Marathon-löparen

SVENSKA MARATHON-SÄLLSKAPET

Oktober Nr 145 1996 Nr 5

Europamästaren i 65-årsklassen. Kjell Linder 2.59.06

Varför står han ensam på prispallen på ett folktomt Malmö Stadion? Läs den sorglustiga historien på sidan 20.

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, 054-54 73 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

Ledare

Det andas en optimism i marathonsällskapet. Signaler får vi från medlemmarna vi stöter på i tränings- och tävlingsspåren. Vi har även fått många goda och tänkvärda synpunkter från gallup-undersökningen. Det finns ett par förslag som vi kommer att ta upp till diskussion. Bl a om maxtiden ska förlängas för äldre löpare, samt införandet av en veterannål. En sak är dock säker, att vi redan ligger i linj med medlemmarnas önskemål. Men det gäller att se framåt.

I kristallkulan kan vi se en explosiv utveckling inom främst internet och multimedia. "Branschfolket" är övertygade om att vi ser början på en ny epok av informationssamhället. Utvecklingen är mycket snabb, så det är svårt att hänga med. Det vi sett hittill är troligen bara början.

Jubileumsåret är snart till ända och i dagarna är det kanske det största jubiléet av dom alla i maratonsammanhang, nämligen Athen Marathon som arrangeras 100 år sedan det första, och det på självaste original-banan. Och snart får vi kanske återkomma med ett nytt jubileumslopp. Det är nämligen snart dags för ett hundra-års jubiléum från Södertälje till Stockholm. Hugade arrangörer kan höra av sig.

Sällskapets Vintermarathon avhålls i år för 34:e gången sedan starten 1963 i Handen. Flemingsbergs SK står för första gången för arrangemanget och det arbetas för högtryck med en tävling som vi tror kommer att bli mycket lyckosam.

Välkomna!

Med maratonhälsningar
Micke Hill
Sekreterare

Där gick starten i den första HK-maran med den nya sträckningen – 4-varvsbana.

Höga Kusten-maran behåller sitt rykte

Den nya sträckningen är otroligt vacker, man bedåras och hänförs av den ena vyn vackrare än den andra.

När mina maratonlöpande vänner under åren som gått pratat om Höga Kusten-maran, har det varit i ordalag, som hos mig ingjutit en väldig respekt för denna, enligt utsago otroligt tuffa men vackra maratonbana. Drömmen fanns väl emellertid, att någon gång ge sig i kast med de omtalade långa och höga backarna. Emellertid räckte självförtroendet aldrig till, och i år ändrades så banan till en fyravarvsbana och det spekulerades mycket kring huruvida HK nu skulle bli mera utslätat "normal" och mindre av "mara". Tyvärr satte envisa ryggplågor stopp för mina tidigt under året födda planer att prova den nya maratonbanan. Men halva sträckan i lugnt tempo skulle jag nog klara av och på så sätt ändå få en uppfattning om den nya bansträckningen. Sagt och gjort! Jag gav mig ut för att "njuta" i två varv, och jag njöt länge och med besked att döma av tiden. Helt klart är även den nya sträckningen otroligt vacker, och i alla fall under två varv orkar man bedåras och hänföras av den ena vyn vackrare än den andra. Jag tvivlar dock på, att de som sprang helmaran upplevde skönheten under de sista varven. På slutet måste deras sinnen ha varit ganska blockerade av impulser från värkande stumma ben, obarmhärtigt stekande sol och uppgivenhet inför de ständiga backarna som tornade upp sig framför dem. För visst är denna mara fortfarande ett ohyggligt kraftprov. Jag pratade med flera löpare efter loppet, som tyckte att den var värre än förut, inte endast för att det var psykiskt jobbigt att springa fyra varv, utan också därför att det var kuperat i stort sett **hela tiden.** Det fanns inte många släta partier att "vila ut" på. Man får ju inte glömma, att även utförsbackarna känns i lår, knän och rygg.

De nya arrangörerna (Nordingrå Sportklubb och Höga Kusten Hockey) kan alltså lugnt fortsätta att marknadsföra HK som ett verkligt kraftprov. Jag är full av beundran för alla som fullföljde. (Man- och kvinnfallet var stort!) På helmaran tog sig 40 löpare i mål. Sammanlagt deltog emellertid närmare tusen personer i tävlingen, men då inkluderas de kortare sträckorna och ungdomstävlingen. Värmen i kombination med banans alla backar bidrog naturligtvis till att tiderna för de flesta blev något sämre än vanligt. Temperaturen höll sig mellan 25°C och 30°C, och vinden var svag.

Publikt sett måste arrangemanget ha blivit en framgång. Åskådarna gillade den nya varvbanan, där de kunde se både hel-, halv- och kvartsmara samt tjejmilslöpare ▶

kämpa sig fram. Det stod följaktligen många dukade fikabord längs banan och löparna fick många uppmuntrande tillrop. I start- och målområdet vid Kusthallen i Nordingrå var det väl sörjt för publikens trivsel med marknadsstånd, lotterier, förtäring och en inhyrd "Loket" som speaker på scenen. I tävlingsledningens lilla barack var det emellertid ganska överhettat i dubbel bemärkelse. Att i den där rådande bastutemperaturen hålla reda på varvningar, starter och målgångar var sannerligen ingen lätt uppgift, och där kan man inför nästa år kanske förbättra sig något. Nåja, arrangemangen fick, vad jag kunde förstå, klart godkänt även av de i sammanhanget viktigaste personerna - löparna. Det var ganska väl sörjt för vätske- och svamptilldelning längs banan, även om det fanns de som önskade sig ännu flera "stationer". Någon klagade lite på vissa hänsynslösa bilister, men de läkarbilar, som trafikerade banan hela tiden fick beröm för mycken visad omtanke. I målgången var det hög stämning hela tiden, även när de långsammare löparna kom i mål, vilket minsann inte alltid är fallet. Man kunde möjligen önska sig varmare duschar i damernas omklädningsrum. (Eller var det bara min tekniska obegåvning, som gjorde att jag fick duscha iskallt?) Hur herrarna hade det vet jag av naturliga skäl inget om!

Resultaten redovisas i sin helhet på annan plats i tidningen, varför jag här bara ordar helt kort om dem. I herrklassen gjorde de jobbiga yttre förhållandena, att endast två löpare gick under tre timmar. Segern gick till norrmannen Jon Arild Sesseng, som sprang för tionde gången och nu på den nya banan tog sin första seger på 2.47.34. Marginalen till tvåan, Tommy Larsson från Stockviks IF, blev nästan tre minuter, och Mats Sahlén (IFK Nyland) blev trea på 3.00.52. I damklassen, som endast räknade tre fullföljande, triumferade lilla slitstarka Ann-Britt Rönnerfjäll (Fredrikshofs IF), som var yngst(!!) med sina 52 år. Även Monika Simson (Täby LLK) och Maj Hedberg (Fredrikshofs IF) kämpade bra och var fräscha i målgången. Man kan ju undra varför endast tjejer över 50 vågar sig på HK-maran? Här är uttrycken pantertanter och stålkvinnor verkligen på sin plats!

Efter en långdragen prisutdelning med många och bra priser var det så dags att ta farväl av det vackra Nordingrå och önska lycka till med nästa års arrangemang.

P.S. Ett stort tack till vårt ombud i Ångermanland, Kent Sjölund, som trots att han inte själv kunde springa p.g.a. förkylning, ställde upp med mat, husrum och transporthjälp.

Birgitta Jarring

Ann-Britt Rönnerfjäll spurtar i mål, bekransad och med lätta steg. Foto: Birgitta Jarring.

Insändare

10 Maraton på 10 dagar

MARATHONSÄLLSKAPET har ägnat stort utrymme i maj- och julinumret av tidningen Marathonlöparen om dessa lopp.

Vi har med stor förskräckelse läst om Torleif Rekkebos död. Man kan tro att detta tragiska dödsfall har samband med "10 maraton på 10 dagar".

Sällskapet har i sina stadgar att max 6 maratonlopp per kalenderår får räknas för prestationsutmärkelse. Det tycker vi är en "UTMÄRKT" bestämmelse.

Vi efterlyser en artikel som avråder medlemmarna från ett överdrivet maratonlöpande. I majnumret utlovades medicinska fakta i förebyggande syfte - vi väntar på artikeln.

För att idka seriöst maratonlöpande och ha kvalitet (göra sitt absolut bästa) i loppen bör man hålla sig till Sällskapets rekommendation (max 6 lopp per kalenderår). **Hellre kvalitet än kvantitet!**

Med Maratonhälsningar

Gösta Ekström *Sven Fryksén* *Gösta Jörlin*
Sven Johansson *Kjell Lindberg* *Lennart Skansgård*
Bengt Wallin *Per Westin*
alla från Falun

PS! Hur värva nya "UNGA" löpare till Sällskapet?
Varför inte en riktad kampanj mot "UNGA" löpare via deras föreningar?

Söderhamn – varmt och välorganiserat som vanligt

I år anlände jag något stressad till Söderhamn och var väldigt glad att jag inte skulle delta i något av loppen. Att jag kom i tid till starten kan jag tacka snälla vänner, som hämtade upp mig vid bussen, som jag åkt från Höga Kusten tidigt på söndagsmorgonen efter att ha tillbringat lördagen i Nordingrå, där Höga Kusten-maran gick av stapeln.

Nåja, jag kände mig snart som hemma. Torbjörns välbekanta röst ljöd i högtalaren (Här behövs ingen "Loket"!) och jag såg många kända ansikten bland löparna, som stod och väntade på start. Jag hann växla några ord med en del bekanta och önska lycka till. I år räknade man 122 fullföljande deltagare på helmaran (varav endast **tre** damer!) och 31 mix-maraner. För dem som inte vet, måste man kanske berätta, att mixmaran är en tävlingsform, där en herre och en dam delar på maran. (Damen springer 20km och partnern 22km.) Deltagarsiffrorna skvallrar om en liten nedgång jämfört med i fjol. Däremot hade milloppet "Tjejstimmet" samlat många fler deltagare än någonsin tidigare. Mönstret är tydligen detsamma överallt: maratonlöparna blir allt färre och i stället övergår man till kortare distanser, som inte kräver samma ansträngning i form av ihärdig träning och uppbyggnad under hela året. Vi i Svenska Marathonsällskapet vill ju gärna värna om just helmaratondistansen, och vi hoppas, att åtminstone några av dem som deltar i de kortare loppen så småningom ska pröva på även den vad det lider.

Jag hade förmånen att få åka ut längs banan med min värd för dagen, Dan Danielsson (själv f.d. maratonlöpare) för att fotografera och heja på löparna. Det är många ansikten som dyker upp här troget år efter år, och jag tror inte, att det bara är det överdådiga prisbordet som lockar, utan även de utmärkta arrangemangen borgar säkert för att många har som tradition att springa i Söderhamn.

I år var bansträckningen något förändrad. Maratonlöparna passerade hela tre gånger genom centrum. Andra gången skedde detta efter endast två kilometers "ärevarv" genom stan, innan man gav sig ut på det första varvet. Detta innebar, att avslutningen på det sista varvet inte var lika psykiskt jobbigt som förut. Man fick så att säga springa mera rakt in mot målet utan extra omvägar. Denna ändring föll naturligtvis publiken i smaken, och även de flesta löparna verkade vara positiva till förändringen. Däremot hördes en del röster bland löparna, som önskade sig ytterligare några vätskekontroller framförallt på det andra varvet, och detta kan säkert vara motiverat med tanke på att Strömmingsmaran nästan alltid bjuder på högsommarvärme. I år var f.ö. inget undantag - temperaturen var en bra bit över tjugogradersstrecket. Finns det frivilliga till ytterligare någon vätskekontroll vore det säkert mycket välkommet.

Bosse Hedlund (Iggesunds SK) och Claes Walters (Täby LLK) på väg genom parken. Foto: Birgitta Jarring.

I herrklassen tog två löpare, maratondebuterande Magnus Risberg (Gefle IF) och huvudfavoriten Toivo Ollonen (Edsbyns IF), snabbt täten. De blev så småningom tvungna att bryta, och i stället blev det Jan-Erik Strandberg (Ljusne-Ala OK) som lade beslag på segern. Hans segertid var 2.47.45 och knappa tre minuter senare kom tvåan, ▶

Mikael Forsling (Edsbyns IF), i mål. Stefan Lindh (ESS LK), som hela tiden haft häng på ledarna och själv legat i täten en period efter att Ollonen och Risberg brutit, fick nöja sig med tredjeplatsen på 2.51.48. Som nummer fyra i mål och hack i häl på "ungdomarna" kom distriktsombudet för Hälsingland, Leif Danielsson (Iggesunds SK), tävlande i M45.

Söderhamns egen Susanne Östlund lyckades för tredje året i rad erövra lagerkransen i damklassen. Segertiden blev 3.21.10, och hon hade hela tiden en betryggande ledning före Margareta Jonsson (Hofors LK), som klockades för 3.34.14.

Prisutdelningen hade i år flyttats ett stycke bort från tivolit, vilket var en klar förbättring. Speakern behövde inte längre kämpa för att överrösta (o)ljudet från nöjesfältet. Prisbordet var som vanligt fantastiskt, och hela prisutdelningen genomfördes snabbt och proffsigt.

Leif Danielsson (Iggesund SK) och Susanne Östlund (Söderhamns IF) passerar efter sitt "ärevarv" startplatsen sida vid sida. Foto: Dan Danielsson.

Tre statyetter för 50 maratonlopp delades ut till Stig Mariedahl, Stig Hermansson och Christer Magnusson. Foto: Dan Danielsson.

I Söderhamn är det heller aldrig något problem att få tid tilldelad för att säga några ord om Marathonsällskapet, och i år hade ju dessutom nöjet att dela ut tre statyetter för 50 genomförda maratonlopp till flitiga maratonlöpare. (De är förresten alla dessutom trogna deltagare i Strömmingsmaran.) De tre som fick sina utmärkelser på podiet var Stig Hermansson (Valhalls IK), Stig Mariedahl (Iggesunds SK) och Christer Magnusson (Ösmo GIF).

Som vanligt kan man summera intrycken från Strömmingsmaran så här: *Proffsigt, trivsamt, mycket publik* och *många fina prestationer* på banan. Vi ser fram emot nästa års tävling!

Birgitta Jarring

STRÖMMNINGSMARAN SOLSKENSMARAN

Visst sken solen lite extra över årets Strömmingsmara. Det blev nämligen hemmaseger både på herr- och damsidan. Jan-Erik Strandberg, Ljusne, sprang först över mållinjen i ett dramatisk herrlopp medan Susanne Östlund, Söderhamn, klart vann sin tredje raka seger. Tredje söndagen i augusti - surströmmingsfest och Strömmingsmara i Söderhamn. Maran i år för 14:e gången. Som vanligt med strålande väder och 10 000 åskådare.

Vad är det då som gör Strömmingsmaran till en av de största marorna i Sverige? Jo, publiken. Vi har Sveriges mesta och bästa

Farligt med maraton

Uffe Tuffe

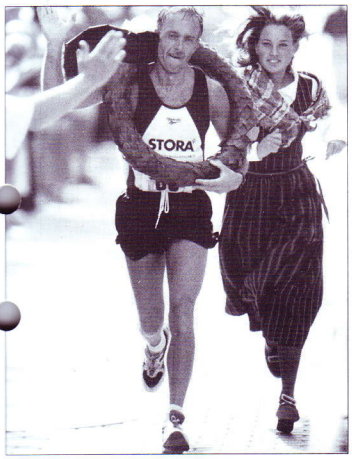
Sällskapet hävdar ju envist att mer än sex maratonlopp om året är mindre bra. Ett av de mer underfundiga argumentet för detta har presenterats av Max-Planck-Gesellschaft-institutet för psykiatri i München. Institutet menar att ett ihärdigt maratonlöpande ger en kronisk stress som påverkar hormonproduktionen vilket i sin tur påverkar hjärnans funktionsförmåga. Ni som är yngre än femtio år kan sluta läsa nu, det gäller bara dem som är äldre än femtio och ni kan försöka hänga med i svängarna nu.

Till att börja med överproduceras binjurebarkhormonet kortisol. Det gör att vissa åldersprocesser i hjärnan påskyndas. Denna slutsats har man fått fram efter försök med råttor. Max-Planck-institutet har gått vidare och gjort försök med maratonlöpare. Undersökningsgruppen bestod av elva friska maratonlöpare som fyllt femtio år och som fortsätter att springa två maratonlopp om året och tränar minst tolv mil per vecka. Kontrollgruppen var tio icke idrottsutövande jämnåriga personer. Testet gick ut på att hitta bestämda tal som dök upp på en bildskärm i olika sammanhang. Varje kvart avlästes halterna i blodet av kortisol och ett annat hormon, ACTH, som beordrar binjurebarken att producera kortisol. Hos maratonlöparna steg halterna hela tiden och var vid testets slut hela 25 % större än hos kontrollgruppen.

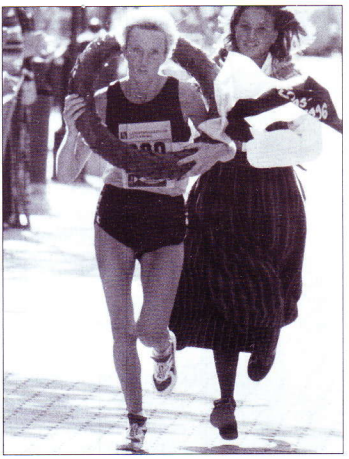
Genom ett komplicerat samband mellan kortisol, ACTH och ett tredje hormon, CRH, balanseras normalt produktionen av kortisol. Men icke så hos äldre maratonlöpare som uppfyller de villkor som gällde för testgruppen. Enligt instutets rön leder störningen till att långtidsminnet försämras.

Med stöd av institutets slutsats skulle jag vilja påstå följande: Tack vare denna störning står man ganska snart på startlinjen för en ny mara!

Åsså glömmer vi den här artikeln. Vilken artikel? Vad handlar den om ...?



Ljusne Ala OKs Jan Erik Strandberg tog sin första seger i StrömmingsMaran och fick springa i mål med kranskullan Stina Garp. Foto: Anders Nilsson.



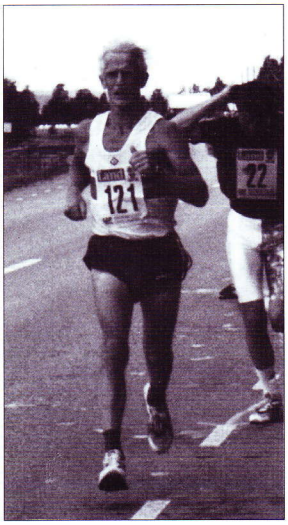
Rutin på att springa i mål som segrare i Strömmingsmaran har hemmalöparen Susane Östlund som vann sin tredje seger. Steget efter fjolårets Lucia i Söderhamn och årets kranskulla Stina Garp. Foto: Anders Nilsson.

publik enligt löparna. Tur eller bra kontakt med vädermakterna, 14 år utan regn. Att själva arrangemanget skall vara bra är en självklarhet.

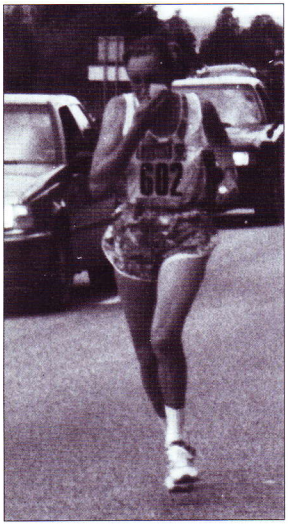
Framtiden? Ja nästa års 15-årsjubileum med veteran-SM blir väl inget problem. Men sedan kan det bli svårare att fortsätta. Vad då t.ex. Jo, löparantalet får inte minska. Vi måste ha 200 löpare på maran och ett 40-tal mixade par för att kunna fortsätta. Arrangörer och löpare måste hjälpas åt för att vi skall få behålla några helmaror i Sverige och inte behöva åka utomlands för att springa maraton. Men jag ser positivt på framtiden. Välkommen till Söderhamn och den 15:e Strömmingsmaran och veteran-SM den 17 augusti 1997.

Med positiva hälsningar
Torbjörn Olsson, marageneral

Vindelälvsmara med dramatik i damklassen



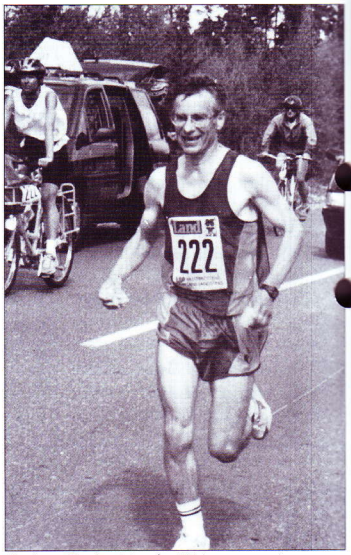
Göte Ivarsson i god stil med spänst i steget. Eva Ericson kämpar på i värmen mot seger i damklassen.



Det var ett år som det var. Vindelälvsmaratonrets upplaga av Vindelälvsloppet var något förändrad jämfört med föregående år. Antalet delsträckor var fler än förut, beroende på att några av de längre sträckorna delats i två. Den avslutande maratonsträckan fanns emellertid kvar och är faktiskt Sveriges näst största maratonlopp. Denna mara är ju också speciell såtillvida, att den som valt att springa här får en enorm uppbackning och service av sitt lag. Resultatet på denna sträcka är ju synnerligen utslagsgivande för lagens slutliga placering.

Precis som vanligt var det i år mycket varmt, och mycket vätska och svampar konsumerades, speciellt på slutet. Trots att maran kräver sin man (eller kvinna), säger alla som genomfört loppet att det är en fantastisk upplevelse, kanske just för att vi maratonlöpare annars är vana att kämpa ensamma mot kilometrar och mjölksyra. Det skrevs t.o.m. en bok om långdistanslöparens ensamhet, "The Loneliness of the Long-Distance Runner" av Alan Sillitoe. Han hade **inte** sprungit Vindelälvsmaran.

I år bjöd damklassen på stor dramatik. Eva Ericson, som inte synts till på maratonloppen på ett drygt år, gjorde en stark come-back. Hon gick ut på sträckan dryga två minuter efter Skellefteå AIK:s Agneta Lantto, som under första delen av loppet drog ifrån och drygade ut sin ledning till nästan sex minuter. Men Eva kämpade tappert och fick lön för mödan, när hon efter dryga tre mil fick rapport om att hon tog in ordentligt på Agneta. Hon fortsatte att hämta in minut efter minut. Ett par hundra meter före mål passerade hon en mycket trött Agneta Lantto som efter målgång faktiskt var så illa däran, att hon måste få läkarhjälp. Eva vann på den utmärkta tiden 3.01.14, och Agnetas tid blev 3.03.32. Därmed lyckades Eva även föra sitt lag (Lahnajärvi Tjejer) till seger på dagsetappen.



Foton: Birgitta Jarring.

Postens Region Umeå ställde upp med Bengt Agemark på maratonsträckan.

I herrklassen segrade Jan Lindblom, tävlande för SCA Lag 2, på 2.29.09. Han var hela 5 minuter före tvåan, Örjan Gustafsson (Hilding Holmqvistföretagen Lag 1), som däremot hade Peter Klemets (2.35.26) och Robert Söderman (2.35.50) hack i häl. För övriga resultat hänvisas till kommande nummer av tidningen.

P.S. Många av lagen i den öppna klassen har svårt att få tag i någon, som är villig att springa maratonsträckan. Är Du intresserad av att hjälpa dem, kan Du ringa kansliet (0950-100 01) och anmäla intresse. Du kan få hela folkfesten kring Vindelälven på köpet, om Du anslår 3-4 dagar och åker med ditt lag på resan.

Birgitta Jarring

RWW
RUNNING WORLD WIDE

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. Buss från Stockholm till självkostnad vid fler än 30 pers.

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 & 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. 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! **I priset ingår en 4-dagars rundresa till bl a Bay of Islands och Rotorua.**

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! Banan är en tvåvarvsrunda som är platt och lättsprungen. **Bussresan** utgår från Göteborg. Anslutningsbuss från Stockholm chartras till självkostnadspris vid fler än 30 deltagare.

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 slutsen lutar behagligt utför. Vi bor på förstklassigt hotell och eftersom turismen är i sin begynnelse får du mycket för pengarna!

HONOLULU 14 DECEMBER -97 (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!

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

Vi fortsätter att publicera Åke Lutners betraktelser.

I nästa nummer hoppas vi få med det sista avsnittet.

”Rekord” och drömgränser

Maratonlöpningen har två intressanta drömgränser: 3 timmar och 2 timmar och spännvidden däremellan 2.10 – 2.20 – 2.30 – 2.40 – 2.50. Dessutom en skara motionärer mellan 3 och 4 timmar samt joggarna mellan 4 och 5 timmar och slutligen de rörelsehindrade från 5 timmar och ”obegränsat” uppåt. Indelningen är godtycklig men vi tillhör alla någon grupp beroende på talang och ambition. Det gör alltid ont att spränga gränser och besegra sig själv och sin trötthet, men tröttheten är inte konstant.

Lycklig i mål, med ett personligt rekord glöms tävlingsplågan och träningsmödan och man vill bara njuta; alla maratonlöpare har upplevt det, känt vibrationerna av livets intensitet och sprängkraften i löparsjälen, **Lyckan** bortom allt förstånd och förnuft. Träningen är medlet och rekorden målet. Man blir aldrig nöjd ...

Vem blev först i världen under 2.30? Svar: amerikanen och svenskättlingen Albert Michelsen 2.29.02 år 1925. Förste svensk under 2.30? Svar: Gustaf Jansson 2.29.19 år 1951. Först i världen under 2.20? Svar: britten James Peters 2.18.35 år 1953. Men vad heter den ende svensk som innehaft världsrekordet och europarekordet samtidigt? Svar: Alexis Ahlgren 2.36.07 år 1920. Sex svenskar har innehaft nordiska rekord. Vilka? Svar: John Svanberg, Thure Johansson, Alexis Ahlgren, Gustaf Jansson, Tommy Persson och Kjell-Erik Ståhl. Så här skulle man kunna fortsätta fråga ett tag till, men bara en fråga till. Vem blev första svenska kvinna under 3 timmar? Fel! Svar: Ulla Engelby 2.59.26 år 1975.

Information: Eftersom det finns tjejer som på allvar tror att 2.30 är lika bra som 2.10 (Sällskapets prisgränser för kommande hjältedåd) kan meddelas att 2.10 är ungefär likvärdigt med 2.25. 2.30 är mer satt som en naturlig milstolpe för svenska tjejer. När kvinnorna börjar träna mer och hårdare minskar differensen ner mot 10 minuter.

Mästare och svenska medaljörer

Alla hårt tränande löpares mål är att någon gång vinna ett maratonlopp och känna segerns sötma som man inte upplever med samma intensitet i någon annan idrottsgren. Få är förunnade att bli svenska mästare och de sällsynt utvalda som erövrar medaljer i internationella mästerskap blir särskilt hyllade och ihågkomna. Den förste svensk som vinner OS-guld blir hela nationens hjälte och en given Bragdmedaljör om inte fotbollen vinner VM och en svensk 100m i OS. Detta är en perfekt illustration till vilken nimbus maratongrenen har i det allmänna medvetandet.

Vilka framgångar har då svensk maratonlöpning haft internationellt i den över hundraåriga maratonhistorien? Förutom uppmärksammade segrar i Boston, Kosice med flera klassiker samt framskjutna placeringar runt om i världen har emellertid inte svenska löpare rusat marknaden i mästerskapslopp precis. De som har gjort det; låt oss inte glömma dem och vårt idrottsarv! Varje löpares inspirationskälla! Som antytts inget OS-guld – men ett OS-silver av John Svanberg 1906, ett extra spel som inte räknas och numreras i OS-cykeln. Två OS-brons av Ernst Fast 1900 och Gustaf Jansson 1952 är allt. Men i EM då? Även här är det tunnsått, men redan i första EM:et 1934 knep Tore Enochsson silvret och fyra år senare gick bronset till Henry Palmé, den temperamentsfulle fredrikshofaren och legenden.

Nordiska Mästerskapen fick först 1949 sin officiella status, men två år tidigare vid en landskamp mellan Sverige och ett kombinerat nordiskt lag ingick ett maratonlopp, som i praktiken var ett nordiskt mästerskap. Givetvis har det i seklets början arrangerats lopp med de bästa från de nordiska länderna som också är utan officiell NM-status. Om vi räknar från 1947 har svenskar erövrat 1guld, 8silver och 3brons t.o.m. 1981 – och därefter självdog NM i och med VM:s tillkomst 1983 och de andra attraktivare loppen i New York, London, Rotterdam mfl. Om vi börjar i kronologisk ordning från 1947 tog Olle Larsson silver och Gustav Östling brons. 1949 silver till Gösta Leandersson. Silver för Gustav Jansson 1951. Därefter

dröjde det ända till 1961 med nytt silver: Evert Nyberg. Arnold Waide fick bronset slagen med endast 3 sek av Evert på bra tid 2.26.40. Ytterligare en svacka för svensk maratonlöpning innan överraskande Erik Östbye återställde ordningen 1967 med silver på 2.27.24. Även om inte några svenskar fick medalj 1968 gjorde samtliga fyra deltagande svenskar ett topplopp (sällsynt på NM!) i den rena luften, på osäkert mätt bana ska sägas. Bäste svensk Bo Johansson 4:a (ÖIS, 19 år yngre än Östbye, 5:a 2.20.55) på 2.20.01, berättade att han aldrig sett Erik snabbare den första milen oavsett lopp – båda ville till Mexiko men ingen kom dit trots en privatinsamling för Erik. Lars Källberg 8:a på 2.23.37 och Bo Nordqvist 9:a på 2.25.17 – samtliga "persade" utom Erik.

Därefter kan vi jubla över Ulf Håkanssons guld 1970 i Sollentuna med lite sorgkanter dock, eftersom Uffe blev slagen med 8 sekunder av totalsegraren finnen Pentti Rummakko, som sprang utom tävlan. I värmeböljan i Moss 1975 kämpade Owe Malmqvist sig till ett silver på fina 2.22.44. (Owe tålde värme bättre än de flesta, men aldrig Carl-Magnus Bergh som i loppet kämpade "som ett lejon" och kom i mål dödstrött på för honom beskedliga 2.32.38. Lars Enqvist och Gert Erikson bröt.) Men 1977 tog Lars Enqvist en gruvlig reansch och förlorade guldet metrarna före mål. Vem kunde ana Kjell-Erik Ståhls fantastiska karriär när han stod på startlinjen i sin maratondebut i Östhammar 1979. Ingen! Inte ens han själv ...? Uppriktigt sagt, vem brydde sig om NM denna dag när det var SM? Ståhl vann SM och tog NM-brons. Och så till slut inte att förglömma Jan-Ivar Westlunds NM-silver 1981.

I de hittills fem avverkade VM-tävlingarna har våra representanter haft långt till medaljerna med undantag för en heroisk insats av Sveriges genom tiderna bäste och störste och mest enastående maratonlöpare (Östbye får ursäkta) Kjell-Erik Ståhl, som var några meter från bronset och endast 1/2 minut från guldet, när alla trodde som bäst bland de 20 – när vi visste att över halva startfältet var mer merittyngda än denne särling och viljemänniska. Minns Ni att han inte ens var Bragdmedaljörkandidat det året 1983 då motorcrossföraren Håkan Carlqvist fick priset. Det är bara medaljer som räknas in absurdum tydligen!

Många är kallade men få är utvalda och endast en segrare skall koras, och det har gjorts. Men vilket år och vilka två kompisar sprang hand i hand och ville dela SM-triumfen? Rätt svar: 1980, Bo Engwall och Martin Hafström – med den förstnämnde dömd till lycklig(?) segrare! Vilket år instiftades SM-maran och vad hette segrarna? Vem har flest segrar? Äldste vinnare? Har utlandssvenskar vunnit? Vilken kvinna har bästa segertid på SM? Allt detta och mycket mer får Ni veta om Ni blir ägare till de två senaste årgångarna av Idrottsboken, som presenterar fullständig förteckning över alla Svenska Mästare – inte blott bara på maraton.

De nonchalerade svenska maratonlöparna

Det har aldrig funnits en grengrupp inom friidrotten — genom historien – som blivit så åsidosatt inför internationella mästerskap som maratonlöparna trots att många av dem varit kvalificerade och goda representanter för svensk maratonlöpning. Allt för många mästerskap utan svenskt deltagande är faktum nog inte bara därför att vi har få topplöpare utan mest därför att de uttagningsansvariga varit besatta av ett felaktigt "tidstänkande" och ställt alltför vettlösa krav på de tålamodsprövande aktiva, som inte fått klara besked och när de uppfyllt kraven ännu inte fått klartecken i god tid för rationella förberedelser för en optimal prestation i mästerskapet. Förbundet har aldrig gjort något för att uppmuntra denna i Förbundets ögon ointressanta "friidrottare" som lever sitt eget liv utanför arenorna. Som hjälpgumma i landslaget på 10000m med kort varsel, javisst, men mästerskap — helst inte. Då kraven på de "riktiga friidrottarna" varit lägre har det vimlat av "turistaktiva" som blivit utslagna i första omgången ungefär nästan som en maratonlöpare skulle bryta loppet. Med andra ord: arenafriidrottare har misslyckats mer än lyckats i internationella mästerskap genom tiderna. Maratonlöparna har inte varit sämre, snarare bättre, och har haft fler tävlingar bakom sig ... för att antyda en omöjlig jämförelse. Men ändå ... Vi får se om Anders Szalkai får sin OS-resa, som borde vara självklar — men inte om man lyssnar på Anders Gärderud i radio som tycker att 2.12 är en rimlig kapacitet för OS-deltagande. Återigen det strikta banlöpningstänkandet som är orättvist med tanke på de olika banprofilerna och de få tävlingstillfällena.

Maratonlöpning kontra ultralångdistans

När maraton förlorade sin närmaste granne neråt vad gäller "kravprofil" 30.000m som var mästerskapsdistans 1961-1973 – kan man undra hur släktskapet är i rakt uppstigande led till kortaste ultralångdistansen klassiska 100 km. Vad skiljer och vad förenar och blir man sämre på maraton om man tävlar på 100 km? Svar: skiljer mer, inte sämre om man testar nån enstaka gång i sitt liv, men definitivt säkert vid "flitigt tävlande" givetvis. I Birger Fälts intressanta 100 km statistik (födelseår saknades!) i Marathonlöparen nr 2/96 visar tydligt att de bästa maratonlöparna är dominerande och att maratonmotionärerna (3-5 timmar) blir "akterseglade" även på tiomila "och det är en lag". Toppar statistiken gör Rune Larsson (var har jag hört det namnet förr?) på 6.43.35, då tävlande för Trollhättan SK. Vem som helst kan räkna ut snittiden på varje km/mil — och försöka göra om prestationen och lycka till! Rune som alltid blivit ifrågasatt i alla avseenden avverkade sin första mara 1972 som 16-åring och därefter har det blivit ▶

några lopp till. Runes förhållande till tränare är okänt, eftersom han skryter med att aldrig ha känt nån ... Att bara träna distans och fartlek = tempoväxlingar på mellan 30m och 10km utan fartbegränsningar – kan det vara nåt? 15-20 mil/vecka? Utan att stanna, ta pulsen ... kolla klockan — köra nästa intervall ... Att Rune tränade som sin idol Erik Östbye (trollhättebo i begynnelsen) om än mer – blir man förvisso långsam av. Han gjorde ju bara 15.03 i sitt första 5000m lopp som 24-åring och tre månader senare i november 1980 i Pasadena, USA – maraton på 2.22.45. Även Rune insåg då att han måste satsa på ultralångdistans (trots att han vann båda loppen) ungefär som en långsam 1500m löpare måste gå upp på 5000m för att kunna konkurrera med världens bästa. När det året efter bara blev 49:e plats i Boston-maran på 2.18.38 (trea i Sverige 1980) trodde alla att banan var för kort. Rune hade ju bara presterat 30.35 på 10000m bana tre veckor tidigare och förbättrat maratonperset med 4 min på 5 månader och det ansågs omöjligt, men alla Bostontider (rakbanor) accepteras numera utan att ifrågasättas i all seriös maratonstatistik.

Styrka/uthållighet är förbålt viktigt på samtliga distanser från 200m!

Dubbla maraton, dubbla fördomar, Ja, förvisso. När Gösta Hallberg och Lennart Östbrant (båda Solvikingar då) blev de första i Sverige att fullfölja 100 km i Biel, Schweiz, år 1971, visste de inte vad de ställde till med. Medan Lennart knäcktes var det hårdare virke i Gösta som året efter plågade sig till sin bästa tid 7.52.00 i Köpenhamn. Några månader senare gladde och chockade 46-årige Gösta alla vid stekheta SM-maran i Klintehamn, Gotland, (själv uppväxt på Gotland!) med sin bästa tid någonsin 2.34.51 och en välförtjänt 7:e plats. Denna framgång var kulmen i en alltför sent påbörjad löparkarriär!

Denna berömda "Hallberg-effekt" smittade av sig till icke okände Bertil Järlåker (Solviking förstås) som i Sverige blev ultralångdistanspionjär med sina ryktbara, superlånga löpningar. Vem har inte läst om hans mödor i dagspress, i löpartidningar och hört honom berätta?!? Tyvärr var det inte så många som förstod vad han sysslade med! Han blev kritiserad, förtalad och nedvärderad — som alltid varit pionjärens lott genom hela världshistorien som en Galilei, Semmelweis..... och Faurisson. Nu har även "ultra" (allt över Maran) blivit någorlunda rumsrent. Hittills har 98 svenskar fullföljt (inkl. fem tjejer) 100 km och ett fåtal tappra 24-timmars och längre med Rune Larsson som den bäste ultralöparen någonsin i Sverige. Sen har det rullat på ...

Hur ska ultralöparen träna då? 30-50 mil/vecka? Fler förslag! Svar: träna som en ambitiös maratonlöpare som mest 20 mil/vecka. Världens bäste ultralöpare alla kategorier greken Kouros (2.24 på maran) tränade inte mer. En maratonlöpare kan med framgång tävla "obegränsat" uppåt och nedåt t.o.m. 800m och även åka Vasaloppet bra, tävla på cykel, i gång m.fl. idrotter. Maratonlöparen kan användas till mycket. Nu är det hög tid att avliva myter som hållit fast tränare/ledare/löpare i ett träsk av fördomar! Att man inte blir sämre, utan bättre, på kortare distans om man tävlar på överdistans. Styrka/uthållighet är förbålt viktigt på samtliga distanser från 200m! Se på Michael Johnson, Morceli, Gebrselassie och Moneghetti ...

Åke Lutner

Fortsättning följer meddelar redaktionen. Vi vill också göra en del rättelser i förra artikeln. På sid 6, 1:a spalten, något under mitten, ska det vara: ....har ni tänkt på att det är ofantligt mycket svårare för en maratonlöpare och en större prestation att uppnå 100 tävlingslopp på vilken bandistans som helst.
På samma sida längre ned och på sida 7, första stycket ska 1000m bytas ut mot 10000m. Lite längre ned, andra stycket skall den rätta åldern vid Östbyes DM 1976 vara 55 år och 237 dagar.

umn

Svenska 100 km:s löpare, kompletteringar

Här fäljer rättelser och kompletteringar till den statistik som presenterades i Marathonlöparen nr 2. I årets lopp i Hultsfred var det sju svenska debutanter som fullföljde och två svenskar som satte personbästa. På 50 - och 60 - talet var det ofta svenskt deltagande i den tiomilamarsch som i många år hölls norr om Milano. Några år var banan för kort, men resultaten nedan gjordes då banan uppgavs vara 100 km.

Birger Fält

Åke Södelund	Stockholms GK	Milano - 57	9.52.15
Stig Lindberg	Äppelbo AIK	Milano - 66	9.57.35
Verner Ljunggren	Värnamo GK	Milano - 56	10.04.10
John Ljunggren	Värnamo GK	Milano - 53	10.06.56
Ingvar Pettersson	Stockholms GK	Milano - 66	10.30.07
Erik Söderlund	Stockholms GK	Milano - 57	10.42.57
Ingvar Green	Värnamo GK	Milano - 53	10.52.40
Bertil Nilsson	Stockholms GK	Milano - 56	10.55.21
Jan Brågård	Helsingborg	Köpenhamn - 74	18.30.00
Stig Johansson	OK Orion	Rodenbach - 89	11.52.26 *
Johan Asplund	Enhörna IF	Hultsfred - 96	9.14.32
Lars Sandgren	Lidköpings IS	Hultsfred - 96	9.27.10 *
Robert Alnebring	Boo IF	Hultsfred - 96	9.33.12 *
Göran Nordström	Fredrikshofs IF	Hultsfred - 96	9.54.18
Stig Nielsen	Heleneholms IF	Hultsfred - 96	10.11.33
Bo Pelander	Club Z	Hultsfred - 96	10.24.53
Hans Andersson	Halstahammar SK	Hultsfred - 96	10.33.01
Kent Johansson	Solvikingarna	Hultsfred - 96	11.44.23
Boel de Geer	LUGI Friidrott	Hultsfred - 96	12.31.24

* = löparen fanns med i statistiken, men med sämre tid

MEDOC MARATHON

Några svenska löpare samlade före start vid Medoc marathon, stämningen hög i lägret.
Foto:
Gunilla Franzén.

Någon gång bör man pröva denna vinmara, såvida man inte är alkoholist. Är man nykterist går det kanske bra, men man får inte så mycket valuta för pengarna. Eftersom vi varken tillhör den förra eller senare kategorin, fick maken en resa till Bordeaux och start i Medoc Marathon som present på sin 50-årsdag. Vi reste med det lilla löparresebolaget och det kan jag verkligen rekommendera, en liten sammansvetsad grupp på 26 personer, alla på samma hotell i Bordeaux.

Dagen före maran var det pastaladdning, kallad Milles-Pates, på slottet Rauzan-Segla i vindistriktet Margaux. På ganska så tom mage skulle man dricka viner och aprétifer i flera timmar, innan maten började serveras. Till pastan i alla de former serverades naturligtvis viner, först vitt sen rött. Vi hamnade bredvid ett gäng galna fransmän utklädda till just fransmän. Stämningen var sannerligen i topp och festen var inte slut förrän bortåt midnatt.

Sömnen blev orolig efter allt vin och stoj och jag kände mig inte alltför pigg när jag klev upp klockan 6 på maraton-morgonen. Men vad gjorde det när man skulle springa utklädd till Pippi Långstrump? Hälften av alla löpare lär vara utklädda och fantasin flödade, en del gäng kom dragande med hela slott på hjul. Det blev en varm dag, solen gassade över våra röda peruker. Birgitta Jarring hade det bekvämare i sin minimala svenska-flaggandress. Det kändes segt, ända till 35 km, då vi fick slurpa i oss några ostron och återställa saltbalansen. Naturligtvis fanns det vin att smaka på vid alla slotten, men jag tror att de flesta var försiktiga.

Officiellt är maxtiden 6 timmar, men vi såg ekipage och enstaka löpare ta sig i mål efter bortåt 7 timmar. Vill man ha roligt och ta god tid på sig är Medoc Marathon perfekt. I vår lilla grupp hade vi 18 startande och alla lyckades ta sig i mål, mer eller mindre framgångsrikt. Bäst lyckades debutanten och fembarnsmamman!! 37-åriga Karin Kling, som lämnat man och barn (2-10 år) hemma i Åre. Hon hann dock inte med något vin på vägen. Van att skynda på, klarade hon det så bra. Jag vill önska Karin lycka till med framtida maratonlopp!

Dagen efter loppet äger en vandring på 10 km rum, La Balade de Margaux. Vi var utlovade vinprovning på lika många slott som det var kilometrar, men det blev bara provsmak på tre slott och det var nog bara bra. Efter vandringen serverades det lunch på samma slott som vid uppladdningen, men nu var det betydligt lugnare, man fick t.o.m. ragga vin för att få tillräckligt. Fransmännen firar tydligen före loppet i stället för efter.

På kvällen var det intern prisutdelning. Leif och jag fick utdelning för att vi kämpat oss runt som Pippi Långstrump. Absolut att man ska vara utklädd om man springer i Medoc!

Resultat Westindiska Compagniets deltagare:

Roger Richter	3.26.22
Bengt Johansson	3.27.12
Claes-Göran Walters	3.44.30
Harry Lindell	3.44.44
Karin Kling	3.47
Birgitta Jarring	4.09
Åsa Jonsson	4.21
Bengt-Åke Danielsson	4.25
Gunilla Franzén	4.45.42
Leif Franzén	4.45.42
Jan-Erik Sjöberg	4.48.05
Mona Svensson	4.57.02
Maria Gunneriusson	5.01
Hans Gerremo	5.05
Bengt Bossmark	5.15
Gunnel Lang	5.20
Kerstin Hansson	5.20
Egert Ahlström	5.48

Gunilla Franzén

SM i Helsingborg 1961

Debattinlägg

Ytterligare ett inlägg (det sista från mig) angående sannolikheten för att SM-banan i Helsingborg 1961 höll måttet.

1. Erik Östbye "glömde" att nämna en mellantid i detta lopp. Tiden vid 5 km var nämligen cirka 13.30. I paritet med eller kanske till och med under då gällande världsrekord på distansen. (Vladimir Kuts hade världsrekordet på 13.35 red:s anm)

2. Det är alldeles riktigt som Åke Lutner påpekar att Erik Östbye oftast löpte första halvan av ett maraton väsentligt fortare än andra halvan. Men den här gången skulle även Evert Nyberg, Lasse Strand m.fl. gjort det. Det var överhuvudtaget vanligare att andra halvan löptes långsammare då. Nu löps ofta andra halvan lika fort eller t.o.m. fortare. Men då liksom nu är det när banan är krävande och värme och luftfuktighet är hög som löparna ofta tappar fart på andra halvan. I Helsingborg var förhållandena maximalt gynnsamma.

Min slutsats:
Det är inte troligt, men absolut inte heller osannolikt att Erik Östbye och Evert Nyberg löpte ett maratonlopp på mellan 2.18 och 2.19 denna dag. Men de löpte inte första 5 km på mellan 13 och 14 minuter och det är mycket osannolikt att de löpte ett halvt maratonlopp på 1.06. Att då beräkna hur långt detta maratonlopp i verkligheten var blir som att beräkna hur långt man har sprungit efter en timmas löpning på en bana vars längd är obekant.

Lennart Thomson

Redaktörens kommentar:
Märkliga mellantider behöver inte betyda att banan är för kort. Även idag förekommer det vid banor som är korrekt mätta att kilometerskyltarna sätts upp på en höft. Att Östbye och Nyberg inte sprang 5 km på under 14 minuter är som klart, men nästa 5 km som tog drygt 17 minuter (10 km på 31.00) var säkerligen för långa. Mellantiderna vid 20 km och vid vändpunkten tyder dock på att banan knappast höll måttet. Passertiden vid 20 km, 1.02.35, var drygt en minut bättre än Evert Nybergs svenska rekord på 20 000 m bana.

Birger Fält

Häl- eller framfotslöpning?

Jag förstår inte vad det är för filmer Göran Nordström sett på. När jag på TV lagt märke till fotisättningen då kameran fokuserat bilden på detta har jag blivit förvånad över hur extremt topplöparna löper på framfoten. Hälen är inte i närheten av att nå marken. Vidare sker en väsentlig vridning i sidled. Jag antar att detta inte är avsiktligt. Det troliga är väl att det är svårt att få en ren fotisättning i hög fart och på en liten del av foten. Mina iakttagelser härrör i första hand från 5 och 10 000 m:s lopp. I de loppen dominerar i alla fall framfotslöpningen totalt när det gäller eliten.

Lennart Thomson

LÖPRESOR 1997

+ **Flora London Marathon 13 april 1997**
Vi arrangerar två- och tredagars flygresor till världens största årliga Marathonlopp. Pris från 3550:-. Sista anmälan 25/1 1997.

+ **Prag International Marathon 25 maj 1997**
Vi arrangerar en tredagars flygresa samt en femdagars bussresa till detta lopp. Utöver "maran" arrangeras ett 10-kilometerslopp och två "funrun" lopp på fyra respektive nio kilometer. Priser från; buss 3000:-, flyg 3900:-. Sista anmälan 15/4 1997.

+ **Sibirian International Marathon 3 augusti 1997**
Vi arrangerar en femdagarsresa till detta lopp som går i Omsk i Sibirien. Vi kommer också att stanna en dag i Moskva. Priset är i denna stund inte klart. Sista anmälan 15/6 1997.

+ **Berlin Marathon 28 september 1997**
Till denna tävling har vi en fyradagars bussresa samt en tredagars flygresa. Priser från 2600:-. Sista anmälan 15/7 1997.

+ **New York City Marathon 2 november 1997**
Vi arrangerar en fem- respektive en åttadagars flygresa till detta jättelopp. Priser från 6700:-. Sista anmälan 25/8 1997.

+ **Lissabon Marathon 23 november 1997**
Till denna tävling har vi en tredagars flygresa. Banan är mycket flack och lättsprungen. Pris från 4400:-. Sista anmälan 1/10 1997.

+ **Sylvesterloppet i Sao Paulo 31 december 1997**
Till denna klassiker har vi två resor. Stora Brasilienresan med fem stopp med pris från 18750:- för 16 dagar och Rio Budget med pris från 12950:- för nio dagar. Sista anmälan 15/10 1997.
Boka redan nu resan till mileniumskiftet. OBS! Begränsat antal - 100 personer.

För ytterligare information och beställning av vår katalog, kontakta oss:

STOCKHOLM ROAD RUNNERS CLUB
Box 446
184 26 Åkersberga

Kontaktperson: Peter Fredriksson
Tel: 08-540 669 48 säkrast vardagar 15.00-17.00
Fax: 08-540 669 49
Mobil: 070-714 96 92

ATTITYDER

Det är en gråmulen novemberdag. Duggregnet hänger i luften. Jag är ute på långpass och njuter av varje steg. Luften är full av syre och regndiset får det böljande grön-gul-bruna landskapet att skimra i mystiska gråtoner. Den engelska naturen är som gjord för sådant här väder. När jag kommer hem hör jag en radioröst tala om en bedrövlig dag. Han borde köpa sig ett par löparskor.

Ja, som (maraton)löpare har vi utvecklat en hel del attityder som är oss till nytta både på och utanför banan. Vi kan uppskatta årstidernas och vädrets växlingar och ser skönheten i kontrasterna. Vi vet att det finns ett liv efter väggen, vi lär oss att tåla smärta och trötthet. Vi har utvecklat en sund distans till oss själva - i vilken annan sport än maratonlöpning står en stor andel av tävlingsdeltagarna och skakar på huvudet och skrattar åt sig själva innan de ska starta? Vi gratar med lysande ögon om den där oändliga backen på slutet. Vi talar om mållinjen som den vackraste av syner - och ändå springer vi, helt frivilligt, och på något sätt njuter vi av det, även under de långa perioderna. Vi vet att - med rätta - vara stolta över vår prestation, men vi känner också ödmjukhet och respekt för våra medtävlare, som i många fall presterar betydligt mer än vi själva. Visst är det starkt att kunna springa 42 km på runt 3 1/2 timmar - men jag vet samtidigt att eliten hela denna sträcka håller ett tempo som jag klarar i kanske 400 meter - ett hundradels maraton - och jag vet också att de som är ute på banan kanske dubbelt så länge som jag ofta har att brottas med svårigheter - synliga eller osynliga - av ett helt annat slag än "bara" trötthet och stela, värkande muskler. Det är fantastiskt, att i en och samma tävling är både den som springer på 2.07 och den som springer på 8 timmar hjältar - för att inte tala om alla däremellan! Alla platsar - "reservbänk" är ett okänt begrepp!

Kamratskapen viktig

Kamratskapet är också fantastiskt. Det är inte helt lätt att som jag vara nykomling i en liten by där alla känner alla, men i Hook Norton Harriers kände jag mig välkommen från första stund, och många av löparna där har blivit vänner även utanför banan. Resorna till lopp i olika delar av landet, pinten på någon av byns fyra(!) pubar efter träningen, gliringarna och de interna dusterna på träning och tävling - för att inte tala om den vänskapliga rivaliteten grannklubbarna emellan! I våras var vi två klubbar som åkte till ett otroligt vackert och dito backigt 20 miles-lopp i Wales. Jag hade en bra dag och slog en hel del både av de egna löparna och grannklubbens. När vi satt i baren framför den enorma och ljuvligt värmande brasan efter väl förrättat värv, sa jag någonting om att jag ju naturligtvis stannade till emellanåt och fotograferade de vackra omgivningarna. Det var menat som ett skämt, men grannklubbens deltagare trodde mig, och ingen av oss i Hooky gör speciellt mycket för att ta dem ur den villfarelsen! Morgonen efter loppet är det tradition att springa ca 7 km till ett närbeläget vattenfall. Visst muttras det kvällen före, och visst hörs det en del stön när de stela benen motvilligt sätter sig i rörelse igen - men uppslutningen är nästan mangrann. "Landladyn" på vårt Bed&Breakfast är inte helt beredd på det antal skivor rostat bröd som sedan går åt till frukosten!

Likheterna är fler än olikheterna

Jag har haft förmånen att få tävla och träna i många länder, och det är intressant att notera att likheterna är betydligt fler än olikheterna. Löpare är löpare överallt. De yttre omständigheterna kan skifta. I Sverige är vi bortskämda med elljusspår och motionsgårdar med dusch och kanske möjlighet att äta en bit. Något sådant har jag inte sett varken i Tyskland eller England. Här är det en hel del lopp som saknar dusch, och om det finns någon är de ofta av den typen som skulle ge en negativ lösning på matteklassikern med badkaret som fylls och tappas av. Sverige har sina ▶

Ett par skor, en viss grundkondition och en väg, stig, strand eller dylikt är allt som behövs.

tjejlopp, England har sina terränglopp. Priser i flytande form med en viss procenthalt är mycket vanliga både i England och Tyskland, medan jag aldrig sett det i Sverige. Men löpningen är densamma. Ett par skor, en viss grundkondition och en väg, stig, strand eller dylikt är allt som behövs. Enkelheten är en av de saker som tjusar mig mest med löpningen. Jag tar på mig skorna, och så springer jag. I teorin skulle jag kunna sticka ifrån hela fältet i London Marathon och bli världskänd på ett par timmar! Det kommer nu inte att hända - och det behövs inte heller. Jag har mina möjligheter till placeringar i lokala lopp, och även om den grundläggande idén med ett lopp är att se vem som är snabbast, är det ändå långt ifrån allt. Vi var ett gäng som stack upp till Norra England i helgen och sprang Great North Run - världens största halvmara med över 30000 deltagare. Detta samt det faktum att septembervädret inte bara var varmt utan till och med hett var inte precis faktorer som gynnade en attack på personrekordet. Det stod sig med god marginal, men att denna årstid gå i shorts och t-shirt med de bara fötterna i Nordsjön tillsammans med sina vänner, är inte heller så dumt. Som vi sa: We didn't run a good time - but we had a good time!

Löpning är också roligt

Hugh Jones beskriver det mycket bra i ett nummer av Runner's World, efter att ha funderat över varför han egentligen springer: "Men vänta - jag springer också för att jag tycker om det. Det tar bara ett par veckor då man går skadad att återupptäcka detta enkla faktum. Det behövs bara att solen skiner en strålande höstmorgon. Det behövs bara lukten av brända löv när skymningen faller för att jag ska längta efter att vara därute." Ja, även om mörkrets allt tidigare ankomst knappast är något som höjer endorfinnivåerna, så gör höstluften det definitivt. Ett fält eller en landsväg i skymningen, den klara luften som på en gång är kylig och ljummen - hösten är en underbar årstid att vara löpare. Jag fick en häftig längtan att springa bara jag läste hans artikel! En annan som har en häftig längtan att springa är en maratonlöpare från Bosnien vid namn Islam Dzugum. Jag läste om den potentielle OS-löparen i The Times, och jag kan inte låta bli att vidareförmedla dessa rader till er. Han säger: "Många människor tyckte jag var galen som gav mig ut att springa i en krigszon. Men löpningen gjorde att jag behöll mitt förnuft. Jag sprang på olika tider för att undvika att dra till mig krypskyttarnas uppmärksamhet. Jag sprang aldrig samma väg två gånger, men ofta kunde jag helt enkelt inte undvika att råka i (running into!) trubbel." Artikeln avslutas med: Antingen är mannen komplett galen, eller också är världen det.

Cecilia Petersson

Synpunkter på Copenhagen Marathon

Insändare

Jag löpte i år för andra gången Copenhagen Marathon och har svårt att hålla tillbaka en del synpunkter.

Att vädret var miserabelt med endast 8-9 plusgrader och duggregn på morgonren gjorde det inte bättre. Senare på dagen var det uppehåll, men en kall ostlig vind kylde oss ohyggligt, särskilt vid löpning på hamnkajerna före målgång.

Man har dagen före pastaparty med utställning och trivsamheter i Forum, ett sportcentrum ca två km från Malmöbåtarnas tilläggsplatser. Bra!

Att ha starten på loppet vid Vester Voldgade där det inte finns vare sig omklädnad, vindskydd, grönområde eller publikplats, förstår jag inte. Varför inte ha starten vid Forum??

Loppet i övrigt var hyggligt bra arrangerat med de stationer man kan önska sig. Men någonstans kunde man ha en klocka med rullande tid uppsatt och genom högtalare någon information om ledare och placeringsmöjlighet. Som det är i Stockholm, borde vara lätt ordnat.

Den största floppen tycker jag var att omklädning och dusch är ca en km från målet i en gammal, liten och sliten gymnastiksal. Och i papper som delades ut stod att en buss skulle gå i skytteltrafik mellan mål och salen. Vi var många som väntade vid plakatet, men ingen kom. (I plus 9 grader och blåst.) Alla gick. Sedan hade man en plus en km till Malmöbåten. Anslag om resultat och prisutdelning skulle ske kl 16 på Tivoli. Då hade vi åkt hem.

De sydsvenska tidningarna som hyllar Örestadsbegreppet berörde inte med ett ord Copenhagen Marathon. Bedrövligt.

Jag springer gärna loppet på nytt, men vill gärna se att ovanstående är tillrättat. Vädret kan vara ljuvligt i maj vissa år .....

Sune Cederpil
ordf i Lugi Löparklubb

ÖREBRO CITY MARATHON / VETERAN - SM 31/8 1996

Lördagsmorgonen började med att ett kraftigt åskväder drog igenom centrala Örebro, luften blev ordentligt syremättad och temperaturen låg på 15 -18 grader och vinden var måttlig ostlig. Det såg ut att bli fint löparväder för maran och en halvtimme före start kom en ny regnskur. Ute efter banan väntade en dixieorkester och åskådarna på att få ge löparna stimulerande hjälp och göra maran till en fest.

Banan var i stort sett samma som tidigare men en liten justering gjorde att starten var framflyttad ca. 100 m. Den löps i två varv med varvning bakom Eyravallen och är relativt flack med en mindre backe efter 18 km.

Startfältet som gav sig iväg kl. 12.30 bestod av 185 män, 22 kvinnor och 5 rullstolsåkare. Detta gör att vi här i Örebro hade ett av Sveriges största startfält för året, vilket vi är mycket stolta över. TV skulle ha filmat starten men fick tyvärr inte kontakt med sändarbussen.

Årets maratonlopp gällde som veteran-SM där de största klasserna var M45 och M50 Bland seniorerna gjorde förra årets segrare Torbjörn Widström, Nora, sin andra mara. Han sprang första varvet på 1.14 och det andra på 1.16, sluttiden 2.29.59 var nästan tio minuter bättre än ifjol och gav en klar seger. Vad månde bliva av denne 28-åring som främst satsar på skidåkning. Bland veteranerna var det hård kamp där framme mellan 35-orna Dan Agnarsson, Brännan, och Håkan Flink, Ludvika, samt 40-löparna Stefan Ulmestål, Team Blekinge, och Ulf Lundengård, Kvarnsveden. Vidare hade 45-orna Björn Claesson, Oxelösund, och Kjell Jönsson, Nyland en hård duell. I övriga klasser var det klara segrar. M50: Göran Bengtsson, Laholm. M55: Josef Sunna, Umedalen. M60: Hans Söderström, Skattkärr. M65: Kjell Linder, Väckelsång. Glädjande var att vi hade fem startande i M70 där Bengt Lingfors från Hallby, Jönköping segrade på fina 3.36.21. I M75 segrade kämpen Sverre Nilsen, Ludvika på utomordentliga 3.44.19. Bravo! Gösta Andersson, Landskrona, deltog också i klassen.

Bland kvinnorna segrade Caroline Svensson, Akele, på 3.01.46. I 40-årsklassen vann Ulla Östling, Öregrund, och bland 45-orna sprang Eva Ericsson, Granbergsdal, på utmärkta 3.06.43. Marathonsällskapets medlemssekreterare Birgitta Jarring segrade i K50 och i K55 vann Maj Hedberg, Fredrikshof.

Totalt bröt arton löpare på maran vilket måste sägas vara mycket bra. Prisutdelning hölls i ÖSK:s klubbrum som var totalt fullsatt, där undertecknad tackade alla löpare för deras deltagande och hoppades att de även kommer tillbaka nästa år.

Ni som är intresserade och har möjlighet kan via internet hämta hem alla data kring vårt arrangemang på: http://www.marathon.se

Idrottshälsningar
Rolf Johansson,
tävlingsledare

En ytterligare rapport med bilder från veteran-SM kommer i nästa nummer av Marathonlöparen!

Nytt rekord av Sverre

Ludvikas Sverre Nilsen som inte var med på veteran-EM i Malmö slog till vid veteran-SM i Örebro. Sverre som redan i Säter i våras övertog det svenska 75-årsrekordet förbättrade det nu med fyra minuter till 3.44.19. Erik Östbye, som ifjol som 74-åring sprang på 3.35.11 som bäst, gjorde sin första mara för i år i Vänersborg den 14 september med tiden 3.54.35.

Dags för utmärkelse?

Till Er alla som ansöker eller har skickat in ansökan om utmärkelse för 25 eller 50 lopp.

Var snäll och meddela plats för mottagande av standar respektive statyett!

För närvarande har vi 4 statyetter och 18 standar som ligger och väntar på grund av att vi inte har dessa uppgifter.

Och när Du har fått klartecken på att utmärkelsen kommer att delas ut där Du önskar, var snäll och stanna kvar och mottag Din utmärkelse. Det är så förargligt att släpa hem grejorna igen tycker vi som representerar Sällskapet vid dessa tillfällen.

ENKÄTREDOVISNING

Totalt utsändes enkäten till 220 medlemmar utvalda via slupvalstabell

Nedan följer hur enkäten utformades samt svaren

ENKÄT

Vid sista årsmötet beslöts att styrelsen ska göra en enkät bland medlemmarna om eventuella förändringar avseende utmärkelserna för idrottsliga prestationer.

Du är en av de slumpvis utvalda.

Utmärkelser för idrottsliga prestationer

Standar, statyett, glastrofé

Antal lopp per år

Sällskapet godkänner maximalt 6 fullbordade maratonlopp per år för utmärkelserna. Motivet till detta är dels att stimulera medlemmarna att utöva maratonlöpning under flera år, dels därför att ett maratonlopp är ytterst krävande och bör efterföljas av en period med uppbyggnad och slutligen för att kunna dela ut utmärkelserna utan kostnad.

Hur många lopp per år anser du ska få räknas?

- ☐ som idag *120 st* *86%*
- ☐ obegränsat *10 st* *7%*
- ☐ vet ej *1 st* *1%*

Egna synpunkter : *se nedan.*

5% gjorde egna förslag på 8-12 maror

Om sällskapet av ekonomiska skäl tar betalt för utmärkelserna, förändrar det ditt ställningstagande?

- ☐ ja *8 st* *6%*
- ☐ nej *132* *94%*

medlemmarna som ombeds svara på enkäten. Var snäll och ta dig tid med att läsa och besvara frågorna. Dina synpunkter är viktiga i arbetet med att göra Svenska Marathonsällskapet bättre!

Tidsgränser

För närvarande gäller att lopp som ska godkännas för utmärkelserna måste genomföras på en tid understigande 5 timmar.

Anser du att maxtiden ska förlängas?

Generellt för alla löpare: *(1 svarade ej)*

- ☐ ja *18 st* *13%*
- ☐ nej *121 st* *86%*

För äldre löpare: *(1 svarade ej)*

- ☐ ja *72 st* *51%*
- ☐ nej *67 st* *48%*

För kvinnor: *(4 svarade ej)*

- ☐ ja *57 st* *40%*
- ☐ nej *79 st* *56%*

Egna synpunkter *....se nedan....*

Antal utmärkelser

Sällskapet delar nu ut utmärkelser för 5, 25, 50 och 100 genomförda maratonlopp. Utmärkelserna kostar inget för mottagarna.

Vill du ha fler utmärkelser?

Kryssa för ett eller flera av följande alternativ:

- ☐ ja *33 st* *24%*
- ☐ nej *98 st* *70%*
- ☐ vet ej *9st* *6%*

Egna synpunkter: *Se nedan*

Om sällskapet av ekonomiska skäl tar betalt för ovanstående tillägg, förändrar det ditt ställningstagande?

- ☐ ja *5 st* *11%*
- ☐ nej *25 st* *89%*

Märken

Med avsikt att premiera bra maratonresultat delar sällskapet ut märken i valörerna guld och silver. Vid instiftandet av märket framhölls att det ska vara en exklusiv utmärkelse och därför är kvalificeringskraven höga. För att få ett märke gäller följande maximitider:

Märke	Män	Kvinnor
Guld	2.20	2.45
Silver	2.40	3.10
Brons	3.00	3.30
Nål		
Prestationsnåln	3.30	3.55

• Anser du att ovanstående tider ska förlängas för äldre löpare

- ☐ ja *76 st* *54%*
- ☐ nej *64 st* *46%*

Ett alternativ till förlängning av tidsgränserna är att införa en ny nål, veterannål kan vara en benämning, med olika kvalificeringsgränser för kvinnor och män.

• Anser du att det är ett bra förslag

- ☐ ja *111 st* *79%*
- ☐ nej *29 st* *21%*

Egna synpunkter: *.....se nedan.....*

Tidningen marathonlöparen

Eftersom vi ändå besvärar dig med en enkät vore det roligt om du också tar dig tid och tycker till om tidningen Marathonlöparen.

Innehållet

Vad läser du?

• Artiklar om andra löpare

- ☐ Allt *87 st* *62%*
- ☐ Hälften eller mer *48 st* *34%*
- ☐ Under hälften *5 st* *4%*
- ☐ Inget *0 st* *0%*

• Reseberättelser och rapporter från maratonlopp

- ☐ Allt *90 st* *4%*
- ☐ Hälften eller mer *40 st* *40%*
- ☐ Under hälften *9 st* *6%*
- ☐ Bara det som du deltagit i *0 st* *0%*
- ☐ Inget *1 st dvs* *1%*

• Resultat

- ☐ Allt *70 st* *50%*
- ☐ Hälften eller mer *54 st* *38%*
- ☐ Under hälften *14 st* *0%*
- ☐ Bara det som du deltagit i *1 st* *1%*
- ☐ Inget *1 st* *1%*

• Information från styrelsen om möten, presentation av ledamöter och distriktsombud, värvningskampanjer etc

- ☐ Allt *68 st* *48%*
- ☐ Hälften eller mer *47 st* *34%*
- ☐ Under hälften *22 st* *6%*
- ☐ Inget *3 st* *2%*

Ändringar

• Vad tycker du vi kan ändra på?

- ☐ Mer artiklar om löpare *39 st*
- ☐ Fler rapporter från tävlingar *55 st*
- ☐ Utförligare information om kommande tävlingar *67 st*
- ☐ Annat,nämligen *.....se nedan(flera kryssade i flera alternativ).....*

.....(föreslå själv)

Veteran-EM i Malmö

I slutet av juli arrangerades veteran-EM ifriidrott i Malmö för andra gången (första gången 1986). Tävlingarna avslutades den 27 juli med maratonloppet som gick i två varv genom Malmö. Internationellt tävlas i klasser från 40 år för män och från 35 år för kvinnor. Det är födelsedatum och inte födelseår som gäller, vilket ledde till att vissa svenskar fick tävla i en yngre klass än normalt. Totalt fullföljde 305 löpare från 28 länder, 231 män och 74 kvinnor. Av dessa var 77 svenskar, 65 män resp. 12 kvinnor. Största klasserna var M45 med 56 fullföljande resp. K45 med 15 fullföljande.

Snabbaste löpare var holländaren Gerard Hendriks som vann M40 på 2.28.22, 8 sekunder före britten John Duffy. Den mest namnkunnige deltagaren, ryssen Leonid Mosejev, europamästare i Prag 1978, slutade på fjärde plats i M40 på 2.32.28, Snabbaste svensk var 1975 års svenske mästare Carl-

SYNPUNKTER

Detta är en del av de synpunkter som framkom

Antal lopp per år
- Sällskapet skall ej medverka till > 6 lopp p.g.a. medicinska skäl
- Goda resultat skall premieras, ej antal lopp
- Satsa på kvalitet, ej kvantitet (ett flertal framförde denna synpunkt)
- Mängdsamlare skall ej premieras
- Återhämtning viktig
- Maraton kräver förberedelse p.g.a. detta som idag.
- Sällskapet skall ej uppmuntra till extrema skadliga kraftansträngningar
- Obegränsat om vi skall få fler deltagare till de svenska loppen
- Att begränsa förefaller väldigt konstigt

Tidsgränser
- Det måste vara en prestation att springa en mara, det blir det ej om tiderna förlängs
- Bra med maxtid p.g.a. att det skall vara kvalitet
- Ett utfört maratonlopp skall vara en prestation. För långa maxtider motverkar detta
- 10 stycken föreslog 5,30 för män över 65 samt kvinnor.
- Maxtiden i det lopp man springer skall gälla
- Helt ointressant med utmärkelser
- 2 st föreslog WAWAS tabeller
- Tycker inte att man skall promenera runt
- Löpning, ej gång, p.g.a. detta max 5 timmar

Antal Utmärkelser
- 10 st föreslog utmärkelse för 75 lopp
- Förslag fanns även på 10 lopp,200 lopp, 250 lopp, 300 lopp och 500 lopp.
- Goda resultat skall premieras, ej antal lopp
- Endast Svenska lopp skall få räknas
- Overallmärken för 10-20-30 lopp

Märken
- WAWAS tabeller skall följas(4 st föreslog detta)
- Kraven skall hållas höga, därför ingen förändring.
- Kvinnornas tider är för snälla
- Många av de svarande tyckte att en veteranmål var ett bra förslag

Tidningen
- Träningsråd och kostråd
- Träningstips från andra löpare
- Mer artiklar om YNGRE löpare (flera ville detta)
- Reportage om någon som deltar i varje tävling
- Inga "se så bra jag var" reportage
- Bra tidning, inget att tillägga (flera framförde detta)
- Doping
- Mer om utländska lopp
- Träning för äldre löpare
- En fast spalt om ultralöpning
- Veteranspalt
- Styrelsen gör ett bra jobb på ideell basis

Magnus Bergh, Heleneholm, som kom 8:a i M45 på 2.45.04, 37 sekunder före Åke Harlin, Brännan, 10:a i samma klass. Sveriges största framgångar kom som vanligt i de äldre klasserna. I M65 vann alltid pålitlige Kjell Linder, Väckelsång, på 2.59.06. Håkan Olofsson, Linden, var trea i klassen på 3.06.48. Tyvärr grumlades Kjells glädje av en miss i resultatlistan som gjorde att han fick sin medalj först efter prisutdelningen. Sveriges andra seger kom i M75 där det t.o.m. blev dubbelt Sverige i topp. Gösta Andersson, Landskrona, vann på 4.05.09 bara 27 sekunder före Erik Holm från Broddbo. För de mest anmärkningsvärda resultaten svarade italienaren Sergio Agnoli som satte europarekord i M70 med 3.02.47, halvannan minut från världsrekordet, och belgaren Andre Osselaer som satte världsrekord i M80 med 4.08.11, nästan 10 minuter bättre än tidigare rekord. Det skall bli spännande att se vad Torsten Ståle kan göra när han går upp i den här klassen nästa år.

Bland damerna var norskan Nina Hansteen i K35 snabbast med 2.54.48 före belgiskan Magdalena van Mol i K40 med 2.56.28. Bästa resultatet var nog tyskan Anni Wentziens 3.09.22 i K55. Snabbaste svenskor var Yvonne Brandberg, Rånäs, 4:a i K35 på 3.13.12 och Cecilia Björklund 5:a i samma klass på 3.15.11. I K55 kom Birgitta Eklund, Skellefteå, 5:a på 3.26.02.

Nästa år väntar veteran-VM i Durban i Sydafrika 17 - 27 juli, med maraton som avslutning. Då väntar sydafrikansk vinter med 12-20 grader och låg fuktighet, med andra ord riktigt maratonvänligt. Loppet kommer delvis att följa ultraloppet Comrades bana.

Arrangörsmissar i Malmö och Örebro

gav felaktiga EM- och SM-segrare

Vi saxar följande ur Smålandsposten 31 juli 1996:

Visserligen fick han till slut sin guldmedalj. Men på baksidan framgår att den var tänkt till vinnaren på 100meter. ***Kjell Linder*** *från Tingsryd och Väckelsångs IK är emellertid nybliven europamästare på maraton. I lördags sprang han de 42 kilometrarna på 2.59.06 och vann klassen M 65. Överst på prispallen på Malmö stadion stod dock en tjeck och korades med guld.*

– Ja, det blev ett mycket beklagligt misstag, säger prisutdelare Kent Andersson från MAI, som arrangerade det sextonde europamästerskapet för veteraner. En tjeck, en svensk och en finländare hade redan tagit sig från platsen med guld, silver och brons när en späd äldre herre kom fram till Kent Andersson.

– Han frågade försynt när det skulle bli prisutdelning. Jag svarade att den hade vi klarat av för längesedan. Då sade mannen att här måste det ha hänt något misstag eftersom det var han som hade vunnit. Kent Andersson från EM-arrangören MAI medger att allt det här var något genant. Det visade sig nämligen att den verklige guldmedaljören kommit bort på grund av ett datorfel. I Kjell Linders segertid hade datorn (eller en fumlig mänsklig hand) bytt en tvåa mot en femma och vinnaren fanns således längst ned i resultatlistan.

Detta alltså hämtat direkt ur Smålandsposten. Kent Andersson anser detta vara något genant, själv tycker jag att det är mycket nonchalant med snudd på skandal. Hur kan man godta en resultatlista med tiden 5.59.06 långt innan denna tid har förflutit? Med tanke på att Kjell Linder dessutom är regerande världsmästare, så hade det väl funnits anledning att kolla lite noggrannare.

Nej, felet tror jag ligger i att vissa arrangörsföreningar inte har något intresse för maratonlöpning utan ser detta som något nödvändigt ont. MAI må vara en mycket skicklig arrangör av arenatävlingar, men det är maratonlöpare som skall hålla i organisationen av maratonlopp! Hade det inte varit bättre om Heleneholms IF hade fått ta hand om denna EM-mara? Rapporterna från Malmö berättar vidare att ingen information från maratonloppet lämnades inne på Malmö stadion. Detta kallar jag ointresse!

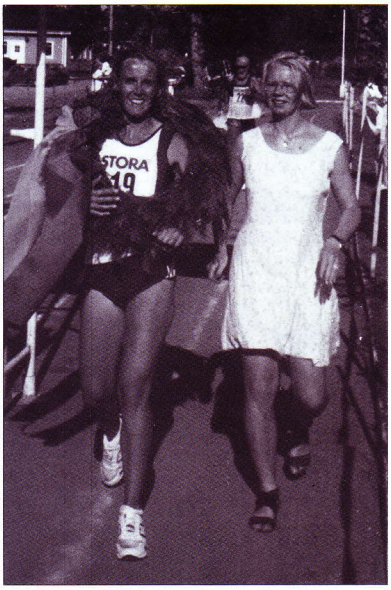
Men MAI är långt ifrån ensamma om fadäser vid maratonlopp, som arrangeras av icke maratonlöpare. Minns fjolårets VM i Göteborg då man i damernas maraton sprang ett varv för lite inne på stadion! Arrangerande Svenska Fri-Idrottsförbundet var så njugga mot sina sakkunniga funktionärer ute på banan att endast två av dessa Solvikingar överhuvudtaget fick komma in på Nya Ullevi. Inte heller brydde man sig om att lyssna på de funktionärer som vågade påpeka att något fel måste vara begånget inne på stadion, eftersom tiderna vid 5 km (i själva verket 4.6 km) var alltför bra.

Senast var det Almby IK, orienteringsklubben som arrangerar Örebro City Marathon, som vid veteran-SM på maraton svarade för fadäsen att kora en segrare i M60-klassen, som inte ens deltog på maratonsträckan utan sprang halvmaran, med start en timme efter helmaran, på 2.02.51. Lyckligt ovetande åkte denne man hem till Skattkärr utanför Karlstad och likaså åkte den verklige segraren **Bengt Bengtsson** hem till Tyringe i tron att han kommit tvåa. Några medaljer delades nämligen inte ut, eftersom någon representant för Svenska Fri-Idrottsförbundet aldrig dök upp i Örebro. Almby IK har i alla fall en driftig tävlingsledare, Rolf Johansson, som är maratonlöpare i Örebro AIK och tillika Sällskapets distriktsombud för Närke. Han upptäckte så småningom detta misstag, men inte förrän efter det han sänt oss sin rapport, som återfinns i detta nummer.

Jan Lind

10 augusti 1996 : SÄFFLE MARATON

Otränad och halvskadad, men visst vann Janne ändå!



Ylva Rangne, damklassens suveräna segrare, uppvaktas av kranskullan Ingela Johansson vid målgången. Foto: Jan Lind.

När Jan Stensson stod på startlinjen i Åkershus för femte gången var man ganska säker på vem som skulle vinna årets Säffle Maraton. 25° värme och en sned medvind gjorde maratonloppet till en svettig tillställning. Janne sprang snabbt ifrån det övriga fältet, men mot slutet närmade sig loppets överraskning, Daniel Frykman som inne på Sporthällas löparbanor uppvisade ett driv i steget, som sällan skådas i maratonsammanhang. Detta var 20-årige Daniels andra maratonlopp och nu hade han trots värmen samma tid som i Stockholm Marathon två månader tidigare. Daniel anmälde sig omgående som medlem i Sällskapet och vi önskar Dig lycka till och hoppas att Du så småningom helhjärtat kommer att satsa på maraton!

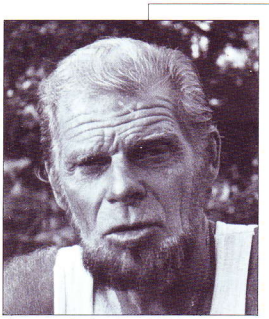
Men det var alltså Janne Stensson som för femte gången vann helmaran i Säffle. - Jag är inte fulltränad för tillfället och dessutom känner jag av en muskelskada i låret. Jag får vara nöjd att det gick såpass bra i den pressande värmen. Den sista biten var jag väldigt trött och var tvungen att gå några hundra meter. Janne berättar vidare att han egentligen tänkt att springa i Frankfurt, men att han p.g.a. sin skada troligen måste avstå. Istället tänker han satsa på några maratonlopp i USA under vintern.

Damklassen vanns överlägset av Fredrikshofs Ylva Rangne som ifjol gjorde en fin comeback efter några års bortovaro. Med ett lätt och ledigt löpsteg sprang hon i mål till synes helt oberörd, till skillnad från flertalet maratonlöpare.

Arrangörsföreningarna med Säffle Friidrott i spetsen har all heder av sitt arrangemang. Det är ett sammansvetsat gäng under ledning av Thage Söljemo som för 13:e året i detalj förberett Säffle Maraton. Totalt var det drygt tusen deltagare på helmaraton, halvmaraton, Säfflelunken (10.3 km) och minimaraton, som sprang i mål på Sporthälla denna lördagseftermiddag. I år samarbetade man med Säffle Rockförening som anordnade maratonrock senare på kvällen. Flera band ställde upp redan under tävlingen och bidrog till en glad stämning utefter banan och vid målet. En stor fördel har man också av sin stora sponsor Stora som även bjuder hela sin personal på gratis startavgift, festmåltid i ett stort partytält vid målet, interna prisutdelningar o.s.v. Heders åt en sådan personalvård!

Det var med glädje som undertecknad delade Sällskapets förtjänstdiplom till initiativtagaren Thage Söljemo och hans närmaste medarbetare Lars Engdahl och Erik Antonsson. Ytterligare några medhjälpare uppfyller väl kraven på att diplomeras, men detta får ske vid vår nästa representation i Säffle.

TEXT OCH FOTO: JAN LIND



Lennart Carlander, Sällskapets suveräne storvärvare.
Foto: Jan Lind.

Värvningskampanjen 1996

Nu är det dags för slutspurt i årets värvningskampanj, som äger rum under tiden 1 januari-31 december 1996.

Några större förändringar har inte skett sedan sist, men Lennart Carlander har i alla fall lyckats värva ytterligare 40 st. Av dessa totalt 84 är det dock hittills bara 24, som betalat sin medlemsavgift. Glädjande nog är det många nytillkomna, som har värvat en eller två nya medlemmar. Vi hoppas på en fin slutspurt i kampanjen och upprepar vilka priser som finns att vinna:

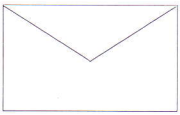
- Alla som värvar fyra medlemmar får vår löparmössa
- Alla som värvar femton medlemmar får vår tävlingsdräkt
- Alla som värvar tjugofem medlemmar får vår Silva-overall
- För flera än 25 värvningar kommer någon form av presentkort att delas ut (i förhållande till antalet värvningar).

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

Jan Lind

PS! Observera att tävlingskupongen finns i Marathonlöparennummer 2, 3 och 4, men också att felaktigt har angetts att tävlingsdräkter utlottas bland dem, som värvar tre nya medlemmar. I årets värvningskampanj räcker det alltså med en ny betalande medlem för att delta i utlottningen enl.ovan.

Brev och rapporter från läsekretsen:



Det har under sommaren och förhösten kommit många brev, rapporter och reportage från maratonlopp till redaktionen, som vi tyvärr inte har hunnit besvara eller publicera i Marathonlöparen. Vi beklagar detta, men eftersom vi arbetar ideellt och bara har ett begränsat antal sidor att disponera över, så får många bidrag stå över till nästa nummer, som förhoppningsvis skall komma ut före jul. Vi hoppas att detta inte skall hindra Dig som läser detta att höra av Dig med rapporter från olika maratonlopp eller något annat som Du har på hjärtat. Vår ambition är att på ett eller annat sätt besvara alla brev, frågor o.dyl.och publicera alla resultat och rapporter!

Ett varmt tack till vår norske vän **Gar Garåsen**, som har sänt oss en något rörig rapport från Swiss Alpine Marathon, men bilderna som han har tagit är desto bättre och ett urval av dessa kommer att publiceras i nästa nummer. Eftersom vi arbetar ideellt har vi inte möjlighet att utbetala något honorar, men om Du inte vill ha bilderna i retur, så ersätter vi givetvis Dina utgifter för dessa.Dessutom har vi satt upp Dig på vår speciella VIP-lista, så att Du får Dig tillsänt de närmaste numren av Marathonlöparen.

Henrik Hallkvist påminner om att vi utlovat mera medicinska fakta om Torleif Rekkebos bortgång och det lovar vi också att presentera i nästa nummer. Någon obduktion ägde dock inte rum, så vi har inte några bevis för de sannolika teorier som ligger bakom hans död. Henrik har också sänt oss rapporter från Suvi-Illan Marathon i Forssa, Finland, och Skogsmaraton i Oslo.**Karl-Gustav Bergvall** har tidigare sänt oss information om WAWA:s poängberäkning med tabeller och uträkningar, som vi tyvärr ännu inte har publicerat men som vi också lovar att återkomma till. Dessutom har han sänt oss en trevlig rapport från Prag International Marathon, som numera går med start och mål på Vaclavplatsen. 1997 går loppet 4 maj och Sällskapet kommer ev. att arrangera en resa dit. Strax före pressläggningen har vi fått bidrag från **Leif Johansson** i Umeå med reportage från ett Vaasa Marathon, där Jalles TC och Team Esplanad hade stora framgångar, och från **Ove Sandberg** med en reserapport från Sibirian International Marathon i Omsk.**Peter Fredriksson**, slutligen, har inkommit med ett genmäle till Åke Lutner.Det finns alltså mycket att se fram emot i nästa nummer och än en gång ett varmt TACK till alla bidragsgivare!

9	Leif Franzén	IFK Strängnäs	3.44.05
10	Sten Ylmén	Mälilla-Mörlunda SKI	3.44.15
11	Åke Nilsson	Överums OK	3.44.44
12	Jurgen Neddermeyer	HOL	3.48.44
13	Gunnar Lillimåg	Älvängen	5.22.33
M55			
1	Steinar Karlsen	NOR	3.16.51
2	Håkan Sjöö	Växjö LK	3.19.55
3	Ingvar Petersson	Alvesta FI	3.44.10
4	Jan Jonsson	GolF Tjalve	4.24.07
K			
1	Maria Stjernberg	Högby IF	3.33.33
2	Viktoria Johnsson	Stranda LK	3.45.52
K45			
1	Monika Udd	Örebro AIK	3.44.29
K50			
1	Gunilla Franzén	IFK Strängnäs	4.10.18
2	Solweig Sjöö		4.34.35
R			
1	Anders Tyrén	Motala-Mjölby HIF	2.39.36
2	Bernt Nilsson	Kalmar RC	2.46.16
3	Anna Johansson	Motala-Mjölby HIF	3.17.06

Väder: Soligt, ca 23 grader vid start kl 16. Måttlig västlig vind som under tävlingen mojnade.
Bana: Tre varv.

SÄFFLE MARATON 1996-08-10

Pl	Namn	Klubb	Tid
M			
1	Jan Stensson	IK Kville	2.48.37
2	David Frykman	Lidingö	2.52.43
3	Tommy Sjöström	Kvarnsvedens GolF	2.57.19
4	Lars Nordqvist	Stora Kvarnsveden	3.02.05
5	Jonas Andersson	Karlstads LK	3.04.37
6	Peder Estelli	IFK Mora	3.09.05
7	Mats Hammerin	Stora Kvarnsveden	3.09.33
8	Anders Krappe	Laholms IF	3.10.34
9	Aad Vink	HOL	3.13.24
10	Christer Jansson	IK Spring Väst	3.20.08
11	Niels Najbjerg	DEN	3.20.48
12	Frank Brodin	Solvikingarna	3.22.27
13	Anders Edberg	Åkalla SK	3.25.21
14	Bertil Danielsson	Stora Kraft	3.30.04
15	Håkan Mossberg	Kopparbergs IF	3.32.39
16	Lennart Gustafsson	Hammarby IF	3.33.06
17	Lennart Skoog	Stenungsunds OK	3.33.15
18	Lars Vinger	IF Viking	3.36.03
19	Lars G Persson	Fredrikshofs IF	3.36.16
20	Asbjörn Aronsen	NOR	3.38.08
21	Aco Serafimovski	DEN	3.39.07
22	Torbjörn Sjöström	Borlänge	3.39.48
23	Roland Påhls	Stora Kvarnsveden	3.39.52
24	Kjell Birkeland	IK Grane	3.40.38
25	Jan-Erik Ullström	Säffle	3.42.25
26	Bengt Olovsson	Sörmark	3.46.42
27	Kristian Sonderskov	DEN	3.50.23
28	Erik Östman	Gustafs GolF	3.53.18
28	Kenth Johansson	Eskilsåters IF	3.53.18
30	Bengt Lundqvist	Riksbyggen	3.55.45
31	Christer Högberg	LFV	3.58.28
32	Clas-Göran Speles	Gustafs GolF	3.59.02
33	Steen Brorsen	DEN	4.01.33
34	Stig Söderström	Kvarnsvedens GolF	4.02.52
35	Stellan Herbertsson	IK Bergaström	4.03.12
36	Kenth Johansson	Solvikingarna	4.03.29
37	Jan Halldén	IF Saab Trollhättan	4.06.14
38	Christer Szczepanski	Säffle kommun	4.06.40
39	Klas Fjällrot	Helenefors IF	4.07.04
40	Lars Almqvist	IFK Helsingborg	4.07.59
41	K G Nyström	TV 88	4.08.20
42	Hans Patriksson	TV 88	4.09.26
43	Dan Lundqvist	Bolou Mattan	4.18.17
44	Thomas Jörgensen	DEN	4.25.06
45	Bjarne Svensson	Värmlands Nysäter	4.25.07
46	Per-Göran Olsson	LFV	4.34.11
47	Bengt Lönn	Filipstad	4.36.04
47	Tore Sandberg	Karlstads LK	4.36.04
49	Lennart Nennedal	Fredrikshofs IF	4.39.29
50	Leif Eriksson	Uppsala LK	4.42.51
51	Sten-Åke Rosendahl	Akzo-Nobel IK	4.48.11
52	Oistein Ackenhausen	NOR	4.48.22
53	Kent Sjödin	Optands Joggarna	4.53.29
54	Erik Pedersen	DEN	4.56.14
55	Klaus Klausen	DEN	4.58.39
56	Flemming Jörgensen	DEN	5.02.03
57	Knud Jensen	DEN	5.04.16
58	Karl-Gustav Bergvall	Motala IF	5.20.06
59	Preben Bager	DEN	5.25.17
K			
1	Ylva Rangne	Fredrikshofs IF	3.40.34
2	Sigrid Kristoffersen	NOR	3.48.50
3	Margareta Erikhans	Gustafs GolF	4.15.57
4	Anne Margit Bygland	NOR	4.16.19
5	Barbara Brorsson	Munkedal	4.25.17
6	Solveig Klausen	DEN	4.46.49
7	Merete Sonderskov	DEN	5.19.51
R			
1	Michael Sandberg	Motala-Mjölby	2.18.14

Höga Kusten 1996-08-17

Pl	Namn	Klubb	Tid
M			
1	Tommy Larsson	Stockviks SF	2.50.32
2	Mats Sahlén	IFK Nyland	3.00.52
3	Per Sehlin	Sundsvalls FI	3.10.45
4	Mika Moilanen	Sydkraft Mätteknik	3.36.10
5	Ari Palulampi	The Free Runners	3.44.12
6	Anders Westman	Smask Umeå	3.48.24
7	Hans Gradin	Matfors	3.49.50
8	Göran Östman	T3 IF	4.03.43
9	Amadeu Holmberg	The Free Runners	4.08.43
10	Erik Wahlberg	Umeå	4.20.32
11	Ulf Eriksson	Exudo	4.27.31
M35			
1	Jon Arild Sesseng	NOR	2.47.34
2	Arne Berglund	Mellansels IF	3.37.43
3	Staffan Gagnelid	Åsrennarna	3.59.05
4	Anders Nordenberg	Volvo Umeverken	4.18.55
5	Roger Gabrielsson	FBS Gävle	4.26.18
M40			
1	Kenneth Pihl	IFK Nyland	3.09.58
2	Arne Söderlind	Hägglunds IOFK	3.23.50
3	Anders Wiberg	Örebro	3.36.48
4	Rune Nystedt	Vännäs IK	3.55.50
5	Göran Eriksson	Spölands IF	4.19.32
M45			
1	Stig Åsberg	Räddningsskolan	3.01.11
2	Hjalmar Enroth	SUIF	3.12.36
3	Mats Zetterlund	Vattudalen	3.13.54
4	Lars-Göran Bjermert	Härnösand	3.14.07
5	Roland Lundqvist	IF Vingarna	3.21.23
6	Torgny Jarl	Öbacka LK	3.40.13
7	Anders Karlsson	SUF Sundsvall	3.44.59
8	Hans Holmdahl	Umeå	3.51.25
9	Gunnar Eklöw	SK 65	4.11.27
M50			
1	Sune Westman	Team Esplanad	3.34.51
2	Jarl Erik Smeds	Örnsköldsvik	4.15.27
3	Bertil Andersson	Mjällom	4.17.57
4	Stig Söderström	Kvarnsvedens GolF	4.34.50
M60			
1	Sören Nylander	Värmdö IF	3.51.10
2	Sture Carlström	NIK	4.23.10
M65			
1	Lennart Carlander	Turebergs IF	3.58.57
K50			
1	Ann-Britt Rönnerfjäll	Fredrikshofs IF	4.07.03
K55			
1	Monika Simson	Täby LLK	4.22.03
2	Maj Hedberg	Fredrikshofs IF	4.40.35

Örebro City Marathon 1996-08-31 SM för veteraner DM för Närke

Pl	KlassPl	Namn	Klubb	Tid
M				
1		Widström Torbjörn	IFK Nora LLK	2.29.59
2	(1/M40)	Ulmestål Stefan	Team Blekinge	2.35.55
3		Hall Stefan	Ärla IF	2.36.30
4	(1/M35)	Agnarson Dan	Brännans IF	2.36.54
5	(2/M35)	Flink Håkan	Ludvika FFK	2.37.02
6	(2/M40)	Lundengård Ulf	Kvarnsvedens GolF	2.37.26
7	(1/M45)	Claesson Björn	SLK Oxelösund	2.40[illegible]
8	(2/M45)	Jönsson Kjell	IFK Nyland	2.41[illegible]
9		Öberg Örjan	IK Akele	2.41.48
10	(3/M35)	Mikkola Raimo	Kvarnsvedens FIK	2.43.52
11	(3/M40)	Martinez Miquel	Örebro AIK	2.47.44
12	(1/M50)	Bengtsson Göran	Laholms IF	2.49.02
13	(4/M35)	Mikkola Rauno	Kvarnsveden FIK	2.49.[illegible]
14	(3/M45)	Jansson Hans	Kils AIK	2.49[illegible]
15	(1/M55)	Sunna Josef	Umedalens IF	2.50.23
16	(4/M45)	Bergh Magnus	Heleneholms IF	2.51.21
17	(5/M45)	Bengtsson Christel	Tjörn-Nösnäs Fri	2.52.41
18	(5/M35)	Hultgren Eddy	Team Blekinge	2.53.18
19		Rask Lars	Hargs BK Runners	2.53.19
20	(6/M45)	Voronen Nillo	SOK Knallen	2.53.33
21	(2/M55)	Kyllönen Riku	Sundbybergs IK	2.54.52
22		Eklund Tomas	Örebro AIK	2.56.43
23		Larsen Kim	NOR	2.58.25
24	(4/M40)	Jingholt Stefan	Bollebygds IF	2.58.54
25	(5/M40)	Säfström Rolf	IF Tivo Karlsborg	2.59.03
26	(6/M40)	Thiele Axel	Karlskoga LK	2.59.29
27		Bergman Robert	Solvikingarna	3.02.57
28	(2/M50)	Mattson Svante	Edsbro	3.03.47
29	(7/M45)	Larsson Kjell	Vilsta IK	3.03.58
30	(3/M50)	Lindh Christer	Tranås AIF	3.04.04
31	(7/M40)	Svensson Billy	GolF Tjalve	3.05.02
32	(3/M55)	Pistol Roger	Hallstahammars SK	3.05.04
33	(6/M35)	Leitner Michael	Enköping	3.05.06
34	(4/M50)	Palmqvist Bertil	Bälinge IF	3.05.32
35	(8/M40)	Estelli Peder	IFK Mora	3.05.41
36	(4/M55)	Dalberg Alf	Gagnef IF	3.05[illegible]
37	(5/M55)	Andersson Göran	Enhörna IF	3.0[illegible]
38	(8/M45)	Lindström Hans-Ove	Bälinge IF	3.06.40
39	(9/M45)	Svanfelt Tord	Heleneholms IF	3.06.44
40	(1/M60)	Bengtsson Bengt	SK 69,Tyringe	3.06.52
41	(7/M35)	Tapper Gert-Inge	Björnstorps IF	3.07.10
42	(5/M50)	Bergfoth Christer	Naif-79	3.08.46
43	(6/M55)	Sjöström Björn	Idkerb./Rämsh.IF	3.0[illegible]
44	(9/M40)	Franzén Tomas	G & I Tjalve	3.09[illegible]
45	(10/M40)	Dagerhäll Matts	Jägarskolans IF	3.10.09
46	(8/M35)	Göransson Bengt	Falu IK	3.10.10
47	(10/M45)	Persson Lars G	Fredrikshofs IF	3.10.27
48		Eriksson Anders	Kristinehamns CK	3.10.46
49	(6/M50)	Lindblom Erik	Gävle BOFF	3.10.52
50	(1/M65)	Linder Kjell	Väckelsångs IK	3.10.55
51	(1/M45)	Hindikka Esko	Strängnäs IF	3.11.17
52	(2/M60)	Valdimarsson Trausti	IK Akele	3.11.31
53	(12/M45)	Gejel Jan	IK Akele	3.12.06
54	(11/M40)	Sandberg Hans	IK Tun	3.12.15
55	(7/M55)	Odenblad Sten	Fredrikshofs IF	3.13.12
56	(8/M55)	Hjalmarsson Lennart	Lidköpings IS	3.13.16
57	(7/M50)	Zackhw Öyvind	Enhörna IF	3.13.24
58	(8/M50)	Söderlund Sture	Vallentuna FK	3.13.56
59		Svantesson Christer	Lidköpings IS	3.14.53
60	(9/M50)	Holmquist Ehsbjörn	IK Akele	3.15.07
61		Lindberg Johan	GolF Tjalve	3.15.25
62	(13/M45)	Önnerby Göran	Anderstorp OK	3.16.22
63		Dahlin Thomas	IFK Strängnäs	3.17.20
64		Karlsson Jan	Strömtorps IK	3.17.51
65	(9/M55)	Pedersen Martin	Laholms IF	3.19.14
66	(12/M40)	Jonsson Hans	Kupolen Löparklubb	3.20.01

67		Karlsson Stig	Scania Örebro	3.20.05
68	(14/M45)	Gustafson Bo H	Örebro AIK	3.20.51
69	(10/M50)	Skoog Lennart	Stenungsunds OK	3.20.55
70	(13/M40)	Edberg Anders	Åkulla SK	3.21.13
71	(10/M55)	Sundstrand Gunnar	Hemlingby LK	3.21.15
72	(11/M55)	Klättborg Clarence	Fredrikshofs IF	3.21.19
73	(12/M55)	Agrell Ulf	Heleneholms IF	3.22.10
74	(3/M60)	Mellberg Leo	Öbacka Löparklubb	3.22.20
75		Mossberg Magnus	Kopparbergs IF	3.22.27
76	(15/M45)	Pylkkänen Matti	Överrums OK	3.22.32
77	(16/M45)	Holm Bengt	FAIK Långlöpare	3.23.05
78	(2/M65)	Åkerberg Gert-Arne	Laholms IF	3.23.12
79		Strussenfelt Mikael	Karlskoga LK	3.23.49
80	(11/M50)	Brodin Frank	Solvikingarna	3.24.38
81	(13/M55)	Thoman Jan	GolF Tjalve	3.24.41
82	(4/M60)	Andersson Erik	Björkfors GolF	3.26.04
83	(12/M50)	Karlsson Rolf	Nästorps BK	3.26.38
84	(17/M45)	Engfeldt Nils-Olof	Heleneholms IF	3.26.58
85	(14/M55)	Sjöö Håkan	Växjö Löparklubb	3.27.03
86	(14/M40)	Selander Kjell	Solvikingarna	3.27.10
87	(15/M55)	Claesson Bertil	Heleneholms IF	3.27.33
88	(15/M40)	Pettersson Björn	G & I Tjalve	3.27.47
[illegible]	(13/M50)	Nordin Per Olov	Söderhamns IF	3.27.59
[illegible]		Oskarsson Tommy	IFK Fri Fristinehamn	3.28.16
91	(18/M45)	Persson Mats	Laholms IF	3.28.20
92	(9/M35)	Serafimovski Aco	DEN	3.28.25
93	(10/M35)	Högberg Christer	LFV KSD	3.29.22
94	(11/M35)	Berggren Lars G	Fredrikshofs IF	3.29.48
95	(12/M35)	Persson Gert-Ove	Finspångs AIK Långl	3.29.49
[illegible]	(16/M40)	Persson Tomas	IK Akele	3.30.19
[illegible]	(17/M40)	Engwall Per O	A Engvall Memorial	3.31.23
98	(14/M50)	Nilsson Åke	Överums OK	3.31.24
99	(13/M50)	Wannehed Hans	Östhammar FI	3.31.25
100	(18/M40)	Wilhelmsson Kenny	Örebro AIK	3.31.40
101	(16/M55)	Andersson Hans	Hallstahammars SK	3.32.02
102	(19/M40)	Malhotra Raj	Fredrikshofs IF	3.33.22
103	(16/M50)	Wallinder Lennart	Wallinders Elservice	3.33.37
104	(3/M65)	Skymne Ewert	Fredrikshofs IF	3.33.45
105	(17/M50)	Franzén Leif	IFK Strängnäs	3.34.32
106	(17/M55)	Henningsson Lars	Järfälla SK	3.34.43
107	(18/M50)	Ylmén Sten	Mälilla-MArlunda SKI	3.35.01
108	(19/M50)	Svensson Bengt-Åke	Team Blekinge	3.35.34
109	(4/M65)	Persson Bertil	Tierps IF	3.36.18
110	(1/M70)	Lingfors Bengt	IF Hallby Jönköping	3.36.21
111	(20/M50)	Liss Hugo	Örebro AIK	3.36.34
112	(20/M40)	Ekström Carl-Johan	Huskvarnapol. SIF	3.38.14
113	(21/M50)	Åkesson Kjell-Åke	Växjö Löparklubb	3.38.15
114	(22/M40)	Hakola Kari	IKW Köping Fri	3.38.30
115	(19/M40)	Nilsson Ulf	SE-Bankens IF	3.41.49
116	(23/M40)	Karlsson Stefan	Finspångs AIK	3.42.01
117	(18/M55)	Wallin Bengt	Falu IK	3.42.27
118	(22/M50)	Gustavsson Kurt	Hultsfreds LK	3.42.32
[illegible]	(19/M45)	Westin Per	Lustebo Löparklubb	3.43.14
120		Nordlund Björn	Skara	3.43.54
121	(1/M75)	Nilsen Sverre	LFFI Ludvika	3.44.19
122	(20/M45)	Björnson Nils-Olof	Heleneholms IF	3.44.44
123	(13/M35)	Linder Håkan	NKK Triathlon	3.45.21
124	(21/M45)	Ruus Pelle	Eskilstuna IK	3.45.32
[illegible]	(24/M40)	Dahlström Bo	Sandviken	3.46.37
[illegible]	(23/M50)	Söderström Sig	Kvarnsvedens GolF	3.46.43
127	(14/M35)	Jidefur Torbjörn	Hovslätts IK	3.46.57
128	(22/M45)	Andersson Tommy	Götlunda IF	3.47.06
129	(23/M45)	Skogland Leif	IK Favör	3.48.08
130	(24/M45)	Lundell Jan	SK Glid	3.48.19
131	(19/M55)	Nyström K G	TV 88 Trollhättan	3.48.29
132	(24/M50)	Levin Kjell	Team Blekinge	3.49.35
133	(25/M45)	Ahl Peter	Fredrikshofs IF	3.52.37
134	(20/M55)	Bergsten Thorsten	Örebro AIK	3.52.37
135	(26/M45)	Larsson Kent	Hargs BK Runners	3.53.30
136	(15/M35)	Petkoczy Peter	Gävle	3.53.32
137	(25/M40)	Aronsson Carl-Åke	Enköping	3.53.44
138	(26/M40)	Wallin Bertil	IF Göta	3.54.49
139	(27/M45)	Ragéus Claes-Gunnar	Lidköpings IS	3.56.32
140	(5/M65)	Fryksén Sven	Dalregementets IF	3.56.56
141	(21/M50)	Hvitfeldt P-O	Hammarby IF	3.59.59
142	(5/M60)	Andersson Sven	Vretstorps IF	4.00.38
143	(2/M70)	Svensk Per Martin	Vallsta SK	4.01.40
144	(6/M65)	Svensson Henry	Frödinge Brant. SK	4.01.53
145	(28/M45)	Berger Jan	Brohyttans IF	4.02.56
146	(27/M40)	Yngvesson S-G	IK Vista	4.04.11
147	(26/M50)	Boqvist Lasse	SLK Oxelösund	4.05.55
148	(21/M55)	Nyberg Kim	SRRC	4.05.55
149	(3/M70)	Bons Gunnar	Vasaloppsklubben	4.07.11
150	(16/M35)	Berndtsson Anders	Guns & Rosiers	4.08.12
151	(2/M75)	Andersson Gösta	GF Idrott, Landskr.	4.08.27
152	(27/M50)	Rosendahl Sten-Åke	Akzo-Nobel IK	4.08.29
153	(6/M60)	Olsson Arne	Bodens Skidklubb	4.08.44
154	(29/M45)	Gustafsson Per-Olof	Örebro AIK	4.09.14
155	(7/M60)	Lager Arne	IK Akele	4.10.08
156	(30/M45)	Nennedal Lennart	Fredrikshofs IF	4.10.16
157	(4/M70)	Folkeson Roy	Kumla Skidförening	4.13.11
158	(28/M40)	Johansson Rickard	IK Favör	4.15.03
159	(31/M45)	Åberg Leif	SAIF, Uppsala	4.15.48
160	(28/M50)	Eriksson Leif	Uppsala Löparklubb	4.20.25
161	(22/M55)	Norén Lennart	Verdi FC	4.21.52
162	(7/M65)	Lundin Bertil	Jäderfors SK	4.31.51
163		Bergendahl Sven Erik	Kvismaredalens IF	4.32.22
164	(29/M40)	Ackenhausen Öistein	NOR	4.34.19
165	(8/M60)	Ungethun Eugen	Göteborg	4.36.24
166	(5/M70)	Larsson Nils	IF Linden	4.55.14
167	(8/M65)	Bergvall Karl-Gustav	Motala AIF	5.10.38

K

1		Svensson Caroline	IK Akele	3.01.46
2	(1/K45)	Ericsson Eva	Granbergsdals IF	3.06.43
3	(1/K40)	Östling Ulla	Öregruns IK	3.10.00
4	(2/K40)	Rangne Ylva	Fredrikshofs IF	3.16.35
5	(3/K40)	Lindberg Britt	Ess IK	3.20.17
6		Persson Maria	IFK Fri Kristinehamn	3.24.57
7	(2/K45)	Hugosson Ingmarie	Örebro AIK	3.25.45
8	(4/K40)	Mases-Rundlöf Wanda	Fredrikshofs IF	
3.32.42				
9	(5/K40)	Dahlsberg Saga	IKW Friidrott	3.36.50
10	(3/K45)	Wänqvist Mia	IK Akele	3.42.31
11	(4/K45)	Udd Monika	Örebro AIK	3.42.40
12		Wirén Gunilla	Örebro AIK	3.42.40
13		Ekedahl Eva	Hammarby IF	3.50.25
14	(1/K35)	Gidlund Eva	Stora Skog	3.52.50
15	(5/K45)	Hiltunen Pävikke	Hallstahammars SK	3.53.39
16	(1/K50)	Jarring Birgitta	Täby LLK	3.56.36
17	(2/K50)	Franzén Gunilla	IFK Strängnäs	4.02.05
18	(2/K35)	Bygland Anne Margit	NOR	4.02.57
19	(3/K35)	Munne Sirpa	SLK Oxelösund	4.05.54
20	(6/K40)	Malhotra Inger	Fredrikshofs IF	4.08.49
21	(1/K55)	Hedberg Maj	Fredrikshofs IF	4.14.44

Rullstol

M

1	Nilsson Lars-Olov	Michelin	2.33.11
2	Sandberg Michael	Motala-Mjölby HIF	2.34.42
3	Palm Roy	Kils HIF	3.12.49
4	Zetterqvist Erik	Forshaga	3.20.03

K

1	Johansson Anna	MMHIF	4.13.02

29/6 Hartola, Finland; 25:e Suomi-Jukosu 100 km

M/1 Tero Töyrylä	FIN	7.51.21
M/2 Heikki Ohtonen	FIN	8.13.56
M/3 Ari Mustala	FIN	8.15.20
K/1 Maire Kukkonen	FIN	8.35.17

(finländskt rekord)
34 män, 5 kvinnor och 2 rullstolar
fullföljde under maxtiden 13 timmar.

Septembermaran 1996-09-14 Vänersborg

Pl	Namn	Klubb/Ort	Tid
M			
1	Patrik Nyström	Trollhättans IF	2.48.49
2	Stefan Hornebrant	Trollhättans IF	3.07.20
3	Lennart Adolfsson	Anderstorps OK	3.24.42
4	Ragnar Hjärpe	Tjörn Nösnäs	3.40.55
5	Göran Smögelin	Smögens IF	4.13.10
M35			
1	Lasse Carlsson	TV-88	3.10.28
2	Johan Skattner	Partille Tennis	3.11.02
3	Sven-Gunnar Thorson	Gislaved	3.27.47
M40			
1	Stefan Jinngholt	Bollebygds IF	3.00.30
2	Anders Edberg	Åkulla SK	3.26.28
3	Leif Andersson	Klippans Fri	3.47.20
4	Jan Hallden	IF Saab	3.48.11
5	Olle Forsling	Lerum	3.52.28
6	Lars Almqvist	IFK Helsingborg	4.03.00
7	Conny Adolfsson	IK Ymer	4.36.05
M45			
1	Ronny Bätz	Trollhättans IF	2.49.05
2	Matts Leandersson	Solvikingarna	2.59.48
3	Bo Johannesson	Mariestads AIF	3.18.55
4	Toivo Anttilla	Ale 90 IK	3.40.46
5	Pelle Ruus	Eskilstuna IK	3.42.20
6	Jon-Håkan Jannerling	Ale 90 IK	3.51.50
M50			
1	Frank Brodin	Solvikingarna	3.12.52
2	Lennart Skoog	Stenungsunds OK	3.22.42
3	Dan Jarl	Håfreströms IF	3.21.20
4	Bo Pelander	Club Z	3.40.12
5	Kent Johansson	Solvikingarna	4.21.49
6	Gunnar Lillimägi	Älvängen	5.15.32
M55			
1	Richard Friedl	Håfreströms IF	3.18.41
2	Hans Andersson	Hallstahammar	3.30.42
3	K G Nyström	TV-88	3.39.08
4	Stig Söderström	Kvarnsvedens GolF	4.13.24
M60			
1	Eugen Ungethum	Göteborg	4.44.45
M65			
1	Ingvar Lundberg	Gnosjö FK	4.01.24
2	Sune Hjalmarsson	USK	4.06.53
3	Per Adolfsson	IK Ymer	4.07.50
M70			
1	Erik Östbye	Solvikingarna	3.54.35

Antal deltagare: 36 män.

Casablanca eller Marrakesh?

Ja, det är fortfarande inte klart var maratonloppet i i Marocco arrangeras i början av 1997. Helt klart är att vi kommer att göra allt för att kunna anordna en resa dit, oavsett om det blir Casablanca eller Marrakesh. Som läget just nu är så kommer loppet att äga rum antingen i Marrakesh i januari, liksom tidigare, eller i Casablanca i mars! Detta kommer inte att bestämmas förrän i november, men vi har vår kontaktperson Monica Benslama därnere, som bevakar den fortsatta utvecklingen och som utlovar att göra allt hon kan för att vi som vanligt skall få en mycket prisvärd vecka i Marocco.

Vad **Valencia Marathon** i februari beträffar så är det prisförslag vi hittills har fått inte speciellt attraktivt, men vi jobbar vidare även med detta resmål.

Kontakta Göran, vår resesekreterare, för närmare besked om dessa och kommande reseplanering för 1997!

Marknadstidning
Avsändare:
Svenska Marathonsällskapet
Box 218
101 24 STOCKHOLM

Jan Ternhag
Högbergsgatan 46
11826 Stockholm

MEDLEMSFÖRMÅNER:

RUNNING CENTER
Odengatan 12, 114 24 Stockholm, tel. 08-612 04 97 10% rabatt på alla produkter.
Som VIP-kunder inbjudes Sällskapets medlemmar till
förhands-rea på kvalitetsvaror torsdagen 24 oktober medstart kl.18.00.

FOTHÄLSAN
Regeringsgatan 77, 111 39 Stockholm, tel. 08-24 56 95 10% rabatt på alla ortopediska-undersökningar och behandlingar (fotvård,ansiktsbehandlingar m.m.).

REEBOK RUNNING CONVENTION
Inspiration, motivation och utbildning inom långlöpning förmotiom och elit på Bosön 1-3 november.
För Sällskapets medlemmar gäller: 975:- för deltagandeexkl.skor / 1475:- inkl.skor (Reebok Aztrek).
Ord.pris: 1975:- inkl.skor.
Anmälan omgående på spec.blankett som fås genom SanneHermelin eller Jan Lind.

Värva och vinn
Värvningskampanjen

Alla som värvar fyra medlemmar får vår löparmössa
Alla som värvar femton medlemmar får vår tävlingsdräkt
Alla som värvar tjugofem medlemmar får vår Silva-overall

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.

(kopiera gärna denna blankett för medlemsansökan)

Resultat

Ålesund Maraton 1996-05-04 Norge

Pl	KlassPl	Namn	Klubb/Nat	Tid
1	M45/1	Terje Bruaseth	NOR	2.47.57
2	M45/2	Geir Milde	NOR	2.56.45
3	M40/1	Oddbjörn Lomundal	NOR	2.58.19
4	M50/1	Olaf Öien	NOR	3.02.10
7	M60/1	Torleif Rekkebo	NOR	3.09.46
9	M/1	Torstein Huse	NOR	3.16.42
13	M65/1	Arnulf Rekkebo	NOR	3.27.05
15	M55/1	Håvard Breilid	NOR	3.31.46
17	M35/1	Staffan Gagnelid	Åsrennarna	3.38.26

Antal fullföljande: 29 män.

Staffan Gagnelid rapporterar:

Detta är verkligen ett lopp jag rekommenderar med den fantastiska natur man springer i. Fjordar, fjäll och en kuperad, omväxlande och trevlig bana. Start i Örskog och målgång i Ålesund. Segrartiden 2.47.57 av Terje Bruaseth.

Efter halva sträckan fick man mer sällskap eftersom "halvmaran" startade 1 timme och 45 minuter efter maran. Fantastisk segrartid här av Per Gunnar Överland i klass 50-54 år på 1.10.50.

Staffan Gagnelid
Åsrennarna (Östersund)

Copenhagen Marathon 1996-05-19 Danmark

Svenska deltagare

Pl	Namn	Ort	Tid
M			
2/M40	Lennart Hansson	Mölndal	2.34.20
3/M25	Lars Hagdahl	Åkarp	2.36.00
[illegible]stol	Michael Sandberg	Mjölby	2.40.41
[illegible]/M30	Jörgen Nilsson	Lund	2.45.35
13/M25	Kristian Järnström	Lund	2.46.54
17/M35	Lars O Nilsson	Björklinge	2.49.33
23/M25	Peter Jonsson	Lund	2.54.38
11/M40	Jan O Karlsson	Ramkvilla	2.54.47
26/M25	Jonas Preliner	Lund	2.55.17
[illegible]/M40	Ove Martinsson	Vänersborg	2.55.59
[illegible]/50	Ulf Westbeck	Halmstad	2.56.11
27/M40	Klaus Karlsson	Halmstad	3.03.35
25/M45	Magnus Bergh	Malmö	3.04.26
18/M50	Lasse Boqvist	Oxelösund	3.05.04
56/M35	Göran Karlsson	Halmstad	3.05.34
95/M30	Krister Svantesson	Staffanstorp	3.07.04
100/M30	Pelle Svensson	Örebro	3.07.42
102/M30	Ulf Oredsson	Kristianstad	3.07.50
38/M40	Kenneth Gunnarsson	Malmö	3.08.36
41/M45	Jan Jonasson	Karlshamn	3.09.36
8/M55	Göte Ivarsson	Karlsborg	3.10.13
122/M30	Stig Nielsen	Oxie	3.11.24
32/M50	Jan Å Andreasson	Halmstad	3.12.03
33/M50	Kjell Hägglund	Halmstad	3.12.25
92/M25	Anders Nordgren	Malmö	3.13.06
97/M25	Tony Lavesson	Kristianstad	3.13.35
81/M35	Gert I Tapper	Södra Sandby	3.15.05
39/M50	Lennart Bergner	Örebro	3.15.14
	Bosse Carlbank	Bara	3.16.48
46/M50	Niels O Nilsson	Karlshamn	3.19.07
141/M25	Paul Siller	Malmö	3.20.57
196/M30	Göran Poulsen	Malmö	3.22.40
14/M55	Roger Pettersson	Gullbrandstorp	3.24.32
15/M55	Jörgen Larsson	Västerås	3.24.49
142/M35	Anders Tenggren	Malmö	3.25.33
58/M50	Bertil Claesson	Malmö	3.25.42
232/M30	Teemo Takkula	Umeå	3.25.48
59/M50	Rune Lindqvist	Nässjö	3.26.08
/M55	Sune Cederpil	Staffanstorp	3.26.14
63/M50	Göte Henriksson	Lund	3.27.52
21/M55	Kurt Holmgren	Landskrona	3.27.57
67/M50	Rune Jonsson	Bollstabruk	3.29.33
72/M50	Seved Engqvist	Bjärred	3.30.17
75/M50	Hans Falkling	Lerum	3.30.42
300/M30	Mikael I Svensson	Anneberg	3.31.06
317/M30	Mats Carlsson	Löddeköpinge	3.32.38
9/K30	Åsa Olsson	Malmö	3.32.56
31/M55	Johannes Likar	Malmö	3.33.20
159/M20	Stefan Samuelsson	Malmö	3.33.46
15/K35	Boel de Geer	Lund	3.33.57
267/M25	Tommy Hagberg	Växjö	3.34.30
281/M25	Magnus Bodin	Lund	3.35.40
346/M30	Christer Sterving	Helsingborg	3.33.50
353/M30	Håkan Stenhällen	Billesholm	3.37.09
110/M50	Kjell-Åke Åkesson	Växjö	3.38.02
157/M45	Tomas Fjaell	Arvika	3.39.06
	Jan A Larsson	Malmö	3.39.11
380/M30	Torvald Sällström	Mörrum	3.39.15
39/M55	Ulf Agrell	Malmö	3.43.11
227/M40	Thomas Eliasson	Växjö	3.43.19
434/M30	Jan Lövgren	Svedala	3.43.41
269/M35	Nils O Karlsson	Staffanstorp	3.44.00
133/M30	Roland Bernhardsson	Ramkvilla	3.44.52
192/M45	Ib Svane	Fiskebäckskil	3.44.58
279/M35	Thomas Zemturis	Alnö	3.45.05
46/M45	Bertil Lanzen	Osby	3.45.25
283/M35	Ulf Ottosson	Hällviken	3.45.44
10/K50	Mirja Schroeder	Lund	3.46.43
490/M30	Anders Mattisson	Malmö	3.48.24
315/M35	Ove Reichenaver	Ängelholm	3.48.55
16/M60	Mikael Kleen	Fiskebäckskil	3.49.20
229/M45	Peter Axelsson	Vetlanda	3.49.51
269/M40	Bo Gernandt	Stockholm	3.50.26
329/M35	Olle Hallden	Malmö	3.50.49
535/M30	Paul Mark	Skanör	3.53.10
20/M60	Jerome Bates	Åkersberga	3.53.59
560/M30	Ulf Palmgren	Helsingborg	3.54.50
172/M50	Bo Nilsand	Skanör	3.55.00
	Kenneth Anderson	Lund	3.56.37
320/M40	Gunnar Stålhand	Ramkvilla	3.56.39
330/M40	Sten Sörensen	Halmstad	3.57.44
333/M40	Stefan Mellgård	Malmö	3.58.04
184/M50	Klas Fjällrot	Oxie	3.58.44
604/M30	Håkan Svensson	Malmö	3.59.38
388/M35	Björn Mårtensson	Bjärred	3.59.48
2/M70	Carl Andersson	Malmö	4.01.16
363/M40	Stefan Karlsson	Finspång	4.04.01
203/M50	Olle Albinsson	Södra Sandby	4.04.13
206/M50	Torben Larsson	Bjärred	4.04.59
40/K40	Margareta Rockler	Malmö	4.06.27
421/M55	Sonny Persson	Löddeköpinge	4.06.51
425/M35	Torbjörn Petersson	Oxie	4.07.22
575/M25	Thomas Larsson	Helsingborg	4.08.53
381/M40	Åke Eiransson	Ramkvilla	4.09.13
220/M50	Max Claesson	Västertuninge	4.09.21
223/M50	Karl-Erik Stangenmeyer	Malmö	4.10.24
3/M70	Gösta Andersson	Landskrona	4.11.03
240/M50	Sten Örtefors	Täby	4.16.04
	Bo Johansson	Göteborg	4.16.40
	Ronnie Nilbecker	Södra Sandby	4.17.56
/M60	Sven O Davidsson	Växjö	4.17.59
419/M40	Jan Andersson	Lund	4.18.59
420/M40	Kenneth Ferm	Åstorp	4.19.13
	Jan Schroeder	Lund	4.19.49
377/M45	Karl E Nilsson	Hästreda	4.24.02
259/M50	Leonard Hermansson	Borås	4.24.37
	Nichlas Stjernrup	Malmö	2.27.26
57/K40	Eva Brorsson	Växjö	4.27.35
40/K25	Kristina Bodin	Lund	4.27.43
	Jonny Persson	Mörarp	4.28.49
15/K55	Birgitta Nordlund	Alingsås	4.30.22
32/M60	Lars Nordlund	Alingsås	4.30.22
	Kjell Jensen	Mjölby	4.32.38
60/K40	Inger Jönsson	Södra Sandby	4.35.39
408/M45	Bengt Welther	Södra Sandby	4.35.39
466/M40	Christer Östman	Staffanstorp	4.35.44
467/M40	Lars Wernerheim	Staffanstorp	4.35.45
62/K40	Marita Simonsson	Grundsund	4.36.54
471/M40	Inge Josefsson	Korsberga	4.37.38
105/M55	Bengt Åberg	Hörby	4.47.48
	Östen Stålhand	Ramkvilla	4.49.05
418/M45	Björn Oscarsson	Halmstad	4.50.01
109/M55	Jan E Andersson	Södra Sandby	4.53.37
856/M30	Tage Kristensen	Billesholm	4.54.42
859/M30	Kent Sternehov	Angered	4.55.41
860/M30	Marco Krmic	Angered	4.55.42
496/M40	Bertil Engqvist	Klagshamn	4.57.20
431/M45	Lars E Bäärnman	Järfälla	4.58.26
73/K30	Anna Tallinger	Hässelby	4.58.27
306/M50	Göran Persson	Kägeröd	5.06.21
	Patrik Kirkhorn	Lund	5.08.28
9/M70	Stig Eriksson	Lima	5.09.48
7/K60	Eva Jern	Lund	6.30.12

Kommentarer till resultatlistan från Copenhagen Marathon:

Äntligen, i mitten av september, har vi fått de svenska resultaten från Köpenhamn. Dessa listor innehåller uppgifter om namn, postadress och sluttid, medan åldersklasser saknas. Varje resultat måste därför kontrolleras bland resultatlistorna i Politiken, där de publicerades dagen efter loppet. Dessa är upprättade i åldersklasser, men utan angivande av förening, postadress eller nationalitet.

Några av resultaten i den lista som vi nyligen erhållit finns inte upptagna i Politiken, bl.a. för två av våra medlemmar, Sune Cederpil i 55-årsklassen och Sven-Olof Davidsson i 60-års-klassen. Deras tider skulle motsvara en 21:a resp. 29:e placering i resp. klass, om övriga resultat anses vara korrekta.

I Politiken finns ytterligare ett 20-tal namn, som troligen är svenska, men eftersom inget namn överensstämmer med någon av Sällskapets medlemmar har de ej medtagits i den resultat-lista som här presenteras.

Fjordlandsmarathon 1996-06-09 Dalby, Danmark

Pl	Namn	Klubb	Tid
M			
1	Christian Füllgraf	DEN	2.38.53
7	Kenneth Gunnarsson	Heleneholms IF	2.57.24
28	Göran Temlind		4.16.41
29	Hans Orsing	IFK Helsingborg	4.39.36
K			
1	Lene Ibsen	DEN	3.29.14

Rapport från Kenneth Gunnarsson, Malmö: Loppet gick från Fredrikssund (35 km nordväst om Köpenhamn) till Dalby, mitt ute på den danska landsbygden, genom små sömniga byar och förbi gula rapsfält. Vädret var soligt och varmt, ca 20° C vid starten kl. 10, ca 25° C vid målgången.

Ett par detaljer: Arrangörerna hade ordnat med väldigt många funktionärer, bl.a. deltog hemvärnet och armén. Dessutom hade eleverna vid en gymnasieskola maratonloppet som ett projektarbete; antingen fick eleverna springa en sträcka i en "stafett-mara" (som gick samtidigt med det "riktiga" maratonloppet) eller deltaga som funktionär.

Tredjepriset i damklassen (totalt tre deltagare) bestod av en presentlåda innehållande fyra flaskor rödvin! (Inte så vanligt i Sverige.) Sammanlagt startade 35 — 32 män, 3 kvinnor — i loppet, 32 tog sig i mål. Vi var tre svenskar som deltog och arrangörerna var mycket glada över att ha så långväga gäster och vi var mycket välkomna tillbaka nästa år, 8 juni 1997.

Vänliga hälsningar
Kenneth Gunnarsson

Nordmarka Skogsmaraton 1996-07-06 Norge

Pl	Namn	Klubb/Ort	Tid
M			
1	Sveinung Vea	NOR	2.49.55
3	Sören Persson	Arvika LK	2.59.33
11	Jörgen Larsson	IF Göta	3.20.23
24	John Jonsson	Arvika LK	4.07.12
M35			
1	Mounir Benoumma	NOR	2.42.26
8	Tom Pedersen	IF Göta	3.04.56
16	Bengt Göransson	Falu IK	3.24.48
M40			
1	Lars Olav Uren	NOR	2.43.12
41	Jan Nyquist	IK Springv	4.12.15
M45			
1	Henry Joistein Hatlen	NOR	3.06.11
17	Tommy Englund	SK Glid	3.42.28
46	Jon-Håkan Jannerling		4.31.40
M50			
1	Hans Gradberg	NOR	3.04.41
41	Lennart Carlsson	Arvika LK	4.07.01
42	Stig Söderström	Kvarnsvedens GoIF	4.10.13
48	Henrik Hallkvist	IFK Strängnäs	4.23.53
M55			
1	Per Derbakk	NOR	3.10.15
6	Bengt Wallin	Klubb Falun	3.44.26
18	Leif Arvidsson		4.17.59
K			
1	Gry Christ Wilhelmsen	NOR	3.17.27
K40			
1	Grethe Foss Aamodt	NOR	3.38.27
5	Lisbeth Jambro	Arvika LK	4.07.13

Killinge Maraton 1996-07-06 Killinge AIF

Kl/Plac	Namn	Klubb/Ort	Tid
M40/1	Åke Lindgren	Laisvall SK	3.02.52
M40/2	Thomas Nilsson	Ullati IF	3.10.56
M40/3	Tommy Lindgren	Laisvall SK	3.16.12
M40/4	Roland Nilsson	Miners RC	3.22.28
M50/1	Börje Karlsson	Miners RC	3.27.48
M/1	Tony Strande	Vettasjärvi IF	3.28.20
M45/1	Ulf Johansson	Tvåråselet AIF	3.37.28
M50/2	Lars Marainen	Killinge AIF	3.49.04
M60/1	Erik Nordqvist	Bodens SK	3.58.39
K45/1	Anja Tuikkanen	Gefle IF	4.28.50

Väder: Nordostlig vind, regn, 13°C
Banmätare: Johan Henriksson

Veteran-EM 1996 1996-07-27 Malmö

Plac	Namn	Nat	Tid
M40			
1	Gerard Hendriks	HOL	2.28.22
15	Anders Persson		2.49.29
16	Ingemar Karlsson		2.53.22
18	Anders Krappe		2.57.22
19	Bo Andersson		2.58.24
21	Per Månsson		3.01.50
25	Kenneth Gunnarsson		3.06.02
28	Kurt Sätterström		3.09.31
34	Fabio Ryen		3.17.15
37	Evert Lindén		3.26.25
40	Andrés Rojas		3.45.06
M45			
1	Ivo Gomez da Silva	POR	2.31.34
8	Magnus Bergh		2.45.04
10	Åke Harlin		2.45.41
12	Göran Bengtsson		2.49.40
13	Christer Bengtsson		2.50.55
19	Göran Lennström		2.54.42
24	Kenneth Svensson		2.58.00
25	Carl-Axel Nilsson		2.58.58
27	Karl-Erik Ohlsson		3.00.56
28	Claes-Hugo Thörner		3.01.30
30	Bertil Palmqvist		3.04.32
31	Hans-Ove Lindström		3.04.47
33	Tord Svanfelt		3.07.46
35	Per Olsson		3.13.40
38	Jan Paraniak		3.13.57
42	Reine Axelsson		3.17.31
44	Nils-Olof Engfeldt		3.21.28
46	Lennart Skoog		3.25.27
47	Bengt Pregart		3.29.05
49	Lars Andersson		3.34.15
52	Jan Jönsson		3.52.30
56	Roland Arvidsson		4.10.40
M50			
1	Peter Wechler	GER	2.38.07
10	Lars-Erik Boqvist		3.05.06
12	Bo Sjödahl		3.07.46
17	Bengt Larsson		3.16.23
25	Gert Nilsson		3.29.15
29	Bert Lindgren		3.45.18
30	Klas Fjällrot		3.50.15
33	Jan-Erik Sjöberg		4.17.24
34	Jan-Eric Månsson		4.30.08
35	Christer Magnusson		4.43.33
36	Karl-Erik Hörberg		5.07.44
M55			
1	Peter Lessing	GER	2.39.18
6	Björn Videfors		2.54.31
16	Jan-Åke Persson		3.09.28
21	Håkan Sjöö		3.16.26
22	Bertil Claesson		3.16.45
24	Kurt Holmgren		3.19.37
25	Johannes Likar		3.22.08
27	Bertil Lanzén		3.22.57
29	Ulf Agrell		3.24.16
32	Gilberto Alvarez		3.28.16
36	Lars Henningsson		3.37.39
40	Thorsten Bergsten		3.49.18
42	Lennart Persson		3.50.52
M60			
1	Pekka Räty	FIN	3.02.30
10	Gösta Bengtsson		3.20.28
13	Åke Floreng		3.26.47
15	Sven-Olof Davidsson		3.45.10
16	Arne Nilsson		3.48.28
22	Sven-Erik Åkerman		4.49.00
M65			
1	**Kjell Linder**		2.59.06
3	Håkan Olofsson		3.06.48
9	Bertil Persson		3.41.21
M70			
1	Sergio Agnoli	ITA	3.02.47
5	Jacob Lundström		3.40.27
8	Ebbe Carlheim		3.51.26
M75			
1	**Gösta Andersson**		4.05.09
2	Erik Holm		4.05.36
M80			
1	Andre Osselaer	BEL	4.08.11
	ingen svensk deltagare		
K35			
1	Nina Hansteen	NOR	2.54.48
4	Yvonne Brandberg		3.13.12
5	Cecilia Björklund		3.15.11
8	Cecilia Nilsson		3.34.19
9	Sirpa Munne		3.46.12
K40			
1	Magdalena van Mol	BEL	2.56.28
	ingen svensk deltagare		
K45			
1	Chateni Sainte Romane		3.07.03
6	Gull-Britt Malmberg		3.37.24
K50			
1	Gerti Wettstein	SUI	3.07.42
13	Karen Ljungman		4.23.27
K55			
1	Anni Wentzien	GER	3.09.22
5	Birgitta Eklund		3.26.02
6	Margareta Carlbäck		3.40.27
10	Gunilla Mårtensson		3.55.18
12	Monika Simson		4.11.10
K60			
1	Janina Rosinska	POL	3.35.52
7	Greta Adolfsson		3.57.53
11	Inger Gjertz		4.24.17
K65			
1	Helga Maria Kündig	SUI	4.29.[illegible]
	ingen svensk deltagare		
K70			
1	Mariann Dahinden	SUI	4.44.33
	ingen svensk deltagare		

Skutkutet 1996-08-10 Åre Åre SLK

Pl	Namn	Klubb/Ort	T
Individuellt			
1	Eric Skoog	Duveds IF	3.18.39
2	Petter Andersson	Umeå OK	3.37.45
3	Stefan Palm		3.51.40
4	Hans Björkqvist	Högsbo AIK	4.10.24
5	Mikael Eriksson		4.25.10
6	Anders Nilsson		4.38.59

Väder: Mycket varmt, troligen 25°, vind måttlig från sydost.
Bana: Ett varv runt Åreskutan, underlag asfalt, fjällterrräng, grusväg, stig.

Strömmingsmaran 1996-08-18 Söderhamn

Pl	Namn	Klubb/Ort	Tid
M			
1	Mikael Forsling	Edsbyns IF	2.50.12
2	Greger Nilsson	IFK Strängnäs	2.57.16
3	Taisto Nikkarinen	IK Aluminium	2.59.03
4	Mikael Andersson	IFK Strängnäs	3.14.52
5	Peter Abrahamsson	Söderhamn	3.16.49
6	Håkan Albinsson	IF Ferro	3.24.44
7	Erik Törnquist	Bollnäs FIK	3.32.54
8	Pär-Olof Sandin	Marma Mohed L.A.	3.37.23

9	Bengt Öhrn	Marma Mohed L.A.	3.37.34
10	Johan Sundström	Bromma	3.38.44
11	Pär Wiklund	Frica	3.38.50
12	Niklas Rönnefall	Uppsala	3.50.47
13	Sven Gustavsson	Kilafors IF	3.57.54
14	Jörgen Johansson	Rundvirke	3.59.57
15	Carlos Lopez	Skutskär	4.00.16
16	Mikael Dahlberg	BGIF	4.09.39
17	Lars Berger	Nygårdens SPA	4.10.28
18	Emil Åsberg	Söderhamns IF	4.13.54
19	Esbjörn Berggren	Åbyggeby FK	4.37.56
20	Peter Johansson	Marma IF	4.59.34
21	Johnny Jacobsson	Sandarna Sport & IF	5.01.41

M35

1	Jan-Erik Strandberg	Ljusne Ala OK	2.47.45
2	Stefan Lind	ESS LK	2.51.48
3	Jan Johansson	Granbergs AIS	2.57.01
4	Joost van den Bosch	ESS LK	3.15.04
5	Sören Alneberg	Ockelbo LK	3.23.08
6	Lars-Göran Berggren	Fredrikshofs IF	3.23.22
7	Bo Olsson	F 15 IF	3.23.41
8	Tommy Löberg	Rengsjö SK	3.24.10
9	Christer Lindqvist	Ericsson Korpklubb	3.30.57
10	Leif Kroon	Ljusne Ala OK	3.42.59
[illegible]	Aco Serafimovski	DEN	3.44.18
[illegible]2	Mats Hagberg	Skogsind. Tek.Forsk. Inst.	3.45.31
13	Roger Eriksson	Sandarne	4.23.00
14	Håkan Fredholm	Ovanhedens BGF	4.26.10
15	Thomas Thyr	Söderhamns TK	4.45.02
16	Micael Broberg	Alfta	4.52.19

[illegible]40

1	Åke Lindgren	Laisvall SK	3.00.44
2	Per Erik Bohman	Hofors LK	3.09.56
3	Marek Perlinski	Jalles TC Umeå	3.27.15
4	Roland Englund	Ljusne Ala OK	3.30.26
5	Tommy Lindgren	Laisvall SK	3.33.42
6	Sven-Ingvar Andersson	Iggesunds SK	3.41.17
7	Mårten Andersson	Iggesunds SK	3.56.58
8	Sune Forsmark	Ljusne Ala OK	3.58.50
9	Bo Dahlström	Sandviken	4.00.18
10	Bengt-Åke Skoglund	Postens IK Sandviken	4.08.07
11	Bertil Jansson	Kolarmora KIF	4.18.57
12	Hans Berger	Vågbro Sportklubb	4.25.37
13	Håkan Ävall	Östersund	4.31.17
14	Markku Pihlajaniemi	FIN	4.48.28

M45

1	Leif Danielsson	Iggesunds SK	2.52.39
2	Angus Thomson	Söderhamns SK	3.00.45
3	Kjell Krans	Iggesunds SK	3.01.39
4	Kurt Hemphälä	ESS LK	3.20.37
5	Pär Sjölin	Söderhamns IF	3.23.07
6	Bosse Hedlund	Iggesunds SK	3.24.51
7	Pauli Timonen	Boo IF	3.37.35
	Birger Höglund	IK Jordbänningarna	3.40.25
	Ove Svedlund	Ljusdals RC	3.42.17
10	Kent Larsson	Hargs Runners	3.46.19
11	Ivan Forsgren	Jalles TC	3.47.04
12	Per Westin	Lustebo LK	3.47.26
13	Anders Wilin	Rank Xerox IF	3.52.18
14	Bo Halldin	Telia IF	3.54.12
15	Jan Röhdin	Simply The Best	3.59.43
	Leif Skogland	IK Favör	4.00.52
17	Stig Mariedahl	Iggesunds SK	4.02.43
18	Kjell Högdahl	Jättendals IF	4.06.11
19	Kjell Åström	Kolarmora KIF	4.06.36
20	Tuomo Vilmunen	FIN	4.09.50
21	Lennart Nennedal	Fredrikshofs IF	4.15.36
22	Sven Erik Sandström	Iggesunds SK	4.28.11
23	Lars Åkerman	Naturapoteket AB	4.30.04
24	Bengt Östlund	Söderhamns Ishockey Klubb	4.49.27
25	Rolf Bodin	Söderhamns OK	5.00.54

M50

1	Kenny Höijer	Alfta GIF	2.59.59
2	Per Olov Nordin	Söderhamns IF	3.05.31
3	Svante Mattsson	Edsbro	3.09.06
4	Eino Alatalo	Falu IK	3.11.30
5	Erik Lindblom	Gävle BOFF	3.12.30
6	Börje Carlsson	Miners RC Kiruna	3.25.06
7	Mauri Voloma	FIN	3.27.19
8	Gunnar Edberg	Marma Mohed AL	3.28.46
9	Timo Vilenius	IFK Strängnäs	3.32.09
10	Dan Jarl	Håfreströmns IF	3.36.22
11	Mats Ehrnebo	Medireg	3.38.29
12	Ulf Gustavsson	Vilsta IK	3.38.37
13	Dick Wennberg	ICA Handlarnas IF	3.42.05
14	Bror Hemphälä	ESS IK	3.55.52
15	Olle Olsson	Iggesunds SK	4.03.23
16	Sven Berg	Polisen Edsbyn	4.08.09
17	Karl-Erik Törnquist	Bollnäs FIK	4.08.56
18	Leif Eriksson	Uppsala LK	4.46.27
19	Leif Wängman	Iggesunds SK	4.46.56
20	Stig Söderström	Kvarnsvedens GoIF	4.49.06
21	Kurt Åsberg	Sundsvall	4.55.14
22	Christer Magnusson	Ösmo GIF	5.00.15

M55

1	Karl-Erik Lundström	FIN	3.11.40
2	Hans Morén	Hemlingby LK	3.39.41
3	Claes Walters	Täby LLK	3.40.26
4	Rolf Persson	Iggesunds SK	3.44.35
5	Bengt Wallin	Falu IK	3.44.57
6	Kim Nyberg	SRRC	3.47.40
7	Pauli Nieminen	SIF	3.51.29
8	Torbjörn Sjödahl	Söderhamns SK	3.53.16
9	Hans Johansson	Föne IK	4.12.38
10	Lennart Norén	Verdi FC	4.33.14
11	Hans Orsing	IFK Helsingborg	4.49.27

M60

1	Runar Mellgren	Jättendals IF	3.44.11
2	Lars-Olof Israelsson	IFK Strängnäs	3.48.52
3	Martin Svensk	Vallsta Skidklubb	4.03.15
4	Alpo Jylhä	FIN	4.19.54
5	Tore Billman	Fredrikshofs IF	4.21.18
6	Per-Erik Lejonmark	Ljusne Ala OK	4.24.50
7	Bertil Lundin	Jäderfors SK	4.35.06
8	Lennart Persson	Järnvägens IF Eskilstuna	4.44.35
9	Runar Waller	Hemlingby LK	5.02.55
10	Tage Grip	Hälleforsnäs IF	5.15.59

K35

1	Susanne Östlund	Söderhamns IF	3.21.10
2	Sisko Ala-Uotila	Järfälla	3.50.22

K45

1	Margareta Jonsson	Hofors LK	3.34.14

Antal fullföljande: 119 män, 3 kvinnor.
Banan kontrollmätt av SFIF:s bankontrollant Ragnar Sundberg den 26 juli 1996

Starten vid Ölands Marathon.
Foto: Bo G. Westerlund.

Ölands Marathon 1996-08-03 DM för Småland Ölandsmästerskap Högby IF

Pl	Namn	Klubb/Ort	Tid
M			
1	Håkan Johansson	IK Hakarpspojkarna	2.37.14
2	Juris Treimanis	Högby IF	2.41.50
3	Tommy Hagberg	Växjö LK	3.07.02
4	Paul Karlsson	Lessebo OK	3.15.29
5	Håkan Blomqvist	Kyrkhults SK	3.20.49
6	Johan Engdahl	F7 IF	3.21.48
7	Kjell Birkeland	IK Grane	3.21.58
8	Filip Larsen	KA2 IF	3.26.49
9	Håkan Hansson	Herrestads AIF	3.36.52
10	Anders Pettersson	Electrolux IF	3.39.50
11	Roger Backman		3.47.58
12	Bo Engström		3.49.22
13	Christer Persson	Högby IF	3.55.02
14	Johannes Holswilder		4.35.39
15	Mikael Berganäs		4.37.27
16	Ulf Palmgren		4.37.40
M35			
1	Robert Alnebring	Boo IF	3.12.10
2	Gert-Inge Tapper	Björnstorps IF	3.14.16
3	Mats Pettersson	Högby IF	3.15.01
4	Gunnar Dahlborg	BK Tråsket	3.35.04
5	Per Ove Claesson	Istrums SK	3.53.20
6	Jens Rydberg	Växjö LK	4.03.10
7	Klas-Göran Kumlin	Atlas Copco	4.33.57
M40			
1	Stefan Jingholt	Bollebygds IF	3.06.09
2	Jan-Olov Karlsson	Örjansklubben	3.07.39
3	Rainer Niska	Wärnamo SK	3.15.39
4	Åke Alm	FK Finn	3.38.45
5	Cehå Sennerstig	Björnstorps IF	3.41.46
6	Jan Halldén	IF Saab	3.47.13
7	Johan Armfelt	IFK Borgholm	3.48.22
8	Lars-Göran Olausson	Team Blekinge	4.10.59
9	Kjell Levin	Team Blekinge	4.15.37
10	Bo Fagerholm	F&S Laholm	4.17.22
11	Patrik Stolt	Västerås	4.25.47
12	Arne Persson		4.36.58
M45			
1	Roger Bäckström	Ronneby OK	3.02.20
2	Hans Eriksson	Alvesta FI	3.04.16
3	Vilhelm Johansson	Hjortsberga	3.10.59
4	Slimo Safouane	Hultsfreds LK	3.16.32
5	Lars-Erik Gustafsson	Alvesta FI	3.18.25
6	Kjell Magnusson	Club Z	3.29.59
7	Matti Pylkkänen	Överums OK	3.30.05
8	Göran Brattberg	Växjö LK	3.30.15
9	Ingemar Fransson	OK Njuding	3.36.16
10	Bo Carlsson		3.39.45
11	Tommy Klippvik	Färjestadens Motion	3.41.35
12	Kent Larsson	Hargs BK Runners	3.45.46
13	Gunnar Johansson	IFK Borgholm	3.50.03
M50			
1	Stig Hörberg	Växjö Norra IF	3.12.26
2	Bo Hilner	Alvesta FI	3.12.46
3	Mats Ekman	Stockholm	3.14.44
4	Lennart Skoog	Stenungsunds OK	3.23.45
5	Stig-Åke Jonasson	Elmhults Sport Club	3.31.36
6	Kjell-Åke Åkesson	Växjö LK	3.35.05
7	Sonny Widergren	Eksjö Södra IK	3.38.03
8	Allan Nicklasson	Skruvs IF	3.38.38