

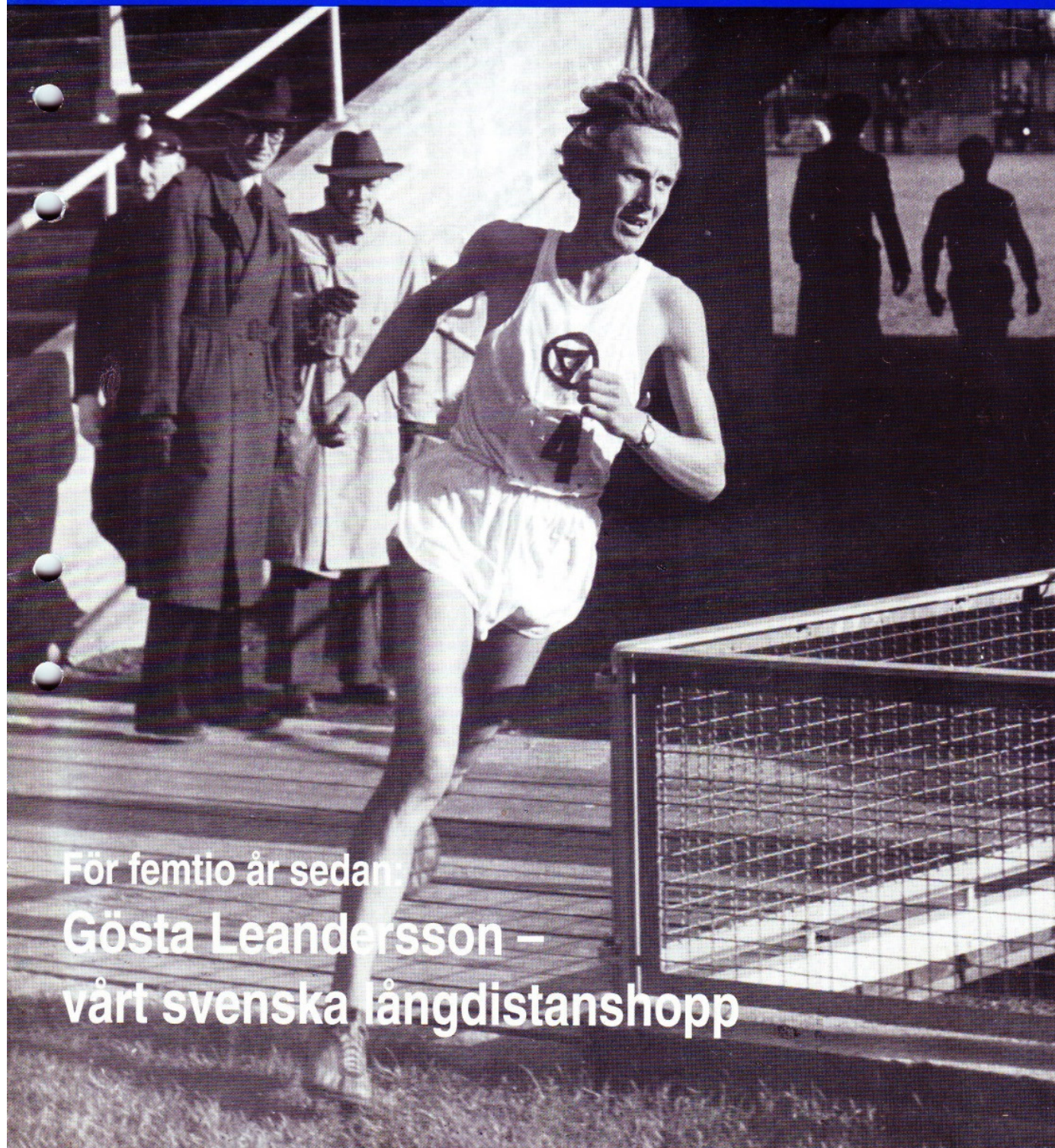
Marathon- löparen



Maj

Nr 136

1995 Nr 2



För femtio år sedan:
**Gösta Leandersson –
vårt svenska långdistanshopp**

Utgiven av Svenska Marathonsällskapet,
Box 218, 101 24 Stockholm
Ansvarig utgivare: Sanne Hermelin
Redaktör: Jan Lind
Resultatredaktör: Ulf Mathiasson
Tryckning: Trycksakskonsult, Stockholm
Distribution: AB Bergström Grevius, Farsta
ISSN 0283-1015

Svenska Marathonsällskapets styrelse
Ordförande:
Sanne Hermelin, 08-761 11 07

V. ordförande och utmärkelseansvarig:
Ewert Skymne, 08-623 00 52

Sekreterare:
Mikael Hill, 08-530 370 91

Kassör:
Elisabeth Westerlund, 08-511 780 48

Medlemssekreterare:
Birgitta Jarring, 08-753 08 28

PR-ansvarig och resesekreterare:
Göran Gustavsson, 08-38 79 86

Informationssekreterare:
Sanne Hermelin

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

Huvudkontaktombud: Birger Fält, 08-87 31 06

Fax till styrelsen 08-755 38 15 (Birgitta Jarring)

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 anrättbara på
kvällarna.

Svenska Marathonsällskapets distriktombud

Blekinge: Bengt-Åke Svensson, 0455-507 66

Bohuslän-Dal: 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 Ludwischowski, 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, 0511-211 50

Västmanland: Hans Andersson, 021-35 17 34

Ångermanland: Lennart Carlander, 08-754 31 22,
0613-21498

Östergötland: Esbjörn Holmquist, 013-13 73 42

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

Cecilia Peterson

Omslag: Gösta Leandersson springer in på Råsunda-
stadion som segrare i Stockholmsloppet 1945.

Ledaren

Ny kvinnlig ordförande

Årsmötet den 18 mars var en stor dag för mej. Då valdes jag till Svenska Marathonsällskapets nya ordförande, den första kvinnan på denna post. Jag vill nu passa på att presentera mej:

Jag är 36 år, och gjorde debut på marat-honsträckan 1988. Innan dess i min ungdom hade jag en period som aktiv tävlingsroddare, och hann medverka i en juniorlandskamp innan jag lade årorna på hyllan för att koncentrera mej på studier. Under en 10-årsperiod tränade jag inget alls, men födde mina två barn som idag är 12 respektive 14 år. Vår tidigare ordförande Lennart Granberg som hade barn på samma dagis övertygade mej om att löpa marathonsträckan, vilket jag gjorde 1988 efter drygt ett halft års träning. Efter den upplevelsen blev jag biten av långdistanslöpning som sport och har sedan dess avverkat 13 maror med 3.17 som bästa resultat. Innerst inne har jag en dröm att någon gång klara 3.10.

Till vardags är jag civilekonom och arbetar som företagsansvarig på Nordbankens kontor i Vällingby. Sedan 1990 har jag varit kassör och styrelseledamot i Sällskapet.

När jag i samband med årsmötet tittade på vårt medlemsregister noterade jag att det finns mycket att göra när det gäller att rekrytera nya medlemmar och även behålla de vi redan har. Under de senaste åren tenderar vi till att få en högre medelålder bland våra medlemmar. I dag är endast 194 st (varav 18 kvinnor) under 35 år. Detta är endast 9% av totala medlemsantalet.

Enligt våra stadgar är Svenska Marathonsällskapets syfte bla "att aktivt verka för att få fram marathonlöpare av internationell klass...". Med detta i minne är det illa att vi har så få unga maratolöpare bland våra medlemmar.

Vårt främsta mål de närmaste åren måste därför vara att stötta de maratolöpare som tillhör det något yngre gardet och även värva medlemmar i den ålderskategorin. Det är då viktigt att dessa yngre löpare finner Sällskapet intressant och lockande. Skall vi lyckas att få någon intressant samarbetspartner eller sponsor för någon form av satsning bör vi även ha medlemmar som kan utvecklas till elitlöpare av internationell klass.

Samtidigt är det viktigt att vi behåller alla våra tidigare medlemmar så att inte medlemsantalet minskar ytterligare. I dag är vi 2.008 medlemmar i Sällskapet och det vore givetvis roligt om vi kunde öka något, även om vi inte når upp till 3.000 medlemmar som vi hade för 10 år sedan. Sällskapet har även som syfte att vara en kamratsammanslutning för maratolöpare där alla är varmt välkomna oavsett kön eller ålder. Då är det viktigt att ha en spridning på åldersfördelningen så att det finns återväxt.

Vi måste därför anstränga oss att göra Sällskapet känt bland alla maratolöpare. Vi måste använda all vår fantasi för att värva fler medlemmar och utjämna åldersfördelningen. Styrelsen har under de senaste åren diskuterat många ideér om hur vi skall marknadsföra Sällskapet bättre, till så låg kostnad som möjligt. Ett delmoment har varit värvningskampanjen.

Jag ser med intresse fram emot vårt nya verksamhetsår och hälsar de nya styrelseledamöterna varmt välkomna i gänget. Jag är förvissad om att det finns goda möjligheter att utveckla svensk marathonlöpning, men vi behöver debatt, förslag och ideér.

Jag kommer själv att göra mitt bästa för Sällskapet och dess utveckling eftersom det ligger mej varmt om hjärtat och vill med dessa ord önska alla medlemmar en god marathonsäsong 1995.

Sanne Hermelin



En ny tid är här

Årsmötet -95

Jan Ternhag

Det var ca 50 medlemmar som hade hörsammat inbjudan. Årsmötet började med en stärkande måltid. När pynten var aväten och hälsandet överstökad trängdes vi i löparrummet. Ett utrymme som var i knappaste laget när alla tagit plats. Omgivna av diplom, medaljer och pokaler fick vi först höra några ord om löpningens väl utav värmlänningen och författaren Erik Bengtsson. På sitt oeffterhärmliga sätt berättade han om sina löpande erfarenheter från när och fjärran på ett underhållande sätt. Han började med att säga att det var svårt att hålla sig till dom 30 min som han blivit utlovad när han som lärare är inställd på 40 min.

Verksamhetsåret -94 till handlingarna

När så allvaret började hälsade vår ordf Lennart Granberg oss alla välkomna till årsmötet. Verksamhetsberättelsen och alla inkomna motioner, inalles 25 st, fanns tillgängliga på årsmötet. Till mötesordförande valdes Staffan Persson, som med stor auktoritess och vana leddes klubbans under hela årsmötet. Som mötessekreterare valdes Britt Lönnroth. Förra årets verksamhetsberättelse gick igenom sida för sida. Kassörens redogörelse lästes upp och klubbades igenom efter det att revisorerna Sven-Erik Humla och Sten Odenblad sagt sitt. Därmed var verksamhetsåret 1994 lagd till handlingarna. Årsavgiften höjdes till 200 kr, 100 kr för familjemedlemmar, enl kassören framförallt beroende på att kostnaderna för tryckningen av vår medlemstidning nu ökat.

Motioner

Den mesta tiden på årsmötet gick åt till att behandla alla inkomna motioner. Flitigaste författaren var i detta avseende idésprutan K-G

Vid årsmötet i löparrummet på restaurang Jakthornet vid Östermalms IP, lördagen den 18 mars valdes en ny styrelse.

Nyström som själv satt sitt namn under 9 st, varav några av dom bjöd ett gott skratt vid en genomläsning. Flera av motionerna tangerade samma ämne och besvarades vid årsmötet. Vår ordf stod och högläste ur stadgarna när så behövdes.

Några motioner föreslog att även löpare från andra länder ska kunna bli medlemmar i Sällskapet. Eftersom detta skulle kräva en stadgeändring enades mötet istället om att dessa skall få möjlighet att prenumerera på vår medlems-tidning. Flera motioner, bl.a. utav Lennart Carlander, föreslog också att en utmärkelse för 75 lopp ska delas ut. Kassören Sanne Hermelin tyckte att det skulle bli för dyrt att dela ut ytterligare utmärkelser. Största debattvägarna kom när motioner om tidsgränser för godkänt marathon kom upp. Gunilla Franzén hade föreslagit lite mer frikostig tid för att få ett maratongodkänt. Mötet fick motionen uppläst och när den inte gick igenom lovade hon att återkomma med samma motion nästa år igen. Några motionärer ville ställa lite krav på att även styrelsemedlemmarna ska springa marathon, men med den förnygring inom styrelsen som nu är på gång tycktes denna motion bli uppfylld utan årsmötesbeslut. Monika Simson motionerade om att våra kontaktombud ska vara mera aktiva. Detta vore givetvis önskvärt för oss alla.

Ommöbleringar i styrelsen

När så ommöbleringarna inom styrelsen kom upp på dagordningen läste valberedningens ordf Anita Gustavsson upp förslagen på nya

namn. Dom föreslagna namnen klubbades. Nya medlemmar i styrelsen är nu Birger Fält, Mikael Hill, Ewert Skymne, Ulf Mathiasson och Elisabeth Westerlund. Dom nyvalda som var på plats fick presentera sig inför årsmötet. Dom avgående styrelsemedlemmarna, Lennart Granberg, Bengt Lönnroth, Ove Westin och Lena Skymne, avtackades utav vår nye ordf Sanne. Dom har alla suttit länge i styrelsen och utfört ett gott arbete under många år.

Innan vi skingrades ut i vårdagskvällen kunde vi konstatera att en ny tid nu stundar för Sällskapet med en ny ordförande och en förnygring av styrelsen som vi alla hoppas ska innebära mycket gott inför framtiden.

□

På årsmötet 1995 valdes följande personer in som förtroendevalda i Svenska Marathonsällskapet:

Styrelse

Ordinarie: Susanne Hermelin, ordförande (nyval), Birger Fält (nyval), Mikael Hill (fyllnadsval 1 år), Jan Lind (omval), Ewert Skymne (fyllnadsval 1 år), Elisabeth Westerlund (nyval), Göran Gustavsson (kvarstår 1 år). Suppleanter: Birgitta Jarring (omval), Ulf Mathiasson (nyval). Revisorer Ordinarie: Sven-Erik Humla (omval), Sten Odenblad (omval). Suppleant: Jan Höijer (omval). Valberedning: Anita Gustafsson (omval) sammankallande, Daniel van Berlekom (nyval), Lennart Granberg (nyval)

Verksamhetsberättelsen

P.g.a utrymmesskäl har vi i år inte möjlighet att publicera verksamhetsberättelsen i Marathonlöparen. Denna, liksom stadgarna, kan erhållas genom att kontakta Jan Ternhag, tel. 08-644 51 36. Jan kan också besvara ev. frågor om motionerna och årsmötets beslut ang. dessa.



Sammanbitna anletsdrag inför starten. Bernt och Roland ser onekligen resliga ut i jämförelse med övriga deltagare.

På språng i Nepal - Kathmandu maraton

Birgitta Jarring

Vi som springer olika maratonlopp runt om i världen har förstås väldigt olika önskemål och prioriteringar. En del av oss åker helst till platser, där arrangemangen är helt perfekta, banan lättlöpt, och där det finns möjlighet att göra personbästa. Andra letar efter tuffa lopp, verkliga utmaningar, med stora nivåskillnader eller andra svårigheter. En tredje kategori vill ha annorlunda, spännande eller exotiska upplevelser i samband med löpningen. Själv har jag vacklat lite mellan dessa tre grupper, men allteftersom åldern tar ut sin rätt och omöjliggör några topptider, har jag mer och mer prioriterat **upplevelserna**. Resorna har därför gått till ställen som Honolulu, Marrakesch, Ate'n och - Fjällmaran i Ljungdalen. I år gick min dröm sedan ett par år tillbaka i uppfyllelse - jag fick tillfälle att åka till Nepal och Kathmandu Maraton.

Jag åkte med TopLevel (mest känt som arrangör av trekkingexpeditioner i Himalaya). Resan var precis lagom välarrangerad. Det var fullspäckt program, men det fanns alltid utrymme för egna önskemål och improvisationer. Reseledaren, Göran Dahlgren, känd från Mount-Everestexpeditionen 1991, visade sig **inte** vara någon tuff "macho-man" utan en person med mycket humor och förmåga att bjuda på sig själv. Gruppen bestod av endast nio personer, vilket gjorde, att vi blev som en enda stor familj, och höll ihop under hela veckan.

Veritabel kulturkrock

Veckan i Kathmandu kommer jag sent att glömma. Man kan tala om en veritabel kulturchock. Redan när "våra" sherpas, som skulle ta hand om oss under veckan, skjutsade oss från flygplatsen genom stan till vårt hotell, vädrade vi äventyret i luf-

ten. En svensk stadsarkitekt har nog fått ett sammanbrott. Bebyggelsen var synnerligen ostrukturerad, och de flesta husen såg mer eller mindre halvfärdiga ut. Man slutar nämligen bygga, när pengarna tar slut. Gatorna gjorde många fall knappast skäl för namnet. De var smala, gropiga och till bristningsgränsen fyllda av rickshaws, tuktuks (trehjuliga minibilar), motorcyklar, bilar som sett sina bästa dagar och framförallt gående människor, som bar på allt mellan himmel och jord - långa plank, dörrar, fönster, jättelika halmbalar, burar med levande höns staplade på varandra (klart fall för djurskyddsföreningen) - hundar av de mest obestämbara raser och - förstås - **kor, kor, kor**, svarta, bruna eller fläckiga, som lugnt idisslande fungerade som trafikdelare i detta kaos. Under våra egna strövtåg senare i veckan förvånade vi oss

över, att alla dessa kategorier av "trafikanter" på något sätt lyckades samsas om det lilla utrymme som fanns. Det tutades i ett, men vi hörde inga hårda ord och såg inga knutna nävar. Man väntade, tills det blev en liten lucka, som man kunde utnyttja. Vissa svenska bilister skulle behöva åka hit på studiebesök. Vi upptäckte efterhand, att nepaleserna måste vara ett av de fridsammaste folkslagen på jorden. De är otroligt fattiga, och det finns flera olika religioner i landet, men de lever trots detta fredligt samman. Brottsligheten verkar knappast existera. Vi kunde gå med kameran hängande runt halsen och lämboken väl synlig, och kände oss aldrig det minsta hotade. Det enda vi behövde "beväpna" oss med, när vi gick ut på våra strövtåg, var en portion tålmod och "spritseretter". Vattnet är nämligen frukansvärt dåligt, och vi blev lite smått hysteriska, när det gällde att torka av händer, glas, flaskor och bestick innan vi åt eller drack. Naturligtvis borstade vi tänderna i kokt vatten och knep ihop munnen till ett streck, när vi duschade. En del av startavgiften i loppet gick förresten till ett vattenreningsprojekt!

Maten alltid viktig

Vi undvek, så gott det gick, sallar, skaldjur och andra farligheter, och vi lyckades alla klara magarna fram till loppet. På vårt hotell, Utse, ägt av en tibetansk familj, och följaktligen med mycket tibetansk atmosfär i form av rökelsekar i korridorerna men frånvaro av centralvärme, serverades en mycket bra frukost, och ett par gånger beställde vi upp tibetansk buffe lunch till takterassen (mycket läckert). Den tibetanska och nepalesiska maten var mycket god och långt ifrån alltid kryddstark. Mario råkade förstås vid ett tillfälle ut för en liten lömsk svansliknande grön frukt, som kan få den starkaste karl att kippa efter andan och få tårar i ögonen. Före loppet var vi väldigt noga med, att alltid äta på ställen som Göran klassade som "safe".

Vi tillbringade våra första dagar i Kathmandu med att besöka buddisttempel, hindutempel och munkkloster i sällskap med en lokalguide, som berättade om det religiösa livet och alla gudar som dyrkas här. Vi fick också se begravningsplatsen, där de döda bränns på bål och askan kastas i floden,

samma flod där man tvättar sig och diskar sina kokkärl. Något chockerande för oss. Vi besökte en mattfabrik, där vi blev bjudna på te medan förhandlingarna pågick. I en annan mattfabrik lyckades mattförsäljerskorna charma oss rejält, bl.a. genom att lova oss att be förböner för oss inför maratonloppet.

Banbesikten

Vi fick förstås också tillfälle att göra en banbesiktning. Sherpas körde oss till grannstaden Bhaktapur, där vi skulle vända hemåt. Banan var ingen riktig vändbana, men strax före och strax efter vändpunkten möttes löparna på en sträcka av några kilometer. Höjden är inget problem, om nu någon trodde det, emedan banan ligger på blygsamma c:a 1300 m. Mestadels gick banan genom stadsbebyggelse. Kathmandu, Bhaktapur och Patan, de tre städer vi sprang igenom, är nästan sammanvuxna. Gatorna var asfalterade, men kvaliteten på beläggningen var inte den bästa, så man fick se upp för hålen. Under banbesiktningen insåg vi, att långa, sugande motlut, folkvimlet som vi måste kryssa igenom och de avgasspyende gamla bilarna skulle bli besvärliga hinder på vägen mot MÅLET. Trafiken var nämligen inte avstängd under loppet.

halvmörkret som rädde (vi satt utomhus) och på grund av den dåliga engelska som talades, fattade vi inte så mycket, men vi fick klart för oss, att det skulle stå "volunteers" på alla ställen, där det fanns en chans att springa fel. Och så - det fungerade alldeles utmärkt, visade det sig.

På fredagskvällen hade arrangörerna arrangerat ett fantastiskt pastaparty, som överträffade alla liknande tillställningar jag någonsin varit med på. Det bars in den ena pastarätten efter den andra och dessutom efterrätt (till min och Oves förtjusning). Allt var mycket gott, och vi proppade i oss och tänkte på de långa motluten.

Tävlingsdagen

Äntligen var så tävlingsdagen inne. Efter en tidig frukost stod vi på startplatsen mitt bland templen vid Durbar Square. Trots det blygsamma antalet deltagare var många nationer representerade. Förutom svenskar fanns det skottar, tyskar, österrikare, amerikaner, indier, nepaleser m. fl. nationaliteter. Vi svenskar utgjorde förresten 25% av deltagarna. Utöver oss i TopLevel-gruppen fanns nämligen en grupp skåningar på plats. Efter det att en orkester framfört säckpipslänkande musik, small äntligen startskottet. Det var inte många



Här spurtar Göran Tilosius i mål efter väl förrettat värv.

På seneftermiddagen före loppet var det nummerlappsutdelning. Då fick alla de 63 deltagarna gå fram och personligen ta emot sin nummerlapp (av tyg) samt en T-shirt. Dessutom skulle det vara information om loppet. Den bestod i, att en av tävlingsledarna ritade några krumelurer, som skulle föreställa banan, på ett blädderblock. I

plusgrader klockan åtta på morgonen, och det låg en tät dimma över stan med omgivningar. Dimman gjorde, att man inte såg, hur långa backarna var, så den var snarast en positiv faktor. Eftersom trafiken inte var avstängd, åkte våra sherpas omkring på motorcykel och i minibuss och servade oss med allt vad vi behövde, men det fanns



Hela resegruppen samlad utanför hotell Utse.

även hyfsat med officiella vätskekontroller. Vi hade dessutom stöd av våra tre kvinnliga supportere samt Göran, vilka hejade på oss med glada tillrop.

Fram till vändpunkten i Bhaktapur var trafiken inte särskilt besvärande. Jag var tvungen att stanna och plåstra om en begynnande blåsa mellan två tår, och blev då omsprungen av en av killarna i gänget, men för övrigt hade jag inga problem. Det var ju också rätt trevligt att möta reskamraterna, som passerat vändpunkten och nu var på hemväg. Däremot blev andra halvan av loppet en verklig prövning. Supportertjejernas tillrop var lika hurtiga som förut, men mina svar lät mindre hurtiga nu. Trafiken började komma igång på allvar. När de avgasspyende bilarna närmade sig, drog jag ett djupt andetag och försökte undvika att andas in igen, innan avgasmolnet passerats. Detta var väldigt ansträngande. Det var nästan så, att jag avundades dem som sprang med munskydd. Det var faktiskt några, som gjorde det. Det var också flera långa backar på senare delen. Tack och lov stod supportergänget och muntrade upp mig före den sista kämpiga milen, när löpsteget började bli kortare. Nu kom jag in i de smalare gatorna med det myllrande folkivet. Det gällde att se upp, så att man inte snavade över skräddare, som satt vid sina symaskiner eller barberare, som klippte hår eller plockade löss på sina kunder. Småpojkar tyckte förstås, att det var kul att springa med ett stycke. Fort gick det **inte**.

När äntligen Stadion skymtade i fjärran framför mig, var jag ganska matt, och "ärevarvet" före målgången gick nog i ultrarapid. Allt nog! Det var underbart att vara framme och bli mottagen av reskamraterna. Vi var alla ganska nöj-

da med våra prestationer (resultatlistan redovisas på annan plats). Vi hade ju mentalt förberett oss på, att vi skulle prestera sämre än normalt beroende på backar och avgaser, men

de flesta av oss hade ändå ganska "normala" tider.

Glatt gäng i mål

Det var alltså ett glatt gäng som återförenades i målet. Ännu roligare var, att det plötsligt dök upp ett par småpojkar, som började slita och dra i mig. De lyckades klargöra för mig, att jag skulle till prisutdelningen. Och tro det eller ej - jag fick pris som tredje dam i mål (Vi var bara fem!). Jag fick kliva upp på prispallen vid sidan av två små (c:a en och en halv meter höga) mörka flickor, en nepalesiska och en indiska, som förstås hade slagit mig rejält. Men vad gjorde det! När man efter en så medelmåttig prestation blir hyllad som en stjärna - ja, då är det bara att famna ögonblicket och njuta av det. Och det gjorde jag verkligen. När jag mottog "folkets jubel" lurade tårarna i ögonvrån. Men sen blev det fest! Det blev champagne och god mat på hotellets tak, och stämningen stod s.a.s. verkligen högt i tak.

Därefter for vi iväg till det officiella te-partyt, där alla deltagare fick gå fram och ta emot sitt diplom ur handen på en potentat av något slag, borgmästare eller president, vad han var spelade i mitt lyckorusiga tillstånd ingen som helst roll. Tyvärr talades det nepalesiska under hela ceremonin, så vi satt där lite fänt leende, och lyckades snappa upp våra till uttalet något förvanskade namn och bevaka vår tur att gå upp på podiet. Segertiden i loppet var 2:27:50, och det var nepaleser, som lade beslag på de tre första platserna i herrklassen. I damklassen segrade den indiska flickan på 2:54:41 följt av nepalesiskan ungefär en halvtimme efter. Av vårt gäng var Bernt, vår fotofantast, snabbast på 3:20, men "älderman" i gänget, Ove Engman, var inte långt efter med sina 3:31.

På kvällen var det bankett, som också var mycket högtidlig. Här hölls talen tack och lov på engelska och var förhållandevis korta. Vi hungriga löpare såg fram emot buffén, som visade sig vara rätt kryddstark, så det blev måttligt med mat men desto mera dryck. När Kathmandu stängde för natten (klockan elva!), gällde det att leta sig tillbaka till Utse. Snabbast gick det för dem som promenerade. Det var faktiskt "no problem, five minutes' walk"! Detta uttryck, som sherpas alltid tog till, när vi frågade efter vägen till någonting, och som kunde innebära snart sagt vad som helst, visade sig i detta fall stämma. Vi som skulle åka rickshaw (jag var bland dem, förstås) fick däremot en ofrivillig nattlig sightseeingtur i Kathmandu med omgivningarna och fick till sist anlita en taxi för att hitta till hotellet igen.

Så kom då vår sista dag tillsammans. Den ägnades åt inköp av diverse slag, och för min del stod dessutom ett besök på Nepal Bank på programmet. Jag skulle ju lösa in prischecken. Vår chefssherpa, Wongchu, skjutsade mig på motorcykel genom de trånga gränderna till det stora bankpalatset, som visade sig vara ett under av ineffektivitet. Wongchu slussades från den ena tjänstemannen efter den andra, och stod till slut inför bankdirektören, som, efter oändliga telefonsamtal, upplyste om, att min "check" absolut inte kunde lösas in så där utan vidare, utan måste "bekräftas" av presidenten för Maran och han var inte anträffbar idag men kanske i morgon! Eftersom detta var min sista dag i stan, lovade Wongchu och Göran, att ta hand om detta delikata problem, så de ordnar sig nog så småningom.

För mig var det i alla fall huvudsaken, att jag haft en helt fantastisk vecka i detta spännande land tillsammans med trevliga medresenärer och fått uppleva ett mycket annorlunda maratonlopp. Enda smolket i glädjebägaren var, att jag tyvärr inte hade tid och möjlighet att följa med på en veckas trekking i Annapurnamassivet, vilket de flesta i gruppen skulle göra. När min rumskompis Britt fick sin trekkingutrustning granskad och godkänd av Wongchu, var jag ganska avundsjuk. Men det får bli nästa äventyr att drömma om!

Birgitta Jarring



Leif och Eddy i vägvinnande team-löpning.

Hasse Jansson från Kil (fjölårstväa) stack snabbt iväg från det övriga fältet, när löparna startade i motvinden i Uddetorp på väg mot vändpunkten vid Mariedals slott. **Leif Holm** och **Eddy Hultgren** från Team Blekinge valde en annan taktik. I jämn, fin fart låg de länge närmare minuten efter Hasse och växeldrog och levde i hög grad upp till sitt klubbnamn. När värmlänningen sedan tappade fart mot slutet gled blekingarna retfullt enkelt förbi vid 39 km.

- Vi bestämde oss för att inte

Dubbelseger för team Blekinge i blåsig Skara-mara!

springaimålhandi hand utan att spurta och se vem som var bäst för dagen, berättar Leif för mig i omklädningsrummet efteråt. - Jag unnar verkligen Eddy den här segern, men jag gav mig inte frivilligt.

Ja, vi unnar alla Eddy den här triumfen!

Han har tränat hårt och målmedvetet (16 mil/vecka är den normala dosen) under flera år och löpningen betyder oerhört mycket för honom. Det var förresten första gången han besegrade Leif (svensk mästare i 50-årsklassen) på en så här lång sträcka.

- Jag kunde ju inte ta stryk av gubben igen. Då hade jag fått glirningar vid träningen på tisdag, kommenterar Eddy. - Tiden 2.44 är jag mycket nöjd med i den här blåsten.

En intressant deltagare var **Jonas Blom**, en av Sveriges främ-

sta triatleter på långdistans. Han blev till sin förvåning distriktsmästare, men det var inte därför han ställde upp. - Mitt mål är att komma med till EM i Tyskland i augusti, så jag hoppas att jag orkar med simträningen i kväll, sa'en genomfrusen Jonas efter loppet.

Deltagarna gav som vanligt högsta betyg åt "Bonnmaran" och det är svårt att hitta något annat än motvinden att klaga på. En idé vore att starta i Mariestad och få en rekordsnabb bana. Tänk bara att springa på Västgötslätten med kulingvind i ryggen under hela loppet!

Själv hade jag glädjen att få framföra ett symboliskt tack från Sällskapet genom att till tävlingsledaren **Kurt Andersson** överlämna förtjänstdiplom dels till honom personligen dels till arrangörsföreningen, **Istrums SK**.

Text och foto: Jan Lind

Tävlingsledaren Kurt Andersson (7) kämpade länge med "dagens" Leandersson (38).



Ölands Maraton

Årets semester och familjemara

Lördagen den 12 aug. 1995
kl. 16.00

Inbjudan och upplysningar:

Högby IF

Box 92, 380 74 Löttorp.
Tel och fax 0485/205 64

Den som springer mest är bäst?

Erik Runnby



Erik Runnby

Eftersom jag råkade befinna mig i Stockholm den aktuella helgen, fann jag det mycket lämpligt att närvara på Sällskapets årsmöte. Det visade sig vara en i årsmötes-sammanhang osedvanligt trevlig tillställning, dessutom avhållen under väl kontrollerade former och styrda med fast hand av den eminente mötesordföranden. Till om-

ständigheterna hörde att mötet var extremt välbesökt och att antalet inlämnade motioner var rekordstort.

Innan jag går vidare vill jag först och främst säga att jag absolut inte anser att man skall sluta tävla bara för att man kommer upp i åren och resultaten försämras i

enlighet med naturens hårda lagar. Inte heller tycker jag att man skall avstå från att tävla för att man presterar "dåliga" resultat; har man kul när man springer skall man göra det, oavsett vad andra må tycka. Varför jag betonar detta framgår förhoppningsvis av fortsättningen.

Allteftersom årsmötet fortskred, besannades mina farhågor: Svenska Marathonsällskapet håller på att utvecklas till en förening enbart för folk över 50 och förlora sitt ursprungliga syfte "...att verka för marathonlöpnings utveckling i Sverige".

Bland de 25 motionerna var tre frågor dominerande och återkommande:

- 1) utmärkelser bör införas för fler nivåer på antal genomförda marathonlopp (exempelvis 75 stycken),
- 2) tidsgränsen för godkända lopp bör höjas från nuvarande fem timmar för äldre löpare, samt
- 3) fler än, som nu, sex lopp per år bör få räknas. Kring dessa frågor gick diskussionens vågor heta, och med en sämre mötesdisciplin sutte vi nog där än...

De tre frågor jag nämnt pekar åt samma håll: syftet med marathon är att man skall springa så många man bara kan. Detta är också en syn som genomsyrat Marathonlöparen på senare år.

Detta är fundamentalt fel! Syftet med all löpning måste enligt mitt förmenande vara att må bättre och/eller att bli bättre som löpare. I det förstnämnda ingår även psykiskt välbefinnande - helt enkelt att ha kul. Det andra innebär inte nödvändigtvis att prestera bättre tider; en 58-åring som spring-

er på tre timmar gör en större prestation än om samma person gjorde 2.45 som 30-åring.

Att springa ett 10-tal maror per år eller ännu fler motverkar båda dessa syften. Man kan visserligen ha väldigt roligt varenda meter av alla dessa lopp, men det kan aldrig (eller med sällsynta undantag) vara fysiskt uppbyggligt eftersom träningen måste bli lidande. Kan man träna för fullt trots så många lopp gör man inte sitt yttersta på tävlingarna. Jag menar inte att man skall hindra någon från att springa så ofta han/hon vill, men enligt det syfte föreningen har enligt våra stadgar finns det sannerligen inte heller någon anledning att uppmuntra det!

För att hinna samla 50 eller 100 marathonskalper måste man leva ett antal år. Inriktningen att stimulera marathonlopp en masse får därför som följd att man även riktar sig mot en äldre målgrupp.

Något som skrämde mig på mötet var att rekryteringskampanjen sades ha varit en framgång. Hur i herrans namn kan den ha varit framgångsrik om medlemsantalet minskat jämfört med innan kampanjen? Dessutom misstänker jag, utan att ha något belägg för det, att genomsnittsåldern hos medlemmarna ökat och att den åldersmässiga snedvridningen därmed ökat ytterligare.

Skall föreningens syfte att verka för marathonlöpnings utveckling i Sverige uppfyllas måste framtida värkning riktas mot ungdomen. Annars riskerar Sällskapet att stilla somna in i samma takt som dess medlemmar.

Ett varmt tack till ...

Lennart, som invaldes i styrelsen 1980 och som under de senaste nio åren skött ordförandeklubbans med säker hand.

Göran, vår resultatredaktör under 15 år, som under denna tid redigerat och kommenterat närmare tusentalet resultat-listor.

Bengt, informationssekreterare och styrelsemedlem sedan 1984

Lena, som under fem år varit vår PR-kvinna.

Owe, som bidragit med träningsråd, ansvarat för våra utmärkelser och assisterat Lennart som ordförande.

Själv känner jag att jag inte kan locka mina jämnåriga eller yngre löparkamrater att gå med, eftersom jag upplever att föreningen och jag inte har samma värderingar. Därför menar jag att en del förändringar måste till:

Minska fixeringen på kvantitet och betona i stället kvalitet. Detta kan göras bland annat genom att ändra inriktningen på utmärkelse-erna. Själv är jag inte intresserad av denna typ av uppmärksamhet - den personliga tillfredsställelsen är lön nog - men jag vet att många finner sådana morötter stimulerande. Slopa priserna för 25 och/eller 50 maror och inför bättre resultatorienterade utmärkelser, företrädesvis av lite större dignitet än några små nålar. Dessutom kunde man tänka sig någon form av utmärkelse för folk som gjort stora personliga framsteg - oavsett nivå. Hur detta skall bedömas kan bli en intressant diskussion...

Vidare borde den svenska elitens öden och äventyr följas, åtminstone kan man återge resultaten för de tävlingar där de deltagit. De är tyvärr inte fler än att det borde gå ganska lätt. Eventuellt kan man även få någon av dem att skriva för tidningen. Dessutom borde den svenska eliten vara medlemmar, något som nog blir svårt utan att tidningen får mer elitrelaterat material.

Träningstips för allt från elit till "anständig" motionärsnivå borde vara återkommande inslag i Marathonlöparen. Då kan löpare under utveckling se hur även träningen kan utvecklas. Dessutom dyker det ju fortfarande upp nya träningsidéer då och då. Som det är idag nämns sällan träning i Marathonlöparen; det är bara tävlingar och åter tävlingar.

Med en sedan breddning av innehållet i och förändring av inriktningen på Marathonlöparen tror jag det skulle gå litet lättare att locka nya, unga medlemmar och få fler ungdomar att satsa på marathon - något som idag är svårt med en trend mot allt kortare motionslopp.

Kommentarer till Eriks inlägg:

Tack för ett trevligt och framförallt tacksamt inlägg! Jag håller med om att fixeringen på **kvantitet** ökat betänkligt bland många av Sällskapets medlemmar under de senaste åren. För mig, som började med maratonlöpning som 25-åring, var det ett självklart mål att satsa på en tid under 2.40 för att få den lilla silvernålen, inte på att springa 25 maratonlopp för att er-hålla standaret.

Även om vi kanske, medvetet eller omedvetet, beundrar våra medlemmar som springer 10-30 maratonlopp per år, så har styrelsens ståndpunkt alltid varit att **inte uppmuntra till mer än sex maratonlopp per år**. Som Sanne skriver i sin ledare så är en av Sällskapets uppgifter att vara en kamratsammanslutning. Genom att man träffas var och varannan helg och springer igenom ett maratonlopp tillsammans, så är detta faktiskt en **viktig social bit** av vår verksamhet. Dessutom är detta naturligtvis till förmån för arrangörsföreningarna och bidrar till det relativt stora utbudet av maratonlopp i landet.

Vad beträffar **motionerna** till årsmötet, så ser jag det som mycket **positivt att man "bryr sig"** och har synpunkter på vår verksam-

het, även om jag saknar motioner som t.ex. att det skulle behövas en utmärkelse för 2.30, eftersom det är ett långt steg till 2.20.

"Framgång" och "önskat resultat", när det gäller **värningskampanjen**, får nog tolkas som en vänlig gest gentemot mig som initiativtagare. Själv upplever jag det så att kampanjen efter en mycket **trög start** kom igång ordentligt först i början av detta år och att den nu starkt bidragit till att vi fått **flera nytillskott än någonsin så här års!** Förhoppningsvis fortsätter detta tävlingsintresse att hjälpa till med rekryteringen och vi publicerar därför på annan plats i detta nummer en fullständig lista på dem som ställt upp i kampanjen.

Som redaktör tar jag åt mig tankarna om en **breddning av innehållet** i Marathonlöparen med bl.a. elitrelaterat material. Liknande tips har redan framförts av vår f.d. elitlöpare Peter Fredriksson (2.16). Med hans hjälp räknar jag med att vi redan i nästa nummer kan presentera något av intresse för dem som, liksom Erik, verkligen satsar på att bli maratonlöpare av klass. Samtidigt inbjuder Erik och jag till en fortsatt debatt i detta ämne.

Red.

GLÖM INTE MEDLEMSAVGIFTEN

Du som ännu inte betalat Din medlemsavgift för 1995 gör detta snarast, då vi annars tvingas stryka Dig ur medlemsförteckningen! Om Du av någon anledning inte vill fortsätta att vara medlem, så har Du skyldighet att meddela detta skriftligt eller kontakta Birgitta per tel. 08- 753 08 28.

Du som vill kvarstå betalar in 170:- till postgiro 8 26 07 - 3, Svenska Marathonsällskapet. Medlemsavgiften höjdes till 200:- f.o.m. 1996. TACK!

Nu har i och för sig förnygringen redan påbörjats i och med att den nya styrelsen är yngre, kanske inte bara åldersmässigt utan även

till sinnet. Jag kände dock att jag måste ge röst åt vad jag kände under årsmötet: detta rör inte mig.

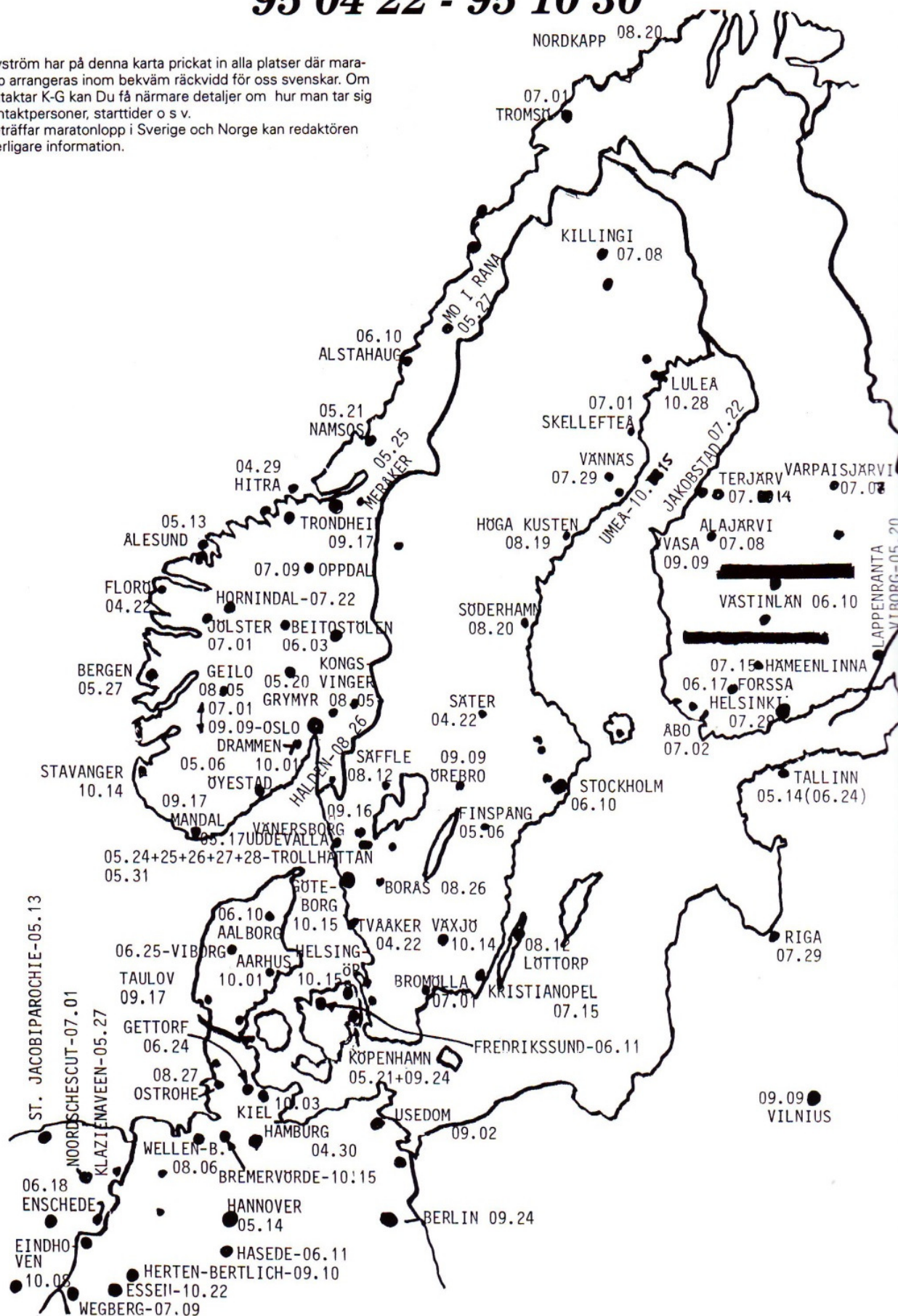
Erik Runnby, 32 år

Nordeuropeiska Marathonlopp

95 04 22 - 95 10 30

K-G Nyström har på denna karta prickat in alla platser där maratonlopp arrangeras inom bekväm räckvidd för oss svenskar. Om du kontaktar K-G kan Du få närmare detaljer om hur man tar sig dit, kontaktpersoner, starttider o s v.

Vad beträffar maratonlopp i Sverige och Norge kan redaktören ge ytterligare information.



Løping året rundt

*Följ med författaren KETIL MOEN på tränings-
turer och tävlingar året runt från januari till
december. Läs hans månatliga tränings-
program för löpare på olika träningsnivåer.
En av dem passar säkert dig också. Ta del av
författarens erfarenheter från mer än fyrtio
aktiva löparår.*



Han representerar den typiske genomsnittslöparen och har unika kvalifikationer till att ge råd och tips för träning och förberedelser till tävling och hur man bäst kan genomföra en sådan. Boken är indelad i 12 kapitel, ett för varje månad på året. Den är på 240 sidor med många trevliga fotografier. KETIL MOEN skriver på ett enkelt och intresseväckande sätt

Centrala ämnen för en löpare:

- träningens inverkan på kroppen
- hur ofta bör man träna ?
- hur man använder pulsmätare
- skador
- utrustning
- kosten m.m.

KETIL MOEN har åsikter om det mesta:

- kvinnornas genombrott och jämställdhet i löpsammanhang
- hur mycket sämre blir resultaten med stigande ålder ?
- är det sunt att springa ?
- barn och löpning
- varför springer vi egentligen ?

Löparen KETIL MOEN

Författaren KETIL MOEN föddes 1936 och har varit löpare i mer än 40 år. Han har deltagit i ett otal tävlingar från korta stafettsträckor till maraton. Han är den typiske genomsnittslöparen och hamnar sällan på prispallen, men han är ständigt redo för nya tävlingar och nya upp-

levelser, som han uttrycker det. Han tränar lika mycket året runt och springer i bitande kyla, snö och halka lika väl som under de gassigaste sommardagar. Han har tränat på Spaniens badstränder och sprungit runt Kreml. "Det är sådana löpturer som är kryddan i semestertillvaron", säger KETIL. Författaren har inte bara erfarenheter som löpare. Han har också under många år varit tränare och ledare. Speciellt aktiv har han varit i *Den Norske Maratonklubb*, som ger ut tidningen *Kondis*, där han var ordförande 1989-93.

Bättre än löparbibeln

Ovanstående är ett utdrag ur den broschyr som presenterar boken för norska läsare. Kanske bör det också tilläggas att när boken kom ut i höstas i Norge fick den ett överväldigande positivt mottagande. Recensenterna har jämfört den med JAMES FIXX:s bok om löpning, som under 80-talet var en löparbibel med enorma upplagor. Man menar to m att den är bättre än denna bok eftersom "*Løping året rundt*" är anpassad till våra nordiska väderförhållanden.

Träningsprinciper

Träningsprinciper kan självklart alltid diskuteras. När de dessutom presenteras på KETIL:s mycket personliga och trevliga sätt kan jag tänka mig att läsaren ömsom gillande nickar bifall till det som sägs ömsom hoppar i taket av förtrytelse och genast vill gripa telefonluren för att tala om för KETIL att han inte förstått hur riktig träning ska gå till. Författaren tycker inte om att bli kallad motionär. Han anmäler sig alltid i tävlingsklassen. Fast det är väl egentligen bara en strid med ord. Eller ? Och träningsprogrammen är uppgjorda för en marathonsmotionärer på 3 olika nivåer, även om han själv inte använder detta uttryck. Men jag tycker nog att även aktiva tävlingsslöpare kan ha stort utbyte av boken. Och hur är det med språket ? Boken är på norska. Är den svår ? Nej, inte speciellt. Några ord förstod jag inte med en gång, men de återkom flera gånger och då var det lätt att lista ut av sammanhanget vad de betydde.

Bokrecensent
Gudrun Kvick-Fleetwood

Hur får man tag i boken ?

Sätt in 200 kr på pg 423 70 74 - 2, MILES FLEETWOOD, Uppsala, inkl porto på 50 kr.

Skriv namn och adress tydligt på pg-avin.

Boken kan även beställas per tel: 018- 53 01 20.

Marathon International Marrakech Grand Prix Hassan II

För 4:e året i följd resta jag med på Sv Marathonsällskapets resa till Marocko för att vara med om Marrakech Maraton. 1992 sprang jag maran, men dom senaste åren har jag rest som 'turist'. Sällskapets resa till Marrakech ger stort utbyte till en låg

Det var bara 11 personer i gruppen i år. Av dessa skulle 6 st springa, varav två kvinnor. Det var strul från arrangörernas sida med datum för loppet som gjorde att inte fler anmälde sig. Sällskapet hann inte få ut inbjudan i tid. För oss som reste var det samling på Arlanda den 12 januari på morgonen. Göran Gustavsson var med som ledare. Det var bra flygväder och vi landade enl tidtabellen. Efter en kort bussresa var vi framme vid hotel Royal där alla inkvarterades förutom 2 av löpare som föredrog vår förra inkvartering, hotell Talborjt. Löparna hade nu tid att förbereda sig för loppet som officiellt hette så fint som 'Marathon International Marrakech Grand Prix Hassan II'. Enl sen inkommen inbjudan skulle loppet gå söndagen den 10 januari kl 8:30. Fritidsresors representant i Agadir, Monica Benslama, hade förberett vår resa till Marrakech på ett ypperligt sätt. Hon tog hand om gruppen för 4:e året i rad.

Mot Marrakesh

Kl 8 den 14 januari antrade vi bussen för 15-mila färden till Marrakech, kallad den rosa sago- och

äventyrsstaden. Marrakech ligger på en plåtå i Atlasbergen 600 m över havet och var tidigare Marockos huvudstad. Idag är det en storstad med ca 1 milj innevånare. Staden är delad i två delar, dels den gamla stadskärnan med torget Djema-El-Fna, dels en yngre och nyare del som heter Gueliz. Om den gamla delen har någon sagt "Det luktar som Hötorgshallen fast mer och råare. När solen går ner utspelar sig här ett sällsamt skådespel. Grillvagnar, ormtjusare, jonglörer akrobater ficktjuvar m fl förvandlar torget till en hippiedröm". Det är som att komma rätt in i "Tusen och en Natt".

Tidig marathonstart

Marathonlöparna har loppet att tänka på. Man är lite försiktig så här dagen för loppet. Efter lunchen på restaurang l'Oasis och en rundvandring i den gamla medinan på torget inkvarterades vi på hotell La Tafilalet. Dagen avslutades med en spagettimiddag. Söndag morgon den 15 januari åt vi tidig frukost och därefter åkte vi buss till startplatsen, torget Djema-El-Fna. Här var det som vanligt en härlig röra. Förutom hel- och halvmarathon fanns det också ett kortare ungdomslopp. Löparna stod som packade sillar i väntan på startskottet. Men det gör inget för det blir varmare så. På morgonen är det ganska kyligt. Snart kommer solen upp och med den värmen.

Markservicen

Vi åskådare försökte förse våra löpare med vätska. Man ska ha klart för sig att organisationen inte är som på våra tävlingar här hemma. Här kan det vara befogat att ta på

sig vätskebältet. Men loppet är en upplevelse, ett minne för livet. Våra löpare gjorde bra ifrån sig. Sten Odelblad var som vanligt mycket bra. Ultralöparen Kjell-Ove Skoglund tog väl det här loppet som ett träningspass. Anders Brask och Bengt Wallin gjorde också ett gott dagsverke. För att spara det bästa till sist. Våra löpande damer Gunnilla Wallin och Ann-Marie Andersson kämpade sig båda igenom maran med högsta betyg.

Festmåltid med cous-cous

När alla kommit i mål och duschat startade vi återresan till Agadir. Bussresan mellan Agadir och Marrakech är bara den en upplevelse i sig. På kvällen ordnade Göran en gemensam festmåltid med prisutdelning på restaurang Le Panier. Flertalet provade på att äta Marockos nationalrätt 'Cous-cous' andra åt "Tagine". Båda rätterna mycket goda. Dagarna efter maran gick i slöhetens tecken. Det var fritt fram att bada sola och göra utflykter. Att gå på den lokala marknaden Souk är ett måste. Där säljer och köps allt mellan himmel och jord. Marknaden är öppen från tidigt på morgonen till solnedgången. Några i gruppen började träna redan dagen efter maran: Kjell-Ove körde säkert 2-3 mil varje dag.

God sammanhållning

Men allt har till slut en ände, så även denna resa. Sista kvällen åt vi en gemensam måltid på restaurang La Pampa. Sammanhållningen i gruppen var mycket god. Även jag som rest som 'turist' hade stor behållning av min fjärde resa med Sällskapet till Marocko.



En marrokansk löpare ger Sten Odenblad beundrande blickar. Sten blev bäste svensk i loppet. Foto: Göran Gustavsson.

Marrakech Marathon 95-01-15

Vi har ännu inte fått någon resultatlista.

Göran har noterat dessa preliminära tider:

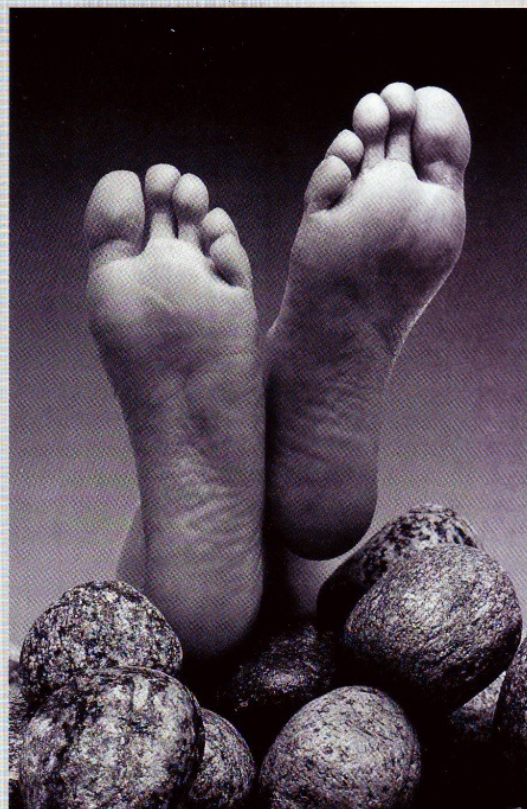
Namn	Tid
Sten Odenblad	3.05.40
Kjell-Ove Skoglund	3.16.25
Anders Brask	3.27.12
Bengt Wallin	4.02.07
Gunilla Wallin	4.37.54
Ann-Marie Andersson	4.38.02

Tore Andersson

Glömska löpare i Vällingby

Glömde Du någonting vid Vällingbymaraton? Tage Sundelin har tagit hand om en hel del prylar, som återfås mot beskrivning om Du ringer 08-733 06 34.

NU RECEPTFRITT



Fotsvamp?



Kliar det mellan tårna? Är det rött och irriterat? Då kan du ha fotsvamp. Lamisil kräm 15 g är ett receptfritt läkemedel mot fotsvamp.

En veckas behandling är vanligtvis tillräcklig vid svamp mellan tårna. Lamisil kräm finns att köpa på ditt apotek.

S. SANDOZ
Box 1150, 183 II Täby.

Lamisil® kräm

(terbinafin)

En veckas behandling vid
svamp mellan tårna.

Lennart Bengtsson bäste medlemsvärvare!

Lennart Bengtsson, kyrkvaktmästaren från Skepplanda, segrade som väntat i vår värvningskampanj, som avslutades 1 mars 1995. Av de femton nya medlemmar, som han värvat, varav tio i mitten av februari, hann elva betala sin medlemsavgift före kampanjtidens utgång. (Övriga fyra kommer att räknas in i årets tävling, så snart de betalar sin medlemsavgift!)



Lennart sprider alltid glädje omkring sig. Så här glad var han redan innan segern i värvningskampanjen.

*Kauko Kaikkonen*ns "slutsprint" gav en delad andraplats med tidigare ledaren *Börje Mattisson*.

Lennart får som pris vår speciella representations-overall, som

hittills varit förbehållen styrelsemedlemmarna

Ytterligare tre overaller lottades ut i samband med prisutdelningen vid Skara Marathon 8 april bland dem som värvat minst tre nya medlemmar. I detta lotteri deltog Börje och Kauko med tre andelar och följande sju hade varsin andel: Monika Simson, Bo Hansen, Lennart Carlander, Eskil Persson, Ivar Söderlind, Sirpa Munne och Göran Lennström.

Ivar, Bosse och Börje gynnades av Fru Fortuna, eller rättare sagt Stina Andersson, dotter till tävlingsledaren, vid dragningen.

Bland dem som värvat minst en ny medlem utlottades Sällskapets T-shirts. Följande tio vinnare drogs bland de 91 lottsedlarna: *Börje Mattisson, Göran Lennström, Jan Paraniak, Jan-Erik Olsson, Kauko Kaikkonen, Kurt Andersson, Lennart Bengtsson, Monika Simson, Roger Andersson och Åke Eneman*.

Slutresultat värvningskampanjen 1994-95:

Lennart Bengtsson	11
Börje Mattisson	9
Kauko Kaikkonen	9
Monika Simson	5
Eskil Persson	5
Bo Hansen	5
Lennart Carlander	4
Ivar Söderlind	3
Sirpa Munne	3
Göran Lennström	3
Bernt Öberg	2
Jan-Erik Olsson	2
Kurt Andersson	2
Leif Strömbäck	2
Mats Teneryd	2
Roger Andersson	2
Åke Eneman	2
Arne Lundblad	1
Claes Lindgren	1
Egerth Ahlström	1
Ferike Pasty	1
Gunilla Franzén	1
Jan Filipsson	1
Jan Paraniak	1
Jörgen Strandkvist	1
Karl-Erik Härmälä	1
Kjell Zettergren	1
Kjell Åström	1
Leif Skogland	1
Manfred Trieb	1
Maria Ivarsson	1
Nils Jonsson	1
Ove Sandberg	1
San Göran Smögelin	1
Stefan Karlsson	1
Ulf Agrell	1
Vilho Kiuttu	1

Saknar Du Ditt namn eller tycker Du att Du borde haft flera poäng? Då har den Du värvat inte betalat sin medlemsavgift! Stöt på Din kamrat igen, så får Du istället poäng i den **värvningskampanj** som äger rum under tiden **1 mars-31 december 1995!**

Alla som har vunnit overall eller T-shirt ombedes kontakta redaktionen (tel. 08- 626 94 49) och meddela önskad storlek (XL, L, M eller S)!

Jan Lind

Maratonlöparen som fastnat i sandlådan

Onsdagen 22 mars ringde en "lustigkurre" till under-tecknad och presenterade sig som Ulf Höglund på Dagens Nyheter. Med anledning av vad han hört på Sällskapets årsmöte sade han sig vilja intervjua mig om min maraton-löpning m.m. Vi skulle träffas samma dag på DN i Marieberg.

Du som ringde lät dock inte trovärdig, så min misstänksamhet väcktes. Dessutom förställde Du Din röst mycket dåligt. Därför tror jag mig veta vem Du är.

Det blev nu inte fullt så roligt som Du räknat med. Jag

ringde förstås till DN och kollade upp det hela. Där fanns ingen Ulf Höglund. Det var således ett "skämt" från Din sida.

Att Du är en skitstövle har jag förstått. Att Du dess-utom stannat i utvecklingen och fortfarande befinner Dig på sandlådenivå har Du själv gett besked om. Jag kan inte annat än tycka synd om Dig.

Har Du något otalt med mig får Du gärna höra av Dig. Du vet mitt telefonnummer.

Tore Andersson

(Bitr.informationssekreterare)

Ökat medlemsantal i fyra distrikt

Distriktstävlingen

Oförändrat i fem.
Norrbotten
överbästa!

Ett hjärtligt GRATTIS till framförallt kontaktombuden i de fyra distrikt, där antalet medlemmar ökat under 1994 - Leif Strömbäck, Yngve Sohl, Jan-Erik Olsson och Kauko Kaikonen. I dessa distrikt är det otvivelaktigt våra ombud, som kan ta sig en stor del av äran. Likaså i Jämtland/Härjedalen, där Monika Simson lagt ned ett stort jobb. I en del distrikt har, förutom kontaktombudet, även andra gjort fina insatser genom att värva nya medlemmar, en del anonymt och en del genom att delta i den individuella tävlingen.

Det blev alltså **Norrbotten**, som klart segrade i 1994 års värvningskampanj, med **Medelpad**, **Småland** och **Värmland** närmast. Prisutdelning kommer att hållas i samband med Vintermaraton i Luleå, då ett antal av Sällskapets shirts kommer att lottas ut till distriktets medlemmar (endast bland dem som betalat medlemsavgift både 1994 och 1995!).

Ur tabellen kan förutom **medlemsantal 1994 och 1993** och **procentuell förändring** utläsas omställningen, genom att **antalet ny-tillkomna** har satts **inom parentes**. I Småland t.ex. har vi fått 18 nya medlemmar och "tappat" 16 (d.v.s. 12.6% nykomlingar), medan t.ex. Närke uppvisar 1 ny medlem och 2 "förlorade" (d.v.s. 2.1% är nya). Anmärkningsvärt och beklagligt är att vi i Östergötland endast fått en ny medlem, medan samtidigt 13 st. begärt utträde. Detta hänger säkert ihop med att vi de år Östgötamäran arrangerades fick många nya medlemmar i distriktet, som efter dess nedläggning kanske inte längre är inspirerade att springa maraton.

Distriktstävlingen gäller perioden 94 01 01-94 12 31.

Nu har redan en ny distriktstävling startat, som gäller kalenderåret 1995. De distrikt som ökat sitt medlemsantal under 1994 kommer förmodligen att få det svårt att öka även 1995. Halland har fått ett bra avstamp genom att 59 av fjolår-

nämigen fyra nyförvärv från ön. Hittills har 9 av 10 av fjolårets medlemmar betalat, vilket redan detta skulle betyda en 30 %-ig ökning! Aldrig förr har vi fått så många nya medlemmar i början av året som nu. Det skall verkligen bli spännande att följa årets medlemsutveckling!

Ställ upp för Sällskapet genom att berätta för Dina kamrater om vår verksamhet. För varje värvad

Plac	.Distrikt	1994	Nya	1993	Ökning
1.	Norrbotten	54	(10)	49	10.2 %
2.	Medelpad	28	(3)	27	3.70 %
3.	Småland	143	(18)	141	1.42 %
4.	Värmland	72	(9)	71	1.41 %
5.	Södermanland	104	(8)	104	0 %
	Västerbotten	79	(6)	79	0 %
	Halland	61	(8)	61	0 %
	Västmanland	54	(7)	54	0 %
	Jämtland/Härjedalen	31	(5)	31	0 %
10.	Skåne	188	(18)	189	0.53 %
11.	Västergötland	141	(11)	143	1.40 %
12.	Närke	47	(1)	48	2.08 %
13.	Gästrikland	36	(3)	37	2.71 %
14.	Uppland	2	(3)	95	3.16 %
15.	Stockholm	458	(44)	480	4.58 %
16.	Dalarna	93	(6)	98	5.10 %
17.	Hälsingland	34	(3)	36	5.55 %
18.	Göteborg	126	(11)	134	5.97 %
19.	Ängermanland	28	(1)	30	6.67 %
20.	Blekinge	46	(2)	52	11.5 %
21.	Bohuslän/Dal	22	(1)	26	15.4 %
22.	Östergötland	58	(1)	70	17.1 %
23.	Gotland	10	(0)	14	28.6 %

ets 61 medlemmar redan hade betalat årsavgiften före 1 mars. Men skall jag vara riktigt ärlig så tror jag att årets jumbo blir oslagbar under 1995. Vårt nya ombud på Gotland Björn Jungnelius aviserar

medlem hjälper Du Ditt distrikt och kan också själv vinna något av de priser som utlottas!

LYCKA TILL !

Jan Lind

Marathonlöparen Nr 3

Nästa nummer, som utkommer strax efter midsommar, innehåller bl.a:

- Intervju med Bengt Rehnvall, medlem i Sällskapet sedan begynnelsen 1952 och svensk mästare 1954.
- Intervju med elitmaratonmotionären Sten Odenblad.
- Presentation av nya styrelsemedlemmarna.
- Reportage från Barcelona, Vällingby, Copenhagen och Stockholm Marathon.

Redaktören kommer att besöka Copenhagen Marathon, 21 maj och sätta upp ett informationsbord vid nummerlappsutdelningen. Naturligtvis vill jag då träffa så många av våra sydsvenska medlemmar som möjligt. Tag med Dina kompisar så får vi se om vi inte kan övertyga dem om fördelen med att vara medlem i Sällskapet! Vill Du ha någon utmärkelse i Köpenhamn? Hör då av Dig snarast!

Gör det ont?



En sak som är mycket typisk för långdistanslöpning är att den skapar en enorm samhörighetskänsla och förståelse. Det hade varit något för värstingarna det, istället för att skicka dem till Västindien!

En startavgift till Stockholm Marathon hade nog få skattebetalare missunnat värstingarna - de som ser på maratonlöpning med en viss skepsis hade med illa dold skadeglädje sett dem med förvridna ansikten stappla uppför Västerbron och Fleminggatan, och vi maratonlöpare hade sett dem springa med samma glädje som en frälsningssoldat som lyckats omvända en förtappad syndare. Jo, jag hör det på mig själv när jag försöker övertyga en icke-löpare om vad maratonlöpning betyder, att liknelsen är inte helt fel...

”

Hej, jag heter Cecilia och kommer från Sverige. Vad heter du och var kommer du ifrån? ”

Som exempel nämner jag gärna den gången när jag ”lurade ut” en kompis, som i och för sig genom cykling var tämligen vältränad, men som aldrig hade sprungit över en mil på vår backiga 15-km-runda. I början gick det bra, men när dom sega backarna kom på slutet sjönk tempot till närmast stillastående. Jag själv var i bra form den dagen och berördes knappt alls av backarna, men jag kände min kompis blytunga ben som om det varit mina egna! (Att han sedan är en oförskämt lätttränad typ, och att det veckan därpå var först under de sista kilometrarna på den ännu tuffare 20-kilometaren som tempot sjönk något, och att jag säkert får passa på min stolthet när det bör-

jar dra ihop sig till tävling, är en helt annan historia!). I de där backarna händer det också alltemellanåt att var och en springer upp i sitt tempo, och att de som når krönet först springer tillbaka och möter de långsammare och springer med dem upp igen! Sådant känns bra!

Det där med att springa med icke maratonlöpare, ja! När jag är på konferens och liknande har jag förstås alltid med mig träningsutrustningen. På tidsbrist får det oftast bli morgonpass. Ofta är det någon som frågar om han eller hon får hänga med ut. Det får vederbörande naturligtvis gärna. ”Men du får inte springa för fort”, säger de sedan lite oroligt. ”Nej, nej, det ska jag inte göra”, svarar jag och be-

reder mig på ett maktigt njutbart pass - varpå min nya träningspartner sticker iväg med en fart som jag har all möda i världen att hänga med i, åtminstone klockan sju på morgonen! Efter cirka en halvtimme är vi i mål och står och stretchar, min kompis ofta öppet flåsande, medan mitt fåfänga jag gärna vill behålla något av den beundran som så många har för maratonlöpare, och jag vill inte för allt i världen visa att jag just genomfört ett rejält tempopass! ”Kom nu inte och säg att det här var långsamt för dig”, säger min partner. ”Nej då, det var faktiskt till och med något snabbare än jag brukar springa, åtminstone så här dags”, svarar jag generöst... ”Ja, du vet, man blir ju

inspirerad när man springer med en duktig löpare...”. Att vår specialitet är 42 km i ett i sig (åtminstone under första halvan) ganska behagligt tempo och inte femkilometersruscher, är det få som tänker på!

Det finns en devis som jag läst på ett antal t-shirt-ryggar i maratonlopp, som jag gärna vill förmedla till Er:

A marathon is a race

Without race.
Without colour.
Without religion.
Without sex.
Without prejudice.
Without nationality.
Without hate.

A marathon is a race

where everyone starts
as an equal,
and everyone finishes
as a winner.

Jag vill bara göra en liten kommentar. Visst finns det texter om nationaliteter i ett maratonlopp - se bara på alla dräkter i det egna landets färger och på flaggorna - men det är bara något som ytterligare kittlar vår nyfikenhet. Vi blir som barn igen: ”Hej, jag heter Cecilia och kommer från Sverige. Vad heter du och var kommer du ifrån?” De som tycker det är för mycket armbågar i vanliga motionslopp borde prova maraton. Här tävlar vi mer mot sträckan än mot varandra - även om åtminstone för mig vissa interna kamper sätter en extra krydda på det hela - och det finns alltid utrymme för en klapp på axeln och ett vänligt ord - ”Kom igen, du fixar det!” Skulle sedan personen jag

klappade på axeln slå mig i spurt, är jag bara glad för hans skull, att han lyckades komma igen. (Se ovan om frälsningssoldater - ju fler som kommer i mål, desto gladare är vi.) Även bland topplöparna ser man t ex ofta en halvdrucken flask lämnas över till en "konkurrent".

Det är som om vi hade ett hemligt språk. "Ja du vet, de sista fem, jag gick rakt in i väggen...", "Jag lyftes av publiken när jag kom in på stadion...". Vi behöver inte



Klapp på axeln och ett vänligt ord.

"Kom igen, du fixar det!"

säga mer, vi vet hur det känns. Och vi har ett eget måttsystem. Vid ett tillfälle när jag sprungit vilse och frågade efter vägen fick jag upplysningen jag bett om, men med tillägget att "Dit är det sju-åtta kilometer; dit kan du inte springa!". När folk ser mig "komma i mål" efter att träningspass frågar de ofta hur långt jag sprungit. Om jag då säger: "Ja, det blev bara en mil idag", tittar de konstigt på mig!

Men en av de härligaste ord växlingarna i samband med maratonlöpning hörde jag nu i helgen i London Marathon, som jag med alltför dåliga förberedelser tog mig igenom på strax över fyra timmar (åtta minuter tills jag kom över startlinjen!). Stämningen var dock härlig, liksom vädret, och jag njöt av att vara där. Det var väl någonstans mellan trettio och trettiofem kilometer som någon i publiken ropade till en av löparna: "Gör det ont?". Varpå en annan löpare vänder sig om mot oss och säger: "Somliga människor ställer de löjligaste frågor!" Kommentarer överflödiga!

Cecilia

Augusti 1995

1	Tisdag	213	31
	Per Pernilla		
2	Onsdag	214	
	Karin Kajsa		
3	Torsdag	215	
	Tage Tanja		
4	Fredag	216	
	Arne Arnold		
5	Lördag	217	
	Ulrik Alrik		
6	Söndag	218	
	Sixten Solve 8 e. tref.		
7	Måndag	219	
	Dennis Donald		
8	Tisdag	220	
	Silvia Sylvia		
9	Onsdag	221	
	Roland Roine		
10	Torsdag	222	
	Lars Lorentz		
11	Fredag	223	
	Susanna Sanna		
12	Lördag	224	
	Klara Clara		
13	Söndag	225	
	Hillevi Gullvi 9 e. tref.		
14	Måndag	226	
	William Bill		
15	Tisdag	227	
	Stella Stellan		
16	Onsdag	228	
	Brynolf Sign		
17	Torsdag	229	
	Verner Veronika		
18	Fredag	230	
	Helena Lena		
19	Lördag	231	
	Magnus Måns		
20	Söndag	232	
	Bernhard Bernt 10 e. tref.		
21	Måndag	233	
	Jon Jonna		
22	Tisdag	234	
	Henrietta Henny		

Du har väl planerat in Söndag 20 Augusti för: STRÖMMINGS MARAN

TJEJ STIMMET MIX MARAN

Best. Folder: 0270-75353

Kvällstid: 10785 Torbjörn

adr. Nygatan 5 B 82630 Söderhamn.



SKELLEFTEÅ MIDNIGHT MARATHON

1 JULI 1995

med
**HELMARATHON
HALVMARATHON
KVARTSMARATHON
OCH
MINIMARATHON**



Inbjudan kommer till 1994 års deltagare som uppgivit adress.
Övriga ring till Skellefteå AIK:s kansli, 0910-143 32
Ett samarrangemang av Skellefteå AIK Friidrott och Norra Västerbotten.



GUDRUN + MILES = SANT



Gudrun och Miles vid prishyllan.

Sveriges bästa kvinnliga maratonlöpare, Gudrun Kvick, och tredje bäste manlige d:o, Miles Fleetwood, om man får tro resultaten från Stockholm Marathon och veteran-SM, i 50-årsklassen, har slagit sina påsar ihop. I början av februari gifte de sig efter att ha träffats första gången för ett år sedan vid öppna inomhus-DM för veteraner på Bosön. Miles lämnade i höstas sitt jobb på SSAB i Oxelösund och flyttade in i Gudruns lägenhet i centrala Uppsala.

Hur gick då detta till? I februari ifjol hade de knappast ens hört talas om varandra. Båda förklarar att det omedvetet på sätt och vis är mitt "fel". När Miles ringer i början av året (1994) för att höra vilka som skall följa med på resan till Hamburg, räknar jag upp några namn, däribland Gudrun som tidigare sagt sig vara intresserad. På Bosön får Miles av en slump syn på en startlista med Gudruns namn bland deltagarna i K 50. Han bestämmer sig för att titta på när damerna springer 3000 meter och växlar några kamratliga ord med henne efter loppet.

Någon Hamburgresa blir det inte för Gudrun, men Miles skickar kort och skriver brev såväl därifrån som från andra platser han besöker.

Gudruns intresse är från början ganska svalt, men med våren händer någonting, som gör att de kommer varandra nära. Bakgrunden är mycket tragisk, men det är nog denna som hjälper dem att finna varandra och den lycka som de båda numera utstrålar!

Gudrun har varit gift och haft fyra barn, bl.a. trillingar med två pojkar och en flicka. I slutet av 80-talet förolyckades den då drygt 20-åriga dottern, när hon som passagerare färdades med taxi inne i Uppsala.

Miles har också varit gift och har tre barn, varav ett tvillingpar. Den ene av tvillingarna skadades mycket svårt vid ett FN-uppdrag i Bosnien under maj månad och hoppet att han skulle överleva var mycket litet.

I samband med Stockholm Marathon träffar jag Gudrun och Miles tillsammans hand i hand, vilket naturligtvis förvånar mig, eftersom

det sista jag hört Miles säga om Gudrun var att han inte kände henne. Då får jag också veta vad som hänt i Bosnien och hur hoppet för hans son långsamt har återvänt.

Två månader senare ringer Gudrun från Oxelösund och berättar om en underbar sommar tillsammans med Miles både vad träningspass och annat beträffar och att hon nu flyttat in i hans lägenhet.

Vid Uppsala Maraton får jag veta att Miles har sagt upp sig på SSAB för att flytta till Uppsala i november. I början av december besöker jag dem för att få underlag till denna solskenshistoria.

Vilka är då Gudrun och Miles?

Gudrun började träna löpning som 45-åring 1988, och gjorde 3.08 i Roslagen Marathon året därpå. Hon har hittills hunnit med 24 maratonlopp, mest som motionär, men sedan hon träffade Miles satsar hon rejält med rationell träning. Senast hon tränade rationellt var under sin ungdomstid i Karlstad i slutet av 50-talet, då hon tillhörde svenska junioreliten i simning.

Resultaten har heller inte låtit vänta på sig. SM-guld på 1500 meter, 5000 meter, 10000 meter (sv.rek. 40.21), terräng och maraton i K50 och 3.14 i Uppsala Maraton som 52-åring, vilket givetvis är svenskt rekord.

I början av mars i år satte Gudrun nytt världsrekord inomhus



på 3000 meter (11.05), efter att en timme tidigare ha satt nordiskt rekord på 1500 meter (5.10) och detta trots en besvärlig läskada, som har gjort att hon inte kan ta i för fullt.

Denna skada som hon dragits med sedan Boston 1990 fick sin dramatiska förklaring häromveckan. Vid veteran-SM inomhus i Göteborg var det tänkt att hon skulle ställa upp, men när hon värmdes upp inför det första loppet kunde hon plötsligt knäppt stöda på benet. När knät sedan öppnades för akut operation efter hemkomsten till Uppsala visade det sig att menisken hade gått av!!! Nu är menisken borttagen, Gudrun är under en kort tid konvalescent och den värk, som hon haft i knät under fem år är borta! Gissa om hon är sugen på att komma igen och mejla redsrekord?

Efter att ha sysslat med bl.a. boxning, både som aktiv och tränare, började Miles träna löpning 1982 som 41-åring. Sex år senare sprang han Stockholm Marathon på 2.38. För sin ålder håller han fortfarande en mycket hög klass och springer oftast på tider under 2.50, bl.a. kom han härom året trea i M 50-klassen i Rotterdam på 2.40. Miles tänker träna hårt med sikte på 1996, då han går upp i M 55 och Sverige arrangerar veteran-EM i Malmö. Han ransonerar numera antalet maratonlopp till 2-3 om året för att istället bibehålla/förbättra sin snabbhet genom kortare lopp på bana och i terräng.

Nu är de alltså gifta och det är bara för oss på redaktionen att lyfta på löparmössan och ÖNSKA Gudrun och Miles Fleetwood LYCKA TILL under 1995, då veteran-VM i Buffalo är den stora begivenheten, och under kommande år tillsammans!

Jan Lind



14:de ÅLAND MARATHON

29 oktober 1995

Åland Marathon banan är en erkänt snabb bana som springes med vändpunkt.

På banan hölls finska mästerskapen 1979.

Åland med sitt läge mellan Sverige och Finland gör att tävlingen automatiskt blir en marathonlöparnas finnkamp.

Inför årets Åland Marathon har den f.d. Malmöiten och Helenehomslöparen Olof Salmi tagit sig an en del av arrangörsskapet.

Olof Salmi som själv kommer att springa loppet har gjort en egen utmaning mot sina medtävlare som garanterat kommer att ge tävlingen en extra krydda.



Åland Marathon inbjudan, Olof Salmis utmaning får du genom att skicka KUPONGEN TILL:

Åland Marathon/O. Salmi

FIN-22550 VÄRDÖ Åland

Tfn/fax 00935847750

Namn:

Adress:

Postadress:

Tfn:

Årets semester och familjemara
Lördagen den 12 aug. 1995 kl. 16.00

Inbjudan och upplysningar:

Högby IF

Box 92, 380 74 Löttorp.

Tel och fax 0485/205 64

SEPTEMBERMARAN

Lördagen den 16 september 1995

42,195 km på parkvägar i den natursköna Skräckleparken, Vänersborg

Loppet går på en flack varvbana
med start och mål vid Skräcklestugan.

Fullständig klassindelning, herrar och damer.

Omklädning i Huvudnässkolan från kl. 10.00. Start kl. 12.00.

Anmälningsavgift 175 kr. Anmälan görs till postgironr 12 50 91-9 senast den 7 september. Betalningsmottagare: TV88.

Ange namn, adress, klubb och födelseår.



Information och inbjudningar:

Rune Larsson, Kråkbärsstigen 10, 461 53 Trollhättan (tel: 0520-708 44)

Dan Jonasson, Färgelandagatan 9, 461 71 Trollhättan (tel: 0520-795 53)

FREDSLOPP -95

För femte gången ställer Svenska Marathonsällskapet upp för att stödja Sri Chinmoy Oneness-Home **Peace Run**, vars svenska del startar med en invigningsceremoni på Svinesundsbron onsdagen 17 maj. Facklan för freden förs sedan i ett tempo av 10-12 km/tim. av löpare till Malmö, dit den anländer en vecka senare.

Dagsetapper:

17 maj Svinesundsbron-Tanumshede
18 maj Tanumshede-Uddevalla
19 maj Uddevalla-Kungälv
20 maj Kungälv-Göteborg-Kungsbacka
21 maj Kungsbacka-Varberg-Falkenberg
22 maj Falkenberg-Halmstad-Laholm
23 maj Laholm-Ängelholm-Landskrona
24 maj Landskrona-Lund-Malmö

Ceremonier hålls i Strömstad, Uddevalla, Stenungsund, Göteborg, Varberg, Falkenberg, Halmstad, Ängelholm, Helsingborg, Landskrona, Lund och Malmö.

Lokala lopp hålls även i Uppsala och

Stockholm 9 juni. Liksom för två år sedan hålls en fredsceremoni i samband med Stockholm Marathons pastaparty och facklan förs av löpare via Dramaten, Sturegatan, Valhallavägen och Gärdet tillbaka ut till Djurgården, c:a 6 km.

Vartannat år sedan 1987 deltar c:a en halv miljon män, kvinnor och barn från över 70 länder i detta fredslöpp. Loppet startar i New York, där invigningsfacklan tänds. Fredsfacklor förs sedan vidare från hand till hand, från nation till nation, över berg, genom städer, djungler och öknar. Deltagare på alla kontinenter lyser på detta sätt upp vägen för dem som följer efter. I slutet av augusti återförenas sedan facklorna i en stor avslutningsceremoni i New York.

Vill Du vara med? Kontakta Sinikka Harju per adress:

Fredslöpp-95, c/o Harju, Atlasvägen 8, 113 20 Stockholm eller per tel. 08-34 87 44.

Jan Lind



Foto: Göran Gustavsson.



inbjudan till Kustmaran i Kristianopel

lördagen den 15 juni 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.

KOMMANDE MARATONLOPP I SVERIGE

Datum	Tävlingsplats	Tel.kansli	Tel.bostad	K-person
24-28 MAJ	Trollhättan	0520/48 11 77	0520/48 11 77	K-G Nyström
31 MAJ	Trollhättan	0520/ 290 40	0520/ 149 59	Kjell Larsson
10 JUNI	Stockholm	08/ 667 19 30		
1 JULI	Bromölla	0456/ 296 71	0456/ 287 13	Leif Pettersson
1 JULI	Skellefteå	0910/ 143 30		
8 JULI	Killingi		0980/ 180 90	Lennart Rantatalo
15 JULI	Kristianopel	0455/ 142 77	0455/ 242 90	Gert-Ove Olsson
29 JULI	Vindelns-Vännäsby	0950/ 100 01	0950/ 371 91	Rolf Pehrsson

Maratonloppet 29 juli är sista delsträckan i Vindelälvsloppet. Många lag saknar maratonlöpare och det finns därför stora möjligheter att få springa denna sträcka om man i god tid kontaktar arrangörsföreningen Örns IF.



Veteran SM i Borås Maratho Lördag 26:e August

Helmara: Vändpunktbanaständig klassindelning

Halvmara: Fullständig klassindelning

Kvartsmara: M och K motion
Lättsprunget i centrala Borås

Anmälan senast 9 augusti.

**För inbjudan och upplysningar
Äspereds IF, LUNDAVALLEN
516 92 ÄSPERED
Tfn 033-27 61 70 fax 033-27 6**

Gösta Leandersson -

En av de stora inom svensk maratonlöpning



Gösta Leandersson, en av Sveriges genom tiderna främsta maratonlöpare, har, som i korthet omtalades i marsnumret av Marathonlöparen, avlidit i sviterna efter en trafikolycka.

Gösta föddes 22 april 1918 och representerade under sin aktiva karriär KFUM Borås, IFK Östersund och Vålådalens SK.

Segern i Boston Marathon 1949 är kanske Göstas främsta triumf. Vi som de senaste åren har kunnat följa detta lopp från start till mål i Eurosport förstår vilken härlig känsla det måste ha varit för Gösta att en gång få vinna denna klassiker. Han har också segrat i Europas på den tiden förnämligaste maratonlopp, Kosice Marathon, såväl 1948 som 1950. En fin internationell merit var också segern i "landskampen" Norden-USA 1949.

Även i EM har Gösta lyckats bra, men tyvärr blev det aldrig någon medalj. En 5:e plats 1946 och en 4:e plats 1950 vittnar ändå om att Gösta tillhörde Europaeliten. På maraton blev han svensk mästare fyra gånger (1945, 1948-50) och på 25000 meter två gånger (1945, 1949).

På sistnämnda sträcka har han också tre andra- och tre tredjeplatser. Bland övriga prestationer kan nämnas segern i Kungsbackaloppet 1943 och i Stockholmsloppet 1945. Bilden, som vi vänligen fått låna av red. Stig Gustafsson, är ett bevis på den "fighting spirit", som kännetecknade Gösta och är hämtad från målgången på Råsundastadion just vid detta tillfälle för femtio år sedan.

Bland Sällskapets medlemmar finns Matts Leandersson, som är brorson till Gösta.

- Hur minns Du Din farbrors framgångar, Matts?

- Mitt första minne av Göstas löpande, som jag med säkerhet minns, är från ett besök då jag tillsammans med mina föräldrar bodde i Halmstad. Detta kan ha varit 1955-56. En morgon gav sig Gösta iväg för en träningsrunda med orden, "Jag tar en runda till Lilla Tjärby". (Detta är en by c:a 20 km söder om Halmstad). Jag hade svårt att förstå att någon kunde springa fyra mil, på en gång och frivilligt!

- Ja, Du är ju född samma år som Gösta vann i Boston, så Du kan givetvis inte minnas hans stora framgångar, men så småningom måste Du ha förstått vad han betytt för svensk långdistanslöpning.

- Det dröjde många år innan jag insåg vilka bedrifter han gjort inom svensk och utländsk löpning, faktiskt inte förrän jag gick i realskolan (1962). Min dåvarande gymnastiklärare Lennart Hallgren, som varit träningskamrat med Gösta i Vålådalen, frågade om Gösta och jag var släkt, vilket jag bejakade. "Då förväntar jag mig att du är minst lika bra som han var", blev repliken. Detta gjorde mig naturligtvis nyfiken på vad han hade åstadkommit och varför han trodde att jag skulle vara av samma klass.

Matts berättar vidare.

- Eftersom jag inte träffade Gösta så ofta är det mesta av mina minnen sådant som min far berättade om. T.ex. hur de tidigt, tillsammans med några kamrater, provade alla möjliga idrottsgrenar och bildade en egen förening, Tiarps IF. Namnet kommer från den by med något hundratal invånare, som ligger en dryg mil utanför Falköping och där föräldrahemmet låg.

- Var det Göstas insatser som fick Dig att pröva på maratonsträck-

an? När började Du själv springa förresten?

- Mitt eget löpintresse vaknade inte förrän i "mogen" ålder d.v.s. för c:a femton år sedan. Alltså kan jag inte säga att hans meriter påverkat mig. Däremot är det med viss stolthet, som jag kan svara ja på frågan om vi är släkt, när någon frågar mig om detta. Jag insåg snabbt att jag aldrig skulle nå upp till hans nivå, förutsättningarna har varit lite annorlunda.

- Hur är det med Göstas träningsdagböcker, finns de bevarade?

- Dessa och ett antal klippböcker samt hela prissamlingen är nu deponerad till Falbygdsens Museum i Falköping. Det är från museets sida planerat att iordningställa ett rum, där detta permanent skall visas. Behjälplig med detta är en av Göstas gamla kamrater från Tiarpstiden, John Blomstrand, som kan berätta mycket mer från tidiga minnen av karriären.

- Har Du själv läst hans träningsdagböcker?

- Självfallet har jag tagit del av dessa, som Gösta mycket noggrannt ifyllt. Där finns mycket att hämta, även om dagens träningsmetoder skiljer sig från dåtidens. Man skulle kunna säga att Gösta var en person, envis och bestämd i sin läggning, som gillade sina egna metoder bäst. De gav ju resultat så de kan inte ha varit helt fel.

- Tack Matts för dessa intressanta uppgifter. Det finns all anledning att göra ett besök i Falköping och studera Göstas dagböcker. Speciellt för de av våra medlemmar som satsar seriöst på maratonlöpning finns säkert inslag, som är värda att komplettera sin egen träning med!

Resultat**Premiär för****KÅLLE MARATHON**

Solvikingarna arrangerade Lördagen den 25 feb ffg Källe marathon, i och omkring Källered söder om Göteborg. Efter en inledande startslinga på drygt 1 km runt området kring Stretereds vårdhem fortsätter den nästan helt bilfria banan mot vändpunkten i Källered Centrum och tillbaka till startpunkten. Nivåskillnaden är endast ca 25 m. Ombyte alldeles intill start med tillgång till bad och bastu. Det var 65 st som startade varav 3 kvinnor. Start kl 11 i ett vårvarmt väder med några plusgrader. Deltog gjorde löpare från både Norge och Danmark. Startsnabbast var ERIK RUNNBY. Vid vätskekontrollen efter 19 km kom PER GRIP i kapp. PER som vann Göteborg Marathon i höstas behöll ledningen under resten av loppet och segtrade på tiden 2:45:26. Bäst av kvinnorna lyckades YLVA RAGNE som kom i mål efter 3:43:38. Prisutdelningen hölls inne i en cafeteria där man kunde fika och prata om loppet. Alla som fullföljde fick en plakett. Siste löpare i mål, CONNY ADOLFSSON, fick ett speciellt pris som FRANK BRODIN delade ut. Initiativtagare till detta lopp var långskubbarna FRANK BRODIN och KENT ANDERSSON från Solvikingarna. Stort beröm för ett fint arrangemang. Detta lopp återkommer nästa år.

Jan Krantz
Solvikingarna
Distriktsombud



Vid vätskekontrollen efter tre varv (ca 19 km) har Erik Runnbys ledning helt hämtats in av Per Grip som startade i ett lugnare och jämnare tempo. Foto: Peter Hansen.

26	Mmot/2	Torbjörn Olsson	Hasselblads IF	3.27.44	41	M50/7	S Söderström	Kvamsveden Golf	3.48.54
27	M45/8	Sören Remar	Tvärreds IF	3.27.59	42	M50/8	Dan Jarl	Håfrestströms IF	3.53.33
28	M35/5	Anders Edberg	Åkulla	3.28.25	43	M45/13	Ulf Tibom	IF Marin Väst	3.54.55
29	Mmot/3	Jarmo Hanski	Gizzly IF	3.28.57	44	K50/1	Gunilla Franzén	IFK Strängnäs	4.03.55
30	M50/5	Bosse Holm	Volvo IF	3.29.07	45	Mmot/6	S-å Rosendal	AZZO Nobel IK	4.07.48
31	M45/9	Toivo Anttila	Ale 90 IF	3.29.42	46	M45/14	Leif Franzén	IFK Strängnäs	4.10.45
32	M45/10	Göran Lennström	Hultsfreds LK	3.32.37	47	M55/3	K-G Nyström	TV-88	4.11.49
33	M50/6	Roland Karlsson	SKF Friidrott	3.32.55	48	M65/1	Per Adolfsson	IK Ymer	4.13.48
34	Mmot/4	Anders Madsen	DEN.	3.33.50	49	M45/15	Jon-Håkan Jannerling	Ale 90 IK	4.15.54
35	Mmot/5	Bo Josefsson	Ericsson	3.34.31	50	Mmot/7	Lennart Ekström	Solvikingarna	4.16.47
36	K40/1	Ylva Ragne	Flemingsbergs SK	3.34.38	51	M40/6	Lars Henningsson	SOK Knallen	4.29.00
37	M45/11	Bengt Wården	Istrums SK	3.37.19	52	K35/1	Anne Margit Bygland	NOR	4.37.41
38	M45/12	Leif Skogland	IK Favör	3.37.19	53	Mmot/8	Gunnar Lillimägi	Älvängen	4.38.58
39	MSen/3	Ragnar Hjärpe	Tjörn-Nösås	3.39.33	54	Mmot/9	Conny Adolfsson	IK Ymer	4.42.06
40	M35/	Leif Karlsson	IFK Göteborg	3.43.03					

III Kathmandu International Marathon NEPAL 1995-01 28

Plac.	Namn, födelseår	Tid
1	Tika Bogati, -63 NEP	2.27.50
13	Bernt Carlsson, -48	3.20.55
14	Bengt Bengtsson, -34	3.21.37
17	Lennart Cronqvist, -53	3.31.57
18	Dan Glans, -47	3.31.57
19	Ove Engman, -39	3.32.31
24	Roland Lindberg, -49	3.49.14
25	Göran Tilosius, -49	3.49.14
27	rolf Nilsson, -43	3.55.56
30	Fredrik Jeppson, -62	4.09.58
31	Rolf Johansson, -40	4.12.04
32	Kenneth Björklund, -48	4.12.22
34	Mario Perasovic, -64	4.18.17
39	Stefan Jonson, -55	5.02.29

K	1	Angwo Rigzen, IND	2.54.41
	3	Birgitta Jarring, -49	3.53.14

Antal fullföljande: 46 män, 5 kvinnor
Nat. för samtliga utom klasseggram: SWE

Midwinter Marathon Apeldoorn Holland 1995-02-04

Plac	KVPI	Namn	Nat/Klubb/Ort	Tid
1	M/1	Yurii Fokun	RUS	2.20.38
6	M/6	Kent Clefberg	Stilm	2.25.39
11	M40/1	Peter de Jong	HOL	2.33.46
27	M50/1	Roger Rowe	HOL	2.47.23
29	M45/1	Jos Dekkers	HOL	2.49.03
38	M60/1	A Morton	GBR	2.53.02
42	M40/11	Lennart Hansson	IK Dalasjö	2.54.18
45	K/1	Jeanne Jansen	HOL	2.54.42
48	M45/5	Peter Hansen	Solvikingarna	2.55.35
50	M/30	Mikael Andersson	IFK Strängnäs	2.56.30
84	M/46	Lennart Abrahamsson	Solvikingarna	3.02.35
105	M40/22	Jan Paraniak	IFK Strängnäs	3.06.23
125	M50/11	Bernt Öberg	Voullerims SK	3.09.52
143	M40/34	Ernst Knutsen	Solvikingarna	3.11.38
179	M50/20	Jan Krantz	Solvikingarna	3.16.42
197	K40/1	Zweers Wiendels	HOL	3.19.15
229	M50/23	Gösta Johansson	IF Linden	3.22.57
248	M40/54	Miguel Rodriques	Solvikingarna	3.25.33

Placering	Namn	Klubb	Tid
1	M35/1	Per Grip	Skillingaryds FK 2.45.26
2	M45/1	Gunnar Pedersen	NOR 2.46.39
3	MSen/1	Erik Runnby	IF Kville 2.47.51
4	M50/1	J-Å Lundberg	Stunungsunds OK 2.47.57
5	M45/2	Göran Bengtsson	Laholms IF 2.55.44
6	M35/2	Tommy Sjöström	Kvamsveden 2.59.31
7	M45/3	Torgny Karlsson	Solvikingarna 2.59.34
8	M35/3	Bengt Göransson	Falu IK 3.00.09
9	M50/2	Kurt Andersson	Istrum 3.05.08
10	M45/4	Matts Leandersson	LV-6 IF 3.06.01
11	M40/4	Anders Krappe	Laholms IF 3.06.29
12	M40/2	Jan Svård	Ale 90 IK 3.09.07
13	M50/3	Leif Brink	SAIS 3.09.50
14	M45/5	Jan Paraniak	Astra IF 3.11.29
15	M35/4	L-Gn Berggren	Flemingsbergs SK 3.18.15
16	M55/1	Lennart Hjalmarsson	Lidköpings IS 3.18.40
17	M55/2	Göte Ivarsson	IF Tivo 3.19.41
18	Mmot/1	Roger Berggren	3.20.47
19	M45/6	L Skoog	Stenungsunds OK 3.21.12
20	m40/3	S-Olof Brattström	IF Kville 3.21.26
21	M50/4	Gösta Johansson	IFK Strängnäs 3.24.56
22	M40/4	Fernando Riquelme	SKF 3.25.35
23	MSen/2	Ch Svantesson	Lidköpings IS 3.25.53
24	M45/7	Björn Sunesson	IFK Enskede 3.26.44
25	M40/5	L-G Persson	Fredrikshof 3.27.21

276	M50/29	Stig Hellström	Fredrikshofs IF	3.28.39
358	M60/8	Kjell Mossberg	Ale 90 IK	3.39.57
365	K40/6	Sonja Carlsson	IFK Strängnäs	3.40.50
372	M50/53	Lars O Israelsson	IFK Strängnäs	3.42.25
404	M45/68	Leif Franzén	IFK Strängnäs	3.47.25
433	M/177	Stig Mariadal	Iggesund SK	3.51.22
435	M/178	Kenneth Grundblad	IFK Strängnäs	3.51.43
441	K40/10	Gunilla Franzén	IFK Strängnäs	3.53.09
469	K40/11	Lisbet Bengtsson	Solvikingarna	3.57.08
488	M40/111	Lars-Åke Almqvist	IFK Strängnäs	4.00.26
497	M45/84	Henrik Hallqvist	IFK Strängnäs	4.02.57
509	M60/13	Tore Billman	Fredrikshofs IF	4.07.54
532	M50/98	Hans Orsing	IFK Helsingborg	4.20.30
550	M45/94	Ola Nilsson	IFK Strängnäs	4.37.20
551	M50/104	Gösta Eberstein	Fredrikshofs IF	4.38.59
559	K40/18	Gunnel Gellerstedt	Voullerims SK	4.48.37
560	K35/1	A-M Bügland	NOR	4.48.37

22:a Apeldoorn Midwinter Marathon. Apeldoorn bjöd på gråväder och drygt +5° C då 540 herrar och 24 damer fullföljde den 22:a upplagan av Midwinter Marathon.

Jämfört med förra året hade deltagarantalet sjunkit med ett 50-tal löpare och även den svenska truppen hade reducerats, men Sverige var ändå relativt starkt representerat genom 22 herrar och 4 damer i mål.

Den i Göteborgs löparkretsar välkände "Rosa Pantern", alias Lennart Hansson, hade för dagen bytt ut panter-looken mot en komplett och voluminös clownutstyrsel med tillhörande sminkning och röd näsa.

Detta till trots tog sig Lennart i mål på 2.54.18 och blev vederbörligen uppmärksam av den lokala pressen.

Övrigt noterbart var att vätskan tog ut på vissa stationer. Detta missförhållande uppmärksammas i resultatlistans förord och man lovar bot och bättring till nästa års tävling lördagen den 3 februari 1996.

Peter Hansen/Solvikingarna

Skara Marathon Istrums SK 1995-04-08 DM-VDM för Västergötland

Vädret: Två - åtta plusgrader, delvis solen, blåsig.

Tävlingsledare: Kurt Andersson och Peter Hagman.

Banan kontrollmätt av förbundsmätare Harry Lindell.

Plac	K/Pl	Namn	Klubb/Ort	Tid
1	M35/1	Eddy Hultgren	Team Blekinge	2.44.21
2	M50/1	Leif Holm	Team Blekinge	2.44.24
3	M40/1	Hans Jansson	Kils AIK	2.45.09
4	M35/2	Tommy Sjöström	Kvamsvedens Golf	2.51.49
5	M45/1	Peter Hansen	Solvikingarna	2.57.35
6	M/1	Jonas Blom	Mariestads FK	2.58.44
7	M45/2	Matts Leandersson	LV6 IF	3.02.24
8	M50/2	Lennart Hansson	Team Blekinge	3.04.59
9	M45/3	Göran Önerby	Anderstorp OK	3.05.23
10	M45/4	Martin Grudemo	Tibro AIK	3.07.42
11	M/2	Greger Nilsson	IFK Strängnäs	3.07.47
12	Ö/1	Jan Paraniak	IFK Strängnäs	3.08.03
13	M55/1	Göte Ivarsson	IF Tivo	3.10.55
14	M60/1	Torleif Rekkebo	NOR	3.11.00
15	M50/3	Roland Karlsson	SKF FK	3.11.06
16	M45/5	Lasse Boqvist	SLK Oxelösund	3.12.25
17	M55/2	L Hjalmarsson	Lidköpings IS	3.13.04
18	M45/6	Sören Remar	Gällstads AIS IF	3.14.00
19	M/3	Leo Kekkonen	Ellos IFC	3.14.17
20	M40/2	Wilhelm Johansson	Hjortsberga	3.14.41
21	M50/4	Kurt Andersson	Istrums SK	3.16.09
22	M50/5	Gösta Johansson	IFK Strängnäs	3.19.53
23	M55/3	Stig Hellström	Fredrikshofs IF	3.21.05
24	M45/7	Lennart Skoog	Stenungsund OK	3.21.25
25	M55/4	Bernt Adolfsson	Istrums SK	3.23.50
26	M35/3	Anders Edberg	Åkulla SK	3.25.21
27	M45/8	Bengt Wårdén	Istrums SK	3.25.55
28	M50/6	Lars Sandgren	Lidköpings IS	3.28.36
29	M50/7	Stig Söderström	Kvamsvedens Golf	3.28.45
30	M45/9	Leif Skogland	IK Favör	3.29.53
31	M45/10	Toivo Anttila	Ale 90 IK	3.30.26
32	M45/11	Göran Karlsson	IK Tiwaz	3.37.05
33	M60/2	L-O Israelsson	IFK Strängnäs	3.40.08
34	M35/4	Christer Högborg	LFV Karlstad	3.42.08
34	M45/12	Per-Göran Olsson	LFV Karlstad	3.42.08
36	Ö/2	Birger Höglund	IK Jordbänningarna	3.44.14
37	M55/5	Sigurd Ryndal	Rydboholms SK	3.45.47
38	M60/3	Mikael Kleen	Skaftö HC	3.46.09
39	M50/8	Timo Vilenius	IFK Strängnäs	3.46.56
40	M/4	Thorbjörn Johansson	IK Ymer	3.49.10
41	M45/13	Lennart Nennedal	Fredrikshofs IF	3.49.44
42	M55/6	Torsten Bergsten	Örebro AIK	3.51.58
43	Ö/3	Klas Gustavsson	Knivsta	3.52.07
44	Ö/4	Kent Andersson	Gamleby OK	3.53.02
45	K50/1	Gunilla Franzén	IFK Strängnäs	3.53.33
46	M50/9	Dan Jarl	Håfreströms IF	3.53.34
47	K35/1	Sirpa Munne	SLK Oxelösund	3.55.38
47	Ö/5	S-G Yngvesson	IK Vista	3.55.38
49	M45/14	Leif Franzén	IFK Strängnäs	3.58.40
50	M55/7	K-G Nyström	TV88	3.59.03
51	M45/15	Kent Johansson	Solvikingarna	4.05.14
52	Ö/6	Kent Boman	Tyresö	4.07.01
53	Ö/7	Sten-Åke Rosendahl	Akzo-Nobel IK	4.09.35
54	Ö/8	Kalevi Saukkonen	FIN	4.11.09
55	M40/3	L-G Henningsson	SOK Knallen	4.15.52
56	K35/2	A-M Bügland	NOR	4.18.32
57	Ö/9	Hans Patriksson	TV88	4.26.49
58	Ö/10	Lennart Norén	Verdi FC	4.28.01
59	M40/4	Conny Adolfsson	IK Ymer	4.37.40
60	Ö/11	Gunnar Lillmägi	Älvängen	4.47.31
61	M70/1	Nils Larsson	IF Linden	4.50.10
62	M/5	Anders Wigbäck	Triathlon Väst	5.10.00

Fet stil markerar DM-segrare för Västergötland.

Lanzarote marathon 94-12-04

Endast segrande finländaren *Teijo Latthinen* klarade sig under 3 timmar i detta lopp som går 2 varv i en mycket backig och kuperad bana längs stranden av Puerto De Carmen. Ca 170 st löpare ställde upp i den heta värmen, varav 3 st svenskar som alla kom i mål på tider som var långt ifrån deras personbästa. Men loppet gick i +28 C och med en kraftig vind som kom in från havet mot stranden.

Anders Hansson

Råby-Rekarne FIF

Placering	Namn	Land	Tid
1	M30/1 Teijo Latthinen -64	Fin	2.59.05
2	M30/2 Markku Huostila -64	Fin	3.01.10
3	M30/3 Ole-Andre Helgaas -61	Nor	3.06.58
5	M30/4 Rune Fredriksen -60	Nor	3.12.57
7	M20/1 Olof Thungård -68	Swe	3.14.30
25	M30/12 Bengt Göransson -60	Swe	3.37.48
35	M50/2 Anders Hansson -44	Swe	3.45.43

Vill du köpa vår representations- overall?

Det finns nu möjlighet att beställa Sub 4-overaller av den typ som styrelsemedlemmarna har vid representation och som lottades ut i värvningskampanjen med texten "Svenska Marathonsällskapet" på ryggen. Priset är c:a 750:-. Detta görs skriftligt till Sällskapets adress med angivande av storlek (XL, L, M el. S) eller vid vårt informationsbord i samband med Stockholm Marathon. Vi kommer inte att ha denna som lagervara och vill därför ha Din beställning **senast 15 juni** för att Du skall komma med i vår gemensamma beställning från Gerisale.

Resultat från distriktstävlingen kommer.

Marknadstidning
Avsändare:
Svenska Marathonsällskapet
Box 218
101 24 STOCKHOLM



PAAVO NURMI MARATHON 2.7.1995

Kom med och löp längs Paavo Nurmis träningsrutt!

MARATON 2.7.

Start kl 10.00 utanför stadsteatern.

Rutten går genom det centrala Åbo och på ön Runsala där Paavo Nurmi brukade träna.

Klasser: H och D. Resultaten även i åldersklasserna 35-40-45 osv.

Maxtid: 6 timmar.

Avgift: FIM 180,- fram till 1.6.95, därefter FIM 250,-
 I priset ingår bl.a. service, dusch, medalj och t-skjorta för alla i mål, frukostloppet.

HALVMARATON. 2.7. 21 KM

Start kl 10.00 utanför stadsteatern.

Rutten är maratonloppets första varv.

Klasser: H och D. Resultaten även i åldersklasserna 35-40-45 osv.

Avgift: FIM 100,- fram till 1.6.95, därefter FIM 150,-
 I priset ingår bl.a. service, dusch, medalj och t-skjorta för alla i mål, frukostloppet.

21 KM GÅNG 2.7.

Start kl 10.00 utanför stadsteatern.

Rutten är maratonloppets första varv.

Maxtid: 6 timmar. Ingen tidtagning.

Avgift: FIM 90,- fram till 1.6.95, därefter FIM 130,-
 I priset ingår bl.a. service, dusch, medalj och t-skjorta för alla i mål.

FRUKOSTLOPPET 1.7.

Start kl 10.00 utanför stadsteatern. Målet i Idrottsparken. I målet väntar dig en smaklig frukost som du avnjuter till musik.

Avgift: FIM 50,- fram till 15.6.95, därefter FIM 100,-
 Gratis för maraton- och halvmaratonlöparna.

ANMÄL DIG IDAG! Fyll i nedanstående kort och sänd in.

KOM IHÅG ATT BIFOGA BETALNINGSKVITTOT!

Betalning från Sverige: Postanvisning eller Eurocheck.

Betalning i Finland: FBF 242918-16450

För mera information:

Skriv, ring eller faxa till

Paavo Nurmi Marathon, Idrottsparken

FIN-20810 Åbo

tel +358-21-2503 526

fax +358-21-2503 106

www <http://www.ttl.fi/pnmarathon>

Startnumren utdelas i tävlingskansliet (Idrottsparken) fr.o.m. 30.6. kl 9-20 mot betalningskvittot. Deltagande sker på egen risk. Startnumret är personligt.



Jag deltar i följande evenemang under Paavo Nurmi Marathon veckoslutet

☐ maraton ☐ halvmaraton ☐ 21 km gång ☐ 3 el. ☐ 6,5 frukostloppet

ANMÄLNINGSKORT

Tillnamn

Förnamn

Adress

Postnummer Postanstalt Telefon

Födelsedatum dag månad år Åldersgrupp Förening / Nationalitet

☐ Man ☐ Kvinna Tidigare resultat tid år

Returneras till:
 Paavo Nurmi Marathon
 Idrottsparken
 FIN-20810 Åbo, Finland

Vi samarbetar med Röda Korsets Åbo avdelning