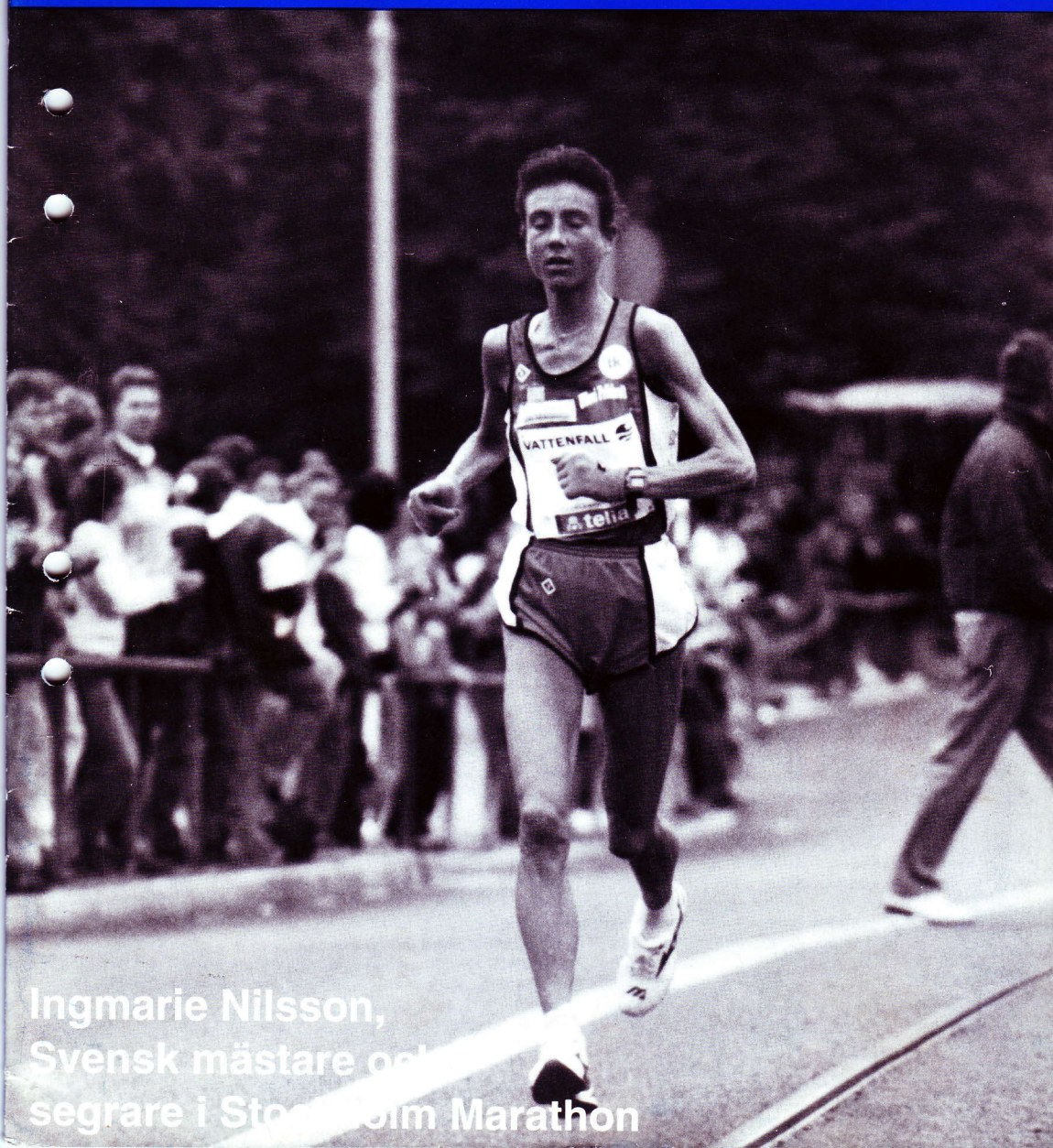


Marathon- löparen

Juli

Nr 137

1995 Nr 3



Ingmarie Nilsson,
Svensk mästare och
segrare i Stockholm Marathon

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:
Evert 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 resekreterare:
Göran Gustavsson, 08-38 79 86

Informationsskreterare:
Sanne Hermelin

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

Resultatredaktör: Ulf Mathiasson, 08-765 13 32

Huvudkontaktombud: Birger Fält, 08-87 31 06

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

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

Matr. förvaltare: Britt Lönroth, 08-581 706 15

De angivna telefonnumren är till bostäderna där styrelseledamöterna vanligtvis är anträffbara 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: Björn Jungnelius, 0498-27 23 17

Gästrikland: Kenneth Zettergren, 026-68 75 01

Göteborg: Jan Krantz, 031-49 38 71

Halland: Anders Edberg, 0340-892 73

Hälsningland: 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: Jari Kollberg, 090-318 39

Västergötland: Kurt Andersson, 0511-211 50

Västmanland: Hans Andersson, 021-35 17 34

Ängermanland: Lennart Carlander, 08-754 31 22,
0613-214 98

Östergötland: Esbjörn Holmquist, 013-13 73 42

Internationella ombud:

K-G Nyström, 0520-48 11 77 (tel och fax)

Cecilia Petersen

Omslag: Ingmarie Nilsson, Svensk mästare och segrare i Stockholm Marathon. Foto: Ulf Lodin.

Det finns en del saker att fundera över

I vintras blev jag utsedd till att efterträda Jan Lind som huvudkontaktombud. Ingen lätt uppgift att ta över efter någon som haft ett uppdrag i tolv års tid, men Janne har lovat att hjälpa till.

Jag är 27 år och kommer från Bollnäs. Efter att ha studerat i Uppsala under fem år, bor jag sedan i höstas i Vällingby (längs Vällingbymarans bana). Att jag är intresserad av skidåkning och Vasaloppet fick jag möjlighet att visa i TV-programmet "Kvitt eller dubbelt" 1986. Sedan 1987 har jag fullföljt alla Vasalopp, åtta stycken.

Mitt intresse för friidrott och långlöpning i synnerhet har inte varit lika känt. Första gången jag träffade Jan Lind var när jag tittade på Strömmingsmaran 1986. När jag gjorde min marathondebut på samma plats två år senare stod Janne vid målet och viftade med ansökningsblanketten till Sällskapet. Nu har jag fullföljt tolv maror med 2.43 från Söderhamn ifjol som bästa tid. Detta är min favoritmara! Dessutom är jag född på Söderhamns BB, som passerar efter 41 km. Som marathondlöpare har jag förhoppningar om att någon gång klara 2.35.

Jag springer även längre lopp. Swiss Alpine Marathon, 67 km, i Davos har jag sprungit fem gånger och 100 km skall det bli framöver. P.g.a. en fotskada tvingades jag att hålla upp med löpningen under sju månader fram till april i år. Nu väntar dock Swiss Alpine och Strömmingsmaran! I vår har jag även börjat tävla i gång, hittills sex tävlingar på 5-20 km. Gång är en trevlig sport, men jobbigare än löpning. Tyvärr är gångsporten i Sverige på utdöende.

Marathonsällskapet skall vara en kamratförening för alla svenska marathondlöpare, men tyvärr blir vi färre och färre yngre medlemmar. Jag tror att Marathondlöparen måste ha mer innehåll som attraherar yngre och även elitinriktade löpare. Artiklar om elitlöparens träning och egna beskrivningar om marathonlopp på elitnivå. Vi skulle kanske ha en speciell kampanj för att värva medlemmar under t.ex. 35 år? För att visa att vi även intresserar oss för att Sverige skall få fram elitlöpare vore ett stipendium till en ung lovande marathondlöpare en idé. Det finns en del saker att fundera över.

Är Du intresserad av att jobba som distriktsombud för Sällskapet så kontakta mig! Det är bra att veta när något ombud vill dra sig tillbaka.

LYCKA TILL PÅ MARATHONBANORNA!



Birger Fält

Det blev som bekant en välkommen förnyring av styrelsen vid årsmötet genom att "snudd-på-elit"-löparen Micke Hill och Vasaloppsspecialisten Birger Fält blev invalda. Micke har visserligen hunnit fylla 33, men de flesta av oss betraktar nog ändå honom som en ungdom. Vad Birger beträffar så är han vår yngste styrelsemedlem sedan 60-talet. Av Micke får vi en närmare presentation i nästa nummer, medan Birger här blygsamt berättar om sig själv och sina ambitioner inom styrelsearbetet.

Alla som är intresserade av frågeprogram med idrottsanknytning minns hans succé i "Kvitt eller dubbelt" men även i "Supersvararna", där han visade sin mångkunnighet genom att besvara nästan samtliga frågor. Det var bara när Birger tillfrågades om Greta Garbo, som han blev svarslös och svenska folket satt och vändades. Blygsam är också Birger när det gäller hans nyvunna intresse för gång. Redan efter några veckors träning har han gått halvmilen under 25 minuter!

Red.

Överraskande svensk dubbelseger i Stockholm Marathon 1995

Årets Stockholm Marathon blev en sedvanlig folkfest och slutade glädjande nog med svensk seger i både herr- och damklassen. Senast detta inträffade var 1991 genom Åke "Biten" Eriksson och Midde Hamrin. Efter att ett regnväder dragit förbi över Stockholm tidigare på dagen kunde årets lopp genomföras i ett perfekt väder, +16 grader och mest molnigt.



Ing-Marie Hjort (118) med uppvaktande kavaljerer, Ove Larsson (748), Christer Edeskär (937), Jan Olsson (1527) vid S:t Eriksbron, 3 km från det hägrande målet.
Foto: Jan Lind

Man förstod före start att många skullespringa på bra tider denna dag. Startfältet innehöll ingen fixstjärna, men det var ett starkt fält med bl.a. åtta löpare med personliga rekord på under 2:13. Det såg ut att bli en öppen tävling med någon av de duktiga afrikanerna som segare. För de svenska löparna gällde det SM och VM-kval, där tiden att klara var 2:16. Hässelbys Åke Eriksson, som inte direkt rosat marknaden sedan segern i Stockholm Marathon 1991 (bortsett från 2:15:59 i Wien föra våren) var favorit efter en vår med starka insatser i kortare sträckor. Främsta hoten skulle komma från Spårvägens Mustapha Nadour och Anders Szalkai vilka sprungit på 2:17 i London, där Åke för övrigt bröt. Som outsider nämndes Ymers Lars Andervang, bästa svensk på EM i fjol med 2:16:59, och Spårvägens Idris Ibrahim.

På damsidan var 1993 års seg-rarinnan Grete Kirkeberg från Norge favorit. Ingmarie Nilsson, Ullevi, ansågs inte ha någon konkurrens om SM-titeln. Frågan var om hon skulle klara VM-kvalgränsen 2:35. Hennes personliga rekord från London i april, 2:38:46, var lovande.

Som alltid gick det undan de första lättlästa kilometrarna, denna gång med Flemingsbergs Mehmet Abbe-

holm i täten. Efterhand krympte tåtklungan för att vid varvningen bestå av tiotalet löpare. Halvvägs passerade man på strax under 1:06. Tre svenskar hängde med, "Biten", Szalkai och Nadour.

Ingmarie Nilsson gick ifrån Grete Kirkeberg redan i loppets inledning och drog sedan stadigt ifrån. Halvvägs passerade en pigg Ingmarie på 1:16. VM gränsen 2:35 verkade möjlig att nå.

Ute på Djurgården splittrades klungan. Kenyanerna Jackson Odhiambo och Joshua Kipkemboi samt fjolårssegraren Tesfaye Bekele, Etiopien, tog täten med "Biten" på 4:e plats. På Söder Mälarstrand passerade Åke en trött Bekele och låg nu trea, drygt 40 sek efter tätduon. Normalt borde Åkes segerchanser ha varit små i detta läge, en knapp mil från mål. Men Stockholm Marathon brukar avgöras efter den andra passeringen av Västerbron. Att Odhiambo aldrig tidigare sprungit marathon och att den gamle hinderstjärnan Kipkemboi endast sprungit ett lopp på distansen gjorde det hela än mer intressant. På Västerbron kroknade Odhiambo och snart var Åke tvåa. Vid Stadshuset började även Kipkemboi att tröttna. Nu hade Åke fått segervittning och vid Vasaparken svepte han förbi den stumme kenyanen. De sista 2,5 km blev en härlig defilerings på väg mot den

stora revanschen. Att tiden 2:14:29 var nästan 2 min sämre än vid segern 1991 var rätt oväsentligt.

Halvannan minut efter Åke kom sedan 6 man i det närmaste på rad. Ryssen Igor Levtejev kom överraskande tvåa på 2:15:52 och den starkt avslutande Idris Ibrahim spurtade in som trea på 2:15:55. Personligt rekord med nästan tre minuter, SM-silver och under VM-kvalgränsen. Idris som bott i Sverige 5 år är dock ännu inte svensk medborgare, så en VM-start är idag osäker. En annan stark avslutning svarade SM-trean Lars Andervang för. Han kom sexa på 2:16:05, personligt rekord med nästan en minut, men 5 förargliga sekunder från en VM-plats. LARS var dock inte nedslagen, utan istället lycklig över sitt SM-brons och sin tid. Sekunden efter kom vår trötte vän Kipkemboi.

Anders Szalkai kom 9:a på 2:17:43, följd av debutanten Odhiambo på 2:18:31. Evigt unge, 49-åriga Kjell-Erik Ståhl förbättrade fjolårstiden med 18 sek och gick i mål på 2:19:47. En äldre löpare har sprungit fortare, sydafrikanen Titus Mambale, som 1991, 51 år, sprang på 2:19:30. Något att bita i, Kjell-Erik.





Rolf Sjögren (1246), Bror Wahlsteen (879), Toivo Anttila (3028) och Patrik Andersson (1049) ger "järnet" i övre delen av Odengatsbacken 1 km från mål.
Foto: Jan Lind

Två sek efter Kjell-Erik sprang Etiopiens gamle storlöpare Wodajo Bulti i mål. Bulti hade startfältets bästa personliga rekord, 2:08:44, dock 7 år gammalt. Hässelbys Johan Engholm missade sitt rekord med 19 sek då han kom i mål på den retsamma tiden 2:20:01. Fjölårssegraren Bekele föll tillbaka till 30:e plats på tiden 2:31:56. Gamle OS-mästaren Lasse Virén, nu 49 år, öppnade starkt med 1:13 efter halva loppet. Andra halvan blev jobbigare och han kom i mål på 2:42:37

På fjärde plats bland damerna och tvåa på SM kom Solweig Harrysson, Harg, på 2:46:04 i sin comeback efter några års bortavaro från marathonbanorna. Välkom-

men tillbaka Solweig! SM-trea blev Hässelbys Magdalena Thorsell som förbättrade debuttiden från i höstas med halvannan minut till 2:48:31. Ingmari Nilssons klubbkamrat Maria Gustafsson gjorde en fin marathondebut med tiden 2:48:56. Fd landslagsåkaren på skidor Ann-Marie Karlsson debuterade med 2:54:20.



De två vinnarna av Stockholm Marathon. Åke "Biten" Eriksson och Ingmarie Nilsson.

Många av våra duktiga veteranlöpare presterade fina tider. Här följer ett axplock:

51-ånge	Leif Holm	Team Blekinge	2.36.46
55-ånge	Josef Sunna	Umedalen	2.46.33
55-ånge	Björn Videfors	GF Idrott	2.47.56
54-ånge	Riku Kyllönen	Sundbyberg	2.47.54
65-ånge	Kjell Linder	Väckelsång	3.00.43
65-ånge	Håkan Olofsson	Lidingö	3.01.36
74-ånge	Sverre Nielsen	Ludvika	3.49.31

48-ånga	Bozica Bergendahl	Oxelösund	3.05.11
50-ånga	Majbritt Sundqvist	Arvidsjaur	3.11.58
55-ånga	Kirsti Takkinen	Lund	3.29.25
60-ånga	Greta Adolfsson	Marieby	3.57.47

Imponerande!!

Vad gäller sällskapets styrelse så sprang alla våra tre kvinnliga medlemmar Sanne, Birgitta och Elisabeth. Medan ingen av oss 7 manliga medlemmar deltog. Detta var en tillfällighet, men kändes lite pinsamt. Vi lovar bättring till nästa år. Slutligen vill jag önska Ingmarie och Åke lycka till på VM i Göteborg i augusti.

Birger Fält

PS! Sedan detta skrevs har Idris blivit svensk medborgare och vi önskar givetvis även honom lycka till på VM!

Red.

Vi har höstens hetaste resor:

- **New York City Marathon** från 6.600:-
Anmälan senast 21 augusti!
- **Havanna och Kuba 10 dagar** 11.500:-
Loppen – även halvmara – går 19 november.
Förlängningsvecka i Varedo från 4.200:-
- **Honolulu och Hawaii 13 dagar** från 11.800:-
Pris per extravecka från 4.100:-

Running Word Wide • 08-742 32 30
Box 27, 135 21 Tyresö

Stockholm Marathon Expo

Vid Stockholm Marathon Expo hade vi som vanligt glädjen att få en pratstund med många av våra medlemmar, varav några kom för att hämta erövrade prestationsutmärkelser.

Göran Karlsson, som sällan syns på maratonbanorna nuförtiden, men desto oftare förr, genomförde sitt 100:e lopp i Skara och reste upp till Stockholm enkom för att föras sin välförtjänta glastrofé!

Vi träffade också många, som inte tidigare kände till Sällskapet, men visade sig vara intresserade av vår verksamhet, och av dessa anmälde sig så småningom ett 70-tal som nya medlemmar. Hjärtligt välkomna i gemenskapen!

Jan

Lennart Norén,
Stocksund, 25 lopp,
får standar av
Birgitta Jarring.



Tore Andersson
överlämnar Säll-
skapets glastrofé
för 100 maraton-
lopp till Göran
Karlsson.



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.
Omklädningsavgift 175 kr. Anmälan görs till postgiro nr 12 50 91-9
senast den 7 september. Betalningsmottagare: TV88.
Ange namn, adress, klubb och födelseår.

Löparklubben
TV88
Trollhättan Vänersborg

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)



Vid fjolårets slut kunde Stene belåtet konstatera att hans totala träningsmängd uppgick till 12880 mil. I och för sig är denna kvantitet inte uppseendeväckande hög, eftersom mängdträningen givetvis är en viktig del, om man vill bli en bra maratonlöpare. Det anmärkningsvärda för Stenes del är att han har kunnat hålla denna höga träningsdos under 25 år och haft förstånd att kombinera kvantitet med kvalitet, d.v.s. regelbundna snabbdistanspass, upprepningslopp (typ 10 x 1000 meter) m.m.

Under de senaste tjugo åren har Sten ofta sporrats på träningspassen av klubbkamraten Anders Låftman, som även han i stort sett lagt lika många mil för sina fötter och uppnått jämförbara resultat. (Red. hade själv nöjet att träna och tävla med Stene på 70-talet, men hamnade med tiden alltmer på efterkälken.)

97 maratonlopp har det blivit för trafikskade-regleraren från Hägersten, varav 28 st. under 2.40. Personrekordet 2.34.41 härstam-

f.ö. blivit en gång, även detta i Göteborg, i klass M45 fem år senare.

Lidingöloppet är något av en specialitet för Stene. 24 st. har det blivit, tio gånger under två timmar, med 1.56.45 som bästa tid. Under 70-talet tävlade han relativt ofta på bana med 33.52 på 10000 meter som 39-åring, som mest iögonfallande resultat.

Hur ser då framtiden ut?

Jo, det hundrade maratonloppet skall fullföljas vid Bostons hundraårsjubileum 1996. Vid veteran-EM i Malmö, även detta nästa år, satsar han på både 10000 meter och maraton.

Avslutningsvis, som den skadereglerare han är, hoppas han få vara skadefri och kunna fortsätta träna och tävla under ytterligare tio år!

Jan Lind

Sten Odenblad Elitmotionär i 25 år

Sten Odenblad, mycket känd och mycket omtyckt i maratonkretsar, är inne på sitt fjärde varv runt Jorden räknat i träningsdistans. 1970 började han springa och tävlingsdebuterade på Vintermaran i Sollentuna året därpå.

mar från 1977. Vid riks-mästerskapen inomhus i Scandinavium 1979 placerade han sig på tredje plats med 2.35.11. Detta lopp startade på den för övriga distanser utlagda tävlingsbanan, varefter löparna sprang uppför trapporna och sedan 137 varv i korridorerna, varefter loppet avslutades med trapplöpning ned mot målet på tävlingsarenan. Denna typ av maratonlöpning har dock aldrig återkommit, något som Stene förmodligen beklagar med tanke på hans suveräna insats. Hans tredjeplats gällde alltså inofficiellt svenskt inomhusmästerskap för seniorer!

Svensk veteranmästare har han

BENIDORM ELLER LISSABON?

Svenska Marathonsällskapet planerar en flygresan antingen till Benidorm Marathon eller Discoveries Marathon Lisbon söndagen 26 november 1995. Eftersom flertalet resebyråer har avslutat sina spanska charterresor vid denna tidpunkt lutar det åt att vi satsar på Lissabon med trolig avresa fredag el. lördag och hemresa måndag el. tisdag.

Om tillräckligt många hellre vill åka till Benidorm fortsätter vi att undersöka möjligheterna att resa dit.

Hör gärna av Er med synpunkter på resmål och resdagar till Göran Gustavsson tel.08/38 79 86 (kvällstid) eller Jan Lind 08/626 94 49 (dag- och kvällstid)!

Upplevelser

Min Englandsflytt närmar sig med stora steg, och så även avskedet från min Lauftreff. I torsdags sprang jag en tvåmilarunda med ett par kompisar, varvid vi mötte snart sagt alla Lauftreffler, som liksom vi utnyttjade helgdagen på bästa sätt. Och när vi efteråt stod och stretchade var det någon som sa - men vi måste ju ha en avskedsfest! Spontant bestämdes det alltså att vi nästa onsdag endast kör ett kort pass och därefter firar med mat och dryck uppe vid "Grillhütte". I det här ögonblicket var det inte någon vardröjande effekt av träningspasset som fick det att sticka till i mitt bröst...

Så mycket roligare var det då, att jag också lyckades få till en av mitt livs tävlingar i mitt sista lopp för klubben, och detta på hemmaplan, i Hemsbach. De tempopass jag haft under våren kan räknas på ena handens fingrar. Försäsongen bjöd på diverse problem och sedan kastade jag mig huvudstupa in i tävlingssäsongen, eftersom det fanns ett antal lopp (inget kortare än 18 km) som jag gärna ville springa i Tyskland innan jag flyttar. Jag hade alltså ingen som helst anledning att vänta ett bra resultat i detta millopp, men jag ville ju så gärna göra en värdig avslutning. Detta ledde också till att jag var betydligt mer nervös och rastlös än vanligt innan tävlingen.

Startskottet gick, och min inställning var helt enkelt att ge allt jag kunde för att göra ett så bra lopp som det någonsin var möjligt under rådande omständigheter. Kilometerangivelserna var inte särskilt exakta, men efter ett tag insåg jag att det här gick ganska fort. Och här plockade jag fram den visdom jag lärt av Leif Boork vid en föreläsning i samband med jobbet. Koncentrera dig inte på resultatet, på siffrorna, utan istället på vägen som leder dit, på själva processen.

Jag hade i princip bara en tanke i huvudet: "Processen. Du springer. Det går bra. Bara fortsatt göra det du gör." Och kilometer efter kilometer går i samma höga tempo. Jag anar vagt att jag kan ligga runt personbästa, men tittar inte en enda gång på totaltiden utan bara på kilometertiden. Alla andra tankar slår jag bort. I en svag men seg uppförsbacke växlar jag helt lugnt ner: "Du tar igen det sedan när det går nerför." När solen kommer fram säger jag till mig själv: "Värmen gör dig inget, för du har druckit ordentligt innan loppet", vilket också är helt sant. Så lägger jag på en extra spurt, passerar mållinjen och tittar på klockan. 42.46! Det är inte sant! Jag har satt pers med 48 sekunder!!!

Och jag kan -

n e r
d e s s -
u t o m
a t t
h ä r
f i n n s
p o t e n t i a l
f ö r m e r ! Nu känner jag inga gränser längre.

Det är också en annan löpupplevelse som jag gärna vill dela er. Jag har deltagit i ett stafettlopp mellan vår partnerstad i östra Tyskland, Muehlern, och det 1200-årsfirande Hemsbach, en sträcka på 430 km. Vi åkte dit med fyra minibussar. I Muehlern anslöt ytterligare en buss, och då startskottet gick en kylig och klar torsdagskväll i slutet av april, stack samtliga löpare iväg för att gemensamt avverka de första 5 kilometrarna. Stafetten bars av stadens borgmästare, som dock nöjde sig med denna första sträcka och som sedan förflyttade sig till Hemsbach med bil. En av bussarna innehöll bara kvinnliga löpare, och sträckorna var så indelade att vi, inte helt jämlikt, fick sova på små pensionat, medan killarna även sprang

på natten och var tvungna att sova i bilen... Men tidigt på fredagsmorgonen var det dags även för oss att göra en insats. Sträckorna för en buss låg på mellan två och tre mil, som kunde delas in alltefter löplust och dagsform. Några sprang fem kilometer, medan vi som ville löpa lite längre sprang tio denna kyliga och gråa morgon. Under dagen var det de manliga bussarna som var i tjänst, och framemot kvällen var det vår tur igen.

Detta kvällspass gick i ett mycket vackert landskap, som bjöd på ett par rejäla backar både uppför och nerför. Man hade hela tiden kontakt med bussen när man sprang; ibland var den före och i

bland efter, och

när vi passerade fick

vi applåder och

glada tillrop, inte

minst på

krönet efter

ter den flera kilometer

långsträckt nerförsbacke och luffen blev sådär härligt kvällsfrisk. Vi njöt varenda sekund av vår ca 15 km långa del av sträckan, levde till hundra procent i nuet, inte minst när vi fick vår belöning i form av en långsträckt nerförsbacke och luffen blev sådär härligt kvällsfrisk.

Morgonen därpå sprang vi ungefär lika långt, på oväntat pigga ben, men sträckan var också betydligt lättare. På sena eftermiddagen började vi närma oss bekanta trakter, och det var dags för det sista passet. Nu hade solen börjat värma ordentligt, och det var en underbar vårkväll. Vi lever i en tid där man kan frambringa ett meddelande via telefon, telefax eller genom att koppla ihop två datorer på varsin sida om jordklotet - tekniker som jag dagligen har mycket stor nytta av i mitt jobb. Känslan att i denna teknikens tidsålder till-



forts. från sid 7

sammans med vänner till fots bära ett budskap från en stad till en annan är helt enkelt fantastisk. Vi är inte beroende av de moderna hjälpmedlen. Normalt tycker jag inte om att ha något i handen när jag springer, men att känna fingrarna sluta sig kring stafettpinnen höjer euforin ytterligare, och när vi mottas med jubel av de andra busarna som inväntar oss för att vi ska kunna springa den sista sträckan gemensamt, är det inte utan att man får "ståpås".

Så löper vi då in i Hemsbachs stora festhall. Vi är en del av den vin- och blomfest som just firas, och vi får springa ärevarv och motta applåder som om vi vore hemvändande olympiasegrare! Stafetten lämnas över till vår borgmästare. Vårt uppdrag är fullbordat, och vi är en mycket stark upplevelse rikare. Visst känner man historiens vingslag, ty inte minst i detta sammanhang är det ju sant att redan de gamla grekerna...

Cecilia

VÄXJÖ MARATHON

**Lördagen den 14
oktober 1995**

Helmarathon med fullständig
klassindelning på en mycket flack
och snabb åttavarvsbana runt

**Växjösjön i centrala Växjö
Smålands-DM i maraton**

Starttid:

Kl 11.00.

Anmälan:

Senast den 5 oktober till Växjö Marathon
postgiro 1 46 77-9

Avgift:

180:-

Efteranmälningar:

Efteranmälningar kan ske i mån av plats
till kl 10.00 tävlingsdagen mot
förhöjd avgift med 50:-

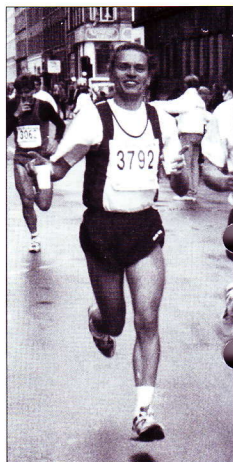
Upplysningar:

Växjö Lönklubb, Box 2010,
350 02 Växjö
Tel/Fax: 0470-478 30
Bo Hansen 0470-451 05, dagtid.
Fax 0470-135 71

**250 är max antal startande,
så anmäl Dig i god tid!**

Varför inte möta

*Det finns natur-
ligtvis många ar-
gument för att inte
möta våren just
där; det främsta är
väl av ekonomiska
skäl.*



Göran Nordström

Att däremot tycka att Copenhagen Marathon är ett tråkigt lopp med knixig och kurvig bansträckning anser jag, i likhet med flertalet svenskar, vara ett dåligt argument.

Tack vare att man springer lite kors och tvärsöver och under stadens broar blir banan synnerligen publikvänlig och assisterande ledare/anhöriga har lätt att följa sina adepter. Frånsett att sikten bitvis är skymd av åskådare kan man på ett ställe se löparna på fyra olika delar av banan samtidigt! Detta kryssande fram och tillbaka sker under god kontroll av arrangörsföreningens funktionärer och hela tävlingsarrangemanget håller en mycket hög nivå.

Inramningen är magnifik och fullt i klass med de stora stadsmarorna ute i Europa. T-shirt, medalj, diplom, massage, underhållning och service utefter banan, rikligt med förtäring och gratis entré till Tivoli får Du för startavgiften (220 D.Kr.)

Lägg därtill det danska gemytet och Copenhagen Marathon är ett lopp, som gärna kan rekom-

menderas alla inför säsongplane-
ringen kommande år!

Problemet är givetvis att den svenska kronan är så lite värd förhållande till den danska. Hur bär man sig då åt för att komma undan så billigt som möjligt?

1. Om man reser ensam rekommenderas weekendpaketet med flyg eller tåg och hotellrum. Dessa paket är mycket prisvärda.
2. Man kan också åka nattåg och på så sätt slippa utgiften för ett dyrt hotellrum. Centralstationen ligger mycket nära start- och målplats.
3. Är man flera rekommenderas bil och logi i "campinghytte" utanför Köpenhamn. Att ta bilen på färjan är relativt dyrt, men det kompenseras av stughyran och att det är billigt och bekvämt att parkera i denna stad lördag/söndag.

Smöta våren i Köpenhamn?

Välkända profiler i Köpenhamn



Jan-Erik Olsson



Anita Gustafsson



Eskil Persson



Karl-Gustav Bergvall

fortfarande fräscha, men de har tre mil kvar...

Deltagarrekord i Köpenhamn!

Det blev nytt deltagarrekord när Copenhagen Marathon arrangerades för sextonde gången söndagen 21 maj. Drygt 4100 deltagare var anmälda, varav 3393 så småningom nådde fram till målet. Flest manliga deltagare noterades i klassen 30-34 år, medan bland kvinnorna 45-årsklassen märkligt nog hade lockat flest deltagare. Anmärkningsvärt är f.ö. att hälften (50,4 %) av de manliga och 38 % av de kvinnliga deltagarna var under 35 år. Tänk om vi i Sverige på samma sätt kunde fånga ungdomarnas intresse för maraton-löpning! Eller är det helt enkelt så, att det är ont om "gamla" långlöpare i Danmark?

Tyvärr hade antalet svenskar sjunkit betydligt sedan ifjol, men detta har säkert med den svenska ekonomin att göra. Resultatlistan ger inget besked om nationalitet,

men från arrangörsföreningen Sparta har vi fått en lista med 119 fullföljande, som är bosatta i Sverige. Utöver dessa har Karl-Gustav Bergvall och undertecknad lyckats identifiera ytterligare ett antal svenskar. Så håll tillgodo med den resultatlista, som vi presenterar från årets tävling!

Segrade gjorde polacken Stanislaw Cembrzynski på 2.20.48 resp. danskan Dorte Rasmussen 2.35.48. Bästa svenskar blev Rolf Johansson, 2.39.02 resp. Viveca Nilsson, 3.16.38. Göran Nordström var näst bäste svensk på 2.45.30, vilket räckte till en femteplats i 40-årsklassen. Bengt Bengtsson från Tyringe och Gunnar Bons från Hedemora var enda svenskar som placerade sig bland de tre främsta i sina klasser och blev belönade på Tivolis stora scen.

Text och foto: Jan Lind

Jan-Erik Olsson (i mitten av klungan) gjorde en snabb comeback efter en svår mountainbikeolycka i slutet av april.



Utdrag ur verksamhetsberättelsen



Vid årsmötet tackade Lennart, Owe, Bengt och Lena för sig och vi tackade dem för fina insatser inom styrelsearbetet under många år. Foto: Göran Gustavsson.

På önskemål av ett flertal medlemmar publicerar vi ett utdrag ur verksamhetsberättelsen, som i sin helhet kan erhållas genom ordf. Sanne Hermelin och

info.sekr Tore Andersson

Sällskapets Hedersutmärkelse har tilldelats följande medlemmar och föreningar:

Gösta Andersson GF Idrott
Leif Pettersson Ryssbergets IK
Ryssbergets IK

Sällskapets Förtjänstdiplom har tilldelats följande medlemmar och föreningar:

TV-88
Trollhättans SOK
Lena Pettersson Ryssbergets IK
May & Johnny Jönsson Ryssbergets IK
Lennart Andersson Ryssbergets IK
Rune Persson Ryssbergets IK
Luleå LDK
Henry Granlund Luleå LDK
Jan Åström Luleå LDK
Per Anders Olofsson Luleå LDK

Prestationsutmärkelser

Sällskapets Prestationsutmärkelse i silver (män 2.40 och kvinnor 3.10) har tilldelats:

358 Jönsson Catarina Heleneholms IF
359 Hultgren Eddy Team Blekinge
360 Lundqvist Erik Gävle
361 Hamren Erik Hallstahammar
362 Abbeholm Memo Flemingsbergs SK
363 Schultz Hans Flemingsbergs SK
364 Ulmeståhl Stefan Team Blekinge
365 Hansson Lars IKSU Umeå
366 Johansson Håkan S IKHP

Sällskapets Prestationsutmärkelse i brons (män 3.00 och kvinnor 3.30) har tilldelats:

6 Linder Kjell Väckelsångs IK
7 Alm Åke FK Finn
8 Blomqvist Tommy Kalmars RC
9 Robarth Tommy Flemingsbergs SK
10 Johansson Mikael Team Blekinge
11 Lennström Göran Hultsfreds LK
12 Hall Stefan Team Blekinge
13 Grönberg Anders Karlskoga LK
14 Nordin Per-Olov Söderhamns IF
15 Mattson Svante Edsbro
16 Boqvist Lasse SLK Oxelösund
17 Hansson Lennart Dynapac
18 Persson Conny Volvo IF
19 Kelja Kari Järfälla SK
20 Paraniak Jan Astra IF
21 Andersson Mikael IFK Strängnäs
22 Göransson Bengt Falu IK

23 Nilsson Lennart Ullati IF
24 Strömbeck Leif Bodens SK
25 Kappel Ravi Luleå LD
26 Krawe Kent Hultsfreds LK

Sällskapets Statyett för 50 maratonlopp har tilldelats:

133 Gustafsson C-G Lidköpings IF
134 Wahlqvist Sture Iggesunds SK
135 Danielsson Leif Iggesunds SK
136 Bergthor Christer Tierps IF
137 Hallkvist Henrik IF Linden
138 Harju Toivo Finlandia LK
139 Lennström Göran Hultsfreds LK
140 Björkbacka Tage Hallstahammar SK
141 Pajari Veli Västas IF
142 Edberg Anders Åkula SK
143 Adolfsson Conny IK Ymer
144 Nordin Per Olov Söderhamns IF
145 Karlsson Stefan Finspångs AIK
146 Palmqvist Kai Solvikingarna
147 Dornert Sören Kuppen Lönkåpklubb
148 Moberg Gunnar Bromma IF
149 Forsgren Jean Fredrikshofs IF

Sällskapets Standar för 25 maratonlopp har tilldelats:

540 Westin Per Lustebo IK
541 Hvitfelt Per-Owe Hammarby IF
542 Lundmark Bo IKSU
543 Olsson Christer Vänersborgs IF
544 Andersson Tommy Götunda IF
545 Hjalmarsson Lennart Lidköpings IS
546 Christansson Stellan Team Blekinge
547 Pettersson Börje Team Blekinge
548 Ålneberg Robert IFK Enskede
549 Johansson Bo Trollhättans SK
550 Holmgren Sven-Olof Högbys IF
551 Nilsson Gert Björnsstors IF
552 Olsson Jan-Erik Ålme -90
553 Åström Ebbe Åkersberga
554 Holm Bosse Volvo IF
555 Åkerlundh Bo-Inge Älmhult
556 Lillimägi Gunnar Älvängen
557 Paakkunainen Reino K.V.I. Sport
558 Fredriksson Bengt Östersund
559 Krantz Jan Solvikingarna
560 Franzén Leif IFK Strängnäs
561 Ljungdahl Rudolf Fredrikshofs IF
562 Boqvist Lasse SLK Oxelösund
563 Hamrén Erik Hallstahammar SK
564 Krook Jerry Ryssbergets IK
565 Nieminen Pauli Söderhamn
566 Arenlid Sten-Åke Obaka IK
567 Bengtsson Göran Laholms IF
568 Marcella Giovanni Degerfors IF
569 Persson Mats Laholms IF
570 Sjödin Kent Oplandsjoggarna
571 Larsson Nils IF Linden
572 Ljunggren C-G Kalmars RC
573 Gustafsson Börje Kngsskolans IF
574 Holmgren Kurt GF Idrott
575 Hansson Lars IKSU Umeå
576 Persson Kjell Täby LK
577 Nilsson Sune Örebro AIK
578 Önerby Göran Anderstorp OK
579 Möller Kurt Luleå LDK
580 Ulmeståhl Stefan Team Blekinge

Sverige 90-Diplom

51 Holmgren Sven-Olof Högbys IF
52 Ivarsson Göte IF Tio Karlsborg
53 Alm Åke FK Finn
54 Lillimägi Gunnar Älvängen
55 Nilsson Ulf SE-banken IF
56 Karlsson George Karlskoga LK
57 Hildefjäll Anders Västerås FK
58 Pettersson Mats Högbys IF

59 Krappe Anders Laholms IF
60 Hjalmarsson Sune Uddevalla IK
61 Franzén Leif IFK Strängnäs
62 Hallkvist Henrik IF Linden
63 Hallden Jan IF SAAB Trollhättan
64 Westin Per Lustebo LK
65 Hvitfelt Per-Owe Hammarby IF
66 Norén Lennart Verdi FC
67 Olsson Jan-Erik Ålme -90
68 Bodenholm Bjørne Stranda Lönkåpklubb
69 Linder Kjell Väckelsångs IK
70 Carlström Sture Norabygdens IK
71 Blixt Dag Linköping
72 Persson Mats Laholms IF
73 Eriksson Leif Uppsala LK
74 Levin Kjell Team Blekinge
75 Kvarfordt Kjell OK IF
76 Engstrand Leif Råby-Rekame FIF

Diplom för 5 maratonlopp

Abacusan Leo Borås
Abrahamsson Jörgen Herrljunga SK
Abrahamsson Lennart Halmstad
Ahlström Egerth Vällingby
Alm Åke FK Finn
Andersson-Fryestam Hans Tibro AIK
Bengtsson Monica Laholms IF
Björklund Cecilia Högbys AIK
Blomkvist Tommy Kalmars RC
Boring Peter Helsingborg
Brågård Jan Team Blekinge
Christansson Stellan SISU Forshaga
Dahlberg Anders Mästar
Dolk Bengt A1 IF
Eklof Per Angered
Fredriksson Bo Team Blekinge
Gjert Inger Gustavsson Jonny OK Densel
Gustavsson Owe IK Vista
Holmgren Anders Docksta BTK
Holmgren Kurt GF Idrott
Högbys IF Växjö LK
Hovmand-Madsen Sören Jönköping
Jidefur Torbjörn Kalmars IK
Johansson Viktoria GoIF Tjåve
Jonsson Jan Olof Luleå LDK
Kappel Ravi Hallstahammar SK
Karlula Kauko Lessebo Bruk
Karlsson Paul Göteborg
Krook Gert Ryssbergets IK
Krook Jerry SCA Skog o Trä AB
Kvist Göte Älvängen
Lillimägi Gunnar FLIFF
Lundberg Gabriel Växjö AIS
Lundblad Arne Kvamsvedens GOLF
Lundengård Ulf Vadsena
Lundholm Leif Jockmokks SK
Lundqvist Bengt Jockmokks SK
Mikkelsen Ib Växjö AIS
Nilsson Lennart Ullati IF
Nyström Gunnel TV 88 Trollhättan
Ohlsson Karl-Erik LK Myran
Olsson Per-Göran LFV Karlstad
Pakzad Farzad Lund
Persson Conny Volvo IF
Persson Lars-G Fredrikshofs IF
Pettersson Roger IFK Halmstad
Pålsson Ingvar Vaxholm
Renstrand Dag KFUM Örebro
Rosendahl Harry Hop-Hab Team
Sandberg Per Vattenfall Umeå
Sandgren Bengt Lidköpings IS
Sicking Lisbeth Oplandsjoggarna
Sjödin Kent Smögens IF
Smögelin San Göran Smögens IF
Svensson Sven-Ove SISU Forshaga SK
Tiborn Ulf Team Blekinge
Ulmeståhl Stefan SKF FK
Vernén Bert IK Viking Fridrott
Vinger Lars

Svenska Marathonsällskapets bokslut för 1994-01-01—1994-12-31

Balansräkning

Tillgångar	1993-12-31	1994-12-31
Kassa	133:15	133:15
Postgiro/företagskonto	24.387:95	183.585:48
Bank	304.600:70	229.553:60
Försäljningsartiklar, lager	50.835:00	43.642:00
Diverse fodringar	2.000:00	2.000:00
S:a	381.956:80	458.914:23

Skulder

Medlemsavgifter förskott	186.604:00	198.370:00
Diverse skulder	26.662:00	85.997:00
Reservfond	71.000:00	76.000:00
Kapital, överskottsmedel	97.690:80	98.547:23
S:a	381.956:80	458.914:23

Vinst- och Förlusträkning

Intäkter	1993	1994
Medlemsavgifter	291.975:00	327.883:00
Försäljning	1.252:40	1.255:30
Räntor	15 145:30	15 202:51
S:a	308 372:70	344 340:81
Utgifter		
Marathonlöparen	150.477:00	187.999:00
Allmänna omkostnader	41.831:95	36.993:68
Priser och utmärkelser	27.581:00	37.014:00
Lokalhyra	5.615:00	8.300:00
Portokostnader	12.413:90	10.239:00
Resekostnader	33.731:60	36.229:40
Trycksaker	20.039:00	2.875:00
Sammanstädeskostnader	9.577:20	18.834:30
Reservfond, avsättning	5.000:00	5.000:00
Överskott	2.106:05	856:43
S:a	308.372:70	344.340.81

Lång Landskronamara

Landskrona Marathon den 9 april 1995 blev en ovanligt lång historia. Längesåg det ut som om favoriten bland de manliga maratonlöparna, JOHNNY FRANZEN Björnstorp, lekande lätt skulle springa hem loppet. Han var i klar ledning praktiskt taget hela tiden från start till omkring 35 km. Hans ledning uppgick till cirka 10 min, då skor och fötter sa stopp. JOHNNY kunde helt enkelt inte fullfölja till slut utan fick kliva ur tävlingen. Detta bäddade för dansken HANS Theriksen (f.ö. ordf i nybildade Dansk Marathonforening. red:s anm), som till slut kunde vinna med 16 sekunders marginal före

ROGER BÄCKSTRÖM, Ronneby OK. Tiderna blev 2:53:48 resp 2:54:04.

Glädjande nog deltog även 3 kvinnliga löpare. YLVA RAGNE segtrade på tiden 3:29:40. Noteras kan även att 'altmeister' GÖSTA ANDERSSON, numera 75 år, ensam fick försvara arrangerande GF Idrotts färger. GÖSTA sprang i mål på tiden 4:20:54. Som inledningsvis antydde blev tiderna över lag ovanligt beskedliga, vilket till stor del får tillskrivas den besvärliga vind, som även om den mojnät något, bromsade löparna på vägen ut till vändpunkten under varje varv. I år besannades alltså myten om den blå-siga Landskronamaran. I övrigt var

vädret utmärkt för maratonlöping, soligt och omkring +10 grader.

66 löpare var anmälda varav 56 kom till start och 53 fullföljde. Plakett, T-shirt, bullar och bananer förutom sedvanlig service utefter banan, allt för 130 kr, är inte tillräckligt för att locka fler av Marathonsällskapets över 2.000 medlemmar eller andra deltagare. Men de som kom var nöjda. Så tack vare alla lovord försöker vi väl även 1996. För 17:e gången. Förhoppningsvis ett senare datum.

Kurt Holmgren
tävlingssledare

Resultat Landskrona Marathon 9 april 1995

1	M35/1	Hans Theriksen -56	Danmark	2:53:48
2	M45/1	Roger Bäckström -49	Ronneby OK	2:54:04
3	MS/1	Mikael Johansson -67	Team Blekinge	3:02:04
4	K117/1	Ulnik Snygg -69	Helsingborg	3:03:32
5	M40/1	Anders Krappe -52	Laholms IF	3:04:29
6	M45/2	Tord Svanfelt -49	Heleneholm	3:05:16
7	M49/2	Kennet Svensson -51	IFK Helsingb.	3:08:41
8	K117/2	Stig Nielsen -65	Samfood IF	3:09:28
9	M45/3	Klas Paulsson -47	Esöväs AI	3:10:05
10	M40/3	Kenneth Gunnarsson -54	Heleneholm	3:11:07
11	M50/1	Frank Brodin -43	Solvikingsarna	3:15:01
12	K117/3	Olle Hållidén -58	Malmö	3:17:39
13	MS/2	Henrik Engström -68	Händelsb. IF	3:18:51
14	M35/2	Robert Alnebring -58	Boo IF	3:18:51
15	M35/3	Conny Persson -60	Volvo IF	3:19:32
16	M60/1	Thor-Leif Rekkebo -32	Norge	3:20:54

17	M50/2	Jan-Åke Persson -41	IFK Helsingb.	3:32:48
18	M50/3	Gert Nilsson -41	Björnstorps IF	3:24:14
19	M40/4	Torbjörn Persson -54	IS Skanne	3:26:05
20	K117/4	Anders Gustavsson -65	Jönköping	3:25:26
21	M50/4	Bosse Holm -45	Volvo IF	3:26:36
22	M45/4	Göran Lennström -49	Hultsfreds LK	3:28:08
23	K117/5	Anders Madsen -49	Danmark	3:28:43
24	K40/1	Ylva Ragne -55	Flemingsberg	3:28:43
25	M45/5	Ronny Mandelholm -49	Gränums IF	3:28:43
26	K117/6	Ronnie Svensson -68	Landskrona	3:34:58
27	K35/1	Cecilia Nilsson -56	LK Myran	3:35:40
28	K117/7	Kim Madsen -68	Danmark	3:37:32
29	K117/8	Torbjörn Persson -54	IS Skanne	3:26:05
30	M50/5	Kjell Damstedt -41	Heleneholm	3:39:50
31	M65/1	Kjell Mossberg -27	Ale 90 IK	3:42:22
32	M55/1	Sanne Appellos -39	Gränums IF	3:44:14
33	M40/5	Manfred Trieb -53	MalmöFrnskp.	3:49:52
34	M40/6	Cehä Sannersteg -53	Björnstorps IF	3:52:27
35	K117/9	Bo-Inge Åkerlundh -38	Älmhult	3:52:41

36	K117/10	Kjell Levin -52	Team Blekinge	3:53:55
37	K117/11	Göran Olsson -52	Team Blekinge	3:55:31
38	M50/6	Åke Nilsson -42	Överums OK	3:56:19
39	M50/7	Matti Pykkänen -50	Överums OK	3:56:19
40	M50/8	Klas Fjällrot -44	Heleneholm	3:57:04
41	K117/12	Tony Wennerberg -65	Mörum	4:00:56
42	M70+/1	Jacob Lundström -25	GF Snapph.	4:02:27
43	K35/2	Boel de Geer -58	LUGIFridrott	4:05:08
44	M45/7	Jan Jönsson -46	Myran	4:06:42
45	M55/2	Conny Andersson -37	Vilstad GIF	4:08:30
46	K117/13	Leif Roth -46	S-E-B IF	4:13:04
47	K117/14	Gustav Hansson -	Maglasäte IF	4:13:12
48	M70+/2	Gösta Andersson -20	GF Idrott	4:20:54
49	M55/3	Urban Lindberg -38	IFK Helsingb.	4:26:30
50	M55/4	Hans Örsing -40	IFK Helsingb.	4:27:52
51	M45/8	Jon Håkan Jannerling -44	Ale 90 IK	4:33:26
52	K117/15	Kalevi Saukkonen -43	Finland	4:35:07
53	K117/16	Gunnar Lilimägi -44	Älvängen	4:43:52

Fotnot: K1 17 förmodas vara motionsklass eller "öppen" klass.

Hultsfreds Ultra 100 / 50 Km

Sveriges enda 100 kilometerslopp 1995 arrangeras i Hultsfred lördagen den 9 september. Tävligen genomförs på en mycket flack 10 km varvbana utmed den vackra sjön Hulingen 70 % av banan är grusväg och 30 % asfalt.

Alla som fullföljer något av loppet får deltagarpokal och hederspris.

Anmälan senast 16 augusti. Inbjudan och information kan fås av tävlingsledare

**Kurt Gustavsson • Stenkullavägen • 757 90 Hultsfred
tel 0495-603 17(b) • 164 00 (a) • 414 06 (fax)**

Välkomna !!!

Hultsfreds LK

Trollhättan 31 maj 1995

Finns det bara maratonstafetter på ett område i Sverige? Ett bra tips till er som vill arrangera en folkfest. Gör som i Trollhättan. Här är det 18 varv som gäller. Nu 7:e året hade de 140 lag plus två ensamlöpare. Över 1.200 löpare sprang minst ett varv. /K-G Nyström

Resultat ensamlöpare:

1	K-G Nyström	TV-88	4:06:25
2	Hans Orsing	IFK Helsingborg	4:53:11

Nytt 100 km lopp i Hultsfred

Hultsfred Löparklubb bildades i december 1989 och har nu 185 medlemmar. Klubbens ekonomi är ganska god framförallt tack vare medlemmarnas arbete vid Hultsfredsfestivalen.

Vi har i 5 år arrangerat Strandmilan med ca 250 startande. I år har vi antagit den stora utmaningen att anordna Hultsfred Ultra med både 100- och 50 km lopp.

För att genomföra detta arrangemang måste de flesta av klubbens medlemmar hjälpa till. Banan, som är en 10 km bana, går delvis i samhället men huvudsakligen i ett

parkområde vid sjön Hulingen och på rena landsbygden genom gården Kloster. Banan går huvudsakligen på mindre grusvägar. Vi planerar 4 kontroller på varje varv, 2 med enbart dryck och 2 med bl a bananer, äppelklyftor, russin, rostade bröd med honung, blåbärssoppa, nyponsoppa, kaffe, Coca Cola, sportdryck, mineralvatten och varmt vatten. Banan är kontrollmätt och mycket lättsprunget.

Vi erbjuder olika boendealternativ. Enkel övernattnings på enkla sängar inkl frukost till självkostnadspris. Vi kan även ordna andra

lite dyrare alternativ, vandrarhem eller hotell. På fredagskvällen hopas vi på att få en trevlig stund med pastapartyuppladdning och mycket löparsnack. Pastapartyt, övernattnings, omklädning, start och mål på samma ställe. Efter loppet äter vi mat tillsammans på restaurant Metropol, där vi också har prisutdelning. Alla fullföljande får givetvis pris.

Vi ser verkligen fram emot att få träffa alla Er löparentusiaster.

Kurt Gustavsson
tävlingsledare

Skarpnäck Marathon

Lördagen den 11 november med start kl 11 arrangeras för första gången Skarpnäck Marathon. Loppet går i en 6 varvsvägbana runt bostadsområdet Skarpnäck, 8 km söder om Stockholms city.

Anmälan görs **senast den 1 november** genom att sätta in 100 kr på pg-nr 437 80 19-6, efteranmälningsavgift 130 kr.

Ytterligare upplysningar:

**Henrik Hallkvist 08-99 52 36 eller
Gösta Johansson 08-648 52 48
arr: IFK Strängnäs**

24-28 maj 1995 5-dagars i Trollhättan

K-G Nyström, den outtröttlige, hade ställt till ett riktigt marathonkalas i Kristi Himmelsfärdshelgen. Fem maror på lika många dagar! Vi skulle bli först i Norden (först i Europa) att vara med om detta.

Så fort jag fick höras talas om K-G:s nya idé, anmälde jag mitt intresse. Fick även med mig norska Anne Margit Bygland. "Jag må prove", sa alltid lika glada och löpsuga Anne Margit.

Onsdagen den 24 maj kl 18:00 startade första maran. Inte förrän bortåt elva på kvällen var vi tjejer i mål. Jag kände då att en mara är alltid en mara, trots lågt tempo, och jag undrade hur det skulle gå med ytterligare fyra lopp innan veckan var slut. Efter första dagen gick emellertid allt som på räls. Vädret var det allra bästa och vi var ett litet sammansvetsat gäng, som sågs dagligen, ivrigt vinkande på varandra, längs natursköna Trollhätte Kanal. Andra löpare kom, sprang och for hem igen. Vi tio tappra, som på söndagen gjorde vår allra sista kilometer av 211 möjliga, var från fem olika nationer. Bäst blev duktige ultra löparen Kjell-Ove Skoglund, men redan på tredje plats kom arrangören själv, den omöjliga K-G, som sprang alla maror under fyra timmar, trots att han höll i allting och hade pastaparty/afterfest nästan varje kväll. En kväll avvek sista gästen halv fyra på morgonen, han skulle inte springa nästa dag, men det skulle förstås K-G.

God hjälp med servicen hade K-G av hustrun Gunnel och sönerna med kompisar, samt några andra behjälpliga damer, däribland Ruth Skoglund, som tyvärr inte själv kunde delta. Dessa skötte en perfekt dricka- och kolhydrat-

service vid två stationer på det 10.550 m långa varvet. På festerna på kvällarna hade vi möjlighet att friska upp språkkunskaperna, främst i tyska, i det internationella gänget. Europas mesta långlöpare var nästan alla representerade.

Jag ville delta i de fem loppen som ett personligt experiment och så tänkte jag mig det som en uppladdning inför Stockholm Marathon. Som fysiskt experiment var det hellyckat, jag hade inte ens träningsvärke efter loppet, men som uppladdning inför Stockholm var det mindre lyckat. Väl hemma kunde jag inte låta bli att köra tempo-träning, satte igång nästan genast jag kom hem med hårdträning.

Påföljden blev -en stressfraktur i skenbenet! Sex veckors avhållsamhet (från löpning) ordinerade jag mig omgående. Trots allt hade jag ett fantastiskt Stockholm Marathon. Jag fick för en gångs skull heja fram mina kompisar och det var en god kompensation för att inte själv få vara med. Till syvne och sist ångrar jag ingenting alls. De fem dagarna i Trollhättan var bland de bästa jag varit med om. Tack K-G! Jag kommer tillbaka om du orkar ordna något 5-dagars nästa år.

Gunilla Franzén
IFK Strängnäs

Resultat, se resultatsidor



Ett maratonlopp om dagen - fem dagar i sträck klarade Kalevi Saukkonen(498), Lars Sandgren (212), Kent Johansson (180), Kjell-Ove Skoglund (200), Hans-Dieter Weissnar (213), K-G Nyström (348), Hugo Amman (163), Gunilla Franzén (260) och Anne Margit Bygland (237). Med på bilden finns också Horst Preissler (500), som inte hann i tid till det första loppet utan fick nöja sig med fyra, men som i gengäld sprang sina 557:e-560:e maratonlopp. Samtliga tio är medlemmar i den internationella föreningen "Vi som springer hellre än bra" med säte i just Trollhättan.

Åland Marathon 95-10-29

Besegra stugvärderna i Ålands Marathon - bo och åt gratis över helgen.

Den åländske långdistanslöparen Olof Salmi hann få många epitet under sin karriär på 70- och 80-talet, asket, bohem, fakir för att nu bara nämna några i alfabetisk ordning. Dessutom fanns det något av "Zatopek-lokomotiv" över hans framfart på bana och landsväg. Totalt orädd för att dra eller för smärta. Salmis karakteristiska löparprofil sågs även på 10.000 m i finnkampen.

Olof, född 1952, debuterade i maraton på 2:18:50 VM-året 1983. En tid som kom att stå sig som personbästa. 1986 vann han Öland

Marathon på 2:24:02 och tackade för sig. Men i höstas stod han åter där på innerfåran i Mariehamns idrottspark, efter 10 mils träning, och drygt 3 timmar senare var han i mål.

Som egen företagare inom turistbranschen på Åland blir det numera inte mycket till löpträning, fast mer kanotning. Nu sticker han ut hakan ordentligt för Marathonlöparesläsare. Olof Salmi efterskänker stughyran i Vårdö Sandösund för Lördag- Söndag samt bjuder på kolhydratmiddagen till alla dem som bor i hans stugby och kommer i mål före honom.

Det är tuffare för Olof än vad man först anat för han måste

springa så taktiskt att han inte springer i "väggen" och går miste om alla inkomster. Personligen skulle jag tro att Olof går ut i 4-min tempo och siktar på 2:50. Men bara det att bo hos honom och få höra alla skrönor från träningsmånaderna i Afrika och ev se filmerna är värt mycket.

Åland Marathon avgörs i år den 29 oktober och vill du veta mer och få inbjudningar kan du ringa Olof på tel 009358 - 284 77 50 eller spana in kommande annons i Marathonlöparen.

Göran Andersson
Godby Åland

ERBJUDANDE:

Tävla mot din värd i Sandösund

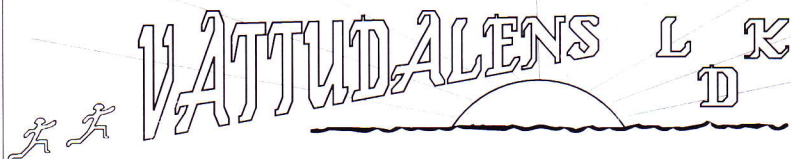
Väljer Du att bo på Sandösunds gästhem inför Åland Marathon? Om du svarar "Ja" då är Du med i Sandösgästernas egen tävling mot sin värd Olof Salmi. Lyckas Du besegra mig i Åland Marathon 1995 då blir Du bjuden på logi Lördag - Söndag samt kolhydrat middag.

För närmare presentation av min kapacitet får Du veta följande: Sprang Åland Marathon 1994 med placering 21 tid 3:04:58. Senaste maraton innan detta var Åland Marathon då jag vann på tiden 2:24:02. 1994 års svaga tid tror du kanske berodde på att jag sprungit i väggen. Nej tiden var det optima-

la jag kunde prestera hösten 1994.

Bästa löparvän, tro nu inte att jag kommer att ge mina gäster gratis logi, jag vill väldigt gärna ha betalt för din vistelse hos mig. Men jag har härmed utmanat dig så "the show must go on".

**Välkommen till Åland
och Sandösund**



VATTUDALSMARAN 9 SEPTEMBER 1995

Helmarathon i Strömsund som även gäller som DM i Jämtlands län.

Vattudalens långdistansklubb Zackrisvägen 4 833 31 STRÖMSUND
TEL/FAX 0670 - 131 66

Elisabeth - ny i styrelsen

Som ny ledamot i styrelsen för Svenska Marathonsällskapet hälsar vi Elisabeth Westerlund välkommen. Hon kommer att överta kassörsfunktionen efter Sanne Hermelin, som nu blir ordförande.

För mig, som känner Elisabeth sedan flera år tillbaka och tillryggalagt många träningsmil tillsammans med henne, är det förstås extra roligt och stimulerande, inte minst därför att jag vet att hon är en utomordentlig PR-kvinna för maratonlöpning.

Jag ska här försöka göra en liten presentation av henne.

Elisabeth är en mycket aktiv 51-årig tjej, som började springa för drygt 25 år sedan, för att hon ville gå ner i vikt, vilket nog är den vanligaste orsaken till att tjejer börjar springa. Hennes man, Lasse, orienterade och löptränade flitigt och så småningom blev Elisa-

beth också medlem i Össeby OK. Det var ju roligare att springa själv än att jämt bara få serva och fixa middagen! När sedan barnen kom (tre pojkar!), blev löprundorna ett tillfälle till att få vara ifred och koppla av från blöjor och barnskrik. Tydligt var pojkarna inte helt lättskötta, för behovet att vara i fred blev allt större och träningsrundorna blev längre och längre, och 1983 sprang Elisabeth sin första mara (i New York). Sedan dess har det blivit 20 maror till och fler ska det bli. Bästa tid presterade hon i Stockholm 1988, då hon kom i mål på 3.20.

När jag frågar Elisabeth, varför hon egentligen springer, säger hon, att det finns tre orsaker: För det första är det roligt, och för det andra vill hon hålla sig i form och inte "gumma till sig". Dessutom har hon fortfarande ett behov av att vara i fred med sina tankar, sortera upp

tillvaron, ja man kanske kan kalla det "springande meditation". Helt klart är, att hon tycker sig klara av vardagens plikter i form av förvärvsarbete och service åt fem killar (äkta man och nyinskaffad katt inräknade) mycket bättre, när hon får löpträna. Hon har förresten en ivrig supporter i äkta mannen, som själv sprungit flera maror.

Elisabeth ser fram emot att få arbeta för Marathonsällskapet. Speciellt viktigt anser hon det vara, att försöka sörja för återväxten bland de yngre löparna. Om svensk maratonlöpning ska bli en idrottsgren att räkna med, måste vi i Sällskapet försöka arbeta med detta mål i sikte. Att främja svensk maratonlöpning med siktet inställt på framtiden, detta hoppas Elisabeth få arbeta för tillsammans med övriga i styrelsen.

Birgitta Jarring

MARRAKECH MARATHON 1996

Svenska Marathonsällskapet avser att för femte året i rad arrangera en resa till Marrakech Marathon.

Svenska Marathonsällskapet avser att för femte året i rad arrangera en resa till Marrakech Marathon, som äger rum söndagen 14 januari 1996. Avresa från Stockholm torsdagen 11 januari med hemkomst en vecka senare. För Er som är intresserade och vill planera in att åka med till Marocko och springa i den rosa sagostaden Marrakech går vi nu ut med denna intresseanmälan.

Om Du önskar ytterligare information om resan kan Du ringa:

Göran Gustavsson, Svenska Marathonsällskapet

08/38 79 86 (kvällstid)

Eva Kampenborg, Fritidsresor 08/720 72 67 (dagtid)

Jag är intresserad av att åka med till Marrakech Marathon:

Namn: _____

Adress: _____

Postnr: _____ Ort: _____

Vår guide Monica Benslama och hennes vänner hälsar oss välkomna till Marocko. Foto: Göran Gustavsson.



Talongen insändes till Fritidsresor, Att: Eva Kampenborg, Söder Mälarstrand 29, 117 85 Stockholm

Barcelona marathon 95-03-18

När vi mötte våren i Barcelona

Lördagen den 17 mars satte jag mig på SAS-svåvaren från Malmö till Köpenhamn för vidare färd till OS-staden Barcelona för att delta i Maratòn de Catalunya dagen därpå.



Den ofullbordade katedralen La Sagrada Familia. Foto: Olle Halldén.

Jag kom ner till ett soldränkt Barcelona med en temp. på +15C. I terminalen möttes jag av en katalansk spanjor som jag tidigare träffat under en tågresan mellan NY och Washington, ett glatt återseende. Han hade övertalat en mycket god vän att transportera oss med bil från flygplatsen till Olympiastadion. Vi gjorde en kort rundvandring på anläggningarna och sedan körde vår vän hem oss till sig så att vi kunde packa upp alla resetillbehör.

Nummerlapps-utdelningen

Vi transporterades via tunnelba-

nan till nummerlappsutdelningen vid Estacia del Nord, som är en av de största tågstationerna i Barcelona. Anmälan hade jag faxat ner, så det var inga problem att hitta mitt namn i startlistan. När jag hade fått nummerlappen tog vi en promenad i staden. Vi passerade triumfbågen och kom ner till hamnen där vi såg Columbus-statyn som ligger i ett gammalt hamnområde från 1400-talet. Vi fortsatte upp till den välkända gågatan La Rambla. När vi gick där fick jag se hotell Royal som Sv Marathonsällskapet bokat in sig på. Hotellet ligger centralt och såg mycket bra ut så jag hoppas att resan förverkligas nästa år. Är ni i denna stad och ska springa marathon vill jag råda Er till att ej ladda upp med pizza, botten är oftast mycket bränd. Satsa istället på spaghetti eller lasagne.

Starten

På marathondagen fick jag åka med 3 marathonfantaster ut till startplatsen i Mataro. Väl framme upptäckte jag att Volvo var en av huvudsponsorererna. Dom körde med 2 nya 850:or med tidtagarur på taket. Loppet var lika välorganiserat som Berlin marathon. Vi hade inga problem med vårt klädombyte. Starten gick kl 9:30. Dom första 5 km sprang vi inne i Mataro för att sedan fortsätta kustvägen mot centrum. Vi passerade småbyarna Vilassar de Mar, Premia de Mar och El Masno. Fram till 18 km var banan helt plan, där vi även passerade ett räkneverk som räknade alla löparna. Mellan 19-21 km kom en brant backe, värre än Västerbron. Efter 22 km i utkanten av Barcelo-

na blev det lika roligt att springa som i NY eller Stockholm. Det fanns många åskådare runt banan. Vi 30 km passerade vi sandstränderna längs kusten och hamnen. En svag uppförslapp mötte oss vid 35-37 km och därefter kom marans verkliga klimax. Dom sista 5 km klättrade vi upp för en höjd, lika högt som ett 18-våningshus, mot Olympiastadion. Som tur var fanns det vätskekontroller både vid 38 km och 40 km.

Målgång

När vi så kom in på Estadi Olimpic efter denna jobbiga klättring kändes det otroligt. Min tid blev 3:21, vilket jag var mycket nöjd med. När jag sträckte ut på gräsmattan kom en massör och frågade om jag ville ha massage. Vilken service! Innan hemresan hann jag med att se på stadens berömda arkitektur och konst. Jag lovar att återkomma många gånger till fantastiska Barcelona.



Olle Halldén
(43 marathon)

Barcelona 1996
Reservera söndagen 17 mars 1996 och darna däromkring för en resa med Svenska Marathonsällskapet till Maratòn de Catalunya i Barcelona!
Detaljerad information i nästa nummer.

Vällingby marathon 95-04-01

Vårkallt marathon i Vällingby

Duibo IK arrangerade lördagen den 1 april för 24:e året i rad Vällingby marathon med start och mål i Vällingby Centrum. Med Vattenfall bakom ryggen som sponsor och en väl trimmad organisation är detta ett uppskattat lopp just när löparna börjar komma fram och snön drar sig tillbaka. Banans kräckning har ändrats flera gånger. Sedan 2 år tillbaka går banan i en ögla runt Centrum, som man springer 2 gånger. Kl 11 startar marathonlöparna sitt dagsvärv genom att rusa igenom Centrum korsande alla lördagsflanörer. Dom enda som uppmärksammar löparnas kamp är vårflänörer och dom löparvänner som åkt ut till Vällingby denna lördag f.m. Inalles var det 125 löpare, varav 3 kvinnor, som kom till start. Det internatio-

nella inslaget i startfältet utgjordes utav några löparvänner från Finland, däribland Kalevi Saukkonen, och belgaren Harry Smedts. Båda mycket välkända här i landet efter alla lopp som dom ställt upp i. När löparna kom åter efter den första rundan var Arne Risling och Jan Lindblom i täten. Den senare kunde efter halva loppet dra ifrån och vann ohotad.

Text och foto: Jan Ternhag

Segraren Jan Lindblom tas emot av flickvännen.



Maratonlopp i Sverige 1995

Datum	Tävlingsplats	Tel.kansli	Tel.bostad	K-person
12 aug.	Löttorp, Öland	0485/ 205 64	0485/ 201 47	Sten Medelius
12 aug.	Säffle	0533/ 106 00	0533/173 88	Thage Söljemo
19 aug.	Ullånger, Höga Kusten	0613/ 103 36	0613/103 97	Göran Pettersson
20 aug.	Söderhamn	0270/ 753 53	0270/107 85	Torbjörn Olsson
26 aug.	Borås (Veteran-SM)	033/ 27 61 70	033/ 27 60 01	Lars-Åke Ekberg
9 sept.	Örebro	019/ 36 10 80	019/ 23 53 69	Rolf Johansson
9 sept.	Strömsund	0670/ 131 66		
9 sept.	Hultsfred 100 och 50 km	0495/ 164 00	0495/ 603 17	Kurt Gustavsson
16 sept.	Vänersborg	0520/ 795 53	0520/ 295 09	Dan Jonasson
14 okt.	Växjö	0470/ 478 30	0470/ 293 48	Bo Hansen
15 okt.	Göteborg	031/ 21 15 89	0303/33 84 01	Lennart Bengtsson
15 okt.	Umeå	090/ 16 54 57	090/ 11 51 68	Ivar Söderlind
28 okt.	Luleå (Vintermaran)	0920/ 160 54	0920/ 481 57	Henry Granlund
11 nov.	Skarpnäck, Stockholm		08/99 52 36	Henrik Hallqvist
25 nov.	Trollhättan	0520/48 11 77	0520/48 11 77	K-G.Nyström
26 nov.	Trollhättan	0520/48 11 77	0520/48 11 77	K-G.Nyström

Det är med glädje vi kan presentera två nya maratonlopp i Sverige. Vattudalens LDK arrangerar i Strömsund det första maratonloppet i Jämtland på ca tio år och IFK Strängnäs (!) inbjuder till ett lopp i

Stockholm (Skarpnäck). Som i kort-
het omtalats tar Hultsfreds LK över
arrangemanget av ett 100-kilometerslopp, där det också finns möjlighet att springa "bara" 50 km. I januari 1996 återkommer troligt-

vis en Stockholmsklubb med ännu ett nytt maratonlopp. Mera om detta i nästa nummer.

Jan Lind

Maratonlopp

i Norge, Danmark och Finland

Här följer en förteckning över alla maratonlopp, som arrangeras i Norge, Danmark och Finland under resten av året. Var resp. tävlingsplats ligger geografiskt hänvisas till K-G:s karta i föregående nummer (sid.10)



Anne-Karin och Aina hälsar oss välkomna till Oslo Maraton 9 september. Foto: Jan Lind.

Fyra Maratonlopp på ett dygn

Just när tidningen skall gå i tryck får vi besked från Finland att Lenkki Boys i Jakobstad kommer att arrangera fyra maratonlopp under helgen 2.9-3.9 kl. 10.00, 14.30, 20.00 samt 02.30 och samtidigt ett 24-timmarslopp för dem som vill springa hela dygnet. Anledningen är att klubbmedlemmen Olof Strengell skall springa sina 97:e, 98:e, 99:e och 100:e maratonlopp. Olof svarar själv på förfrågningar om loppet på tel. 967-724 52 55 eller 967-729 36 90.

NORGE

Datum	Tävlingsplats	Tel.nummer
12 aug.	Kongsvinger	6281 3685
12 aug.	Runde-Hareid	7009 3124
19 aug.	Jevnaker-Hønefoss-Sundsv.	3212 1114
26 aug.	Halden	6918 2105
2 sep.	Svalbard, Longyearbyen	7902 1156
3 sep.	Trondheim	9014 6332
9 sep.	Oslo	2256 5370
16 sep.	Stemshaug	7164 5664
17 sep.	Mandal	3826 0504
30 sep.	Drammen	3288 4670
15 okt.	Stavanger	5152 5991
13 nov.	Bodø (Novembermaraton)	7556 0574
19 nov.	Jessheim (Vintermaraton)	6397 6314
16 dec.	Meråker (Adventmaraton)	7480 6641

DANMARK

17 sep.	Fredericia (Bromarathon)	7551 3300
24 sep.	Naerum (Griseløpet)	3167 9755
1 okt.	Århus	8611 0135
15 okt.	Helsingør (Holger Danske)	4926 6477

FINLAND

19 aug.	Haapajarvi	
26 aug.	Simo	80-832 80
26 aug.	Karleby	
2 sep.	Kempele	81-51 66 00
2 sep.	Kuusankoski	
2 sep.	Juuka	
9 sep.	Vasa	61-11 31 48
16 sep.	Joutseno (Kullervo)	53-32 08 06
23 sep.	Kajaana	86- 263 30
29 okt.	Mariehamn (Åland)	28- 111 70
4 nov.	Vammala	32- 341 19
6 dec.	Kuopio	71- 22 08 46

Du ringer till Norge genom att slå 00947 före ovan angivna tel.nummer, till Danmark 00945 och till Finland 009358. M e s t spektakulära maratonloppen är förmodligen det nordligaste och det sydligaste av dessa. Spitsbergen Marathon är världens nordligaste och Bro-Marathon i Taulov/ Fredericia är ett jubileumsarrangemang för de båda broarna över Lilla Bält. "Det sker kun engang-og aldrig mere". Ett maratontåg kom-

mer att sättas in i Kobenhavn-Taulov. Just om detta lopp kan Du få inbjudan från redaktören. Sista anmälningssdag 15 aug. Ingen efteranm.

Fö. gäller att K-G liksom red. kan ge upplysningar om loppet i Norge. K-G står också till tjänst med info om loppet i Danmark och Finland - förhoppningsvis kan han också ta reda på de tel.nummer som saknas i förteckningen.

BESTÄMMELSER för SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPETS FÖRTJÄNSTUTMÄRKELSER

Svenska Marathonsällskapet utdelar utmärkelse, dels för idrottsliga prestationer och dels för förtjänstfulla insatser för maratonlöpningens främjande i allmänhet.

1) För idrottsliga prestationer

- Svenska Marathonsällskapet** tilldelas män och kvinnor som löpt marathonsräckan (42.195 meter) på tiden 3:30 resp 3:55 eller bättre vid sanktionerad allmän tävling.
- Prestationsnålen översändes efter särskild anmälan till löpare som inbetalt fastställd medlemsavgift till Sällskapet.
- Svenska Marathonsällskapet** märke i brons tilldelas män och kvinnor som löpt marathonsräckan (42.195 meter) på tiden 3:00 resp 3:30 eller bättre vid sanktionerad allmän tävling. Bestämningen för bronsmärket gäller fr o m den 1 januari 1993. Märket tilldelas inte retroaktivt om tidsgränsen uppnåtts i tävling före sistnämnda datum.
- Märket översändes efter särskild anmälan till löpare som inbetalt fastställd medlemsavgift.
- Svenska Marathonsällskapet** märke i silver tilldelas män och kvinnor som löpt marathonsräckan (42.195 meter) på tiden 2:40 resp 3:10 eller bättre vid sanktionerad allmän tävling.
- Märket översändes efter särskild anmälan till löpare som inbetalt fastställd medlemsavgift.
- Svenska Marathonsällskapet** märke i guld tilldelas män och kvinnor som löpt marathonsräckan (42.195 meter) på tiden 2:20 resp 2:45 eller bättre vid sanktionerad allmän tävling.
- Märket översändes efter särskild anmälan till löpare som inbetalt fastställd medlemsavgift.
- Svenska Marathonsällskapet** diplom tilldelas löpare, som är medlem i Sällskapet och genomfört 5 sanktionerade maratonlopp på en tid som inte överstiger 5 timmar. Diplomet dateras den dag som det femte loppet genomförts. Ansökan skall ske på särskild blankett.
- Svenska Marathonsällskapet** standar tilldelas löpare, som är medlem i Sällskapet och genomfört 25 sanktionerade maratonlopp på en tid som inte överstiger 5 timmar. Fr o m 1980 får maximalt sex genomförda maratonlopp per kalenderår räknas för denna utmärkelse. Standardet tilldelas endast medlem som varit medlem under den tid som täcker åtminstone de sist 20 loppen i serien. Ansökan skall ske på särskild blankett.

Øyestad 2 maj 1995

1	Odd Gunnar Tveit	2:38:58
27	Dan Jarl	3:34:58
30	K-G Nyström	3:38:50
34	Leif Skogland	3:47:35
38	Hans Orsing	4:02:55
40	Per Adolffson	4:04:13
43	AnneMargit Bygland	4:25:48
44	Conny Adolffson	4:31:42

Det

Hjemmekosliga loppet

Banan gick i en åtta, där den första slingan var ca 22 km och den andra följaktligen ca 20 km. Enl arrangörerna var den bara lite kuperad st vid varvningen. Nu är Norge som bekant ett bergrikt land, så

deras uppfattning om backar är väl knappast densamma som vår - svenska sörslänningar. Min uppfattning var att under de första 21 fanns en rejäl uppförsbacke - 3 gångar Västerbron + 2 kortare uppför + följaktligen 3 nedför. Från 21 km var det ca 40 % uppförsbacke i 6 km fram till 27. Därefter får banan anses som svagt kuperad. Biltrafiken var försumbar vilket var ett plus. Efter målgång fanns tillgång till varm dusch för samtliga.

K-G Nyström

Uddevalla 17 maj 1995

17 x 2.482 m 42,2 km = ett marat-honlopp. Tänk Er 17 varv på ett motionsspår. Ni har väl ett hem-mavid. Eftersom de flesta motions-spår är lagda av orienterare finns en eller annan hästbacke. Samma här. 22 mer eller mindre välmatade lag tog sig runt. Samtliga var före ensamlöparen K-G Nyström, som tog sig runt på 3:53:32.

K-G Nyström

Fr o m 1993-01-01 infördes Sällskapets märke i brons. Bilagan i stadgarna för prestations- och förtjänstutmärkelser har därför omarbetats. Bilagan skall ha nedanstående lydelse. <klipp ur och förvara ändringsbladet i Dina stadgar.

Värvningskampanjen 1995

Värnya värvningskampanjäger rum under tiden 950301-951231. För varje ny medlem som värvas under denna tid får man tillgodoräkna sig en poäng så snart denne betalat sin medlemsavgift. Den värvade får ha varit medlem i Sällskapet tidigare, men inte under det senaste året (1994).

Om Du lyckas värva tre betalande medlemmar så är Du garanterad att få Sällskapets T-shirt och

får också delta i ett lotteri, där Du har chansen att vinna vår populära tävlingsdräkt. Tre sådana kommer att utlottas och en tilldelas den som lyckas värva flest nya medlemmar. Liksom i förra kampanjen får Du en lottsedel per tre värvade medlemmar, men samma person kan inte vinna mer än en dräkt.

Om Du "bara" värvar en ny medlem så har Du ändå chansen att vinna en T-shirt. 6 stycken kommer

att utlottas bland dem som värvar en eller två nya medlemmar. (Du får en lottsedel per värvad medlem.) Lennart Carlander har startat bäst i årets kampanj, men förhoppningsvis kommer han snart att få konkurrens. Vi återkommer med ställningen i nästa nummer.

Tills dess - lycka till med värvandet!

Jan

g) Svenska Marathonsällskapets statyett tilldelas löpare, som är medlem i Sällskapet och genomfört 50 sanktionerade maratonlopp på en tid som inte överstiger 5 timmar. Fr o m 1980 får maximalt sex genomförda maratonlopp per kalenderår räknas för denna utmärkelse. Statyetten tilldelas endast medlem som varit medlem under den tid som täcker åtminstone de sist 45 loppen i serien.

Ansökan skall ske på särskild blankett.

h) Svenska Marathonsällskapets glastrofé tilldelas löpare, som är medlem i Sällskapet och genomfört 100 sanktionerade maratonlopp på en tid som inte överstiger 5 timmar. Fr o m 1980 får maximalt sex genomförda maratonlopp per kalenderår räknas för denna utmärkelse. Glastrofen tilldelas endast medlem som varit medlem under den tid som täcker åtminstone de sista 95 loppen i serien.

Ansökan skall ske på särskild blankett.

2) För förtjänster

a) Svenska Marathonsällskapets förtjänstdiplom tilldelas organisation eller enskilda personer för mångårigt gagnarikt arbete för maratonlöpningens utveckling men också med särskild text till organisationer i samband med vissa jubileer.

Förtjänstdiplomet utdelas av sällskapets styrelse.

b) Svenska Marathonsällskapets hedersutmärkelse tilldelas person som nedlagt mångårigt, förtjänstfullt arbete inom svensk maratonlöpning eller på annat sätt verkat för dess utveckling. Vidare i enstaka fall till enskild person, förening eller samhälle i samband med speciella arrangemang som utlandsresor o.d.

Hedersutmärkelsen utdelas av sällskapets styrelse.

Förslag till utdelning av ovannämnda utmärkelser för förtjänster kan ställas av enskild medlem inom styrelsen. Förtjänstutmärkelse bör som regel inte tilldelas någon enskild person som inte verkat inom maratonlöpning i minst 5 år. Hedersutmärkelse bör tilldelas enskild person först sedan vederbörande erhållit förtjänstdiplomet. Förtjänstutmärkelser skall som regel överlämnas i samband med Svenska Marathonsällskapets årsmöte. Overallmärket/blazermärket och klubblånen med Svenska Marathonsällskapets emblem får bäras av samtliga medlemmar i Sällskapet.

Svenska Marathonsällskapet
Box 218
101 24 Stockholm

Resultat

21 maj 1995 Wonderful Copenhagen Marathon

KI	PI	Namn	Postort	Tid
M20				
1		Jesper K Olsen	DEN	2:27:57
215		Jonny Alfredsson	Helsingborg	3:49:13
291		Michael S Ljungberg		4:12:03
292		Reine Nilsson		4:12:04

M25				
1		Kent Jensen	DEN	2:20:27
19		Peter Jonsson	Lund	2:54:41
29		Stig Nielsen	Oxie	2:57:44
77		Joakim Wallén	Skurup	3:10:46
99		Tony Lavesson	Lund	3:16:36
107		Jens Lindell-Frantz	Helsingborg	3:17:42
123		Tommy Hagberg		3:19:43
148		Magnus Blom	Lund	3:24:44
225		André Langre	Malmö	3:36:01
249		Leif Malmqvist	Malmö	3:39:22
269		Peter Nilsson	Helsingborg	3:42:31
296		Martin Nilsson	Helsingborg	3:47:02
448		Michael Bengtsson	Simlångsdalen	4:38:40

M30				
1		Stanislaw Cembrzynski	POL	2:20:09
12		Rolf Johansson	Strömsnäsbruk	2:39:02
60		Krister Svantesson	Staffanstorp	2:59:50
207		Lars Lundsjö	Göteborg	3:22:07
255		Kan Keskelä	Fagersta	3:27:45
301		Henrik Andersson		3:34:33
302		Jan Magnusson	Helsingborg	3:34:33
357		Martin Lindell-Frantz	Helsingborg	3:42:31
427		Christer Sterving	Helsingborg	3:52:09
432		Seth Bengtsson	Simlångsdalen	3:52:44
514		Rolf Nordholm	Flyinge	4:05:25
527		Bo Lundberg		4:08:40
531		Johan Claesson	Råå	4:09:54
575		Håkan Svensson	Malmö	4:23:42
626		Kent Sternhov	Ångered	4:51:28

M35				
1		Christian Wolfsberg	GER	2:23:38
51		Anders Ibraeck	Lund	3:04:10
59		Olle Hallén	Malmö	3:08:45
71		Per Månsson	Lund	3:09:22
143		Boris Karlström	Lund	3:26:17
147		Håkan Pärsson	Lund	3:26:59
200		Jouko Piiriholmen	Malmö	3:35:38
215		Jens Ahlin	Åstorp	3:40:04
233		Bo Svensson	Trelleborg	3:44:06
237		Johan Lundgren	Helsingborg	3:44:19
247		Ove Reichehauer	Ängelholm	3:45:56
262		Mikael Hildingsson	Rödeby	3:47:51
269		Alf Mässel	Rydebäck	3:48:45
378		Kjell Jensen	Mjölby	4:19:56
363		Björn Mårtensson	Björred	4:21:15
400		Per Hansson	Trelleborg	4:29:30
419		Tomas Hedin	Helsingborg	4:49:48
420		Lars Frykstenam	Sunne	4:50:35

M40				
1		Per Jakobsen	DEN	2:34:07
5		Göran Nordström	Stockholm	2:45:30
9		Robert Oldén	Bara	2:50:25
23		Anders Grönberg	Karlskoga	2:56:53
35		Hans-Henrik Källström		3:03:42
56		Kenneth Gunnarsson	Malmö	3:11:59
97		Torvald Sällström	Mörum	3:20:07
140		Kenna Makila	Norrköping	3:28:42
169		Jommet Ljungman		3:34:46
182		Sven-Erik Fogelström	Hallsberg	3:37:03
225		Hans-Erik Åkerlund	Lund	3:45:38
286		Peter Ahl	Årsta	3:56:37
311		Göran von Rosen	Malmö	4:01:52
316		Ingvar Gustavsson	Tomteå	4:03:18
329		Tommy Jonson	Klippan	4:08:43
345		Lennart Nilsson	Föröv	4:19:55
368		Anders Malmberg	Klägerup	4:31:57

370	Marko Krmic	Ångered	4:33:26
M45			
1	Jan Pedersen	DEN	2:40:25
7	Göran Bengtsson	Båstad	2:52:22
13	Clas-H Thörner	Åkarp	2:58:22
21	Thord Svanfeldt	Oxie	3:05:13
22	Nils-Olof Nilsson	Karlshamn	3:06:02
24	Torgny Jarl	Härnösand	3:06:10
48	Hans Robertsen	Laholm	3:13:29
50	Per-Ove Åberg	Göteborg	3:15:40
53	Jan Bragard	Helsingborg	3:16:14
61	Anders Dolfe	Skövde	3:18:37
74	Elbe Aakerberg	Lund	3:23:52
92	Kenneth Lundström	Vellinge	3:27:10
95	Bengt Pregart	Björred	3:27:18
100	Jan Blomqvist		3:30:38
139	Vang Nielsen	Kiruna	3:35:58
155	Hans Lingenhult		3:38:24
161	Sven Barthel	Löddeköpinge	3:39:11
164	Bengt Karlsson	Höganäs	3:40:01
234	Thord Dahlborn	Veberöd	3:56:02
247	Jan-Erik Guldstrand	Malmö	3:59:03
294	Markus Isaksson	Huddinge	4:12:14
328	Kalman Papp	Osby	4:33:52
336	Esil Persson	Vittsjö	4:41:08

M50			
1	Thor Pedersen	DEN	2:46:13
41	Göte Henniksson	Lund	3:20:11
53	Seved Engqvist	Björred	3:30:02
74	Tommy Crusenborg	Sösådal	3:38:59
75	Tage Damm		3:39:03
95	Jörn Härfstrand	Landskrona	3:44:48
96	Kjell Damstedt	Malmö	3:44:59
99	Jan-Erik Olsson	Älmhult	3:45:49
100	Sven Carlsson	Gefte	3:46:26
116	Robert Näslund	Stockholm	3:51:06
118	Tosic Severing	Påarp	3:51:51
145	Sten Örtelofs		3:59:29
172	Christer Nettelblad	Stockholm	4:08:23
187	Bengt Jorehed	Lilla Edet	4:20:35
193	Hans Olsson	Ärlöv	4:23:36
194	Roland Nilsson	Malmö	4:24:07
201	Lars Johansson	Jonstorp	4:29:45

M55			
1	Bent Lauridsen	DEN	2:40:00
7	Gilbert Alvarez	Malmö	3:12:58
17	Åke Jansson	Uppsala	3:19:59
25	Ulf Agrell	Malmö	3:26:46
31	Bengt Wallin	Falun	3:37:50
38	Sven Östman		3:44:13
47	Sverker Holmberg	Björred	3:57:45
58	Jan E Freeman	Nybro	4:12:23
69	Bengt Åberg	Hörby	4:31:52
80	Jan-Erik Andersson	S Sandby	5:22:39

M60			
1	Andrew Jensen	DEN	2:58:52
3	Bengt Bengtsson	Tyringe	3:07:31
10	Sven-Olof Davidsson	Växjö	3:42:34
18	Sven-Ingvar Karlsson	Kalmar	4:04:43

M65			
1	Graziano Agosteo	ITA	3:14:51
10	Karl-Gustav Bergvall	Motala	4:53:03

M70+			
1	Otto Levin-Pedersen	DEN	4:35:52
2	Gunnar Bons	Hedemora	4:52:48

K25			
1	Helene Thopholm	DEN	2:55:31
7	Viveka Nilsson	Lund	3:16:38

K30			
1	Karin Andersen	DEN	2:52:46
9	Åsa Olsson	Malmö	3:20:44

K35			
1	Dorthe Rasmussen	DEN	2:35:48
21	Cecilia Nilsson	Lomma	3:41:24
26	Boel de Geer	Lund	3:48:54
27	Siv Nyrenggård	Södertälje	3:48:54
42	Inger Jönsson	S Sandby	4:25:45
46	Siv Erlandsson	Lund	4:39:40

K40			
1	Inger Plum	DEN	2:57:54
21	Gunnel Plan	Löddeköpinge	3:50:25

51	Ingrid Frick	Ystad	5:02:49
K45			
1	Grethe Tvilling	DEN	3:12:00
9	Åsa Crusenborg	Sösådal	3:41:40
22	Marianne Söndergaard	Trelleborg	3:54:54
K50			
1	Jette Keldebaek	DEN	3:21:01
17	Anita Gustafsson	Bromma	4:03:40
28	Ann-Marie Andersson	Linköping	4:42:28
K60			
1	Ellen Högberg	DEN	3:53:54
4	Eva Jern	Lund	5:41:12

14 maj 1995 Regnigt Tallin Marathon

Start i Tallins Gamla Stan vid Rådhus-torget. Mål vid Kalev Cykelstadion, c a 10 km från startplatsen. Banan var dåligt markerad varje gång den svängde. Jag fick springa 2,5 km för långt. Dåligt väder gjorde att det nästan inte var någon publik. Samtidigt med maratontoppet gick även ett 10 km lopp. Alla deltagare fick medalj direkt vid mål-gång och senare ett diplom. När vi var ombyttas skjutsades vi 10 km tillbaka till hotellet. Temperaturen var +1 C. Vin-den 12-15 m/sek och tidvis ösregn. Löpa-rna serverades god sportdryck, om än kall. 84 löpare fullföljde.

1	Meelis Veilberg	Virumaa	2:22:09
2	Kalpo Sabre	Tallin	2:26:01
3	Raimundas Juodeska	Leedu	2:26:49
23	Dag Nilsson	SWE	2:58:22
80	Kent Sjödin	SWE	4:36:36

Kent Sjödin
Pl 2837 Optand
831 92 Östersund

Halland Marathon (Åkulla SK) 1995-04-22 DM för Halland

Halland Marathon och DM avjordes den 22 april. Vädret var ganska blåsigt med en temperatur på ca 10°. Trettiotvå löpare kom till start - en liten ökning vilket vi tacksamt noterar. I år införde vi en delvis ny bansträckning vilket uppskattades av löparna som slapp en blåsigt raksträcka. Björn Videfors i M55 segrade med tiden 2:55.30. Vi hoppas kunna återkomma med loppet även nästa år. Anders Edberg Åkulla SK

Pl	Namn	Klubb/Ort	Tid
M			
1	Jonas Wahlström	IFK Halmstad	3:08.49
2	Bernt Karlsson	Åkulla SK	3:17.18
3	Geza Soos	IFK Halmstad	3:58.57

M35			
1	Per-Olof Eriksson	Dran	3.07.58
2	Anders Edberg	Åkulla SK	3.20.03
3	Torgny Bergström	GöIF Tjälve	3.21.08
4	Torbjörn Jidefur	Hovslätts IK	3.48.24

M40			
1	Anders Krappe	Laholms IF	3.05.02
2	Klas Karlsson	IFK Halmstad	3.09.50
3	Åke Alm	SK Finn	3.16.00

M45			
1	Matts Leandersson	LV 6 IF	3.06.34
2	Lennart Skoog	Stenungsunds OK	3.29.57
3	Kent Johansson	Solvikingsgarna	3.44.35
4	Lars Runberg	IFK Halmstad	3.49.33
5	Leif Franzén	IFK Strängnäs	3.57.00

M50			
1	Jan-Erik Sjöberg	Electro Stand	4.29.29
2	Gunnar Lilimägi	Älvängen	4.35.15

M55			
1	Björn Videfors	GF Idrott	2.55.30
2	Martin Pedersen	Laholm IF	3.36.49
3	K-G Nyström	TV 88	3.46.13

M65			
1	Kjell Mossberg	Ale 90 IK	3.42.08
2	Sune Hjalmarsson	Uddevalle SK	4.16.26
3	Per Adolfsson	IK Ymer	4.19.59

K			
1	Gunilla Franzén	IFK Strängnäs	4.08.41

M Motion			
1	Toivo Anttila	Ale 90 IK	3.23.17
2	Anders Madsen	DAN	3.27.36
3	Bengt Jansson	SJ IF Borås	3.36.19
4	Jörgen Strandkvist	FK Åsen	3.45.18
5	Stephan Nelje	Träslövsläge	3.51.02
6	Gösta Forslund	Volvo IF	3.57.18
7	Conny Adolfsson	IK Ymer	4.39.11

K			
1	Gunilla Franzén	IFK Strängnäs	4.08.41

M Motion			
1	Toivo Anttila	Ale 90 IK	3.23.17
2	Anders Madsen	DEN	3.27.36
3	Bengt Jansson	SJ IF Borås	3.36.19
4	Jörgen Strandkvist	FK Åsen	3.45.18
5	Stephan Nelje	Träslövsläge	3.51.02
6	Gösta Forslund	Volvo IF	3.57.18
7	Conny Adolfsson	IK Ymer	4.39.11

DM-segrarna står i fet stil.

Paavo Nurmi Marathon ÅBO 1994-07-03

Plac.	Namn, födelseår	Tid
M		
1	Noriaki Kiguchi, JAP	2.18.58
46	Guy Utter	3.10.09
65	Curt Sandberg	3.19.49
168	Kjell Magnusson	3.46.46
215	Bo Pelander	4.03.37
241	Sten Örtöfers	4.18.13
248	Börje Gustafsson	4.21.50

K		
1	Svetlana Netshajeva, RUS	2.43.48

Antal fullföljande: 280 män, 38 kvinnor.
Nat. för samtliga utom klasseggrarna: SWE

Vällingby Marathon 1995-04-08

VDM för Stockholm

Plac.	Namn	Klubb	Tid
M			
1	Leo Kruth	AIK	2.58.25
2	Conny Hillenberg	Flemingsbergs SK	2.58.40
3	Mats Allasgö	Kista	3.05.34
4	Nikolaus Berglund	Järfälla SK Triathlon	3.09.01
5	Lars Lindblom	Kungsängen	3.26.19
6	Jens Wallis	Kupolen Löparklubb	3.28.12
7	Mario Dahlgren	SSIF Triathlon	3.28.39
8	Carlos Lopez	Skutskär	3.43.48
9	Björn Espmark	Solna	3.43.52
10	Jörgen Ekwall	Märsta	3.58.49
11	Mats Kvamlin	Åkersberga	4.16.18

M35			
1	Lasse Carlsson	TV 88	2.57.18
2	Tommy Sjöström	Kvamsvedens Golf	2.57.38
3	Michael Leitner	Enköping	3.12.01
4	Robert Alnebrink	Boo IF	3.13.52
5	Johan Olsson	Team Skavsåret IF	3.18.03
6	Lasse Qvarnström	Fläms-Rekame IF	3.22.04
7	Lars-Göran Berggren	Flemingsbergs SK	3.36.24
8	Anders Johansson	Mälåro SOK	3.44.44
9	Johan Kjellman	U Lundberg Fan Club	4.27.00
10	Ulf Nilsson	SE-bankens IF	4.47.02

M40			
1	Jan Lindblom	Hässelby SK	2.37.51
2	Leif Dietz	Solvikingsgarna	2.48.36
3	Roger Andersson	IFK Sala	2.57.56
4	Anders Gyllenius	Djurgårdens IF	3.13.23
5	Göran Mårtensson	Täby	3.14.18
6	Jan-Olov Andersson	Hargs Runners	3.42.08
7	Fenke Pashty	Täby LK	3.45.33
8	Albeiro Jaramillo	Skutskär	3.52.25
9	Mårten Andersson	Iggesunds SK	3.53.15
10	Conny Adolfsson	IK Ymer	4.40.52

M45			
1	Anders Rialing	Bromma IF	2.47.55
2	Tauno Myllmäki	KF Bro	2.49.55
3	Tage Wirtler	Flemingsbergs SK	2.52.44
4	Bengt Backman	Flemingsbergs SK	2.53.57
5	Thomas Robert	Flemingsbergs SK	2.57.34
6	Per Olov Nordin	Söderhamns IF	3.03.48
7	Hans-Ove Lindström	Bålänge IF	3.09.53
8	Bertil Palmqvist	Edsbro	3.11.25
9	Sven Mattsson	Posten Systemservice	3.11.56
10	Bengt Agemark	Rästen Systemservice	3.16.18
11	Bo Semmelhack	Fläms-Rekame IF	3.25.16
12	Leif Danielsson	Iggesunds SK	3.27.09
13	Magnus Kjell	Club Z	3.33.43
14	Pelle Rius	Ekstuna IK	3.41.05
15	Leif Franzén	IFK Strängnäs	3.42.41
16	Leif Krostad	SAS	3.46.53
17	Kalevi Kuusela	FIN	3.53.19
18	Kent Svedberg	IK Jordbänningarna	4.32.11

M50			
1	Riku Kullönen	Sundbybergs IK	2.54.57
2	Kari Kella	Järfälla SK	3.04.29
3	Kjell-Ove Skoglund	Strands IF	3.05.20
4	Hugo Liss	Örebro AIK	3.08.06
5	Gösta Johansson	IFK Strängnäs	3.19.30
6	Sture Wahlqvist	Iggesunds SK	3.24.41
7	Bengt Cederström	IF Spartacus	3.24.49
8	Claes Walters	Täby LK	3.31.59
9	Stig Söderström	Kvamsvedens GOLF	3.37.26
10	Bo Pelander	Club Z	3.40.17
11	Maun Volama	FIN	3.40.31
12	Mikko Soinen	Olofström	3.45.07
13	Anders Hvidefjäll	Västerås FK	3.54.00
14	Roland Karlsson	SKF	3.58.37
15	Harry Smedts	Sabena Belgium	4.25.40
16	Kalevi Saukkonen	FIN	4.28.10
17	Matti Kekki	U Lundberg Fan Club	4.48.24
18	Leif Eriksson	Uppsala Löparklubb	4.48.24

M55			
1	Clarence Klättborg	Fredrikshofs IF	3.21.07
2	Stig Hellström	Fredrikshofs IF	3.29.03
3	Bengt Wallin	Falu IK	3.37.53
4	Lars Vinger	IK Viking friidrott	3.37.59
5	Tore Larsson	Run för fun	3.47.38

6	Bertil Larsson	Jordbänningarna	3.50.12
7	Bo-Inge Åkerlund	Ålmhult	3.56.51
8	Roland Blom	Norsborg	3.58.25
9	Allan Hömfeldt	Bromma IF	4.02.28
10	Lennart Norén	Verdi FC	4.16.25
11	Esko Nummi	FIN	4.19.35
12	Harry Björling	SRRC	4.41.50

M60			
1	Sören Nylander	Värdö IF	3.28.03
2	Reino Kinnunen	IK Jordbänningarna	3.58.53
3	Ulf S Johansson	Hammarö	3.59.37

M65			
1	Håkan Olofsson	IFK Lidingö	3.09.39
2	Per Adolfsson	IK Ymer	4.21.12

M70			
1	Ebbe Callheim	Järfälla SK	3.58.47
2	Nils Larsson	IF Linden	4.45.04

K50			
1	Irene Göllas	Täby LK	3.55.16
2	Gunilla Franzén	IFK Strängnäs	3.59.23

K55			
1	Monika Simson	Täby LK	4.14.50

DM-segrare är satta med fet stil

5-dagars Trollhättan

Dag 1) start 16:00 temp 21-19 vind svag nordlig

1	Anders Krappe	Laholms IF	3:07:07
2	Kjell Ove Skoglund	Stamds IF	3:07:07
3	Lars-Göran Bengtsson	Flemingsberg	3:21:29
4	Martin Pedersen	Laholms IF	3:26:44
5	K-G Nyström	TV-88	3:47:15
6	Lars Sandgren	Lidköpings IS	3:58:03
7	Hans-Diether Weisshaar	GER	3:58:03
8	Hugo Amman	SUI	4:01:38
9	Kalevi Saukkonen	FIN	4:16:00
10	Sune Hjalmarsson	Uddevalle SK	4:16:20
11	Hans Patriksson	TV-88	4:17:55
12	Kent Johansson	Solvikingsgarna	4:18:42
13	Gunilla Franzén	IFK Strängnäs	4:39:43
14	Anne Margit Bygland	NOR	4:43:59

Dag 2) start 16:00 temp 21-19 vind svag nordlig

1	Tommy Sjöström	Kvamsveden	2:48:32
2	Bengt Göransson	Falu IK	3:13:17
3	Stig Hellström	Fredrikshof	3:26:36
4	Leif Karlsson	Postens IF	3:31:04
5	Anders Madsen	DEN	3:33:15
6	Kjell-Ove Skoglund	Strands IF	3:39:06
7	Horst Preisler	GER	3:46:00
8	Ylva Ragne	Fredrikshof	3:48:47
9	Lars Almqvist	IFK Helsingborg	3:52:10
10	K-G Nyström	TV-88	3:52:32
11	Stig Söderström	Kvamsv. Golf	3:56:25
12	Lars Sandgren	Lidköpings IF	3:58:26
13	Hugo Amman	SUI	4:05:41
14	Hans-Diether Weisshaar	GER	3:58:03
15	Kalevi Saukkonen	FIN	4:22:23
16	Kent Johansson	Solvikingsgarna	4:22:35
17	Gunnar Lilimägi	V.S.S.H.A.B.	4:27:08
18	Gunilla Franzén	IFK Strängnäs	4:41:48
19	Ostein Ackenhausen	NOR	4:48:13
20	Anne Margit Bygland	NOR	4:49:36
21	Kerstin Liffgård	Ränäs 4H	4:57:46

Dag 3) start 16:00 temp 20-18 vind svag nordlig

1	Anders Krappe	Laholms IF	3:06:47
2	Anders Gyllenius	TV-88	3:11:50
3	Bengt Göransson	Falu IK	3:29:29
4	Kjell-Ove Skoglund	Strands IF	3:36:34
5	Lars Sandgren	Lidköpings IF	3:40:50
6	Horst Preisler	GER	3:45:33
7	Anders Madsen	DEN	3:47:59
8	K-G Nyström	TV-88	3:48:38
9	Hugo Amman	SUI	3:58:13
10	Hans-Diether Weisshaar	GER	4:05:23

11	Stig Söderström	Kvarnsö GOLF	4:14:13
12	Kent Johansson	Solvikingsgata	4:21:04
13	Kalevi Saukkonen	FIN	4:22:02
14	Gunilla Franzén	IFK Strängnäs	4:40:42
15	Anne Margit Bygland	NOR	5:20:40

Dag 4 start 12:00 temp 21-26 vind svag nordlig

1	Torgny Bergström	Tjälve	3:01:20
2	Ronny Bätz	TIF	3:03:13
3	Sören Jonsson	TV-88	3:09:18
4	Marko Pevec	TV-88	3:19:23
5	Göte Ivarsson	IF TIVO	3:23:54
6	Sören Remar	Gällstads AIS	3:24:37
7	Frank Bodin	Solvikingsgata	3:29:02
8	Anders Edberg	Åkulla	3:29:30
9	Kjell-Ove Skoglund	Strands IF	3:31:36
10	Ragnar Hjärpe	Tjörn-Nösås	3:40:29
11	Kjell Mossberg	ALE -90	3:42:27
12	Lars Sandgren	Lidköping	3:46:19
13	Kjell Levin	Team Blekinge	3:48:04
14	Horst Preisler	GER	3:50:15
15	Anders Madsen	DEN	3:54:50
16	Lars Almqvist	Helsingborg	3:58:34
17	K-G Nyström	TV-88	3:59:36
18	Lars Henningsson	SOK Knallen	4:05:21
19	Jon-Håkan Jannerling	ALE -90	4:08:51
20	Lars-Göran Olsson	Team Blekinge	4:10:40
21	Leif Skogland	IK Fälv	4:15:19
22	Jan-Erik Sjöberg	Elektor Standard	4:16:16
23	Kjell-Ake Åkesson	Växjö LK	4:18:18
24	Hans-Diether Weisshaar	GER	4:19:19
25	Per Adolfsson	IK Ymer	4:20:34
26	Kent Johansson	Solvikingsgata	4:21:21
27	Hans Patriksson	TV-88	4:26:36
28	Claes-Gunnar Gustafsson	Lidköping	4:31:04
29	Hugo Amman	SUI	4:32:46
30	Kalevi Saukkonen	FIN	4:46:12
31	Conny Adolfsson	IK Ymer	4:48:09
32	Leif Eriksson	Uppsala LK	4:51:46
33	Gunilla Franzén	IFK Strängnäs	4:52:20
34	Gunnar Lilimägi	V.S.S.H.A.B.	4:55:10
35	Östen Ackenhausen	NOR	4:59:42
36	Anne Margit Bygland	NOR	5:13:43

Dag 5 start 12:00 temp 16-18 vind svag sydlig

1	Kjell-Ove Skoglund	Strands IF	3:22:10
2	Börje Mattsson	Lånö IF	3:34:15
3	Lars Sandgren	Lidköping IS	3:45:21
4	Horst Preisler	GER	3:53:27
5	K-G Nyström	TV-88	3:58:05
6	Hans-Diether Weisshaar	GER	4:04:38
7	Hugo Amman	SUI	4:13:15
8	Kent Johansson	Solvikingsgata	4:13:44
9	Jon-Håkan Jannerling	ALE -90	4:26:23
10	Kalevi Saukkonen	FIN	4:28:27
11	Hans Orsing	IKF Helsingborg	4:39:02
12	Gunilla Franzén	IFK Strängnäs	4:39:09
13	Eugen Ungethüm	Göteborg	4:44:23
14	Anne Margit Bygland	NOR	5:23:55

Augusti 1995

1	Tisdag	213	31
	Per Pernilla		
2	Onsdag	214	
	Karin Kajsa		
3	Torsdag	215	
	Tage Tanja		
4	Freitag	216	
	Anne Arnold		
5	Lördag	217	
	Ulrik Alrik		
6	Söndag	218	
	Sixten Solve	8 e. tref.	
7	Måndag	219	32
	Dennis Donald		
8	Tisdag	220	
	Silvia Sylvia		
9	Onsdag	221	
	Roland Rome		
10	Torsdag	222	
	Lars Lorentz		
11	Freitag	223	
	Susanna Sanna		
12	Lördag	224	
	Klara Clary		
13	Söndag	225	
	Hillevi Gulvi	9 e. tref.	
14	Måndag	226	33
	William Bill		
15	Tisdag	227	
	Stella Stellen		
16	Onsdag	228	
	Brynnof Sign		
17	Torsdag	229	
	Verner Veronika		
18	Freitag	230	
	Helena Lena		
19	Lördag	231	
	Magnus Måns		
20	Söndag	232	
	Bernhard Bern	10 e. tref.	
21	Måndag	233	34
	Jon Jonna		Aug
22	Tisdag	234	
	Henrietta Henny		
23	Onsdag	235	
	Signe Signild		

Du har väl planerat in Söndag 20 Augusti för: STRÖMMINGS MARAN
TJEJ STIMMET MIX MARAN
Best. Forder: 0270-75353
Kvällstid: 10785 Torbjörn
adr. Nygatan 5 B
82630 Söderhamn.



ATHENS INTERNATIONAL MARATHON

5 november 1995

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.

fier Olympic

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

För frågor och anmälan kontakta (senast 1 sept.) Ingela Söderberg, Aer Olympic, tel. 08-411 25 15, eller Svenska Marathonsällskapet, Sanne Hermelin, 08-761 11 07 (kvällstid).

Marknadstidning
Avsändare:
Svenska Marathonsällskapet
Box 218
101 24 STOCKHOLM

Jan Ternhag
Högbergsgatan 46
11826 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:

