

Marathon- löparen

Oktober

Nr 138

1995 Nr 4



Owe Olsson,
en av våra
pålitligaste
veteraner, fick
sin statyett av
Sanne vid vete-
ran-SM i Borås

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 resesekreterare:
Göran Gustavsson, 08-38 79 86

Informationssekreterare:
Sanne Hermelin

Redaktör: Jan Lind, 08-626 94 49

Resultatredaktör: Ulf Mathiasson, 08-765 13 32

Huvudkontaktombud: Birger Fält, 08-87 31 06

Fax: 08-755 38 15 (Birgitta Jarring)

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

Matr. förvaltare: Britt Lönnroth, 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

Hälsingland: Leif Danielsson, 0650-340 46

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

Medelpad: Jan-Olov Larsson, 060-61 11 69

Norrbottnen: Leif Strömbäck, 0921-107 37

Skåne: Bengt Klang, 046-71 22 10

Småland: Jan-Erik Olsson, 0476-123 71

Stockholm: Ulf Møllerstedt, 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, 0511-2111 50

Västmanland: Hans Andersson, 021-35 17 34

Ängermanland: Kurt Sjölund, 0611-61019

Östergötland: Eabjörn Holmquist, 013-13 73 42

Internationella ombud:

Cecilia Peterson, tel 44-1608 737 639

Oktober- Höstmånad

Jag har tränat och tävlat flitigt en tid. Men nu när Lidingöloppet är avslarat och vi har fått vintertid och mörkret faller tidigare på kvällarna, då känns det som att tävlingssäsongen närmar sig sitt slut.

Det här är den tid på året när min kropp börjar förhandla om att kanske sänka ambitionsnivån. Den vill få tid att läka skador, stora som små. Bygga upp nya muskler och nytt självförtroende inför nästa tävlingssäsong. Ja, den är förståddig, kroppen, den förstår att vi kan springa samma träningsrundor som vi brukar, men att vi ska lämna klockan hemma. Eller låta antalet kilometer bestämmas av hur det känns i ben och psyke.

Vid dessa förhandlingar påminns jag också om hur trevligt det är att umgås med familjen, gå på teater eller bio, träffa kompisarna, äta gott och må bra.

Andra förståndiga förslag från kroppen är att t.ex. prova på någon annan - mera "årstidsvänlig" - idrott som ett komplement till löppassen. Flera löparkompisar har upptäckt tjueningen med långfärdsskridskor och skidåkning, och några har satt fart på nya muskler i kroppen under några gympapass.

Många och bra är de argument som jag får höra från kroppen varje höst när mörkret faller och kroppen vill vila. Men jag har nu tränat och tävlat långdistanslöpning som veteran i 20 år, så jag vet hur kroppen skall tas.

I år har jag förberett mig på den här inre dialogen och ställt mig positiv till en klubbresa till Åland Marathon 29 oktober. Alltså måste vi träna vidare, för att springa maraton utan att vara tränad, det kan man inte - det förstår kroppen.

Efter Åland har jag ett riktigt trumfkort att spela ut: nästa år ska vi - kroppen och jag - upp i 65-årsklassen, och då måste vi vara på topp. Risken är alltså att träningen måste gå före allt annat - precis som vanligt!

Men hur är det med Dig, kära läsare? Lyssnar Du på kroppen? Berätta gärna för oss andra vad Du får för svar!

Med idrottshälsningar

Ewert Skymne

Omslagsbild: Owe Olsson, fick sin statyett av Sanne vid veteran-SM. Foto: Jan Lind

Midnight Marathon 1 juli 1995

Midnight Marathon i Skellefteå är en välorganiserad löparfest som i år hade samlat 700 löpare. Som vanligt var det mycket folk som bänkat sig med kaffekorgar utefter banan och bra med publik på Norrvalla IP där löparna togs emot när dom sprang i mål. *Peter Klemets*, FIN, tog sin sjunde seger på nio starter med tiden 2:40:25. Segrare i damklassen, finländskan *Ann-Katrin Haga*, med tiden 3:18:23.

Det här med att det var 700 löpare i Midnight Marathon var en helt riktig arrangörsuppgift, men av dessa var det endast drygt 300 löpare som sprang marathont. Dom andra löparna sprang halv-



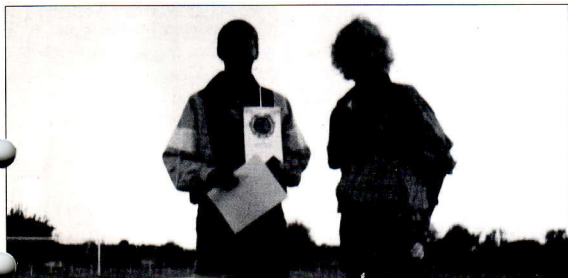
Peter Klemets (1335) tog ledningen före Mikael Bränn (1305) redan i starten och vann sin sjunde seger i Skellefteå Midnight Marathon. Foto: Göran Gustavsson

kvarts eller minimarathon. Det är förhoppningsvis bland dessa man har framtida maratonlöpare att räkna med. Midnight Marathon i

Skellefteå är värt ett större startfält.

Göran Gustavsson

12 Augusti 1995 Ölands Marathon



Samma varma lördag som "Biten" och Idris kämpade på Göteborgs gator deltog jag och ett 80-tal löpare i Ölands marathon.

Vi startade på Högby idrottsplats, då var det ca +28° det var nog en av årets varmaste maror.

Det var en trevarvsbana som gick genom Löttorps samhälle, där var en mycket entusiastisk publik som hejade fram löparna. Sedan vidare ut mot Kalmarsund, banan kantades av ladugårdar, betande kossor och en del envisa flugor. När vi kom till vattnet var det en hel del folk som badade och förvånat titta-

de upp och undrade vilka som frivilligt hade valt att springa maraton denna stekheta lördagseftermiddag, när man kan ligga på stranden. Men när vi kom tillbaka på andra och tredje varvet hade de plockat upp stolar och placerat sig efter vägen och hejade med glada ramsor på löparna.

53 löpare gick i mål på Högby IP. Snabbast i mål var rullstolsåkaren Mikael Sandberg. Mjölby 2.25.29

Snabbaste löparen var Imants Erkens. Högby IF 2.42.08

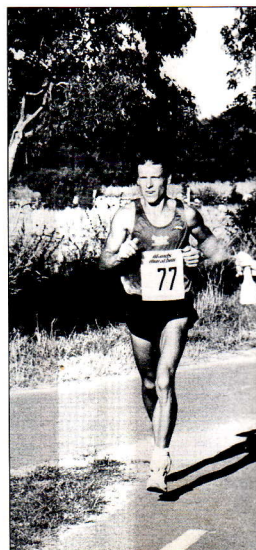
Det var fina priser till de 20

I samband med Ölands Marathon tilldelades Birger Högland Sällskapets standar för 25 genomförda maratonlopp.

Segraren i loppet Imants Erkens

främst placerade samt till segrarna i resp. åldersklass. Alla som fullföljde fick en Ölandssten med inskription. Det var en bra arrangerad tävling som började redan på nummerlappsutdelningen kvällen före maran då det bjöds på ett härligt pastaparty vid Sandbybadets Camping. Jag hoppas kunna komma tillbaka nästa år.

Elisabeth
Westerlund



Swiss alpine Marathon

– En upplevelse som lättare låter sig springas än beskrivas

Ett maraton är som bekant 42 kilometer. Men jag har nyligen flyttat till England, och där räknar man i miles, och 42 miles är - just det - 67 km! Alltså åker jag till Davos för en underbar träningsvecka - årets mest avkopplande.

Under de sista dagarna, då träningsmängden minskas radikalt - jag är ändå redan före loppet uppe i en dos som är större än min normala veckoranson - känner jag hur kropp och psyke bygger upp sig och laddar inför loppet. Mitt främsta mål är att överleva, men sedan kommer tävlingsdjävulen fram. Tio timmar borde jag väl ändå kunna klara! Så kommer Rune Larsson och säger att jag har kapacitet att klara under nio timmar. Något börjar röra sig inom mig. Han känner efter ett antal lopp här nere såväl banan som mig tämligen väl, och om jag lägger samman de tider jag tidigare år haft på loppets första 28 km och på de sista 39, får jag 8.15... Men hur kommer jag att reagera då jag efter (nästan) ett Lidingölopp ska ge mig ut på (nästan) ett maraton - med ett icke föraktligt berg att kliva över dessutom? Tja, det är väl egentligen därför jag startar - för att utröna detta och för att få en löparupplevelse av fantastiska mått, i det som ibland kallas Europas tuffaste lopp! Då utrymmer tyvärr inte räckret till för en detaljerad färdbeskrivning, försöker jag istället att skildra några utvalda minnesbilder - av många, många...

Känslan av glädje, förväntan, bävan och triumf när jag i

motsats till för fem år sedan håller till vänster istället för att springa in i 28-km-målet till höger i Filisur - nu börjar det! Publikleden är naturligtvis tät här, och vi hyllas som riktiga hjältar när vi springer vidare. Det bubblar i kroppen av lycka, och tiden är bara nio minuter långsammare än vad jag hade när jag sprang 28...

Karavanen av löpare som drar vidare på smala stigar, upp bland de mäktiga, outgrundliga bergen... Jag tänker på en av mina absoluta favoriter, Ulf Lundell: "...Skogen exploderar och bergen står tysta - som alltid - dom vet hur man håller sig för skratt..."

Känslan av att på en gång vara liten inför allt detta och stor och förundrad över att få ingå i något så storslaget... Kropp och själ är i en harmoni som sällan tidigare - det är vi och naturen, vi ensamma ska klara av de 67 kilometrarna. Allt detta hjälper mig framåt, men allteftersom det blir brantare och luften blir tunnare, blir det svårare och svårare att röra benen. Ibland stannar jag upp och får riktigt koncentrera mig på att lyfta benet och röra det framåt. Minsta sten kan ses som ett oöverstigligt hinder. Ett par gånger vacklar jag till, som om jag vore berusad. Och berusad är jag, av den allt genomsyrande trötthet

het som man bara känner under den här typen av aktiviteter, och av syrebrist, och av lycka över att få vara med om ett sådant här underbart äventyr. Jag kommer att tänka på en strof av Peter Lundblad: "...Kanske något berusad, fastän glasklar ändå..." Ja, glasklar är jag nästan hela tiden. Med en berusads stundom glasklara blick ser jag skönheten breda ut sig inför mina ögon, och med en berusads övermod kliver jag obekymrat på de hala stenar i bäcken som vållade mig så mycket problem under banbesiktningen häromdagen, då jag tänkte för mycket på min dåliga (?) balans. Nu korsar jag bäcken betydligt mer torrsködd och avsevärt fortare!

Att nå upp till Sertigpass på 2700 meter efter 6.45 och veta att jag har tillryggagått mer än ett maraton, i en milt uttryckt kuiperad terräng... Att inse att jag trots de i mitt tycke alltför långsamma kilometrarna uppför fortfarande har en liten chans att klara de nio timmarna...

Känslan av att allteftersom jag tar mig nerför, först försiktigt gående i den steniga branten, sedan springande, tycks musklerna mjukas upp, känslan att ha krafter att passera medtävlare... Några få meter går på en mjuk upptrampad stig, och här flyger jag nästan! Det

talas mest om bergen, men dalgångarna, med sina intensiva färger på gräs och blommor - jag inser nu att anledningen till att Davos har blått och gult i sitt vapen inte är att de vill hedra Sverige - är minst lika storslagna. Åter dyker Ulf Lundell upp: "...Hon var så vacker - att det gjorde ont..." "Min älskling är så sällsamt vacker - som om hon skapats av en lycklig Gud..." Så är jag plötsligt i Sertigdörfli. 12 km kvar. Jag tittar på klockan. 7.28. Du har en fantastisk chans nu, säger jag till mig själv. Ge allt du har!

Det gör jag, och det är inte lite, det! Liksom 1992 får jag uppleva glädjen av nyuppväckta ben som nästan helt tycks ha glömt de fem och en halv milen de nyss har avverkat. Två gånger direkt efter varandra snubblar jag på rötter - vi springer nu inne i skogen - och lyckas med nöd och näppe undgå att falla - jag kan inte längre styra mina ben. Men framåt går de trots det - kroppen är en märklig skapelse! 60-km-skylden. Åtta timmar och några minuter. Även om kilometerangelvselerna är långt ifrån exakta så inser jag att jag har en mycket stor möjlighet att klara de nio timmarna. Jag får nästan tårar i ögonen, men jag tvingar mig att återvända till nuet. Än återstår det en del. Men inget kan hindra mig nu, inte ens den abrupta övergången från nerförsbacke till slätmark i Davos, vilket kroppen, relaterande till relativitetsteorin, uppfattar som en uppförsbacke!

Och så Stadion. Den röda mattan är en flygande, magisk matta, för den fullkomligt bär mig fram emot Isstadion. Jag vinkar och ropar åt mina kända och okända vänner i publiken, och jag springer fortare och fortare. In i Isstadion, upp på rampen, en sista spurt - jag bara måste ge utlopp för all lycka jag har inom mig nu. Funktionärerna vid målet ropar något om att ta det lugnt, men jag kan inte. Jag korsar mållinjen och lyckas i sista stund undvika att kollidera med framförvarande genom att ta tag en av de metallstänger som håller uppe målställningen. Så bromsas till slut min vilda fram-

fart. Jag kan stolt titulera mig ultralöpare. Åtta timmar, fyrtiosju minuter och trettiofem sekunder

stockar sig i halsen, men vad gör det? När orden inte räcker till, är de ofta överflödiga.



var jag på väg - en åtta timmars arbetsdag med tre kvarts lunch! En galenskapets seger över förnuftet - eller är det kanske tvärtom? En seger över den egna kroppen - nej, det är ju kroppen själv som vunnit en seger, tillsammans med själen, viljan, glädjen... Över vem? Det vet jag inte. Måste en seger vinnas över någon? Begreppsforvirringen är total, men det gör inget. Och när de rutinerade och ett par timmar snabbare ultralöparna Ulf Andersson och Birger Fält strax därpå kommer fram och gratulerar, finner jag, att lika svårt som det är att klä intrycken i ord, lika svårt är det att få fram de meningar jag ändå lyckas formulera. Det

Och när jag en stund senare ligger på rygg i solskenet i kanten av löparbanan, med huvudet på ryggsäcken, tillsammans med några av de vänner som jag kommit så nära under den här veckan, med en ölsejdel inom bekvämt räckhåll och hejar på de löpare som nu kommer inspringande, var och en bärande på sina personliga upplevelser - då känner jag en hel och fullkomlig tillfredsställelse med livet och min egen prestation. Jag bara mår så otroligt bra. Ulf Lundell undrar: "Sextiosju, sextiosju, vart har du tagit vägen nu?" Jag vet: De sextiosju, de finns i mina ben, i hela min kropp - och - framför allt - i mitt hjärta!

Cecilia

FÖLJ MED TILL BARCELONA...

och spring maraton på OS-banan från 1992!

Vi reser med SAS t.o.r. från Stockholm resp. Köpenhamn på förmiddagen lördagen 16 mars med hemresa måndag eftermiddag.

Priset med flygresa från Stockholm, två nätter på Hotel Montecarlo i delat dubbelrum, frukost, flygskatter och serviceavgifter beräknas ligga på 4400:-.

Reseledare från Marathonsällskapet medföljer. Intresserad? Kontakta Göran Gustavsson för närmare upplysningar.

Friidrotts-VM 5 och 12 augusti 1995

För kort VM-mara i Göteborg

Varvräknaren på Ullevi var inte riktigt vaken när damerna startade sitt VM-lopp i Göteborg lördagen den 5 augusti. För löparna sprang bara tre i stället för fyra varv inne på stadion.

Denna fadäs hade kunnat rätas till vid målgången, men upptäcktes först när alla löparna hade kommit i mål. Inte ens när de första mellantiderna kom reagerade någon av huvudfunktionärerna. I den heta värmen som rådde vanns loppet utav den tappt kämpande portugisiskan *Manuela Machado*. Hon tog ledningen efter halva loppet och behöll den in i mål. Vår egen *Ingmarie Nilsson* gjorde en klart godkänd insats genom att komma i mål som 17:e kvinna utav dom 32 som fullföljde. Efteråt tog det onödigt lång tid innan alla löpare fick sina överdragskläder. VM-maran var 400 m för kort och därför godkänns inga rekord.

Det var lika varmt och lika mycket folk utefter banan när herrarnas lopp gick lördagen därpå. Den mest namnkunnige av de 72 löpare som kl 14 ställde sig bakom startlinjen på Ullevi var väl australiensaren *STEVE MONEGETTI*. Man fick trängas för att se skymten av löparna på första varvet. Tänk om åskådarliden var lika tät under Vintermaran ! Klungan var sam-

lad till c a 25 km då mexikanaren och två faldige vinnaren av London Marathon *CERON* kom loss men han missbedömde sina krafter och blev upphunnen av spanjoren och europamästaren *MARTIN FIZ*. Det svenska hoppet *Åke 'Biten' Eriksson* hängde bara med första varvet och sladdade betänkligt på andra varvet och bröt på det tredje. Vårt andra hopp, *Idris Ibrahim*, kom kämpande på egen hand i värmen och hamnade på 46:e plats. Märkligt nog var ingen löpare från Afrika bland dom 16 första som kom i mål.

Samma bana

Banan, som var samma för damer och herrar, gick 3 varv runt centrala Göteborg. Ut från stadions sprang löparna in mot centrum och därefter ut på leden mot Älvsborgsbron. Sedan upp mot Slottsskogen, Vasagatan och upp längs Avenyn innan man kom åter till Ullevi längs Skånegatan. Tyvärr hade man inte inne på stadion anlitat de vana marathontfunktionärerna som finns i Göteborg utan förlitat sig på dem som i övrigt stod för arrangemangen i

VM. Både för damerna och herrarna gällde att en VM-titel och därmed en ny Mercedes inte var tillräckligt för att locka världens bästa marathontlöpare. Många av dom som annars syns överst i resultatlistorna i de stora loppens saknades i VM.

Jan Ternhag

VM-marathon Göteborg 95 08 05

K1	Manuela Machado	POR	2:25:39
2	Anuta Catuna	ROM	2:26:25
3	Ornella Ferrara	ITA	2:30:11
4	Malgorzata Sobanska	POL	2:31:10
5	Ritva Lemtinen	FIN	2:31:19
6	Monica Pont	ESP	2:31:53
7	Linda Somers	USA	2:32:12
8	Sonja Kroik	GER	2:32:17
9	Sachiyo Seiyama	JPN	2:33:07
10	Linda Simon	ROM	2:33:18
17	Ingmarie Nilsson	SWE	2:37:17

54 startande och 32 fullföljde +26 C

VM-marathon Göteborg 95 08 12

M1	Martin Fiz	ESP	2:11:41
2	Dionisio Ceron	MEX	2:12:13
3	Luiz Dos Santos	BRA	2:12:49
4	Peter Whitehead	GBR	2:14:00
5	Albert Juzzado	ESP	2:15:26
6	Diego Garcia	ESP	2:15:34
7	Richard Neurkar	GBR	2:15:47
8	Steve Monegetti	AUS	2:16:13
9	Andreas Espinos	MEX	2:16:44
10	Steve Plasencia	USA	2:16:56
46	Idris Ibrahim	SWE	2:31:31

72 startande och 53 fullföljde +28 C

Maratonlopp i Sverige 1995-96

Datum	Tävlingsplats	Tel.kansli	Tel.bostad	K-person
28 OKT	Luleå (Vintermaran)	0920/180 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 1996
1996				
13 JAN.	Jakobsberg, Stockholm		08/580 163 69	Lars-Göran Berggren
9 MARS	Källered	031/21 15 89	031/795 21 43	Frank Brodin

Det är med glädje vi kan presentera ännu ett nytt maratonlopp i Stockholmstrakten. *Lars-Göran Berggren* har personligen tagit initiativet till detta lopp som springs i sju varv med start kl.11 vid Jakobsbergs Sporthall. Banmätare är *Lennart Bresky*, så risken för att banan inte skall hålla måttet är minimal.

Värningskampanjen



Spring globalt!
res med

Running world wide
till loppet i

Vem kan hota Lennart Carlander i årets kampanj? Lennart har gått systematiskt tillväga och ringt upp alla deltagare i Stockholm Marat-hon, som han hittat adresser till och som inte är medlemmar i Sällskapet ännu. På detta sätt har han f.n. kommit upp i 52 värvingar med Åke "Biten", Anders Salkai, C.J.Olovsgård, Brian Reinholds och Walter af Donners som mest intressanta namn. Redan tidigare är Kjell-Erik Ståhl och en stor del av svenska dameliten medlemmar, men med dessa nyförvärv i medlems-kadern skulle onekligen Svenska Marathon-sällskapet kunna få mera respekt från t.ex. Friidrottsförbundets sida.

Nu återstår förstått att se hur många av dessa 52 som betalar sin avgift, men Lennart har onekligen redan gjort ett jättejobb. Tack för detta!

Striden om andraplatsen kan bli desto hårdare. Just nu innehas den av Kauko Kaikkonen med fem värvingar följd av fjolårssegraren Lennart Bengtsson med fyra. F.ö. har det varit ganska tunt med värvingar, men nu hoppas vi på nya friska tag under den tid som återstår fram till nyår.

Förutom att vinnaren av kampanjen belönas med Sällskapets Sub4 tävlingsdräkt så lottas ytterligare tre dräkter ut bland dem som värvar minst tre nya medlemmar. Alla som lyckas med denna bedrift (att värva tre betalande medlemmar) erhåller Sällskapets T-shirt. Bland dem som värvar en eller två lottas sex T-shirts ut.

Samma person kan inte vinna mer än en dräkt resp. T-shirt - däremot kan man vinna bådadera. För alla som värvas fram till årets slut gäller årsavgiften för 1996, vilket betyder att man får nummer 5 och 6 av Marathonlöparen utan kostnad. Ett bra tips alltså - Värva Dina maratonskamrater till vår kamratförening!

JanLind

Höga Kusten Marathon 19 augusti 1995 Kjell Jönsson vann Höga Kusten maran

Sveriges hårdaste och vackraste mara" avslöptes och firade samtidigt sitt 15-årsjubileum lördagen den 19 augusti. Löparvärdet var bra, +15C/växlande molnighet/någon solglimt. Men en stark sid- och motvind besvärade dom första 25 km. Kjell Jönsson, IFK Nyland, segrade efter ett taktiskt bra lopp. Kjell passerade segertippade Karl Nieminen och Dan Agnarsson Öbacka LK, samt Tommy Larsson och Åke Harlin 3 km före mål. Nya åldersklasser hade införts i år. I damklassen segrade Ann-Britt Rönnerfjäll, som jag hade nöjet att bli passerad av på sista milen. Jag

lyfter på kepsen för Ann-Britt, som jag känner genom arbetet. Leif 'Lohet' Olsson medverkade vid fredagens invigning samt lördagens prisutdelning.

Framtiden för HK-maran är oviss. Arrangörerna hoppas att denna mara ska finnas kvar en bit in på 2000-talet. Räknar man alla lopp, 1/2-mara, 1/4-mara och tjejmil, kom 800 löpare i mål i Ullång-er. Väl mött igen i aug 1996 och välkommen ska alla nya löpare känna sig som inte tidigare provat på Höga Kusten Marathon.

Lennart Carlander

Havanna - Kubas huvudstad
19 november • 10 dagar 11.500
- även halvmaran -

Honolulu - Hawaii
10 december • 13 dagar 11.800

1996
Saigon - Ho Chi Minh - Vietnam
20-21 januari • 10 dagar 12.800
- även halvmaran -

Sevilla halvmaran
25 februari 4.800
OBS! nyinsatt resa • 4 dagar

Hong Kong
10 mars • 8 dagar 12.600

London
21 april • 4-5 dagar 4.500

Glasgow halvmaran
OBS! nyinsatt resa • 4 dagar 4.900

Sydney - OS-staden
25 augusti • 13 dagar 17.800

Auckland - Nya Zeeland
20 oktober • 13 dagar 16.800
- även halvmaran -

New York City
3 november • 5- eller 8 dagar 6.850

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

Intresseanmälan sändes till
RWW • Box 27 • 135 21 Tyresö

Sänd mig inbjudan till loppet

Namn

Address

Post nr Ort

Killingi Marathon 8 juli 1995

Sveriges nordligaste och mest osannolika maratonlopp



Uppställning för start framför den vägmaskin, som oturligt nog saboterat en vägsträcka som egentligen skulle ingått i maran, men som nu måste bytas ut.
Foto: Majken Nordqvist.

Killingi - bara det exotiska namnet har länge med sin klang av trolltrummor och jojk över oändliga fjällvidder utövat en viss lockelse på mig, den alltid lika nyfikne maratonlöparen. Efter att ha genomfört Stockholm Marathon i juni i år och trängts med tusentals andra löpare, burits fram av hejaropen från leden av åskådare längs banan, hört högtalarna på olika ställen av banan förkunna vilka löpare som passerade och deras möjliga sluttider och slutligen utmattad men lycklig nått målet inne på Stockholms anrika Stadion, var så tiden mogen. Nu skulle jag vilja uppleva ett maraton, som var annorlunda - en kontrast till Stockholmsmarans tekniska perfektionism och massmanifestation.

Endast en dam

Killingi låg tidsmässigt bra till för mig. Här var det förra året 11 deltagare, varav en enda dam, *Ann-Marie Andersson* från IK Akele. Jag

fick erbjudande från *Leif Ström-bäck* (distriktsombud för Norrbotten) att åka med i bil från Boden till Killingi. Jag, som aldrig varit norr om Polcirkeln, accepterade förstås och fick uppleva en bilfärd genom norrländsk vildmark, som jag sent ska glömma. Färden gick genom skogar och myrmarker mil efter mil och när vi någon enstaka gång passerade någon liten by hade den alltid något för mig väldigt annorlunda klingande namn, som oftast slutade på -vaara eller -järvi. När vi till slut vek in på den lilla grusvägen från Skaulo mot Killingi stod det 42 km (!) på vägvisaren. *Leif* skrattade gott, när jag undrade, om man verkligen kunde komma längre in i ödemarken. Till slut var vi så framme vid Folkets Hus i denna lilla by, där ett gäng entusiaster med *Lennart Rantatalo* i spetsen för fjortonde gången i följd anordnar ett maratonlopp. För alla utom för en norrlänning är detta ett helt osannolikt företag. Här har man emellertid aldrig låtit sig ned-

slås av låga deltagarsiffror, som minst 8 st. I år gladdes man sig åt deltagarreord - 34 löpare på maratonsträckan, varav fyra damer. Det sprangs även 18 km, 8 km och några kortare ungdomslopp. Inte illa, med tanke på ortens storlek och läge. Eftersom det i år var DM för Norrbotten, hjälpte väl detta upp deltagarantalet något (17 norrbottningar mötte upp). Men det vajade minsann både en tysk och en norsk flagga vid startplatsen utanför Folkets Hus, så loppet var riktigt internationellt. Bland långväga svenska gäster fanns en grupp från Hultsfreds LK, anförda av *Kurt Gustavsson*, som kombinerade besöket här med fjällvandring i det närbelägna Kebnekajse. Tre stockholmare hade flytt avgaser och asfalt, däribland *Stig Hellström* (Fredrikshofs IF), som här sprang sitt 127:e maraton. Deltagare kom också från Fagersta, Krylbo (Bernt Johansson, som gjorde sitt 50:de lopp), från nybildade Kupolen LK i Borlänge och så återvändande linkö-

pingstjejen *Ann-Marie Andersson*, som i fjol var första kvinna någonsin i loppet och som under året gjort bra PR för Killingi. Sedan jag småpratade med en hel del bekanta, gick jag till start. Efter en solig morgon (i alla fall i Boden) hade molnen tornat upp sig och kvicksilvret verkade stabiliserat sig på 13°C, vilket för min del var helt perfekt. Men vinden oroade oss något.

Våndbana

Banan var en något annorlunda våndbana. 9 km t.o.r. Kaitum, där efter 8 km t.o.r. på vägen mot Skaulo och slutligen 4 km t.o.r. på förut nämnda väg mot Kaitum. Vi passerade Folkets Hus två gånger under loppet. Arrangörerna var mycket ledna över att Vägverket hade elagt vägen mot Fjällåsen, som man sprang på i fjol, med jättestora stenar, så att det inte gick att springa där. Vägen mot Skaulo var ganska gropig och ställ-

de nog till lite problem för de snabbaste asfaltspecialisterna. Själv blev jag inte speciellt chockad, eftersom jag var beredd på värre strapatser

och dessutom hade jag inga ambitioner att göra något toppresultat. Nästa år hoppas man emellertid kunna återgå till den gamla bansträckningen. Det roliga med denna typ av bana är att man har lite "koll på läget" hela tiden. Jag sprang visserligen ensam nästan halva loppet efter att *Leif* och *Roger Nordin* (Lycksele LL) övergivit mig, men i och med att man då och då mötte de andra deltagarna och växlade ett par ord, kändes det inte speciellt ensamt. Jag tror att funktionärerna, som stod och kämpade mot myggen i alla dessa timmar hade det värst. Själv fightades jag vilt mot dessa små djur, som upptäckt att "Norrländ är fantastiskt", men tog tillfället i akt att få lite omväxling i dieten i form av friskt turistblod. Banan var för öv-

rigt småbackig och motvinden var tillvis rätt jobbig, men ändå upplevde jag inte denna mara som marigare än många andra, som jag sprungit.

Hemmasonen vann

Lars Vinås, "hemmason" från Vittangi SK, tog hem totalsegern och ett DM-tecken på fina 2.50.37. Som god tvåa kom en av Sällskapets yngsta medlemmar, endast 24-åriga *Ravi Kappel* från Luleå LDK (segrare 1994), som inte hade förberett sig för att springa mer än 18 km-sträckan, men ångrade sig i sista stund. Det är extra roligt att se, att det finns ungdomar som satsar på de oglamourösa marorna. Det var många löpare som gjorde fina prestationer, men om det får resultatlistan berätta. Tyvärr kunde inte DM-tecken delas ut i damklassen, eftersom bara en dam från

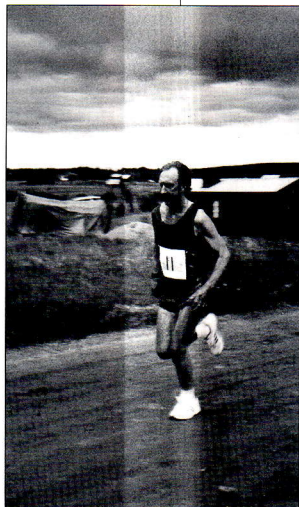
Norrbotten ställde upp. (Har alla tjejer i Norrland flyttat söderut?) Det var *Gunnel Gellerstedt*, som här tog sig i mål i sitt femte maratonlopp.

Vedeldad bastu

I samband med "duschen" efter avverkade 42.195 m fick jag återuppleva gamla minnen från min barndom på den lilla bondgården i Skåne. I stället för dusch var det vedeldad bastu, varmt och kallt vatten från skilda kranar, som blandades i rejäla handfat och så fick man tvätta av sig och blaska bäst man ville. Det kändes lite ovant efter alla dessa år med tempererade duschar efter målgång, men det gick ju alldeles utmärkt. Sedan samlades alla i Folkets Hus, där förbundsbanmätaren *Johan Henriksson* berättade lite om Killingi och Killingi AIF:s historia. Därefter vidtog prisutdelning och återigen bekräftades regeln, att ju mindre ort som arrangerar, desto överdådigare är prisbordet. Här fanns norrländskt hantverk, löparoveral-

ler, avancerade miniräknare, flytvästar, "bergsprängare" m.m. Alla deltagare fick pris och när *Lennart Rantatalo* i avslutningsanförandet aviserade, att loppet nästa år, när det firas 15-årsjubileum, ska bli något alldeles extra, då undrar man ju hur det prisbordet kommer att se ut. Alltså - boka in Killingi i ert tävlingsprogram för nästa år och ni får uppleva ett "exotiskt" maratonlopp med mycket norrländskt gemyt på köpet. Transportplanering hjälper arrangörerna till med och övernattingsmöjligheter går att ordna. Ta chansen att uppleva det osannolika äventyret "Killingi Maraton"!

Birgitta Jarring



Lars Vinås med lätta steg på väg mot segern.

Fotnot: Det var väldigt roligt att distriktsombuden för Norrbotten (förut nämnde *Leif Strömbäck*) och Jämtland-Härjedalen (*Monika Simson*) både deltog i loppet och dessutom peppade "sina" medlemmar. Det kan inte nog poängteras hur beroende Sällskapet är av att ombuden ute på tävlingar speciellt i sina egna distrikt. Som tillrest känner man att det brister i personkännedom, även om jag till min glädje kände igen en hel del medlemmar här uppe. Så en eloge till våra duktiga distriktsombud - vi behöver er! *Leif* visade sig dessutom vara en fantastisk duktig turistguide för mig, som inte visste speciellt mycket om övre Norrland. Efter hans guidning i norrländskt liv och kultur, tycker jag att jag fått lite mer insikt i både problem och glädjebädden i vårt nordligaste distrikt.



Löparskor för Löpare ?

Inlägg

Skoibranschen är en djungel som behöver rensas ur. Konsumenterna vet inte vad som är bra och vad som är dåligt. Allt för många köper fel skor och blir skadade i tid och otid. Många lägger av helt och säger: "Jag kan inte springa mer, jag får ont i knäna". Jag tränar, tävlar mycket och har hållit på i många år. Jag agerar lagledare, tränare i många sammanhang och är ganska frågvis. Springer som hållöpare, neutral med dragning på supinerare. Har

Skobranchen är en djungel som behöver rensas ur. Allt för många köper fel skor och blir skadade i tid och otid.

genom åren provat hundratals skomodeller. Har varit i kontakt med ortoped, skoförsäljare och generalagenter i Norden. Känner s k "kontraktslöpare" som inte

kan träna i "sitt" skomärke men som inte vågar avslöja det i rädsla att mista förmånen. Både egna och andras erfarenheter ligger bakom detta inlägg.

Skotester

De tester som publiceras kring löparskor är verkligen undermåliga tyckanden. Subjektiva, okunniga bedömningar av typ "löpglad", "för trång", aldrig "olämpliga som löpskor". När afrikanska löpare, som springer barfota är skadefria, är vi med våra "högteknologiska" skor skadade för jämnheten. Med så länge skorna inte testas på ett "vetenskapligt" sätt får vi inga förbättringar.

Tester och varudeklarationer i butiken ska innehålla minst detta:

1. Stötdämpningssystem

Foten är oöverträffad som dämpningssystem, men vi kan inte springa barfota. Det gäller för skon att dämpa så mycket som möjligt. Testa fram hur mycket en ny sko absorberar i häl och framfot, tillsammans med uthålligheten i absorberingen. Göra en allmän bild av de olika systemens absorbering lika väl som för de olika modellerna. Rekyl, som var populärt för några år sedan och som vissa skomärken fortfarande använder sig av, är direkt skadliga. Jag har själv hjälpt många motionärer till fortsatt "karriär" genom att rekommendera "riktiga" skor.

2. Skons uppbyggnad

Det finns 2 skolor om fot-ben ska korrigeras eller ej. Varför? Vid korrigerig är häl-framfot lika viktiga som pronering-suprinerig. Ca 85% av alla är hållöpare men nästan alla tillverkare gör skor för framfotslöpare, högt uppbyggd häl med hälsporre och med hälseneproblem som följd. Vilken är den optimala fördelningen mellan framfot-häl vid isättandet av forten? Borde inte hållöpare springa i Birkenstock, Jordskor för att slippa skador? Den enda gång du ska använda en stabil sko är när foten är "perfekt" eller korrigerad till "perfekt". Se tidningen Springtime 4/94. En stabil sko tvingar foten fel. Medför inte en "instabil" tävlingssko stärkta fotleder och större utnyttjande av fotens egna dämpningsmöjligheter? Borde inte skorna vara uppbyggda för att likna barfotallöping, rundad häl och plattare? I Japan säljs 7-8 par tävlingsskor på varje träningsko. Lämpliga skor har du om det är ljudlöst vid isättandet på asfalt. Vid grövre korrigerig av fotens-benets vinklar används iläggsulor. Vad händer om

man börjar springa sent i livet och korrigerar något som alltid varit fel? Ska man använda iläggsulor alltid, även när man inte springer? Norrmän har bland annat mer eller mindre kommit ifrån skador med hjälp av iläggsulor till elitskandens inom olika discipliner. Är det därför dom kommer på bred front? Men många ortopedier i Sverige tillverkar "stabla" - stenhårda iläggsulor som är skadeframkallande istället. Det är direkt olämpligt med ett hårt material mot hälsens fettvävnader vid löpning, därför bör det inte finnas läderbindsulor i vanliga löparskor. Nej, formade efter hälsens rundig och direkt på sulan.

3. Kroppsvikt

På skorna bör stötabsorberingen i förhållande till nyttjarens kroppsvikt framgå. Hur mycket du springer har också betydelse för slitaget på kroppen. Därför borde det t.ex. stå ifall skorna är lämpliga för elit, motionär, joggare eller vandrare

4. Underlag

Ska skon användas på asfalt, sand, gräs, moss, skogsstigar, tävling eller träning? Det är väldigt stor skillnad på underlag och dess behov av stötdämpning. Löpare bör i allmänhet springa mycket mer i obanad terräng för uppbyggnad och minskning av förslitningsskador. Orienterare är ett föredöme.

5. Slitage

Det är utmärkt att kolla upp hållbarheten på såväl under- som ovan- sidan av skorna. Sömmar och limning. Viktigast är att man använder en sko som passar, den slits mindre då.

Sammanfattning skotester

- 1a Olika stötdämpningssystemers absorberingsförmåga och livslängd.
- b Stötabsorbering i % på häl och framfot-livslängden.
- 2a Lämpliga för hållöpar - framfotslöpare
- b Lämpliga för pronerare - supinerare
- c Skon är stabil - flexibel
- d Skon är lämpad för iläggsulor
- 3a Kroppsvikt. Elit - motionär - joggare - vandrare
- 4a Vilket underlag ska skon användas till ?
- a Slitage på slityta, ovasida, sömmar och limning.

Slutkommentar

Snälla skotillverkare sluta med att byta modeller hela tiden och följ inga trender. En "riktig" sko är en "riktig" sko och ska inte ändras utom till det bättre. Om vi får "vetenskapliga" tester så slipper vi alla subjektiva partinlägg om skor.

Nu undrar jag om det finns någon ortoped eller annan expert som kan uttala sig om detta inlägg i den "sjuka skobranschen" ?

Lennart Hansson
alias Rosa Pantern

Apeldoorn Marathon Holland 3 feb 1996

2 platser i weekend resa från Stockholm till Holland, 1.500 kr inkl hotell och hytt på färja.
Daniel v Berlekom, tel 08-716 16 68

HAR DU ONT I FÖTTERNA?

Vi hjälper till att förhindra och motverka eventuella åkommor som kan avlastas med en anatomisk och individuell fotbädd eller inlägg. Vi använder naturmaterial som t ex läder, kork m m och en hel undersökning under belastning av foten med hjälp av Data-Test och avtryck för att kunna avgöra Din belastning, fördelning och problem. Ett helt nytt system för aktiva idrottutövare och motionärer.

Sportsulor och fotbäddar som är anpassade till olika typer av fotbelastning under idrotts- och motionsutövande, för att motverka skador, avlasta och förbättra prestationsförmågan. Vi skräddarsyr fotbäddar och inlägg för alla typer av problem. Vi tillverkar anatomiska avlastnings- och korrigeringsortoser av silikon för Hallux Valgus, Hallux Regidis, hammartå m m. Vi utför ortopedisk skokorrigering samt ger skråd.

Vi erbjuder även medicinsk fotvård och behandlar fotåkommor, vårtor, liktår, hälsprickor, nagelsvamp, nageltrång och andra nagelbesvär.

10% rabatt på alla behandlingar för Svenska Marathonsällskapets medlemmar.

FOTHÄLSAN

Ortopedisk verkstad

Regeringsgatan 77,
Stockholm

Ring för tidsbeställning:

08-24 56 95

Vi tackar för detta intressanta inlägg om löparskor!

Om ideell kamratförening tycker vi att det är viktigt att våra medlemmar får en korrekt information om vilka egenskaper en bra löparsko skall ha och vilka "finesser", som är onödiga och t.o.m. kan leda till en rad olika fotåkommor. Efter min fotvårdsutbildning på Axelsons har jag haft kontakt med flera ortopeder och tekniker och samarbetar f n med en podolog, som tillika är ortopedtekniker. Genom detta har jag fått en bättre inblick i djungeln av löparskor och har kunnat konstatera följande:

– Man kan inte bedöma skor visuellt; man måste analysera materialet och dess egenskaper. För detta krävs en oerhörd materialkunskap, som, förutom skotillverkarna endast vissa biokemister har. Därför har man i de svenska skotesterna inte haft möjlighet att ta tillräcklig

hänsyn till denna viktiga faktor och därmed inte heller kunnat göra en fullt korrekt bedömning.

– Drygt tre fjärdedelar av skopriset går till marknadsföring och den återstående fjärdedelen räcker helt enkelt inte till för att man skall ha råd att använda bästa till-

gängliga material. För stötdämpning behövs t.ex. bara en tunn silikonsula, men istället har flertalet skor en betydligt tjockare sula av ett billigare material, vilket på ett negativt sätt påverkar stabiliteten. Foten måste också få chansen att läsa av underlaget och det får den inte med alltför tjock sula!

Här skiljer sig den medicinska synen från den kommersiella.

Vi förväntar oss en fortsatt debatt och välkomnar såväl kommentarer som frågor i detta ämne. Skriv till: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm. □

Jan Lind

Berlin Marathon 24 september 1995

Nya tider i Berlin



- Världens näst snabbaste marathonlopp nånsin

*Kenyanen **Sammy Lalei** sprang in på världens näst snabbaste tid någonsin i Berlin Marathon. Han kom som skjuten ur en kanon inför täta åskådarled längs upploppet på Kurfürstendamm. I damklassen vann favoriten **Uta Pippig**. Loppet gick i ett fagert höstväder söndagen den 24 september inför en alltid lika entusiastisk publik.*

Det var 16.667 löpare från 62 nationer som hade kommit till Berlin denna söndag morgon och ställt in sig i leden längs den breda avenyn vid Carlostempel Tor. I år var 333 svenskar



anmälda. Antalet svenskar har under åren sjunkit i samma takt som kursen på DM har stigit. En stor grupp från Team Blekinge fanns på plats och även en grupp från Söderhamn. Bansträckningen var delvis ny då det efter återförändring byggts för fullt i Berlin. Första delen av loppet gick som vanligt i dom östra delarna av stan

där åskådarleden av någon anledning inte stod så täta tidigt söndag morgon. När löparna kom över till den västra delen av stan fick dom som vanligt ett hjärtligt välkomnande utav täta åskådarled, sambaorkestrar, tjutande visselpipor, slamrande kastruller och harskramlor. Löparna behöver muntras upp när dom långa och sugande raksträckorna skall passeras. Hela tiden smattar dom rytande helikoptrarna över tätklungan. Alla som står ute efter banan vet när elitlöparna är på gång.

Favoritseger

Det fanns ett stort förhandsintresse för den tyska maratondrottningen **Uta Pippig** vars charmerande leende syntes på bild överallt i Berlin. Endast segrarinnan i Hamburg **Angelina Kananga** orkade hänga med henne dom första 3 milerna. Ohotad och med ett stort leende sprang hon i mål på ett nytt banrekord 2:25:36. Uta är från Potsdam och tillägnade sin seger alla berlinare.

Fantastisk tid

Herrarnas lopp avgjordes när det bara var några km kvar. Belgaren **Vincent Rousseau** ledde loppet, men

kunde inte hålla en framrusande **Sammy Lalei** bakom sig. Den 30-åriga kenyanen satte också nytt banrekord och hans tid blev så bra som 2:07:02. En tid som endast var 13

sek från gällande världsrekord. På 3:e plats kom fjolårssegraren portugisen **Antonio Pinto**. Den 30-åriga kenyanen fick hjälp utav 3 st harar som på ett uppgjort schema höll farten i det tidiga skedet av loppet.

Bästa svensk var Lars Hogdal, 2:31:00, bästa svenska Catarina Jönsson, 3:04:28

Samma tränare

Båda segrarna tränas av samme tyske tränare, **Dieter Hogen**, och bor numera i Colorado USA. Nästa mål för dessa löpare är jubileumsloppet i Boston nästa år, där **Uta** hoppas slå världsrekordet. I dessa sammanhang är inte åran nog för att locka världens topplöpare så feta prischeckar väntade på dom bästa löparna. Föredömligt nog fanns storleken på dessa pengar redovisade i pressinformationen.

Det var ett perfekt väder för denna det 22:a Berlin Marathon denna septembersöndag, +11C vid starten och ännu varmare under dagen. Vindstill. Årets medalj bar en bild utan OS-segrarinnan 1988 **Rosa Mota** från Portugal. I mål

väntade en hel armé av hjälpande händer som tog hand om löparna, och såg till att alla fick vätska, massage och tillbaka sina kläder. Hela målområdet längs paradgatan Kurfürstendamm var avspärrat vilket gjorde att det var svårt att komma fram både för åskådare och tävlande.

Svensk debutant

Bäste svensk blev *Lars Hagdal*, endast 28 år, från MAI som i sin debutmara sprang runt på 2:31:00, vilket gav en 66:e plats totalt. *Catarina Jönsson* blev bästa dam ibland svenskarna på tiden 3:04:28, 38:e plats i damklassen. Svenska Friidrottsförbundet borde skicka några elitlöpare till dom stora marathontävlingarna i NY, London och Berlin som kan placera sig högt upp i resultatlistan. Detta också med tanke på vad förbundet tjänar på alla startavgifter motionärerna får

betala. Bäste svensk hade nu 9 finländare före sig i mål.

Nya tider i Berlin

En nymodighet för i år var att alla tider noterades automatiskt genom

att dom löpare som ville vara med i resultatlistan fick köpa/låna ett chips som sattes på skon. På startlinjen, 20km 30km 40km och mål-

linjen fanns en bred matta som läste av detta chip. Inga stockningar vid målgången i olika fällor. Direkt efter målgång kunde så löparna hämta ett diplom där sluttiden fanns uppskriven. Tiden som noteras är då den effektiva som varje löpare använt. En löpare startade 20 minuter efter det att starten

gått. Men med detta system hade han nästan samma chans på en bra tid.

Sponsorproblem

Arrangörerna tycks ha svårt hålla kvar sina sponsorer. I år lyste någ-

ra av dom stora sponsorer med sin frånvaro. Det drabbade löparna på så sätt att det bara fanns vatten att tillgå vid vätskekontrollerna. Någon direktsändning i

**Kjell Erik Stål
har fortfarande
rekordet i klas-
sen M 45 i
Berlin, 2:15:51**

TV förekom inte. Dom stora TV-bolagen tycks ha tappat intresset efter murens fall. En motortävling syntes istället i rutan. Intresset ibland löparna tycks dock bestå. Det var många som inte fick en nummerlapp när efteranmälan stängdes lördag em.

Jan Ternhag

Olof:s 24-timmars & marathon quartett Jakobstad 2-3 sept 1995

Resultat



Starten, Olof:s 24-tim, Jakobstad, 2&3 sept 1995.

Olof:s 24 timmars 2-3 sept 1995

24 tim start kl 10:00
1 Ter Töyryle Åbo, FIN 216,670 km
6 Kjell-Ove Skoglund Strand IF 193,275 km
27 fullföljde varav 1 dam

100 km start kl 10:00
1 Ari Mustala FIN 9:04:30
2 Kjell-Ove Skoglund Strand IF 9:41:44
25 fullföljde varav 1 dam

1:a marathon start kl 10:00
1 Rolf Hellström IF Åsarna 2:51:52
11 Kjell-Ove Skoglund Strand IF 3:41:43
43 fullföljde varav 1 dam

2:a marathon start kl 14:30
1 Kauko Koponen FIN 4:09:01
4 Kjell-Ove Skoglund Strand IF 4:14:44
15 fullföljde varav 1 dam

3:e marathon start kl 20:00
1 Olav Kirsliä FIN 3:22:44
9 fullföljde varav 1 dam

4:e marathon start kl 2:30
1 Kenneth Fjellström Glommersträsk IF 3:45:01
10 fullföljde

Kvick sprang fort i Buffalo

Veteran-VM i Buffalo blev en riktig höjdpunkt i mitt löparliv. Jag hade aldrig varit med på ett internationellt mästerskap tidigare. Min man Miles Fleetwood:s positiva upplevelse av veteran-VM i Miyasaki, Japan, 1993 gjorde att vi redan i november -94 bestämde oss för att åka till Buffalo, på gränsen mellan USA och Kanada.

Jag startade min vinterträning med detta som mål. Allt gick bra fram till slutet av februari, då smärtan i mitt dåliga högerknä satte stopp för fortsatt träning. En dryg månad av vila följde, avbruten av innetävlingar i Solna, som gick bra trots värken. I början av april opererades knät, varvid det visade sig att den inre menisken var spräckt, den fick plockas bort. Värken som jag haft i fem år försvann! Ytterligare sju veckor av läkning, varbildning i ett av operationssären, inflammationer, cortison, penicillin, voltaren. I slutet av maj kunde jag sätta igång. Med VM knappt två månader borta var det frestande att börja träna hårt och ta igen de förlorade månaderna. Jag bestämde mig dock för att inte gå i den fällan. Många före mig har försökt, men har någon lyckats?

Först Veteran SM i Malmö

Det blev alltså lugna träningspass några veckor. Veteran-SM i Malmö gick hyggligt med fyra grensegrar. Två veckor senare sänkte jag K50-rekordet ytterligare en bit till 39.41. Så Buffalo. MILES och jag beslöt att satsa hårt på terrängloppet över 10 km, eftersom det gick som första tävlingsgren, dagen efter ankomsten. Då kunde vi vara fria och ta det lugnt resten av tiden.

Besvärande hetta

Vanligen håller sig temp. runt +25-30C i juli, men tävlingsdagens morgon slog hettan till på allvar, +38C i skuggan. Tiderna blev naturligtvis därefter. Många öppnade för hårt och klarade inte av att komma i mål. 24 löpare kollapsade och fick föras till sjukhus. En ryss så allvarligt att han avled. Klasserna M40 och M45 kunde inte ens genomföras p g a att alla sjukvårdsresurser redan tagits i anspråk.

Miles avverkar miles

Miles och jag klarade hettan bra och kom in på 10:e och 2:a plats i terrängloppet. Att få medalj i ett världsmästerskap var trevligt!

Därefter följde 5 000 m och 10 000 m på bana, där jag kom 4:a på båda distanserna. Detta gjorde att jag funderade länge ifall jag skulle välja 1 500 m eller maraton. Jag var inte tränad för någondera. Inga långpass för maran, inga intervaller för 1 500m. Men jag valde till slut maran.

Start i arla morgon

Uppställning till start kl 5:30. Vi blev uppmanade att ställa in oss ibland löpare som förmodades springa i samma takt. Dom snabbaste löparna i varje klass stod längst fram. Bra, tänkte jag. Då kan jag kolla hur många som ligger före från start. Men det blev ingen

ordning alls. Starten gick i stort regn och mörker. Efter en vecka i Buffalo hade kroppen börjat vänja sig vid bastuhettan, men jag sprang i alla fall extremt lugnt i början av loppet, beredd på att bryta vid minsta tecken till att knät inte höll. Första halvan gick följaktligen på 1.37. Jag kände ingen smärta i knät. Det var dags att öka farten. OK! Det gick bra, så jag fortsatte att öka successivt. Det var trevligt, nu började jag passera medtävlare. Vid 34 km kom jag ifatt Kjell Zettergren och Nils Jonsson, Täby, båda kämpade på trötta ben. Dom hade tillsammans med Kjell Linder avverkat första halvan efter 1.27. Nu fick dom betala priset. Efter ytterligare några km var jag ifatt Kjell Linder. Jag sänkte farten och vi slog följe in i mål. Det var trevligt att springa slutkilometrarna sida vid sida med en annan svensk.

Världsmästare obemärkt i mål

Att vi båda gick i mål som segrare och världsmästare i var sin klass gjorde inte det hela sämre. Han i M65 och jag i K50. Min tid blev 3.09.55. Men nu ska ni veta, käre läsare, att varken Kjell eller jag efter målgång visste att vi vunnit. Inte ens speakern hade koll på placeringarna utan sa bara att två långväga gäster från högan nord gått i mål. Denna mara var inte

som andra. Målet var beläget i Kings Park, Kanada, nära Niagarafallet 4 mil

från Buffalo. Varför ska man dra iväg till världens ände när man har tillgång till en asfalterad flack cykelväg, slingrande sig fram längs en flod vilken ger både grönska och svalka i juliheaten? Vägen har permanenta markeringar för varje mil. Den börjar och slutar vid Amhearsts friidrottsstadion, där veteran VM:s bantävlingar avgjordes. Kan Ni förstå varför man inte använde den maratonbanan? Inte jag. Nu valde arrangörerna istället Skyron Marathonbanan med start vid Convention Center. Efter 10 km fanns banans enda riktiga stigning över Fredsbron vid Niagarafallet. Nu befinner man sig i Fort Eire, Kanada. Därefter följer man floden. Banan är därefter flack till målet på den kanadensiska sidan av Niagarafallet.



XI WORLD VETERANS' ATHLETIC CHAMPIONSHIPS

BUFFALO, NY JULY 13-23

Tullproblem

I det officiella VM-programmet kunde man läsa att maratonlöparna är begeistrade över denna bansträckning där 1980 och 1984 års amerikanska OS-uttagningar hölls. Vilka dessa begeistrade maratonlöpare var vet jag inte. Jag träffade dom aldrig. Hör bara! Dagen innan maran tvingades vi genomgå en extra registrering och kontroll utav den kanadensiska tullen, målet låg i Kanada. Jag klarade mig undran med en timmes köande, i en bastu- gymnasstalsal. Redan kl 3:30 avgick pendelbussen till start för att hinna med ännu fler kontroller av dom 1 100 tävlande. Kanadensiska passmyndigheten fick ligga i. Först därefter fick man kvittera ut nummerlappen. Jag förstår den lö-

pare som struntade i allt byråkratiskt krångel och sprang med passet fasttejp på bröstet.

Första världsmästarinnan

Just som jag är på väg att sätt punkt för den här artikeln kommer Miles och viskar i mitt öra "Ivar Söderlind sa att du är den första svenska maratonvärldsmästarinnan hittills".

Gudrun Kvick-Fleetwood

"Grattis önskar redaktionen".

Svenska resultat Vetran-VM Buffalo 95-07-22

Plac	Namn	Tid
K50/1	Gudrun Kvick-Fleetwood	3.09.55
K55/2	Birgitta Eklund	3.24.51
M40/89	Lars Andersson	3.57.35
M50/23	Kjell Zettergren	3.12.05
M55/27	Ulf Agrell	3.25.37
M60/10	Nils Jonsson	3.11.42
M65/1	Kjell Linder	3.09.52
M75/3	Gösta Andersson	4.44.32

Wien Frölingsmarathon 23 april 1995

Chockartad värme i Wien

Välsernas stad i Österrike kan förutom ett rikt musikliv också bjuda på ett marathonlopp som är både lättsprunget och trevligt. Loppet gick den 23 april. Det blev närmast en chock att möta löpar- dagens c a +23C, direkt från vintern i Östersund. Vi var en hel del svenskar varav dom från Täby LLK och ett par från Falun bodde på ett hotell inte långt från Rådhuset. Själv har jag en namn i Wien, en Monica som jag känner sedan mina tidiga barndom. Jag bodde hos henne och hennes man i en magnifikt vånig nära slottet *Belvedere*.

Pastapartyt kvällen innan loppet hölls i Rådhuset. Istället för spaghetti, som brukligt är, bjöds det

på *Kaiserschmarren*. En nationalrätt som liknar pannkaka. Våra är pannkakor är dock godare.

Marathonloppet går utmed *Donau* och rakt genom *Pratern*, där det stora välkända *Riesenrad* finns. Vi var flera som hade problem med värmen, men trots den och en inte alltför storartad tid kom jag två i min klass. Målgången var utanför Rådhuset. Den efterföljande prisutdelningen och festen hölls inne i Rådhuset. Efteråt gick vi gemensamt till en restaurang. Vår reseledare *Claes Walters* premierade bästa dam och herre. Naturligtvis fick dom Mozartchoklad. Dom lyckliga var *Elisabeth Westerlund* och *Kjell Persson*. Jag springer gärna Wien

Frölingsmarathon igen. Men då i svalare väder.

Monika Simson
Täby LLK

Wien Marathon 95-04-23

1948	Kjell Persson	3:41:05
2167	Henryk Skaldin	3:45:26
2576	Peter Klemmensen	3:53:21
2674	Peter Sedlacek	3:54:56
2789	Clas Walters	3:56:46
2853	Sven Fryksen	3:57:55
2857	Elisabeth Westerlund	3:58:00
2867	Mika Ivarsson	3:58:10
2935	Per Westin	3:59:20
3464	Birgitta Jarring	4:12:45
3521	Monika Simson	4:14:10
3610	Åke Monikander	4:16:19
4254	Erik Horneman	4:35:46
4463	Peter Nilsson	4:44:54
4470	Bertil Engquist	4:45:06
4938	Philip Andrasevic	5:26:17
Väder +23C		



Orjan Sandler, Mats Zetterlund och segraren Lars-Erik Olsén.
Foto: Monika Simson

Vattudalsmaran 9 sep 1995

Ett lopp som förtjänar uppmärksamhet

Marek Perlinski

Att väckas av ett ilsket pipande väckarur kl 6 en lördag morgon är ingenting man längtar efter. Varenda muskelfiber värker. Javisst ja, jag har inte hunnit vila tillräckligt. Efter en sommar med 4 maratonlopp och tung träning om vartannat känns 2 ynka vilodagar otillräckligt och någon uppladdning är det inte tal om. Väskan står packad sedan igår. En detalj mindre att tänka på. En kort bilresa hem till en klubbkompis. Hos denne väntar redan en löpare från Skellefteå. Undrar när han vaknat för att hinna köra de 14 milen mellan Skellefteå och Umeå? Vi är två löpare från Jälle TC i Umeå. Den tredje är från Skellefteå och tävlar för Hellys RC.

Vi sätter oss i klubbkompisens bil och påbörjar resan mot okänt mål. Rent geografiskt är målet känt. Vi ska till Strömsund. Vårt egentliga mål är dock maran i Strömsund och något sådant har aldrig existerat, den stora premiären väntar. Vattudals LDK står för arrangemanget. Det är en relativt ny förening, men består av erfarna löpare. Beviset på att det inte råder någon brist på erfarenhet hur man både arrangerar och springer maraton har den första Vattudalsmaran blivit.

Det vore en lögn att säga att banan är lätt. Den är snarast me-

delsvår. Banan bjuder på några backar, inte särskilt farliga men tillräckligt branta för att ge kroppen signalen att man springer i en utförlöpa. I tider då allt fler maratonlopp helt går på släta asfaltbanor känns det som en befrielse att springa på flera olika underlag. Vattudalsmaran erbjuder nästan alla tänkbara underlag. Merparten av banan går på asfalt av varierande kvalitet, från perfekt till rätt så sliten och småtrasig. Stora delar av loppet går på grusväg som också är avskiftande kvalitet. Bitvis bjuds man t o m på betongväg och en smal skogsväg som består av gräsbeyuxet grus och sand. Maran är alltså snäppet tuffare än många andra lopp, men så går den i Jämtland. Jag vill klart säga att det varierande underlaget och den vågiga banprofilen ser jag som klara fördelar, något som gör löpningen roligare. Tack Vattudalen!

Efter att ha konstaterat att byte av underlag känns i benen tog vi oss i mål. Alla tre på för oss hyfsade tider och alla var nöjda med arrangemanget. Ett fint lopp, t o m vädret var perfekt för långdistanslöpning. De positiva intrycken delades av flertalet deltagare, vilket framgick av eftersnacket i omklädningsrummet.

- Superlativerna är många:
- varierande och rolig bana
 - bra organisation, entusiastisk och kunniga arrangörer
 - stor och smakfullt utformad medalj till alla fullföljande
 - vätskekontroll var 3:e km
 - bananer energikakor, russin, annat smått och gott
 - coca-cola
 - svampar vid vätskekontrollerna

- suverän omklädning, bastubara 40 m från målområdet
- start och mål på en idrottsarena
- attraktiva priser till deltagarna
- resultatlistor direkt efter tävlingen alla fick en lista med sig hem

Superlativen skulle kunna fortsätta ett tag till. Kan man då begära något mer? Jo, svaret på frågan om till vart alla löpare tog vägen, till tävlingen kom de aldrig.

Totalt var det 21 tävlande! En anmärkningsvärt låg siffra, särskilt med tanke på att tävlingen gällde som DM för Jämtland. I ingen ålderskategori utdelades fler än 2 DM-tecken i brist på tävlande från Jämtland. Bara fem löpare var i senioråldern, resten var tappra veteraner. Den unge triatleten **LARS-ERIK OLSÉN** från Vattudals LDK tog hem totalsegern och putsade sitt personliga rekord med åtskilliga minuter.

Nästan hälften av startfältet utgjordes av utsocknes löpare, av dessa var sex från Västerbotten. Möjligen skulle ännu fler västerbotniska löpare anlända om inte Vattudalsmaran inföll på samma dag som maraton i Vasa, Umeås tvillingstad på finska sidan Bottniken. Lycksele bidrog med några löpare och **Margot Andersson** från Lycksele LL vann damklassen i konkurrens med två jämtländska damer. Varför fanns det så få löpare från Jämtland? På brister i informationen om loppet kan man inte skylla. Det vore ofantligt synd om tävlingen fick läggas ner p g a lågt deltagarantal.

Så när du käre läsare planerar ditt tävlande för 1996, reservera en plats i almanackan för Vattudalsmaran, den är värd det!!

Från Vattudalsmaran har redaktionen fått två reportage som båda prisar och lovar detta premiär arrangemang. Årets deltagarantal var endast 21, och med tanke på alla superlativer kan säkert arrangörsföreningen med **Magnus** och **Örjan** i spetsen räkna med ett ordentligt uppsving till nästa år. Vi publicerar **Marek Perlinski**s rapport, som han själv kallar 'Betraktelser över Vattudalsmaran', i sin helhet och beklagar att vi måste korta ned **Monika Simsons** reportage. / red

Strömmingsmaran 20 augusti 1995

Trenden har vänt uppåt ?

Arets Strömmingsmaran i Söderhamn, den 13:e i ordningen, hade glädjande nog lockat fler deltagare än fjolårets, trots konkurrens av veteran-SM i Borås lördagen efter. 166 löpare var anmälda till maran (141 i mål) och 41 par till mixmaran, 38 i mål. Söderhamn bjöd på sedvanligt solsken, men den tryckande värmen från dagarna före hade ersatts av betydligt skönare luft. Detta år hade arrangörerna beslutat sig för att inte bjuda in några utländska elitlöpare. Även om det inte blev mer tävning i täten så var det ett lyckat drag. Både löpare och publik uppskattade att lokala löpare fick vara med och tävla om topplaceringar. Efter fjolårets lopp kom en del larmrapporter om Strömmingsmarans framtid. Detta resulterade i många nya funktionärer, söderhamnsborna vill ha kvar sin mara

Banan innehöll en del förändringar i år. Till följd av byggandet av ny järnvägsstation hade arrangörerna tvingats lägga om slutet på både första och andra varvet. Att avslutningen med den sega vinnningen upp till Hällåsen efter 39 km var borttagen glädde de flesta löparna. Nu fick vi springa längre norrut, till Norrala kyrka, innan vi vände tillbaka mot Söderhamn. Det var sedan skönt att få springa direkt in på gåtatan och det hägrande målet där *Torbjörn Olsson* marathonpratade som vanligt.

Före start fanns det flera segerkandidater, men redan efter ett par km hade *Harri Partanen*, Högbö GIF och Sandviken, gått loss i täten. *Harri*, som debuterade på marathons, har varit Gästriklands bästa vasaloppsåkare i flera år, 31:a som bäst, och gjort 1:09:51 på halvmaran. Vid varvningen hade han en ledning på en minut före *Kenneth Ericsson*, Bergvik, och tiden pekade på 2:33. Självt sprang jag i ett jämnt tempo och låg 9:a efter en mil och passerade halvvägs som

5:a på 1:22. Efter att två löpare brutit och en tröttnat var jag uppe på andraplats vid 29 km. Vid 33 km ledde *Partanen* med 8 min men han började att få krampkänningar och drog ned på tempot. Jag fortsatte i samma tempo och plockade minut för minut. Det var enormt inspirerande att springa med hjälp av den stora publiken längs banan som hejade fram mig. Söderhamn är hemmaplan för mig när det gäller maraton. Jag är född i Söderhamn och debuterade där som maratonlöpare 1988.

Det var en trött men lycklig segrare som sprang i mål under publikens jubel. Poliseskort är han inte van vid från skidspåren. Segartiden 2:41:57 var sämre än han räknat med, men nästa gång gör han säkert 2:35. Jag höll min placering och kom i mål på 2:45:07, nästan 2 min sämre än i fjol men långt bättre än vad jag räknat med före start. *Jan Johansson*, Granbo, sprang in som trea på 2:52 i sitt andra marathonlopp.

Damklassen var i år tunnare än någonsin, endast tre fullföljande. Fjolårssegrarinnan *Susanna Östlund*, Söderhamn, var ohotad från start. Hon tyckte att det var jobbigare i år jämfört med debuten i fjol, men tiden 3:12:03 var bara en halv minut sämre.

Bland klassegrarna kan nämnas *Riku Kyllönen* i M50, *Sundbyberg*, på 2:52 och *Torleif Rekkebo*, Norge i M60, på 3:09. *Rekkebo* var en av sju hårdingar som laddat upp med att springa Höga Kusten Marathon på lördagen. Flera av dem sprang fortare på söndagen, *Gunilla Franzén* t.ex. hela 13 min. Men så är ju Höga Kusten Marathon betydligt mera kuperat.

Vid målgång delas Strömmingsmarans fina medalj ut. Tredje året erhålls den i guld, femte året får man en stor relief och tionde året en miniatyrkopia av Söderhamns

Utsiktstorn, Oscarsborg. 6 löpare har fullgjort alla 13 Strömmingsmaror.

Stig Hellström
Runar Waller
Hans Berger
Mats Hagberg
Bo Olsson
Pär Sjölin

Fredrikshof
Hemlingby SK
Vårbo SK
Skogsind TFI
F15 IF
Brobergs IF

Strömmingsmaran utgjorde som vanligt DM för Gästrikland och Hälsingland. Efter tidigare bl.a. två silver fick jag nu mitt efterlängtrade DM-guld på marathons. De äldsta deltagarna var tidigare nämnde *Runar Waller*, Hemlingby, 72 år (3:58) och *Martin*

Svensk, Vallsta, 71 år (4:06).

Yngst var *Erik Törnqvist*, Bollnäs, ännu ej fyllda 17 år som i sin debut kom 19 min

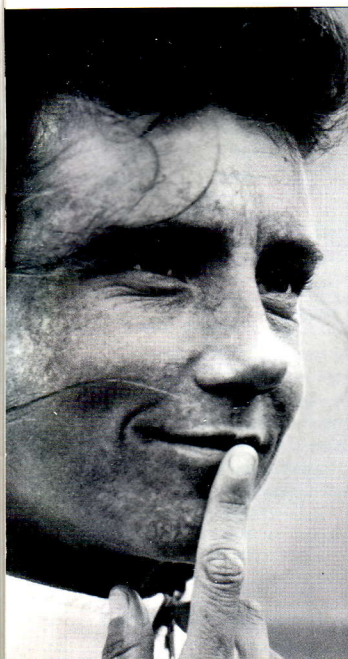
efter pappa *KARL-ERIK*. Snart får pappa kämpa för att försvara familetiteln.

I mixmaran, där en kvinnlig och en vanlig löpare springer var sitt varv, försvarade söderhamnsparret *Pia* och *Olle Hultgren* sin seger från i fjol. Tiden var 2:44:09 och segermarginalen en knapp minut.

I samband med prisutdelningen, där som vanligt en imponerande prissamling delas ut, erhöll två löpare Sällskapet Standar för 25 fullföljda marathonlopp. Det var vår medlemssekreterare *Birgitta Jarring* och *Claes-Göran Walters*, Täby LLK, vilka sprang mixmaran på 3:10.

Som vanligt kantade söderhamnarna marathonsbanan. Kaffeborden i trädgårdarna längs banan var många. Vid varvningen och målgång är det en upplevelse att få springa gåtatan mellan täta åskådardlar. Så om ni vill springa inför en entusiastisk och personlig publik kan jag varmt rekommendera Strömmingsmaran i Söderhamn 3:e söndagen i augusti.

Birger Fält



— Porträttet —

Fullständigt namn: **Ann Ingmarie Nilsson**
 Klubb: Ullevi FK (Byte pågår till Hässelby SK)
 Ålder: 29 år Födelseort: Halmstad
 Matchvikt: 56 kg Längd: 179cm
 Bostad: 2:a i centrala Halmstad.
 Familj: Särbo med Åke 'Biten' Eriksson.
 Utbildning/Yrke: Leg sjuksköterska, men studerar nu på komvux.
 Dricker helst till vardags: Vatten och Pepsi Max.
 Dricker under tävling: Pep Extra
 Favoritträtt: Vegeterian sedan 15 år. Bland många rätter kan nämnas pasta-gratäng med vitlök, Ingmaries grönsaksblandning samt groddar som hon odlar själv.
 Favoritmusik: Hårdrock, klassiskt och disco. Allt beroende på humör och stämning.
 Senast lästa bok: "Den oändliga planen" av Isabel Allende.
 Favoritprogram på TV: Nyheterna, naturprogram och "Rederiet".
 Andra intressen: Hästar (djur över huvudtaget), naturen, läsa samt måla/rita.
 Andra medlemsskap: Röda Korset, Sv Islandshästförening, Nordiska samfundet mot plågsamma djurförsök, SOS-barnbyar.
 Roligaste tävlingen: Terräng-SM 94 (första SM-medaljen), Terräng-SM 95 (dubbel-segrare) och Stockholm Marathon 95.
 Tränare: Planerar träningen tillsammans med Bengt Sävestrand. Åke tipsar gärna om olika träningsmetoder.

Porträttet

Mikael Hill

Normal träningsvecka i oktober 1995

Dag	Fm	Em
Mån	6-8km lugnt	12km + styrketräning
Tis	Backträning (ca15km)	8-10 km
Ons	Vattenlöpning i intervallform	12km + styrketräning
To	Intervallträning (12-14km)	10 km
Fr	10-15km lugnt	8-10km + styrketräning
Lör	Intervall/snabbhet (12-15km)	10 km
Sö	Långpass (minst 30km)	Vattenlöpning i intervallform

Löptränar mycket själv på alla typer av underlag. Beroende på säsong springer hon på allt från 200-300m intervaller inomhus till långdistanspass på över 40 km. Inte konstigt att hon då kan vinna SM på både 4km och Marathon, dessutom på samma år! Har det möjligt hänt tidigare med den dubblingen? Hon har aldrig varit skadad eller sjuk, kanske tack vare den allsidiga träningen.

Personliga rekord

1.500m	4:35	-94
3.000m	9:31	-94
5.000m	16:24	-95
10.000m	34:14	-94
10km landsväg	32:58	-95
Halvmarathon	1:14:02	-94

Samtliga marathonloppen i karriären

År	Tid	Plats	Marathonlopp
-91	3:09:35	? New York	
-92	3:03:19	43 Berlin	
-93	2:57:03	11 Stockholm	
-94	2:39:43	8 Chicago	
-95	2:38:46	12 London	
-95	2:33:03	1 Stockholm	
-95	2:37:17	17 VM i Göteborg	(400m för kort bana)

Med en temperatur mellan 25 och 30 grader i skuggan så klarade Ingmarie VM-loppet med bravur (knappt godkänd enligt Ingmarie själv). Hon gick ut lugnt i vanlig ordning och passerade 5km som

32:a. Det visade sig att hon sprang mycket taktiskt i värmen och avancerade till 27:a vid 21km och 21:a vid 30km. På grund av en arrangörsmiss så fattades 400m, men sluttiden motsvarar ändå en tid straxt under 2:39 på full distans. Man kan säga att tomrummet efter *Evy Palm* är fyllt.

Därmed är det inte sagt att Ingmarie har nått sin potential ännu. Hon är fotfarande ny som marathonlöpare, med tanke på hennes endast två år som elitlöperska. Nästa års mål är utstakat och Evys svenska rekord ligger i farozonen. OS i Atlanta är också ett mål (om bara förbundet kan bestämma sina kvalgränser). Nästa marathonlopp kan bli i Istanbul redan i november.

Ingmarie Nilsson

Resultat

Berlin Marathon 95-09-24

Klass	Namn	Klubb	Tid
M30	Sammy Lelei	KEN	2:07:02
M30	Vincent Rousseau	BEL	2:07:19
MH	Antonio Pinto	POR	2:08:56
K30	Uta Pippig	GER	2:25:36
K30	Angelina Karana	KEN	2:27:40
KH	Rakyla Marouji	MAR	2:28:16
MH	Lars Hagdahl -67	MAL, Malmö	2:31:00
M30	Örjan Grelsson -62	Uppsala	2:35:00
M40	Stefan Ulmestad -52	Team Blekinge	2:36:12
M30	Stefan Rosén -65	IK Pallas	2:40:34
M35	Eddi Hultgren -59	Team Blekinge	2:40:59
M30	Robert Jönsson -61	IKF Trelleborg	2:41:33
M30	Magnus Besseling -61	Sth Polisen	2:42:29
M30	David Cooper -61	TESO	2:43:30
MH	Jörgen Lind -69	Uppsala	2:45:47
M50	Leif Holm -44	Team Blekinge	2:46:16
MH	Anders Forvass -72	Fast	2:46:40
MH	Ole Jonsson -66	IK Västerås	2:47:30
M55	Björn Viderfors -40	GF Idrott	2:47:42
M40	Safouane Silmo -51	Hultsfreds LK	2:49:57

M30	Jörgen Nilsson -63	Bosso	2:51:01
M30	Roger Larsson -63	Skultuna	2:52:37
M45	Göran Bengtsson -46	Laholms IF	2:54:04
MH	Joakim Åleheim -72	Kalmar RC	2:54:48
M40	Anders Persson -55	Bosso	2:55:01
M30	Hans Åberg -63	Ljungsby Runners	2:55:17
M30	Michael Jahnsson -64	Ljungsby Runners	2:55:17
MH	Michael Johansson -67	Team Blekinge	2:55:34
M35	Janne Nord -58	IFK Mora	2:56:02
MH	Fredrik Nilsson -72	Härjöv IF	2:57:33
M40	Göran Pettersson -51	IKF Trelleborg	2:57:36
MH	Peter Jonsson -69	Draco IF	2:59:47
M30	Jan Eriksson -62	Marmo Mohed	2:59:52
M45	Per Dahlbeck -50	MNW LR	3:03:53
K30	Catarina Jönsson -64	Bosso	3:04:28
M35	Björn Furhoff -60	Stockholm RRC	3:04:41
M40	Dieter Schneider -55	Grycksbo	3:04:44
M40	Bo-Egon Nilsson -54	Friskis & Svellets	3:05:32
M35	Mats Hammerin -60	Kupolen LK	3:07:43
MH	Martin Jacobsson -74	Stensunda IF	3:07:52
M35	Erik Nilsson -60	Musgeneterna	3:09:09
M50	Kristen Åstrand -45	Team Blekinge	3:09:41
MH	Christer Andersson -66	Draco IF	3:09:41
M40	Håkan Eriksson -54	Team Blekinge	3:10:14
M30	Mikael Strosfelt -62	Karlskoga IF	3:11:34
M40	Inge Gunnarsson -53	Valhall IK	3:11:53
M55	Jörgen Larsson -38	Västerås	3:11:54
M55	Åke Jansson -39	Uppsala LK	3:12:48
MH	Anders Roos -70	IFK Helsingborg	3:12:58

M40	Leif Olsson -53	Busso	3:14:32
M40	Roland Englund -53	Ljusne Ala OK	3:14:51
M45	Lars-Erik Larsson -49	Skultuna	3:16:12
M35	Anders Nilsson -57	Hultsfreds LK	3:16:37
MH	Tobias Karlsson -74	IK Willika	3:16:57
M55	Gilberto Alvarez -39	Busso	3:17:10
K30	Lena Larsson -62	Stockholm RRC	3:17:40
M50	Håkan Mossberg -44	Stockholm RRC	3:18:34
M45	Thomas Kumlin -49	Sala	3:18:39
M40	Olavi Nieminen -55	Sollefteå	3:18:39
M30	Mats Hagdahl -64	LK Myran	3:19:05
M55	Ulf Agrell -39	Heleneholm IF	3:19:16
MH	Tomas Alsterlund -69	Busso	3:19:50
M45	Ebbe Askerberg -46	Tetra Pak	3:19:54
M45	Göran Lindberg -49	SC Victoria	3:20:16
MH	Mikael Andersson -68	Götenehus IF	3:20:28
M30	Kenneth Hermansson -64	Märsta	3:20:36
K35	Maria Hedlund -59	Stockholm	3:21:13
K30	Sofie Strömblad -65	Astra	3:21:23
M40	Ove Norman -54	Stockholm RRC	3:21:57
M50	Lars Karlsson -44	IK Willika	3:22:07
M45	Gert Persson -49	Team Blekinge	3:22:15
M45	Folke Olsson -47	IK Skattmasarna	3:22:42
M35	Nils-Olof Nilsson -60	Team Blekinge	3:22:44
M50	Bosse Olsson -58	F15 IF	3:23:18
M50	Leo Rahnkron -61	Team Blekinge	3:23:42
M50	Ingemar Andersson -44	Kalmar OK	3:24:50
MH	Dan Ålert -69	Busso	3:25:46
M50	Göte Henriksson -43	Lund	3:26:20

Succé hela vägen

Monika Simson

Eldsjälar finns det överallt. Tidi gare har jag nämnt *K-G Nyström* och *Svein Moe*. Nu måste jag också räkna i ansvariga för Vattudalens LDK. Det är lite av ett vågspel att vara så modig och tuff när man ordnar ett maraton upp i Strömsund. En del av vårt land som man får räkna som glesbygd. Banan var fantasirikt lagd med stor variation. Detta är särskilt viktigt när publiken inte är stor och när man ofta springer ensam. Mycket tydligt markerat i korsningar. Ingen möjlighet att springa fel. Skyltar var uppsatta vid varje km, vilket

är jättebra, då kan man hålla koll från början så att man inte springer för fort eller sakta. Banan var lagd i olika slingor med vändpunkter så att man mötte de snabbaste löparna, vilket kändes extra roligt. Ett nära nog perfekt väder gjorde inte det hela sämre, det var en glädje att springa i ca +10C med underbar luft. Ett rikt utrustat prisbord hade dukats upp. *Mats Zetterlund* var speaker och *Örjan Sandler* prisutdelare. Alla fick pris, ibland flera stycken. I anslutning till prisutdelningen kunde man köpa kaffe, läsk och smörgåsar. Jag skulle önska att många

fler kommer till detta lopp nästa år. Passa på ni som t.ex. vill samla svenska marör för 'Sverige 90-diplomet'. Här har ni möjlighet att göra en bra tid. Banan går ut på Öhn där *Yngve Gamlin* och *Beppe Wolgers* höll till. Upptäck den svindlande vackra naturen. När ni sprungit färdigt gör ni en avstickare till den underbart vackra staden Östersund som ligger nästgårds, och bekantar er med Republiken Jämtlands huvudstad. Ni blir inte besvikna. Den klara höga luften är dessutom gratis.

Marrakech Marathon 1996

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 till Marrakech Marathon:

Namn:

Adress:

Postnr: Ort:

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



M35	Tihamer Hargtal -56	MNV LR	3:26:26	M40	Bo Bengtsson -53	Pulsen	3:56:40	M50	Åke Reimer -45	Trelleborg	4:49:00
MH	Erk Liljebrant -68	Stockholm	3:27:53	M50	Per Mödin -43	Landstinget	3:56:41	K35	Kirsti Kvarnerot -58	Skånör	4:49:00
MH	Mats Hansson -66	PLM IF	3:28:02	M30	Joskin Duren -64	Pharmadea	3:56:53	M50	Lennart Nilsson -45	Team Blekinge	4:49:23
M50	Bengt-Å Ljungqvist -43	Team Blekinge	3:28:09	M35	Anders Karlsson -65	FK Finn	3:57:47	M35	Gunnar Andersson -57	Västerås	4:50:12
M55	Kurt Holmgren -37	GF Idrott	3:28:17	K35	Annika Oldberg -60	Esikistuna	3:58:02	M45	Inger Granlund -46	Skellefteå AIK	4:50:14
MH	Kristen Einarsson -72	Bolnäs	3:29:35	M40	Lennart Ekberg -52	Stockholm RRC	3:58:17	M45	Claes -G Brauner -49	Gulf BH 95	4:50:48
M55	Sven Svamfält -39	Bussö	3:29:59	M40	Bengt Sjögren -51	FK Snapphannan	3:58:24	M45	Nils Widenfors -48	Team Blekinge	4:52:07
M50	Guy Wallin -41	Huvsälts IK	3:30:05	MJ	Henrik Lindskog -77	Alafors IF	3:58:47	M50	Kentil Nilsson -44	SKF FK	4:52:28
M30	Jens Waller -65	Kupolen LK	3:30:26	K45	Karin Lindskog -48	SKF FK	3:58:48	M40	Hasse Olsson -55	Bussö	4:52:42
M30	Pär Ingvarsson -61	IFK Helsingborg	3:30:27	M40	Bjarne Asp -54	Landstinget	3:59:26	K40	Monica Bengtsson -51	Laholms IF	4:53:45
M40	Tomas Iwer -55	Jupiter Tr.C	3:30:42	M30	Björn Svensson -65	Draco IF	3:59:53	M40	Pia Andersson -52	Bastupanelen	4:53:51
M40	Curt Sandberg -51	Stockholm RRC	3:31:41	M45	Lennart Graeden -49	Värmåso SK	4:00:00	M35	Anne-Jörgensson -56	Bussö	4:53:58
M35	Jan-Erik Strandberg -57	Ljusne Åla OK	3:31:53	M35	Ulf Henriksson -59	Gulf BH 95	4:00:03	K50	Anne-M. Andersson -43	IK Åkele	4:54:09
M40	Göran Sjödin -54	Ljusne Åla OK	3:31:54	K30	Eva Jönsson -63	Lindome	4:00:23	M45	Kurt Gustavsson -48	Hultsfreds LK	4:56:11
M50	Ole Wiklund -42	Tullinge	3:32:55	M45	Stig Persson -47	IFK Trelleborg	4:00:47	M70	Stig Johansson -21	Team Blekinge	4:59:40
M40	Johan Lindberg -55	Borås Id	3:33:28	MH	Lasse Andersson -66	Sluderterna	4:00:52	M50	Alf Jansson -45	Gulf BH 95	5:01:31
M40	Ulf Georgsson -52	Kronokogen	3:33:39	M35	Lars Linderdahl -57	Söderhamn	4:00:55	M60	Karl-G. Svensson -35	IF Rogår	5:02:10
K55	Gunilla Mårtensson -38	LUGI	3:33:44	M40	Anne Mårtensson -51	Stockholm RRC	4:01:37	M40	Elke Raub -55	Stockholm RRC	5:03:39
MH	Anders Karlsson -66	Tobo	3:34:00	K45	Helene Melin -50	Stockholm RRC	4:01:39	M40	Ylva Jakobsson -55	Visby	5:05:32
MH	Örjan Larsson -70	Draco IF	3:34:01	M40	Daniel v Berlekom -55	Res & Spring	4:02:40	M45	Erling Björjesson -50	OK Tyringe	5:06:12
M40	Claes Hermansson -54	Ingarsp SMU	3:34:11	M35	Bengt Nilsson -57	Friskis & Svelts	4:03:16	M40	Hans Ryberg -52	Lerum	5:06:27
M50	Ragne Nilsson -43	Sövesborg	3:34:42	M50	Stig R Nilsson -44	Skillingaryd	4:04:17	M50	Åke Dahlgren -45	Team Blekinge	5:11:36
MH	Matthias Johansson -67	Malmö	3:34:46	M45	Torgny Lööf -50	Marna Mohed	4:04:46	MH	Göran Hagelin -70	V Frölunda	5:13:54
M45	Mats Persson -47	Laholms IF	3:35:30	M55	Tommy Pettersson -57	LFV Luleå	4:04:55	M45	Göran Igelström -48	Sollefteå	5:24:01
M50	Bengt-Åke Svensson -45	Team Blekinge	3:36:57	M50	Lars Karlén -42	LFV Kuruna	4:05:43	M55	Egon Johansson -40	Fyrkantens	5:28:40
M50	Roland Andersson -64	Ås 90 IK	3:37:04	M40	Karl-G. Jönsson -52	Bussö	4:06:35	M55	Ove Sandberg -39	Hamnerbro IF	5:31:00
M30	Sven Andersson -64	Team Blekinge	3:37:15	K50	Ylva Bergqvist -44	IK Finish	4:06:58	M50	Karl-Erik Bodin -41	Gällivare	5:35:03
MH	Tomas Karlsson -70	Draco IF	3:37:18	M45	Greger Nyberg -47	IFK Trelleborg	4:06:59				
MH	Tomas Karlsson -70	Göteborg	3:37:29	K50	Birgitta Eliasson -43	Strängnäs	4:07:53				
M35	Matti Holmqvist -59	Team Blekinge	3:38:32	M30	Mats Olsson -62	MAI	4:08:07				
M60	Lars-Olof Israelsson -35	Stockholm RRC	3:38:55	M60	Tore Jansson -34	HBK Runners	4:08:12				
M35	Mats Röhr -60	Stockholm	3:38:56	M30	Håkan Svensson -65	Friskis & Svelts	4:08:46				
M50	Jan Lövgren -45	Björntorps IF	3:38:57	M50	Jan-Erik Sjöberg -44	Team Blekinge	4:08:58				
M50	Roland Andersson -45	KA 2	3:39:08	M30	Anders Furborg -65	Hede IF	4:09:01				
M35	Torbjörn Sköldfors -60	Östergarn IF	3:39:57	M40	Per-Olof Isaksson -53	Gulf BH 95	4:09:11				
M35	Torbjörn Falkenberg -52	Ystad	3:40:01	MH	Johan Nilsson -66	Malmö	4:09:32				
M35	Ingemar Westerberg -57	Hultsfreds LK	3:40:10	M40	Nils Forslund -51	Kista	4:09:36				
M50	Dan Granlund -42	Skellefteå AIK	3:40:11	M35	Henrik Björjesson -56	Skövde IS	4:09:39				
M35	Lars Weber -58	Lund	3:40:48	M55	Åke Jansson -39	Söderåla AIK	4:10:10				
M30	Pär-Olof Sandin -63	Marna Mohed	3:41:41	M50	Sören Josefsson -45	Borås	4:10:36				
M35	Cecilia Nilsson -56	Bussö	3:41:50	M60	Per-Erik Lejmark -31	Vallviks Buk	4:10:46				
K50	Britt-Viol Edvardsson -43	IK Skattmasarna	3:41:59	M50	Christer Svensson -48	Örebro	4:11:04				
M40	Kjell Levin -52	Team Blekinge	3:42:19	M55	Sven-Olof Amesson -37	Fridst 5th	4:11:06				
M50	Rune Johansson -44	Landstinget	3:42:30	M30	Stefan Magnusson -65	Malmo	4:11:36				
M40	Lennart Karlsson -55	Blackstad IF	3:43:14	MH	Fredrik Johansson -74	Rånäs Åh	4:11:39				
M30	Lennart Andersson -63	Bussö	3:43:26	M40	Per Pettersson -55	Landstinget	4:11:50				
M35	Benny Böhm -58	Team Blekinge	3:43:47	M30	Claes Pettersson -64	Kristianstad	4:12:14				
M30	Bengt Öhrn -63	Marna Mohed	3:44:25	M70	Erik Holm -21	Sala	4:13:42				
M35	Wincend Edlund -58	Motala	3:44:39	M45	Stig Nordgren -50	Marna Mohed	4:15:21				
M30	Jan Melkersson -61	Team Z	3:45:32	M30	Mats Brorsson -62	Anrika	4:15:28				
M50	Kjell-Åke Ölander -41	Landstinget	3:45:42	M50	Lars Lennghagen -43	Vingåker IF	4:15:32				
MH	Jonas Andersson -67	Arvika	3:47:03	M45	Mats Kågeson	Lerum SOK	4:15:50				
M45	Ingemar Karlsson -49	IK Wileke	3:47:13	M40	Gunnar Nilsson -52	Åkersberga	4:21:50				
M30	Håkan Andersson -62	Halvortors IS	3:48:03	M45	Jan Kantor -47	Dagens Nyheter	4:23:02				
M35	Didt Dahlberg -60	Halvortors IS	3:48:04	M45	Leo Iwonen -47	Stockholm RRC	4:23:05				
M50	Olle Modin -50	Mälarskog	3:48:05	M45	Lennart Östh -48	Viskafor IF	4:23:09				
M40	Jan Svensson -52	Välseläng IK	3:48:06	M45	Lars-Ove Karlsson -49	Team Blekinge	4:23:23				
M30	John Andersson -64	Lidingö	3:48:17	M40	Ingemar Hansson -47	Bosso	4:23:48				
M30	Stefan Larsson -61	Västerås	3:48:18	M40	Niclas Brännström -54	Team Blekinge	4:24:33				
K40	Gudrun Bengtsson -55	Pulsen	3:48:20	M35	Paul Wäländers -58	Skandia	4:25:01				
M40	Kjell Erlandsson -51	Saltjö-Boo	3:48:29	K35	Britt -M Tannerstål -59	Bastupanelen	4:25:35				
M40	Göran Severin -46	Bussö	3:48:39	KH	Margareta Wärm -71	Kempton	4:25:49				
M50	Thomas Sjöman -44	Ålta	3:48:49	M50	Bo Bergqvist -37	IK Finish	4:25:56				
M40	Christina Ekblom -51	Wikske	3:49:13	M40	Mats Andersson -55	Trollhättan	4:27:59				
M40	Kjell Gradse -52	IF Värnamo	3:49:32	M50	Leli Andersson -45	Trollhättan	4:28:17				
MH	Håkan Brandberg -68	L100 IF	3:49:43	M35	Ulf Rhodén -57	Skattedyren	4:29:07				
M45	Åke Johansson -48	Team Blekinge	3:51:10	M35	Karl-M Nilsson -61	Stenkullen	4:29:18				
M35	Per Hall -58	Bussö	3:51:40	M45	Leli Möller -47	Bussö	4:31:07				
M45	Bertil Karpenman -47	SKSÖ Södralf	3:51:57	K40	Regina Adalberth -54	IFK Helsingborg	4:31:58				
M45	Bengt Pergart -49	LK Myran	3:52:01	M45	Freddey Malmberg -50	Landstinget	4:32:34				
M45	Karl Johansson -48	SKF FK	3:52:03	M40	Gunnar Warneberg -60	Skandia	4:32:41				
M35	Lars Gerhardsson -60	Team Blekinge	3:52:24	M40	Anne Gustavsson -54	Stockholm RRC	4:34:52				
M55	Bengt Svensson -39	Livgardets IK	3:52:49	K30	Carline Jansson -63	Söderhamn	4:34:44				
M40	Leif Carlström -53	Nya LB Hus	3:53:05	M50	Leli Waxell -45	Sala	4:35:03				
M50	Pau Nieminen -41	Västsv Bygge	3:53:16	MH	Dane Bertram -67	Kristianstad	4:35:12				
M45	Frithof Kronblad -48	Söderhamns IK	3:53:43	M40	Nils Gordh -55	Varberg	4:35:24				
M40	Björn Wäldin -51	Borells Id	3:54:10	M30	Bengt Lejon -63	Bussö	4:37:01				
K30	Anne Wahl -64	Torslanda	3:54:35	M40	Kaj Andersson -47	Linghems SK	4:38:01				
MH	Patric Stenstoss -70	MAI	3:54:38	K40	Inger Waxell -55	Sala	4:38:42				
M40	Erk Gerdn -52	IK Wilske	3:54:43	M55	Lasse Sonesson -37	Bussö	4:39:04				
M45	Hans Johansson -54	Värnamo	3:54:49	M70	Gösta Jörln -25	Österlen	4:39:25				
M40	Bertil Rosander -48	Östar IF Göteborg	3:55:02	M50	Ulf Hellström -53	Stockholm RRC	4:40:05				
M35	Håkan Olsson -57	Nya LB Hus	3:55:06	M50	Christer Carlsson -44	Styrö	4:40:06				
M45	Göran Sjödal -48	MNV LR	3:55:14	K40	Anita Hansen -51	Hede IF	4:41:25				
K45	Agneta Rippe -46	Lungby	3:55:53	M40	Anita Sjöman -53	Ålta	4:41:46				
M45	Ingegerd Ohnberg -42	SKF FK	3:58:02	M55	Rolf Svensson -40	Bussö	4:42:02				
M45	Anders Wallin -47	Umeå	3:58:03	M40	Ulf Hellström -53	Bussö	4:42:35				
M40	Hans Malmqvist -52	Rank Xerox	3:58:08	K60	Ulta Lindmark -35	HBK Runners	4:45:27				
M40	Fredrik Pasty -53	Rönninge	3:58:32	K35	Björja Olsson -58	Bastupanelen	4:48:00				
		Stockholm RRC	3:58:32	K35	Bibi Brändström -58	Bastupanelen	4:48:01				

16.867 startande, 296 svenskar i mål, Väder: +11C

Kustmaran 1995-07-15 Team Blekinge Kristianopol DM för Blekinge

Värdet: Cirka 20 grader, mulet och svag vind.
Tävlingsledare: Gert-Ove Olsson.
Banan kontrollmätt av förbundsmätare Lars Ydreborg.

PI	KIPI	Namn	Klubb/Ort	Tid
1	M45/1	Ove Olsson	Kvarnsved Golf	2:42:12
2	M50/1	Leif Holm	Team Blekinge	2:46:53
3	M40/1	Stefan Ulmestål	Team Blekinge	2:51:07
4	M35/1	Eddy Hultgren	Team Blekinge	2:51:33
5	M35/2	Tommy Sjöström	Kvarnsved Golf	2:56:13
6	M40/2	Anders Krappe	Laholms IF	3:03:51
7	M35/3	Bengt Gårsson	Falu IK	3:06:17
8	M55/1	Göte Ivarsson	IF Tvaro	3:10:53
9	M35/4	Gert-Inge Tapper	Björnstorps IF	3:11:00
10	M40/3	Lennart Appkvist	Team Blekinge	3:11:00
11	M55/2	Åke Jansson	Uppsala LK	3:11:43
12	M45/2	Jan Jonasson	Gräums IF	3:12:35
13	M40/4	Bo Waldowsson	Torsmaskiner	3:13:36
14	M/1	Anders Nordlund	Lindöpings GIF	3:14:45
15	M50/2	Frank Rodin	Solvikarna	3:15:57
16	M45/3	Leif Nilsson	Kyrkhults SK	3:16:00
17	M/2	Håkan Blomqvist	Kyrkhults SK	3:16:32
18	M35/5	Tommy Hagberg	Växjö LK	3:17:44
19	M45/4	Erling Thelander	IF Verda	3:18:02
20	M35/5	Anders Edberg	OKula SK	3:18:28
21	M/4	R A Bornebratt	IFK Skövde	3:19:20
22	M/1/2	Hans Falkind	Rebo RC	3:19:45
23	M/1/2	Nils-Olof Nilsson	Team Blekinge	3:20:01
24	M50/3	Rolf Hultén	Team Blekinge	3:20:26
25	M55/3	Marlin Pedersen	Laholms IF	3:21:08
26	K40/1	Agneta Ohmes	Aime SK	3:22:48
27	M35/6	Mats Pettersson	Högy IF	3:23:31
28	M50/4	Rolf Karlsson	Nästörps IF	3:24:04
29	M40/5	Kristen Åstrand	Team Blekinge	3:25:06
30	M40/6	Magnus Skottén	Team Blekinge	3:25:27
31	M/1/3	Hans Falkind	Sju Kronor IF	3:25:57
32	M55/4	Bert Pettersson	Team Blekinge	3:27:54
33	M/1/4	C H Sennerst	Björnstorps IF	3:28:22
34	M/1/1	Horst Preisler	Lerum	3:28:48
35	M55/5	Lars Vigen	IK Viking	3:30:07
36	M45/5	Ulf Lännergren	IFK Kristinehamn	3:30:57
37	M45/6	Kjell Magnusson	Club Z Södertälje	3:31:18
38	M60/2	Björja Mattsson	Laholms IF	3:32:39
39	M55/6	Lars Henningsson	Järfälla SK	3:32:54

40	M35/7	Tomas Eliasson	Växjö LK	3.33.01
41	M55/7	Same Appellos	Granums IF	3.33.41
42	M/5	Mikael Johansson	Team Blekinge	3.33.50
43	M55/8	Clarence Klättborg	Fredrikshofs IF	3.33.55
44	M60/3	Lars-O Israelsson	IFK Strängnäs	3.34.24
45	M50/5	B-Å Ljungkvist	Team Blekinge	3.35.15
46	M50/6	Kjell Damstedt	Heleneholms IF	3.35.29
47	M/6	Jörgen Strandkvist	FK Åsen	3.35.49
48	MMot/5	Anders Madsen	DEN	3.36.37
49	M50/7	Kim Nyberg	Sörsk IF	3.37.43
50	M45/7	Mats Persson	Laholms IF	3.38.54

51	MMot/6	Mikael Hildingsson	SJ Karlskrona	3.39.02
52	M50/8	Dan Jarl	Häfreströms IF	3.41.02
53	M50/9	Ulf Gustavsson	Vista IK	3.41.15
54	M65/1	Sixten Winberg	Team Blekinge	3.41.34
55	MMot/7	Jon-H Jannerling	Ale 90 IK	3.41.50
56	MMot/8	Sten Yimén	Mällila-Mörk. SKI	3.42.30
57	M35/8	Torbjörn Jidefur	Hovslätts IF	3.42.38
58	M55/9	Johannes Lika	Malmö	3.42.58
59	MMot/9	Stig Mariadahl	Iggesund SK	3.43.53
60	K45/1	Monika Udd	Örebro Aik	3.46.21

61	MMot/10	Kjell Levin	Team Blekinge	3.47.19
62	MMot/11	Bo-Inge Åkerlund	Ämrhult	3.48.42
63	M40/7	Karl Karlsson	Istrums SK	3.49.07
64	M50/10	Klas Fjällrot	Heleneholms IF	3.49.30
65	MMot/12	Gunnar Johansson	IFK Borgholm	3.50.10
66	MMot/13	Leif Karlsson	UFK Centum	3.50.52
67	M40/8	Christer Svensson	Ramdal	3.51.35
68	MMot/11	Bo Pelander	Club S. Södertälje	3.52.46
69	MMot/14	Thorsten Gustafsson	Karlskrona	3.53.43
70	MMot/12	Stig Söderström	Kvarnsved Golf	3.53.58

71	M45/8	Kent Johansson	Solvikings	3.55.12
72	M45/9	Gerhard Ohmes	Ämrhults SK	3.55.32
73	M50/13	Kjell-Åke Åkesson	Växjö LK	3.56.01
74	MMot/15	Lars Moberg	Soc.förv Malmö	3.58.21
75	MMot/16	Håkan Johsson	Falkenberg RR	3.59.42
76	M40/9	Jan Hallén	IFSA AB	4.03.09
77	MMot/17	Erhard Fribenberg	DEN	4.04.05
78	MMot/18	Ulf Palmgren	Helingsborg	4.05.52
79	M50/14	Jan-Erik Sjöberg	Elektro-Stand AB	4.06.30
80	M65/2	Per Adolfsson	IK Ymer	4.06.42

81	MMot/19	David Högborg	Jämjö	4.07.55
82	MMot/20	Peter Åhl	Fredrikshofs IF	4.08.33
83	MMot/21	Johan Sköten	Team Blekinge	4.09.12
84	M65/3	Ingvar Lundberg	FK Gnosjö	4.10.54
85	K35/1	A-M Bygland	NOR	4.13.03
86	MMot/22	Stig Nyman	Team Blekinge	4.17.19
87	MMot/24	Lars Ericson	FK Åsen	4.19.32
88	MMot/25	Kent Lindström	SE-Bankens IF	4.19.34
90	MMot/26	Leif Franzén	IFK Strängnäs	4.23.33

91	K50/1	Gunilla Franzén	IFK Strängnäs	4.23.33
92	MMot/27	Conny Adolfsson	IK Ymer	4.24.40
93	MMot/28	Pontus Bruchman	Norrköping	4.27.32
94	MMot/29	Lennart Norén	Verdi FC	4.30.53
95	M50/15	Harry Schmidt	Sabene	4.33.25
96	M55/10	Hans Orsing	Helingsborg	4.33.25
97	MMot/30	Gunnar Lillimägi	Älvängen	4.42.18
98	MMot/31	Arne Gustavsson	Ryd	4.53.43
99	MMot/32	Gunnar Nilsson	Uppsala LK	4.53.48
100	M45/10	Rolf Dietrichson	Fredrikshofs IF	4.53.59

101	MMot/33	Christer Magnusson	Ösma Friidrott	4.57.14
102	M70/1	Stig Johansson	Team Blekinge	5.33.46

Rullstol	1	Michael Sandberg	Motala-Mjölby HIF	2.28.06
	2	Bernt Nilsson	Kalmar RC	2.34.52

DM-segrare för Blekinge är markerade med fet stil.

Borås Marathon (Äspereds IF) 1995-08-26 Veteran SM

Pl	Namn	Klubb/Ort	Tid
1	Pettersson Roger	IF Kville	2.53.35
2	Zetterberg Bengt	Solvikings	3.09.45

3	Kekkonen Leo	Ellos IF	3.15.01
4	Nordlund Anders	Linköpings IF	3.19.44
5	Boe Ole-Christian	Olsofs IF	3.31.18
6	Sjögren Jan	Värgårda IK	3.45.53

M35	1	Hakola Aimo	IK Westmannia Friid	2.39.31
	2	Torstensson Nils-A	Frödinge Mejeri AB	2.41.57
	3	Grip Per	Skillingaryds FK	2.43.01
	4	Eddy Hultgren	Team Blekinge	2.50.17
	5	Sjöström Tommy	Kvarnsvedens FK	2.51.29
	6	Karlsson Bert	Åkulla SK	2.58.10
	7	Edberg Anders	Åkulla SK	3.17.08
	8	Berggren Lars-G	Flemmingsborg SK	3.23.57
	9	Alebring Robert	Boo IF	3.25.57
	10	Persson Gert-Ove	Finspångs Aik	3.42.25
	11	Karlsson Leif	IFK Göteborg	3.44.50
	12	Kuhs Reinhard	Solvikings	3.48.06
	13	Hall Lasse	Solvikings	3.48.58

M40	1	Gerdin Erik	IK Haparropojarna	2.35.22
	2	Umetall Stefan	Team Blekinge	2.40.55
	3	Jansson Hans	Kils Aik	2.43.02
	4	Larsson Tony	Örebro Aik	2.52.58
	5	Säterström Kurt	Östhammar Friidrott	2.53.35
	6	Jingholt Stefan	Bolebygds IF	2.53.57
	7	Björkbacka Tage	Hälsjöhammars SK	2.57.23
	8	Svensson Kennet	IFK Helsingborg	2.57.35
	9	Jaktlund Peler	Kvarnsvedens FK	2.59.55
	10	Gunnarsson Kenneth	Heleneholms IF	3.03.51
	11	Säfsrot Rolf	IF Tvo	3.09.12
	12	Gustavsson Rune	Naväsens FK	3.09.30
	13	Karlsson Jan-Olof	Örnslubben	3.11.26
	14	Emlund Anders	Sollerö IF	3.19.23
	15	Knutson Ernst	Solvikings	3.21.43
	16	Eklström Carl-Johan	Huskvarna Polisen	3.31.23
	17	Larsson Kent	Hargs Runners	3.36.11
	18	Henningsson Lars	SOK Knallen	3.44.27
	19	Adolfsson Conny	IK Ymer	4.26.24

M45	1	Olsson Owe	Kvarnsvedens FK	2.37.46
	2	Myllmäki Tauno	Bålsta IK	2.47.24
	3	Hansen Peter	Solvikings	2.55.35
	4	Hansson Lars	IKSU Umeå	2.59.14
	5	Swanfeldt Tor	Heleneholms IF	3.01.37
	6	Backman Bengt	Flemmingsborgs IF	3.02.11
	7	Voronen Nilo	SOK Knallen	3.03.01
	8	Boqvist Lasse	SLK Öxeönd	3.13.53
	9	Holm Bengt	FAIK	3.16.00
	10	Hälsjöström Lars	Solvikings	3.19.45
	11	Hansson Jan Å.B	Solvikings	3.22.39
	12	Eldfield Nils-Olof	Heleneholms IF	3.28.21
	13	Madsen Anders	DAN	3.28.54
	14	Cesar Stefan	FK Snapphanama	3.38.31
	15	Rundberg Lars	IFK Halmstad	3.42.40
	16	Ruus Pelle	Ekslstuna IK	3.42.55
	17	Hallberg Rolf	IK Källvar	3.43.57
	18	Johansson Kent	Solvikings	4.02.35

M50	1	Lundberg Jan-Åke	Stenungsunds OK	2.45.11
	2	Holm Leif	Team Blekinge	2.49.02
	3	Brinck Leif	SAIS	2.58.02
	4	Persson Jan-Åke	IFK Helsingborg	2.59.31
	5	Furunger Jan	Alingsås IF	3.00.04
	6	Olsson Mats-Olof	Kvarnsvedens FK	3.05.24
	7	Brodin Frank	Solvikings	3.06.40
	8	Bergtholm Christer	NAIF -79	3.07.46
	9	Johansson Bert	Skellefteå Aik	3.11.48
	10	Sandgren Lars	Lidköpings IS	3.20.54
	11	Karlsson Roland	SKF FK	3.22.49
	12	Tjällgren Kåre	IF Saab	3.24.02
	13	Wennered Hans	Östhammar Friidrott	3.29.42
	14	Krantz Jan	Solvikings	3.33.58
	15	Damstedt Kjell	Heleneholms IF	3.35.42
	16	Åkesson Kjell-Åke	Växjö LK	3.42.57
	17	Andersson Hans	Hälsjöhammars SK	3.47.27
	18	Holm Bosse	Volvo IF	3.48.51
	19	Söderström Stig	Kvarnsvedens Golf	3.49.36
	20	Sjöberg Jan-Erik	Elektra	4.03.29
	21	Rosendahl Sten-Åke	Akzo Nobel IK	4.19.01
	22	Swantesson Holger	TV 88	4.55.22
	23	Hvitfeldt P-O	Hammarty IF	4.56.46

M55	1	Sunna Josef	Umedalens IF	2.47.37
	2	Videfors Björn	GF Idrott	2.51.53
	3	Svensson Rune	Telia IF Gbg	2.58.26
	4	Nilsson Kjell-Åke	Lugi Lund	3.06.18

5	Pettersson Ingemar	IF Kville	3.12.12
6	Svensson Hans	OL Alehof	3.12.29
7	Hjalmarsson Lennart	Lidköpings IS	3.12.56
8	Helström Stig	Fredrikshofs IF	3.15.22
9	Johansson Evert	Värgårda IK	3.16.14
10	Ivarsson Göte	IF Tvo	3.17.50
11	Klätberg Clarence	Fredrikshofs IF	3.19.57
12	Winger Lars	IK Viking	3.21.55
13	Pedersen Martin	Laholms IF	3.22.32
14	Claesson Bert	Heleneholms IF	3.23.21
15	Ryndal Sigurd	Rydholms SK	3.43.20
16	Bergsten Thorsten	Garphyttan	3.52.17
17	Persson Lennart	FK Snapphanama	4.26.09
18	Westerberg Bosse	Solvikings	4.36.19

M60	1	Bengtsson Bengt	SK 69 Tyringe	3.07.05
	2	Mellberg Leo	Öbacks LK	3.24.52
	3	Andersson Erik	Björkfors Golf	3.25.50
	4	Persson Bertil	Tierps IF	3.43.29

M65	1	Linder Kjell	Väckelsångs IK	3.09.57
	2	Lingfors Bengt	IF Hallby	3.33.30
	3	Svensson Henry	Frödinge B.SK	3.33.32
	4	Mossberg Kjell	Ale 90	3.45.53
	5	Adolfsson Per	IK Ymer	4.03.12

M70	1	Östbye Eric	Solvikings	3.35.11
	2	Lundström Jacob	FK Snapphanama	3.38.19
	3	Calheim Ebbe	Järfälla SK	3.54.56
	4	Åström Gösta	Östhammar Friidrott	4.18.25
	5	Folkesson Roy	Kumla Skidf	4.21.11
	6	Majling Nils	Järfälla SK	4.44.37
	7	Johansson Stig	Team Blekinge	5.04.06

M75	1	Ståle Torsten	Fredrikshofs IF	4.05.41
	2	Andersson Gösta	GF Idrott	4.08.34
	3	Tillman Karl-Olof	Frösö IF	4.57.59

M80	1	Fredriksson Bengt	IF Östersund	5.28.49
------------	---	-------------------	--------------	---------

MMot	1	Olsson Per	Svedala	3.00.03
	2	Larsson Jörgen	Givarp IF	3.12.42
	3	Reimer Peter	FK Snapphanama	3.22.36
	4	Falkind Hans	Lerum	3.24.00
	5	Levin Kjell	Team Blekinge	3.35.58
	6	Eriksson Jan	AKAB	3.45.08
	7	Svensson Bengt-Åke	Team Blekinge	3.48.32
	8	Olausson Lars-Göran	Team Blekinge	3.49.09
	9	Forslund Gösta	Verum IF	3.54.29
	10	Davidsson Jan-Åke	Lolo IF	3.57.58
	11	Patriksson Hans	TV 88	4.15.38
	12	Palmgren Ulf	Helingsborg	4.26.12
	13	Norén Lennart	Verd FC	4.28.24
	14	Andersson Henrik	Hörs	4.54.45

K	1	Malm Sanna	Solvikings	4.43.58
----------	---	------------	------------	---------

K35	1	Eriksson Lena	IFK Skövde	3.17.11
	2	Björklund Cecilia	Högsbo Aik	3.19.15
	3	Hermelin Sanna	Fredrikshofs IF	3.33.18
	4	Munne Sirpa	SLK Öxeönd	3.54.29

K40	1	Ragne Ylva	Fredrikshofs IF	3.18.01
------------	---	------------	-----------------	---------

K45	1	Nilsson Barbro	IF Kville	3.45.49
------------	---	----------------	-----------	---------

K50	1	Franzén Gunilla	IFK Strängnäs	4.02.50
	2	Ljungman Karen	I 16 IF	4.09.07
	3	Andersson Ann-Marie	IK Åkele	4.33.46

K55	1	Simson Monika	Täby LLK	4.01.16
	2	Gustafsson Astrid	Halmstad OK	4.04.19

Rullstol	1	Tyrén Anders	MMHIF Motala	2.40.21
-----------------	---	--------------	--------------	---------

Bromöllamاران Bromölla 1995-07-01 Ryssbergets IK

Pl	Namn	Klubb/Ort	Vändpunkt	Tid
M				
1	Anders Bengtsson	Härlövs IF	1:17.32	2:45.23
2	Roger Pettersson	IF Kvile	1:22.15	3:03.01
3	Robert Bergman	Solvångarna	1:30.13	3:07.10
4	Stieg Nielsen	Heleneholms IF	1:32.05	3:08.42
5	Peter Reimer	FK Snappanarna	1:28.33	3:13.06
6	Bengt Zetterberg	Solvångarna	1:31.01	3:28.47
7	Tom Petersen	Nobel Sundsvall	1:35.39	3:29.54

M35				
1	Dag Nilsson	Växjö LK	1:27.00	2:52.48
2	Per Eklundh	Hultsfreds LK	1:30.04	3:16.38
3	Jörgen Barchow	Heleneholms IF	1:38.01	3:42.38

M40				
1	Leif Dietz	Solvångarna	1:22.12	2:47.04
2	Anders Persson	GF Idrott	1:26.01	2:55.27
3	Kennet Svensson	IFK Helsingborg	1:28.38	2:58.15
4	Anders Krappe	Laholms IF	1:30.38	3:01.29
5	Kenneth Gunnarsson	Heleneholms IF	1:34.40	3:07.43
6	Rolf Andersson	Högsbo AIF	1:34.49	3:21.41
7	Ernst Knutsen	Solvångarna	1:35.27	3:27.30
8	Claes-G Gustavsson	Lidköpings IS	1:54.12	3:59.09

M45				
1	Peter Hansen	Solvångarna	1:28.35	2:58.05
2	Torgny Karlsson	Solvångarna	1:28.29	3:04.19
3	Ronny Mandelholm	Gränums IF	1:28.46	3:17.58
4	Nils-Olof Engfeldt	Heleneholms IF	1:35.58	3:30.00
5	Kent Johansson	Solvångarna	1:55.30	4:09.41
6	Leif Karlsson	UF Contact	1:46.26	4:13.50
7	Stefan Cesar	FK Snappanarna	1:55.22	4:15.28

M50				
1	Frank Brodin	Solvångarna	1:28.28	3:19.02
2	Gert Nilsson	Björnstorps IF	1:37.34	3:29.45
3	Kjell Damstedt	Heleneholms IF	1:44.45	3:30.09
4	Ole Persson	GF Idrott	1:54.00	3:47.39
5	Klas Fjällrot	Heleneholms IF	1:52.43	3:52.48
6	Marthi Hultqvist	Ryssbergets IK	1:38.46	3:53.02
7	Jan-Erik Olsson	Älme 90 FI	1:39.16	4:34.29
8	Bosse Holm	Volvo IF	1:43.10	4:43.49

M55				
1	Björn Videfors	GF Idrott	1:26.01	2:53.37
2	Kurt Holmgren	GF Idrott	1:37.01	3:21.00
3	Håkan Sjö	Växjö LK	1:35.33	3:28.06
4	Bertil Claesson	Heleneholms IF	1:37.29	3:32.32
5	Sten Sandberg	Högsbo AIF	1:36.26	3:34.58
6	Sven Svanfeldt	Heleneholms IF	1:47.34	3:38.27
7	Hans Orsing	IFK Helsingborg	2:13.42	4:36.15

M60				
1	Sven-Olof Davidsson	Växjö LK	1:52.05	3:57.36
2	Sven-Erik Åkerman	Björnstorps IF	2:15.46	5:01.49

M65				
1	Kjell Mossberg	ALE 90 IK	1:51.47	3:52.59
2	Per Adolffson	IK Ymer	2:02.36	4:19.03

M70				
1	Jacob Lundström	FK Snappanarna	1:53.18	3:49.57
2	Gösta Andersson	GF Idrott	2:01.10	4:20.50
3	Börje Reis	SOK Knallen	2:22.35	5:15.54

K35				
1	Boel de Geer	Lugi FI	1:53.27	3:57.40

M Motion				
1	Kristen Svantesson	Luffartsverk IF	1:30.12	3:12.05
2	Albert Westergren	Ryssbergets IK	1:32.50	3:15.37
3	Mijo Vrbancic	Volvo IF	1:34.48	3:26.16
4	Christer Larsson	Lund	1:44.34	3:36.52
5	Gösta Forslund	Volvo IF	1:47.18	3:47.11
6	Gert Krook	Volvo IF	1:40.06	3:50.06
7	Kjell Levin	Team Blekinge LK	1:53.58	3:53.26
8	Sten Rössler	Ericsson IK	1:44.18	4:00.33
9	Jens Rydberg	Växjö LK	1:52.12	4:02.43
10	Thomas Helén	Kävlinge BMK	1:47.15	4:10.32
11	Eirny Ranvide	Malmö Spår IF	1:54.04	4:11.05
12	Clara Adolffson	IK Ymer	2:13.40	4:39.55
13	Gunnar Lillimägi	Älvängen	2:10.34	4:50.04

Fotnot: DM för Skåne fet stil

Lagtävling			
1	Solvångarna	8.49.28	
2	GF Idrott	9.10.04	
3	Heleneholms IF	9.46.25	
4	Växjö IK	10.18.30	
5	FK Snappanarna	11.18.31	

Gron Runt Marathon 1995-05-06 (Finspångs AIF) DM för Östergötland

Plac	Namn	Klass/Klubb/Ort	Föd.år	Tid
Män				
1	Yifru Shimekan	M 35	Golf Tjälve	2:45.04
2	Örjan Öberg	M	IK Åkele	2:53.13
3	Billy Svensson	M 40	Golf Tjälve	2:53.54
4	Tage Björkbacka	M 40	Hallstahammar SK	2:53.59
5	Veijo Hietala	M 45	Golf Tjälve	2:55.28
6	Jonny Lundberg	-57	IK Tiwas	2:56.16
7	Pär Olsson	M 35	Lidköpings GIF	3:13.57
8	Bengt Göransson	M 35	Falu IK	3:14.25
9	Tomas Franzen	M 40	Golf Tjälve	3:21.47
10	Jan Paraniak	-50	IFK Strängnäs	3:27.05

11	Kurt Gustavsson	-46	Hultsfred	3:28.19
12	Kjell Magnusson	-49	Club Z	3:28.30
13	Anders Eriksson	M	Kristinehamn	3:29.19
14	Johan Armfeldt	M 40	Golf Tjälve	3:38.30
15	Pelle Ruus	M 45	Esilstuna IK	3:44.52
16	Åke Nilsson	-42	Överums OK	3:45.35
17	Erik Andersson	M 60	Rimforsa	3:47.26
18	Lars-Olof Israelsson	M 60	IFK Strängnäs	3:51.43
19	Bo-Inge Åkerlund	-58	Älmhult	3:53.17
20	Kent Larsson	-51	Hargs Runners	3:54.33

21	Lars-Åke Almqvist	M	Ljungsbergs IF	3:55.38
22	Fredrik Holm	M	Söderköping	3:56.33
23	Gunnar Johansson	-48	IFK Borgholm	3:56.19
24	Stig Söderström	-50	Kvarnsvedens Golf	3:59.15
25	Bo Pelander	-43	Club Z	3:59.20
26	Ferike Pashy	M 40	Täby LK	4:11.37
27	Kalevi Saukkonen	-43	FIN	4:31.21
28	Lennart Noren	-37	Verdi FC	4:44.57
29	Gunnar Lillimägi	-44	Älvängen	4:48.54
30	Johnny Israelsson	M	Sala	4:58.14

Kvinnor				
1	Ylva Rangne	K 40	Stockholm	3:54.53
2	Päivikki Hiltunen	K 45	Hallstahammar SK	3:55.22

Rullstolsmarathon			
1	Mikael Sandberg	Motala-Mjölby	2:54.28

Killingi Maraton (Killingi AIF) 1995-07-08

Vädrät: Tretton grader, växlande byig vind.

Tävlingsledare: Lennart Rantalala.
Banan kontrollmätt av förbundsmätare Johan Henriksson.

Pl	Kl/Pl	Namn	Klubb/Ort	Tid
1	M45/1	Lars Vinås	Vittangi SK	2:50.37
2	M/1	Ravi Kappel	Luleå LK	2:58.23
3	M40/1	Åke Lindgren	Laisvall SK	3:01.52
4	M40/2	Tommy Lindgren	Laisvall SK	3:06.27
5	M40/3	Kjell Åkeman	Nilvaara IS	3:11.48
6	M40/4	Thomas Nilsson	Ullatti IF	3:12.27
7	M50/1	Bror Olofsson	Killingi AIF	3:15.44
8	M50/2	Bernt Öberg	Vuollerims SK	3:18.20
9	M/2	Kari Leskelä	Fagersta RC	3:21.33
10	M45/2	Kurt Gustavsson	Hultsfreds LK	3:23.35

11	M45/3	Anders Brask	Fredrikshofs IF	3:24.18
12	M50/1	Stig Helström	Fredrikshofs IF	3:24.35
13	M45/4	Ulf Johansson	Tvärselets AIF	3:30.59
14	M55/2	Arne Olsson	Boden SK	3:32.22
15	M45/5	Leif Strömbeck	Boden SK	3:35.12
16	M35/1	Harry Baas	Svappaavaara AIF	3:36.10
17	M50/3	Halvard Lundestad	NOR	3:36.23
18	M35/2	Tony Strande	Vettasjärvi IF	3:36.43
19	K50/1	Brittilla Tarring	Täby LK	3:43.47
20	MMot/1	Ingemar Adolffson	Hultsfreds LK	3:51.48

21	M35/3	Lars Eriksson	Heliys RC	3:55.41
22	M45/6	Roger Nordin	Lycksele LL	3:56.25
23	MMot/2	Bengt Hemmingsson	Äsrenarna	3:57.36
24	M60/1	Erik Nordqvist	Bodens SK	3:58.42
25	MMot/3	Staffan Gagneid	Äsrenarna	4:00.16
26	M45/7	Roland Nilsson	Kiruna LDK	4:03.04
27	K55/1	Monika Simson	Täby LK	4:07.25
28	MMot/4	Dan Strand	Skärtårds IK	4:19.37
29	M55/3	Sören Domert	Kupolen LK	4:28.22
30	K50/2	Ann-Mari Andersson	IK Åkele	4:30.40

31	K40/1	Gunnel Gellerstedt	Vuollerims SK	4:34.01
32	MMot/5	Nils-Olof Lorentzen	Hultsfreds LK	4:58.33
33	M50/4	Leif Rantalala	Killingi AIF	5:21.23

Sätermaran 1995-04-22

Plac.	Namn	Klubb	Tid
M5en			
1	Anders Genstam	Kvarnsved Golf	2:54.20
2	Peter Berglund	IRIK	3:12.13
3	Jens Wallen	Kupolen LK	3:22.41
4	Pontus Forsberg	Hargs BK Runner	3:47.29
5	Magnus Holmgren	Göteborg	3:52.41

M35			
1	Håkan Flink	Ludvika FFI	2:33.35
2	Raimo Mikkola	Kvarnsved Golf	2:39.31
3	Tommy Nilsson	Kvarnsved Golf	2:50.11
4	Tommy Sjöström	Kvarnsved Golf	2:50.56
5	Lars Göran Berggren	Flemingsdals SK	3:10.58
6	Bengt Göransson	Falu IK	3:34.13

M40			
1	Ulf Lundengård	Kvarnsved Golf	2:34.05
2	Peder Estell	IFK Mora	2:54.05
3	Mats Danielsson	Lös IF	2:59.51
4	Sven Ingvar Andersson	Ingessdöns SK	3:02.51
5	Hans Jonsson	Kupolen LK	3:11.11
6	Bror Wahlsteen	Fredrikshofs IF	3:15.11
7	Ferike Pashy	Täby LK	3:48.34

M45			
1	Erik Östman	Gustafs Golf	3:06.57
2	Markku Sillanpää	Vikmanshyttan IF	3:34.43
3	Pelle Ruus	Esilstuna IK	3:41.10
4	Henrik Hallkvist	IFK Strängnäs	4:11.10

M50			
1	Kjell Olov Skoglund	Strands IF	3:06.17
2	Gösta Johansson	IFK Strängnäs	3:14.08
3	Sture Wahlqvist	Ingessdöns SK	3:22.11
4	Dick Wennberg	ICA Handi IF	3:27.30
5	Jan Höjer	Fredrikshofs IF	3:32.42
6	Anders Hedefjäll	Vasterås FK	3:49.04
7	Stig Söderström	Kvarnsved Golf	3:49.44

M55			
1	Jean Forsgren	Fredrikshofs F	3:31.17
2	Lars Vinger	IK Viking	3:31.58
3	Bengt Wallin	Falu IK	3:35.09
4	Bo Inge Åkerlund	Älmhult IK	3:58.58
5	Leif Forsgren	IFK Mora	4:15.33
6	Lennart Noren	Verdi FC	4:28.15

M60			
1	Ewert Skymme	Fredrikshofs IF	3:55.48
2	Sigurd Falk	IFK Hedemora	3:58.23

M65			
1	Sven A Johansson	Fredrikshofs IF	3:48.48
2	Sverre Nielsen	Ludvika FFI	3:56.18

3	Tore Billman	Fredrikshofs IF	4.23.02
K35			
1	Ann-Margit Bygland	NOR	4.33.00
K40			
1	Ylva Rangne	Flemmingsb SK	3.40.26
2	Johanna Dale	Uni Storeb	4.06.11
K45			
1	Päivikki Hiltunen	Hallstah SK	4.02.46

Skeletteå Midnight Marathon 1995-07-01

M	Namn	Klubb/Ort	Tid
1	Mikael Bränn	Skeletteå AIK	2.55.25
2	Alf Granvik	Jogg-Mix	3.03.58
3	Jörgen Tjärnström	SAIK	3.28.18
4	Jan Karlsson	Jalles TC	3.29.52
M50			
1	Peter Klements	FIN	2.40.25
2	Lars-Göran Berglund	Östhammar	2.51.51
3	Peter Backlund	FIN	3.06.18
4	Leif Hultman	Jalles TC	3.07.32
5	Marek Perlini	Jalles TC	3.15.38
6	Thomas Renberg	Lucksele	3.19.54
7	Peter Wiesler	Jalles TC	3.27.39

M45			
1	Rolf Österholm	FIN	3.11.05
2	Göran Henriksson	Luleåkamraterna	3.12.29
3	Kjell-G Holmberg	Jalles TC	3.58.32
M50			
1	Bernt Johansson	Skeletteå AIK	3.03.12
2	Sune Westman	Team Esplanad	3.06.42
3	Erik Johansson	Skeletteå AIK	3.06.55
4	Börje Carlsson	Miners RC	3.17.15
5	Erling Mikaelsson	Boliden Metall	3.40.3x
6	Pauli Nieminen	Söderhamn	3.41.12

M55			
1	Stig Nyman	FIN	3.01.29
2	Bo-Göran Hahne	Sandviken	3.41.40
3	Sven Johansson	Hällnäs	3.42.09

M65			
1	Rune Lindström	Källbottens IK	4.21.31
2	Sigge Hedlund	Skeletteå AIK	4.43.12

M75			
1	Holger Biskop	FIN	5.28.59

M Motion			
1	Göran Mårtensson	Täby	3.04.24
2	Jan Eriksson	Norrfors IK	3.09.25
3	Göran Bostrom	IV Birger	3.18.24
4	Odd Vesterli	Skeletteå	3.25.49
5	Magnus Holmgren	Sunderbyrn	3.36.41
6	Anders Nordenberg	Jalles TC	3.36.54
7	Ulf Albinsson	Rödå IK	3.50.21
8	Martin Pettersson	Bergsbyn	3.50.33
9	Lars Forsberg	Spöland	5.12.13

K			
1	Ann-Katrin Haga	FIN	3.18.23

Rullstol			
1	Anders Tyrén	MMHIF	2.26.38

Strömmingsmaran 1995-09-21 Söderhamn

Kontrollmätning: Ragnar Sundberg, SFIF:s bankontrollant
Kontrolldatum: 1995-06-27

Pl	Namn/Födelseår	Klubb/Ort	Sluttid
1	Partanen, Harri/-63	Högbö GIF	2.41.55
2	Fält, Birger/-68	Bollnäs FIK	2.45.07
3	Mattsson, Patrik/-65	Bruksvallarna IF	2.52.37
4	Forsling, Mikael/-66	Edsbyns IF	2.54.54
5	Andersson, Mikael/-66	IFK Strängnäs	3.01.19
6	Nilsson, Greger/-66	IFK Strängnäs	3.11.12
7	Lowemark, Thomas/-71	Uppsala	3.14.22
8	Andersson, Magnus/-65	Norråla IF	3.21.06
9	Sundström, Johan/-64	Bromma	3.22.50
10	Van Den Bosch, Joost/-61	ESS LK	3.24.05
11	Wiklund, Pär/-67	Frica	3.33.58
12	Lopez, Carlos/-62	Skutskär	3.43.51
13	Ström, Jan/-63	IK Aluminium	3.44.21
14	Törnqvist, Erik/-78	Bollnäs FIK	3.51.08
15	Gustavsson, Sven/-66	Kilafors IF	3.53.15
16	Lindblom, Ulf/-65	ESS LK	4.03.19
17	Ekwall, Jörgen/-68	Ekwallsvaldar	4.12.21
18	Söderberg, Anders/-62	Söderhamn	4.20.40
19	Aström, Kjell/-49	Kolamora KIF	4.22.13
20	Johansson, Peter/-63	Ericsson Comp AB	4.27.03
21	Enström, Weinel/-63	Söderåla IF	4.27.04
22	Rosén, Jimmy/-75	Gluggen IF	4.32.52
23	Jacobsson, Johnny/-63	Sandarne Sport & IF	4.33.50
24	Westh, Anders/-66	Kilafors IF	4.37.34
25	Göransson, Thomas/-63	Ekonomi Energi KB	4.50.18
26	Svang, Ulf/-61	Hälilb IF	4.56.36
27	Thyr, Tommy/-61	Hemlingby LK	5.17.48

M 35			
1	Johansson, Jan/-59	Granbo BK	2.52.15
2	Sjöström, Tommy/-60	Kvarnsvedens Golf	2.52.30
3	Strandberg, Jan-Erik/-57	Ljusne Ala OK	2.53.38
4	Göransson, Bengt/-60	Falu IK	2.58.36
5	Johansson, Christer/-59	Iggesunds SK	3.06.11
6	Stenberg, Per/-58	Hemlingby LK	3.07.25
7	Tysklind, Erique/-57	Chateau Neuf	3.13.16
8	Löberg, Tommy/-57	Rengsjö SK	3.17.54
9	Olsson, Bo/-58	F 15 IF	3.20.47
10	Hagberg, Mats/-58	Skogsind.Tek.Forsk.	3.22.00
11	Alebrink, Robert/-58	Boo IF	3.25.01
12	Göransson, H G/-57	Ekonomi Energi KB	3.36.05
13	Nilsson, Ulf/-56	SE Bankens IF	3.54.12
14	Fernqvist, Michael/-58	Söderhamn	4.03.37
15	Quiriga, Fernando/-59	Gävle	4.10.00
16	Svartholm, Mats/-58	Handelsbanken IF	4.28.55
17	Fernqvist, Robert/-60	JK Montage	4.38.28
18	Nilsson, Gunnar/-56	Uppsala LK	4.42.40

M 40			
1	Bohman, Erik/-52	Hofors LK	3.12.41
2	Andersson, S-I/-54	Iggesunds SK	3.16.29
3	Östlund, Lars/-51	Gårdskärs IF	3.19.23
4	Alm, Åke/-55	FK Finn	3.25.15
5	Larsson, Kent/-51	Hargs Runners	3.34.27
6	Lindfors, Leif/-55	Reebok RC	3.34.34
7	Andersson, Märten/-55	Iggesunds SK	3.39.41
8	Skoglund, Bengt-Åke/-53	Postens IK Sandviken	4.03.55
9	Dahlström, Bo/-55	Sandviken	4.03.56
10	Forsmark, Sune/-55	Ljusne Ala OK	4.06.43
11	Berger, Hans/-54	Vågbro Sportklubb	4.18.18
12	Burman, Sune/-52	Ljusne/Ala OK	4.27.32
13	Almfrid, Lars-Åke/-53	Iggesunds IF	4.29.52
14	Adolfsson, Conny/-54	LK Ymer	4.38.08

M 45			
1	Nordin, Per Olov/-46	Söderhamns IF	2.55.02
2	Thomson, Angus/-47	Söderhamns SK	2.55.10
3	Danielsson, Leif/-50	Iggesunds SK	2.56.57
4	Paraniak, Jan/-50	IFK Strängnäs	2.57.11
5	Höjer, Kenny/-46	Alfa GIF	3.00.18
6	Mattsson, Svante/-46	Edsbo	3.00.32
7	Krans, Kjell/-48	Iggesunds SK	3.06.31
8	Källgren, Karl-Åke/-49	Öhrns Måleri	3.24.27
9	Svedlund, Ove/-48	Ljusdals RC	3.33.23
10	Forsgren, Ivan/-47	Jalles TC	3.31.48
11	Sjölin, Pär/-50	Brobergs IF	3.35.17
12	Magnusson, Kjell/-49	Club Z	3.35.17
13	Vilmonen, Tuomo/-49	FIN	3.38.42
14	Westin, Per/-47	Lustebo LK	3.41.52
15	Manedahl, Stig/-47	Iggesunds SK	3.42.23
16	Timonen, Pauli/-47	Boo IF	3.45.04

17	Åhlund, Gunnar/-49	Kilafors IF	3.50.33
18	Skoglund, Leif/-49	IK Fåvör	3.51.51
19	Halldin, Bo/-48	Telia IF	3.52.24
20	Eriksson, Stig/-50	F 15 IF	3.53.50
21	Wlin, Anders/-47	Rank Xerox IF	3.56.04
22	Rodin, Jan/-47	Hagsåtra	3.57.51
23	Örneholm, Johnny/-48	Team ODAB	3.59.12
24	Dahmkvist, Mats/-50	Linné-Road Runners	4.03.43
25	Åkerman, Lars/-48	Naturapoleket AB	4.06.27
26	Nordgren, Stig/-50	Marm/Mehed Mot	4.07.44
27	Hallqvist, Henrik/-46	IFK Strängnäs	4.10.34
28	Eriksson, Nils-Olov/-49	Ljusne Ala OK	4.15.24
29	Sjodin, Kent/-48	Opplandsjoggarne	4.19.13
30	Juntunen, Aaro/-49	Korpen Ericsson	4.34.15

M 50			
1	Kyllönen, Riku/-41	Sundbybergs IK	2.52.42
2	Skoglund, Kjell-Ove/-41	Strands IF	2.58.20
3	Lindberg, Bo Gösta/-43	Högbö AIK	3.14.56
4	Larsson, Lars-Erik/-44	Alfa GIF	3.18.50
5	Alatalo, Eino/-42	Scania Falun	3.20.37
6	Brink, Lars/-45	Strands IF	3.29.11
7	Nyberg, Kim/-41	SRRC	3.31.40
8	Gustavsson, Ulf/-44	Vilsta IK	3.33.51
9	Andersson, Hans/-41	Hallstahammar SK	3.37.06
10	Lindgren, Hans/-45	Viksta IK	3.37.21
11	Törnqvist, Karl-Erik/-45	Bollnäs FIK	3.37.34
12	Jarl, Dan/-44	Hälsjöströms IF	3.37.55
13	Volama, Mauri/-45	FIN	3.38.43
14	Nieminen, Pauli/-41	Söderhamns Skidkamr	3.40.10
15	Wiese, Peter/-44	Hemlingby LK	3.54.25
16	Schmidt, Walter/-43	Duibo IK	4.00.29
17	Olsson, Olof/-42	Iggesunds SK	4.01.58
18	Söderström, Stig/-43	Kvarnsvedens Golf	4.10.38
19	Saukonen, Kalevi/-43	FIN	4.17.10
20	Wängman, Leif/-45	Iggesunds SK	4.26.29
21	Åsberg, Kurt/-44	Sundsvall	4.36.22
22	Karlsson, Kjell-Åke/-45	Iggesunds SK	4.43.21
23	Magnusson, Christer/-43	Osma GIF	4.54.07

M 55			
1	Ivarsson, Göte/-37	IF Tivo Karlsborg	3.16.51
2	Hellström, Stig/-36	Fredrikshofs IF	3.24.42
3	Wallin, Bengt/-37	Falu IK	3.30.29
4	Sjödahl, Torbjörn/-39	Söderhamns OK	3.45.15
5	Mörén, Hans/-38	Hemlingby LK	3.48.09
6	Persson, Sven/-40	Söderhamns SK	4.03.56
7	Johansson, Hans/-38	Föne IK	4.06.18
8	Westerlund, Rolf/-37	Hudiksvall	4.22.53
9	Johansson, Assari/-39	Dagab Borlänge	4.29.17
10	Domert, Sören/-37	Kupolen LK	4.50.23
11	Orsing, Hans/-40	IFK Helsingborg	5.25.58

M 60			
1	Rokkebo, Torleif/-32	NOR	3.09.41
2	Mellgren, Runar/-27	Nordstigs Frid	3.36.16
3	Israelsson, L-O/-35	IFK Strängnäs	3.38.17
4	Halvarsson, Rolph/-34	Ljusdals RC	3.40.31
5	Åternäs, Jan/-31	Söderhamns OK	3.46.42
6	Carlström, Sture/-32	Norabygdens IK	3.48.19
7	Waller, Runar/-22	Hemlingby LK	3.58.49
8	Svensk, Martin/-24	Valsta Skidklubb	4.06.52
9	Lejnonmark, Per-Erik/-31	Valviks Bruk	4.08.28
10	Lundin, Bertil/-30	Jädersfors SK	4.27.25
11	Adolfsson, Per/-29	IK Ymer	4.37.52
12	Persson, Lennart/-27	Järnväg IF Eskilst	4.48.49
13	Ungethüm, Eugen/-35	Göteborg	4.45.05
14	Bergvall, K-G/-28	Motala AIF	5.01.14
15	Hälsjöströms IF	Hälsjöströms IF	5.11.53

K 35			
1	Östlund, Susanne/-60	Söderhamns IF	3.12.03

K 40			
1	Jonsson, Inga-Britt/-52	Iggesunds SK	3.56.22

K 50			
1	Fränzén, Gunilla/-44	IFK Strängnäs	4.01.52

Rekommenderas av: