

Marathon - löparen

Maj

Nr 142

1996 Nr 2



SM-maran 1961:

Erik Östbye sprang för fort
därför måste banan ha varit
för kort
(sid 12)



Utgiven av Svenska Marathonsällskapet,
Box 218, 101 24 Stockholm
Postgiro: 82607-3
Ansvarig utgivare: Susanne Hermelin
e-post: mauritz.hermelin@mbox200.swipnet.se
Redaktionskommitté:
Jan Lind
Birger Fält
Ulf Mathiasson (resultat red)
e-post: ulfmathiasson@mbox200.swipnet.se
Tryckning: Trycksakskonsult, Stockholm
Distribution: AB Bergström Grevius, Farsta
ISSN 0283-1015

Svenska Marathonsällskapetets styrelse

Ordförande:

Susanne Hermelin, 08-761 11 07

V. ordförande och utmärkelseansvarig

Evert Skymne, 08-623 00 52

Sekreterare:

Mikael Hill, 08-530 370 91

Kassör:

Elisabeth Westerlund, 08-511 780 48

Medlemssekreterare:

Birgitta Jarring, 08-753 08 28

PR-ansvarig och resekreterare:

Göran Gustavsson, 08-38 79 86

Informationssekreterare:

Susanne Hermelin

Redaktör: Jan Lind, 08-626 94 49

Resultatredaktör: Ulf Mathiasson, 08-765 13 32

Huvudkontaktombud: Birger Fält, 08-531 703 03

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 Marathonsällskapetets 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

Närke: Rolf Johansson, 019-23 53 69

Norrbottnen: Leif Strömbäck, 0921-107 37

Skåne: Gert Inge Tapper, 046-588 59

Småland: Jan-Erik Olsson, 0476-123 71

Stockholm: Lennart Carlander, 08-754 31 22

Södermanland: Lars-Olof Israelsson, 0152-136 07

Uppland: Johan Henriksson, 018-12 19 47

Värmland: Kauko Kaikkonen, 054-473 23

Västerbotten: Jarl Kollberg, 090-318 39

Västergötland: Kurt Andersson, 0511-211 50

Västmanland: Hans Andersson, 021-35 17 34

Ängermanland: Kent Sjölund, 0611-610 19

Östergötland: Esbjörn Holmquist, 013-14 80 39

Internationella ombud:

Cecilia Peterson, tel 44-1608 737 639

K-G Nyström, tel 0520-48 11 77

Ledare

Ett resande Marathonsällskap

Rubriken travestierar givetvis på den kända pjäsen "Ett resande teatersällskap" och passar bra in på det växande antal av våra medlemmar, som väljer att springa två maratonlopp under en weekend. Inte mindre än tio manliga och tre kvinnliga löpare

fullföljde 13-14 april både Skara och Landskrona Marathon.

Detta är en ny levnadsstil: Lätt träning under veckan för att vara utvilad till helgens maratonlopp. Beroende på var man bor reser man tillsammans, många springer loppet tillsammans och sedan hyr man kanske en stuga tillsammans och snackar om kommande lopp och när man beräknar att springa sitt 100:e, 150:e, 200:e eller rentav 400:e maratonlopp. Sedan diskuterar man personliga rekord på två maror i rad, som tycks vara betydligt viktigare än på ett maratonlopp.



Öistein Ackenhausen, Kaspar Ystenes, Margareta Lundkvist, Anne-Margit Bygland och Aco Serafimovski laddar upp inför söndagens lopp i Landskrona.
Foto: Jan Lind

Vi trodde väl att Per-Olof Alamas "jippo" 1982 att springa både Stockholm och Stockholm Extra Marathon var en enstaka företeelse, men faktum är att det är detta "rekord", som Frank Brodin m.fl. är ute efter. Frank är f.n. den ende svensk av habil maratonklass, som satsar på att springa maraton två eller flera dagar i följd, medan övriga nöjer sig med tider mellan 3.20 och 5 timmar. Här måste påpekas att samtliga är mycket vältränade för att springa LSD (long slow distance) och att i varje fall ingen av dessa 13 har tagit någon skada av att springa många maratonlopp. Trots detta kan vi i styrelsen inte finna någon anledning att uppmuntra våra medlemmar till att springa mer än sex maratonlopp per år, vilket betyder att det inte heller finns någon anledning att ändra i bestämmelserna vad våra utmärkelser beträffar.

Undertecknad hade nöjet att i samband med representation i Skara och Landskrona delta i den sociala gemenskapen bl.a. genom att dela stuga med några av dessa "maratonslukare" vid Öresunds strand mellan de båda lopp. Det var en mycket fascinerande upplevelse att delta i de diskussioner som fördes om alla intressanta maratonlopp och hur man skulle kunna hinna resa från ett

lopp till ett annat. Samtliga fem stugkamrater (tre norrmän, en svensk och en dansk makedonier) skulle närmast åka till Hamburg, Säter och Öjesta och därefter stäl-

la upp i några av de maratonlopp som erbjuds i Trollhättan under perioden 10-18 maj som förberedelse för Jubileumsmaraton i Oslo-Vestby!

Om detta är meningsfullt eller inte må man tycka hur som helst, men den sociala gemenskapen bland dessa maratonlöpare är i alla fall oerhört värdefull!

Jan Lind

TORLEIF REKKEBO DÖD!

Just när detta nummer av Marathons löparenskallegår i tryck når oss budskapet om vad som inträffade i Oslo natten före Jubileumsmaraton 19 maj. Torleif Rekkebo, en av de färgstarkaste maratonlöparna i Norden, avled i sin sista lopp efter att ha fullbordat nio maratonlopp nio dagar i följd i Trollhättan. Vi, alla svenska maratonvänner som har träffat Torleif, sörjer honom och våra maratonlopp kommer i fortsättningen att bli en profil fattigare. För Torleif lämnade ingen oberörd och otaliga är de historier som berättats om honom. Detta är för mig ett tecken på en stor personlighet! Tyvärr blev den sista historien om honom verkligt

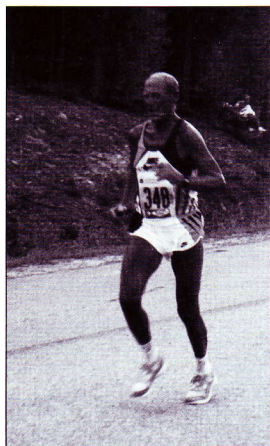
tragisk, nämligen den att han sprang ihjäl sig!

Efter att idag ha rådgjort med medicinsk expertis måste jag varna även för att springa två maratonlopp dagarna efter varandra. Om man har ansträngt sig så att pulsen inte inom några timmar efter ett lopp återgår till det normala är det livsfarligt att tävla dagen därpå!!! Därför borde det vid tävlingar två dagar i rad vara obligatoriskt med EKG-test några timmar efter första dagens tävling för att få klartecken att ställa upp dagen därpå! Risker minskar väsentligt om man istället tävlar varannan dag, eftersom hjärtat då hinner få den vila som behövs.

Det är hög tid att vilyssnar både på den egna kroppens varningssignaler och på den läkarvetenskap som numera finns inom detta område!

Vi återkommer i nästa nummer med mera medicinska fakta och vad som kan göras för att förebygga denna typ av tragedier.

Jan Lind



Några tankar om flervarvsbanor

Det har blivit populärt med flervarvsbanor. Här kommer några personliga synpunkter om detta.

För arrangörerna är det ekonomiskt med flera varv, enklare att markera och det behövs inte så många funktionärer. Åskådarna kan lätt följa ställningen och även löparna kan ibland få information om hur de ligger till. För löparna är ett varv på 5-6 km också överkomligt då ett varv återstår, att bryta då känns meningslöst, då är det värre när sista varvet omfattar 10 km. Samtidigt är ett flervarvslopp något som strider mot idén med maraton. Ursprunget var en transport från punkt A till B och jag tycker personligen att dessa lopp är de roligaste.

Trots allt får vi finna oss i att det förekommer flervarvsbanor. Fördelarna för arrangörerna är så pass stora och det är ju ett bättre alternativ än att loppen inte blir av.

Det finns dock ett stort aber som arrangörerna bör tänka på. Det ska inte finnas möjlighet att springa in på fel slinga, sådant har förekommit, och det ska inte vara möjligt att fuska genom att gena eller hoppa över ett varv. Det ställer stora krav på varvräkningen. Att gå fram till en löparkamrat och framföra sin misstänksamhet över att allt kanske inte gått rätt till kräver mycket moraliskt mod och ett väl underbyggt protokoll.

Ulf Mathiasson

VÄXJÖ MARATHON

**Lördagen den
12 oktober 1996**

Helmarathon med fullständig klassindelning på en mycket flack och snabb åttavarvsbana runt Växjösjön i centrala Växjö.

Starttid:
Kl 11.00

Anmälan:
Senast den 4 oktober till Växjö Marathon postgiro 1 46 77-9

Avgift:
180:-

Efteranmälningar:
Efteranmälningar kan ske fram till kl 10.00 tävlingsdagen mot förhöld avgift med 50:-

Upplysningar:
Växjö Löparklubb, Box 2010
350 02 Växjö

Telefax: 0470-478 30
(säkrastrat månd 19-21, i övrigt tfn-svarare)
Lars Thorstensson
0470-136 18 (bost)

E-post: L.lars.thorstensson@mailbox.swipnet.se

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

Några ord om att hellre göra något mer än att samla på sig så många maratonlopp som möjligt

Springa marathon, ja visst, men sedan då?

Startskottet har gått och löpningen har äntligen börjat. Ryggen ömmar lite och tårna har visst domnat en aning, men benen känns förvånansvärt mjuka och fräscha, något som till viss del förvånar. Humöret är på topp, publiken bär mig framåt även om de första stegen blir korta och lite stela. Efter några kilometer har jag funnit rytmen och springer som vanligt. Starten gick för snart sju timmar sedan, men jag har bara sprungit i en kvart. Jag har simmat och cyklat och har nu bara ett marathon kvar. Bara ett marathon.



Att genomföra en långdistans triathlon är en märklig företeelse. Det är en process som pågår en hel dag. Ibland kan det vara så långt mellan deltagarna att det känns ensamt. Som en oändlig klättring mot en belöning ingen visste fanns. Känslan att äntligen få gå i mål är svår att beskriva. Just som efter ett maratonlopp. Men ändå lite mer.

En långdistans triathlon kan för en maratonlöpare tyckas lika oöverstigligt som det är för en soffliggare att genomföra ett maratonlopp. Ändå vet vi att det är möjligt. Praktiskt taget vem som helst kan springa ett maraton, det har vi sett många exempel på. Skillnaden är att här simma 3800 m och cykla 180 km före. Och att inför löpningen tänka "äh vad skönt, äntligen får jag springa".

Densjunde juli avgörs triathlon SM i långdistans i och omkring trakterna av Kalmar. Kom dit och deltag i något som kommer att få dig att växa ytterligare. Det är ett fantastiskt arrangemang med en osedvanligt trevlig stämning bland de inblandade.

Om du är nyfiken på det här bör du genomföra det. Annars kommer du att ångra dig. Rent fysiskt ska du inte vara speciellt orolig. Har du sprungit långt och ofta under en längre tid

är du garanterat fullt grundtränad. En viss vana vid stor träningsmängd är också av godo. Att du är viljestark och van att genomföra det du föresätter dig är ett plus. Simningen handlar om teknik, cyklingen om tålmod och löpningen har du ju redan.

Ingen kommer dock att kunna fösa dig framför sig över mållinjen, det här måste du göra helt själv. Men ta det inte för bokstavligt, bara. Försök hitta några likasinnade med ungefär samma målsättning. Det gör det hela både roligare och lättare.

Personligen har triathlonträningen förvandlat mig från löpare till triatlet. Skillnaden må vara härfin, det är min egen inställning som förändrats. Visst springer jag fortfarande löptävlingar. Jag gör två tre maratonlopp om året och trivs fint med det. Det härliga är att då och då göra en cykeltävling eller sticka ut och simma någon timme i en spegelblank sjö. Löpning må vara mycket. Att även behärska simning och cykling är dock mer.

Jag har medvetet undvikit träningsråd och annat praktiskt att tänka på. Det här är bara tankar som en aptitretare. Några grundläggande tips finns dock här intill. Att i detta forum skildra annan träning än sådan för löpning är nog inte att rekommendera. Jag har antagligen svurit nog i kyrkan som det är. Men skriv gärna till redaktören som kan vidarebefordra till mig. Jag tänker återkomma med reportage från några av vårens och sommarens tävlingar i och utom landet för den som är intresserad.

Välkommen till en värld av nya upplevelser. Du kommer att bli glad för allt nytt som väntar. Du förtjänar det.

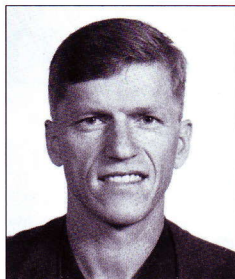
Göran Durgé

Nytt distriktsombud i Ångermanland

I fjol tog Kent Sjölund över ansvaret som distriktsombud för Ångermanland. Han är 39 år och bor i Härnösand. Civilt är han egen företagare. Uppväxt i Höga Kusten-området och har sysslat med idrott sedan barnsben, främst skidor, löpning och fotboll. Kent sprang sitt första maratonlopp 1987 och har allt som allt hunnit med 14 stycken. Personbästa satte han i Stockholm Marathon 1990 med 2.43.49, vilket det inte är för sent att förbättra. Kent är ordförande i relativt nystartade löparklubben Öbacka,

som är en aktiv klubb med många duktiga löpare. Han hoppas att Höga Kusten Marathons i sin nya form (fyra-varvsbana) skall leva vidare och att fler Ångermanlänningar blir medlemmar i Maratonsällskapet.

Kent Sjölund distriktsombud, Ångermanland.



Några tips till dig som känner dig manad att träna triathlon

1. Börja träna simning redan nu. Skjut inte upp det. Med simning är det så att ju mer träning, desto bättre resultat. Var inte orolig för att det går sakta. Det är viktigare att du gör rätt med armarna och lär dig spara kraft. Och vad du gör, be någon visa dig hur det ska göras. Simma frisim. Visserligen är ett bra bröstsim bättre än ett dåligt frisim, men det det är en fördel att kunna spara benen.

2. Skaffa en våtdräkt. Tävlingar går ofta i sjöar vilket innebär att vattnet kan vara rätt kallt. En våtdräkt håller värmen och hjälper dig att flyta, vilket gör simningen lättare. En sämre simmare gynnas alltså av att simma i dräkt.

3. Att träna cykling är ungefär som att träna löpning. Kort, hårt och intensivt eller långt, lugnt och länge. En slarvig regel säger att ett cykelpass är fyra gånger så långt som ett löppass. En kort intervall är alltså ungefär en km, en lång ca fem, ett normalt distanspass ca fyra fem mil och ett långpass tio mil och längre.

4. Cykeln ska passa dina kroppsmått. Du måste sitta riktigt. Det betyder bl a att sadelhöjden och måttet till styret och styrets höjd ska ställas in ordentligt. Sök upp en bra cykelhandlare och låt honom komma med goda råd och tips.

5. Det finns massor av bra begagnat. Både våtdräkter och cyklar.

6. Träna gärna två eller tre moment vid samma tillfälle. Du behöver öva på att börja cykla efter simning (svärtränat) och att springa direkt efter cykling (hopplöst i början, men det blir bättre).

7. Ställ gärna upp i någon motionstävling, det är alltid bra att veta vad som väntar. Det finns alltid tävlingsklasser från 35 år och uppåt där det går att göra sig gällande med lite god vilja och ambition.

8. Du förblir en maratonlöpare, det går inte över. Till en början kanske du springer lite sämre, helt enkelt därför att du springer mindre. Det tar du snart ikapp. Cyklingen kommer att ge dig benstyrka som kommer löpningen till godo. Simningen stärker överkroppen som också är gynnsamt. Om inte annat kommer du att se mer atletisk ut. En biverkning man kan stå ut med!

9. Sök upp likasinnade. Det finns säkert en klubb där du bor. Ring Svenska Triathlonförbundet och fråga. Tel 08-788 99 40.

10. Om du vill anmäla dig till tävlingen i Kalmar, ring 0480-700 50.

Svenska 100 km:s löpare

Jag har nu gjort en uppdatering av den statistik som BERTIL JÄRLÅKER gjorde för tio år sedan. Helt komplett lär den inte vara, men de flesta finns säkert med. Då många svenskar bara sprungit ett lopp har

jag valt att ta med alla resultat, oavsett godkänd kontrollmätning eller inte. Fram till för tio år sedan var få lopp kontrollmätta enligt dagens krav. Flera av de äldre tiderna är dessutom inte exakta. Nedanstående lista skall alltså inte

uppfattas som en officiell Sverigebästa. Rättelser och tillägg tas gärna emot på sällskapets adress:

Birger Färn
Tel. 08-531 703 03

Män

1	Rune Larsson Trollhättans SK	Rodenbach -87	06.43.35
2	Ulf Andersson	Hässelby SK	06.53.33
3	Hugo Liss	Örebro AIK	07.07.20
4	Ulf Johansson	Turebergs IF	07.12.00
5	Bengt Klang	Lödde Motion	07.14.35
6	Sulo Hietala	Vikmanshyttans IF	07.33.20
7	Roland Karlsson	SKF Fritid	07.36.38
8	Örjan Ohlsson	IK Finish	07.37.30
9	Kurt Karlsson	Solvikingarna	07.48.16
10	Gösta Hallberg	Solvikingarna	07.52.00
11	Kent Wikström	Trollhättans SK	07.56.29
12	Ulf Widing	Enhörna IF	07.58.58
13	Benny Flodin	SOK Sisu	08.04.48
14	Göle Ivarsson	Tibro AIK	08.12.00
15	Tony Larsson	Örebro AIK	08.20.21
16	T Lyytinen	Hartola -75	08.23.51
17	Estbjörn Holmquist	IK Akele	08.26.29
18	Christer Bengtsson	Stenungsunds OK	08.33.09
19	Kjell-Ove Skoglund	Strands IF	08.33.47
20	Bertil Järnläger	IK Tiwaz	08.38.23
21	Per Grip	VUGI	08.38.38
22	Bertil Palmqvist	Bälänge IF	08.39.32
23	Inge Stolpe	Lesjöfors Jogging	08.46.56
24	Lennart Skoog	Stenungsunds OK	08.47.51
25	Christer Bergfloth	NAIF-79	08.48.11
26	Lennart Hansson	Wezäta IF	08.48.29
27	Pauli Kajala	IK Orient	08.50.00
28	Kalle Häggkvist	Tjalve Golf	08.51.48
29	Jan Sundgren	AIK	08.55.05
30	Östen Mukkavaara	Jalles TC	08.57.10
31	Sven-Bertil Bengtsson	Niko Osby	08.58.55
32	Björn Jungnelius	P18 IK	09.00.31
33	Staffan Landström	Lidköpings IS	09.08.12
34	Sören Jonsson	TV-88	09.08.33
35	Kjell Damstedt	Hargs BK	09.09.17
36	Roger Backström	Ronneby OK	09.18.38
37	Erkki Väisänen	Saab IF	09.19.33
38	Torsten Rosenqvist	Ryssbergets IK	09.22.28
39	Ulf Landström	Vänersborgs SK	09.22.39
40	Kurt Johansson	Trollhättans SK	09.29.22
41	Jan-Joel Blomqvist	Östhammars SK	09.29.54
42	Anders Gyllenius	Djurgårdens IF	09.31.58
43	Rainer Niska	Värnamo	09.34.31
44	K-G Nyström	Trollhättans SK	09.39.49
45	Björn O Nilsson	Nordsjö OK	09.42.09
46	Stefan Lagerkvist	Sävsjö	09.44.25
47	Manfred Trieb	Malmö FK	09.48.20
48	Sten-Ake Wilsson	Skövde SK	09.48.25
49	Lennart Östrand	Solvikingarna	09.49.00
50	Håkan Ormander	Lugi	09.50.00
51	Lars Sandgren	Lidköpings IS	09.50.41
52	Kurt Gustavsson	Hultsfreds LK	09.55.15
53	Frank Brodin	Solvikingarna	09.56.18

54	Sune Nissung	Örebro AIK	Hamm -79	10.04.00
55	Magnus Nilsson	Fredrikshofs IF	Biel -84	10.04.00
56	Torsten Hammargren	Skövde FK	Lund -87	10.26.50
57	Lars Lindblom	Johanneshov	Vänersborg -91	10.32.59
58	Kjell Magnusson	Klubb Z	Hultsfred -95	10.34.42
59	Robert Anebring	Uppsala Judoklubb	Bälänge -94	10.34.53
60	Lars-Rune Nordqvist	Tibnor Fritid	Lund -87	10.38.50
61	Ludvig Bergström	IK Akele	Lund -87	10.40.30
62	Sven-Olof Davidsson	Växjö OK	Lund -84	10.45.55
63	Björn Andersson	Trollhättans SK	Bälänge -93	11.01.18
64	Olavi Lahdensuu	IK Westmannia	Hartola -87	11.05.37
65	Einar Juvonen	Riksbankens KF	Bälänge -94	11.09.41
66	Christer Andersson		Köpenhamn -76	11.19.50
67	Leif Karlsson	Gnosjö FK	Vänersborg -89	11.23.08
68	Hans Orsing	IFK Helsingborg	Lund -87	11.36.25
69	Rickard Josefsson	Vetlanda	Vänersborg -91	11.46.20
70	Kjell Mårtensson	OK Silva	Holbaek -82	11.47.30
71	Veikko Luotomäki	Fagersta	Hultsfred -95	11.48.10
72	Kalevi Selonen	IK VIK Skidor	Hultsfred -95	11.48.10
73	Claes-Gunnar Gustafsson	Lidköpings IS	Vänersborg -90	11.49.58
74	Reijo Niska	Bufo Värnamo	Vänersborg -92	11.55.51
75	Sune Hjalmarsson	Uddevalle SK	Vänersborg -89	11.56.02
76	Bertil Skånberg	Skanör	Lund -84	12.03.01
77	Dieter Neumann	Bayers IK	Lund -87	12.07.14
78	Karl-Erik Stangemyr	Enigheten	Vänersborg -89	12.07.55
79	K-E Johansson	Heleneholms IF	Lund -85	12.17.13
80	Göran Lennström	Hultsfreds LK	Vänersborg -90	12.19.59
81	Hans Johansson	IF Kville	Vänersborg -89	12.44.31
82	Leif Eriksson	Uppsala LK	Hultsfred -95	12.46.01
83	Per-Olof Jönsson	Härilövs IK	Holbaek -82	12.56.48
84	Stig Johansson	OK Orion	Vänersborg -88	13.24.15
85	Bertil Larsson	Saab IF	Vänersborg -89	13.46.20
86	Karl-Axel Johansson		Köpenhamn -76	14.32.50
87	Curt Wahlström	SPIK	Holbaek -80	14.33.03
88	Olle Nilsson	Malmöpolisen	Holbaek -82	15.11.40
89	Matthias Arnkilde	Ärnus -79	Holbaek -82	16.41.04
90	Klas Fjällrot	Malmö FK	Holbaek -82	17.11.40
91	Ulf Bluménau	IK Hakarpspojkarna	Ärnus -80	17.38.07
92	Michael Ulff		Köpenhamn -78	18.57.00
93	Tore Svensson	Västervik	Köpenhamn -75	20.00.00

Kvinnor

1	Maria Jäfs	Hammarby IF	Bälänge -93	09.12.28
2	Camilla Williams	Lidköpings IS	Vänersborg -89	10.41.26
3	Ruth Skoglund	Strands IF	Vogelgrun -90	11.30.07
4	Elsie Eriksson	Ystad	Lund -84	12.53.01
5	Gulli Nilsson	Heleneholms IF	Köpenhamn -76	16.12.00

MARATONRESOR

96/97

	RESMÅL	DATUM	PRIS FRÅN
1996	Sydney	18 aug	17 800:-
	Nya Zeeland*	27 okt	17 800:-
	New York	3 nov	6 850:-
	Havanna*	17 nov	10 900:-
	Honolulu	8 dec	11 900:-
1997	Vietnam*	19 jan	12 800:-
	Hong Kong*	9 mars	12 600:-
	London	april	4 800:-

* Även halvmara

BUSSRESA

Amsterdam*	3 nov -96	1 900:-
Paris	april -97	2 300:-



RWW

RUNNING WORLD WIDE

Box 27, 135 21 Tyresö. Tel/Fax. 08-742 32 30. Mobitel. 010-229 41 13.

- Vi har lång erfarenhet av såväl grupprese- som tävlingsverksamhet världen över.
- Vi vet vad en maratonlöpare behöver före, under och efter loppet.
- Vi vill att resan inte enbart skall vara en idrottslig upplevelse utan även lämna ett bestående minne

av en lyckad semester. Därför är familjemedlemmar och/eller vänner som inte springer också varmt välkomna att följa med.

- Vi erbjuder ett omfattande utflykts- och sightseeingprogram på och kring tävlingsorten.

Välkommen!



INTRESSEANMÄLAN

Jag vill ha mer information om:

- | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| ☐ Sydney | ☐ Vietnam |
| ☐ Nya Zeeland | ☐ Hong Kong |
| ☐ New York | ☐ London |
| ☐ Havanna | ☐ Amsterdam |
| ☐ Honolulu | ☐ Paris |

Namn: _____

Adress: _____

Postnr: _____

Ort: _____

Förlåt oss, Ingmarie!

Vi har fått ett mycket vänligt brev från Ingmarie Nilsson med påpekande om några statistiska fel i Marathonlöparen.

Ingmaries tid i Stockholm Marathon, 1995, 2.33.03, är givetvis åldersrekord i K29 och självklart är att denna segertid skall avrundas till 2.33 och inte 2.34, som vi noterat i vår statistik över 1995 års maratonlopp i Sverige.

Tack också för Dina lovord om tidningen och tips vad vi skall skriva om i framtiden!

Marathonsällskapet har satt upp ett konstverk till förste svensk under 2.10 eller första svenska under 2.30. Kjell-Erik Ståhl och Evy Palm har varit nära, nu står våra förhoppningar till Åke och Ingmarie.

Red.

Hultfreds Ultra 100/50 km

Sveriges enda 100 kilometerslopp 1996 arrangeras i Hultsfred lördagen den 17 augusti. Tävligen genomförs på en mycket flack 10 km varvbana utmed den vackra sjön Hulingen. 70% av banan är grusväg och 30% asfalt.

Alla som fullföljer något av loppet får deltagarpokal och hederspris.

Anmälan senast 20 juli. Inbjudan och information kan fås av tävlingsledare Kurt Gustavsson, Stenkullavägen 7, 577 90 Hultsfred 0495/603 17 (b), 164 00 (a), 414 06 (fax).

Internet: <http://www.hultsfred.se/users/u/ultra/index.htm>.

Välkomna!

Hultfreds I K

SURFA I INTERNET MED MARATHONSÄLLSKAPET

Den nya datatekniken erbjuder intressant information för oss löpare. Har man tillgång till Internet öppnar sig en hel värld med mycket matnyttig information. För att få tillgång till Internet behöver man en PC samt modem, programvara och ett internet abonnemang.

Internet kan erbjuda mycket intressant för oss löpande nätsurfare. Fler och fler löparrelaterade företag och föreningar har sina egna "hemsidor" med information mm. Marathonsällskapet har testat de intressantaste:

Svenska Marathonsällskapets egen hemsida adress: <http://www.angelfire.com/free/marathon.htm>.

Runners world adress: <http://www.runnersworld.com>.

Denna hemsida är rankad som en av de 50 bästa i världen. Här finns otroligt mycket information som förnyas dagligen.

I biblioteket ingår bl.a. sko köps guide, näringsinformation, råd vid olika typer av skador, information om löparkläder, en speciell kolumn för kvinnor, samt en mängd olika träningsråd och program. Dessutom finns ett Löparforum, en slags anslags-tavla där alla kan göra sin stämma hörd med frågor, tips om lopp mm.

Jämfört med en vanlig tidning innehåller denna hemsida mycket mer information som man dessutom lätt kan skriva ut om man har en egen skrivare. Som exempel kan nämnas ett 15 veckors träningsprogram för maraton av Benji Duren som bl.a. lagt upp träningsprogram för Kim Jones, en av USA's bästa

kvinnor. Programmet är anpassat för att passa alla löpare och består av 10 sidor.

Löparsidorna adress: <http://sunsite.unc.edu/drears/running/running.html>

Dessa sidor innehåller även den information för löpare, bl.a. om lopp, löparstatistik, löparklubbar runt om i världen mm.

Saucony adress: <http://www.saucony.com>.

Denna hemsida innehåller information från Saucony om kläder, skor mm. Vi får även följa med George, vår värd i omklädningsrummet där vi får hjälp med att hitta rätt sko efter våra förutsättningar.

Även Nike kommer att ta fram en egen hemsida till sommaren och fler hemsidor med trevlig läsning för oss löpare kommer med all säkerhet inom den närmaste framtiden.

Team Blekinge adress: <http://www.algonet.se/~stenborg/teamtidn.html>.

Här finns information om Team Blekinges klubbtidning Blekingelöparen mm.

Jag är tacksam för fler tips om nätadresser för oss löpare.

Sanne Hermelin e-mail: mauritz.hermelin@mbox200.swipnet.se

"Korta" Ultralopp

Vårt ultralöpande distriktsombud på Gotland, Björn Jungnelius, har lämnat följande tips på lite kortare ultralopp. Det kan vara lämpligt att prova något av dem innan du ev. provar på 100 km.

11 maj Singers Run, Vammala, Finland, 64 km

Tero Töyrylä (på engelska)
Jarrumiehenkatu 3A 10
201 00 Turku, Finland

26 maj Madrid International Race, Spanien, 50/100 km

Rafael Garcia-Navas
Antonio Folgueras 11 9.D
280 18 Madrid, Spanien

27 juli Swiss Alpine Marathon, Davos, Schweiz, 67 km (terräng)

Swiss Alpine Marathon Sekretariat
P.O. Box 41
7270 Davos Platz, Schweiz

17 augusti Hultsfreds Ultra, Sverige, 50/100 km

Kurt Gustavsson
Stenkullavägen 7
577 90 Hultsfred

24 augusti Two Bridges Road Race, Storbritannien, 58 km

Two Bridges Road Race, Race Director
Civil Service Sports Centre
Castle Road
Rosyth. Fife KY 11 2HU, Storbritannien

25 augusti Grantham Canal Run, Storbritannien, 54 km

Karl Eurich
36 Pretoria Road
Grantham
Lincs. NG 31 8QJ, Storbritannien

6 oktober London to Brighton Race, Storbritannien, 89 km

John Legge
21 Station Road
Digswell
Welwyn.Herts. AL6 ODU, Storbritannien

3 november Trolløpet, Bergen, Norge, 63/100 km

Hans-Jacob Berntsen
Fanaveien 76 C
5046 Bergen, Norge

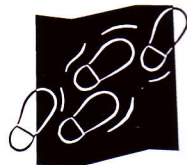
Maratonlopp i Norge 1996

19 maj:	Jubileumsmaraton	Vestby-Oslo
25 maj:	Hadeland Maraton	Vestre Gran
1 juni:	Molde Maraton	Molde
8 juni:	Det Norske Fjellmaraton	Beitostölen
	Alstahaug Maraton	Tjøtta
15 juni:	Nordkapp Maraton	Honningsvåg
22 juni:	Bergen Maraton	Bergen
6 juli:	Nordmarka Skogsmaraton	Oslo
	Midnight Sun Marathon	Tromsø
	Jølsters Maraton	Vassenden
27 juli:	Hornindalsvattnet Marat.	Hornindal
3 aug.:	Hadsel Maraton	Stokmarknes
	Hardangervidda Maraton	Geilo
10 aug.:	Kongsvinger Maraton	Kongsvinger
	Nordvest Maraton	Hareid

17 aug.:	Ringeriksmaraton	Ringerike
24 aug.:	Halden Maraton	Halden
31 aug.:	Spitsbergen Maraton	Longyearbyen
1 sept.:	Mack Maraton	Tromsø
14 sept.:	Oslo Maraton	Oslo
15 sept.:	Stavanger Statoil Marat.	Stavanger
5 okt.:	Drammen Maraton	Drammen
3 nov.:	Trolløpet 100 resp.63 km	Bergen
17 nov.:	Jessheim Vintermaraton	Jessheim/Oslo
21 dec.:	Adventmaraton	Meråker

Ytterligere opplysninger om dessa lopp kan fås genom undertecknad, som är svenskt kontakombud för Sällskapsnorska motvarsighet, Den Norske Maratonklubb.

Jan Lind



Skodebatten

går vidare

Debatt

Människan är sedan tusentals år född till att löpa. Det är och har varit ett naturligt sätt att förflytta sig. Löpning i sig ger inga skador. Hur kan det då komma sig att 'alla löpare' är skadade för jämnans? Underlagen vi springer på är visserligen numera hårdare, men med dessa 'högteknologiska' skor gjorda av personer med 'professorsrang' borde det inte spela någon roll. Hur kan det komma sig att barfotalöpare i 'ociviliserade länder' är skadefria till de får västvärldens, ofta som segerpremier, värstingskor på fötterna?

Två grundläggande fel vid tillverkning av skor.

Ställ Dig på en byrå och hoppa ner på golvet. Hoppa först så att Du hamnar på hälen. Beskriv sedan hur det känns i häl, ben, rygg och nacke. Gör om hoppet, men 'dämpa' ner Dig med framfoten. Jag kan garantera att det inte alls känns. Kroppens bästa stötdämpare är framfoten. Bättre än alla 'uppfundna' material och definitivt oerhört överlägsen hälsens fettkudde. Det är inte rekommenderat att sätta i hälen först. Det optimala är att smyga ner framfoten just före hela foten. Som löpare springer Du då tyst och låter inte som en 'elefant'. Elitlöpare springer med framfoten för att få högre fart och för att fot och kropp ska tåla isättningen utan skador. Löpare är löpare oavsett om de är elit eller motionärer. Tävlingskor ger inte skador, vilket hälsättning gör.

Dom allra flesta är hållöpare.

Jag har sett en uppgift på 85 %. Trots det tillverkas enbart träningskor där "sprängningen" är tillrättalagd för framfotslöpare. Om 'kilen' i skons hälparti är hög och löparen hamnar på hälen först når inte framfoten marken alls. Först senare når den ner - vid frånskjutet - det hörs två nedslag efter varann vid isättningen. Hela tyngden hamnar på hälen (med vibrationsskador som följd upp till nacken) där foten inte har någon 'fjädring' alls att dämpa stöten.

Nej, det optimala är en jämn mellansula där fotens egen dämpningsförmåga utnyttjas. Om löparen är extrem hållöpare eller väldigt svag i framfoten kan till och med sprängningen vara negativ, dvs högre fram än bak. Om skotillverkarna slutar att göra kilklackar begränsas dessutom de skapade pronationsproblemen.

Fler skadeorsaker av skor

Stabila skor ger skador om inte foten är 'perfekt' eller en 'perfekt' inläggssula korrigerat den. Om så inte är fallet rättar sig foten efter skon och inte tvärtom som är ideal. Hela benställningen, kroppsställningen blir då felaktig och utlöser skador när inte kroppen orkar korrigera felaktigheterna längre. Vid för klumpig och stabil sko luras dessutom hjärnan. Den känner inte underlaget vilket gör att stukning blir följden.

Studs som stötupptagning ger massor av skador då studsens vibrationsskador genom hela kroppen. 'Engergireturn', '20% mer gas',

'kick vid frånskjut' och liknande 'studs' borde omedelbart tas bort från marknaden. 'Don't do it'. De vanligaste skadorna som uppstår är fotleds-, knä- och höftproblem. Hur många har jag inte hjälpt genom åren som slutat springa för att de 'inte tål det' Om de slutar springa i 'studsskor' försvinner alla problem. Om vi skulle studsade hade vi varit skapta till bollar - inte som människor. Kroppens stötupptagningsförmåga byggs bort med många av dagens skor.

Överbelastningsskador är den vanligaste skadan vid löpning. Man tränar för hårt eller ökar mängden för hastigt. Detta kan i stor utsträckning förebyggas om skon görs fotriktigare. En bra sko ska ha en skålformig häl, stöd för fotvalv och häl. Skon ska vara uppbyggd så att man får en riktig kroppsställning. Så är det inte idag. Vanligtvis har skon en lite förskrämd innesula. Nej, då ska man söka upp en ortoped som oftast gör en inläggssula som är statisk och oförlig, efter en gipsavgiutning av en fot i vila. Istället för en dynamisk sko som förstärker fotens rörelser.

Jag kan i förbigående nämna att jag dagen innan Kiel Marathon fick en dynamisk sula värmeformad efter min fot och benställning. Jag lade in sulan i ett par nya tävlingsskor och satte i en strumplös fot. Tävligen gick i 0 gradigt väder och snömodd. Löparglädjen var så stor att jag gjorde extra rundor i början. Äventyret slutade med ett litet skavsår på höger häl, personligt rekord och totalvinst i tävlingen. Min hälsoporre som var orsaken till inläggssulan kändes knappt inget efteråt.

Tester

En test av skor är inte en presentation av skofabrikanternas olika koncept. Tester är till för att olämpliga skor ska bort från marknaden. Jag som löpare ska få råd till riktiga skor, inte subjektiva utlåtanden. De tester som görs idag svarar inte upp mot dessa krav.

Framtidsutveckling

Den som skapade oss utvecklade ett oöverträffat väsen - människan. Vår konstruktion är 'perfekt'. Foten är gjord för förflyttning. Skon som ibland måste användas vid förflyttning bör således likna foten så mycket som möjligt. Ingen är betjänt av att skorna framställs för designens skull som ofta är fallet idag eller är det så att 'skoframtällarna' är så okunniga att de måste ändra modellerna varje år. Vet de inte hur en sko ska se ut för att vara optimal eller används mänskligheten som försökskaniner?

Här är som jag ser det läkarnas, ortopedernas, sjukgymnasternas, kiropraktorernas största arbetsfält, att ta reda på vad som orsakade skadan. Löpningen i sig är ingen skadeorsak. Det är patienten som har gjort fel eller använt sig av fel material. Många fler skador kan hänföras till felaktig utrustning än vad som görs idag. Kan någon av vanstående yrkesgrupper visa statistik på vilka skor patienten använde vid skadan. Tänkte väl det!

Den fina utbildningen av ortopeder i Jönköping ger ju fina skor!. Lumps promenadskor för att inte tala om arbetsskor är rena 'stenåldern'. Är inte de välutbildade yrkesmännen med vid framtagandet av nya skor eller ska det först göras undermåliga skor för att tvinga fram inlägg? Arméns nya känga är ett exempel. Kängorna går inte att använda utan illagssulor.

Lennart Hansson



INBJUDAN BOHUSLÄN MARATHON LÖRDAG 15 JUNI 1996

HALVMARATHON med GÖTALANDSMASTERSKAP män och kvinnor, DM för Bohuslän/Dalman, kvinnor och alla veteranklasser samt HELMARATHON män och kvinnor

- **Start** och mål på Stensnäsudden i Bovallstrand. Start alla klasser kl. 14.00
 - **Banan** går i ett vackert Bohuslänskt landskap på en flack 1- och 2-varvsbana (hel marathon) runt Bottnatjorden och Bovallstrand
 - **Klasser** Halvmarathon K, M, K22, M22, M o K Vet. alla samt K och M motion. Helmarathon Man och Kvinna
 - **Nr lappar och omklädning** Stensnäsudden
 - **Avgift** Helmarathon 180 kr, Halvmarathon 120 kr
 - **Anmälan** Senast 12 juni 1996. Beloppet ins på PG 52 80 40 - 9, Bovallstrands IF Friidrott
- Anmälan och upplysningar: Bovallstrands IF:s kansli, dag tel 0523-512 23 samt till Ival Fjeldbo, Smedjegatan 4, 450 47 Bovallstrand, tel 0523 511 43
Upplysningar även 0523-511 15, Olle Rundberg

BOVALLSTRANDS IF FRIIDROTT
Tävlingssektion

önskar löpare och motionärer VÄLKOMNA till BOHUSLÄN MARATHON
Logo och övernattningskontakta Sotenäs Turism, Box 58, S-456 22 KUNGSHAMN
Tel. 0523-371 50, fax: 0523-302 40

STRÖMMINGSLEKEN - STRÖMMINGSMARAN



SÖDERHAMN I AUGUSTI

FÖR 14:E ÅRET
SÖNDAGEN 18 AUGUSTI

Endast Hel Maraton

Fullst. Klassind. Dam och Herr
1995 200 st. löpare anmälda
Anmäln. avg. 150 kr.

MIXAD MARA (endast i Sverige)

Dam 1:a varvet 20 km. Herre 2:a 22 km
Löpes tillsammans med Helmaran
1995 var 40 par anm. = 80 löpare

TJEJSTIMMET 8 KM

10-års Jubileum

Gå - Lunka - Löputan tidtagning

INFO: Dagtid 0270-753 53

Kvällstid 0270-107 85 Anita - Torbjörn

Beställ vår Folder. adr.

Nygatan 5 B, 826 30 Söderhamn

Erik Östbye fyllde 75 år i januari i år. Han tillhör de absolut längst lysande idrottsstjärnorna. Under 40-50 år har han tillhört såväl svensk som internationell elit. Vi har haft glädjen att ha honom som medlem i Sällskapet sedan slutet av 50-talet, och, sedan många år tillbaka, som hedersmedlem!

Eriks funderingar kring SM-maran 1961

Sitt första maratonlopp sprang inte Erik förrän 1955, då han som 34-åring debuterade med en femteplats på SM. Därefter har det blivit fyra SM-segrar, två andra-placeringar och fyra tredjeplatser. Senaste SM-titeln var som 44-åring i Tibro 1965 och senaste SM-medaljen fyra år senare, 3:a på maraton och 2:a på 30000 meter, som då var mästerskapsdistans.

Undertecknad har fått ta del av funderingar och minnesanteckningar från några av de 153 maratonlopp, som Erik hittills har genomfört och vill här delge läsekretsen en rapport från ett av en handfull, enligt Erik själv, otroliga maratonlopp, som han upplevt.

Vid SM-maran i Hälsingborg (ja, så stavades stadens namn på den tiden) 1961, då Erik för andra gången blev svensk maraton-mästare (första gången var 1959) hände följande:

- Vi hade verkligen fantastiska tävlingsförhållanden i detta lopp - har aldrig varit med om något liknande, plan bana, nästan vindstilla, endast en mycket svag medvind på utvägen, 15-16 , mulet och ett fuktdis som underlättade andningen genom att inte torka ut luftvägarna.

Erik öppnade i ett för honom vansinnigt tempo och passerade tillsammans med Evert Nyberg 10

km på 31.00 (en hel minut under personrekordet på bana), 20 km på 1.02.35 och 1.06.05 vid vändpunkten.

Det fanns tre orsaker till denna hårda utgångsfart erinrar sig Erik:

1. De perfekta förutsättningarna denna dag
2. Ett starkt självförtroende
3. Att jag var uppretad över Everts glirningar om "glädjebanan" på Gotland, där jag sprangen 800 m för kort bana på 2.20.20

Mina tankar var koncentrerade: - Du skall få jobba för att hänga med, Evert!

Då är att märka att Evert var Sveriges bästa allroundlöpare på den här tiden. Något år tidigare hade han vunnit fyra SM-titlar, 4000 meter terräng, 10000 meter bana, 25000 meter landsväg och maraton. Enligt egen utsago hade han dock aldrig varit bättre tränad än inför denna SM-mara och han var själv helt säker på att vinna!

Nåväl, Evert lyckades hänga med och Erik fick släppa (sex sek. efter vid 35 km t.ex), men var inte längre efter än att han lyckades hämta in försprånget och så småningom spurtslå sin klubbkamrat (i Örgryte IS) och vinna på tiden 2.18.32 mot Everts 2.18.44.

Förbundsgubbarna i Stockholm hade knappast höjt på ögon-

brynen om Evert hade vunnit, men nu kom besked att banan måste ha varit för kort, eftersom Erik som inte gjort bättre tid än 32.00 på 10000 meter omöjligt skulle kunna springa maraton på 2.18. Det hjälpte inte att arrangörande IFK Hälsingborg, som var kända för att inte missköta sina uppdrag garanterade att banan höll måttet och att man med genom polismyndigheten haft tillgång till speciellt noggranna vägmätare.

Erik filosoferar vidare: - Varför skulle inte Evert, under de idealiska tävlingsförhållanden som rådde, kunna göra 2.18, när Kjell-Erik Ståhl, under säkert inte lika perfekta förutsättningar kunde göra 2.10, trots att han gjorde sämre tider på 10000 meter?

Tack för detta verkligt intressanta bidrag, Erik! Ett stycke maratonhistoria lagom till 35-årsdagen av detta märkliga lopp!

Tyvärr kommer vi aldrig att få veta den exakta banlängden vid SM i Hälsingborg, bara orsaken till varför tiderna i detta lopp inte godkändes!

Tilläggas kan att Erik och Evert var helt överlägsna i detta lopp. Tredjemannen, Lasse Strand, noterade 2.23.21, medan 4:an Bengt Nilsson gick i mål på 2.26.47. Noterbart i sammanhanget är att både Erik och Evert till skillnad från övriga deltagare värmdes upp under 1 1/2 timme före loppet.

Jan Lind

Överraskande segrare i Skara

Dag Nilsson från Växjö LK stod för en prima överraskning, när han överlägset vann årets upplaga av Skara Marathon!

Liksom ifjol var det Hasse Jansson från Kil som ryckte ifrån det övriga fältet, när han redan efter 6 km ökade tempot. Dag, som inte förvgrade sig utan höll en jämn fin fart, hann ikapp Hasse redan efter halva sträckan och sedan var det en ren defilering, och frågan var bara om han skulle klara sin drömgräns 2.40. Inte så illa av en kille, som i höstas satte personrekord hemma i Växjö med 2.45.30. Nu satte han rutinerade "maratonrävar" som Hasse Jansson, Eddy Hultgren (fjölårssegraren som tvingades bryta) och Peter Jansson på plats. Segermarginalen till Hasse blev så småningom nästan nio minuter!

Skaraslätten är flack, men vindkänslig

Den flacka banan med en första vändpunkt efter 11.5 km vid Majedals slott, därefter vid start- och målplats (23 km) och en tredje vändpunkt vid 32.6 km, är inte helt lättsprungen beroende på att vindskydden på Skaraslätten praktiskt taget är lika med noll. Nu blåste det inte alls så mycket som ifjol, men tillräckligt mycket för att påverka löptiderna. På några kilometer av banan var det dessutom löst grus, som säkert kändes för dem som sprang i tunna skor.

Ökad träning ger snabbt resultat

Dag, vars sluttid så småningom blev 2.40.43, berättar vid målet att han tränat bra i vinter med ett genomsnitt på 15 mil/vecka. Detta är nog den kvantitet som behövs för att komma ned på dessa tider och överensstämmer väl med min egen



På startbilden syns bl a Frank Brodin (56), Hans Andersson (4), Mikael Andersson (79), Peter Jansson (67), Kurt Sätterström (68), Eddy Hultgren (20), Hans Jansson (21) och blivande segraren Dag Nilsson.

träningsmängd på den tiden det begav sig.

Ing-Marie, ett färgstarkt maratonnamn

Bland de 81 startande fanns glädjande nog tio damer, och bäst bland dessa var för dagen Ing-Marie Hugosson, som liksom Dag satte personrekord med 3.23.15. Hon började, liksom så många andra, att träna löpning när barnen var utflugna (i Ing-Maries fall vid 41 års ålder) och hon springer uppemot 8 mil/vecka.

- Vi är ett bra gäng i klubben (Örebro AIK), som sporrar varandra och jag bestämmer själv hur mycket tid jag vill lägga ned på min träning, konstaterar en nöjd Ing-Marie.

Tävlingsledarens femtonde maratonlopp

Drygt tio minuter senare springer tävlingsledaren Kurt Andersson i mål i sitt 50:e maratonlopp. Meningen var att detta jubileum skulle firas i Aten i höstas, samma år som 50-årsdagen, men tyvärr blev ju Sällskapet's resa dit, utan vår förskyllan, inställd. Nu är Kurt inte lika vältränad och kommenterar - Det var kämpigt, men målsättning-

en var bara att komma i mål nu när det varit lite si och så med träningen.

Välförtjänt beröm till arrangörerna

F.ö. är det bara att instämma i det beröm, som flertalet deltagare öste över arrangörsföreningen Istrums SK. Mindre bläst, bort med det lösa gruset, mera publik och möjlighet till bastu är väl de enda önskemål, man skulle kunna ställa i fortsättningen.

Text och foto: Jan Lind

Tävlingsledare Kurt Andersson blev den förste att mottaga vår nya statyett.



Den beryktade Väggen finns i Valencia

Efter fler än 25 maratonlopp började jag tro att det var med Väggen som med flygande tefat, det vill säga något som andra råkade ut för, aldrig jag. Men nu vet jag att den finns och hur det känns att plötsligt och oförberett dundra rakt in i den. Den fanns vid drygt 34 kilometer, och jag hoppas dom plockar bort den till nästa år, för då springer jag nog där igen.

För denna mara är inte som alla andra. Den är såvitt jag känner till den enda tävling där vem som helst, ung eller gammal, kvinna eller man, kan komma först i mål. Hur är det möjligt? Svaret är Wavas omräkningstabeller.

Det är ofta svårt att förstå vilka förnämliga prestationer som många veteraner utför. I det syftet och för att man ska kunna jämföra prestationer mellan olika åldersklasser har Wava (läs: World Association of Veteran Athletes) presenterat åldersbaserade jämförelsetal. Bakom dessa åldersfaktorer ligger ett mycket omfattande arbete av en mängd specialister på olika områden. Med hjälp av åldersfaktorerna och gällande världsrekord för seniorer har man fastställt s.k. standardresultat (beräknat världsrekord) för alla åldrar.

Det är dessa standardresultat som avgör vilket klockslag varje åldersgrupp startar i Valencia. Störst handikapp har kvinnor över 60 år, som alltså startar först. De manliga seniorerna får sedan vänta tills alla andra i tur och ordning gett sig av innan de också får inta Valentias gator. Man har delat in de startande i 16 olika klasser.

De första startade i år prick halv nio på förmiddagen. Två minuter och 45 sekunder senare var det dags för de 70-åriga herrarna. Självt fick jag springa iväg tillsam-



Från vänster:
Toni de Lastra,
marathongene-
ralen, Miles,
Gudrun,
PR-ansvarige
Isidro, Paco
Lopez (10-
milmärlöpare).

mans med de andra femtioåriga kvinnorna klockan 8.46.46. Det var spännande. Morgonen var ganska kylslagen, 4-5 grader kanske, men det var vindstilla och nattmörkret hade just flytt. Perfekt löparväder. Jag hade bestämt mig för att hålla 4.30-fart första halvan och sedan öka lite på andra halvan, som jag brukar. Så blev det nu inte. Väggen ville annat, så jag stapplade, eller raglade eller kröp eller hur jag nu kom i mål på 3.18. En hel vecka efteråt sa jag ALDRIG MER. Men nu har det gått en månad och...vi får se.

Det jag upplevde som mest annorlunda, om än inte mest positivt, med maran i Valencia, var att

man verkligen fick springa sitt eget lopp. Vanligen hittar man i ett lopp med tvåtusen deltagare ganska snart andra löpare som springer ungefär i samma fart som man själv, så man får sällskap. Här sprang jag ensam från start till mål, och det samma gällde de flesta andra. Så jag tror inte att detta lopp är så mycket för den som vill springa sin första mara, men det är definitivt värt att prova på.

Egen följe bil

En verkligt annorlunda och trevlig upplevelse var, att ha en egen "följebil" med sig runt banan. Det är nämligen så, att framför ledaren i res-

pektive åldersklass (d.v.s. totalt 16 stycken) tuffade en motorcykel, så att publiken blev förvånad om att en presumtiv klassegrare var på gång och kunde heja lite extra. Det finns väl inte någon annanstans, eller hur?

Om arrangemangen i övrigt kan man bara brista ut i lovord. Perfekt i alla avseenden. Det märks att i stort sett alla ansvariga och funktionärer själva är löpare, vet hur en marathondlöpare tänker och reagerar i olika situationer. Inte en chans att springa fel, trots att banan var lite knixig inne i stan.

Massor av priser, bland annat okaler till de 300 första i mål. Prispengar till de första i mål, lika många priser och lika mycket pengar till kvinnorna, trots att vi som vanligt var betydligt färre till analet.

Detta den enda tävling jag känner till med åldersbaserade handikapp. *Springstar* i Vällingby bygger på samma idé, men där vet inte publik och löpare direkt vid målgång vem som vunnit. Det vet man i Valencia. Först i mål vinner.

Hemmassonen Eduardo Alcaína, som hoppats på seger, deklarerade högljutt sitt missnöje med handikappsystemet, trots att han ju visste vilka regler som gällde när han ställde upp. "Jag har så länge drömt om att få vinna på hemmaplan och så ordnar man ett så här rättvist lopp. Man premierar inte den som springer fortast." Underförstått han själv alltså. Han hade nämligen dagens snabbaste tid 2.17.53, f.ö. personligt rekord, men kom ändå bara fyra.

Först i mål var Manuel Rosales med en omräknad sluttid på 2.13.15 (verklig tid 2.41.28), medan Kjell-Erik Ståhl kom tvåa på 2.14.56 (verklig tid 2.25.00). Fjölårssegraren Yuri Mihailov kom på tredje plats och sedan rullade folk in som på ett radband. Första dam i mål var ryskan Zinaida Semenova på 20:e plats med 2.29.25 (omr. tid 2.43.05). Min man Miles, som också hade sprungit i väggen, (han har gjort det många gånger förr, så han var van) kom in på 47:e plats med tiden 2.34.36 (2.55.25) och jag som 6:e dam, på 121:a plats med 2.46.21 (3.18.30).

Bättre än vanliga maror

En enkät bland deltagarna visade att man var överväldigande positiv till handikappsystemet och gärna vill att det lever vidare. Ca 70 procent av de tillfrågade tyckte att det var klart bättre än vanliga maror.

Personligen tycker jag att det bästa med maran i Valencia är att vem som helst kan vinna. Avsikten med kompensationen är ju att ge alla en möjlighet att vinna. Rosales, med sina 60 år fyllda, är kanske den äldste som vunnit en mara där alla åldrar deltagit och det gör loppet lite speciellt. Att det intresserar fler och fler visas väl också av att det utländska deltagarantalet steg från 70 förra året till 140 i år. 5 kontinenter fanns representerade. Totalt 2.605 personer ställde sig på startlinjen, men betydligt färre kom i mål.

WAVA-maror - framtidens melodi

Marathongeneralen *Toni de Lastra* vill se denna marathon som ett alternativ till Boston och New York, och ser gärna att Valencia blir ett begrepp i marathonsammanhang. Han tror också att framtiden inom marathon ligger i kompenserade lopp, även om de är något mer komplicerade att organisera. I en traditionell mara ser man tydligt vem som ev. vinner. I en kompenserad förblir osäkerheten stor ända till det bittra slutet, eftersom jämlikheten i villkor gör att allt kan växla snabbt - det gör det mycket lockan-

de, charmfullt och spännande att se. Flera sådana lopp! manar de Lastra, och jag håller definitivt med.

Ses vi nästa år i Valencia?

Söndagen den andra februari 1997 är det dags för Valencia Marathon nr 17, den tredje ålderskompanse-rade.

Om det visar sig att det finns intresse för det, kommer Marathonsällskapet att ordna gemensam resa dit. Min man Miles och jag stannade kvar ett par veckor efter tävlingen och tränade i sol och värme. Vi lärde känna många i arrangörsklubben *Correcaminos* och tränade med dem längs havet, bland sanddynerna, i pinjeskogar och uppe bland bergen. En otroligt stimulerande löparmiljö. Det var väldigt skönt att slippa huttra omkring i Uppsalas ishalka några veckor, denna den bistraste av vint-rar.

Gudrun Kvick Fleetwood

P.S. Min man Miles hälsar och säger, att Valencia blev hans allra sista maraton. Han hade bestämt det innan, och har inte ångrat sig än. Än mindre nu sedan han i helgen satte svenskt rekord inomhus på 800 meter med 2.22 i M 55 (jag gjorde det också med 2.39 i K 50). Du som är sifferintresserad kanske är road av att veta, att av de 32 maror Miles sprang var 2 under 2.40; 17 st. under 2.50 och 30 stycken under 3 timmar.

Resultat (verklig tid inom parentes)

1	Manuel Rosales, Spanien (M60/1)	2.13.15	(2.41.28)
2	Kjell-Erik Ståhl (M45/1)	2.14.56	(2.25.00)
4	Eduardo Alcaína, Spanien (M/1)	2.17.53	(2.17.53)
20	Zinaida Semenova, Ryssland (K/1)	2.29.25	(2.43.05)
47	Miles Fleetwood (M55/2)	2.34.36	(2.55.25)
121	Gudrun Kvick Fleetwood (K50/1)	2.46.21	(3.18.30)
430	Jan Wijk (M35/90)	3.06.27	(3.08.13)

KÅLLEMARAN 9 mars 1996

Som ledamot i Marathonsällskapet styrelse och därmed deltagande i årsmötesförhandlingarna fick jag tillfälle att även deltaga i årets upplaga av Kållemaran. Nu blev deltagandet begränsat till åskådarens lott på grund av en förkylning men det gav ju bättre möjligheter att bese banan och följa löparnas framfart.

Redan när vi anlände med vår flygbusstaxi fick jag en känsla av att det här skulle bli en trevlig tillställning, lugn och avspänd miljö, goda "på-sidan-om-lokaliteter" och sansade funktionärer. En typisk kamratmara där alla känner alla, åtminstone till utseendet,

långt ifrån de uppskruvade tillställningar som till exempel Stockholms Marathon representerar.

Banan

Centralpunkt för tävlingen var Stretereds gamla vårdhem, som vad

dag tjänade utmärkt även som tävlingscenter.

Efter starten strax utanför ledades fältet ut på en extraslinga innan den ordinarie banslingan anträdde. Den började med en nedförlöpa, något knixig, på ett par km innan slätmarken tog vid. Här

fanns en vätskestation. Vändpunkten låg vid Kållereds

centrum där också en varvräkning skedde.

Sen blev det samma väg tillbaka, angöring

vid vätskan, en tuft uppförsbacke till

Stretered och ut på en slinga i mer lantlig miljö

bland åkrar och radhusområ-

den. Vid återkomsten till vårdhemmet hade ett varv gjorts och det var

dags för vätska, varvräkning och uppmuntrande hejarop.

**Någon frågade:
Kan vi starta något tidigare, jag
skall bort i kväll. Jomän visst,
det går bra blev svaret.**

jag förstod nu utgjorde något slags dagcenter för området och denna

Lite av varje

1981 ordnades den första maran i Valencia.

Banrekorden innehas av spanjoren Vicente Anton, 2.14.01, som sattes 1984 och av Zinaida Semenova, Ryssland, 2.34.08, som hon sprang på 1994.

Mellan första startgrupp, kvinnor 60 år och däröver, och män under 35, som startar sist är det 49 minuter.

I årets tävling deltog löpare från 25 länder, 5 kontinenter.

3 000 kilo apelsiner går åt under loppet i denna apelsinodlingens högborg.

I mål tas segraren emot med segerkransen av stadens borgmästarinna, som mycket entu-

siastiskt uttalade sig i tidningen *Las Provincias*. Hon tyckte det var helt fantastiskt att få uppleva att en 60-åring kom in som segrare.

Redaktörens kommentarer:

Klassindelningen bygger på födelsedatum och inte födelseår som i Sverige. Hade loppet gått två veckor senare hade Kjell-Erik Ståhl fått springa i 50-årsklassen. Det hade han tjänat nästan fem minuter på och vunnit loppet med drygt tre minuter. Nästa år blir Kjell-Erik farlig i Valencia!

Nog borde det finnas intresse för ett liknande maratonlopp i Sverige. Startintervallen finns redan uträknade, så det behöver inte bli så myck-

et extrajobb. Det bör inte vara fler än två varv och helst ett lopp med endast helmaraton. Vad säger Kurt Andersson m.fl. i Skara?

Gudrun och Miles fick med sig hem en video från årets lopp. Hör av dig till undertecknad om du är intresserad av att låna den.

Är du intresserad av att åka till Valencia med Marathonsällskapet nästa år? Kontakta i så fall undertecknad på tel. 08-53170303 eller skriv till Marathonsällskapet.

Birger Fält



Tekniskt kan banan beskrivas som en 7-varvsbana bestående av två slingor varav den ena slingan var en vändpunktsbana. Underlaget var till övervägande del asfalt med inslag av grusväg.

rens varv efter varv. Och strax före sista varvet bestyrktes den gamla sanningen: En mara är inte avgjord förrän vid målnöret. Mikael var omsprungen och ny ledare var Jan Swensson, Mölndals AIK. Jan

Löparnas klädsel varierade. Foto: Ulf Mathiasson.

fortsatte i samma goda stil och sprang in på tiden 2.38.48 med ca 7 minuter till godo på Mikael.

Vid segerintervjun som gjordes av tävlingens speaker förklarade Jan att han egentligen ställde upp bara för att få ett bra långpass. Tanken var att inte bli för långt efter ledaren och när det sedan visade sig att avståndet började krympa var det bara att ånga på.

Även andrapristagaren fick uttala sig offentligt och förklara sin höga utgångsfart. Och kanske Mikael's devis blir klassisk: Trött blir man alltid och då gäller det att ha hunnit så långt som möjligt.

Damklassen vanns av Ylva Rangne, Fredrikshofs IF, med tiden 3.27.39.

Slutsats

Ett trevligt, kamratligt lopp med en tuff banprofil.

Ulf Mathiasson

Starten

Ett åttital löpare slöt upp vid startlinjen och följde snällt efter tävlingsledaren Frank Brodin som medelst mincykel visade vägen första varvet. Han fick trampa på rätt så bra för sin vana trogen öppnade Mikael Hill, Flemingsbergs SK, hårt. Under de första varven var det inte många som trodde på en annan segrare än just Mikael.

En rolig sak under tävlingen hade egentligen börjat en timme tidigare. Någon manlig löpare, jag har glömt vem, skulle på en stor fest på kvällen och det var lite trångt med tiden. Skulle det möjligen gå att starta lite tidigare? Det var den försynta frågan som ställdes. Jo, män visst, det är klart att det kan ordnas. Den inställningen hos tävlingsledningen tycker jag är en klar pluspoäng och visar fördelarna med de mindre, nästan familjära tävlingarna.

Segraren

Efter halva distansen märktes en viss spänning bland åskådarna vid Stretered. Klockningar på ettan och tvåan visade allt mindre tidsdiffe-

Segraren Jan Swensson vid en av vätskekontrollerna. Foto: Jan Lind.



Barbados marathon i december -95

Ett lopp i värmens och luftfuktighetens tecken

Det här är inget lopp man springer för att sätta rekord, inte heller om man vill ha ett perfekt arrangemang.

Ett lopp man måste springa för att överleva och ta sig i mål. Hugh Jones, britten, femfaldig vinnare av racet, rasade ihop en knapp km från målet och fick köras bort i ambulans.

Från början hade jag tänkt åka med den lilla resebyrån till loppet, men firman köptes upp av den stora arrangören för löparresor och resan lades på is.

Då jag peppat ett antal för resan (14 st) var goda råd dyra. Efter kontakt med resebyrån i Västerвик så kunde vi sy ihop min grupp med Fritidsresors ordinarie tur till Barbados för ett bra pris dessutom. (15 dagar och under 10 000 kr)

Den 28 november lyfte vi från Arlanda och via London hamnade vi så småningom på Barbados och kunde installera oss i värmen, inte så långt från huvudstaden Bridgetown.

Då loppet gick söndagen den 4 december hade vi några dagars för-

beredelser. Att man tar dagen som den kommer märktes redan vid nummerlappsutdelningen. Det fanns endast en lista över alla löpare oavsett om man sprang 10K på lördagen eller maran. På 10K hade jag nöjet att se tre generationer på startlinjen och i mål, det var min nioåriga dotter Johanna, min fru Lena och svärmor Frida, det är nog inte så vanligt.

Så till söndagens begivenhet Maran med stort M, ja jag säger det därför att ingen av mina andra 36 maror har varit så varm eller fuktig. Loppet skulle starta 05.00 så redan kl. 03.00 blev vi hämtade med buss till starten, resan tog en kvart, så vad vi skulle göra där så tidigt var oklart. Dessutom kunde vi inte starta förrän 05.30, det var visst någon efteranmälan.

Till slut kom vi dock iväg och målet 42 km längre fram hägrade mer än kändes avlägset. I ett för mig bra tempo, fem min/km, så fick jag sällskap med Sven-Olof Bood. Vid sex-sju km började den första provningen i loppet. Magen började göra uppror, och inte en bajamaja så långt ögat såg, men en del

åskådare som jag försökte få insikt i min nöd. Till slut var det ett ljushuvud som tipsade om ortens polisstation. Fann den till slut, en av de ruffigaste jag sett och utan papper, men som tur hade jag stoppat på mig några meter vid start. Man kan undra om de har eget papper med sig de som jobbar där. Nåväl, ut på banan igen, nu i ett försiktigare tempo om möjligt. Passerar småningom 17 km och hotellet där våra anhöriga hejar. Får då veta att Olovsson från Torsby kommit som skjuten ur en kanon och leder med flera minuter inom vår grupp. Kanske för att han skött vätskeintaget föredömligast av oss under veckan. Det skulle dröja till långt efter tre mil innan vår bäste Evert Moberg kunde sega sig ikapp och förbi. Efter tre mil började min andra stora provning: Vattenkontrollen var plötsligt indragna!! Man drog helt sonika in kontrollen när vattnet var slut. Så nu började kampen för överlevnad. Fick tugga vatten av folk utefter banan, var dessutom i på ett hotell och letade och fick till slut några glas och förundrande blickar i baren. Så det var bara att försöka bevaka tiden så att man skulle klara Sällskapets tid för emara = under fem timmar. Gissa om det kändes gott när man nådde upploppet och såg målet. Att det sen inte fanns någon dusch vid målgången var nästan ingen överraskning, inget annat hade varit som en normal tävling. Vi åkte till hotellet och ordnade den detaljen och semestern började med en massa trevligheter på de olika öarna, men det är en annan historia. Åk till Barbados för en upplevelse, inte för en tävling.

En timme efter välförrättat vär. Från vänster Kauko Kaikkonen, IF Göta, Lennart Persson, Kalmar, Jaakko Koskinen, Vålberg och IF Göta, Evert Moberg, Karlstad och IF Göta, Sven-Olof Bood, Karlstad och IF Göta samt Bengt Olovsson, Torsby.



Hälsningar
Kauko Kaikkonen

Svenska maratonlopp 1996

Birger Fält

Datum	Tävlingsplats	Tel. kansli	Tel. bostad	Kontaktperson	Övrig information
10-18 maj	Trollhättan	0520-481177	0520-481177	K-G Nyström	Fyra gånger t.o.r. längs kanalen
29 maj	Trollhättan	0520-29040	0520-14959	Kjell Larsson	Stafett, arton varv, grusväg
1 juni	Stockholm	08-6671930			SM, två varv
15 juni	Bovallstrand, Bohuslän	0523-51223	0523-51143	Ivar Fjeldbo	Två gånger t.o.r. runt Botnafjorden
29 juni	Skellefteå	0910-14330			Vändpunktsbana två gånger
6 juli	Bromölla	0456-29671	0456-28713	Leif Pettersson	Vändpunktsbana
6 juli	Killinge, Kiruna		0980-18090	Lennart Rantatalo	Flera vändpunkter, grusväg
7 juli	Kalmar		0480-70050		SM i Triathlon, vändpunktsbana två gånger
13 juli	Kristianopel	0455-59620	0455-50766	Bengt-Åke Svensson	Vändpunktsbana
27 juli	Malmö	040-86900			Veteran-EM, två varv
27 juli	Vindeln	0950-10001	0950-37191	Rolf Pehrsson	Ingår i Vindelälvsloppet, Vindeln-Vännäsby
2 augusti	Löftorp, Öland	0485-20564	0480-28539	Carl-Gustaf Nilsson	Tre varv
10 augusti	Säffle	0533-10600	0533-17388	Thage Söjemo	Värmlandsnäs-Säffle
10 augusti	*Åre	0647-52204			Stafett runt Åreskutan, terräng
17 augusti	Hultsfred 50/100 km	0495-16400	0495-60317	Kurt Gustavsson	Fem resp. tio varv, mest grusväg
7 augusti	Nordingrå, Höga Kusten	0613-20641	0613-23119	Bernt Dahlqvist	Fyra varv, OBS ny bana!
18 augusti	Söderhamn	0270-75353	0270-10785	Torbjörn Olsson	Två olika varv
31 augusti	Örebro	019-361080	019-235369	Rolf Johansson	Veteran-SM, två varv
7 september	Strömsund	0670-13166	0670-12288	Mats Zetterlund	Flera vändpunkter, blandat underlag
14 september	Vänersborg		0520-79553	Dan Jonasson	Fem varv, grusväg
12 oktober	Växjö	0470-47830	0470-136 18	Lars Thorstensson	Åtta varv
13 oktober	Göteborg	031-211589	0303-338401	Lennart Bengtsson	Vändpunktsbana två gånger
13 oktober	Umeå	090-165457	090-115168	Ivar Söderlind	Vändpunktsbana
26 oktober	*Bovallstrand, Bohuslän	0523-51223	0523-51143	Ivar Fjeldbo	Tre varv, terräng
2 november	Huddinge		08-711 20 51	Owe Westin	Vintermaran, sju varv
9-10 november	Trollhättan	0520-481177	0520-481177	K-G Nyström	Fyra gånger t.o.r. längs kanalen

De lopp som är markerade med* räknas ej som offici-ella maratonlopp då de går i terräng.

Stafetterna i Trollhättan och Åre har individuella klasser. I Vindelälvsloppet finns det alltid lag som saknar maratonlöpare, så är du intresserad hör av dig till arrangörerna. De nio loppen i Trollhättan 10-18 maj avslutas med resa

till Norska jubileumsmaran 19 maj. Lägre efteranmälningsavgift gäller om man sprungit i Trollhättan. Det är knappast troligt att någon fullföljer alla tio loppen. Nästa år återkommer troligen K-G med femdagars som blev en succé ifjol. Nordiska mästerskapen i maraton för veterander går i Köpenhamn 19 maj. Glädjande nog återkommer

Bovallstrand med ett nytt maratonlopp efter två års uppehåll sedan senaste Bohuslän Marathon. Banan runt Botnafjorden är säkert vacker i mitten av juni. Strängnäs återkommer eventuellt med Skarpnäck Marathon den 22 september. Säsongen avslutas eventuellt med en Sylvestermara i Borlänge på nyårsafton. □

Team Blekinge inbjuder till

KUSTMARAN I KRISTIANOPEL

Lördagen den 13 juli 1996 kl 10.00

Marathon med fullständig klassindelning. Anmälan senast 5 juli.

Anmälningsavgift 140 kr till postgiro 415 79 69-9.

Upplysningar och inbjudan: Kansli 0455-142 77, Gert-Ove Olsson 0455-242 90 (kv), Rolf Johansson 0455-216 62 (kv), Lars-Göran Olausson 0455-551 24 (kv).

3rd Jungfrau Marathon SUI 1995-09-09

Totalt	Klass	Namn	Ort	Tid
1	M20/1	Marco Kaminski	SUI	3.00.19
3	M40/1	Peter Gschwend	SUI	3.06.34
10	M20/8	Ulf Andersson	Uppsala	3.14.13
964	M40/180	Bernt Magnusson	Björneborg	4.52.28

Totalt 1531 deltagare. Klassindelning: M och K i 20-års klasser. Banan går från Interlaken på 567 möh till Eigergletscher 2205 möh och sedan någon km till mål vid Kl. Scheidereg, 2021 möh. Underlaget är asfalsväg 21 km, vandringsstig 17 km och bergsstig 4 km. Uppgifterna är hämtade på Internet. Om du har möjlighet så titta på den vackra hemsidan <http://www.unisource.ch/jungfrau/>

New York City Marathon 1995-11-12

Plac i M resp K	Plac i 10-årsklass	Namn	Ålder	Tid
1	1	German Silva 27 MEX	2.11.00	
2	1	Paul Evans 34 GBR	2.11.05	
3	2	William Koeh 33 KEN	2.11.19	
4	2	Simon Lopyet 22 KEN	2.11.38	
5	3	John Kagwe 26 KEN	2.11.42	
87	39	Anders Bylund 37	2.36.29	
131	58	Håkan Flink 36	2.40.50	
178	88	Peter Engman 36	2.45.30	
215	108	Kai Kestli 31	2.47.42	
459	128	Jens Andersson 29	2.56.10	
502	134	Örjan Öberg 28	2.57.18	
569	277	Arnstein Sexe 30	2.58.48	
665	330	Bo Wallsten 34	3.00.48	
680	170	Jarmo Juhola 27	3.01.11	
787	388	Dan-Olav Gunnarsson 31	3.03.40	
826	407	Robert Jonsson 33	3.04.18	
862	420	Mikael Hedqvist 31	3.04.52	
875	427	Johan Beyer 32	3.05.10	
887	434	Toomas Timpka 37	3.05.25	
951	220	Per-Håkan Persson 40	3.06.41	
980	34	Jan Furung 50	3.07.23	
983	35	Sverker Tirén 50	3.07.25	
1047	42	Lars Svioen 50	3.08.25	
1249	282	Torsten Nenzén	3.11.15	
1283	609	Mats Erixon 37	3.11.50	
1322	70	Tommy Mattson 50	3.12.26	
1328	326	Hans-Olof Lindström 48	3.12.33	
1371	643	Stefan Axelsson 35	3.13.01	
1379	646	Urban Olsson 35	3.13.07	
1478	320	Peter Kujanpää 21	3.14.24	
1626	102	Erik Johansson 50	3.16.33	
1688	351	Peter Jangenefeldt 29	3.17.09	
1775	831	Henrik Edholm 39	3.18.05	
1800	843	Lars Rask 30	3.18.26	
1831	375	Jörgen Andersson 26	3.18.49	
1832	123	Bernt Öberg 51	3.18.50	
1859	130	Sune Westman 52	3.19.02	
1893	881	Anders Johansson 30	3.19.25	
2229	583	Åke Hansson 44	3.23.02	
2281	1052	Örjan Danielsson 32	3.23.32	
2363	1083	Magnus Svensson 32	3.24.21	
2387	465	Erik Selin 28	3.24.33	
2554	183	Karl-Erik Ånnelund 50	3.26.09	
2610	698	Göran Mårtensson 43	3.26.38	
2611	699	Lars Mårtensson 43	3.26.38	
2789	1277	Bror Johansson 35	3.28.02	
2791	1279	Morgan Larsson 33	3.28.04	
2865	1305	Conny Persson 35	3.28.31	
3001	235	Lars-Ove Wallin 51	3.29.23	
3160	255	Kjell Ögren 50	3.30.34	
3206	885	Bo Jernberg 49	3.30.56	
3294	265	Ingmar Rudman 54	3.31.44	

3440	951	Jack Larsson 46	3.32.53
3465	957	Jan Lauren 43	3.33.04
3502	970	Benny Lennartsson 40	3.33.20
3598	682	Per-Martin Andersson 22	3.34.01
3613	1586	Tony Lindén 34	3.34.08
3534	1596	Anders Edvinsson 30	3.34.17
3854	331	Torbjörn Langemar 54	3.35.42
3856	1680	Claus Hyldahl 38	3.35.44
4046	1159	Anders Malm 46	3.36.50
4128	1788	Anders Boström 32	3.37.28
4233	786	Anders Järgenfalt 25	3.38.08
4349	810	Peter Karlsson 28	3.38.44
4385	1883	Christer Norling 31	3.38.54
4482	1305	Olof Lindén 46	3.39.33
4539	1938	Patrik Yderberg 32	3.39.52
4624	1352	Benny Skoog 42	3.40.36
4650	1980	Krister Olsson 38	3.40.49
4663	404	Kjell Hallberg 55	3.40.54
4689	1372	Per Göransson 49	3.41.05
4821	1413	Roland Dunder 47	3.41.51
4934	1445	Curt Gunnarsson 41	3.42.41
4956	31	Jerome Bates 60	3.42.49
5068	2137	Magnus Carlsson 30	3.43.32
5093	1488	Bengt Erik Enoksson 47	3.43.40
5116	463	Jan Svensson 55	3.43.48
5259	1544	Torsten Sjöblom 48	3.44.43
5407	1597	Lennart Jarnbrand 41	3.45.32
5438	2267	Thomas Fridén 39	3.45.41
5493	1624	Gerald Löfmark 41	3.46.00
5539	2308	Peter Rooslien 39	3.46.16
5621	1051	Magnus Fager 28	3.46.39
5844	1094	Sven-Bertil Jonsson 22	3.47.49
5927	1757	Kaj Sandart 42	3.48.18
5951	1768	Sten Ericsson 46	3.48.26
5979	1777	Tommy Sundin 45	3.48.35
6176	2139	Lars Nilsson 30	3.49.33
6212	1163	Rikard Hillebrink 27	3.49.42
6312	594	Same Appelros 56	3.50.04
6380	1905	Peter Stornsten 49	3.50.28
6515	1940	Christer Hammarberg 47	3.51.15
6542	2682	Stefan Rosengren 35	3.51.23
6607	2711	Bo Sundåker 37	3.51.44
6608	1968	Stefan Karlsson 42	3.51.44
6792	1271	Karl-Johan Redenfors 26	3.52.42
6811	644	Olof Larsson 55	3.52.48
6949	2828	Dan Johansson 33	3.53.26
7036	2107	Gunnar Ranbrandt 48	3.53.44
7043	668	Mats Olsson 50	3.53.45
7057	671	Anders Hedefäll 55	3.53.49
7097	1336	Bengt Tomasson 48	3.53.59
7098	2126	Lars Brickén 48	3.53.59
7104	2129	Erik Sellman 44	3.54.02
7153	2145	Stellan Christiansson 48	3.54.17
7159	2908	Björn Rosengqvist 32	3.54.18
7264	1370	Ulf Persson 29	3.54.51
7272	694	Bengt Hallén 50	3.54.53
7285	2953	E Weiner-Traepess 32	3.54.57
7313	57	Lars-Olof Israelsson 60	3.55.06
7338	2203	Kjell Eriksson 43	3.55.13
7378	701	Stig Johansson 50	3.55.28
7498	2260	Nils-Olof Engfeldt 45	3.55.58
7527	2268	Bengt Carlsson 45	3.56.05
7714	2327	Bo Dahlström 40	3.56.54
7868	2383	Åke Stein 47	3.57.34
7958	3206	Anders Jöuren 35	3.57.58
8056	791	Jan Westlund 54	3.58.15
8284	3316	Roger Bergman 31	3.59.06
8317	2531	Leif Skogland 46	3.59.13
8464	2589	Per Engzell 40	3.59.40
8525	1565	Krister Einarsson 23	3.59.54
8580	2621	Kjell Svensson 43	4.00.09
8598	3436	Anders Liljebing 32	4.00.19
8605	2628	Åke Hermansson 49	4.00.22
8667	3460	Björn Olsson 37	4.00.43
8754	2675	Bertrand Le Conte 44	4.01.16
8759	1600	Lars Backhans 26	4.01.18
8957	889	Anders Berglund 50	4.02.21
8978	1634	Gunnar Helgesson 28	4.02.32
9006	3605	Ulf Sandberg 36	4.02.44
9079	3633	Patrik Hultén 31	4.03.05
9094	3639	Mattias Backlund 32	4.03.10
9175	3661	Bengt Rodung 35	4.03.39
9176	2804	Anders Gabelsson 47	4.03.40

9180	2806	Åke Johansson 47	4.03.41
9231	918	Halfrid Mustad 53	4.03.57
9452	1730	Joakim Carlsson 29	4.05.17
9621	2939	Lars Bonnedahl 45	4.06.09
9627	2941	Stefan Svensson 40	4.06.10
9673	1769	Magnus Sjögren 27	4.06.21
9695	982	Gert Bengtsson 54	4.06.29
9714	2971	Pauli Timonen 47	4.06.35
9761	29	Jonas Mårtensson 18	4.06.53
9990	111	Gunnar Hellander 65	4.08.11
10022	3964	Stefan Johansson 37	4.08.22
10036	3073	Rolf Johansson 41	4.08.27
10042	1828	Patrik Norberg 29	4.08.29
10058	3976	Kent Forss 38	4.08.35
10067	3979	Lars Andersson 39	4.08.39
10078	3086	Vilho Ollila 47	4.08.43
10082	3088	Carl-Gunnar Hallerad 41	4.08.45
10413	4104	Peter Selin 35	4.10.19
10656	1928	Rickard Westlund 28	4.11.37
10764	3297	Per Olsson 47	4.12.11
10837	3314	Bengt-Åke Skoglund 42	4.12.35
10894	4290	Mikael Enelund 30	4.12.57
10953	3350	Nils Carlgren 48	4.13.18
11181	3415	Hans Wistbacka 44	4.14.33
11185	3417	Anders Holmqvist 42	4.14.35
11321	2027	Maths Berglund 28	4.15.21
11334	1214	Gösta Kjellme 51	4.15.24
11405	3476	Bertil Almgren 49	4.15.47
11558	1245	Thomas Sjöman 51	4.16.44
11620	3540	Stefan Grimfors 48	4.17.02
11701	1271	Anders Jansson 53	4.17.35
11760	3575	Stig Andersson 46	4.17.53
11855	4663	Håkan Collander 31	4.18.17
11864	4667	Fredrik Jeppsson 33	4.18.21
12049	2149	Magnus Thorén 27	4.19.23
12180	3701	Lars Nilsson-Fagnell 43	4.20.10
12468	4865	Göran Forss 34	4.21.55
12487	3800	Nils-Olof Olsson 49	4.22.00
12573	3822	Per Myrvald 47	4.22.35
12610	3832	Ulf Jungberg 46	4.22.48
12748	4971	Gunnar Johansson 32	4.23.40
12778	3880	Gunnar Hörmfeldt 40	4.23.52
12808	3891	Gunnar Anestedt 49	4.24.00
12810	3893	Tore Sandberg 43	4.24.01
12835	1433	Leif Nordberg 51	4.24.09
12932	2301	Ulf Andersson 28	4.24.44
12959	2304	Per Eneroth 29	4.24.54
12999	5060	Dan-Eddie Nielsen 37	4.25.09
13035	3962	Bosse Börnesjö 47	4.25.23
13166	2340	Pontus Burhammar 22	4.26.09
13204	5129	Bertil Sollevi 39	4.26.23
13342	4068	Thomas Berglund 40	4.27.14
13348	4069	Mikael Hannegård 43	4.27.16
13423	5508	Stig Kesikangas 51	4.27.42
13426	5215	Göran Broman 31	4.27.42
13430	4086	Esko Andersson 40	4.27.44
13466	4106	Thomas Larsson 40	4.27.56
13495	1517	Jan-Olof Jansen 54	4.28.08
13520	1520	Christer Blomqvist 51	4.28.17
13522	1522	Tom Olsson 50	4.28.17
13559	4142	Per Göransson 42	4.28.32
13747	1550	Christer Platzack 51	4.29.37
13804	5345	Per-Ola Lovén 31	4.29.59
13806	186	Ulf Johansson 63	4.29.59
13820	2452	Pär Nordlander 28	4.30.06
13842	2456	Sören Fransson 25	4.30.15
13856	12	Åke Hall 70	4.30.22
13941	4246	Allan Mårtensson 41	4.31.05
14020	1585	Stig Liljeström 55	4.31.33
14049	1588	Kjell Sellin 57	4.31.45
14093	1596	Lars Johansson 51	4.32.01
14283	5501	Mats Forsberg 30	4.33.31
14294	1624	Bernt Skarin 57	4.33.35
14330	5524	Mario Parasovic 31	4.33.51
14356	5535	Lars Månsson 38	4.33.58
14379	1637	Greger Höglund 53	4.34.05
14407	5550	Robert Back 38	4.34.20
14429	1648	Karl-Ove Johansson 52	4.34.34
14501	4409	Ulf Karlsson 43	4.35.04
14533	2571	Magnus Lönnegren 25	4.35.17
14665	223	Hans Lindström 64	4.36.09
14723	5649	Göran Håkansson 33	4.36.31
14735	5652	Stefan Jonsson 39	4.36.40

14853	1735	Jan Aulin 56	4.37.30
15073	5747	S Stefan Holmström 39	4.39.12
15115	4592	Per-Arvid Rabock 49	4.39.33
15116	5761	Erik Mäster 32	4.39.34
15212	1794	Gunnar Grönkvist 51	4.40.11
15214	4626	Peter Lindahl 40	4.40.13
15237	4633	Lars Widerström 45	4.40.23

15314	4657	Lars Bolteus 42	4.41.00
15577	2724	Joakim Bolteus 22	4.43.12
15784	1898	Hans Åkesson 59	4.44.58
15881	278	Göte Augustsson 65	4.45.42
15888	1912	Lars Burström 50	4.45.46
16004	4851	Sven-Olof Hörnlund 49	4.46.51
16038	4857	Arne Mårtensson 44	4.47.06
16043	285	Henry Mandelholm 65	4.47.10
16056	4862	Johan Rogeholt 48	4.47.19
16215	4907	Jan Ljungholm 40	4.48.36

16230	6137	Ben Fagerström 30	4.48.46
16327	2854	Fredrik Dahlmark 29	4.49.52
16443	1994	Hans Orsing 55	4.51.13
16519	5006	Bengt Pettersson 45	4.52.02
16615	6266	Thomas Almén 36	4.52.59
16624	2018	Claes Buhler 50	4.53.03
16909	5113	Jan Widerström 45	4.56.00
17043	2091	Eskil Öhrman 41	4.56.18
17048	2944	Claes Lindqvist 29	4.56.21
17032	2105	Kjell-Åke Kjellberg 55	4.57.12

17035	2106	Jan Erikson 55	4.57.12
17076	5157	Thomas Edlund 40	4.57.36
17309	6493	Beng-Erik Nilsson 32	4.59.58
17361	6510	Thomas Björk 39	5.00.40
17390	5261	Thomas Sjöstedt 44	5.01.09
17473	5283	Lars-Åke Persson 43	5.02.22
17509	75	Fredrik Enoksson 18	5.03.00
17514	3018	Per Enoksson 26	5.03.04
17622	5335	Peo Larsson 47	5.04.57
17762	363	Ulf Melander 65	5.07.14

17809	5387	Bonny Brigel 40	5.08.02
17825	2253	Lennart Backhans 55	5.08.22
17989	6706	Lennart Thimfors 38	5.10.55
17990	5443	Anders Björkman 40	5.10.55
18014	2291	Göran Ahlback 50	5.11.15
18343	5548	Kjell-Åke Unnerstrand 49	5.17.07
18346	5550	Ulf Molin 47	5.17.11
18487	5586	Bengt-Owe Ottosson 47	5.20.25
18575	5605	Lars Forsberg 47	5.22.26
18684	5637	Per Samuelsson 40	5.24.50

18741	2435	Rolf Mattsson 57	5.25.52
18747	567	S Lars Karlsson 41	5.26.02
18787	6943	Hans Lodin 32	5.27.00
18858	6965	Leif Lirvall 35	5.29.06
18985	3225	Pär Backström 29	5.32.25
19330	2563	Åke Paulsson 57	5.45.24
19339	455	Stig Burman 61	5.45.42
19566	2619	Bemdt Lennartsson 54	5.55.17
19759	2647	Kenneth Enelund 52	6.05.50
19822	5968	Magnus Fransson 49	6.11.44

19845	5975	Torbjörn Plahn 40	6.13.19
19888	5991	Rolf Jonsson 49	6.16.26
19889	3339	Tomas Jonsson 20	6.16.27
19959	2690	Rolf Forsberg 50	6.23.53
20078	2710	Göran Nilsson 52	6.44.56
20079	2711	Harry Berg 51	6.45.39

Kvinnor			
1	1	Tegla Loroupe 22 KEN	2.28.06
2	1	Manuela Machado 32 POR	2.30.37
3	2	Lieve Siegers 30 BEL	2.32.08
4	2	Joyce Chepchumba 25 KEN	2.33.51
5	3	Griselda Gonzalez 30 ARG	2.34.54

357	162	Pia Håkansson 32	3.40.58
465	218	Magdalena Eriksson 33	3.45.53
509	239	Helena Hamrin 32	3.47.18
664	115	Gunnel Plahn 40	3.52.57
676	225	Maria Fitch 29	3.53.07
693	123	Elvor Ranbrandt 45	3.53.44
878	385	Birgitta Larsson 31	3.58.27
959	419	Erica Zetterström 31	4.00.25
984	433	Anna Lindqvist 33	4.01.07
1099	373	Lina Andersson 25	4.04.31

1107	213	Mona Ericsson 42	4.04.37
1417	45	Lena Vilnersson 50	4.11.31
1450	281	Ann-Marie Olsson 43	4.12.02

1454	283	Inger Olsson 46	4.12.03
1666	702	Eva Holmkvist 34	4.16.23
1724	60	Anke Nielsen 50	4.17.37
1878	363	Helene Meiln 45	4.20.24
1967	389	Agneta Bergh 44	4.21.48
1969	811	Kristina Bergh 34	4.21.49
2180	486	Ulrica Konvalin 49	4.25.11

2466	502	Gertrud Lieberman 45	4.29.41
2560	524	Laila Bosell 42	4.31.06
2583	106	Wenche Jungberg 51	4.31.27
2599	532	Eva Selman 43	4.31.48
2609	592	Catherine Stenbeck 44	4.37.04
2963	605	Siv Wallin-Gson 49	4.38.05
3005	618	Karin Roding 40	4.38.58
3448	1121	Anna Bolteus 21	4.46.18
3539	166	Helene Samuelsson 55	4.47.31
3759	1533	Ann-Sofie Ljungholm 38	4.51.26

3772	1539	Jill Olofsson 31	4.51.44
3788	804	Kerstin Hammar 40	4.51.57
3823	812	Gunnel Gellerstedt 44	4.52.39
3910	1603	Eva Thimfors 36	4.54.13
3927	1601	Kristina Thimfors 30	4.54.37
4117	1311	Caroline Eklund 29	4.58.16
4476	22	Gunnel Andreasson 60	5.05.50
4503	991	Ann-Charlotte Buwall 41	5.06.21
4885	1972	Sinikka Harju 32	5.15.58
4981	2001	Marie Sundman 30	5.19.17

4982	2002	Ingrid Jonsson 31	5.19.17
5142	1580	Annika Elovahl 28	5.24.45
5175	1596	Jenny Mattsson 23	5.25.50
5260	1613	Monika Boman 24	5.29.06
5296	313	Barbro Oscarsson 55	5.30.08
5383	2145	Viola Boström 32	5.33.49
5416	327	Brita Lagerström 51	5.34.54
5937	395	Lena Björup 54	6.04.13
6094	431	Ann-Marie Forsberg 50	6.23.53

Antal fullföljande: Män: 20284 Kvinnor: 6470 Totalt: 26754
 Antal redovisade svenskar: Män: 276 Kvinnor: 49

Resultaten är hämtade från den officiella, tryckta resultatbellen.
 Efter en jämförelse med nationalitetsbeteckning på Internets
 resultatredovisning har några namn rensats bort.

Barbados Marathon 1995-12-04

Topl	Plac	Klass/Plac	Namn	Land/Klubb	Tid
1	M/1	Victor Ledger	STL	USA	2:28.52
6	K/1	Kim Goff	USA	2:50.17	
50	M/46	Evert Moberg	IF Göta	3:42.46	
64	M/59	Lennart Persson	SWE	3:59.00	
68	M/62	Bengt Olovsson	SWE	4:03.22	
86	M/78	Jaako Koskinen	IF Göta	4:30.40	
90	M/82	Sven-Olof Bood	IF Göta	4:34.35	
92	M/84	Jan Petersen	SWE	4:36.26	
97	M/88	Kauko Kaikkonen	IF Göta	4:42.50	
101	M/91	Ulf Petersen	SWE	4:51.40	
103	M/93	Jonas Bengtsson	SWE	4:58.35	
109	M/99	Patric Perenius	SWE	5:13.51	
116	K/13	Åsa Petersen	SWE	5:38.58	

117	K/14	Yvonne Petersson	SWE	5.47.31
120	M/105	Rolf Petersen	SWE	6.28.22

Nationalitet för segaren betyder troligtvis Saint Lucia.

Midwinter Marathon Apeldoorn, Holland 1996-02-03

Topl	Plac	Klass	Namn	Klubb/Ort	Tid
1	M/1	Petr Novak	TCH	2:19.56	
8	M40/1	Andre Beneens	BEL	2:31.51	
16	M45/1	Chiel Kastermans	HOL	2:46.26	
26	M50/1	Jos Dekkers	HOL	2:51.37	
28	K35/1	D Jahreis	GER	2:52.03	
32	K40/1	Wn Nak	HOL	2:54.18	
36	M40/8	Lennart Abrahamsson	Solvikingarna	2:55.34	
52	K/1	Maria Kawiorska	POL	2:58.26	
75	M60/1	Gerhard Franke	GER	3:03.07	
214	M50/26	Jan Krantz	Solvikingarna	3:27.10	
272	M45/49	Leif Skogland	IK Favor	3:37.36	
347	M45/61	Lennart Nennedal	Fredrikshofs IF	3:50.36	
372	M40/84	Daniel van Berlekom	SP IK	3:55.28	
416	M60/12	Tore Billman	Fredrikshofs IF	4:13.01	
431	K40/21	Ingrid Carlsson	Solvikingarna	4:26.44	

Antal fullföljande: 412 män och 33 kvinnor.

4th Kathmandu International Marathon Nepal 1996-02-24

Plac	Klass	Namn	Land	Tid
1	M	Serguei Khomonojov	URS	2:25:47
2	M	Ram Bahadur Basnet	NEP	2:25:48
3	M	Hari Rokaya	NEP	2:25:58
17	M	Anders Eriksson	SWE	3:22:35
21	M	Henrik Skaldin	SWE	3:42:50
26	M	Roland Lindeberg	SWE	4:08:53
27	M	Magnus Sjögren	SWE	4:18:47

Totala antalet deltagare 61

16th China Coast Marathon 1996-03-10

Plac	Klass	Namn	Land/Klubb	Tid
1	Öppen/1	Christophe Cronier	FRA	2:43:08
2	M/1	Michael Law	CHN	2:43:17
3	M40/1	Yu Yee Keung	CHN	2:43:59
73	M40/14	Björn Thorén	Täby LLK	3:36:59

Antal fullföljande M: 199 K: 21

Värvningskampanjen 1996

Härmed inbjudes till deltagande i årets värvningskampanj, som äger rum under tiden 1 januari-31 december 1996.

Vi har tagit till oss ett förslag att ta mera hänsyn till antalet nya medlemmar, som man lyckas värv och har beslutat följande:

Alla som värvar fyra medlemmar får vår löparmossa. Alla som värvar femton medlemmar får vår tävlingsdräkt

Alla som värvar tjugofem medlemmar får vår Silva-overall

För flera än 25 värvningar kommer någon form av presentkort att delas ut (i förhållande till antalet värvningar).

Dessutom utlottas en tävlingsdräkt och tio T-shirts bland alla som värvat minst en ny medlem!

Jan Lind



Skara Marathon 1996-04-13 VDM Västergötland Istrums SK

Plac	Klass	Namn	Klubb/Ort	Tid
1	M35/1	Dag Nilsson	Växjö LK	2:40:43
2	M40/1	Hans Jansson	Kils AIK	2:49:21
3	M40/2	Peter Jansson	Östhammar IF	2:50:04
4	M41	Greger Nilsson	IFK Strängnäs	2:52:49
5	M40/3	Kurt Sällerstöm	Östhammar FI	2:55:26
6	M2	Jonas Blom	Mariestads FK	2:55:39
7	M/3	Stefan Johansson	Team F7	2:57:05
8	M45/1	Matts Leanderson	Solvikingarna	2:59:54
9	M50/1	Frank Brodin	Solvikingarna	3:01:05
10	M45/2	Martin Grudemo	Tibro AIK	3:02:50
11	M45/3	Ronny Bätz	Trollhättans IF	3:03:20
12	M40/4	Stefan Jingholt	Bollebygd IF	3:04:36
13	M45/4	Olle Rundberg	Bovallstrands IF	3:05:09
14	M/4	Mikael Andersson	IFK Strängnäs	3:08:10
15	M40/5	Rolf Säfström	IF Tivo	3:09:46
16	M50/2	Urban Apell	Lidköpings IS	3:11:21
17	M55/1	Hans Andersson	Hallstahammar SK	3:12:11
18	M/5	Stefan Hornebrandt	Trollhättans IF	3:13:18
19	M/6	Joachim Svensson	Hultsfreds LK	3:14:12
20	M55/2	Lennart Hjalmarsson	Lidköpings IS	3:15:15
21	Ö	Christer Svantersson	Farmek Skara	3:15:24
22	M50/3	Lennart Skoog	Stenungsunds OK	3:16:54
23	M40/6	Åke Alm	FK Finn Ljungby	3:18:33
24	M45/5	Ernst Krutusen	Solvikingarna	3:20:20
25	M35/2	Bengt Göransson	Falu IK	3:20:41
26	M45/6	Bengt Wården	Istrums SK	3:22:55

27	M40/7	Ove Martinsson	Vänersborgs AIK	3:22:58
28	M35/3	Anders Nilsson	Hultsfreds LK	3:23:00
29	K45/1	Ing-Mari Hugosson	Örebro AIK	3:23:48
30	Ö	Hans-Olof Andersson	Farmek	3:24:16
31	M45/7	Kjell Milton	Istrums SK	3:26:28
32	M40/8	Geir-Asbjørn Nilsen	NOR	3:26:49
33	M35/4	Aco Serafimovski	DEN	3:28:00
34	Ö	Håkan Nerman	Skeppshult	3:30:27
35	M50/4	Stig Söderström	Kvarnsvedens Golf	3:32:40
36	M/7	Tommy Oskarsson	IFK Kristinehamn	3:33:17
37	M50/5	Kurt Andersson	Istrums SK	3:34:05
38	K/1	Maria Hed	IFK Kristinehamn	3:34:41
39	M50/6	Hans Falkild	Solvikingarna	3:35:50
40	M45/8	Jan-Terje Nilsen	Paulsbo	3:38:04
41	K40/1	A Krook-Pettersson	Ryda SK	3:38:12
42	M55/3	K-G Nyström	TV-88	3:38:42
43	M40/9	Per Wengström	VSSHAB	3:39:07
44	K45/2	Sigrid Kristoffersen	Paulsbo	3:39:23
45	M45/9	Pelle Ruus	Esksiluna SK	3:40:12
46	Ö	Bengt-Åke Svensson	Team Blekinge	3:40:16
47	M35/5	Christer Högberg	Karlstad FF	3:42:11
48	M50/7	Kent Johansson	Solvikingarna	3:42:12
49	M50/8	Dan Jarl	Häfreströms IF	3:42:33
50	M50/9	Kjell-Åke Åkesson	Växjö LK	3:43:05
51	Ö	Sten Ylmén	Mällila-Mörlunda	3:49:12
52	M55/4	Same Appelros	Grånums IF	3:51:03
53	M45/10	Hans Fryestam	Tibro AIK	3:52:03
54	Ö	Sten-Göran Yngvesson	IK Vista	3:52:35
55	M35/6	Torbjörn Jidefur	Hovslatts IK	3:52:36

56	M35/7	Perove Claesson	Istrums SK	3:54:27
57	M55/5	Kim Nyberg	SRRC	3:56:27
58	Ö	Samuel Ssimbwa	Istrums SK	3:57:06
59	M45/11	C-G Ragéus	Lidköpings IS	4:03:16
60	M40/10	Robert Rickert	Tranemo IF	4:06:37
61	M45/12	Lars Åkerman	Naturapoleket	4:07:30
62	K50/1	Guilla Franzen	IFK Strängnäs	4:08:32
63	Ö	Mikko Soininen	Olofström	4:14:25
64	Ö	Sten-Åke Rosendahl	Akzo-Nobel IK	4:15:11
65	K45/3	Päivikkä Hiltunen	Hallstahammar SK	4:17:11
66	M65/1	Ingvar Lundberg	Gnosjö FK	4:18:40
67	Ö	Frans Sjöblom	IK Gandvik	4:19:35
68	M65/2	Per Adolfsson	IK Ymer	4:20:30
69	K35/1	Anne Margit Bygland	NOR	4:24:59
70	M65/3	Sune Hjalmarsson	Uddevalla SK	4:27:28
71	M45/13	Per-Göran Olsson	Karlstad FF	4:30:49
72	K55/1	Eva Brorsson	Växjö LK	4:30:57
73	Ö	Kaspar Ystenes	NOR	4:31:15
74	Ö	Lennart Norén	Verdi FC	4:32:40
75	M50/10	Örstein Ackenhausen	NOR	4:38:39
76	Ö	Gunnar Lillimägi	Älvängen	4:50:14
77	M40/11	Conny Adolfsson	IK Ymer	4:52:31
78	K55/2	Margareta Lundqvist	Mälardalens IF	4:52:52

DM-segrare med fet stil
Väder: Soligt, 8-10 grader, lätt nordlig vind
Tävlingsledare: Kurt Andersson, Peter Hagman
Banmätare: Harry Lindell

Anmälan till 100-års jubileum för Athen Marathon 1996

Avresedatum: 19/10

Återresa: 26/10

Inkvartering: Hotel Holidays & Varkiza

I priset ingår: flyg tur/retur

flygtillägg

transport flygplats-hotel-flygplats

inkvartering i dubbelrum 7 nätter

frukost

reseförsäkring

avbeställningskydd

stadsrundtur

spagettiافت

transport till start/från mål

Pris: 3.915:- från Stockholm

3.785:- från Göteborg

3.520:- från Malmö

Tillkommer: Startavgift till loppet

Teknisk arrangör för flyg och inkvartering är **Fritidsresor**.

Frågor samt anmälningsblankett: Ring Svenska

Marathonsällskapet Sanne Hermelin tel 08-761 11 07

kvällstid alternativt Fritidsresor (för reseteknisk information)

Agnet Köhler 08-720 72 67.

SEPTEMBER- MARAN

Lördagen den 14 september 1996

42,195 km på parkvägar i Vänersborg

Fullständig klassindelning. Start kl. 12.00.

Anmälningsavgift 175 kr. Anmälan görs

till postgiron 12 50 91-9 senast den 9 sep.

Betalningsmottagare: TV88.

Ange namn, adress, klubb och födelseår.



Information och inbjudningar:

Dan Jonasson, Österlånggatan 3B,
461 31 Trollhättan (tel: 0520-795 53)

Maratonutmärkelser

• **SÄLLSKAPETS PRESTATIONSÅL** tilldelas varje medlem som fullföljer ett maratonlopp under 3.30 (damer 3.35).

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

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

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

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

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

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

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

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

Box 218

101 24 Stockholm

SKELLEFTEÅ MIDNIGHT MARATHON

29 JUNI 1996

med
**HELMARATHON • HALVMARATHON
KVARTSMARATHON • MINIMARATHON**

Inbjudan kommer till 1995 års deltagare som uppgivit adress.

Övriga ring till Skellefteå AIK:s kansli, 0910-143 32.

Ett samarrangemang av Skellefteå AIK Friidrott och Norra Västerbotten.

Almby IK inbjuder till

Örebro City Marathon

Lördagen den 31 augusti – start kl 12.30

Veteran SM

som löps två varv i centrala Örebro, förbi Slottet, Svampen och genom Wadköping. Prisutdelning kl 17.00. Mat och fika finns.

Var också med och fira!

Idrottshuset i Örebro 50 år

med aktiviteter hela helgen. Idrott, musik och dans på lördagskvällen.

Upplysningar:

Örebro City Marathon • Box 6042, 700 06 Örebro • Tel 019-36 10 80,
fax 019-36 04 70

Medlems- förmåner:

Running Center

Odengatan 12

114 24 Stockholm

tel. 08-612 04 97

10% rabatt på alla
produkter.

Fothälsan

Regeringsgatan 77

111 39 Stockholm

tel. 08-24 56 95

10% rabatt på alla
behandlingar (fot-
vård, massage, an-
siktsbehandlingar)
och ortopediska
undersökningar.

Jan Ternhag
Högbergsgatan 46
11826 Stockholm

Insändes till Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm.