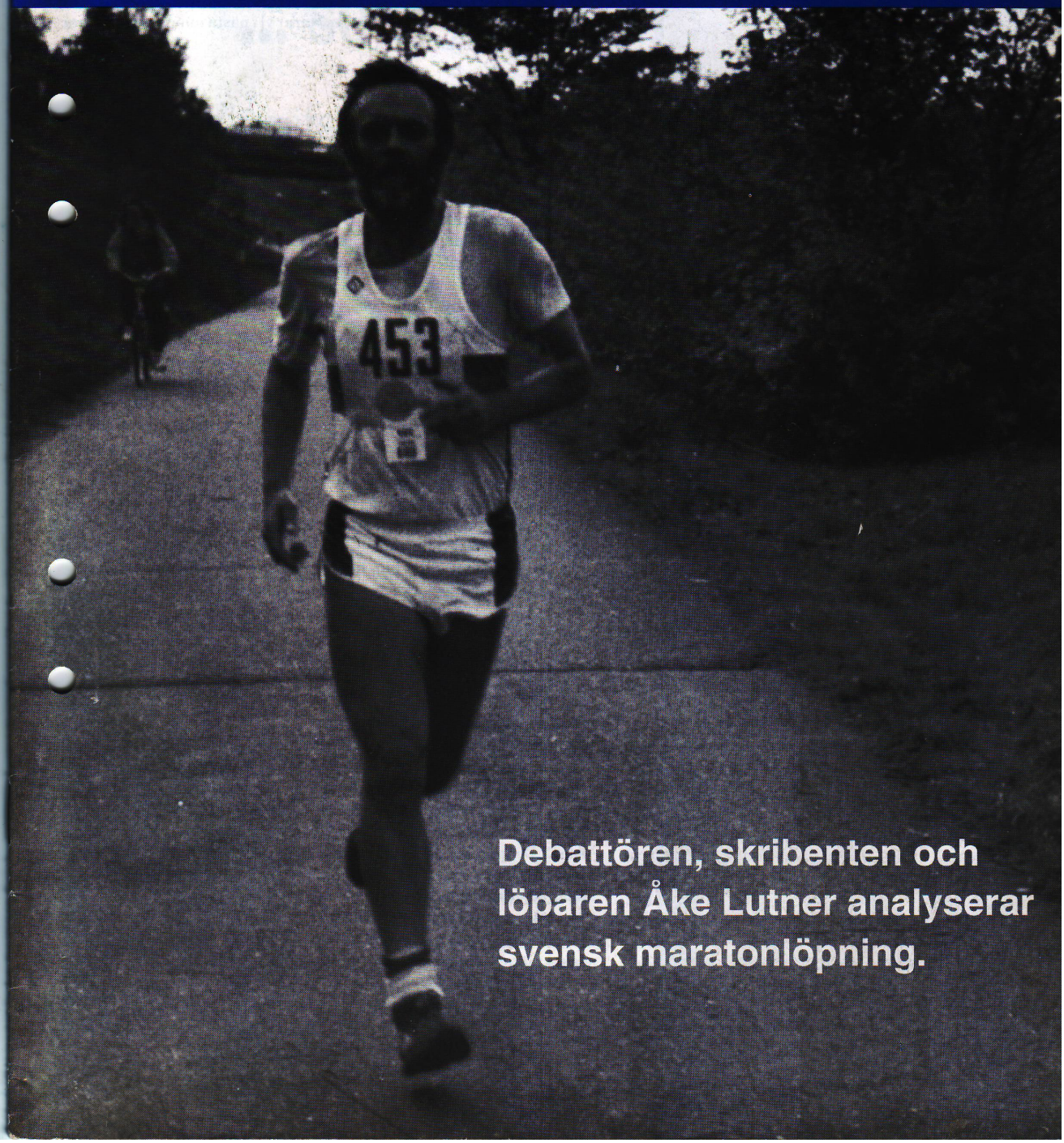
Marathon-löparen

Augusti Nr 144 1996 Nr 4

SVENSKA MARATHON-SÄLLSKAPET



Debattören, skribenten och löparen Åke Lutner analyserar svensk maratonlöpning.

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:ulf.mathiasson@mbox200.swipnet.se
Tryckning: Trycksakskonsult, Stockholm
Distribution: AB Bergström Grevius, Farsta
ISSN 0283-1015

Svenska Marathonsällskapets 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 resesekreterare:
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. sekr: 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, 0650-224 12
Jämtland-Härjedalen: Monika Simson, 063-11 38 03
Medelpad: Jan-Olov Larsson, 060-61 11 69
Närke: Rolf Johansson, 019-23 53 69
Norrbotten: 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
Ångermanland: Kent Sjölund, 0611-610 19
Östergötland: Ann-Marie Andersson, 013-14 81 04
Internationella ombud:
Cecilia Peterson, tel 44-1608 737 639
K-G Nyström, tel 0520-48 11 77
Omslagsbild: Åke Lutner. Foto: Jan Lind.

Ledare

Svenska EM-medaljörer

EM för veteraner arrangerades i Malmö med maratonloppet som avslutning 27 juli. Sverige fick fyra medaljörer: Guld för **Kjell Linder** på utmärkta 2.59 i 65-årsklassen och brons till **Håkan Olofsson** i samma klass samt guld och silver i 75-årsklassen genom **Gösta Andersson** och **Erik Holm**. **GRATTIS!**

Tack Ulf Agrell för resultatlistan, varur vi i nästa nummer publicerar samtliga 77 svenska resultat.

Vintermaran i Huddinge

Ännu svalare lär det bli vid Vintermaran, som nu åter arrangeras i Stockholmstrakten efter fyra år i Kvarnsveden och tre i Luleå. Inbjudan återfinns inne i tidningen, men av denna framgår tyvärr inte att det är femårsklasser bland veteranerna, som brukligt är i svenska maratonlopp. Eftersom Vintermaran arrangeras på uppdrag av Svenska Marathonsällskapet kommer vi att påpeka för Flemingsbergs SK att vi önskar sedvanlig indelning. Vandringspriserna är däremot uppsatta i klasserna M sen., M40, M50, M60 och K.

Enkäten

Vi vill uppmana alla som slumpvis utlottats att deltaga i den enkät, som årsmötet uppdrog åt styrelsen att genomföra, att omgående eller senast 15 september fylla i formuläret och sända in sina svar i bif. frankerade returkuvert. Enkäten utsändes till 220 medlemmar, varav svar hittills (960823) inkommit från 112. Det är naturligtvis av största vikt att svarsprocenten blir högsta möjliga. Vi återkommer med en presentation av frågor och svar i nästa nummer.

Atenresan fulltecknad

Slutligen hoppas vi att alla våra medlemmar har haft en skön sommar med lagom blandning av arbete, avkoppling och träning och önskar LYCKA TILL i kommande lopp på 42195 meter och därutöver. Kanske träffas vi i Aten? Denna resa är nu fulltecknad med 110 medlemmar och några som köar på väntelistan. Men vi planerar nya resor senare i vinter, Casablanca i januari och Valencia i februari. Kontakta Göran, vår resesekreterare för närmare besked!

Jan Lind

Debut

Vi fick ett brev från Ida i Östersund som gjort sitt första maratonlopp och, som hon säger, nu fått distans till loppet och lust att skriva några rader. Här följer hennes erfarenheter:

Maran som blev en mara ... som blev en ...

”Årets kraftprov och folkfest” – Stockholm Marathon

Det var med spända förväntningar, kamplust men också en viss tveksamhet jag lämnade hotellet den 1 juni. I sällskap hade jag min man Seved, som också skulle springa 1996 års Stockholm Marathon.

Inom mig malde tankarna: Hade jag tränat tillräckligt? Nej, jag anade att det var för lite. Två envisa förkylningar under våren hade hindrat mig.

Hur var det med uppladdningen? I alla artiklar om förberedelser inför långlopp predikades det om pasta hit och dit. Den och den drycken var bra och så och så många mil per vecka skulle man springa. Jag hade läst *allt* ! Ju närmare Österhalms IP vi kom, desto mer pirr blev det i magen.

Till sist stod jag då där - mitt bland en massa linimentdoftande karlar (ja, det var mest karlar, men här och där en och annan kvinna) på Lidingövägen. Vad hade jag egentligen givit mig in på?? Men visst kändes det härligt också att stå där tillsammans med tusentals andra löpare!

Jag hade bestämt mig för att ”ta det lugnt”. Inte lockas med i den första rusningen! Så gjorde jag och jag joggade i min egen takt.

Kaknästornet ”rundades”. Det var mycket folk, musik och sång längs vår väg och många hejade hurtfriskt.

Så kom vi in i stan igen, Slottet passerades och Slussen. Nu började jag känna mig lite trött.

Jag springer till den omtalade Västerbron, tänkte jag för mig själv. Sen kan jag ta det lite lugnare när jag passerar den.

Aldrig har jag väntat så på något. Söder Mälarstrand tog aldrig ”slut”. Pust!! I maklig takt besteg jag Västerbron. Fast egentligen var den inte så jobbig, som alla sagt!!?

När jag joggade längs Flemminggatan började jag fråga mig själv, vad höll jag egentligen på med?? Orken tröt, jag kände mig stel, alla sprang förbi mig. HUR SKULLE JAG ORKA ETT VARV TILL????

HEJA IDA!!! HEJA! DET ÄR BRAAA!!

Nej, jag bryter vid Stadion, sa jag till mig själv. Jag klarar inte att springa ytterligare ett varv, som ju dessutom är längre!

Konstigt nog, så började det helt plötsligt att kännas lättare att springa. Jag beslöt mig för att fortsätta. Det ångrade jag bittert bara efter några kilometer. Usch så trist det var att springa och springa. Och fy, så trött jag var.

Ute på Djurgården fanns funktionärer. Jag hade just beslutat mig för att gå fram till dem och säga att jag ville bryta.

Men vid vägkanten stod ett gäng killar. De studerade intensivt startlistorna för att hitta våra nummer och så ropade de: HEJA IDA!!! HEJA! DET ÄR BRAAA!! Ja, inte kunde jag lägga av efter en sådan insats från publikens sida!!

Tack killar!

Jag fortsatte alltså. Men, men ... det dröjde inte så länge förrän jag var inne i en ny svacka. Vitsipporna i skogen gjorde vad de kunde för att muntra upp mig.

Jag fattade ett nytt beslut: Bryt! Vid första bäste funktionär skulle jag göra slag i saken.

Jag gick ganska sakta och tittade efter någon person som jag kunde delge mitt dilemma. Då hörde jag en röst bredvid mig som sa: ”Det är skönt att gå ibland. Så kan man springa lite igen, sen man vilat upp sig.” Jag berättade hur trött jag var och att jag funderade på att bryta. ”Nej, det ska du inte göra. Du ångrar dig sen. Nu springer vi en bit.”

Ja, sagt och gjort. Jag började ▶

GutsMuths Rennsteiglauf

Efter en del forskning efter ett kortare ultralopp fick jag till slut tips om ett lopp som jag tyckte var lämpligt. Det var GutsMuths Rennsteiglauf, ett 66,5 km långt terränglopp som enligt inbjudningsfoldern är Europas största. Platsen där loppet genomföres är Thüringewald i före detta DDR. Förutom långloppet arrangeras även ett maratonlopp och ett halvmaratonlopp. Dessutom ett par vandringar, 35 och 50 km långa. Totalt deltar 12000 i de olika arrangemangen.

Det går mycket bra att resa med tåg till centralorten, staden Eisenach, för de olika loppen. Det finns dock ett problem och det är SJ:s bokningsdator En både sorglig och komisk historia.

Starten för långloppet gick kl 7 på morgonen i Hohe Sonne utanför Eisenach och målet låg många timmar bort i den lilla staden Schmiedefeld. Banan började med en uppförsbacke som aldrig verkade ta slut. Det gick uppför i 10 km innan vi fick springa på plan mark. Jag hade fått information om att det skulle vara långt mellan vätskestationerna, det var 13 km till första, men i övrigt inga problem. Det fanns totalt 9 stycken. På samtliga ställen var det gott om både mat och dryck. Förutom de vanliga sportdryckerna kunde man få frukt, smörgåsar, korv, te, kaffe och på slutet otroligt nog även öl. Förutom detta var det musik vid flera av kontrollerna. Vid 30 km möttes man först av en trumpetare som blåste fanfar oavbrutet, lite senare en "bompa bompa orkester" och en bit efter kontrollen dånade Bruce Springsten ut i naturen från en stor discoanläggning. Naturligtvis med "Born To Run".

Den trevliga stämningen gjorde att det gick lätt att löpa trots att banan var lång och tuff. Vid starten var vädret soligt men övergick sedan till åska och regn. Banan blev snart hal och stigarna började likna bäckar. Ett störande inslag i loppet var några hundra vandrare som gick 25 km på vår bana. Det var jobbigt att i det hala väglaget runda dessa samtidigt som man måste se upp för trädrötter och annat. Vandrarna gick naturligtvis där det var lättast att gå.

Strax efter 55 km nåddes en skylt som talade om att där var banans högsta punkt. Den sammanlagda stigningen från start var då 1000 m. Av dessa fick vi tillbaks hälften i utförslöporna på sista 11,5 km, men på grund av stelheten var det svårt att utnyttja detta till någon fartökning. Det efterlängtade målet nådde jag efter 8.10.52. Detta räckte till en placering runt 1200 av drygt 2000 startande. Min målsättning, som var att fullfölja loppet, var därmed uppfylld.

Vid målet var det härlig stämning med musik, korv, öl, glada människor och ett väldigt oväsen. Det var faktiskt så rörigt att jag aldrig märkte när jag sprang över den mållinje jag väntat på i åtta timmar. Efter loppet bjöds deltagarna på mat och redan efter en timme var diplomet färdigt med namn, tid och placering. En liten skönhetsfläck var återresan till startorten som började med en kilometers promenad till busshållplatsen, det är långt efter 66,5 km löpning, och sedan en kostnad på 90 kr för bussresan. Det var rent turen att jag hade dom pengarna i overallfickan.

Trots att det var jobbigt tycker jag att detta var ett av de roligaste lopp jag genomfört. Jag rekommenderar det till alla som vill prova på ett lopp som är lite tuffare men ändå fullt genomförbart för alla som har sprungit maraton och som springer förståndigt.

Lasse Hansson
Högby IF

---

jogga bredvid den pratsamme killen. Så skönt det var att få prata lite!

"Det här är min nionde mara", fortsatte han. "Jag ska nog ta mig i mål i år också." Vi gjorde sällskap en bit och pratade lite då och då. Till sist sa killen, som jag gissar var från Göteborg, att han måste gå en bit igen, men sa samtidigt till mig att fortsätta springa eftersom jag tycktes ha bra ork. Detta stärkte mig otroligt! Tänk, vilka trevliga, justa människor man kan träffa på!

Det där med orken var nog lite överdrivet, det kändes fortfarande väldigt jobbigt. Skillnaden var nu att jag *ville* ta mig i mål. Nu skulle ingenting få hindra mig! Västerbron hade blivit mycket högre sen första varvet! Jag gick uppför.

Resten av mitt första maratonlopp var fruktansvärt jobbigt. Jag tyckte att alla sprang om mig. Folk hade de mest underliga springstilar, men mig sprang de förbi! Bara en sån sak kan ju knäcka en!

Fleminggatan var seg även detta varv. Jag lunkade fram på stela ben men fick en kick då några helt plötsligt ropade mitt namn. Återigen var det åskådare som jämfört startlistan med nummerlappen. Tack för dessa hejarop!!

Vilken lycka att få jogga in på Stadion och veta att jag just klarat av mitt första maratonlopp. Det var en "mara" men blev en "triumf"! Att jag tog mig i mål berodde dels på min egen envishet men även på den vänlige "göteborgaren" och hejaklackarna. TACK för hjälpen!

Ida Molander Johansson
Östersund

LITE OM MYCKET

Med avsikt att stimulera till en givande debatt har vår medlem Åke Lutner från Göteborg, för övrigt även medlem i Fredrikshofs IF, författat en lång artikel med många infallsvinklar. Redaktionen hoppas att Åkes intentioner manar läsekretsen till stordåd framför papper eller dator och ser fram mot en stor postsäck. Åke har i maj opererats i höger hälben och är nu i gång med rehabiliteringsträning. Vi önskar lycka till med denna och nypremiären i Julklappsjaktens 400m i december.

Tidningen Marathonlöparen

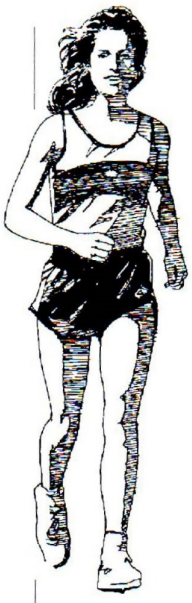
Från att ha varit ett stencilerat medlemsblad har utseendet successivt förbättrats till den stiliga publikation den är i dag - en prydnad att vara stolt över. Vad gäller innehållet kan det alltid bli bättre, intressantare och mer engagerande och medlemmarna själva avgör, genom att skriva, hur bra tidningen blir i fortsättningen. Styrkan är de kompletta resultatlistorna från "alla" maratonlopp, statistiken, informationen, porträtten av gamla trotjänare och tävlingsreportagen från hela världen. Sedan 1968 har det utkommit 143 nummer, en prestation i sig av ideella krafter med de allt stigande produktionskostnaderna. Jag tycker att vår kära tidning, som jag äger samtliga nummer av, inte ska vara gränsöverskridande utan endast behandla maratonlöpningens alla aspekter och det är mycket nog - endast fantasin begränsar innehållet. Att döma av det näst senaste numret undrar jag om vi i fortsättningen ska "tvingas" läsa om triathlon? Men skodebatten är intressant där fritänkaren Lennart Hansson trampar på många ömma tår och kommer allt närmare sanningen i sina ambitioner att hjälpa löpare förhindra skador ....

Svenska Marathonsällskapet

Sällskapet (som det numera kallas) är som bekant en ideell kamratsammanslutning, med styrelse, distriktsombud och redaktionskommitté; en imponerande skara entusiaster med målsättning att propagera och informera om maratonlöpning till alla målgrupper. Den fina och mytomspunna idrottsgrenen har fascinerat en hel värld och har fyllt 100 år. Mer än dubbelt så gammal som Sällskapet alltså. Dessutom försöker man uppmuntra och fresta de aktiva med olika prestationsmärken. Nu har det gått cirka 15 år sedan Sällskapet tog beslutet att begränsa antalet maratonlopp till sex som får räknas under ett helt kalenderår för prestationsmärken. Den uttalade avsikten var att sätta stopp för ofoget att fullfölja fler lopp än som var hälsosamt, inte vanhedra maratonlöpningen som seriös idrott, samt att göra det svårare att erövra diplom, standar, statyett och glastrofé. Hur blev det egentligen? Hade beslutet någon inverkan på de aktiva? Svaret är nej! Löpare är ett egensinnigt släkte som söker nya utmaningar och inspirationer. Allt eftersom tävlingskalendern fullproppas med tävlingar söker sig folk till de olika platserna och kompletterar sitt välbefinnande och nöjaktigt noterar ännu en fullföljd mara i sin tävlingsbok. Löpare springer så många lopp de själva vill oberoende av "restriktioner av den personliga tävlingsfriheten". Är det fel? Nu vet vi att maratonlöpningen inte skamfilat sitt rykte som seriös idrottsgren. Allmänheten kan nog skilja på elit och motionsgrupp som i alla andra idrotter nota bene.

Maratonlöparen älskar räkna sina lopp

Med osviklig precision och äkta kärlek sitter alla data på plats medan ▶



planeringen för nästa lopp pågår för fullt. Knappast några andra idrottsmän har sån förkärlek att summera sina lopp och det torde bero på namnet maraton, som associerar till hjältedåd och heroism och att det allmänt ansågs som en prestation att springa maraton fram till slutet av 60-talet. Då arrangerades endast ett fåtal lopp och därefter har namnet bevarat sin hjältegloria över folks sinnen och potentiella maratonkandidater.

Flertalet hävdar att det inte är någon konst att avverka så många lopp som till exempel Orsing och Nyström och då tänker de endast på den fysiska prestationen när det faktiskt är resorna med all stress som är bedriften för att hinna till de olika starterna med ofta dåligt kosthåll. Är man skadefri, med välfylld plånbok, klaras "drömhundra" efter "några år" men har ni tänkt på att det är ofantligt mycket svårare för en maratonlöpare och en större prestation, än att uppnå 100 tävlingslopp på vilken bandistans som helst. Tänkte väl det. Hur många 1500m, 5000m och 10000m har ni fullföljt? Eller 400- och 100-meters lopp? Det är utmaningen; att avslöjas obarmhärtigt på en öppen IP fjärran från anonymitetens skyddande trygghet.

Maratonfördomar och vanföreställningar

Vid det här laget har väl Kjell-Erik Ståhl krossat alla myter om att en maratonlöpare måste göra en viss tid på 1000m bana för att ha kapacitet att prestera en "bra tid" på maraton. Denna utgångspunkt från 25 banvarv och absurda jämförelser mellan två helt skilda sträckor med olika "kravprofil" har levt kvar, beroende på att det tidigare fram till och under 50-talet vid de internationella maratonmästerskapen var banlöpare typ Zatopek och Mimoun som dominerade. De var bättre banlöpare än maratonlöpare, men tack vare svag konkurrens från de utpräglade maratonspecialisterna (i den mån sådana fanns) lyckades de vinna. (Vem mer än jag upplevde EM i Stockholm 1958? Då vi fick beskåda den förste verkligt bra maratonlöparen som därtill var bättre på maraton än bana, nämligen den ytterligt imponerande ryssen Popov.)

Först på maratondistansen kunde "Ståhlmannen" utnyttja sin fulla löparpotential och det medförde absurditeten att hans bästa halvmaratontid härrör från sista halvan i ett maratonlopp! Detta är ett exempel på att inte heller halvmaran är någon idealisk bedömningsgrund för maximal maratonkapacitet. Förvisso bättre värdemätare än bana av logiska skäl. Varje löpare har sin distans som det gäller att uppnå full kapacitet på och arenaidrottare med flera fördomsfulla tyckare är i grunden okunniga om maratonlöpning och "drunknar" i sina vanföreställningar om vad som är möjligt och sannolikt. Om Ståhl hade levt 20 år tidigare hade ingen trott på hans tider och det finns faktiskt skeptiker idag som tvivlar huruvida "hans banor" mäter full distans. Eftersom VM-fyran kunde göra 2.10 måste grenen vara underutvecklad och världsbästa tiden ligga på under 2.05 när de bästa banlöparna satsar på distansen, var den spontana reaktionen 1983. Man måste träna/tävla på bana för att utvecklas på 42195m är ett annat hjärnspöke som finns hos envar i löpartidningar och böcker.

Ett annat fantasifoster är att intervallträning är lika nödvändigt. En maratonlöpare blir "mycket" sämre på 5000m/10000m är ytterligare en villfarelse. När Steve Jones i sitt vansinnestempo i Chicago -85 noterades för 1.01.42 efter halva sträckan - trodde prognosmakarna på fullt allvar att drömgränsernas supergräns alla kategorier 2 timmar var möjlig "inom en snar framtid". När Erik Östbye vann tävlingar var banorna "alltid för korta" - därför att han var för dålig på 10000m och för bra på landsväg. När bättre banlöpare segrade på vägarna "höll plötsligt banorna måttet" trots att ingen egentligen visste hur långa banorna var! Man trodde, försäkrade på heder och samvete och garanterade "med fingrarna på bibeln" att den utannonserade distansen var korrekt uppmätt på karta, med bil, med stegmetoden och övertygade eventuella skeptiker med att det var samma bana som tidigare.

Banmätning, statistik och för korta banor

En av landsvägslöpningens charm men också nackdel är att alla banor är olika kuperade och därför kan inga officiella rekord noteras utan endast bästa tider. Den absoluta grundförutsättningen för meningsfull sammanställning av statistik och "rekordnoteringar" är att banorna är och blir kontrollmätta. Eftersom ingen kan mäta en vägbana exakt måste ett antal meter läggas till för att garantera "på liv och död" att ingen bana blir för kort. Hellre "några meter" för lång bana som kan kompenseras med smart löpning på knixiga varvbanor utan att anklagas som "fuskare". Eftersom en löpare inte springer några onödiga omvägar måste alla banor mätas kortast möjliga löpväg (utan riskera bli överkörd eller fastna i diken), om inte blir banorna för korta med aldrig så noggrann kalibrering och mätning för övrigt. Varken tävlande eller arrangör är betjänta av glädjetider och "falska" banor.

Innan Lennart Julin introducerade banmätningssystemet med utbildning av leg banmätare gällande från och med 1982 var i praktiken landsvägslöpning en så kallad "placeringsidrott" typ skidor, landsvägscykel, orientering men det sammanställdes ändå vägstatistik trots att egentligen ingen visste den sanna banlängden. Denna böjelse för statistik är i grunden naturlig för löpare och i löpning. Vem vill inte förbättra sina tider och förbättra sig själv och "kolla" statistiken - den löpare är väl ännu inte född.

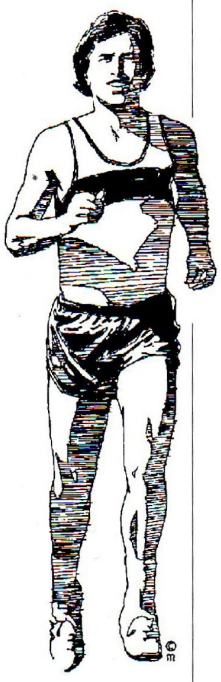
Och nu över till Östbye och Nyberg som jag talat mycket med. Evert har alltid haft svårt acceptera förluster mot Erik eftersom han vet och hävdar att han utklassar vegetarianen på 1000m på svart kaffe. På sista halvmilen i det omtalade och beryktade SM-maraloppet tvingades Evert stiga av och spy och uträtta naturbehov och detta försprång lyckades dock inte hämtas in. Men denna SM-mara 1961 i Hälsingborg var även Everts bästa maraprestation om än inte bästa lopp.

"Bästa mara-prestation" kanske är för mycket sagt i relation till åldern när jag vill påminna hela maraton-Sverige om kanske de två bästa åldersvärldsrekorden (som till och med Ståhl får svårt att slå) på maran, nämligen den otroligt fantastiske Östbyes enorma utklassningsseger på DM-maran 1976 med sanslösa tiden 2.26.35 av en 55-åring + 327 dagar. Ett år senare som 56-åring upprepade han sin DM-seger på overkliga 2.27.05. (Som 57-, 58- och 59-åring fram till pensionen som 60-åring tvingade SJ Erik till treskiftsjobb som spolierade träningen.) Det var synd att ingen kontrollmätning skedde direkt efter tävlingarna som brukligt var vid "rekordslagningar". Därmed inte sagt att banan var slarvigt mätt. Dessa båda enastående åldersrekord är tragiska (komiska) exempel på konsekvenser att inte leg banmätare utbildades tidigare. Ingen ska inbilla sig att alla "leg banmätarbanor" garanterar korrekta banor på grund av olika ambitioner och skiftande noggrannhet. Men det finns inget bättre system nota bene!

Eftersom det finns en tendens att glömma unika maratonprestationer före 1982, bortsopade från rekordtabellerna, hoppas jag det nu inte sker. ENDAST EGEN BEGRAVNING ÄR ETT GILTIGT SKÄL GLÖMMA ERIK ÖSTBYES UNIKA 2.26.35 -76 som 55-åring och 2.27.05 -77 som 56-åring. Med andra ord: ingen får / skall "dömas" ohörd ...

Nej, inte heller förärades vår vän Erik Östbye bli historisk det vill säga förste svensk under drömgränsen 2.20 (ansågs inte heller värd skickas till internationella mästerskap ...). Nu blev den lyckliga Peter Fredriksson som med sin 7:e plats i Karl Marx Stadt (1971) noterade 2.19.37 - slående bäste svensk (Erik Bergqvist) med över 5 min. Med all respekt för tysk grundlighet kan man undra hur denna bana mättes och höll den måttet? Vi vet ju att "endast" banorna vid internationella mästerskap "kedjemättes till sin fulla längd" och hur noga mättes de andra banorna då (om än klassiska som Kosice, Fukuoka med flera) så här tidigt långt före AIMS-mätningsorganisationens tillkomst på 80-talet? Kan någon upplysa mig? Jag tvivlar inte en sekund på att Peter var god för sin tid trots blott sina 25 år när vi nu vet att en maratonlöpares bästa ålder är mellan 30-40 år - om man inte i ungdomligt oförstånd börjar så sent som Evy Palm förstås. Dessutom hade ju Peter redan gjort två och en halv minut bättre än Östbye på bana 10000m och därmed fanns inget utrymme för tvivel. När Tore Enochsson och Gustav Östling blev svenska maratonmästare 2.19.12 - 33 respektive 2.10.55 -47 visste alla initierade att banan mätte blott "korta maran" med varierande längd runt 40 km som var tävlingsdistans på SM till och med 1947, det vill säga Östlings lopp. På den tiden "ignorerades maratontider" när man hellre slogs om placeringar. När SM standardiserades till 42195 m från 1948 hade varje SM-arrangör ambitionen mäta korrekt och det visades också i resultatlistorna från samtliga SM till och med 1996. Det är alltså endast Erik Östbyes 2.18.32 som blivit ifrågasatt av alla - därför att han var för dålig på 10000m bana och "bevisligen inte var god för denna dåtida världstid" och dessutom därför att tidigare bästa segrartid på SM var 2.25.08 -57 av den 2_ minut bättre banlöparen Evert Nyberg. Inte endast Östbye har blivit kränkt utan även en av Sveriges mest aktade tävlingsarrangör Hälsingborgs IF misstänkliggörs helt omedvetet i sammanhanget på grund av vanföreställningar och okunnighet om maratonlöpares potential om vad som är möjligt under optimala förhållanden. Resultatet 2.18.32 är godtyckligt bortsorterat, "slängt på sophögen", finns inte i några rekordtabeller, inte i någon genomtiderna-statistik, i något sammanhang med enda motiveringen "banan var för kort" utan att tänka efter. Allmänt anses Östbyes bästa tid vara 2.20.20 från Gotland 1960 - enligt seriösa Sverige-bästa - men var bevisligen för kort. Numera anser seriösa bedömare att Östbyes bästa tid var från NM 1968 i Reykjavik på 2.20.55. Flera bud! Maratontider är svårt tydligen; och jag undrar och frågar hur många banor var för korta utomlands innan AIMS tillkomst? Kan man lita på Derek Claytons klassiska världsbästatid 2.08.34 från Antwerpen 1969 - och ska man göra det? Eller ska hela världsstatistiken bortsorteras och börja om från noll? Se där traditionens makt!

Endast egen begravning är ett giltigt skäl glömma Erik Östebyes unika 2.26.35



Den man eller kvinna är inte född som inte känner medlidande ▶

för Solweig Harryson, som i Lyon, Frankrike 1985 chockade med 2.33.36 och ny Sverige-bästatid trodde vi - ända tills det bedövande beskedet kom; - banan var 200m för kort! Denna prestation är nästan bortglömd i dag då tiden inte kan medtas i genom-tiderna-statistiken och endast finns medtagen i årsstatistiken -85 som ett supplement. Höll alla andra banor som inte kontrollmättes efteråt måttet? Knappast troligt. Tillåt mig fråga om Midde Hamrins banor i Ottawa (2.43.03 -81) och i Houston (2.43.29 -82) - båda tiderna "svenska rekord" - mätte full distans? (Och varför accepteras NM -68 tiderna då???)

Vem bär ansvaret till förvirringen angående maratontider före 1982??? Det gör vi alla - alla har vi en skuld - arrangörer, aktiva, Svenska Friidrottsförbundet och även Sällskapet. Varför gjordes inget? Ingen brydde sig! Det fanns ingen handelskraftig person med rättspatos och sanningslidelse - modet, kunnandet och förmågan att omsätta sina tankar i praktisk handling.

När A Lennart Julin i början på 70-talet började engagera sig i svensk friidrott och kanske i svensk maratonlöpning i synnerhet, upptäckte han under sina talrika besök på tävlingar att okunnigheten om banmätning var förödande och förstod att något radikalt måste göras om det skulle vara meningsfullt sammanställa maratonstatistik. Det blev det från 1982 när han införde banmätningssystemet i Sverige och "puffade även på utländska maratonarrangörer i samma riktning" - och nu är det självklart för oss alla och viktigt att alla banor håller måttet, eller hur?

Dessutom har Lennart lärt arrangörerna hur en resultatlista ska utformas - tävlingens namn, datum, arrangör, plats, tävlingsledare, förbundsbanmätare. Lista i kronologisk ordning det vill säga med de tävlande redovisade i den ordning de kom i mål. Viktigt ur statistisk synvinkel är redovisning av tävlandes födelseår. Fortfarande slarvar arrangörer, i dessa datatider, med relevanta fakta som statistikern får gissa sig till. För det mesta slarvas det med redovisning av namn på ansvarig förbundsbanmätare och i stället syns ofta de ointressanta startnumren i listan. Även om det endast är krav att kontrollmäta mästerskapsdistanserna borde varje arrangör med självaktning kontrollmäta alla övriga lopp också. Här gäller det för alla tävlande att stöta på!!

VÄRVNINGSKAMPANJEN 1996:

Lennart Carlander suverän!

Ställningen i kampanjen är f.n. (960814) följande:

Första siffran anger antalet värvade medlemmar, som har betalat sin medlemsavgift; andra siffran antalet som ännu ej betalat.

Lennart Carlander	20 + 24	=	44
Monika Simson	3 + 0	=	3
Hans Andersson	3 + 0	=	3
Gunnar Sundstrand	3 + 0	=	3
Kauko Kaikkonen	1 + 2	=	3
Kurt Andersson	2 + 0	=	2
Börje Carlsson	1 + 1	=	2

Följande medlemmar har värvat en ny, betalande, medlem:

Göte Ivarsson, Ing-Marie Hugosson, Olle Halldén och Ulf Palmgren. Övriga som har anmält nya medlemmar får vara vänliga att stöta på om betalning. Birgitta, vår medlems-sekreterare kan besvara frågor om vilka som har resp. inte har fullgjort sina förpliktelser i detta avseende.

Under den närmaste tiden är chanserna goda att värva! Fr.o.m 1 september gäller betalningen , 200:-, för resten av 1996 och för hela 1997! Två nummer av Marathonlöparen utan extra kostnad!

PASSA PÅ ATT VÄRVA MEDLEMMAR NU OCH VINN PRODUKTER UR VÅR KOLLEKTION! (Se tävlingsbestämmelserna i nr 2)

RWW
RUNNING WORLD WIDE

HONOLULU 8 DECEMBER -96 (Helmara, 10 km-promenad)

Ta med familjen till semesterparadiset Hawaii! Vi reser från decembermörka Sverige till ön med de fantastiska sandstränderna och kända hula-showerna. Maratonloppet samlar över 30 000 deltagare och starten går klockan 05.30 på morgonen. Vill man inte springa maraton så går det bra att i egen takt promenera/jogga de 10 kilometrarna från start till mål!

VIETNAM 19 JANUARI -97 (Hel-och halvmara)

Vietnam kommer att bli det nya turistmålet i Asien! Passa på redan nu, res med Running World Wide till landet som spelat så stor roll i nutidshistorien! Vietnams maratonlopp går ena året i Saigon i den sydliga provinsen, det andra året i Hanoi i nordstaten. Nästa tävling går i Hanoi, men vi besöker även Saigon, nu omdöpt till Ho Chi Minh-staden.

HONG KONG 9 MARS -97 (Hel-och halvmara, 10 km-lopp)

Hong Kong är en av världens mest spännande städer och utbudet på varor är enormt! Loppet går längst territoriets nordöstra del efter sydkinesiska havskusten och banan är tuff! För dem som tycker att en mara är för långt anordnas också ett 10 km-lopp.

PARIS 6 APRIL -97

Möt våren i Paris med Running World Wide! Nu får du chansen att springa Paris Marathon som går runt Triumfbågen, Champs-Elysées Eiffeltornet, Notre-Dame och Boulogneskogen! Bussresan utgår från Göteborg med anslutning från Stockholm.

LONDON 13 APRIL -97

London har allt, historiska platser, muséer, teatrar och så förstås fotbollen! Maratonloppet är ett av världens största med över 30 000 startande! Banan går från Greenwich via Trafalgar Square, Buckingham Palace, Big Ben och till slut målet på Westminster Bridge.

SYDNEY 31 AUGUSTI -97 (Helmara, 10 km-lopp, 5 km-promenad)

Spring OS-banan redan nästa år! Sydney, en av världens vackraste städer, har utsetts att arrangera olympiafesten år 2000. För dig som inte vill springa en hel mara finns det också ett 10- och 5 km-lopp. Efter tävlingen fortsätter vi till Cairns och Stora Barriärrevet!

NYA ZEELAND 26 OKTOBER -97 (Hel-och halvmara)

Följ med Running World Wide till Nya Zeeland och spring Aucklands internationella maratonlopp! Staden räknas som joggingvågens vagga. Redan på 70-talet arrangerades här ett långlopp med över 50 000 deltagare! Man känner sig genast hemma i Auckland med sina mysiga teställen och pubar. Stadens färger är grönt och blått: grönt för den lummiga växtligheten och blått för havet!

NEW YORK 2 NOVEMBER -97

Upplev New York med Running World Wide! Följ med och spring världens häftigaste maratonlopp! Se Broadway by night, passera Times Square och insup den överdådiga ljusreklamen. Tillbringa kvällarna på teatrar eller se ishockey i Madison Square Garden!

AMSTERDAM 2 NOVEMBER -97 (Hel-och halvmara)

Det råder en romantisk stämning i denna "Kanalernas stad". De vackra husen, många muséerna och goda shoppingmöjligheterna gör Amsterdam till ett spännande resmål! Bussresan utgår från Göteborg med anslutning från Stockholm. Banan är en tvåvarvsbana som är platt och lättsprungen.

HAVANNA 16 NOVEMBER -97 (Hel-och halvmara)

Spring på exotiska Kuba! 21 km-slingan går i Havannas centrala delar. Mittendelen har ett par långa sugande motlut medan slutfasen lutar behagligt utför. Vi bor på förstklassigt hotell och eftersom turismen är i sin begynnelse får du mycket för pengarna!

Running World Wide, Box 27, 135 21 Tyresö. Tel/Fax. 08-742 32 30. Mobiltel. 010-229 41 13.

JA TACK! Skicka mig information om resan/resorna till:

_____

Namn: _____

Adress: _____

Postadress: _____

RWW
RUNNING WORLD WIDE

BOX 27
135 21 TYRESÖ

PLATS FÖR PORTO

porträttet

Namn:	Margareta Lundquist
Klubb:	Mälarhöjden
Ålder:	57 år Födelseort: Arvidsjaur
Vikt:	ca 50 kg Längd 147,5 cm
Bostad:	Villa i Täby
Familj:	Make, 2 barn 32 resp 29 år samt 2 barnbarn 7 resp 2 år
Yrke:	Arbetar på Försäkringskassans utlandsavdelning.
Dricker helst till vardags:	Vichy Noveau
Dricker under tävling:	Sportdryck och vatten
Favoriträtt:	Pasta
Favoritmusik:	Det mesta
Favoritprogram på TV:	Tre Kronor
Andra intressen:	Matlagning, dvs att experimentera med nya rätter
Andra medlemskap:	Norska Maratonklubben, Dansk Marathonforening Mälarhöjden, Vi som springer(K-G Nyströms klubb)
Roligaste tävlingen:	Stockholms Marathon 96 som var det 100 maratonloppet
Tränare:	Tränar mest efter eget huvud, men får idéer av Sture Gusta

Margareta Lundquist

porträttet

"GRATTIS"

Första svenska dam som sprungit 100 marathonlopp

Jag hade nöjet att under en trevlig lunch träffa denna sprudlande kvinna som är Sveriges första dam som sprungit 100 marathonlopp. Under lunchen fick jag nedanstående information om hennes löparkarriär:

Margareta började springa 1973. Det hela började med att ett av hennes barn hade börjat i en idrottsgrupp i Tureberg och börjat tävla så smått. Detta inspirerade även Margareta som började ställa upp i kortare lopp. Debuten på maratonsträckan skedde på vintermaran hösten 1973 i Enhörna. Under loppet drack hon nästan ingen vätska och var alldeles snurrig när hon gick i mål på 4.08.

Trots detta blev hon ej avskräckt utan fortsatte tränandet och tävlandet och gjorde redan 1974 den fina tiden 3.24 som är hennes personliga rekord. Under de första åren gjorde hon ca 2 maratonlopp om året.

Sitt 50:e maraton gjorde hon i Drammen, Norge 1990. De flesta av hennes maratonlopp har hon sprungit i Norge.Hon har inte sprungit många av de stora utländska loppen, förutom Honolulu där hon hösten -95 gjorde sitt 85 maratonlopp. Efter detta lopp började hon så smått fundera på att försö avverka tillräckligt maratonlopp fö att kunna göra sitt 100 maraton lopp i Stockholm ivrigt påhejad a sin löparkamrat Hans Orsing, som är den man som sprungit flest ma ratonlopp i Sverige.

På grund av det flitiga tävlan det under denna vår har tränings passen mellan maratonloppen en dast varit kortare lunchpass . An nars brukar Margareta emellanå utnyttja vägen mellan arbetet i cen trala Stockholm och bostaden Täby som tränligsrunda. De peric der hon tränat mest har hon lega på ca 7 mil i veckan.

Vid sidan om löpningen tävlar Margareta även i gång.Hon gör även lite gymnastik emellanåt. Hon har under alla år klarat sig utan att få några skador, trots att hon avverkat detta ansenliga antal maratonlopp.

Innan hennes 100:e lopp hade Margareta funderat på att trappa ner men nu är redan nästa maratonlopp bestämt. Detta kommer att bli ett lopp i Norge i augusti.

Enligt Margaretas beräkningar skall hon fortsätta med maratonlöpandet i minst 3 år framåt för att kunna erövra Sällskapets glastrofé eftersom hon under de senaste åren sprungit fler än 6 lopp om året.

Vi önskar denna unika och tuffa kvinna lycka till i fortsättningen med både tränandet och tävlandet.

Sanne Hermelin

Erik Östbye och banlängder

Inlägg

Att Erik Östbye sprang cirka 6 minuter snabbare på första halvan vid SM-maran i Helsingborg 1961 - bevisar ingenting om banas längd; ej heller att världens bästa maratonlöpare avverkar båda halvorna ungefär lika snabbt. Den bärande principen för bästa sluttid på samtliga löpsträckor är förvisso jämn fart hela loppet, men det är en annan sak. Vad gäller Östbye har han nog aldrig hållit jämnt tempo utan förlorat många minuter sista halvan och det är inte alls unikt för honom. Till exempel vid DM-maran på Hisingen 1976, som 55-åring, hade Erik 1.10 vid halvmaran och förlorade även då 6 minuter hemåt. Denna Göteborgsmara har aldrig blivit ifrågasatt som för kort, då Östbyes segrartid "bara" blev 2.26.

Förnämliga - kan var höga 1.06 efter halva sträckan vid SM:et 1961, kan tyckas helt omöjligt för en som bara gjort 32 på banmilen om man har förutfattade meningar om vad som är möjligt och sannolikt. Om man försöker leda i bevis att Helsingborgsmaran måste vara för kort (utan att veta, bara tro ...) utan att göra en helhetsbedömning av alla faktorer är man inte objektiv, endast alltför kategorisk och subjektiv! Anta att Östbye i stället gjort 2.23! Då hade ingen misstänkliggjort SM-banan 1961!!! Nu gjorde han 2.18 och då måste banan vara för kort. Några specificerade sakargument varför denna bana och tid diskvalificerats har inte framkommit från något håll. Endast påståenden att tiden var för bra för att vara sann - i synnerhet när Erik gjorde bragden; först i Sverige under 2.20 ... På så lösa grunder underkändes både segraren och ansvarige banmätaren!

SM-maran i Helsingborg 1961

Helt flack bana med långa raksträckor utanför stadens periferi med idealisk temperatur 15-16 grader och syremättad luft. Mestadels grusvägar som gör benen mindre stumma än den hårda asfalten inte att förglömma. Ungefär 10-12 deltagare med start och mål vid Ramlösa parkområde. Kort sagt; perfekta förhållanden för optimala prestationer för kanske en gång i livet. Och så till banmätningen. Jag har lyckats få kontakt med den ansvarige banmätaren, Kurt-Åke Sjöberg, tillika ordförande i IFK Helsingborg 1945-65, för ett informativt telefonsamtal - som den första och enda i detta ärende. Kurt-Åke berättade att han lånade ett cykelhjul från cykelklubben Fix, hängande hjulet på en stake fästande efter en luskörande bil 5-10 km i timmen som första mätning före tävlingen. Gjorde därefter en kontrollmätning med bil. Kurt-Åke ansträngde sig att mäta korrekt och kände ansvar och kan garantera att banan inte är felmätt, men kanske högst 20-30 m för kort på grund av smärre geningsmöjligheter. Men ingen kan mäta en vägbana exakt. Efter tävlingen var Evert Nyberg den förste att hävda att banan var för kort, Erik Östbye frågade om mätningen var korrekt och hur den gick till (Östbye har överlastat mig med skisser över banprofilen mm) - därför kontrollmätte Kurt-Åke banan veckan efter tävlingen i egen bil med kvalificerad trippelmätare och det stämde. Om vi skulle detaljgranska alla andra banor lika noga skulle det bli revolution i statistik- och rekordtabellerna!

Angående åldersrekord

Av kända skäl godkänns endast resultat från 1982 i Sverige. Men hur är det med alla utländska resultat då? Är alla dessa banor kontrollmätta? Låt mig tvivla!!! Hur står det till i våra grannländer? Var NM-maran i Köpenhamn i år korrekt mätt? Vem mätte och hur? Har en känsla av att allt för många är för godtrogna och okritiska mot utlandsresultaten. Det slarvas enormt med banmätningen utomlands, om än inte lika mycket som tidigare ...

Åke Lutner

Aten Marathon 100 år

I början av april firades 100-årsminnet av de första moderna olympiska spelen i Aten. Då hölls tävlingar i de friidrottsgrenar som fanns med på programmet 1896.

Man hade bjudit in deltagare från de länder och i samma antal som var med den gången. Vissa anpassningar till historien hade gjorts, t.ex. manuell tidtagning och ingen rotation i diskus. I höjd och stav var det dock nutid som gällde. I maratonloppet där endast fyra utlänningar var inbjudna segrade en australiensare på 2.24. För alla övriga maratonlöpare är det dock Aten Marathon den 20 oktober som räknas som 100-årsjubileum. Efter en nedgång de senaste åren har det i år varit rusning efter platser till både svenska och norska resor till Aten Marathon. Från amerikanskt håll har man försökt få grekerna att ta efter de utländska massloppen och förbättra servicen, men grekerna vill fortsätta som tidigare.

Vi känner väl alla till myten om budbäraren Pheidippides som 490 f.Kr. sprang från Marathon till Aten för att berätta om segern över perserna innan han föll ned död. Denna myt tog den franske historikern Michel Bréal fasta på och föreslog att ett långlopp mellan Marathon och Aten skulle ingå i de olympiska spelen i Aten 1896.

Både Coubertin och grekerna nappade på förslaget. Det första kända träningsloppet på sträckan ägde rum i februari 1896 då Georgios Grigoriou avverkade distansen i motsatt riktning på 3.45. Den 10 mars hölls den första tävlingen och gällde som grekiskt mästerskap. Bland elva deltagare segrade Charilaos Vasilakos på 3.18 och Grigoriou kom femma. Den 24 mars, endast 17 dagar före OS-loppet, hölls en OS-uttagning med 38 startande. Segrade gjorde Lavrentis på 3.11.27 och en viss Spiridon Louis kom femma på 3.18.27. Under denna månad skall dessutom två kvinnor, Melpomene (ca 4.30) och Stamatia Rovithi (ca 5.30) , ha avverkat sträckan vid något tillfälle. Kvinnlig maratonlöpning är alltså ingen modern företeelse!

Grekerna som inte tagit någon seger i friidrotten hade nu bara en chans kvar. Allehanda gåvor utlovades till den grek som vann loppet. Georges Averoff som donerat en miljon drachmer till stadions uppförande utlovade nu samma summa samt sin dotter till den landsman som segrade. Andra gåvor bestod av 1000 kg choklad, gratis bröd, kläder resp. klippning resten av livet m.m. Sträckan som skulle springas var 40 km och start ten gick kl.14 den 10 april. Av 25 anmälda startade 18, varav 14 greker. De enda utlänningarna var ungraren Gyula Kellner som tränat för maraton samt de tre medaljörerna på 1500 meter, Edwin Flack (AUS), Arthur Blake (USA) och Albin Lermusiaux (FRA). Italienaren Carlo Airoldi hade tänkt att deltaga på egen bekostnad. Han lämnade Milano den 28 februari för att springa till Aten. Efter att ha sprungit 1338 km (drygt ett maratonlopp per dag) och åkt båt från Jugoslavien till Grekland kom han till Aten den 1 april. Väl framme möttes han av beskedet att han inte fick springa då han inte bedömdes vara amatör!

Lermusiaux tog täten i början följd av Flack och de andra två utländska löparna. Blake bröt efter 23 km. Vid 30 km passerade Flack fransmannen som bröt kort därefter. Tre kilometer senare blev Flack upphunnen av den lille grek en Spiridon Louis. Flack, som vann finalen på 800 meter dagen före, försöker hänga på ett par kilometer men ger upp vid 36 km. Helt utpumpad bryter även han loppet. Louis löper ohotad vidare mot olympiastadion, där han tas emot av 70 000 jublande åskådare anförda av kung och prinsar. Äntligen en grekisk seger i friidrott! Om Spiridon Louis finns många historier, sanna eller osanna. Var han fåraherde, vattenbärare eller postkurir? Han påstås ha tillbringat natten före loppet bedjande framför ikoner. Fakta är att han var 1,60 m

lång och 25 år gammal. Sju minuter senare följdes han av sina landsmän Vasilakos och Velokas. Ungraren Kellner kom i mål som fjärde man men protesterade mot trean Velokas. Mycket riktigt hade Velokas åkt hästskjuts åtskilliga kilometer. Kellner fick tredjeplatsen och en guldklocka som kompensation av prins Konstantin. Ytterligare sex greker fullföljde, medan åtta löpare bröt loppet. Alla greker var upprymda och ännu fler gåvor utlovades kors och tvärs. Dagliga middagar i tio år, en lantgård, flera unga flickors hand m.m. Vad tog Louis verkligen emot? Inget är säkert men enligt vissa nobbade han en donation på 25 000 guldfrancs, motsvarande 35 årslöner, och nöjde sig med att varje morgon transportera vatten i gethudar mellan Aten och sin hemstad där han sålde det.

Enligt andra nöjde han sig med att hans bror som satt i fängelse efter ett knivbråk blev frisläppt. Vad som är säkert är att han inte gifte sig med Averoffs dotter och inte heller med den 25-åriga amerikanska änkan med en förmögenhet på fyra miljoner dollar som rest till Aten för att gifta sig med segraren i maratonloppet. Louis var redan gift och hade två barn. 40 år senare dök han upp i Berlin, där han först deltog i stafetten med den olympiska elden och sedan bar den grekiska flaggan vid invigningen. Fyra år senare dog den första i raden av olympiska maratonhjältar.

Birger Fält

Resultat:

1.Spiridon Louis Grekland	2.58.50
2.Charilaos Vasilakos Grekland	3.06.03
3.Gyula Kellner Ungern	3.09.35
4.Leonidas Vretos Grekland	
5.Dimitrios Deliyiannis Grekland	
6.Evangelos Papasymeon Grekland	
7.H. Geracakes Grekland	
8.S. Masoures Grekland	
9.S. Lagondakes Grekland	

Spiridon Velokas 3:a i mål på 3.06.30 diskvalificerad.

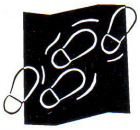
Källor: **Gynn, Roger:** The Guinnes Book of the Marathon (1984)

Pointu, Raymond: 42,195 km , Grandeurs et misères des marathons olympiques (1979)

Sätermaran

Dalarnas för närvarande enda maratonlopp, den klassiska Sätermaran, genomfördes den 27 april. Helmaran fullföljdes av 61 löpare, varav en rullstol. Som vanligt var det till stor del väldigt rutinerade maratonlöpare. Säter som är en klassisk vändpunktsmara bjöd i år tyvärr på en lika klassisk motvind på hemvägen. Det utländska inslaget bestod av två norska löpare. **Ulf Lundengård**, Kvarnsveden, öppnade hårt för att få en lucka till fjolårssegraren **Håkan Flink** från Ludvika. Vid vändpunkten ledde Ulf med halvannan minut och drog sedan ifrån mer och mer. Flink bröt dryga halvmilen från mål. Utan att gå för fullt -det kommer fler lopp framöver- sprang Ulf i mål som segrare och disriktsmästare för Dalarna på tiden 2.42.13. (I Stockholm Marathon blev det sedan 2.34.14) Drygt tio minuter senare kom klubbkamraten **Tommy Sjöström** i mål som andre man. Av fem damer var **Gunilla Franzén** från Strängnäs snabbast med 3.56.54. Alla damer vann f.ö. varsin klass. Loppets äldste deltagare 75-årige **Sverre Nielsen** från Ludvika sprang i mål på 3.48.28, vilket var drygt fem minuter bättre än Torsten Ståles svenska åldersrekord. Grattis Sverre! I 50-årsklassen överraskade en av våra flitigaste maratonlöpare **Stig Söderström** med tiden 3.20.50, bara två och en halv minut från personliga rekordet från 1982! Resultaten fanns införda i förra numret av Marathonlöparen.

Birger Fält



Svar till Hans Orsing

Visst trodde jag att några löpare skulle klara alla tio marorna. Dock trodde jag inte att så många skulle försöka. Att jag skrev som jag gjorde var för att vara lite provocerande mot de som tänkte försöka och lite avskräckande för dem som inte var tränade för uppgiften. Redan fjolårets femdagars visade ju att det inte är så svårt om man tar det som distansträning. Att springa tio maror är knappast mycket jobbigare än fem. Fyra somrar på 90-talet har Trans America avgjorts mellan USA:s väst- och östkust. 64 dagar i rad sprangs mellan 46 och 97 km. Nästan alla som bröt gjorde det under de första tio dagarna. Jag anser att tävlingar som består av flera dagars löpning över 42 km handlar om ultralöpning medan maratonlöpning består av ett lopp på 42 km. Men visst får de som vill och tycker det är roligt springa hur många maratonlopp de vill, dock är det inte det som Marathonsällskapet framförallt skall främja. Jag vill dock passa på att gratulera dem som fullföljde alla tio loppen, starkt jobbat!

Jag har själv funderingar på att dubblera i Trollhättan i november, men för mig är det betydligt intressantare med bästatid på maraton än på tvådagars-maraton.

Birger Fält

Antalet löpare fortsätter att minska

Antalet personer som aktivt eller på motionsnivå sysslar med löpning i någon form minskar. Detta märker var och en som själv är ute och springer mycket. Motionsanläggningar och tävlingsarrangörer märker på samma sätt av minskningen.

Det finns många bidragande orsaker att räkna upp till fenomenet: andra intressen; nyare och "roligare" sporter; TV och dator fixering; skolans ointresse för "fysisk fostran"; för "jobbigt"; ensamt utövande; skador på grund av dåliga skor; osv.

För att öka igen krävs att attityden till löpning förändras - det krävs krafttag från alla håll. Löpningen är "ute" i en värld av trender och ekonomiska styrmedel.

Höj kvalitén

Ett sätt att öka publiciteten kring löpning och dess utövare är att göra bättre och färre tävlingar. Det är så många tävlingar att 3-4 stycken kan pågå samtidigt, bara några mil ifrån varandra. Resultatet blir att kvalitén på loppen urholkas, vem vill läsa om en segrare som är åtskilliga minuter efter vår inhemska elit - för att inte tala om den internationella eliten. Ganska medelmåttiga löpare står som segrare (bland annat undertecknad) och de duktiga åker utomlands för att få riktig konkurrens. Men utan inhemsk konkurrens blir det aldrig något med svensk långlöpning!

Det riktiga sorgebarnet är maraton. Det arrangeras 35-40 maratonlopp om året i Sverige. Ett av dessa lopp har fler än 250 deltagare - Stockholm Marathon. Dit är allt förlagt: "Alla" maratonlöpare i landet; Svenskt mästerskap; Uttagning till olika Mästerskapsmaror i världen. Loppet ligger i juni månad för att vara uttagning till Mästerskapen som ligger i juli - augusti - september. Det är ju lysande Planering så att våra löpare är utbrända och mätta på "svenskt mästerskap" när de STORA loppen börjar. Det går ju inte att kvalificera sig någon annanstans i landet heller då de "små" maratonloppen är av så låg kvalité att eliten kan jogga hem en seger på 2.40 utan att få minsta konkurrens. Konkurrens som är A och O för att utvecklas! Den som satsar på att konkurrera med de riktigt stora löparna i världen måste tävla mycket sparsamt, högst tre maratonlopp om året! I övrigt krävs tuff konkurrens i kortare lopp för att få snabbhet och tuffhet. De löpare som enbart går in för maraton, tränar och tävlar med förkärlek "LSD" men utan "ofarlig" mängd går det inte att bli bra (knappast då heller!). Resultaten blir bara sämre och sämre. Enbart mängdträning ger i långa loppet "yrkesskador" på samma sätt som enformiga rörelser inom yrkeslivet!

Mitt förslag

Svenska Friidrottsförbundet måste snart ta ett helhetsgrepp över Sveriges långlöpning. Begränsa antalet sanktionerade tävlingar och styr över uttagningsprinciperna så att svenska långlöpare har någon chans internationellt. Styr över till kortare lopp (5-10 km) där konkurrensen gör att våra löpare utvecklas. Alla ekonomiska bidrag ska *alltid* delas ut efter prestationen - *inte* innan!

Lennart Hansson
alias
Rosa Pantern

Svenska maratonlopp 1996

Datum	Tävlingsplats	Tel. kansli	Tel. bostad	Kontaktperson	Övrig information
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	0470-13618	Lars Thorstensson	Åtta varv runt Växjösjön
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,	0523-51223	0523-51143	Ivar Fjeldbo	Tre varv, terräng
2 november	Huddinge	08-7199825	08-7110051	Owe Westin	Vintermaran, åtta varv
9-10 november	Trollhättan	0520-481177	0520-481177	K-G Nyström	Fyra gånger t.o.r. längs kanalen, asfalt/grusväg

* = ej officiellt maratonlopp då det går i terräng

Sverigebästa 1995

Män (under 2.30.00)

Åke Eriksson Hässelby SK	2.14.29	Stockholm 950610
Idris Ibrahim Spårvägens FK	2.15.55 *	Stockholm 950610
	2.31.31	Göteborg 950812
Lars Andervang IK Ymer	2.16.05	Stockholm950610
	2.19.20	Valencia 950205
	2.25.44	Rotterdam950423
Mustapha Nadour Spårvägens FK	2.17.33	London 950402
	2.22.55	Stockholm 950610
Anders Szalkai Spårvägens FK	2.17.42	London 950402
	2.17.43	Stockholm 950610
	2.18.52	Las Vegas 950204
Kjell-Erik Ståhl Enhörna IF	2.19.47	Stockholm 950610
Johan Engholm Hässelby SK	2.20.01	Stockholm 950610
	2.21.22	Sevilla 950226
	2.26.35	Venedig 951029
Ulf Olsson IF Hagen	2.20.42	Frankfurt 951029
	2.21.09	Stockholm 950610
Toby Tanser Spårvägens FK	2.22.23 *	Lissabon 951126
	2.27.46 *	Stockholm 950610
Carl-Johan Olofsgård Hässelby SK	2.23.13	Frankfurt 951029
Anders Edgren Enhörna IF	2.24.22	Mariehamn 951029
	2.31.24	Paris 950410
Thomas Kajander Spårvägens FK	2.24.22	Lissabon 951126
Kent Clefberg Hässelby SK	2.25.39 ob	Apeldoorn 950204
Ludvig Edman SIF Skellefteå	2.26.35	Lissabon 951126
Hans Nilsson Enhörna IF	2.26.39	Paris 950410
Jan Lindblom Hässelby SK	2.27.33 st	Vindeln 950729
	2.28.42 ob	Hamburg 950430
	2.30.53	Stockholm 950610
Christer Persson Skillingaryds FK	2.28.47	Stockholm 950610
Örjan Gustafsson SIF Skellefteå	2.28.54	Umeå 951015
Erik Gerdin IK Hakarpspojkarna	2.29.06	Stockholm 950610

Kvinnor (under 3.05.00)

Ingmarie Nilsson Ullevi FK	2.33.03	Stockholm 950610
	2.38.46	London 950402
	2.37.17(-400m)	Göteborg 950805
Midde Hamrin Mölndals AIK	2.41.18	Houston 950115
Solweig Harrysson-Karlsson Hargs BK	2.46.04	Stockholm 950610
Magdalena Thorsell Hässelby SK	2.48.31	Stockholm 950610
Maria Gustavsson Ullevi FK	2.48.56	Stockholm 950610
Ann-Marie Karlsson Sollefteå	2.54.20	Stockholm 950610
Arja Kilpeläinen Råby-Rekarne IF	2.55.16	Stockholm 950610
Maria Andersson SOK Knallen	2.27.27 ob	London 950402
Anita Andersson SOK Knallen	2.27.28 ob	London 950402
Agneta Lantto-Forsgren Skellefteå AIK	2.57.29	Stockholm 950610
	2.58.37 st	Vindeln 950729
Anneli Buller Flemingsbergs SK	3.01.39	Stockholm 950610
Pia Hultgren IK Akele	3.03.09	Rom 950910
Katarina Sandström IKS Umeå	3.03.42	Stockholm 950610
	3.07.28 st	Vindeln 950729
Monica Carlsson Örbyhus IF	3.04.04	Stockholm 950610
Catarina Ask Heleneholms IF	3.04.59	Berlin 950924

OBS: Tiderna från Frankfurt och Berlin överenstämmer inte med de som tidigare publicerats i Marathonlöparen. Detta beror på att Friidrottsförbundet räknar tiden från startskottet i lopp med chipstider.
* = ej svensk medborgare vid det aktuella loppet
st= stafett, sista sträckan i Vindelälvsloppet
ob= obekräftat, Friidrottsförbundet har ej fått någon resultatlista
Springer ni utomlands, se till att resultatlista kommer till Marathonsällskapet och till Friidrottsförbundet, adress: SFIF Statistik, Box 5628, 114 86 Stockholm

Resultaten är hämtade från Sverigebästa 1995, som innehåller alla friidrottsgrenar från P/F-14 upp till M/K. Maratonlistorna innehåller alla löpare under 2.44.35 resp. 3.41.47. Sverigebästa kan beställas från SFIF:s Förlag, Box 5628, 114 86 Stockholm. 149 kr plus porto.

Häl- eller framfotslöpning ?

Debatt

En kommentar till Lennart Hanssons funderingar i nr 96:2.

Mycket av det Du skriver är tänkvärt - inte minst angående den överdrivna sprängningen på många löparskor - men jag anser att resonemanget ändå brister på två väsentliga punkter:

- Jämförelsen mellan löpning och konsten att hoppa ner från en byrå, är inte mer relevant än att jämföra tekniken i höjdhopp och tresteg; Rörelserna är helt olika vad avser både bakgrund, riktning och avsikt.

- Ett studiebesök vid en löpartävling bland "ociviliserade barfotalöpare", skulle med största säkerhet visa att de till 100% är hällöpare. Trots detta är de, som sagt, skadefria. Jag är övertygad om att man inte heller hittar någon framfotslöpare bland savannernas jägarfolk, som förföljer en buffel i flera timmar, innan de kan fälla den med sina spjut.

Jag har också roat mig med att studera bilder från ett antal internationella hel- och halvmaratonlopp, och även i tätklungorna är de flesta deltagarna tydliga hällöpare. Inte minst gäller detta just afrikanerna, som träffar marken med kraftigt uppvinklad framfot.

Tittar man på vår anatomi, är det uppenbart att vi är skapade för hällöpning - att sätta i framfoten först är helt enkelt ingen naturlig rörelse ! Om avsikten varit att vi skulle springa på det viset, hade våra fötter sett helt annorlunda ut; Som känguruns ? I vila sitter de på hela "foten" ända till hälleden, men de hoppar på tårna. Undantaget är givetvis/möjligen de mer konstlade sprintergrenarna - men biologiskt är vi nog i första hand långdistanslöpare.

Jag tror att uppfattningen om framfotslöpning, bygger på det felaktiga antagandet att hälisättning framför kroppen bromsar farten; Detta var en odiskutabel "sanning" för några decennier sedan. Känner man efter när man springer, är det dock uppenbart att benet börjat pendla bakåt innan hälen träffar marken, varför foten snarare hjälper till att dra kroppen framåt, än bromsar farten. Därmed faller också Lennart Hanssons grundtes om den mycket kraftiga stöten vid isättning av hälen - och jämförelsen med byrån blir än mer irrelevant. Kroppen må utsättas för stora krafter vid löpning, men inte mer än vi är skapade för att klara av - i rimlig omfattning, vill säga .....

Göran Nordström
Stockholm

Augustimaror i högsommarvärme

För våra medlemmar som satsat på att göra bra resultat på de svenska maratonloppen under augusti gällde det att hålla huvudet kallt och att dricka mycket före och under loppen. Vid samtliga maratonlopp hittills under månaden, Öland, Säffle, Höga Kusten och Strömmingsmaran och vid 100-kilometersloppet i Hultsfred har temperaturen legat mellan 24 och 28C.

Bästa tiden i dessa värmelopp har Håkan Johansson från Hakarpspojkarna haft med 2.37 på **Öland Maraton**, där han, förutom två rullstolsåkare, blev ende svensk under tre timmar. I **Säffle** blev segrartiden för Jan Stensson 2.48 med ytterligare två svenskar under tre timmar, i **Höga Kusten** Tommy Larsson, som med 2.50 var ensam svensk under denna gräns och i det dramatiska loppet **Söderhamn** trots allt hela åtta svenskar under tre timmar med segertiden 2.47 för Jan-Erik Strandberg. Här var det tre man före Jan-Erik som en efter en fick ge sig efter att ha haft ledningen i loppet!

Jan Stensson efter en svettig Säfflemara.

I juli var det betydligt svalare vid de sex svenska maror som då arrangerades, vilket också resultaten utvisar.

Vid den avslutande maratonsträckan i **Vindelälvsloppet** sprang t.ex 31 svenskar under tre timmar med Janne Lindbloms 2.29 som bästa tid.

Jan Lind

Resultat

Bohuslän Marathon Bovallstrand 1996-06-15 Bovallstrands IF Friidrott

K			
1	Sigrid Kristoffersen	NOR	3.37.39
2	Anne Margit Bygland	NOR	4.24.15
3	Eva Brorsson	Växjö LK	4.30.05
3	Gunilla Franzén	IFK Strängnäs	4.30.05
M			
1	Dag Nilsson	Växjö LK	2.40.27
2	Anders Krappe	Laholms IF	3.06.20
3	Håkon Olsen	NOR	3.09.57
[illegible]	Lennart Bengtsson	Majornas IK	3.13.21
[illegible]	Holger Berntsson	Högsbo AIK	3.15.00
6	Gösta Johansson	Rydö SK	3.17.17
7	Hans Andersson	Hallstahammar	3.19.22
8	Per Holm Olsen	NOR	3.20.11
9	Mats Perklius	Solvikingarna	3.21.06
10	Aco Serafimovski	DEN	3.23.53
[illegible]	Anders Edberg	Åkulla IK	3.24.14
[illegible]	Lennart Skoog	Stenungsunds OK	3.31.15
13	Jesus Rodrigues	Kungshamns IF	3.31.38
14	Håvard Breilid	NOR	3.32.04
15	Tommy Oskarsson	IFK Kristinehamn	3.34.04
16	Dan Jarl	Håfreströms IF	3.37.14
17	Ragnar Hjärpe	Tjörn Nösnäs	3.40.45
18	Kjell Åke Åkesson	Växjö LK	3.40.49
19	Toivo Anttila	Ale 90 IK	3.44.08
20	Staffan Gagnelid	Åsrennarna	3.44.28
21	Gunnar Johansson	IFK Borgholm	3.46.17
22	Alf Karlsson	Solvikingarna	4.00.15
23	Kent Johansson	Solvikingarna	4.00.20
24	Stig Söderström	Kvarnsvedens GolF	4.03.09
25	Kjell Mossberg	Ale 90 IK	4.07.53
26	Hans Patriksson	TV 88	4.13.21
27	Göran Temelind	NOR	4.15.31
28	Sten Åke Rosenlind	AKZO Nobel IK	4.21.08
29	Harry Smedts	BEL	4.22.22
30	Öistein Ackenhausen	NOR	4.24.16
31	Per Adolfsson	Hyltebruk	4.30.11
32	Conny Adolfsson	Hyltebruk	4.49.40
33	Lennart Norén	Stocksund	4.49.41

Väder: sol, lätt sydvästlig bris, +18° C
[illegible]mätare: Ivar Fjeldbo

Skellefteå Midnight Marathon 1996-06-29 Skellefteå AIK Friidrott

Pl	Namn	Klubb/Ort	Tid
M			
1	Jarmo Rundgren	FIN	2.29.35
2	Tom Petersen	Sundsvalls FI	3.03.53
3	Alf Granvik	FIN	3.07.58
4	Ference Fell	Boden SK	3.10.40
5	Eyob Kiflemariam	Skellefteå AIK Fri	3.11.06
M35			
1	Henry Marjamäki	FIN	3.30.31
2	Dan-Peter Störling	FIN	3.36.36
M40			
1	Peter Klementz	FIN	2.38.20
2	Peter Backlund	FIN	3.06.34
3	Mårten Davidsson	Finspångs AIK Långlöp.	3.09.41
4	Tor Inge Norman	NOR	3.15.18
5	Guy Hellman	FIN	3.22.37
6	Thomas Renberg	Lycksele LL	3.23.39
7	Rune Bäck	FIN	3.26.11
8	Per-Olof Nyström	FIN	4.21.24
M45			
1	Bo Nyström	Tväråselets AIF	2.42.14
2	Kurth Lindberg	Skellefteå AIK Fri	2.59.24
3	Göran Lennström	Hultsfreds LK	3.01.16
4	Kjell-Ove Skoglund	Strands IF	3.10.50
5	Kjell-Göran Holmberg	Jalles TC	3.26.37
6	Torbjörn Edling	Umedalens IF	3.27.41
7	Olav Brandt	FIN	3.29.12
8	Stig-Göran Hägg	FIN	3.29.12
9	Ivan Forsgren	Jalles TC	3.35.18
10	Pelle Ruus	Eskilstuna IK	3.42.19
M50			
1	Sture Wahlqvist	Iggesunds SK	3.05.33
2	Alf Ohlsson	Mellansels	3.10.08
3	Christer Bergfoth	NAIF-79	3.12.35
4	Bernt Johansson	Skellefteå AIK Fri	3.25.16
5	Rolf Österholm	FIN	3.29.41
M55			
1	Stig I Nyman	FIN	3.05.22
2	Clarence Klättborg	Fredrikshofs IF	3.06.52
3	Hans Ahlsved	FIN	3.46.56
4	Arno Wahlström	Sävar IK	4.01.06
M65			
1	Tore Billman	Fredrikshofs IF	4.25.37
M Motion			
1	Markus Magnusson	Vindeln	3.32.14
2	Anders Nordenberg	Volvo Umeå Verket	3.42.49
3	Lars Eriksson	Hellys RC	3.42.49
4	Lennart Hägglund	Byske Skidklubb	3.43.28
5	Lars Forsberg	Spölands IF	5.29.29
K			
1	Evelina Svensson	Västra Frölunda	5.02.30
K55			
1	Monika Simson	Täby LLK	4.11.58

Väder: Molnigt, svaga vindar, +15 grader.

Bromölla Marathon 1996-07-06 Ryssbergets IK

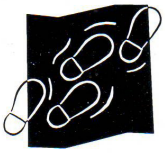
Pl	Namn	Klubb/Ort	Tid	(Tid halva)
M				
1	Anders Bengtsson	Härlövs IF	2.50.11	1.18.20
2	Torgny Svensson	Ryssbergets IK	3.20.21	1.31.35
M35				
1	Ingvar Lindström	Skillingaryds FK	2.54.10	1.22.31
2	Gert-Inge Tapper	Björnstorps IF	3.15.13	1.30.50
3	Aco Serafimovski	DEN	3.26.03	1.36.54
M40				
1	Anders Krappe	Laholms IF	2.59.25	1.29.27
2	Stefan Jingholt	Bollebygds IF	3.02.02	1.32.00
M45				
1	Sören Meurling	Heleneholms IF	2.52.53	1.22.32
2	Bengt Olofsson	Östhammar Fri	2.57.43	1.24.52
3	Kennet Svensson	IFK Helsingborg	2.58.54	1.28.03
4	Tryggve Olsson	Niko Osby	3.02.18	1.25.50
5	Sune Sandén	Laholms IF	3.12.56	1.29.31
6	Olle Svensson	Simrishamns AIF	3.29.11	1.33.14
7	Mats Persson	Laholms IF	3.36.35	1.41.03
M50				
1	Göran Bengtsson	Laholms IF	2.55.25	1.22.51
2	Stig Hörberg	Växjöpolisen	3.06.30	1.32.22
3	Frank Brodin	Solvikingarna	3.16.34	1.29.42
4	Lennart Skoog	Stenungsunds OK	3.27.37	1.39.07
5	Anders Hansson	Råby Rekarna FIF	3.33.42	1.42.32
6	Kjell-Åke Åkesson	Växjö LK	3.40.05	1.43.40
7	Kent Johansson	Solvikingarna	3.46.52	1.55.36
8	Bosse Holm	Solvikingarna	3.48.34	1.49.50
9	Leif Franzén	IFK Strängnäs	3.49.48	1.53.17
10	Karl-Erik Stangenmyr	GAK Enighet	4.53.51	2.06.18
M55				
1	Björn Videfors	GF Idrott	2.54.22	1.27.37
2	Gert-Inge Nilsson	Björnstorps IF	3.22.50	1.37.05
3	Martin Pedersen	Laholms IF	3.38.10	1.39.57
4	Johannes Likar	JFF Motion Malmö	3.39.36	1.41.14
5	Martti Hultqvist	Ryssbergets IK	4.10.26	1.42.46
6	Eiry Ranvide	Malmö Spårväg IF	4.26.09	1.54.23
7	Urban Lindberg	IFK Helsingborg	4.31.45	1.56.57
8	Hans Orsing	IFK Helsingborg	4.38.21	2.12.05
M60				
1	Börje Mattisson	Laholms IF	3.24.30	1.41.02
M70				
1	Jacob Lundström	FK Snapphanarna	3.54.30	1.52.54
M75				
1	Gösta Andersson	GF Idrott	4.22.59	2.02.09
M Motion				
1	Ulf Oredsson	Intersport Kristianstad		3.03.31
1.23.06				
2	Albert Westergren	Ryssbergets IK	3.18.13	1.29.13
3	Jesper Sjölander	Björnstorps IF	3.20.38	1.30.04
4	Jens Persson	Malmö	3.32.31	1.40.50
5	Stefan Samuelsson	IK Zarathustra	3.35.48	1.46.10
6	Mikko Soininen	Olofström	3.37.28	1.42.48
7	Ch Sennerstig	Björnstorps IF	3.39.27	1.39.40
8	M Scott Hämäläinen	Malmö	3.43.26	1.42.42
9	Toivo Anttila	Ale 90 IK	3.45.45	1.49.06
10	Gustav Hansson	Maglasäte IF	3.46.35	1.43.06
11	Bo-Inge Åkerlund	Älmhult	3.46.49	1.50.01
12	Lars Almqvist	IFK Helsingborg	3.51.16	1.46.08
13	Leif Karlsson	UF Contact	3.53.54	1.46.43
14	Christer Larsson	Lund	3.56.12	1.46.13
15	Ulf Palmgren	Helsingborg	3.58.36	1.47.18
16	Thomas Helén	Danisco Sugar	4.02.49	1.58.29
17	Fernando Cabrera	Lund	4.07.18	1.49.18
18	Weste Regnér	Danisco Sugar	4.10.19	1.57.46
19	Ingmar Hedlund	Höör	4.23.00	1.46.44
20	Jens Rydberg	Växjö LK	4.29.03	2.02.44
21	Kjell Levin	Team Blekinge	4.31.56	1.58.45
22	Lars Ericsson	FK Åsen	4.38.21	2.00.19
23	Lennart Norén	Verdi FC	4.48.17	2.11.53
24	Eugen Ungehum	Göteborg	4.54.19	2.13.30
K50				
1	Gunilla Franzén	IFK Strängnäs	4.17.24	1.58.50
K55				
1	Eva Brorsson	Växjö LK	4.29.03	2.02.44
Lagtävling				
1	Laholms IF	9.07.46		(Göran Bengtsson, Anders Krappe, Sune Sandén)
2	Solvikingarna	10.52.00		(Frank Brodin, Kent Johansson, Bosse Holm)
3	IFK Helsingborg	12.09.00		(Kennet Svensson, Urban Lindberg, Hans Orsing)

Arrangörens rapport:
Lördagen den 6 juli var det åter dags för Bromölla Marathon. Banan som är ganska flack löpes på ca 9 km grusväg och resten asfalt. Sträckan har kontrollmätts av förbundets banmätare Gösta Andersson från Landskrona. Han deltog också själv och har med få undantag varit med i Bromölla sen tidigt 70-tal. Totalt har han sprungit 130 maror.
Just innan startögonblicket blev löparna sköljda av en riktig åskskur, men efter ca 4 min blev det uppehåll, en måttlig vind och en behaglig temperatur på 18-20 grader.
Efter loppet företogs prisutdelning och samtliga fullföljande erhöll Bromölla Marathon-medaljen.
Alla deltagare bjöds också på fika innan hemfärden.

Med maratonhälsningar
Ryssbergets IK
Leif Pettersson

Kustmaran, Kristianopel 1996-07-13 ***DM för Blekinge*** *Team Blekinge*

	Namn	Klubb/Ort	Tid	Plac/Klass
1.	Juris Treimanis	Högby IF	2.35.37	1/M
2.	**Stefan Ulmeståhl**	Team Blekinge	2.39.41	1/M40
3.	Mikael Johansson	Team Blekinge	2.44.26	2/M
4.	Owe Olsson	Kvarnsvedens GolF	2.45.53	1/M45
5.	Dag Nilsson	Växjö LK	2.48.24	1/M35



6.	Rolf Sandén	Team Blekinge	2.59.14	2/M40
7.	Anders Krappe	Laholms IF	3.00.48	3/M40
8.	Stefan Arvidsson	OK Njudung	3.05.12	4/M40
9.	Joakim Svensson	Hultsfreds LK	3.07.08	3/M
10.	Matts Leandersson	Solvikingarna	3.08.49	2/M45
11.	Håkan Nerman	Skeppshult	3.14.26	4/M
12.	Stefan Zaff	Laholms IF	3.19.27	1/M50
13.	Sune Wästman	Umeå	3.19.53	2/M50
14.	Frank Brodin	Solvikingarna	3.20.27	3/M50
15.	Wilhelm Johansson	Hjortsberga	3.21.26	3/M45
16.	Anders Edberg	Åkulla SK	3.21.33	5/M40
17.	Lennart Skoog	Stenungsund	3.26.52	4/M50
18.	Björn Nordlund	Istrums IF	3.27.44	1/MOT
19.	Lennart Adolfsson	Anderstorp	3.28.33	2/MOT
20.	Ulf Nilsson	Se-Bankens IF	3.29.26	6/M40
21.	Sten Ylmén	Mörlunda	3.29.38	5/M50
22.	**Jan Jonasson**	Gränums IF	3.32.32	4/M45
23.	**Thorsten Gustafsson**	Team Blekinge	3.32.39	6/M50
24.	**Leo Rahkonen**	Team Blekinge	3.34.06	1/M55
25.	Kjell-Åke Åkesson	Växjö	3.35.20	7/M50
26.	Sarne Appelros	Gränums IF	3.35.55	2/M55
27.	Sven-Gunnar Thorsson	Gislaved	3.39.01	3/MOT
28.	Dan Jarl	Håfreströms IF	3.39.20	8/M50
29.	Torbjörn Jidefur	Hovsslätt IK	3.42.26	2/M35
30.	Börje Persson	Team Blekinge	3.42.54	4/MOT
31.	Bo-Inge Åkerlund	Älmhult	3.44.07	5/MOT
32.	Lars-Olof Israelsson	IFK Strängnäs	3.44.44	1/M60
33.	Aco Serafimovski	DEN	3.45.43	3/M35
34.	Boel de Geer	Lugi friidrott	3.46.25	1/K35
35.	Ingemar Westerberg	Hultsfreds LK	3.50.19	4/M35
36.	Gert Krook	Volvo IF GBG	3.50.30	6/MOT
37.	Kent Johansson	Solvikingarna	3.51.21	9/M50
38.	Leif Karlsson	UF Contact	3.52.17	7/MOT
39.	Kim Nyberg	SRRC	3.52.58	3/M55
40.	Kurt Gustavsson	Hultsfreds LK	3.56.10	10/M50
41.	David Högberg	Jämjö	3.57.21	8/MOT
42.	Stig Söderström	Kvarnsveden	4.01.01	11/M50
43.	Kjell Mossberg	Ale 90 IK	4.02.25	1/M65
44.	Jan Halldén	IF SAAB	4.03.56	9/MOT
45.	Ulf Palmgren	Helsingborg	4.04.44	10/MOT
46.	Jens Rydberg	Växjö LK	4.05.30	11/MOT
47.	Lars Hultkrantz	Grevbo IK	4.05.47	12/MOT
48.	Kjell Lewin	Team Blekinge	4.05.50	13/MOT
49.	Anne Margit Bygland	NOR	4.07.33	2/K35
50.	**Asta Parkkinen**	UF Contact	4.08.25	1/K45
51.	Ingvar Lundberg	Gnosjö FK	4.08.29	2/M65
52.	Conny Andersson	Vilsta GolF	4.11.09	4/M55
53.	Inger Knutsson	Lenhovda IF	4.12.02	1/K50
54.	Patrik Bergander	Gransnäs LK	4.12.17	14/MOT
55.	Bo Dahlström	Sandviken	4.14.02	15/MOT
56.	Per Adolfsson	IK Ymer	4.16.12	3/M65
57.	**Bertil Svensson**	UF Contact	4.26.06	1/M70
58.	Dan Strand	Skårtaryd LK	4.26.43	16/MOT
59.	Leif Eriksson	Uppsala LK	4.28.32	12/M50
60.	Hans Orsing	IFK Helsingborg	4.29.36	5/M55
61.	Eva Brorsson	Växjö LK	4.30.23	1/K55
62.	Harry Smedts	BEL	4.34.25	13/M50
63.	Gunnar Lillimägi	Älvängen	4.49.09	17/MOT
64.	Birger Andersson	Järnforsens AIK	4.54.21	18/MOT

Rullstol

1.	Bernt Nilsson	Kalmar RC	2.48.38	1/Rstol
2.	Michael Sandberg	Mjölby	2.52.24	2/Rstol

Väder: Cirka 20 grader, sol, växlande vind
Banmätare: Lars Ydreborg
DM-segrare med fet stil

Triathlon Järnmannen 1996-07-07 Kalmar

Läsekretsen uppskattar säkert att få ta del av triatleternas resultat på maratonsträckan. För att sätta in löptiden i sitt rätta sammanhang har även totaltid för simning, cykling och löpning redovisats.För de främsta har även delresultaten angetts. Textdelen nedan har hämtats från Internet. (Res.red)

Vattentemperaturen var bara 14,1 grader så simmomentet fick kortas ned från 3860 meter till 2000 meter (vissa hävdar att det bara var ca 1600 m, vilket nog kan stämma). Cyklingen och löpningen följde dock distanserna för en Ironman - 180,2 km cykling och ett maraton. Tävlingen gällde också som Svenska Mästerskap på långdistans. Totalt var det cirka 130 stycken som startade och av dem så var ett tiotal tvungna att bryta.

Plac	Namn	Klubb	Simtid	Cykel	Löptid	Sluttid
Senior Elit						
1	Jonas Colting	SK Elfsborg	0.19.58	5.01.37	3.09.15	8.30.50
2	Martin Eriksson	Triathlon Väst	0.23.06	5.04.14	3.09.15	8.36.35
3	Anders Nilsson	Triathlon Väst	0.22.28	5.03.29	3.12.48	8.38.45
4	Ville Vickholm	FIN	0.24.15	5.11.30	3.03.25	8.39.10
5	Tomas Gustafsson	Kalmar RC	0.24.09	4.56.12	3.22.18	8.42.39
6	Örjan Sandler	Vattudalens LDK	0.26.31	5.03.25	3.17.04	8.47.00
7	Jesper Svensson	SPIF Triathlon	0.24.31	5.19.59	3.08.09	8.52.39
8	Clas Myrestam	Umeå Triathlon Club	0.21.40	5.07.01	3.32.38	9.01.19
9	Magnus Kalén	Kalmar RC	0.23.25	5.12.02	3.26.48	9.02.15
10	Hans Ydremark	Annebergs FK	0.29.15	5.09.33	3.25.54	9.04.42
11	Patrik Tjärdal	Gislaveds SS	0.20.25	5.09.36	3.38.58	9.08.59
12	Ulf Halvarsson	Gislaveds SS	0.25.12	5.21.41	3.26.05	9.12.58
13	Pasi Salonen	Simklubben Elfsborg	0.26.01	5.07.17	3.41.41	9.14.59
14	Marcus Einarsson	Simklubben Elfsborg	0.27.25	5.19.06	3.31.12	9.17.43
15	Johan Lindberg	Norrköpings Kappsimkl.	0.24.45	5.31.17	3.25.51	9.21.53
16	Pierre Schmidt	Gislaveds SS	0.22.15	5.40.03	3.27.13	9.29.31
17	Bernhard Hirschauer	SPIF Triathlon	0.26.20	5.30.32	3.36.28	9.33.20
18	Leif Götesson	Elmhults Sport Club	0.22.10	5.26.45	3.47.03	9.35.58
19	Kenneth Westerberg	SPIF Triathlon	0.24.15	5.21.19	3.55.29	9.41.03
20	Peter Ahlström	Halmstad Triathleterna	0.23.18	5.50.27	3.28.18	9.42.03
21	Ulrika Wånggren	Motala Triathlon Club	0.25.30	5.23.12	3.57.51	9.46.33
22	Fredrik Blomqvist	SPIF Triathlon	0.25.12	5.32.57	3.50.56	9.49.05
23	Björn R Carlstedt	Triathlon Syd	0.33.21	5.47.29	3.35.12	9.56.12
24	Greger Sundin	SPIF Triathlon	0.29.39	5.50.53	3.35.51	9.56.23
25	Mikael Förborgen	Triathlon Syd			4.01.18	10.06.34
26	Nils Winge	IK Fyris			3.52.35	10.08.00
27	Magnus Ljungqvist	Triathlon Väst			3.41.30	10.09.05
28	Ola Silvdahl	Triathlon Väst			3.37.31	10.15.12
29	Håkan Larsson	Snapphanarna			4.07.51	10.15.55
30	Mikael Suni	Kalmar RC			3.57.14	10.17.41
31	David Aguilar	SPIF Triathlon			4.29.40	10.18.38

Kompletteringar, Trollhättan

10 maj

M/6	Lars-Göran Berggren Fredrikshofs IF	3.34.56
M/9	Anders Madsen DEN	3.50.33
M/10	Kjell Magnusson Club Z	3.53.06

11 maj

M/1	Geir Asbjörn Nilsen NOR	3.22.29
M/2	Anders Edberg Åkulla SK	3.23.49
M/9	Erhard Filtenborg DEN	3.52.29
M/14	Kjell Magnusson Club Z	4.12.10
M/17	Gunnar Lillimägi Älvängen	4.44.40

12 maj

M/1	Lars Carlsson TV-88	3.21.13
M/11	Anders Madsen DEN	4.03.19
M/16	Jan-Olof Zetterup Ucklum	4.32.59
M/17	Lennart Norén Verdi FC	4.38.37

13 maj

M/10	Jan Halldén IF Saab	4.17.14

14 maj

M/1	Mikael Bränn Skellefteå IF	3.07.27
M/5	Ragnar Hjärpe Tjörn-Nösnäs	3.42.18
M/8	Lennart Skoog Stenungsunds OK	3.48.40
M/15	Lars Åkerman SAS	4.19.26
M/17	Harry Smedts BEL	4.28.43
K/2	Annemarie Altmann DEN	4.39.03

15 maj

M/1	Sören Jonsson TV-88	3.08.07
M/2	Anders Krappe Laholms IF	3.11.59
M/3	Urban Apell Lidköpings IS	3.16.30
M/4	Jan Krantz Solvikingarna	3.28.46
M/5	Kjell-Åke Åkesson Växjö LK	3.34.38
M/14	Magnus Frisén Lidköpings IS	4.03.03
M/17	Bosse Holm Volvo	4.07.40
K/3	Eva Brorsson Växjö LK	4.45.36

16 maj

M/1	Anders Krappe Laholms IF	3.10.36
M/4	Lennart Skoog Stenungsunds OK	3.32.26
M/9	Torbjörn Jidefur Hovslätts IK	3.44.40
M/14	Jan Halldén IF Saab	4.09.18
M/18	Leif Eriksson Uppsala LK	4.29.12
M/20	Gunnar Lillimägi Älvängen	4.46.54

17 maj

M/2	Börje Mattisson Laholms IF	3.30.56

18 maj

M/1	Patrik Nyström Trollhättans IF	2.51.19
M/2	Ronny Bätz Trollhättans IF	2.58.23
M/3	Marko Pevec TV-88	3.14.23
M/4	Robert Alnebring Boo IF	3.15.47
M/5	Lars Carlsson TV-88	3.17.35
M/6	Anders Edberg Åkulla SK	3.32.15
M/7	Håkan Nerman Skeppshult	3.35.58
M/11	Ulf Tiborn IF Marin Väst	3.50.18
M/19	Leif Eriksson Uppsala LK	4.30.17

Plac	Namn	Klubb	Simtid	Cykel	Löptid	Sluttid
32	Johan Karlsson	Kalmar RC			3.57.53	10.19.20
33	P-O Olsson	Snapphanarna			4.10.18	10.28.17
34	Rune Johansson	Triathlon Väst			4.06.33	10.31.02
35	Thomas Kjellström	SPIF Triathlon			4.14.10	10.35.18
36	Andreas Carlsson	Snapphanarna			4.04.31	10.39.17
37	Jan Lindström	Halmstad Triathleterna			4.18.38	10.44.26
38	Peter Gustavsson	Triathlon Syd			4.30.28	10.45.33
39	Göran Säfverblad	SPIF Triathlon			4.05.40	10.46.34
40	Michael Caroni	SPIF Triathlon			4.23.31	10.56.57
41	Peter Karlsson	Simklubben Elfsborg			4.30.29	11.05.01
42	Mats Stattin	SPIF Triathlon			4.38.42	11.15.05
43	Marcus Thim	Team F7			5.03.54	11.26.21
44	Fredrik Gullstrand	Triathlon Syd			4.31.58	11.27.27
45	Patrik Hovling	Team F7			5.18.01	11.32.48
46	Kenneth Davidsson	Triathlon Väst			5.33.12	11.44.14
47	Ulrik Hovling	Team F7			5.07.58	11.50.09
48	Tuve Kwarnmark	Anderstorps SS Triathlon			5.27.36	12.18.22
49	Håkan Carlsson	Eskilstuna IK			4.58.32	12.27.42
50	Magnus Axelsson	Säters IF Triathlon			5.45.46	12.33.28
H35						
1	Claus Trabjerg	DEN	0.25.05	5.38.06	3.15.32	9.18.43
2	Göran Durgé	SPIF Triathlon	0.24.15	5.20.35	3.42.33	9.27.23
3	Nils Mogensen	DEN	0.28.37	5.30.06	3.28.29	9.37.12
[illegible]	Stefan Ors	Kvarnsveden Triathlon	0.27.10	5.52.04	3.44.43	10.03.57
[illegible]	Mikael Eriksson	LV 3 IF	0.24.48	5.40.52	3.58.53	10.04.33
6	Per Lundström	Västerås Triathlon			3.56.02	10.09.57
7	Mats Hägglund	SPIF Triathlon			4.20.40	10.26.51
8	Thomas Andersson	Triathlon Väst			3.52.30	10.32.20
9	Urban Gustafsson	Halmstad Triathleterna			4.09.14	10.38.01
10	Lars Tauson	Triathlon Väst			4.53.08	11.17.32
[illegible]	Per Wengström	Simklubben Elfsborg			4.08.50	11.26.59
[illegible]	Bo Johansson	Triathlon Väst			4.38.48	11.52.29
13	Torben Albers	DEN			5.15.17	12.02.39
14	Leif Claesson	Simklubben Elfsborg			5.02.09	12.23.14
H45						
1	Risto Räisänen	Triathlon Väst	0.27.10	4.59.41	3.29.32	8.56.23
2	Hans Nilsson	Falu SS	0.26.50	5.25.43	3.42.18	9.34.51
3	Lars Norén	Räddn.skolans IF Sandö	0.25.05	5.42.11	3.53.59	10.01.15
4	Håkan Petersson	Triathlon Väst			3.57.46	10.17.09
5	Jan-Åke Lindahl	I2 IF Triathlon			4.10.03	10.44.52
6	Henning Christiansson	Triathlon Väst			3.49.42	10.58.39
7	Bernt Södersten	Lönashults GolF			4.19.58	11.21.15
8	Kent Larsson	Hargs BK Runners			4.36.26	11.31.33
9	Rolf Attoff	Kalmar RC			4.45.06	12.58.16
Motion						
1	Örjan Johansson	Simklubben Elfsborg	0.25.54	5.36.54	3.21.36	9.24.24
2	Jonas Prellner	IK Krille	0.21.56	5.45.55	3.45.46	9.53.37
3	Erik Lundström	Sollentuna	0.31.06	6.12.22	3.20.02	10.03.30
4	Niklas Eidman	Stockholm			3.37.44	10.14.15
5	Roger Berggren	Triathlon Väst			3.46.48	10.20.54
6	Per Henriksson	Partena Security			4.03.56	10.28.00
7	Christer Svantesson	Lidköpings IS			3.47.26	10.37.34
8	Mats Claesson	Jönköping			4.14.54	10.42.56
[illegible]	Eric Persson	Öckerö Triathlon			4.16.29	10.50.09
[illegible]	Esko Hindikka	Astra IF			3.42.23	10.53.56
11	Kenneth Forsberg	Kalmar OK			3.39.20	10.56.45
12	Torbjörn Hällström	TT Trading			4.46.20	10.59.00
13	Urban Apell	Team F7			3.31.04	11.15.51
14	Mats Magnusson	Pripps IF			4.20.12	11.16.27
15	Viktoria Johnsson	Stranda LK Mönsterås			4.24.32	11.24.10
[illegible]	Åke Alm	FK Finn			3.50.49	11.28.26
[illegible]	Carl Olsmats	Sollentuna Backh. klubb			4.14.46	11.35.18
18	Anders Hultman	Södra Vi IF			3.51.52	11.41.24
19	Ronny Helgesson	Adels Cykel Kalmar			5.30.10	11.55.35
20	Jerry Mattsson	TT Trading			4.58.58.	11.57.12
21	Thomas Dahlin	Astra IF			4.48.48	11.57.16
22	Ulf Lorentzon	Kalmar			4.48.26	12.02.17
23	Tyrone Johansson	Växjö LK			5.06.13	12.09.36
24	Leif Malmqvist	Örestads Triathlon			5.00.49	12.23.30
25	Tor Lundström	Sollentuna			4.53.25	12.24.00
26	Jan-Ola Hallberg	LME IK			5.10.08	12.25.43
27	Björn Pettersson	Volvo IF			5.08.35	12.28.44
28	Markku Karjalainen	Locum IF			5.14.24	12.53.27
29	Ari Karpponen	Triathlon Väst			5.46.48	12.54.33
30	Magnus Hagalund	Triathlon Väst			5.47.24	12.54.33
31	Rolf Johansson	Öckerö Triathlon			5.53.24	13.09.18
32	Jan Forslund	Karlstad			5.08.31	13.19.41
33	Anders Ledhagen	Jönköping			4.57.26	13.23.29
34	Christer Melander	Electrolux			5.11.48	13.28.52
35	Holger Bjarnehag	Sundbybergs IK			5.36.03	13.36.03
36	Anders Pettersson	Volvo IF			5.22.05	13.42.34
37	Hans Gerremo	Borgholm			5.29.40	13.44.46
38	Ulf Svensson	Lödde Kanot Klubb			5.01.21	13.51.16
39	Mikke Lövholm	Järfälla Brandkårs IK			5.52.03	13.57.32
40	Michael Martinsson	Katrineholms Tri. Klubb			6.02.19	14.06.24
41	Johan Pettersson	Volvo IF			5.28.24	14.42.23

Börje Mattisson, vår halländske eldsjäl, redaktör, reseplanerare, bussförare och medlemsvärvare och en av våra bästa maratonlöpare i 60-årsklassen har sänt oss följande tänkvärda bidrag:

Äta lite, dricka vatten
roligt sällskap, sömn om natten
käckt arbete, lägligt bo
stillhet någon stund om dagen
det är lagen för min hälsa och min ro
glöm ej heller vilodagen.
Olof von Dahlin
1700-talet

Börje Mattisson.

Träna lite, dricka öl
snabb i starten, inget söl
inte sladda, opp o dra
vätskebordet är ju här
wen mugg vatten för min hals, det blir bra
hoppas benen hemåt bär.
Börje von Laholm
1900-talet

RES & DELTAG I SYLVESTERLOPPET

Brasilien, januari 1997
Arusha Halvmaraton
Tanzania, mars 1997

RC Travel Club

Odengatan 12
114 24 Stockholm
Tel. 08-612 70 58

Klubb Sylvester

INTRESSENAMÄLAN

☐ Sylvesterloppet ☐ Arusha Halvmaraton

Namn _____
Gata/Box _____
Postadress _____
Land _____
Telefon _____

Marknadstidning
Avsändare:
Svenska Marathonsällskapet
Box 218
101 24 STOCKHOLM

Jan Ternhag
Högbergsgatan 46
11826 Stockholm

Overall, Tävlingsdräkt, Tröjor, Märken, Nålar ...

Till: SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPET
BOX 218, 101 24 STOCKHOLM

Härmed beställer jag mot postförskott följande artiklar

Overall Silva blå/gul à 700:- 100% polyester	XS ☐	S ☐	M ☐	L ☐	XL ☐
Tävl. dräkt "Sub 4" à 470:-	dam S ☐	M ☐	L ☐	XL ☐	
Cool Max, byxa: blå, linne: blå/gul/vit	herr	M ☐	L ☐	XL ☐	

Löparmössa, blå	..... à 100:-	☐			
Tröjor	..... st à 90:-	S ☐	M ☐	L ☐	
Overallmärken	..... st à 25:-				
Overallmärken	..... à 50:-	för 25 ☐	50 ☐	100 ☐	maratonlopp
Souvenirvimplar	..... st à 15:-				
Klisterdekaler	..... ark à 20:- (1 ark = 4 dekaler)				
Klubbnålar	..... st à 20:-				

Namn: .....

Adress. .....

Värva och vinn
Värvningskampanjen

(kopiera gärna denna blankett för medlemsansökan)

Värva en medlem – Vinn Sällskapets T-shirt

Värva tre medlemmar – Vinn Sällskapets tävlingsdräkt

Namn: ..... Födelsedatum: .....

Adress: .....

Postadress: ..... Telefon: .....

Klubb: .....

Datum, ort, resultattid för mitt första maratonlopp: .....

Antal fullföljda maratonlopp: ..... Bästa tid: .....

Underskrift; .....

Rekommenderas av: .....

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