrysson	3.23.59

70	Conny Persson	3.24.07
73	Börje Mattisson	3.25.09
75	Christer Högberg	3.25.44
79	Bosse Holm	3.27.24
85	Gert-Ove Olsson	3.28.01
90	Jesper Stenkvisst	3.29.37
91	Tommy Hagberg	3.30.07
102	Ole Albertsen	3.37.44
104	Per Olsson	3.38.01
105	Per-Göran Olsson	3.39.30

106	Bertil Lanzén	3.39.42
112	Anders Gustavsson	3.42.39
118	Sten Sjögren	3.44.05
122	Gösta Forslund	3.45.31
123	Tomas Lundgren	3.46.51
132	Lennart Nilsson	3.49.45
133	Anders Eriksson	3.50.25
139	Tony Wennerberg	3.56.44
143	Håkan Bengtsson	3.59.07
148	Leif Trier	4.03.51

150	Lars Åkerman	4.05.02
151	Hans Orsing	4.05.53
154	Per Adolfsson	4.11.51
169	Jan Brågaard	4.37.28
171	Conny Adolfsson	4.44.43

Kvinnor

1	Lisbeth Alling, DEN	3.09.52
7	Marie Hammaräng	3.33.57

Fotnot: Samtliga utom damsegrarinnan är svenskar eller förmodas vara bosatta i Sverige.

Frankfurt Marathon '94 1994-10-23

Plac	K/Pl	Namn	Tid
1	M30/1	Terje Naess, NOR	2.13.19
98	M30/30	Erik Runnby	2.33.21
1181	M40/185	Curt Sandberg	3.02.53
2733	M35/510	Lars Skogh	3.25.50
3230	M55/136	Ove Engman	3.32.14
3299	M35/594	Martin Eriksson	3.33.08
4248	M45/492	Jan Fredriksson	3.47.21
4311	M50/344	Lennart Thomasson	3.48.28
4350	M55/208	Sven Johansson	3.49.05
4544	M45/539	Leif Skogland	3.52.26

5166	M50/422	Leif Svensson	4.05.03
5211	M30/928	Rune Erlandson	4.06.37
5315	M40/881	Berth Hermansson	4.09.52
5538	M40/928	Stefan Karlsson	4.16.54
6055	M30/1064	Michael Knudsen	4.41.12
6072	M/1169	Roger Johansson	4.42.31

1	K/1	Franziska Moser, SUI	2.27.44
130	K50/7	Gudrun Kvick	3.20.14
358	K30/80	Cecilia Petersson	3.47.11

Meråker Adventmaraton NORGE 1994-12-17

Plac.	Namn	Klubb/Ort	Tid
M35			
1	Oddvar Siksjö	NOR	2.38.33
5	Christer Johansson	Iggesund SK	3.07.55
8	Mårten Andersson	Iggesund SK	3.38.22
9	Bengt Hemmingsson	Åsrennarna	3.54.40

M40			
1	Oddbjörn Hjelen	NOR	3.11.56
2	Leif Danielsson	Iggesund SK	3.23.06

M45			
1	Richard Bergman	NOR	3.02.28
2	Per-Olov Nordin	Söderhamns IF	3.05.08
3	Kjell Krans	Iggesund SK	3.08.40
6	Bo Hedlund	Iggesund SK	3.40.09
7	Sven-Erik Sandström	Iggesund SK	3.43.23
9	Roger Nordin	Lycksele	3.48.53
11	Stig Mariedahl	Iggesund SK	3.51.30
14	Leif Wängman	Iggesund SK	4.21.36
16	Bernt Gustafsson	SWE	4.27.35
17	Kjell-Åke Karlsson	Iggesund SK	4.41.33

M50			
1	Ole Kosberg	NOR	2.51.00
4	Pauli Nieminen	Söderhamns SK	4.00.30
5	Hans Orsing	IFK Helsingborg	4.07.40

M55			
1	Asbjörn Berg	NOR	3.05.41
2	Rolf Persson	Iggesund SK	3.35.29

K40			
1	Kerstin Sjöberg	Vattudalen LK	4.31.35

K50			
1	Monika Simson	Täby LLK	4.09.32

Melbourne Marathon Australien 1994-06-04

Tot-	plac	Namn	Ti
K/Plac	884	Cecilia Petersson	3.31.0
M50/59	901	Leif Apelqvist	3.31.4
M45/136	949	Hans Apelqvist	3.33.3
M45/162	1114	Christer Hammarborg	3.38.5
M40/243	1185	Stefan Karlsson	3.42.0
M65/4	1246	Kjell Danielsson	3.44.4
M50/98	1380	Stig Peterson	3.50.5
M45/210	1420	Carl Gustaf Siby	3.52.5
K50/7	1568	Christina Sandheden	4.01.2
M65/10	1751	Sven Grönlund	4.18.5
M65/11	1856	Gösta Jörin	4.30.4
K45/30	1976	Delice Apelqvist	4.53.4
M45/289	2010	Stig Staffansson	5.06
M60/34	2034	Ulf Melander	5.16

Tack Cecilia för informationen!

Lissabon Marathon 1994-11-27

Plac.	Namn	Ti
1	Zbigniew Nadoldski, POL	2.11.5
11	Mustapha Nadour	2.16.3
15	Mats Johnsson	2.18.3
16	Jan Svensson	2.19.3
24	Mats Olsson	2.28.4
47	André Ulmgren	2.36.0
205	Curt Sandberg	3.03.1
271	Ulf Danielsson	3.13.1
442	Same Appelros	3.34.2
447	Gösta Eberstein	3.34.5

510	Jan Carlstedt	3.43.4
537	Ansgar Ågren	3.46.0
553	Rune Lindström	3.49.3
554	Stefan Karlsson	3.49.4
663	Göran Holmer	4.16.0
673	Mika Permanto	4.19.0
676	Kent Sjödin	4.20.0
681	Anders Kvist	4.21.3
699	Hans Åkesson	4.29.3
731	Bernt Johansson	5.12.0

Gösta Leanders- son död

En legendar inom svensk maratonlöpning har gått bort. Gösta Leandersson avled i sviterna efter en trafikolycka 28 januari. Gösta var bl.a. fyrfaldig svensk mästare på maraton (1945, 1948-50) och hedersmedlem i Sällskapet. Vi återkommer med en artikel om Gösta i nästa nummer av Marathonlöparen.

Korrigeringar av svenska maratonprogrammet

(Fullständigt tävlingsprogram publicerades i Nr 134)

Skara 8 april: Nytt tel.nr till Kurt Andersson 0511/211 50. Skara extra 9 april utgår.

K-G.Nyström anordnar **5-dagars maraton i Trollhättan 24-28 maj** med start kl.18, kl.16, kl.16, kl.12 resp.kl.12 med huvudloppet förlagt till 27 maj. K-G. meddelar: Man måste inte springa alla. Det är frivilligt.

Skellefteå 1 juli: Tel.nr.0910/143 30 gäller kansliet.

Höga Kusten 19 augusti kompletteras med Göran Pettersson som kontaktperson och bost.tel. 0613/103 97.

Hultsfreds LK arrangerar 100 km 9 september. Kontaktperson är Kurt Gustavsson bost.tel. 0495/603 17.

Vänersborg 16 september: Tel.nr både till TV 88:s kansli och till Dan Jonasson är 0520/295 09.

Umeharar arrangeras 15 oktober (ej 8 oktober).

De avslutande båda **maratonloppen i Trollhättan** arrangeras preliminärt i **november**, eftersom K-G hoppas på någon maratonarrangör i december.

Jan Lin

Trollhätte Kanal-Marathon 95-01-28

Placering	Namn	Klubb	Tid
1	M35/1 Hans Therkelsen	DEN	3.09.54
2	S/1 Patrik Nyström	Trollhättans IF	3.12.58
3	M60/1 Torleif Rekkebo	NOR	3.21.40
4	M40/1 Andres Krappe	Laholms IF	3.27.00
5	M55/1 Fritz Marquardt	GER	3.27.01
6	M45/1 Lennart Skoog	Stenungssund	3.31.35
7	M45/2 Sören Remar	Tvåreds IF	3.32.39
8	M50/1 Jan Krantz	Solvikingarna	3.36.50
9	M35/2 Paul Ganer	DEN	3.37.25
10	M55/2 Göte Ivarsson	IF Tivo	3.37.42
11	M35/3 L-Göran Berggren	Flemingsberg	3.39.36
12	M35/4 Robert Alnebring	IFK Enskede	3.43.40
13	M45/3 Leif Skogland	IK Fävör	3.44.04
14	M35/5 Anders Edberg	Åkulla SK	3.44.11
15	M50/2 Lars Sandgren	Lidköpings SK	3.46.05
16	M55/3 H-Joachim Mayer	GER	3.46.12
17	M45/4 Anders Madsen	DEN	3.47.25
18	M55/4 Horst Preisler	GER	3.50.01
19	M45/5 Kjell Magnusson	Klubb Z	3.50.17
20	M45/6 John Spenner	DEN	3.52.22
21	M50/3 Bosse Holm	Volvo IF	4.00.19
22	M55/5 Gösta Forslund	Volvo IF	4.00.19
23	M/2 Ragnar Hjärpe	Tjörn Nösnäs	4.03.20
24	K/1 Sigrid Eichner	GER	4.06.15
25	M50/4 Anders Hedefjäll	Västerås	4.06.50
26	M60/2 Hugo Amman	SUI	4.16.40
27	M50/5 Stig Söderström	Kvamsveden	4.25.41
28	M45/7 Kent Johansson	Solvikingarna	4.26.00
29	M65/1 Per Adolfsson	IK Ymer	4.33.25
30	M50/6 Gunnar Lillimägi	ALE 90 IK	4.34.24
31	M50/7 Harry Smedts	BEL	4.38.10
32	K/2 Monika Simson	Täby LLK	4.41.38
33	M40/2 C-G Gustafsson	Lidköpings IS	4.45.20
34	M65/2 Ingvar Lundberg	Gnosjö FK	4.46.06
35	M50/8 S-Åke Rosendal	Axo Nobel	4.47.37
36	M50/9 Erhard Filttenborg	DEN	4.49.21
37	M50/10 Hans Orsing	IFK Helsingborg	4.59.47

38	M40/3 Conny Adolfsson	IK Ymer	5.00.56
39	M50/11 Leif Eriksson	Uppsala LK	5.14.26
40	K/3 Anne Margit Bygland	NOR	5.18.39

Trollhätte Kanal-Marathon 95-01-29

Placering	Namn	Klubb	Tid
1	M35/1 Hans Therkelsen	DEN	3.19.12
2	M55/1 Fritz Marquardt	GER	3.27.01
3	M60/1 Torleif Rekkebo	NOR	3.48.51
4	M/2 Per Holm Olsen	NOR	3.51.35
5	M35/2 Paul Ganer	DEN	3.52.48
6	M35/3 Robert Alnebring	IFK Enskede	3.56.12
7	M55/2 Horst Preisler	GER	4.06.30
8	M45/1 Henrik Hallqvist	IF Linden	4.07.25
9	M45/2 Anders Madsen	DEN	4.08.25
10	M50/1 Stig Söderström	Kvamsveden	4.09.18
11	M55/3 H-Joachim Mayer	GER	4.11.13
12	M45/3 Kjell Magnusson	Klubb Z	4.14.00
13	M55/4 K-G Nyström	TV-88	4.14.00
14	K/1 Sigrid Eichner	GER	4.23.16
15	M1 Jon-Håkan Jannerling	ALE 90 IK	4.24.59
16	M60/2 Hugo Amman	SUI	4.53.18

Vienna City Marathon Österrike 1994-04-10

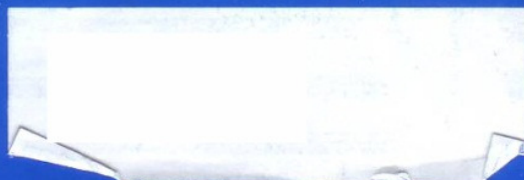
Plac	KI/PI	Namn	Nat/Klubb/Ort	Tid
1	M30/1	Joaquim Silva	POR	2.10.42
14	M30/70	Åke Eriksson	SWE	2.15.59
37	M40/1	Jan Lindblom	SWE	2.27.44
103	M30/30	Erik Runnby	IF Kville	2.38.30
480	M45/25	Leif Brinck	SAIS	2.57.02
659	M/145	Per G.H. Nilsson	IF Hagen	3.00.47
915	M40/123	Åke Lindgren	Laisvall	3.08.37
1129	M35/235	Robert Alnebring	IFK Enskede	3.13.06
1189	K40/2	Agneta Ohmes	Elmhults SC	3.14.19
1400	M50/84	S-Åke Jonasson	Elmhults SC	3.18.25
1472	M45/133	B-G Richardsson	Telia IF	3.19.37
1527	M50/85	Peter Sedlacek	Umedalens IF	3.20.42
1836	M45/175	Jan-Erik Olsson	Ålme 90	3.26.45
3213	M/710	Nils C-H Hassel	Deje IK	3.51.29
3500	M45/356	Gerhard Ohmes	Elmhults SC	3.57.06
3798	K50/12	Ylva Bergquist	Blentarp SK	4.04.44
3903	M55/124	Bo Bergquist	Blentarp SK	4.08.04
4037	M45/415	Günter Sollinger	Uppsala	4.12.26
4293	M65/17	Åke Monikander	S Bostäder IF	4.22.10

Bussresa 4-dagar

Veterans Grand Prix, 25 juni 1995 BRÜGGE, 1996 års VM-arrangör

10 km & 25 km **Pris från 3 095:-**

Information: SRRRC, Box 446, 184 26 Åkersberga
Tel: 08-540 669 48 • Fax: 08-540 669 49

Marknadstidning**Avsändare:****Svenska Marathonsällskapet****Box 218****101 24 STOCKHOLM**

MARATONUTMÄRKELSER

- **SÄLLSKAPETS PRESTATIONSNÅL** tilldelas varje medlem som fullföljer ett maratonlopp under 3.30 (damer 3.55).

Normalt skickas nålen till den nya medlemmen när den första årsavgiften betalats. En ny medlem är dock inte berättigad till nålen om hans (hennes) maratontid överskrider 3.30 (3.55).

Vi har ingen möjlighet att centralt bevaka senare prestationer. En medlem som vid ett senare tillfälle klarar stipulationsgränsen ska själv skriva och ansöka om nålen.

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

- **SÄLLSKAPETS DIPLOM** tilldelas medlem som fullföljt 5 maratonlopp.

- **SÄLLSKAPETS STANDAR** tilldelas medlem som fullföljt 25 maratonlopp.

- **SÄLLSKAPETS STATYETT** tilldelas medlem som fullföljt 50 maratonlopp.

- **SÄLLSKAPETS GLASTROFÉ** tilldelas medlem som fullföljt 100 maratonlopp.

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

Box 218

101 24 Stockholm.

Tävlingsdräkt, Tröjor, Märken, Nålar...

Till: SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPET,
Box 218, 101 24 STOCKHOLM



Härmed beställer jag mot postförskott följande artiklar:

Tävl.dräkt "Sub 4" à 470:—	dam	S ☐	M ☐	L ☐	XL ☐
	herr		M ☐	L ☐	XL ☐
Tävlingsdräkt "New Line" à 280:—	herr			L ☐	
(linne + byxa) restlager	dam			L ☐	
Udda byxor st à 80:—		S ☐	M ☐	L ☐	
Tröjor st à 70:—		S ☐	M ☐	L ☐	XL ☐
Overallmärken st à 25:—					
Overallmärken st à 50:—	för	25 ☐	50 ☐	100 ☐	maratonlopp
Souvenirvimplar st à 15:—					
Klisterdekaler ark à 20:—	(1 ark = 4 dekaler)				
Klubb nålar st à 20:—					

Namn:

Adress: