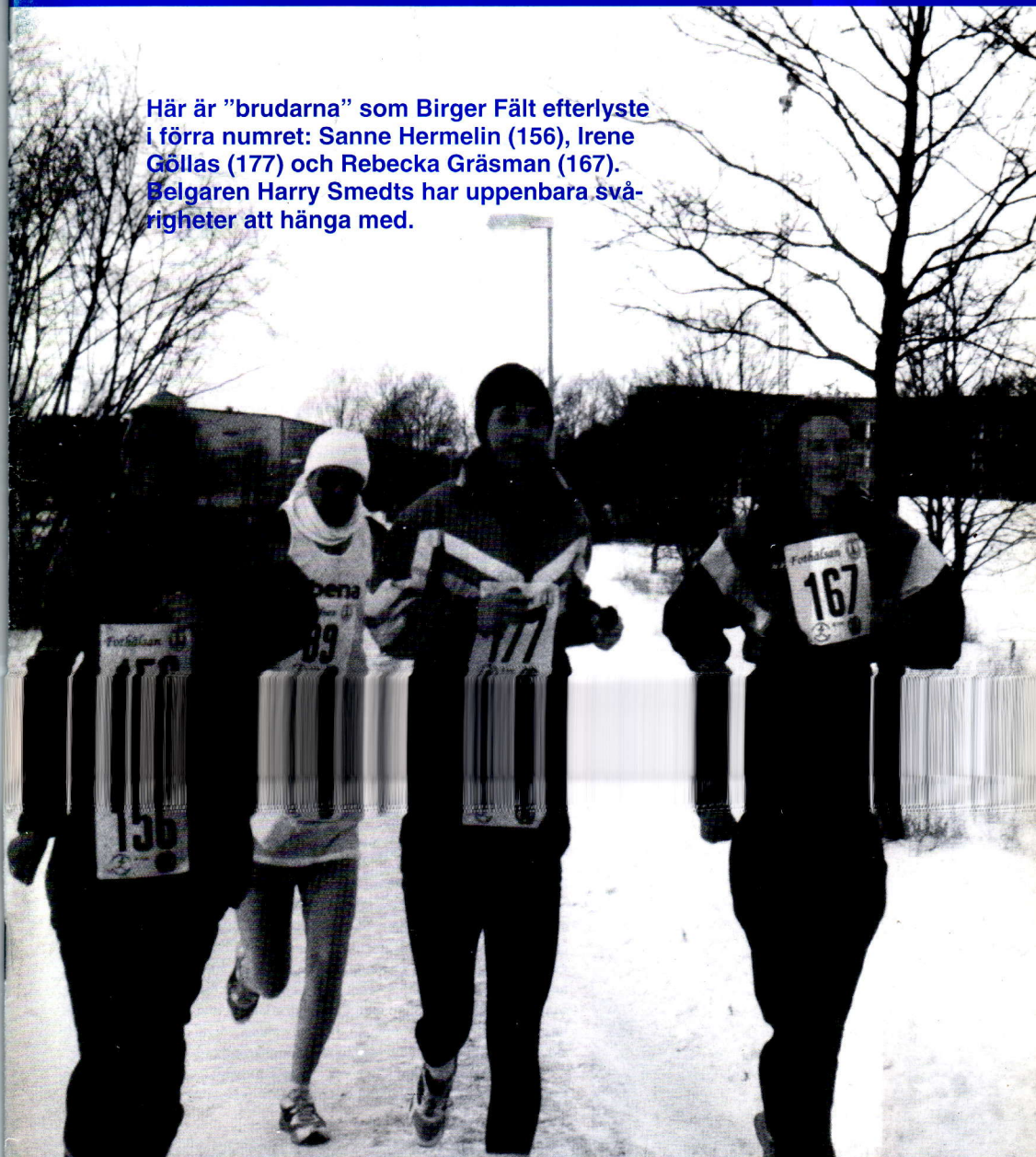


# Marathon



L Ö P A R E N Nr 147 Feb. 1/97

Här är "brudarna" som Birger Fält efterlyste i förra numret: Sanne Hermelin (156), Irene Göllas (177) och Rebecka Gräsman (167). Belgaren Harry Smedts har uppenbara svårigheter att hänga med.



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 anrättbara 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

Norrboten: 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

Ängermanland: 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

# Ett kontaktombud – några tankar

Tillfrågad av Jan Lind om jag ville skriva ledaren i nästa nummer av Marathonsällskapets så lovade jag detta. Eftersom jag började att springa maraton för 30 år sedan och hunnit med över 100 lopp så borde jag ju ha en del synpunkter att ta upp. Man skulle ju om inte annat kunna säga att allt var mycket bättre förr, men jag tror att det skulle vara farligt att vara så kategorisk. Politikerna talar ju om att man måste lyssna på rörelsen, därmed inte sagt att man omedelbart ändrar inriktning.

Marathonsällskapet har ju från vissa håll anklagats för att inte lyssna på medlemmarna. Det gäller bl.a. antalet maratonlopp som det kan vara lämpligt att genomföra per år. När jag började med maraton löpning så var det rätt enkelt, för det fanns inte så många lopp att springa, och ultralopp och detta med att springa ett maratonlopp om dagen under flera dagar var inte aktuellt. Man fick verkligen vänta på nästa tillfälle och hade god tid på sig att träna och ladda upp både fysiskt och psykiskt. Det gick inte att trösta sig med att gick det dåligt idag så kanske det går bättre i morgon eller tänka att jag tar det lugnt idag, för jag har ju ett nytt lopp nästa vecka.

Det torde dock vara svårt att styra dagens upplysta och självständiga människor och därför så får man nog inom rimliga gränser acceptera ganska så otraditionella företeelser som dyker upp. Naturligtvis skall man få ha sina personliga synpunkter också. För min egen del så ställer jag mig helt bakom Marathonsällskapets bestämmelser och regler för antalet lopp som får räknas för de olika utmärkelserna, även om jag själv tappar ett antal lopp, har nämligen gjort upp till 10 lopp något år. De som vill springa väldigt ofta säger ju att främsta anledningen är den sociala samvaron och kamratskapet och då kanske det inte är lika viktigt att man också får en massa priser och utmärkelser.

Nu verkar det naturligtvis som om jag talar i egen sak men jag har den uppfattningen att löparprestationer i första hand skall jämföras med levnadsålder och ev. handikapp. Åldern tar som bekant alltid ut sin rätt, hur vi än lever och tränar. Man skall uppmuntra och ta väl hand om de som fortsätter att springa trots att tiderna blir mycket längre och man hamnar i slutet av den totala resultatlistan. Det har ordats mycket om Erik Östbyes bästa tid i sin bästa ålder, oavsett hur det nu är med den så skall han idag hedras för att han fortfarande springer maraton och dessutom på tider som i jämförelse med hans ålder är nästan lika bra som när han var nere kring 2.20. Vi har alldeles för många som av bekvämlighet och stolthet lägger av då de inte längre kan göra personbästa.

I min klubb IFK Strängnäs där vi har alla kategorier långlöpare för vi ofta debatten om olika sätt att tävla. Jag själv som hållit på väldigt länge och sprungit ett måttligt antal lopp per år och Gunilla Franzén som inte varit löpare så många år men som sprungit ett 30-tal maratonlopp bara under 1996. Vi har också killar och tjejer som tränar regelbundet, men som ännu inte vågat sig på något maratonlopp och vi har de som inte kan låta bli att ställa upp i alla tankbara små korta lopp och därigenom stor sin träning för något eller några stora maratonlopp.

Men som man brukar säga, var och en får väl bli salig på sin tro och det finns ju trots allt ett liv vid sidan om maratonlöpningen.

Lars-Olof Israelsson  
kontaktombud för Södermanland.

# KALLELSE

Svenska Marathonsällskapets medlemmar kallas härmed till

## ÅRSMÖTE

Dag och tid: **Fredagen 21 mars 1997 kl.18.00**

Plats: **Restaurang Jaktthornet**, Löparrummet, Fiskartorpsvägen 20 (Tennisstadion), **Stockholm**.

Dagen därpå arrangeras Vällingby Marathon. Start kl.11.00

Sällskapet bjuder på pastarätt och dryck.

Varje medlem äger rätt att inkomma med motioner till årsmötet. Stadgarna föreskriver att motioner inlämnas till styrelsen senast 14 dagar före årsmötets hållande.

Motioner skickas till: **Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm**.

**Gästföreläsare:** Årets gästföreläsare är **Ulf Johansson**.

Under kvällen blir det också utlottning av priser i Värningskampanjen 1996.

**Stadgeändring:** Styrelsen kommer att på årsmötet behandla följande stadgeändring: Paragraf 7, Mom 1. Årsmötet skall hållas under **mars eller april** månad.

**Ändring av tidsgränser för Sällskapets utmärkelser:** Styrelsen kommer att ta upp förslaget att ändra maxtiden för Sällskapets utmärkelser till 5.30 (dock skall arrangörens maxtider respekteras)

Vi sätter stort värde på att just Du deltar i mötet och att Du föranmäler Dig. Obligatorisk föranmälan för deltagande i måltiden görs till Svenska Marathonsällskapets ordförande Susanne Hermelin, tel. 08 - 761 11 07 (kvällstid), som även kan bidra med ytterligare upplysningar.

För styrelsen 31 december 1996

*Susanne Hermelin*  
Ordförande

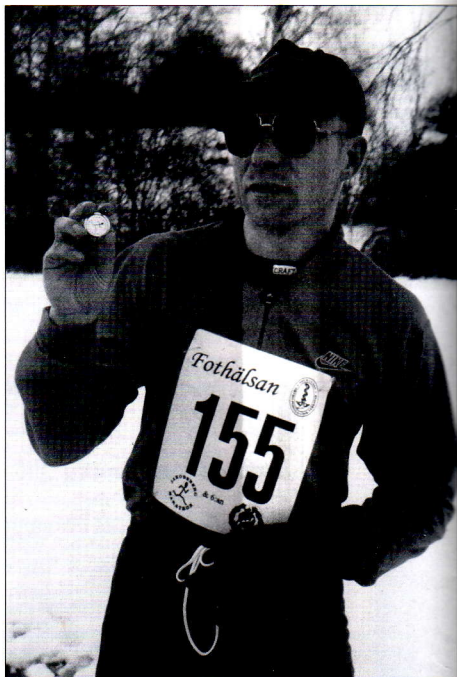
# Vintrigt i Jakobsberg

**E**fter fjolårets succéartade premiär i Jakobsberg var det inte oväntat att årets lopp samlade ännu fler deltagare. Med tävlingsdagens 62 efteranmälningar blev det totalt 124 anmälda, varav ett tiotal uteblev från starten. Fjolårets lopp gick i milt väder och till stor del på barmark. Denna gång var det sju grader kallt och vinterväglag. Inte halt men banan blev rejält moddig, så det var nog många löpare som fick träningsvärk i ljumskarna efteråt. Arrangörerna hade lite datorproblem och starten blev förskjuten en kvart p.g.a. att efteranmälningarna drog ut på tiden. Banan var identisk med fjolårets, vilket innebar sju varv. Ganska tidigt gick fjolårsfemman Tage Winter loss och ledde efter tre varv med nästan minuten före Tommy Sjöström, fjolårets fyra. På fjärde varvet övertog Torbjörn Hultkvist ledningen, halvminuten före Tage Winter som bröt på femte varvet med vadproblem. Torbjörn Hultkvist sprang vidare mot en säker seger på tiden 2.53.38, nästan tre minuter före Kvarnsvedens Tommy Sjöström. Sedan dröjde det hela tolv minuter innan Björn Sennersjö från Rättvik sprang i mål som trea. Segraren är född 1963 och springer för Hässelby och har ett personligt rekord på 2.47. På åttonde plats kom 18-årige debutanten Magnus Håkansson från Järfälla. Bland damerna stod Åsa Schumann från Piteå i en klass för sig och sprang i mål på en total nionde plats med tiden 3.14.53, nästan halvtimmen före fjolårssegrarinnan Ylva Rangne. Glädjande nog var det hela 18 kvinnliga deltagare, varav 13 fullföljde. Totalt fullföljde 99 löpare, att jämföra med 73 i premiären. Det utländska inslaget bestod av femton-talet finländare och ensamlöpare från Norge, Danmark, Belgien och Liechtenstein. Gunilla Franzén blev den andra svenskan att komma upp i 100 maratonlopp. Men då hon sprungit väldigt flitigt de senaste åren så är det dags för statyetten för 50 lopp först efter nästa lopp. Som helhet ett bra arrangemang. Att varmvattnet tog slut för damerna löstes genom att de utan protester gick in till herrarna för att duscha.

Birger Fält

Rättelse i nummer 5/96 på sid 11, högra spalten: Maratonlöparna har inte varit sämre, snarare bättre, och har haft fler tävlande bakom sig ... för att antyda en omöjlig jämförelse.  
Redaktionen

# Snyggt



Årets förste maratonsegrare, Torbjörn Hultkvist, visar stolt upp sin nyvunna plakett. Foto: Jan Lind.

**Jakobsberg Marathon** gick av stapeln 11 januari. Vädret var bättre än vad Pohlman och andra spådde. sju-åtta grader kallt och nästan vindstilla. Undertecknad åkte dit med blandade känslor. Varvlopp är nämligen inte min specialitet. Här var det till råga på allt sju varv.

Men det visade sig att varven var bra och efter en stund, en ganska lång stund (4.03) var även jag i mål. Jag vill med min artikel tacka arrangörerna för **ett enormt bra arrangemang. Perfekt service och jättetrevliga funktionärer.** Vid 3.5 km fick vi varmt vatten att dricka och vid varvningen fick vi långbord, varm sportdryck, cola, kaffe, apelsin, choklad, druvsocker, banan och russin. **Helt fantastiskt!**

Efter loppet fanns det **varmvatten** i duschen, även för mig, trots sen ankomst. Inte nog med det - Vi fick även njuta av en **varm bastu.**

TACK SKA NI HA, DET GJORDE NI BRA!

# jobbat ...

Per Westin, Lustebo LK



Tre mil kvar. Fräscha och sammanbitna är bl.a. Anders Edberg (34), Göte Ivarsson, Anders Krappe (37) och Lennart Skoog (78).

Fint driv i steget trots snömodden, har Sonja Karlsson (175) och Kjell Kvarforrd (131). Foto: Jan Lind.



Här möts löparna efter 15 resp. 16 km.



Löpning på Internet:

# [www.marathon.se](http://www.marathon.se)

# Lennart Carlander - Övriga medlemmar 68-58

**J**a, så kan man säga att slutställningen blev i 1996 års värningskampanj. Det är i alla fall en förbättring för övriga medlemmar sedan 1995, då motsvarande resultat blev 66-39.

Lennart har alltså gjort en ny fantastisk insats och förutom dessa 68 värningar har han rapporterat ytterligare 33 personer, som dock sedan ångrat sig eller slarvat med att betala in medlemsavgiften.

Övriga 58 värningar har gjorts av inte mindre än 39 av våra medlemmar, vilket vi tycker är mycket, mycket glädjande!

Förutom Lennart som får ett **resestipendium på 2000-** är det bara **Börje Carlsson** i Kiruna, som har överträffat vår första stipulationsgräns, nämligen att värva minst fyra nya medlemmar. Lennart och Börje blir därför ensamma om att erhålla vår **löparmössa**. Bland samtliga 40 som har värvat

minst en ny medlem kommer dock **vid årsmötet att utlottas en värvningsdräkt och tio T-shirts.**

## Slutresultat 1996:

1. Lennart Carlander	68
2. Börje Carlsson	4
3. Curt Sandberg	3
Gunnar Sundstrand	3
Hans Andersson	3
Kauko Kaikkonen	3
Monika Simson	3
8. Birger Höglund	2
Björn Jungnelius	2
Börje Mattisson	2
Gunilla Franzén	2
Kurt Andersson	2
Mats Zetterlund	2

Följande har värvat en ny betalande medlem: **Lennart Carlander**, Anders Ossborn, Gert-Inge Tapper, Göran Eriksson, Göran Lennström, Göte Ivarsson, Håkan Johnsson, Ing-Marie Hugosson, Jakob Heden-

skog, Jan Bottne, Jan Krantz, Jan Paraniak, Jan-Olof Svensson, Karl-Evert Stenlund, Kenneth Häll, Leif Johansson, Leif Skogland, Monika Udd, Olle Halldén, Patrik Skoglund, Per-Ove Claesson, Stig Näs-lund, Sven-Gunnar Thorsson, Sven-Olof Aronsson, Tommy Oskarsson, Ulf Palmgren och Åke Monikander.

(Samtliga i bokstavsordning efter förnamnen!)

**Värningskampanjen fortsätter även under 1997!** Du kan redan nu skicka in namn och adress på dem Du lyckas värva till Sällskapet: Box 218, 101 24 Stockholm, så sänder vi ett speciellt inbetalningskort till vederbörande.

Mera information om årets kampanj i nummer 2 av Marathonlöparen!

Jan Lind

## SVAR PÅ LEDARE:

### "Brudarna" är intelligenta

– därför springer de inte maraton i tid och otid.

Titta då istället på världens största lopp - Grete Waitz-loppet i Norge och Tjejmilen i Stockholm - där är enbart "brudar". Varför? Jo, det är inte maraton och de behöver inte bevisa sin "manlighet". Vill Maratonsällskapet se fler "brudar" på tävlingarna (liksom jag själv), så lägg ned alla maratonlopp under 200 deltagare! Satsa i stället på fler distanser i samband med de maratonlopp som då återstår. Kvaliteten på svenska maratonlöpare av båda könen förbättras samtidigt, i takt

med att konkurrensen ökar! Att springa och träna maratonlöping är en monoton och tålamodsprövande sysselsättning. Vi kan inte och ska inte begära att unga "brudar" vill ställa upp på det. Men med trevliga kortare lopp kanske vi på sikt kan locka över fler till maraton, det gäller för både "brudar" och killar. Vi ska inte tro att vi lever i slutet på 80-talet, då det vimlade av löpare av båda könen!

Det är dags att rätta mun efter matsäck!

Lennart Hansson

Medlemsförman:

## FOTHÄLSAN

Regeringsgatan 77  
111 39 Stockholm  
tel. 08-24 56 95

25% rabatt på ortopedisk undersökning

- idrottsinlägg - kontroll (totalt 750:-) och 10% på SIXTUS Olympia- och fotvårdsprodukter.

# Maraton av en slump

Jag var på resa för konferens och studiebesök några dagar i Warszawa i slutet av september. Som vanligt hade jag tagit med mig joggingutrustningen för att springa på morgnarna där. Jag var anmäld till Lidingöloppet 15 km (50-årsklassen) en vecka senare och som en lagom avrundning av årets löpningsäsong. Sedan Stockholm Marathon i början av juni hade jag sprungit ett par millopp och hållit en träningsdos på ca. fem mil i veckan, därav ett tvåmilspass under helgen. Jag var alltså som motionär hyggligt grundtränad.

Men jag var knappast tränad eller förberedd (fysiskt eller mentalt) för ett maratonlopp.

På lördagseftermiddagen i Warszawa gick jag med på en kort guidad tur i Gamla Stan där. Då fick jag se en liten skylt, på vilken det stod Warszawa Marathon. Jag sade till en kollega: "Tänk om det går nu i helgen, vad synd att jag inte visste det i förväg". Och sedan tänkte jag inte mer på det. På kvällen, då vi samlades för en drink på hotellet, innan vi skulle gå ut och äta middag, var det någon som sa: "Men vi måste väl kolla hur det är med maratonloppet". Sagt och gjort, ned till receptionen där man plockade fram en polsk tidning. Med personalens hjälp fick vi veta att loppet startade dagen efter, på söndagsmorgonen kl. 9.00. Det passade i tiden bra och starten var dessutom bara ett par minuters gångväg från hotellet, vid den öppna platsen framför slottet (och med det stora Sigismund-monumentet).

Nu började både det inre trycket och hos mig och grupptricket att kännas. Det vore kul att springa Warszawa Marathon, när man nu ändå var här precis då det går. Men skulle det kunna realiseras? Hur

var det med registrering, startavgift m.m.? Och det polska språket är ju inte så lätt att förstå. Jag tog inte ställning på lördagskvällen. Men jag tog det lugnt med mat och dryck och gick och lade mig i hyfsad tid, ifall....

På söndagsmorgonen hängde jag på läset, då frukostlokalen öppnade 6.30 och strax efter sju var jag på startplatsen. Jag såg inte till-

***Det vore kul att springa Warszawa Marathon, när man nu ändå var här precis då det går. Men skulle det kunna realiseras?***

stymmelsen till något maratonlopp och tänkte ge upp tanken. Men jag tog ändå en lätt joggingrunda på några kilometer och kom tillbaka. Då fick jag se ett par personer, klädda i träningsoveraller, gående i rask takt genom Gamla Stan. Det slog mig att de kunde vara på väg till nummerlappsutdelningen. Jag följde efter dem och minsann - där var det! Jag lyckades få tag i en funktionär, som hjälpligt kunde engelska. Jodå, det gick att efteranmäla sig. För en summa av 10 zloty (= ca. 25 svenska kronor !!!) fick man starta med all den service det innebär och fick dessutom en T-shirt, medalj och diplom. Otroligt!

Så tro det eller ej. Jag stod på startlinjen kl. 9.00 bland ca. 750 andra löpare, huvudsakligen polacker, såvitt jag kunde bedöma. Men det fanns en och annan från Litauen och Vitryssland och åtminstone en dansk, kunde jag konstatera. Det var alltså inget av de större maratonloppen. Det gick dessutom samma dag som Berlin Marathon. Men det var faktiskt det 18:e Marathon Warsawski. Loppet gick genom stan och rätt söderut på en ganska flack bana. Det var skyltar enbart var femte kilometer, där det

också fanns dricka och svabbsvampar. Man skyltade den aktuella tiden genom att fälla ned lappar med siffror, ungefär som målsiffror på fotbollsmatcher förr i världen. Och man antecknade numren på löparna manuellt vid olika kontroller och i målet. Tekniken var således inte särskilt välutvecklad här. Men det var god stämning och trevligt. Inte så mycket publik, men man

hörde "Bravo" överallt. Det svåra var att man inte kunde kommunicera med någon runt omkring. Det var gråmulet, 10-15 plusgrader och haderegnet på nat-

ten så luften var syrerik.

Efter ca. 18 km vände loppet norrut och vid ungefär 25 km sprang man nära den stora floden Wisla. Vid 32 km var man framme vid målet, men bara för att konstatera att det var en mil kvar och det var ju en aning deprimerande. Det innebär att man sprang vidare fem km bort till en vändpunkt och då första halvan mötte folk som låg före en själv och på andra halvan folk som låg efter. Vid vändpunkten var det noggrann kontroll av nummerlapparna.

Jag höll i stort sett femminuterstempo upp till två mil och tappade sedan en del på slutet. Tiden i mål var 3.48. Men jag var nöjd, inte minst efter förutsättningarna. Det är ungefär där jag brukar hamna för det mesta (mellan 3.30 och fyra timmar).

Ja, det blev alltså snabbt och utan förvarning ytterligare ett maratonlopp för mig, mitt 19:e. Kanske går det lika bra utan att preparera sig alltför noga, utan att ha för stora förväntningar. Förutsett att man har grundträningen och är frisk, förstås.

Bertil Larsson, 56

Haninge och Jordbänningarna

# Vaasa Marathon - en ny upptäckt

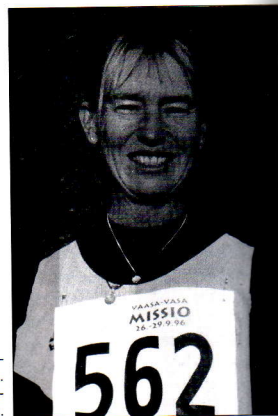
*Trots att Vaasan Vaasama arrangerat Vaasa Marathon sedan 1985 har loppet knappt fått någon massinvasion av svenska löpare.*

**D**äremot har maratonloppen i norra Sverige som regel haft ett betydande inslag av gäster från finska Österbotten. Förhoppningsvis kommer nu utbytet i båda riktningarna att öka. Erfarenheterna från årets 12:e upplaga av Vaasa Marathon blev odelat positiva för den ovanligt stora svenska delegationen - tioalet löpare.

Loppet avgörs första helgen i september och är en varvbana på 21 km med start, varvning och mål på Kaarlenkenttä friidrottsstadion i stadens södra utkant. Banan går mestadels efter slingrande cykelvägar österut till kulturbygderna vid Korsholms ruiner och Gamla Vaasa. Nivåskillnaderna är mycket beskedliga i det flacka landskapet och inbjuder till snabba sluttider. En frisk ostlig vind bromsade tyvärr löparna något i årets tävling. Segartiden skrevs i år till 2.30.49 av Jarmo Kujala, Åtherin Urheilijat, som även vann föregående år (2.26).

**L**otta Svärd är en känd figur i Finland. Då handlar det givetvis om Pänrik Ståls sägner. Nu fick publiken bekanta sig med en modernare upplaga, den spänstigt löpande. Lotta Svärd från Jalles TC i Umeå svarade för den främsta svenska framgången. Hon tog i en tidig fas av loppet kommandot i damklassen och passerade mållinjen som klar segrare på 3.11.12, drygt fem minuter före finska Seija Viklund, Ulvia. Bland de svenska herrarna var också en gul-svart umelöpare snabbast. I M40 (tioårs-klasser) utkämpade Leif Johansson, Jalles TC, en hård duell om segern med Markku Suokkas, Kurikan Ryhti (Juha Mietos klubb), men fick se sig knappt slagen (2.52.16). Det blev ytterligare ett svenskt silver i M50 genom Vaasamarathonpionjären Sune Westman, Team Esplanad Umeå. I hans femte lopp i Vaasa stannade klockan på 3.04.59.

**E**tt trevlig erfarenhet av Vaasa Marathon var det relativt stora startfältet, 231 fullföljande löpa-



Lotta Svärd - guld värd i Vaasa. Foto: Leif Johansson.

re (därav trettioalet kvinnor). Profilen på startfältet var också intressant ur svenska ögon. Loppet samlade alla kategorier av maratontövare. Mediantiden blev 3.41, vilket innebar att nära nog halva startfältet tillbringade mer än fyra timmar ute på banan. Maraton är fortfarande en riktig breddsport i Finland! Ytterligare ett intryck från Vaasa var de exemplariskt ordnade vätskekontrollerna med vatten, Hart-sport, saft och inlagd Närpesgurka(!), alltid sorterade i rätt ordningsföljd. På återseende Vaasa - vi följer loppets devis - Viisat juokevat - Den kloke springer och mår bra!

*Leif Johansson*

## Spring Maraton i Köpenhamn Copenhagen Marathon

**Söndag den 18. maj 1997 - 6.000 löpare och kanske Du?**

Copenhagen Marathon avgörs 1997 söndagen den 18. maj. Loppet startar kl. 9.30 på Vester Voldgade vid Rådhuspladsen.

I Köpenhamn får du T-shirt, medalj, varm choklad, honungskakor m.m., om du är i behov av det, när du har kommit i mål.

På tävlingsdagen är det prisutdelning på Tivoli. Den börjar kl. 16.00, och det är gratis entré för löparna. Bestäm dig redan nu och sänd in kupongen til kansliet, så skickar vi inbjudan till dig snarast.

**KUPONGEN SKICKAS TILL:**

Copenhagen Marathon, Århusgade 85, DK-2100 Köpenhamn  
Tlf. +45 35 26 69 00 - Fax +45 31 38 69 03

Jag vill ha en inbjudan till Copenhagen Marathon 1997

Namn \_\_\_\_\_

Adress \_\_\_\_\_

Postadress \_\_\_\_\_



**S**

å var det dags för mig att blanda mig i skodebatten i alla fall. Jag skrev en inlägga redan efter Lennart Hanssons första införande men skickade aldrig iväg det. En liten fadäs som härmed åtgärdas efter att ha läst nummer 5/1996.

Lennart Thomson håller inte med Göran Nordström om hur foten sätts i marken. Det gör jag däremot. Jag har vid åtskilliga tillfällen bandat lopp från TV efter Lennart Hanssons artikel. Precis som Göran Nordström har jag också observerat att nästan alla långdistanslöpare sätter i hälen först. Jag har bandat flera maratonlopp, bl.a. loppet i Atlanta. Sedan har jag spelat upp dem ruta för ruta. Och nästan uteslutande alla löpare sätter i hälen först. Detta gäller även triatleter.

Vidare så håller jag med Lennart Hansson i en del av hans åsikter. Vad han dock bör göra är att inte blanda ihop sitt eget sätt att springa med andras. Att ge sig in på att de som springer skall lära sig att springa rätt istället för att springa bra är felaktigt. Lennart Hansson bör inse att vi alla är fysiskt olika och därmed har olika

## INSÄNDARE

förutsättningar för att springa "rätt".

Dagens skor är inte så dåliga som Lennart Hansson vill mena. Jag håller dock med om att skorna ibland är för välbygda och därigenom hindrar fotens naturliga förmåga att kompensera för de "felsteg" som man gör.

Det viktiga är ju att springa på ett sådant sätt som känns naturligt för var och en. Även om det låter klafs, klafs eller som om det är en ånglok som är på gång. Jag sätter i hälen först och kommer att fortsätta med det. Min ambition är inte att komma upp i eliten utan fortsätta för att jag trivs med det.

Varför skall inte "gräsrotter" få en chans att känna segerns sötnöje? Att Lennart Hansson kräver bättre kvalitet på startande i löpartävlingarna förstår jag inte. I Sverige finns inte så många löpare av klass att de kan sägas tillhöra världseliten. "Kvaliteten" på de startande kan därför inte bli så hög som Lennart Hansson vill. Att Lennart Hansson framhäver sig själv med att t.o.m. han vinner tävlingar ibland finner han oftast själv roligt i motsats till vad han skriver. Han skulle själv kunna börja med att inte ställa upp i de tävlingar som han redan på förhand ser att han kan ta hem

segern i. På så sätt slipper han ondgöra sig över att vinna själv. För oss som gillar att tävla och "mäta oss" med andra så är de små tävlingarna en kul tillvaro. Oftast är det en mycket trevlig tillställning där man pratar med dem som man ibland slår och ibland bli slagen av. En social samvaro alltså.

**A**lnedningen till att många tävlingartappar startande är inte i första hand bristen på "kvalité". Nej, snarare är det så att många som arrangerar tävlingar tar oskäligt mycket i startavgift. Att betala 150 kr för att springa 10km där det serveras vatten vid 5km och vatten i mål, ev. en banan och en liten plaket är bara för mycket. Ett sådant lopp är bara värt 50-60 kr. Det är där skon klämmer. Många som arrangerar lopp lever kvar i 80-talets hausse. Det är dags att komma tillbaka till verkligheten.

Lennart Hansson bör inte utgå från sig själv så mycket när han ger sina utlåtanden. Hans fysik är inte lik många andras. Därigenom ges det andra förutsättningar.

Åge Nielsen  
Skrittgatan 4A  
431 32 Mölndal

## Nu kommer veteran-nålen!

I flera motioner och i vår enkät har det framkommit önskemål om någon utmärkelse med åldersbaserade tidsgränser. Nu har Marathonsällskapets styrelse beslutat att instifta en veteran-nål. Tidskraven motsvarar de för silvernålen, 2.40 för män och 3.10 för kvinnor. Lopp fr.o.m. 22 mars 1997 (Vällingby Marathon) får räknas. Nålen kan endast erövas en gång och erhålls efter ansökan till Marathonsällskapet. Numrering sker i den ordning ansökningarna kommer in.

Själva nålen är inte framtagen än, vilket betyder att det kan dröja ett tag innan de första nålarna skickas ut. Nedan följer de tidsgränser som kommer att gälla.

Klass	Män	Kvinnor
50-54	2.54	3.34
55-59	3.02	3.44
60-64	3.11	3.55
65-69	3.21	4.07
70-74	3.34	4.24
75-79	3.49	4.44
80-	4.07	5.12

Efter målgång i Berlin Marathon beslöt jag och min kompis Gunnar (en handbollsspelare som jag lurat att springa maraton) att vi skulle träffas på en uteservering som låg på Kurdamn. När vi efter att ha fullföljt ett maraton satt och var stolta som man alltid är när man nått målet, kom två andra maratonkillar och frågade om de fick sitta ner, och det var ju naturligtvis roligt att vara fler och utbyta åsikter om loppet. Maraton för mig är även att träffa människor från andra länder. Dessa två killar visade sig vara från Australien och Tyskland. George från Australien hade sprungit 108 maraton och var väl den mest rutinerade av oss. Plötsligt frågade han om vi sprungit Omsk Marathon. Nej, naturligtvis hade vi inte det. Jasså! Då har ni inte sprungit maraton, sa han. Var för då, frågade vi oss. Sedan berättade han i lyriska ordalag om denna stad och detta lopp.

När han var klar bestämde vi oss. Vi åker dit nästa år. När vi kom hem skrev jag ett brev till Sibirien International Marathon. Efter ca 14 dagar fick jag svar. Ett mycket proffsigt brev med vecko-program som innehöll guide, hotell, mat tre gånger om dagen, flodbåtstur, uppträdande av donkosacker, sång och dans, ja nästan allt. Detta var vid invigningen av Marathon och likadant vid prisceremonin efter loppet. Vi gick och kollade upp vad som krävdes för att få visum och det var

att man måste ha en inbjudan från någon. Detta fixade Konstantin Podbersky, representant från SIM. När vi hade kommit så långt frågade jag på min arbetsplats (Göteborgs Hamn) om någon var intresserad att följa med. Kjell Strandberg nappade – och det fina med detta lopp är att det finns en 5km och 8km distans – därför ställde jag krav på honom att han måste

### Maraton för mig är även att träffa människor från andra länder.

springa 8 km om han skulle med. Han ville gärna med så han fick börja träna löpning. Avresedagen kom och vi var väl lite spända. Skulle detta bli en flipp eller flopp? Vi flög från Göteborg med Aeroflot som hade fin service och även bensin hela vägen trots vad man hade sagt i ett för mig mycket överdrivet TV-program. Landade i Moskva och när vi gick ut ur tullkontrollen stod där en man från SIM som var där enbart för att möta oss. Han bad om ursäkt för att han tyvärr fått ett viktigt möte i Moskva vilket gjorde att han inte kunde flyga med samma plan som vi.

OK tyckte vi, om du bara visar oss till inrikesflyget så vi vet var planet till Omsk är. Då sa han naturligtvis: Men ni har ju 7 timmar tills planet till Omsk går så jag skall visa er Moskva under tiden. Vi fick därefter en helt fantastisk guidning av Moskva. Personlig och i vänskapens tecken. Sedan körde han oss till inrikeshallen där vi slussades in i VIP-hallen och kördes med bil till planet. Kl 5.30 lokal tid landade vi i Omsk. Där stod en mottagningskommitté på ca: 10 personer, man började undra! Vilka tror de vi är? Ja, mig måste ju de först ått jag är ju inget, det kan man ju se på åldern 57 år, Kjell 55 också tveksam, men Gunnar 59, han är nog stjärnan i gänget. Ja, ja, dom fick ju tro vad de ville. Efter all presentation undrade de hur vi ville ha vårt dagsprogram. Jag frågade om vi hade tillgång till något hotellrum vid denna tid på morgonen. (Brukligt är ju att man inte får checka in förrän kl 12.00.)

Jodå, det var klart. Vi föreslog då att vi skulle sova ca: 5 tim och därefter hämta nummerlappar. Sagt och gjort, vi blev körda till hotellet, hämtade nummerlappar, blev körda tillbaka och sedan bad de oss att vi skulle följa med till invigningen av Marathon. Detta

# OMSK MARATHON

Ove Sandberg

skedde på en arena med 7-8000 åskådare som hade löst biljetter.

Vi fick gå in genom en särskild ingång och kom ut på isen framför en scen, där var det en fantastisk show med folkdans och sångare och även amerikansk show med ryska dansare. Sedan kom borgmästaren och höll tal till oss 20 personer som satt på isen. Vad han sa det vet jag inte för han talade på ryska. Jag ville hem och lägga mig så när ljuset slocknade på arenan smet jag iväg till hotellet och såv. Maratonstarten var 3/8 kl 8.30 så SIM-folket kom och hämtade oss med buss 7.30 och körde till starten. Vi var 3 australiensare och ca 12 tyskar. En av australiensarna var han vi träffade i Berlin. Ett glatt återseende blev det. Starten för 5km och 8km och maraton gick på samma gång så kanske det var ca: 6000 löpare där. Jag har en hög hatt som naturligtvis är Blå-Vit (IFK Göteborg) som jag springer i. Kanske var det därför som TV kom fram och intervjuade mig. Skulle jag vinna? Vilken tid? Hur hade jag förberett mig? Och då fick man ju förklara att man run för fun, och naturligtvis för hälsan.

På andra sidan om mig stod TV2 och intervjuade Gunnar, inte klokt. De trodde vi var stjärnor.

Starten gick och det var i vänlig-hetens tecken. Inga knuffar, inga armbågar. Allt gick bra. Temperatur ca: 30 grader i skuggan. Varmt alltså, men själv har jag inga problem med värme, och det verkade som ingen annan hade det heller. Första vattenkontrollen blev en chock. Varmt vatten! Men det förstod jag senare att man hade kokat vattnet för att det inte skulle vara några baciller i det. Då tyckte man att det var OK. Nästa år kanske man skall sätta ut eget mineralvatten. Banan var helt platt och gick med vändpunkter åt olika håll i staden, så man fick ju vara med om att se segraren och de andra i toppen, vilket man aldrig som del-

tagare får göra annars. Ganska mycket publik var ute efter banan och hejade. När vi äntligen kom till målet på tiden 4.55 fick vi plakett och t-shirt, (vi sprang tillsammans Gunnar och jag) och sedan kom det fram en tidning och plåtade och intervjuade oss. Det kanske bara var av vänlighet man hade bemött oss på detta sätt för när vi pratade med australiensarna hade de också fått samma behandling. Efter maraton var det prisutdelning med show, sång och dansare. Som jag förstod var det penningpriser till de första 10. Segrarna i varje klass fick dessutom en bil och ytterligare en bil lottades ut bland de övriga som fullföljde maratonloppet. Vi blev utan, men detta var det bästa maraton som jag medverkat i. Kanske Boston i år var jämförbart men på ett annat sätt. Så George, australiensaren, hade rätt när han sa att har du inte sprungit i Omsk har du inte sprungit maraton. Total-

kostnad för detta lopp var år 1996 flyg Göteborg-Omsk Tor 4900 svkr, allt i Omsk (hotell, mat, sightseeing, flodtur, ja allt) 400\$.

Om du är intresserad, hör av dig, vi åker nästa år igen.

*Ove Sandberg*

*Näckrovägen 15, 423 53 Torslanda*

#### Resultat Omsk Marathon

Plac	Namn	Nat	Tid
1/M	Anatoli Archakov	RUS	2.15.20
1/K	Elena Razdrogina	RUS	2.35.16
326/M	Håkan Mossberg	SWE	3.53.44
478/M	Ove Sandberg	SWE	4.55.50
479/M	Gunnar Andersson	SWE	4.55.50



FÖLJ MED PÅ EN RESA TILL "DEN GYLLENE STADEN" !

## Prague International Marathon

Söndagen 25 maj 1997

**Direktflyg från Arlanda fredag e.m**  
**Hemkomst Arlanda måndag e.m**

**Pris: 3400:-** inkl.flyg Arlanda-Prag t.o.r., tre nätter på Hotel Libra Q centralt i Prag i dubbelrum med dusch/WC + frukost.

Vill Du hellre åka **buss till verkligt ekonomipris?**

**Pris: 1200:- + 250:-/natt** på Libra Q.  
Förslag: Avresa Stockholm fredag kl.8.00 –Göteborg fredag kl.15.30 - Malmö fredag kl.20.05.

Maj är högsäsong i Prag. Hör därför av Dig omgående (senast 20 februari) till Jan Lind tel. 08-626 94 49 (helger och kvällstid) om Du är intresserad av att vi anordnar denna resa med flyg och/eller buss.

Är Du intresserad av att vi anordnar en septemberresa till Berlin, Budapest eller London (klassiska Polytechnic Marathon)? Hör då av Dig även angående detta!!!



Avkoppling dagen efter maratonloppet i Prag 1993. Vid bordet sitter Cecilia Petersson, Leif Svensson (skymd), Leif Brinck, Carl-Magnus Bergh, Andreas Brinck och Jan Lind.

# — p o r t r ä t t e t —



David Frykman i mål som tvåa i Säfte Marathon. Foto: Jan Lind

**Namn:** David Bo Emanuel Frykman  
**Ålder:** 20 år **Födelseort:** Stockholm  
**Vikt:** 67 kg **Längd:** 175 cm  
**Bostadsort:** Lidingö  
**Yrke:** Tidningsbud sedan ett år.  
**Familj:** Fru Piera, född i Italien och Jessica, 1 år. Mamma Åsa, pappa Bo, syster Anna och halvsyster Jennie.  
**Klubb:** Flemingsbergs SK (IFK Lidingö -1996)  
**Tränare:** Memo Abbeholm (Ola Svensson -1996)  
**Antal maratonlopp:** 4 **Första maratonloppet:** Stockholm Marathon 1995  
**Roligaste maratonloppet:** Stockholm Marathon 1996  
**Personliga rekord:** 1500 m: 4.27 3000m: 9.22 5000 m: 16.31 10 km: 34.12 (Fordmilen) Halvmaraton: 1.19.20 Maraton: 2.49.39 (Vintermaran -96) Lidingöloppet: 1.59.57  
**Roligaste tävlingen:** Lidingöstafetten (10 km: 34.39)  
**Andra intressen:** Musik (gitarr), studioteknik, teckna, fotografera och familjen.  
**Favoritmusik:** Yngwie Malmsteen  
**Ser helst på TV:** Komedier  
**Läser helst:** Runners World  
**Favoritträtt:** Pasta med räkor  
**Favoritdryck:** Apelsin/Ananas-juice  
**Favoritdryck under tävling:** Pripps Energy

## Porträttet

### Varför sprang du din första mara?

En bekant var anmäld till Stockholm Marathon -95 men backade ur. Jag tänkte att jag kan väl testa även om jag inte lär komma runt. Nu ångar jag att jag inte efteranmälde mig eftersom jag faktiskt kom i mål. Det var det jobbigaste jag varit med om och jag tänkte: "Aldrig mer ett maratonlopp!". Men bara någon timme efter målgång kände jag mig oöverbinnerlig och började tänka på nästa års mara. När jag med bara två månaders löpträning kunde springa på 3.16.30 tänkte jag att med lite mer träning kan jag kapa mycket på den tiden. När jag sedan i Stockholm -96 sprang på 2.52.32 fundrade jag på om jag skulle börja satsa på maraton men jag vet inte ännu.

### Maratonlöpning kontra banlöpning?

Det är två helt olika saker och jag tycker båda är roliga på sitt sätt. Än så länge springer jag allt. Men i och med att jag tränar mest i kuiperad terräng så har jag blivit bättre

på det än i banlöpning. Terränglöpning är helt klart roligare än banlöpning då det är mycket mer varierande.

### Hur har du tränat under de här två åren?

I början då jag inte visste någonting om olika träningsmetoder sprang jag en trekilometers terrängbana med tre kilometers uppvärmning och stretching efteråt tre dagar i veckan. Det gjorde jag ända fram till i februari, då jag och mina träningskompisar ökade till sex kilometer efter tre kilometers uppvärmning. Då vi började tävla i mars så tränade vi alltid några gånger på tävlingsbanan före tävlingen. Efter att ha läst Springtime i april började vi med intervallträning. 5x1 km med 1 min. vila, 10 - 12 st. "70 - 50" och min favoritintervall inför 10 km:s lopp: 4x2 km med 2 min. vila. Inför Stockholm Marathon -96 sprang jag fyra st. tvåmilapass (första varvet) veckorna före och ett tremilapass på två timmar blankt helgen före tävlingen. Från april till juli blev det fyra träningspass i veckan, sedan fem och nu

tänker jag börja köra sex gånger i veckan. I augusti började jag med nedjoggning också. Sedan jag började träna har jag alltid gjort 40 - 50 armhävningar varannan dag, nu gör jag även situps. Jag tar det nästan aldrig lugnt på ett träningspass, jag kan inte.

### Har du något förslag på hur man kan locka fler unga löpare till maratonloppen?

Det skulle nog locka fler (i alla fall mig) om det fanns en klass för löpare under 23 år, där det skulle vara lättare att hävda sig och få priser. Dessa lopp skulle sedan i sin reklam poängtera att de har en juniorklass.

### Beskriv dina känslor och tankar under ett maratonlopp?

Jag måste vara helt säker på att jag skall springa, annars blir det som på Vintermaran då jag ville ge upp

David Frykman

efter fyra varv (av åtta). Jag läste ett citat från en känd löpare som sa att det alltid är bättre att fullfölja på en dålig tid än att bryta, om man inte har fått några fysiska problem förstås. Denna inställning tycker jag är riktig. De fyra maror jag sprungit har liknat varandra, utom den första då det blev extremt jobbigt redan efter 25 km. Jag brukar känna mig sömning efter omkring tre mil, men det går över efter 10 till 20 minuter. Ofta har jag en melodi i huvudet som jag springer i takt med. När samma melodi gått

runt runt börjar jag att tänka på något annat. Efter tre mil börjar benen att bli tunga och röra sig som robotar. Det känns som att musklerna sakta men säkert börjar att dra ihop sig och att jag behöver stretcha skinkor, vader och lärens framsidor, vilket jag dock inte gör förrän jag kommit i mål. På Vintermaran kände jag mig ganska trött redan efter halva sträckan som jag passerade på 1.22. Men när jag hade två varv kvar kände jag mig plötsligt jättepigg. Konstigt, men det kan ju vara något psykologiskt,

då det inte är så långt kvar.

### Vall vill du läsa om i Marathon-löparen?

Träningsråd för maraton, både för elit och motionärer. Tester av olika energidrycker, druvsocker, bananer, energikakor och annat som bjuds under ett lopp. Intervjuer med framstående maratonlöpare där man får veta hur de blivit bra och hur de tränar. Skulle även vilja läsa om utländska löpare och resultat.

Intervjuare: *Birger Fält*

## Svenska maratonlopp 1997

Datum	Tävlingsplats	Tel. kansli	Tel. bostad	Kontaktperson	Övrig information
8 mars	Källered, Göteborg	031-211589	031-7952143	Frank Brodin	Vändpunktsbana sju gånger
22 mars	Vällingby	08-284474	08-366990	Jonny Karlsson	Fyra varv
12 april	Skara		0511-21150	Kurt Andersson	Vändpunktsbana tre gånger
13 april	Landskrona	042-85305	0418-19746	Kurt Holmgren	Fyra varv
26 april	Säter		0225-51563	Evert Jonsson	Vändpunktsbana
Börj maj	Utby, Lilla Edet		0520-51175	Bertil Johansson	Runt Åresjön, mest grusväg
7-11 maj	Kring Vänern	0520-481177	0520-481177	K-G Nyström	Olika banor kring Vänern
7 juni	Stockholm	08-6671930			SM, två varv
14 juni	Bovallstrand, Bohuslän	523-51223	0523-51143	Ivar Fjeldbo	Två ggr t.o.r. runt Botnafjorden
14 juni	Vuollerim	0976-10292	0976-10292	Bernt Öberg	Jokkmokk-Vuollerim
28 juni	Skellefteå	0910-14330			Vändpunktsbana två gånger
5 juli	Bromölla	0456-29671	0456-28713	Leif Pettersson	Vändpunktsbana
5 juli	Svågadalen, Hälsingland		0653-30272	Majlis Wikström	Två vändpunkter
6 juli	Kalmar (triathlon)		0480-70050		SM, vändpunktsbana två ggr
12 juli	Kristianopel	0455-14277	0455-24290	Gert-Ove Olsson	Vändpunktsbana
19 juli	Vindeln-Vännäsby	0950-10001	0950-37191	Rolf Pehrsson	Ingår i Vindelälvsloppet
26 juli	*Trollhättan	0520-481177	0520-481177	K-G Nyström	Terräng (Satmaran)
27 juli	Trollhättan	0520-481177	0520-481177	K-G Nyström	Fyra ggr t.o.r. längs kanalen
2 aug.	Löttorp, Öland	0485-20564	0480-28539	Carl-Gustaf Nilsson	Tre varv
9 aug.	Säffle	0533-10600	0533-17388	Thage Söljemo	Värmlandsnäs-Säffle
16 aug.	Nordingrå, Höga Kusten	0613-20641	0613-23119	Bernt Dahlqvist	Fyra varv
17 aug.	Söderhamn	0270-75353	0270-10785	Torbjörn Olsson	Veteran-SM, Två olika varv
23 aug.	Hultsfred (50/100 km)	0495-16400	0495-60317	Kurt Gustavsson	Fem resp tio varv, mest grusväg
30 aug.	Örebro	019-361080	019-235369	Rolf Johansson	Två varv
13 sep.	Strömsund	0670-13166	0670-12288	Mats Zetterlund	Flera vändp, blandat underlag
20 sep.	Vänersborg		0520-79553	Dan Jonasson	Fem varv, mest grusväg
2 okt.	Göteborg	031-211589	0303-338401	Lennart Bengtsson	Vändpunktsbana två gånger
18 okt.	Växjö	0470-47830	0470-13618	Lars Thorstensson	Åtta varv runt Växjösjön
19 okt.	Umeå	090-165457	090-775168	Ivar Söderlind	Vändpunktsbana
25 okt.	*Bovallstrand, Bohuslän	0523-51223	0523-51143	Ivar Fjeldbo	Tre varv, terräng
26 okt.	Mariehamn, Åland	00935818-19170			Vändpunktsbana
1 nov.	Huddinge	08-6086817	08-7112051	Owe Westin	Vintermaran, åtta varv
8-9 nov	Trollhättan	0520-481177	0520-481177	K-G Nyström	Fyra gånger t.o.r. längs kanalen

De lopp som är markerade med \* räknas ej som officiella maratonlopp då de huvudsakligen går i terräng. Loppet i Lilla Edet arrangeras av IK Bergaström på en bana där Trollmaran gick för omkring 15 år sedan. Loppet kring Vänern är ej spikade men det första startar i Vänersborg och det sista går i mål i Vänersborg. Ultraloppet Vänern Runt över 44 mil går sedan veckan efter. Maxtiden är fem dygn och planerad målgång är den 18 maj. Killingi Maraton ersätts 1997 av Vuollerim Mara-

ton, som efter starten i Jokkmokk passerar polcirkeln på vägen mot Vuollerim. Alla fullföljande får ett polcirkelcertifikat. Loppet i Svågadalen (norr om Ljusdal och Delsbo) har start och mål i Ångebo. Triathlon-tävlingen i Kalmar, Järmmannen, består av 3860 m simning, 180,2 km cykling och det avslutande maratonloppet. Maxtiden är 15 timmar. I Vindelälvsloppet finns det alltid lag som saknar maratonlöpare, så är du intresserad av att springa hör av dig till arrangörerna. *Birger Fält*

# Äntligen...

*Under ett antal år skrev jag träningsråd i olika tidningar om träning inför maratonlopp.*

**N**u är det dags för Maratholonlöparen. Det ska bli intressant. 1968 gjorde jag själv min debut på sträckan och samma år blev jag också medlem i Sällskapet.

Fräidrott började jag med 1962 och då började jag också föra träningsdagbok. Det är bland annat dessa träningsdagböcker som gett mig en bra grund för de råd jag skriver om.

Under den här tiden - 35 år - och drygt 18 000 träningspass har givetvis mycket hänt.

I träningsväg - I tävlingsväg - Med utrustning

Under de här åren har jag träf-

fat många underbara människor från alla samhällsklasser.

Präster - borgare - och bönder om man så säger. Alla med sin livsfilosofi varför man springer.

Och givetvis har jag träffat många som undrar varför man springer. Det kan dom liksom inte förstå. Något år senare har man träffat dom - ja till och med stått på samma startlinje - och då förstår dom och undrar varför dom inte börjat tidigare.

Det här har varit - eller är - en underbar tid som aldrig tar slut. Visst försämras resultaten med åren. Vi blir inte yngre genom vår träning - men troligtvis äldre än de som inte tränar.



Och blir vi inte det så tror jag att vi i många fall har levtt ett mycket innehållsrikt liv som inte går att värdera.

På vilken nivå vi än befinner oss - elit eller vanlig motionär - är vi mycket bortskämda med upplevelser genom träning, tävlingar och människor vi kommer i kontakt med.

Upplevelser som inte går att värdera i tider eller medaljer.

Vi skämmer bort oss själva genom att vi är friska - friska att själv påverka våra liv. Var och en efter sin målsättning.

*Ulf Johansson*

**A**tt göra träningsprogram till en stor grupp människor är svårt. Det är lättare att ge träningsråd.

Var och en har en målsättning med sin träning. Det kan vara allt från att göra ett bra resultat till att kunna fullfölja ett maratonlopp.

För att kunna genomföra ett maratonlopp på ett bra sätt för att det ska vara friskvård så bör målsättningen vara att man tränar minst maratonsträckan under varje vecka.

Det innebär att målsättningen är minst c:a 40 km i veckan. Jag kommer att skriva träningsråd inför årets Stockholm Marathon.

Äntligen efter 18 år har förnuf-tet segtrat. Långa, tråkiga Djurgården kommer att gå som första varv. Psykologiskt riktigt. Tack för det.

Men i gengäld kommer vi att se ännu fler dåligt tränade i och med att man nu höjt tävlingstiden till 6

timmar mot tidigare 5 timmar 30 minuter.

Men vi som är med i Svenska Marathonsällskapet bör inte oroa oss för detta. Vi är tränade och vet hur långt det är fastän vi är tränade.

För att göra ett bra resultat kostar det på. Det är inget som är gratis. Ett mycket hårt arbete om man ska lyckas.

Vi ska också vara medvetna om att det är ett fåtal av oss som har förutsättningar.

Förutsättningar kan bero på mycket. Det är den totala situationen som styr. Det kan vara: Ålder - När man börjat sin träning - Tid för träning - Fysiska och psykiska förutsättningar - Familjeförhållande - Arbete - Studier - Andra fritidssysselsättningar.

Det är med andra ord mycket som ska fungera om man över huvud taget ska träna för maraton.

Det åtgär inte bara timmar till

träning. Det är förberedelser. Ibland kanske förflyttning till träningsplats.

När man rätat ut alla dessa frågetecken är det dags igen. Har man viljan. Viljan att gå ut i alla väder. Dagar, veckor och månader. Viljan att plåga sig till gränsen av medvetlöshet. Det är den tid du har till förfogande över som måste styra hur mycket du ska träna - men det är också viktigt att veta att det inte är hur mycket du tränar som ger resultat - det är i många fall hur bra jag tränar som ger bästa resultatet. Det viktiga är att var och en mår bra fysiskt och psykiskt utifrån den satsning man gör.

Inför årets Stockholm Marathon har jag gjort tre olika träningsprogram. Det är på 4-5 eller 6 dagars träning. De som är medlemmar i sällskapet förutsätter jag har kommit en bra bit på vägen att bli etablerade löpare. Det

här är givetvis ett förslag – stolpar att gå efter. De flesta har säkert redan planerat hur träningen ska fortgå fram till 7 juni. För de som vill pröva på programmen är det givetvis upp till var och en att ändra dagarna efter som man själv har tid.

Målsättning med ett träningsprogram är bland annat att man tränar efter olika träningsformer.

Detta för att bland annat utvecklas. Det är alltför många som under sin träning blir "Enfartslöpare" vad än som ska tränas. När jag går ut på ett träningspass har

jag en målsättning hur dagens träning ska genomföras. Det känns mer stimulerande än att "bara" gå ut och löpa igenom ett pass.

Det är också viktigt att du i din träningsdagbok kan skriva in t.ex. fartlek eller distanslöpning.

#### Träningsprogram - 4 dagar i veckan.

	Måndag	Onsdag	Fredag	Söndag
Mars	D 12-14 km	D 14-16 km	SD 6-8 km	D 24-26 km
April	F 8-10 km	D 16-18 km	SD 6-8 km	D 26-28 km
Maj	F 10-12 km	D 16-18 km	T 8-10 km	D 28-30 km

#### Träningsprogram - 5 dagar i veckan.

	Måndag	Tisdag	Torsdag	Fredag	Söndag
Mars	D 12-14 km	F 10-12 km	D 14-16 km	SD 8-10 km	D 24-26 km
April	D 14-16 km	F 12-14 km	D 14-16 km	SD 8-10 km	D 26-28 km
Maj	D 14-16 km	T 8-10 km	D 14-16 km	SD 8-10 km	D 28-30 km

#### Träningsprogram - 6 dagar i veckan.

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Söndag
Mars	D 14-16 km	F 10-12 km	D 14-16 km	D 14-16 km	SD 6-8 km	D 24-26 km
April	D 14-16 km	1 6x1000 m	D 14-16 km	D 14-16 km	SD 6-8 km	D 26-28 km
Maj	D 14-16 km	1 8x1000 m	D 16-18 km	D 14-16 km	T 8-10 km	D 28-30 km

D = distans  
SD = snabbdistans  
F = fartlek

T = testlopp  
I = intervall

## Olika träningsformer

**Distansträning** innebär att man löper i ett oavbrutet arbete under en längre tid beroende på hur långt man nått i sin väg att bli löpare. Träningspasset kan variera från 15 minuter upp till flera timmar. Grunden för distanslöpning är att den ska bedrivas i så lugn fart att man inte drar på sig syreskuld = mjölksyra. Det är denna träningsform som är grunden till all träning och framförallt grunden för genomförande av ett marathonlopp. Distanslöpning kan man sedan dela upp i olika farter.

Det kan t.ex. vara så att man ibland kör i 70 % fart och ibland 1 80 % fart. Sträckorna kan man givetvis variera efter tid och målsättning med träningspasset.

**Snabbdistans** är också en form av distanslöpning som går i hårdare fart. 90 % av kapaciteten. Snabbdistanser löper man på kortare sträckor. Det kan t.ex. vara så att ena veckan löper man en runda på 10 km och nästa veckan delar man

upp sträckan och löper t.ex. 2 x 5 km med vila mellan loppet.

**Fartlek** är en träningsform som har svensk påbrå sedan 40- och 50-talet genom Gösse Holmer som då var landslagstränare.

Det kan vara ett träningspass som sträcker sig över obestämda sträckor och i varierande terräng. Det kan också vara så att man löper en bana man har och löper på i hårdare fart varannan km. En rolig och okomplicerad träningsform.

**Testlopp** är en träningsform som man kan köra på två olika sätt. Det ena är att man har en viss bana som man kör så fort som möjligt för att testa sig var man står. En träningsform som tar hårt på psyket genom att man i dagar kan gå och oro sig över den tid man kommer att uppnå.

Det andra sättet är att man försöker att löpa på en viss tid utifrån den årstid man är inne i.

**Intervallträning** är den mest vetenskapliga träningsmetoden. Det är en träningsform som man kan variera i stort sett så mycket som möjligt. När det gäller långdistansträning är den mest kända intervallen 1000 meters lopp. Av kortare lopp brukar det mest vara modell 70-20 och 45-15 man använder sig av. Går man in på bana är det för det mesta 400 och 200 meters lopp som gäller. Målsättning med intervaller är att man bestämmer sig för ett visst antal och löper dessa i så jämn fart som möjligt. Här gäller det verkligen träningsdisciplin så att man inte löper för fort från början och av denna anledning får skära ned antalet.

**Vila** är också viktig att få med i ett träningsprogram. Det är inte bara när man är skadad som vila ska finnas med.

Det är för att inte bli skadad som vila måste finnas med i din träningsplanering. I stort sett är

# "Nypremiär"

## för Amsterdam Marathon

*Söndagen den 3 november var det "nypremiär" för Amsterdam Marathon. Running World Wide åkte dit som enda svenska researrangör med cirka 30 förhoppningsfulla löpare för att kolla återfödelsen.*



**S**jälva resan, med bekvämt bäddbar långfärdsbuss och i sällskap med glada danskar, gick alldeles utmärkt. Holland ligger definitivt på bussavstånd om

man väljer denna relativt nya bekvämlighet. Bussen förvandlas snabbt till sovkupé med möjlighet att sträcka ut sig riktigt komfortabelt. Sover kanske man inte gör

hela tiden, men vilar gör man på ett helt annat sätt än då man tvingas sitta. Restiden från Göteborg via Fredrikshavn blev cirka 18 timmar.

all träning är nedbrytande. Det är under vilan du bygger upp – tillgodoser dig den träning du genomfört.

**Kom ihåg.** Det är den totala situationen av hela ditt liv som måste styra din målsättning över resultat.

Det är bättre att sänka sin målsättning av resultat och orka med det dagliga livet än att sikta så högt att man försummar allt annat i livet. Hittar man en harmoni så att allt stämmer då har du möjlighet att klara den målsättning du satt upp.

### Allmänna tips

När du gör ditt träningsprogram bör större delen vara kvantitet. Långa lugna pass – Distanslöpning. Men det måste också finnas med kvalitetspass som intervallträning – fartlek – snabbdistans – testlopp.

Glöm inte att de viktigaste testloppen är tävlingar där du kan testa allt. Formen – kost – dricka och utrustning.

Om du börjar träna hårdare måste träningsdosen ökas efter hand. Detta för att bland annat undvika skador. Har man tränat 60 km i veckan bör man inte öka mer än till c:a 80 km i veckan.

Det viktigaste i många fall kanske inte är ökning i kvantitet. En sänkning kanske är viktigare men då i gengäld mer kvalitet. Då innebär det från 80 km i veckan till 60 km. Det innebär att du får mer tid till vila. Hård träning tar på både den fysiska som mentala krafterna.

När ska jag träna frågar sig många. Det är en viktig planering. Kvällspass – Helgpäss – Till arbetet – Från arbetet – Lunchen. Så planerar de flesta sina träningar. Vilket passar dig?

Kom ihåg att din kost har stor

betydelse för att du ska orka med träningen. Precis som med bilen. Kör du fler mil måste du tanka oftare. Och givetvis måste du se till att det är en fullvärdig kost du äter.

Ett maratonlopp går på asfalt – ett underlag som efterhand dödar spänsten – av denna anledning bör större delen av din träning ske på detta underlag.

Om du börjar känna dig sliten – trött – det ömmar i benmuskulaturen – tag någon dag vila. Det är bättre än att fortsätta och slita både fysiskt och psykiskt. Annars så kan det bli träningsbortfall på flera veckor.

Under ett maratonlopp bör man dricka. Därför är det också viktigt att dricka under dina träningspass. Har du tänkt dricka vatten på tävlingar då dricker du också vatten under din träning. Och är det Pripps som gäller på tävling – så är det Pripps under träning.



Kan då Amsterdam bli ett alternativ till de andra stora höstloppen i Europa? Berlin, Venedig och Dublin är ju också städer värda ett besök inte bara för löpningens skull så visst finns det konkurrens bland resmål. Ja, intresset för den "nya stilen" var inte att ta miste på. Ny organisation, ny snabb, flack och absolut bilfri bana med den nya superstadion som tävlingscentrum lockade 3.180 löpare att anmäla sig till helmaraton, en förubblingjämfört med 1988 som hade det gamla deltagarrekordet i loppets 20-åriga historia. Med ytterligare 6.786 anmälda på halva distansen nådde man sänär det magiska 10.000-strecket.

Att låta hel- och halvmaraton avgöras samtidigt på en tvåvarvsbana har dock sina sidor. De som skulle springa fulla distansen startade strax före kl 12, och de som nöjde sig med ett varv fick ge sig iväg knappa två timmar senare. För de som blev upphunna av horden pigga halvmaratonlöpare blev det naturligtvis trångt och bitvis besvärligt att hålla rätt tempo. Extra stöktigt förstås vid vätskestationerna där funktionärerna fick svårt att hinna med. Vad gäller publikstödet är risken stor att man försvinner i mängden under den del av loppet då man är som mest betjänt av lite uppmuntran.

Publikja, något riktigt söndagsnöje för holländarna blev det i alla fall inte den här gången. Hyggligt med folk i själva centrum, men någon verklig entusiasm var svår att skönja. En förklaring är naturligtvis det småkyliga och blåsiga vädret som kanske kändes värre för de som skulle stå stilla och bara titta på. Visserligen kände man som löpare också av vindstötarna, men det kom knappast som någon obehaglig överraskning med tanke på årstid och topografi.

Annars skickar nog arrangörerna en tacksam tanke till kenyanen Joseph Chebet som räddade loppet ur idrottsligt perspektiv med sin segertid på 2.10,57. Nederländska Meteorologiska Institutet hade med hjälp av 20 års statistik räknat ut att första söndagen i november skulle vara en utmärkt dag för att arrangera ett maraton. Nu visade

verkligheten en annorlunda sida, men hittills okände Chebet följde inte heller, med tanke på de yttre omständigheterna, några sannolikhetens lagar. Kännetecknande var snarast att endast fem löpare sprang under 2.20.

Vid 35 km hade Chebet fortfarande sällskap med Spaniens Antonio Serrano och Joaquim Pinheiro från Portugal. Debutanten från Kenya var dock den ende som såg frisk ut, och i det läget var det dags att dra ifrån. Helt ensam och med ett försprång på cirka 1 1/2 minut kom han till målet inne i Amsterdam Arena. Här väntade sedan några timmar en publik på 12.000 personer som under tiden löparna kämpade i snålåsten kunnat njuta av diverse artistuppträdanden. Visserligen har Stockholms Stadion som målgång en alldeles speciell atmosfär, men Ajax nya hemmaplan under tak erbjuder också en häftig insprängning. Här finns alla möjligheter till kringarrangemang även för löparna, något som inte till fullo utnyttjades vid premiären.

Nu förlitade man sig framförallt på artisterna som enligt samstämmiga uppgifter skapade en mycket fin stämning. För sångerskan Sugar Lee Hooper blev det dock ett mycket kort uppträdande. En ljudtekniker halkade på scenen samtidigt som han skulle räcka henne mikrofonen, och krockade med den vanligtvis lika gladlynta som korpulenta sångerskan.

Sugar Lee sjönk ihop och fick bäras ut på bår med våldsamma smärtor i ena knät. Hon var den första som bröt i nya Amsterdam Marathon.

Sammanlagt 2.572 löpare på fulla distansen fick dock uppleva att för första gången gå i mål i

Amsterdam Arena. Kombinationsunderhållning/löpning har säkert kommit för att stanna. Lyckas dessutom arrangörerna framöver med utlovade förbättringar för deltagarna finns goda möjligheter att etablera Amsterdam Marathon som ett välbesökt resmål på höstkanalen.

Thomas Enström



## Amsterdam Marathon Söndagen den 3 november 1996

### RESULTAT:

1	Joseph Chebet	Kenya	-73	2.10,57
2	Antonio Serrano	Spanien	-65	2.12,20
3	Joaquim Pinheiro	Portugal	-61	2.12,47
4	Getaneh Tessema	Ethiopien	-68	2.16,54
5	Bert van Vlaanderen	Holland	-63	2.17,00
19	Niklas Wikner	Tranås	-64	2.34,14
170	Björn Furhoff	Skövde	-60	2.57,32
303	Per-Håkan Persson	Karlstad	-55	3.06,14
353	Mikael Hedqvist	Enskede	-64	3.08,29
697	Göran Önerby	Anderstorp	-49	3.22,33
787	Jerker Johansson	Skövde	-56	3.25,37
900	Stefan Karlsson	Skövde	-58	3.28,54
964	Lena Larsson	Skövde	-82	3.30,38
1034	Kjell Millton	Götene	-48	3.32,33
1383	Håkan Pettersson	Källered	-50	3.43,21
1769	Bo Sundåker	Karlstad	-58	3.54,33
1807	Sven Fryksén	Falun	-29	3.55,32
1814	Per Westin	Falun	-47	3.55,46
1870	Kent Karlsson	Götene	-52	3.58,36
1942	Per-Olof Johansson	Dalsjöfors	-42	4.01,15
2162	Bengt-Åke Bengtsson	Göteborg	-55	4.13,08
2262	Lennart Norén	Stocksund	-37	4.20,17
2272	Björn Nordlund	Skara	-70	4.20,46
2330	Thomas Enström	Uppl. Väsby	-47	4.23,44
2491	Jörgen Andersson	Mölnlycke	-45	4.39,10
2497	Lars Lennhagen	Vingåker	-43	4.40,18
2516	Jan Gunnar Alexandersson	Uddevalla	-48	4.43,44

Söndagen den 13 oktober avgjordes den 24:e Umemaran i c:a 10 plusgrader och sol, men med en besvärande sidvind under större delen av loppet.

Av Ivar Söderlind

# Umemaran 1996

**S**om vanligt var det start och mål vid Tegs Centralskola ett par km söder om centrala Umeå.

## Gick loss direkt

Slutsegraren Lars-Gunnar Skoog, Skellefteå IF, gick loss direkt efter starten och ledde vid 10 km med två minuter före slutfyran Nils Oscarsson, Örns SK och sluttrean Victor Echverria, Boo IF.

– Jag sprang Lidingöloppet förra helgen och skall springa Vintermarathon i Stockholm om ett par veckor. Det fanns därför ingen anledning att gå på max och plåga mig i den hårda vinden när jag ledde så klart, berättade Lars-Gunnar efter loppet.

Vid vändpunkten passerade Lars-Gunnar på goda 1.16 och hade i mål 2.38.13. Tidsmarginalen till tvåan Kjell Jönsson, IFK Nyland, som gick starkt på andra halvan, blev till slut 7.59 med trean Victor Echverria ytterligare minuten efter. Lars-Gunnar, som hunnit bli 38 år, vann nu Umemaran för fjärde gången. Han är därmed segerrikast genom tiderna före Kurt Andersson, som segrat tre gånger.

## Birgitta Eklund vann

Bland de 56 som fullföljde loppet återfinns tre damer, och vann gjorde storfavoriten Birgitta Eklund, Skellefteå AIK. Redan efter tre kilometer ledde hon med c:a 3 minuter och segrade på 3.31.22, sedan hon passerat vändpunkten på 1.43. Tvåan, finskan Anna-Maija Koskela sprang i mål på 3.44.09 och trean, Anita Jönsson, Friska Vidjor, hade sluttiden 4.06.15. Birgitta (58 år) tillhör

världseliten på långdistans i sin åldersgrupp och har vunnit åtskilliga medaljer vid internationella veteranmästerskap. Senast vid veteran-EM i Malmö blev hon silvermedaljör på 10000 meter och 5:a på marathon i sin åldersklass K55.

## Återkommande gäster

Denna gång fanns 16 finska löpare på plats och en av dessa var Kalevi Saukkonen (53 år), som nu fullbordade sitt 569:e maratonlopp!

## 888 starter

Antalet starter i Umemaran genom tiderna är nu 888 och flest lopp har Lars Forsberg, Spölands IF. Han fullföljde nu för 18:e gången. Tvåa i marathontabellen ligger Östen Mukkavaara, Jalles TC med 14 lopp.

En imponerande insats bland veteranerna gjorde 45-årige Kjell Jönsson, IFK Nyland. Han vann M45 med tiden 2.46.12, drygt 16 minuter före tvåan i klassen.

## Jubileum 1997

1997 kommer arrangörerna Jalles TC att anordna Umemaran söndagen den 19 oktober, en vecka senare än vanligt. Anledningen är att alla löpare som deltar i Lidingöloppet första helgen i oktober skall ha två veckor på sig att ladda upp för den 25:e Umemaran. Ett samarbete med Vasa Marathon med någon form av gemensam cuptävling i Vasa och Umeå planeras också inför jubileet.



Lars-Gunnar Skoog, Skellefteå IF segrare i den 24:e Umemaran tillsammans med kranskullan Torun Backman. Foto: Leif Johansson.

# RUNNING WORLD WIDE

## - PRIS- & RESELEDANDE -

RESMÅL		DATUM	ANTAL DAGAR
Paris*		6 april	6 med buss
London		13 april	från 4 dagar
Sydney**		31 aug	14 med flyg
Lausanne**	hel- halvmara	19 okt	5 med buss
Nya Zeeland		26 okt	14 med flyg
Amsterdam	hel- halvmara	2 nov	5 med buss
New York		2 nov	från 6 dagar
Havanna	hel- halvmara	16 nov	10 med flyg
Vietnam/Hanoi	hel- halvmara	7 dec	10 med flyg
Honolulu**		14 dec	12 med flyg
Hong Kong**	hel- halvmara	mars -98	8 med flyg

\* Även ett flygalternativ

\*\* Även kortare lopp än hel-halvmara



Club Sydney 2000

### BLI MEDLEM I CLUB SYDNEY 2000!

Följ med Running World Wide till OS i Sydney år 2000!



Club Sydney 2000

Kryssa i rutan på intresseanmälan så skickar vi mer information.

Running World Wide, Box 74, 184 95 Ljusterö. Tel. 08-542 407 30, Fax. 08-542 407 34.

### INTRESSEANMÄLAN

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

Paris

New York

Namn: \_\_\_\_\_

London

Havanna

Adress: \_\_\_\_\_

Sydney

Vietnam

Postnr: \_\_\_\_\_

Lausanne

Honolulu

Tel: \_\_\_\_\_

Nya Zeeland

Hong Kong

Amsterdam

Jag är intresserad av mer information om Club Sydney 2000

# Adventsmaraton

## Meråker 961214

**J**on-Arild Sessing lät sig inte skrämmas av 20 minusgrader i Meråker Adventsmaraton. Denne norske löpargutt segrade för tredje gången i den numera traditionella maratontävlingen som avgörs i mitten av december bara ett par mil från svenska gränsen vid Storlien. I år arrangerade Svein Halvor Moe och Nils I. Haugen adventsmaraton för femte gången och de som deltar fem gånger får graverade silverskedar utöver de jättelika pokalerna, som alla erhåller. Kylan var förstas lite för stark, men frågan är väl om inte -20° är bättre än +30°. Detta tyckte i alla fall årets segerherre efter en jämförelse med temperaturen i Aten och maratonloppet på den historiska banan där. Snabbaste svensk blev en av de duktiga Iggesundslöparna, nämligen Christer Johansson i M35. Christer var totaltvåa. Iggesunds SK firade denna dag stora triumfer med klassegrar i både M45 och M50. Kjell Krans och Sture Wahlqvist heter de framgångsrika grabbarna som vann i Meråker. Fantastiske Göte Ivarsson från Karlsborg, som gjort över 250 maror, segrade med nära en timme i 55-årsklassen.

Mats Zetterlund

Stig Söderström,  
Kvarnsveden.



Tack för denna rapport Mats! Vi har också fått en rapport från Gar Garåsen med ett liknande innehåll, men han påstår att detta var det sjätte Adventsmaraton. Vi får väl undersöka hur det förhåller sig med detta. Gar har även skickat oss några bilder, varav en bild förevisar deltagare på halvmaran resp. 10 km, men eftersom tre av dem är prydliga representanter för Svenska Marathonsällskapet, så är det helt i sin ordning. Dessa är Leif Karlsson, Gnosjö (46), Sven-Åke Falkeby, Gnosjö (45) och Kjell-Åke Karlsson, Iggesund (48). På den andra bilden igenkänner vi Stig Söderström, Kvarnsveden.

Red.



# Det Virtuella Maratonloppet

**S**å här i januari är det kanske inte alltid så lockande att ge sig ut och träna i mörkret och kylan. Men ge inte upp hoppet! Vi befinner oss i teknologins tidevarv, och även om lösningarna inte finns idag är jag övertygad om att det inte kommer att dröja alltför länge innan vi kan göra det: Springa det virtuella maratonloppet, utan att överhuvudtaget resa oss från fätöljen!

**D**et börjar med anmälan. Vi kopplar upp oss mot Internet och skaffar oss på så sätt information om vilka maratonlopp som genomförs vid en viss tidpunkt. Så fyller vi i en anmälningsblankett, naturligtvis på skärmen, där vi också godkänner att anmälningsavgiften förs över från vårt bankkonto och med en mus eller ett ännu sinnrikare medium undertecknar den sedvanliga försäkran att vi endast ställer upp om vi är vid god hälsa och att vi frånsäger arrangörerna allt ansvar för eventuella förluster och skador. Det kommer inte att gå att fuska sig till en position nära startlinjen, då alla resultat vi uppnått finns registrerade i en jättelik databas. För mindre populära lopp bekräftas anmälan on-line, och i lopp som London Marathon tilldelas varje anmälan ett löpnummer (!) som är med i en dragning som utförs av en slumpalsgenerator. Om denna moderna Fru Fortuna är på din sida, poppar det strax upp ett meddelande på skärmen, där du ombedes bekräfta utskriften av en nummerlapp på din egen skrivare.

**S**å förflyttar vi oss raskt till Den Stora Dagen. Du vill anlända i god tid för att insupa atmosfären. Alltså slår du på datorn en timme före utsatt starttid och kopplar in dig på det aktuella loppet. Du ser startfältet precis som på en TV-skärm. I och med att du startar maratonprogrammet tas ett foto av dig, som omvandlas till rörliga bil-

der. Detta styrs av de kommandon du ger datorn, och de löpare du ser på skärmen sitter i själva verket också framför sina datorer därhemma. Självklart finns också den välbekanta ljudkulissen där: Nervöst prat och skrott, rasliga högtalare, helikoptrar... Ur en speciell doftspredare på datorn strömmar linimentlukten; allt för att adrenalinets ska börja flöda.

**F**em minuter före start uppmanas du att fästa de små elektroder som har en trådlös överföring till datorn på angivna ställen på kroppen. Så går startskottet. En klocka som visar ackumulerad tid och kilometertid (eller tid per mile – självklart är det valfritt) börjar ticka i ena hörnet av skärmen. I ett annat hörn ser du din hjärtfrekvens – förmodligen ganska hög nu, eftersom du är nervös inför ditt första virtuella maratonlopp. Har du tränat tillräckligt? Hur ser taktiken ut?

**R**untom dig på skärmen (naturligtvis är det en 180 graders skärm) ser du ett hav av löpare. Även gatubilden är autentisk. Du ser palmer eller skyskrapor, beroende på i vilken stad du springer. Är det i Berlin, ser du Brandenburger Tor, först i fjärran, sedan allt närmare. Åskådarna finns där självklart också – vem som helst kan koppla in sig och aktivt delta med banderoller och hejarop. En detalj jag inte lyckats lösa än är vätskekontrollerna. Kanske kan i framtiden elektroniska signaler omvandlas till vätska, men tills dess är jag rädd att det får ingå i förberedelserna att blanda en dunk sportdryck och ställa bredvid fätöljen tillsammans med en mugg. Jag beklagar om detta är för mycket besvär!

**G**enom olika kommandon styr du hur du agerar på skärmen – och du styr också dina egna upp-

Cecilia Petersson

**Springa det virtuella maratonloppet, utan att överhuvudtaget resa oss från fätöljen!**

levelser av loppet! En för hård utgångshastighet kommer att bestraffas senare i loppet - om du inte är i absolut toppform. De elektroder du har på din kropp kommer att aktivera dina muskler, producera adrenalin, endorfiner och mjölksyra och förbränna glykogen – och vi vet alla hur kroppen reagerar på det... Och för säkerhets skull, om du skulle gå in i väggen och är så förvirrad att du inte begriper det, kommer en jättelik mur att resa sig framför dig på skärmen! Du kommer dock att ta dig igenom – som vi av någon märklig anledning gör även i traditionella maratonlopp – och slutligen når du målet. I samma stund som du korsar mållinjen, kan du med tillfredsställelse luta dig bakåt i fätöljen och slappna av. Ett diplom med

sluttid, mellantider, placering totalt och i din klass, genomsnittlig hjärtfrekvens etc kommer naturligtvis genast ut på din skrivare. Genom att klicka på löpare på skärmen kan du ringa upp dem och diskutera dina erfarenheter med dem, och klickar du på massagetältet kommer en ny typ av signaler att sändas ut till elektroden på din kropp.

**F**antasier? Tja, kanske är det inte så långt borta som vi tror. Datorspel känner vi alla till, och vi har också sett annonser som försöker locka med att det nu är möjligt att träna utan ansträngning och svett med hjälp av muskelstimulatorer som sägs forma din kropp medan du ligger framför TV:n... (Att de kan vara mycket användbara i rehabiliteringssyfte är en helt annan sak, men det är inte så de marknadsförs.) Ja, låter det inte som det ideala livet? Ring sedan efter en pizza (eller beställ via Internet), och du kan faktiskt äta samtidigt som du tränar och tittar på TV. Mycket tidsbesparande - undrar vad jag ska utnyttja den tiden till... Jo, jag drar nog på mig de gamla dojorna och sticker ut på en mil eller två!

# Till redaktör Jan Lind

**JAG HAR VARIT MEDLEM** i Marathonsällskapet i drygt fem år och läser varje nummer av "Marathonlöparen" med blandat intresse. De flesta reportage om maratonlopp, såväl inhemska som utländska är intressanta. Även resultat- och statistikredovisning är roligt att läsa. Däremot är jag missnöjd över de dåliga och suddiga fotografier som alltför ofta förekommer i tidningen, dessa har dock blivit bättre de senaste numren. Insändardebatterna är som i andra tidningar; ömsom vin, ömsom vatten.

INSÄNDARE

**DE TVÅ SENASTE NUMREN** (4 och 5/96) har till stora delar bestått av Åke Lutners "betraktelser"; dessa kan man tycka vad man vill om, själv tycker jag att de innehåller en massa lösryckta tryckanden och fakta i en (o)salig röra.

Dessutom förekommer oerhörda överdrifter och okritiskt hyllande av i första hand Erik Östbye ("Endast egen begravning är ett giltigt skäl att glömma Erik Östbyes 2.26.35" tyder på en skriande brist på proportioner hos författaren). Nåväl, jag kan stå ut med att

redaktören låter Lutner breda ut sig på fyra, fem sidor i nummer 4 och på tre sidor i nummer 5, om det inte finns intressantare artiklar att publicera.

*Kenneth Gunnarsson, Malmö*

**Ovanstående är endast en del av Kenneths insändare, men vi återkommer i nästa nummer då även Åke får komma till tals.**

## REDAKTÖREN SVARAR:

Tack, Kenneth, för värdefulla synpunkter på medlemstidningen. Trevligt att Du gillar våra reportage och statistik-/resultatredovisningen. Vad beträffar insändardebatterna så försöker vi publicera samtliga insändare, som är seriöst menade och som kan tänkas ha intresse för våra medlemmar. Då blir det naturligtvis "ömsom vin och ömsom vatten".

Däremot är Du den förste, mig veterligt, som skriftligt har kommenterat att vi har suddiga bilder i tidningen. Du skall veta att vi i

styrelsen, liksom flertalet av våra medlemmar är glada amatörfotografer. Endast ett fåtal foton är tagna av professionella tidningsfotografer, t.ex några bilder från Strömmingsmaran och från Halland Marathon samt i detta nummer från Sibirian Int. Marathon i Omsk.

När vi representerar Sällskapet vid olika maratonlopp har vi ofta flera uppgifter och har sällan möjlighet att prioritera fotograferingen. Flertalet bilder är därför tagna med automatisk tid/bländare, men vid viktigare tävlingar som veteran-SM brukar undertecknad använda sin Minolta SRT-100X, som även fick följa med runt hela banan vid New York Marathon 1984 i 29 graders värme och 92-99% luft-

fuktighet. Förr var det också problem med att färgbilder blev för mörka när de publicerades och vi var tvungna att fotografera i svart/vitt, men dessa problem är numera endast marginella. Vi gör i alla fall så gott vi kan och välkomnar gärna bilder från Dig och andra medlemmar!

Vad gäller oerhörda överdrifter och okritiskt hyllande av i första hand Erik Östbye instämmer redaktionen med Åkes egna ord i sitt svar till Kenneth: -Varje skribent har faktiskt formuleringsprivilegiet att ta ut svängarna ordentligt och dramatisera innehållet, så att inte läsarna somnar. Har du aldrig läst utländska sporttidningar? Idrottsspråket är en annan debatt!

Löpning på Internet:

**www.marathon.se**

# Har maratonlöparna blivit äldre?

**A**tt så är fallet har varit en allmän uppfattning de senaste åren. För att söka sanningen har jag med hjälp av Stockholm Marathons statistiker Lennart Bresky studerat åldersfördelning och genomsnittsalder i Stockholm Marathon genom åren. För att inte drunkna i siffror tar jag bara fram några exempel.

Genomsnittsalder:

År	Män	Kvinnor
1984	34 år	36 år
1990	35 år	37 år
1992	38 år	37 år
1996	40 år	39 år

## Vad döljer sig bakom dessa siffror?

De som debuterar är äldre idag än på 80-talet. Antalet deltagare i åldrarna 17-22 år har minskat betydligt samtidigt som antalet deltagare över 65 år ökat kraftigt. Det är nog ingen dålig gissning att många av de dåligt tränade "vadslagare" som deltog på 80-talet återfanns bland de yngre löparna. Att denna grupp har minskat får anses positivt. Marathonsällskapet har dock glädjande nog fått en hel del nya yngre medlemmar det senaste året. En av dessa presenteras i detta nummer av Marathonlöparen.

*Birger Fält*

## VAD DÅ LINGONPLOCKNING?

**D**å och då efterlyses träningstips. Här följer några mer eller mindre korkade:

- Gör upp ett stort antal löpslingor med varierande längd, underlag och nivåskillnad. Ge dem ett nummer. Kombinera sedan numren och Du får ett otal varianter och mängder av tider att försöka slå.
- Ge Dig ut på en höft ett antal minuter. Spring sakta. Löp samma väg hem och försök slå den första tiden efter någon minuts gymnastik-paus. Förmodligen slår Du tiden och Du känner Dig tillfreds med tillvaron. Dividera med x och för in kilometerantalet i Din kalender.
- Jag har räknat mig igenom flera tusen mil. Ca 100 dubbelsteg på 200 m. När det tar emot kan jag börja räkna och kontrollera om kilometermärkena stämmer. Det går lättare då.
- Lingon och hjortron finns i Värmland där vi har sommarstugan. Sökandet betraktar jag som träning. För lingonplockning med förhoppningsvis tung hink att bära räknar jag i ganska

risig terräng 2 km per timma. Jakt på hjortron på sugande mossar ger jag mig själv 3 km för varje timma.

- Tråkiga fysiska jobb försöker jag se som träning. Då går det lättare, trots att man inte kan tillgodoräkna sig några km.
- För att träna verkligen långa sträckor räknar jag t.ex. 5.30 per km under 4 km. Som bonus går jag sedan i 2 minuter under tiden jag dricker. Därefter upprepas proceduren.
- Inför t.ex. 10 mil brukar jag läsa om strapatser av hög dignitet, ofta förekommande i upptäcktsresandes berättelser. Under loppet tänker jag på detta. Andra har haft det värre. Och lyckats.
- Bra för psyket inbillar jag mig också det vara att träna varvlopning. Träna gärna ultralångt och lägg upp ett par vätskestationer. Tag god tid på Dig. Det är uthålligheten Du skall träna. Kanske har du någon nytta av dessa tips. Om inte — lyssna på andra.

*Sune Hjalmarsson*

24:e UMEMARAN  
1996-10-13  
DM för Västerbotten

Plac	Klass	Namn	Klubb/Nat	Tid
<b>Män</b>				
1	M23/1	Lars-Gunnar Skoog	Skellefteå IF	2.38.13
2	M45/1	Kjell Jönsson	IFK Nyland	2.46.12
3	M23/2	Nils Echeverra	Boo IF	2.47.42
4	M35/2	Victor Oscarsson	Örns SK	2.49.40
5	M23/3	Daniel Salguero	IKSU	2.50.56
6	M23/4	Mats Sahlén	IFK Nyland	2.55.05
7	M40/1	G Macellaro	IFK Nyland	2.55.28
8	M40/2	Kent Anderson	IFK Nyland	2.56.20
9	M50/1	Urban Bengtsson	Jalles TC	2.58.46
10	M23/6	Niklas Grip	Luleåkamraterna	3.00.13
11	M45/2	Mats Zetterlund	Vattudalens LDK	3.02.24
12	Mm01/1	Ronny Fessé	Lisa Kontorsti	3.03.14
13	M23/7	Bertil Johansson	Jalles TC	3.08.06
14	M35/3	Bengt Göransson	Falu IK	3.08.37
15	M50/2	Gösta Blom	FIN	3.10.22
16	M45/3	Kjell Krans	Iggesunds SK	3.11.40
17	M23/8	Marek Perliniski	Jalles TC	3.13.58
18	M40/4	Mats Ekström	Luleå LDK	3.20.01
19	M45/4	Matti Kallioniemi	FIN	3.20.21
20	M45/5	Th Sigurdsson	IKSU	3.26.28
21	M40/5	Peter Backlund	FIN	3.26.58
22	M23/9	Fredrik Lindgren	IKSU	3.27.22
23	Mm01/2	Anders Boström	Umeå Tri C.	3.32.25
24	M55/1	Peter Sedlacek	Umeådalens IF	3.34.01
25	M23/10	Uran Forsgren	Jalles TC	3.34.47
26	M55/2	Rolf Persson	Iggesunds SK	3.34.54
27	M40/5	Jarmo Heinähö	FIN	3.35.12
28	M45/7	Matti Salo	FIN	3.35.12
29	M60/1	Erik Nordqvist	Bodens SK	3.38.19
30	Mm01/3	Kurt Karlsson	Team Verdandi	3.38.41
31	M50/3	Mauri Volama	FIN	3.39.49
32	M23/11	O Mukkavaara	Jalles TC	3.41.55
33	M23/12	K-G Holmberg	Jalles TC	3.42.37
34	M60/2	Erkki Kataja-Rahko	FIN	3.42.46
35	M60/3	Arne Olsson	Bodens SK	3.44.41
36	Mm01/4	Thomas Zemturs	SK-65 Sundsvall	3.45.32
37	M45/9	Raimo Tammema	FIN	3.45.47
38	M40/7	Rune Nystedt	Vännäs SK	3.46.08
39	M60/4	Reijo Kunttu	FIN	3.50.33
40	M65/1	Lennart Carlander	Turebergs IF	3.55.00
41	M50/4	Stig Söderström	Kvarnsvedens	3.55.23
42	M54/4	S-Göthe Persson	Sorsele SK	3.59.56
43	M40/8	Pentti Tuominen	FIN	4.03.52
44	M45/10	Tuomo Vilminen	FIN	4.05.21
45	M50/5	Kalevi Saukkonen	FIN	4.08.52
46	M60/5	Alpo Jylhä	FIN	4.12.27
47	Mm01/5	Gustaf Frykholm	Umeå	4.14.07
48	Mm01/6	Niklas Hedlund	Lisa Kontorsti	4.15.47
49	M35/4	A Nordenberg	FK Volvo Umevev.	4.16.34
50	M40/9	Aro Erkki	FIN	4.24.46
51	M50/6	Bo Lundmark	IKSU	5.16.32
52	M60/6	Lars Forsberg	Spölands IF	5.20.28
53	M23/13	Alf Granvik	FIN	6.06.11

Plac	Klass	Namn	Klubb/Nat	Tid
<b>Kvinnor</b>				
1	K55/1	Birgitta Eklund	Skellefteå AIK	3.31.22
2	K35/1	A-Majja Koskela	FIN	3.44.09
3	Km01/1	Anita Jönsson	Friska Vidjor	4.06.15

RED: DM-segrare i fet stil. Flera deltagare har tävlat i två klasser. Med undantag av DM-segrare har placeringar i den lägre klassen angivits. Lars-Gunnar Skoog har DM även i klass M35.



Trollhätte Kanal-  
marathon  
1996-11-09, 1996-11-10

Lördag:	Plac	Namn	Klubb/Ort/Nat	Tid
1	Carl-Magnus Berglund	IK Akele	2.46.27	
2	Matts Leandersson	Solvikängarna	2.59.58	
3	Kim Larsen	DEN	3.01.30	
4	Lars Carlsson	TV 88	3.03.44	
5	Gert-Ingve Tapper	Björnstorps IF	3.05.23	
6	Michael Andersson	DEN	3.06.58	
7	Stefan Hornebrant	TIF	3.10.43	
8	Bertil Johansson	Jalles TC Umeå	3.11.17	
9	Wilhelm Johansson	Hjortsberga	3.12.14	
10	Bengt Göransson	Falu IK	3.15.31	
11	Birger Fält	Bollnäs FIK	3.17.42	
12	Håkon Olsen	NOR	3.19.05	
13	Frank Brodin	Solvikängarna	3.20.45	
14	Bjarne Johnbeck	DEN	3.20.52	
15	Sören Hjort	DEN	3.21.42	
16	Anders Edberg	Åkulla SK	3.23.54	
17	Lennart Adolfsson	Andersstorps OK	3.24.33	
18	Stig Söderström	Kvarnsvedens Golf	3.30.19	
19	Lennart Skoog	Stenungsunds OK	3.31.27	
20	Leif Franzén	IFK Strängnäs	3.33.20	
21	Kjell-Åke Åkesson	Växjö LLK	3.33.22	
22	Bertil Lanzén	FIN	3.33.50	
23	Mauri Volama	FIN	3.34.01	
24	Göte Ivarsson	IF Tiwo	3.34.20	
25	Ragnar Hjärpe	Tjörn-Nösås Fri	3.34.22	
26	Tommy Oskarsson	IFK Kristinehamn	3.35.40	
27	Gudrun Fleetwood	Uppsala LK	3.36.09	
28	Stellan Sal	Lidköpings IS	3.37.45	
29	Tom Hansen	DEN	3.37.48	
30	Egil Wettlere-Jonsson	NOR	3.39.31	
31	Sven-Gunnar Thorsson	Gislaved	3.39.50	
32	Markku Pihlajaniemi	FIN	3.40.10	
33	Ingela Holmström	Linköpings Skidkl	3.40.14	
34	Roland Karlsson	SKF	3.40.19	
35	Gert-Ingemar Nilsson	Björnstorps IF	3.40.28	
36	Matti Pykkänen	Överum	3.41.00	
37	Jan Krantz	Solvikängarna	3.41.14	
38	L-Göran Berggren	Fredrikshofs IF	3.41.43	
39	Kjell Magnusson	Klubb Z	3.41.55	
40	Per Wengström	SK Elfsborg	3.44.28	
41	Håkan Nerman	Skeppshult	3.44.58	
42	Håkan Kjütö	Växjö LK	3.47.37	
43	Jesper Sjölander	Björntorps IF	3.48.21	
44	Jon-Håkan Jannerling	Ale 90 IK	3.48.55	
45	Seppo Huhtamäki	FIN	3.50.35	
46	Ulf Gustavsson	Vilsta IK	3.52.40	
47	Jouini Laitinen	FIN	3.54.29	
48	Jan-Erik Storaloss	NOR	3.55.02	
49	Lars Almqvist	IFK Helsingborg	3.57.26	
50	Magnus Frisen	Lidköpings IS	3.57.33	
51	Lars-G Persson	Fredrikshofs IF	3.58.03	
52	Sören Jakobsen	DEN	3.58.13	
53	Johnny Pedersen	DEN	3.58.13	
54	Aco Serafimovski	DEN	3.59.13	
52	Jens Ström	DEN	3.58.13	
56	Ylva Rangne	Fredrikshofs IF	3.58.17	
57	Åke Nilsson	Överum	4.01.01	
58	Kalevi Saukkonen	FIN	4.01.39	
59	Kent Johansson	Solvikängarna	4.01.39	
60	Anders Madsen	DEN	4.02.42	
61	Tuomo Vilminen	FIN	4.04.00	
62	Norunn Skildheim	NOR	4.04.33	
63	Alpo Jylhä	FIN	4.05.32	
64	Birgitte Madsen	DEN	4.07.00	
65	Mauno Niskaasaari	Värnamo	4.07.37	
66	Gunnilla Franzén	IFK Strängnäs	4.10.55	
67	Sune Hjalmarsson	Uddevalia	4.14.00	
68	A M Byglund	NOR	4.17.27	
69	Sten-Åke Rosendal	Akzo Nobel IK	4.17.27	
70	Hans Patriksson	TV 88	4.20.12	
71	Lars Henningsson	I 15 IF	4.26.40	
72	Erhard Filtenberg	DEN	4.26.43	
73	C-G Ragéus	Lidköpings IS	4.27.16	
74	Gustav Hansen	GER	4.27.22	
75	Rune Lindström	Källbottens IK	4.38.14	
75	Ostein Ackenhausen	NOR	4.46.21	
76	Leif Andersson	FIN	4.47.14	
77	Leif Eriksson	Uppsala LK	4.51.19	
78	Margareta Lundquist	Malarhöjden	4.54.57	



79 Hans Orsing IFK Helsingborg 4.59.36  
80 Conny Adolfsson IK Ymer 5.09.32  
81 Per Adolfsson IK Ymer 5.20.01  
82 Göran Smögelin Smögens IF 5.23.37  
Övrigt: +2-4° C, 7-9 m/sek, sydlig vind, en timme sol i väder regn.

Söndag:	Plac	Namn	Klubb/Ort/Nat	Tid
1	Rune Larsson	TV 88	3.01.22	
2	Robert Bergman	Solvikängarna	3.04.49	
3	Kim Larsen	DEN	3.05.40	
4	Conny Persson	FIN	3.05.45	
5	Olle Rundberg	Bovallstrand	3.09.31	
6	Bert Versén	SKF FK	3.13.05	
7	Michael Andersen	DEN	3.18.45	
8	Aco Serafimovski	DEN	3.28.18	
9	Lennart Skoog	Stenungsunds OK	3.29.16	
10	Bjarne Johnbeck	DEN	3.35.49	
11	Per Holm-Olsen	NOR	3.36.34	
12	Bosse Holm	Volvo	3.37.21	
13	Sigrid Kristoffersen	NOR	3.38.52	
14	Håkon Olsen	NOR	3.39.07	
15	Mauri Volama	FIN	3.39.14	
16	Bengt Göransson	Falu IK	3.39.27	
17	Lars-G Berggren	Fredrikshofs IF	3.39.53	
18	Toivo Anttila	Ale 90 IK	3.39.56	
19	Ylva Rangne	Fredrikshofs IF	3.41.24	
20	Håkan Nerman	Skeppshult	3.42.03	
21	Stig Söderström	Kvarnsvedens Golf	3.42.17	
22	Egil Wettlere-Jonson	NOR	3.42.52	
23	Tom Hansen	DEN	3.42.54	
24	Kjell Magnusson	Klubb Z	3.44.33	
25	Markku Pihlajaniemi	FIN	3.50.51	
26	Jens Ström	DEN	3.53.40	
27	Sören Jakobsen	DEN	3.53.40	
28	Seppo Huhtamäki	FIN	3.56.26	
29	Leif Franzén	IFK Strängnäs	3.57.52	
30	K-G Nyström	TV 88	3.59.59	
31	Jan-Erik Storaloss	NOR	4.02.30	
32	Gunnilla Franzén	IFK Strängnäs	4.05.50	
33	Kent Johansson	Solvikängarna	4.10.53	
34	Jimmy Johansson	Vänersborg	4.11.27	
35	Anders Madsen	DEN	4.13.03	
36	Johnny Pedersen	DEN	4.15.20	
37	Hans Orsing	IFK Helsingborg	4.17.35	
38	Sune Hjalmarsson	Uddevalia	4.21.24	
39	Tuomo Vilminen	FIN	4.22.01	
40	Gustav Hansen	GER	4.26.53	
41	Kalevi Saukkonen	FIN	4.27.40	
42	Norunn Skildheim	NOR	4.29.27	
43	Alpo Jylhä	FIN	4.30.03	
44	Lars Almqvist	IFK Helsingborg	4.31.51	
45	Anne Margit Byglund	NOR	4.35.12	
46	Berit Signebben	NOR	4.37.14	
47	Lars Henningsson	I 15 IF	4.43.00	
48	C-G Ragéus	Lidköpings IS	4.47.57	
49	O Ackenhausen	NOR	4.51.50	
50	Leif Eriksson	Uppsala LK	4.58.00	
51	Conny Adolfsson	IK Ymer	5.00.58	

Deltagare båda dagarna: 39 fullföljande, enligt K-G Nyström är detta nytt världsrekord.



# LUCIALOPPET MARATHON 1996-12-14 Bovallstrand

## RESULTAT

### Män

Plac	Klass	Plac	Namn	Klubb/Ort/Nat	Tid
1	M45/1	Olle	Rundberg	Bovallstrands	IF3 1:12.20
2	M45/2	Wilhelm	Johansson	Hjortsberga	3:16.12
3	M50/1	Frank	Brodin	Solvikngarna	3:18.52
4	M55/1	Richard	Friedl	Håfreströms	IF 3:24.16
5	M50/2	Lennart	Skog	Stenungsunds	OK 3:26.49
6	M35/1	Aco	Serafimovski	DEN	3:27.41
7	M45/3	Sören	Remar	Källstads	AIS 3:39.42
8	M40/1	Anders	Edberg	Åkulla	3:43.12
9	M50/3	Dan	Jarl	Håfreströms	IF 3:46.52
10	M40/2	Per	Wengström	SK Ellsberg	3:56.44
11	M50/4	Kent	Johansson	Solvikngarna	4:08.49
12	M50/5	Öistein	Ackenhausen	NOR	4:37.16
13	M40/3	Conny	Adolfsson	Hyltebruk	4:39.30

### Kvinnor

1	K50/1	Gunilla	Franzén	IFK Strängnäs	4:22.19
2	K35/1	A M	Bygdland	NOR	4:37.17

Enligt ortspresmen fick löparna kämpa i snålblåst och sex minusgrader. Banan gick i flera varv i Bovallstrand och en slinga på Soteleden. Som framgår av resultatlistan var det väl erfarna löpare som fullgjorde maran. Aco Serafimovski, makedonier bosatt i Köpenhamn sedan 23 år, har i år fullgjött 58 maratonlopp. Oslostejeven Ann Margit Bygdland gjorde sitt 100:e maratonlopp och Gunilla Franzén sitt 99:e.

# Adventmaraton 1996 1996-12-14 Meråker

### M20-34

1	Guidlek	Husby	NOR	3:06.43
---	---------	-------	-----	---------

### M35

1	Jon-Arild	Sesseng	NOR	2:52.45
2	Christer	Johansson	Iggesunds SK	2:56.58
5	Rolf	Bremseth	Siemens	3:42.55
6	Staffan	Gagnelid	Åsrennarna	4:23.14

### M40

1	Leif	Erik Haugen	NOR	3:24.30
---	------	-------------	-----	---------

### M45

1	Kjell	Krans	Iggesunds SK	3:13.35
2	Mats	Zetterlund	Vattudalens LDK	3:18.21
3	Birger	Karlsson	Vattudalens LDK	3:18.43

### M50

1	Sture	Wahlqvist	Iggesunds SK	3:22.24
7	Stig	Söderström	Kvarnsvedens	Golf3 3:48.52

### M55

1	Göte	Ivarsson	IF TIVO	3:25.40
2	Rolf	Persson	Iggesunds SK	4:16.10
3	Walter	Schmidli	Dubbo IK	4:37.30
4	Hans	Orsing	IFK Helsingborg	5:00.23
5	Göran	Ternlid	TUIL	5:21.53

### M60

1	Willy	Olaussen	TUIL	3:31.13
---	-------	----------	------	---------

### M65

1	Runar	Mellgren	NOR	4:16.10
---	-------	----------	-----	---------

### M70

1	Svein	Hegge	NOR	4:26.52
---	-------	-------	-----	---------

### K60

1	Marian	Lunde	NOR	10:08.25
---	--------	-------	-----	----------

Antal fullföljande: 41 män, 1 kvinna.

# Big Sur International Marathon 1996-04-28

Plac	Klass	Namn	Nat	Tid
1	M/1	Hector Lopez	USA	2:24.58
8	M40/1	Greg Horner	USA	2:39.28
10	K/1	Svetlana Vasilyeva	USA	2:41.34
301	M40/52	Curt Sandberg	SWE	3:38.52

Antal fullföljande: 2305

Detta är ett lopp jag kan rekommendera. Det är mycket vackert att springa längs med Stilla havets kust på Highway 1 men det är rätt så kuperat. Banrekordet för herrar är 2.16.39 från 1987 och för damer nytt rekord detta år med 2.41.34.

Starten är tidigt, redan klockan 7.00 för värmen kommer fram på dagen upp till ca 30 grader. Starten är vid Big Sur och måli Carmel. Det går bussar till start från Carmel mellan kl 4.00 och 5.00. Maratonmässan med nummerlappsdeltagande är i Monterey och öppet fredag och lördag. Pastaparty på lördag kväll är i Monterey.

Förutom maraton så är denna del av Kalifornien ett semesterparadis. Det finns många fina sandstränder längs med kusten men havsströmmarna gör att det är kallt i vattnet.

Två saker är ett måste att se när man besöker Monterey och det är 17 Mile Drive vägen som är helt fantastisk och Monterey Aqvariium. Nationalparken kan också rekommenderas.

Med löparhälsningar  
Curt Sandberg  
Upplands Väsby

# Boston Marathon 1996-04-15

Äntligen har vi fått officiella tider och nettotider.

Paceringen avser huvudklasserna K och M. Förhoppningsvis har alla svenska deltagare kommit med.

### Kvinnor

Plac	Namn	Tid	Nettotid
1	Uta Pippig, GER	02:27:12	02:27:12
2	Tegla Loruoupe, KEN	02:28:37	02:28:37
3	Nobuko Fujimura, JPN	02:29:24	02:29:24
42	Anita Andersson	02:52:13	02:52:01
43	Maria Andersson	02:52:13	02:52:09
575	Karin S Olsson	03:34:38	03:28:02
1186	Agneta Ohmes	03:47:26	03:39:41
1271	Harmeet Sjögren	03:48:54	03:35:11
1547	Brita Klefbeck Stridsman	03:52:08	03:39:31
1758	Ingrid Ström	03:54:41	03:44:34
2778	Gunvor B Jonsson	04:04:42	03:50:26
2833	Helena Hansson	04:05:07	03:51:52
3186	Monika Hadd	04:08:31	03:53:58
3673	Ulla Jonsson	04:13:19	04:00:39
3759	Birgitta Jarring	04:14:05	04:00:49
3774	Ulla Wallmark	04:14:13	03:51:02
4197	Raiili Laatikainen	04:19:00	04:03:36

4268	Ann-Marie Waxell	04:19:57	04:05:08
4390	Sabine Blix-Lindström	04:21:04	04:07:02
4492	Inga-Britt Jonsson	04:22:21	04:05:53
4550	Eva Carleberg	04:23:10	04:09:27
5060	Cecilia M Nilsson	04:28:59	04:15:24
5071	Else-Marie Bengtsson	04:29:12	04:13:51
5177	Anne-Mai Johansson	04:30:24	04:08:05
5323	Ingrid Slätt	04:32:41	04:10:57
5334	Monika Simson	04:32:54	04:17:43
5518	Barbro Cederqvist	04:35:34	04:09:59
5571	Ingallim M Claesson	04:36:36	04:14:56
5761	Monica Carlsson	04:40:03	04:24:42
5821	Karen Ljungman	04:41:28	04:27:26
6180	Anita Gustafsson	04:47:55	04:34:26
6189	Agneta Jonsson	04:48:06	04:28:24
6289	Maj Hedberg	04:50:08	04:28:23
6300	Carina Rydberg	04:50:19	04:29:28
6305	Karin Almegård Norrby	04:50:20	04:27:18
6396	Ann-Marie Andersson	04:51:51	04:32:11
6406	Anke Nielsen	04:52:01	04:31:02
6407	Anita Blomgren	04:52:02	04:31:03
6483	Elisabeth Mikkelson	04:53:25	04:27:50
6693	Riitta Johansson	04:57:55	04:40:09
6760	Gudrun Gudmundsdottir	04:59:29	04:38:36
6805	Ninni Dickson	05:00:35	04:37:38
6823	Anne Forsling	05:00:57	04:38:44
6847	Marita Björklund	05:01:44	04:40:08
6850	Kerstin L Carlsson	05:01:47	04:38:40
6887	Kristina Olsson	05:02:34	04:41:43
6912	Inger Eriksson	05:03:17	04:40:33
6918	Ingrid Åsberg	05:03:21	04:40:37
6942	Kerstin Olsson	05:04:06	04:39:38
7000	Gunilla Lindström	05:05:54	04:42:35
7148	Delice Apelqvist	05:10:32	04:50:20
7232	Gunilla Wallin	05:13:01	04:51:25
7345	Maj-Britt Svensson	05:16:53	04:54:41
7353	Ingela Gynlienus	05:17:06	04:57:03
7399	Maj-Britt Pettersson	05:18:39	04:57:42
7501	Eva-Lena Gustafsson	05:21:40	05:01:32
7525	Ulla-Britt Nylander	05:22:28	04:59:40
7526	Anita Strand	05:22:28	04:59:41
7547	Marianne Lundblad	05:23:21	04:57:46
7620	Gunilla Ceder	05:26:31	05:04:23
7687	Sinikka Mlylyperkiö	05:29:24	05:07:27
7709	Pia Alm	05:30:59	05:12:40
7735	Marianne Linse	05:32:00	05:05:35
7738	Tove Wiklander	05:32:09	05:12:52
7750	Marianne Löf	05:32:57	05:07:30
7878	Aila Martinen	05:39:28	05:20:11
7962	Lena Skymne	05:45:45	05:24:59
8047	Britt-Marie Nordqvist	05:52:15	05:30:17
8063	Ulla C Carlsson	05:53:24	05:31:13
8082	Birgitta Svensson	05:54:35	05:31:21
8083	Ann-Katrin Göthberg	05:54:38	05:31:23
8112	Ase Sipilä	05:56:55	05:30:39
8153	Vivi Hagenkötter	06:00:59	05:41:18
8179	Kerstin Peterson	06:02:58	05:40:01
8219	Elsmarie Hultberg	06:07:35	05:48:28
8269	Solveig Humla	06:13:45	05:51:09
8371	Helmi Kohler	06:31:40	06:10:40
8374	Kathrine Thyberg	06:32:18	06:09:30
8412	Britt Peterson	06:42:02	06:16:47
8424	A-Marie Hagfors-Forsberg	06:46:20	06:26:40

### Män

Plac	Namn	Tid	Nettotid
1	Moses Tanui, KEN	02:09:15	02:09:15
2	Ezekiel Bitot, KEN	02:09:26	02:09:26
3	Cosmas Ndeti, KEN	02:09:51	02:09:51
5	Anders Szalkai	02:24:56	02:24:54
95	Kjell-Erik Ståhl	02:30:42	02:30:42
341	Anders Risling	02:40:12	02:39:59
488	Anders Forvass	02:43:45	02:43:18
907	Pentti Harakka	02:49:46	02:49:29
934	Pal Norman	02:50:02	02:49:12
1047	Mikael Hill	02:51:27	02:51:10
1066	Ole Jonsson	02:51:41	02:51:23
1088	Mats Teneryd	02:52:05	02:52:00
1092	Björn Claesson	02:52:07	02:51:57
1129	Anders K Knutsson	02:52:33	02:52:24
1198	Lennart Bengtsson	02:53:21	02:52:50
1702	Kennet Christiansen	02:57:24	02:56:31
1704	Mats Erikov	02:57:25	02:56:51
1746	Sture Nyström	02:57:42	02:56:42
2088	Leo Kruth	02:59:48	02:58:05
2119	Alf Johansson	02:59:58	02:59:17
2144	Leif Danielsson	03:00:10	02:59:04
2329	Anders Hemmyr	03:01:31	03:01:28

# In Memoriam

## Humphrey Siesage, Sweden

### 5 hours, 16 minutes, 14 seconds

*"Not in the clamor of the crowded street,  
Not in the shouts and plaudits of the throng,  
But in ourselves, are triumph and defeat."*

Henry  
Wadsworth  
Longfellow

100" Boston Marathon

April 15, 1996

The Poets

(Från 100th B.A.A. Boston Marathon Racers' Record Book)

2348	Thomas Forsberg	03:01:41	03:00:43
2381	Peter Hansen	03:01:52	03:01:05
2386	Anders Eriksson	03:01:54	03:00:51
2552	Peter Kujanpaa	03:03:13	03:01:31
3061	Anders F Olsson	03:06:39	03:05:27
3173	Jan-Olof Alfredsson	03:07:13	03:05:49
3206	Thomas Andersson	03:07:23	03:06:11
3429	Ingvar Holmedahl	03:08:40	03:07:14
3449	Björn Furnhoff	03:08:47	03:07:30
3486	Åke H Lindgren	03:08:56	03:07:34
3932	Simu Grönroos	03:11:21	03:09:36
4512	Göte Ivarsson	03:14:20	03:12:06
4568	Clarence Klättborg	03:14:35	03:12:42
5098	Mats Andersson	03:17:05	03:14:45
5131	Thorolf Andersson	03:17:16	03:12:21
5258	Veijo Hietala	03:17:55	03:17:08
5313	Tommy Lindgren	03:18:08	03:16:28
5488	Tommy Hagberg	03:18:51	03:11:55
5505	Kenthy Jansson	03:18:55	03:16:12
5549	Robert Alnebring	03:19:04	03:12:15
5902	Kjell Linder	03:20:28	03:18:26
6130	Leif Berglund	03:21:25	03:18:28
6415	Michael Leitner	03:22:46	03:21:45
6505	Hans Daniels	03:23:13	03:22:58
6579	Jan Paraniak	03:23:31	03:22:09
6751	Tom R Svensson	03:24:14	03:21:46
6842	Pierre Almen	03:24:39	03:19:24
6869	Kjell Zettergren	03:24:45	03:17:14
6953	Jan Peterson	03:25:14	03:19:52
7061	Lars Heinstein	03:25:39	03:11:17
7199	Anders Brask	03:26:12	03:24:19
7206	Henrik K Engström	03:26:14	03:20:03
7444	Thomas Svensson	03:27:04	03:24:30
7636	Ture P Tjärnström	03:27:49	03:23:46
7842	Anders Gyllenius	03:28:43	03:26:18
7926	Anders Hansson	03:29:02	03:28:31
7978	Anders Fransson	03:29:17	03:26:50
8222	Martin Holmlund	03:30:11	03:24:45
8277	Sten Odenblad	03:30:23	03:29:18
8407	Bo Gustafsson	03:30:53	03:21:51
8472	Göran Lennström	03:31:05	03:30:23
8492	Jonas Lundström	03:31:09	03:13:10
8687	Mikael Lindgren	03:31:58	03:10:34
8731	Tomas Ljungström	03:32:10	03:26:16
6881	Guy Utter	03:32:40	03:30:41
8926	Stefan Lökvist	03:32:52	03:22:43
9466	Patrick Björnsström	03:34:57	03:34:25
9686	Håkan Mossberg	03:35:49	03:28:20
9910	Sture Johansson	03:36:35	03:28:38
9917	Lasse Eriksson	03:36:35	03:31:19
10054	Hans Wiktorsson	03:37:03	03:26:30
10154	Tommy Mattsson	03:37:26	03:32:31
10155	Urban Viklund	03:37:27	03:36:42
10384	Jan-Ove Hedström	03:38:16	03:31:13
10463	Bengt Smedny	03:38:36	03:29:52
10723	Jörgen Wiklander	03:39:39	03:19:39
10762	Hans Waxell	03:39:45	03:29:50
10774	Jörgen Holmquist	03:39:49	03:38:23
11064	Gert Manderius	03:40:59	03:31:30
11319	Leopold Arfors	04:41:54	03:31:32
11370	Sören Remar	03:42:09	03:38:30
11378	Hans Lingenhult	03:42:12	03:33:14
11433	Thomas Kumlin	03:42:26	03:33:36

11552	Heimo Saarinen	03:42:49	03:32:23
11672	Leif Nyström	03:43:16	03:36:12
11855	Bengt A Jonsson	03:43:51	03:37:32
11878	Bo Wallsten	03:43:59	03:23:39
12120	Jean Forsgren	03:44:57	03:38:32
12189	Sune Sundberg	03:45:12	03:35:51
12518	Leif Zander	03:46:23	03:28:24
12527	Håkan Sjöb	03:46:24	03:37:29
12538	Jan Andersson	03:46:27	03:43:29
12624	Jan-Eric Tedfors	03:46:47	03:36:12
12676	Weine Fransson	03:46:59	03:27:13
12769	Class Walthers	03:47:22	03:41:26
12786	Erik Bonn	03:47:28	03:36:55
13085	Anders Rehman	03:48:48	03:43:43
13223	Lars G Östlund	03:49:23	03:40:18
13284	Anders Sjöberg	03:49:38	03:39:40
13594	Kalle Lindeberg	03:51:04	03:26:57
13621	Karl Larsson	03:51:09	03:41:08
13643	Michael Titius	03:51:15	03:31:58
13731	Lars G Persson	03:51:37	03:48:43
13804	Lars Eriksson	03:51:54	03:31:28
13958	Björn Luthman	03:52:34	03:47:48
14235	Stig Hellström	03:53:52	03:46:15
14291	Peter Johansson	03:54:07	03:32:48
14308	Jan Krantz	03:54:11	03:47:45
14412	Osmo Palttoniemi	03:54:37	03:36:19
14498	Stefan Nyström	03:54:56	03:53:46
14591	Gert O Nilsson	03:55:20	03:44:34
14675	Mikael Andersson	03:55:41	03:36:52
14774	Mats Persson	03:56:06	03:47:12
14814	Hans I Jonsson	03:56:17	03:54:32
14971	Leif Apelqvist	03:57:01	03:47:50
14973	Olof Linden	03:57:02	03:47:23
15037	Rolf Lillback	03:57:18	03:36:59
15219	Curt Sandberg	03:57:57	03:56:32
15271	Bo Jansson	03:58:08	03:40:02
15328	Lars Löfgren	03:58:27	03:45:51
15535	Göran Kallqvist	03:59:24	03:36:36
15632	Jan Karlsson	03:59:50	03:38:49
15631	Tom Petersen	03:59:50	03:39:26
15707	Kenneth Lundström	04:00:16	03:36:56
15811	Göran Hansson	04:00:55	03:42:04
15898	Leif Malmqvist	04:01:18	03:54:32
15904	Miguel Alcazar	04:01:19	03:52:23
15974	Gert Persson	04:01:41	03:51:45
16001	Lars-Olof Israelsson	04:01:51	03:51:32
16037	Björn Dahlström	04:02:06	03:41:54
16112	Dan Rydén	04:02:34	03:54:09
16127	Stetan Karlsson	04:02:38	03:41:37
16189	Jan Thoman	04:03:00	03:49:51
16206	Peter H Wiesler	04:03:07	03:42:06
16234	Rudolf Ljungdahl	04:03:18	03:57:09
16449	Rolf Attoff	04:04:22	03:52:19
16591	Göran Holmquist	04:05:07	03:50:22
16701	Carl-Johan Wallgren	04:05:36	03:45:33
16726	Curt Ekvall	04:05:44	03:46:49
16758	Kjell Johansson	04:05:56	03:44:38
16871	Bengt Pettersson	04:06:34	03:57:03
16961	Göran Fronth	04:07:07	03:46:48
16983	Patrik Yderberg	04:07:16	03:45:02
17072	Tomas Berg	04:07:47	03:43:51
17103	Bo Pettersson	04:07:55	03:44:04
17183	Mats Hugo-Persson	04:08:24	03:48:22

17256	Lars-Ove Ström	04:08:44	03:58:36
17303	Jörgen Ekvall	04:08:57	03:50:25
17348	Kenneth Anell	04:09:10	03:47:48
17381	Christer Pettersson	04:09:21	03:46:28
17398	Carl-Magnus Johansson	04:09:29	03:48:36
17442	Kjell Rundkvist	04:09:39	03:49:59
17444	Olle Eriksson	04:09:40	03:46:04
17464	Jörgen Ekström	04:09:45	03:43:35
17489	Bror Olsson	04:09:51	03:52:27
17605	Kenneth Fjellström	04:10:28	03:49:15
17699	Christer Haglund	04:11:02	03:50:45
17770	Bo Bladh	04:11:32	03:45:52
17811	Per-Krister Stenmark	04:11:44	04:04:21
17853	Ove Pettersson	04:12:06	03:49:33
17872	Miguel Blomkvist	04:12:16	03:47:19
17884	Olle Wiklund	04:12:19	03:50:46
17914	Allan Johansson	04:12:28	04:00:00
17919	Hans Apelqvist	04:12:29	03:52:30
17935	Göran Smögelin	04:12:35	03:51:34
18126	Jonas Anders Svensson	04:13:50	03:55:47
18162	Torbjörn Sköldfors	04:14:04	03:51:29
18225	Roland Hagström	04:14:24	03:56:04
18228	Matti Laine	04:14:26	03:56:06
18346	Jan-Ove Hellström	04:15:07	03:51:22
18399	Sigurd Ryndal	04:15:23	03:52:37
18413	Bertil K Lind	04:15:28	04:08:41
18438	Göran Palmgren	04:15:40	04:05:15
18443	Peeter Voigemast	04:15:43	03:56:06
18453	Ove Gareluis	04:15:46	03:58:24
18462	Anders Frydén	04:15:49	03:55:36
18497	Pontus Bruno	04:15:58	03:51:38
18543	Bertil Jansson	04:16:20	03:56:21
18565	Gert Johansson	04:16:34	04:09:11
18600	Ulf Nilsson	04:16:45	03:51:56
18678	Lennart Nilsson	04:17:16	04:17:16
18734	Kjell Adolfsson	04:17:36	03:56:52
18759	Tor Melbye	04:17:46	03:52:49
18787	Roger Gabrielsson	04:18:00	03:59:13
18858	Magnus Mossberg	04:18:29	03:56:33
18915	Pauli Timonen	04:18:56	03:57:20
18947	Ulf Tingström	04:19:10	03:55:54
18951	Jens Wallis	04:19:11	03:58:59
18977	Brian Barclay	04:19:20	03:58:41
19028	Alvo Laheuala	04:19:41	04:19:21
19031	Sune Nilsson	04:19:42	04:17:32
19138	Bengt-C Rissardsson	04:20:29	04:01:47
19185	Kristos Mills	04:20:49	04:01:16
19199	Dan Jappsson	04:20:55	04:01:39
19509	Lars Nyquist	04:23:07	04:00:00
16524	Christer Hammarberg	04:23:11	04:02:54
19230	Per-Olof Engström	04:23:14	03:58:42
19548	Jan-Erik Sjöberg	04:23:24	04:11:53
19618	Anders Eliander	04:23:44	03:58:00
19634	Kristen Karlsson	04:23:49	04:01:46
19670	Kent H Karlsson	04:24:06	03:58:59
19712	Christer Lundby	04:24:26	04:03:14
19721	Ewert Skymme	04:24:28	04:11:13
19723	Björn Nordlund	04:24:29	03:59:19
19728	Hans Svedin	04:24:30	03:40:33
19732	Håkan Andersson	04:24:33	04:06:48
19743	Kid-Benny Eriksson	04:24:38	04:02:35
19762	Wilhelm Juhl	04:24:50	04:03:18
19828	Bengt Saohlm	04:25:00	04:03:12
19866	Per-Olof Eriksson	04:25:34	04:12:11
19920	Gunnar Eklöv	04:25:53	04:08:33
19934	Tomas Ahlsten	04:26:00	03:58:33
19994	Runo Mellgren	04:26:26	04:13:56
20006	Ove Engman	04:26:29	04:17:20
20042	Ansgar Ågren	04:26:37	04:06:36
20163	Magnus Andersson	04:27:19	04:04:30
20188	Bo Hallidin	04:27:30	04:07:18
20280	Anders H Johansson	04:28:08	04:05:30
20346	Bengt Jonsson	04:28:34	04:06:33
20342	Kjell Danielsson	04:28:34	04:07:12
20354	I Mikkelson	04:28:37	04:06:14
20360	Walter Schmidli	04:28:40	04:23:08
20367	Göran Tiliosus	04:28:43	03:50:08
20373	Magnus C Jansen	04:28:45	04:06:27
20413	Rolf-Arne Bonebratt	04:29:05	03:03:58
20428	Jan Hansson	04:29:12	04:09:05
20433	Börje Pettersson	04:29:16	04:03:41
20522	Bengt Rydström	04:30:00	04:17:05
20527	Jan Lundin	04:30:01	04:07:13
20554	Per-Erik Pettersson	04:30:08	04:08:23
20602	Jan Björnum	04:30:35	04:11:38
20696	Johan H Andersson	04:31:27	04:08:34
20712	Henrik Edefors	04:31:34	04:12:11
20726	Johan Sjöholm	04:31:41	04:09:52

20734 Carl Madjid Ghatan	04:31:43	04:10:14	23431 Eino Suurhasko	04:54:11	04:33:06	26777 Arne Keller	05:57:22	05:31:47
20787 Johannes Gudjonsson	04:32:06	04:11:14	23485 Thomas Enström	04:54:44	04:30:14	26776 Curt Berlin	05:57:22	05:33:42
20830 Stefan Björk	04:32:26	04:10:22	23516 Kjell Åström	04:55:07	04:35:08	26778 Michael Keller	05:57:22	05:33:44
20857 Lennart Hansson	04:32:38	04:22:19	23565 Stig Mariédahl	04:55:39	04:32:05	26791 Kent Risberg	05:57:56	05:35:59
20912 Carl-Gustaf Siby	04:33:04	04:08:25	23583 Jan Olov Jansen	04:55:49	04:33:31	26914 Egerth Ahlström	06:05:51	05:45:40
20933 Age Jonsson	04:33:13	04:11:18	23589 Conny Andersson	04:55:53	04:36:03	26931 Sven Evensjö	06:07:21	05:47:09
20945 Leo Iwonen	04:33:17	04:25:37	23600 Erik Holm	04:55:58	04:32:51	26939 Peter Tell	06:07:56	05:42:42
20969 Sten Björnum	04:33:25	04:14:28	23616 Lasse Melto	04:56:09	04:31:15	26946 Fredrik Lundqvist	06:08:12	05:45:26
20973 Thomas Sjöman	04:33:28	04:10:09	23666 Curt Möller	04:56:14	04:34:12	26947 Christer Endermark	06:08:12	05:45:27
20981 Sven Pettersson	04:33:30	04:13:29	23707 Pierre Peyser	04:56:42	04:34:31	27067 Arne S Svendsen	06:19:33	05:59:24
21024 Greger Hagström	04:33:46	04:09:06	23731 Christer Norman	04:57:33	04:32:14	27133 Sture Andersson	06:28:44	06:06:37
21049 Staffan Söderman	04:34:00	04:13:32	23767 Kjell Andersson	04:57:54	04:37:04	27134 Jan Boris-Möller	06:28:51	06:04:43
21084 Lennart Lundin	04:34:13	04:09:33	23785 Fredrik Preinitz	04:58:02	04:37:10	27176 Gunnar Wallström	06:33:16	06:13:10
21095 Christer Martinsson	04:34:20	04:10:48	23795 Bengt Askdal	04:58:07	04:34:27	27241 Rolf Forsberg	06:46:20	06:26:38
21124 Kjell Persson	04:34:32	04:11:28	23808 Ulf Haak	04:58:12	04:35:43	27283 Sigvard Bondeson	06:58:51	06:40:25
21178 Sven A Johansson	04:34:58	04:20:15	23855 Jan Jonsson	04:58:48	04:47:05	27284 Richard Josefsson	06:58:17	06:30:36
21194 Graham Clark	04:35:03	04:11:23	23857 Björn Bekason	04:58:50	04:36:48	27353 Fabian Fredell	07:29:00	07:06:24
21200 Gösta Hallberg	04:35:08	04:12:26	23859 Lars-Erik Jansson	04:58:50	04:36:55	27356 Christer Isaxon	07:32:21	07:03:16
21203 Gert Vendel	04:35:09	04:17:36	23894 Mikael Turesson	04:59:12	04:37:04	27364 Gurth Wahlström	07:43:18	07:20:04
21254 Åke Cederqvist	04:35:33	04:14:31	23983 Bo-Göran Hahne	05:00:09	04:41:00			
21260 Heino Ots	04:35:36	04:10:05	24036 Stefan Kjellberg	05:00:45	04:37:54	24238 Leif Svensson	05:03:15	04:40:03
21282 Roger Karlsson	04:35:46	04:12:38	24052 Ole Forsling	05:00:57	04:38:44	24247 Staffan Nystrand	05:03:22	04:41:46
21295 Tomas Öberg	04:35:54	04:13:07	24056 Henry Lövkvist	05:00:59	04:41:05	24255 Lennart Johansson	05:03:29	04:41:22
			24058 Lars-Erik Söderberg	05:01:00	04:51:52	24273 Tommy Holm	05:03:40	04:36:57
21300 Lennart Lielvendahl	04:35:55	04:17:10	24082 Bo Willerström	05:01:17	04:43:57	24270 Sten Johansson	05:04:48	04:43:19
21343 Björn Andersson	04:36:14	04:26:09				24420 Mats Sorbo	05:05:35	04:46:43
21345 Göran Andersson	04:36:15	04:31:19	24102 Sven-Ake Persson	05:01:35	04:40:17	24529 Sven-Erik Humla	05:07:00	04:44:22
21405 Göran Johansson	04:36:41	04:13:01	24117 Curt Carlsson	05:01:48	04:36:45	24545 Johnny Ström	05:07:14	04:42:34
21410 Karl-Gunnar Friberg	04:36:44	04:10:41	24174 Rickard Chysslér	05:02:32	04:38:53	24556 Henrik Össborn	05:07:24	04:45:38
21430 Fredrik Edfors	04:36:56	04:18:18	24186 Göran Alm	05:02:44	04:44:26	24628 Ulf Hultqvist	05:08:09	04:46:21
21440 Jonas Stålgård	04:37:01	04:11:22	24204 Staffan Lindström	05:02:55	04:39:24	24688 Stig Gleisner	05:08:45	05:57:09
21441 Hans Wahlberg	04:37:02	04:14:32	25510 Michael Bratt	05:21:44	04:59:00	24684 Jörgen Nilsson	05:08:55	04:46:58
21447 Benny Karlsson	04:37:06	04:14:15	25536 Rune Lindström	05:22:16	05:08:34	24685 Lennart Nilsson	05:08:56	04:46:58
21480 John Mc Elwsee	04:37:23	04:13:55	25538 Robert Smith	05:22:17	05:00:05	24734 Anders Nylander	05:09:31	04:47:00
21516 Bengt Hildingsson	04:37:41	04:12:08	25541 Christer Brolin	05:22:18	05:00:06	24750 Berndt Balder	05:09:45	04:48:27
21558 Håkan Petersson	04:38:08	04:12:41	25585 Tomas Lundenmark	05:23:09	05:02:19			
21568 Bertt G Gustafsson	04:38:14	04:17:33	25594 Göran Hollsten	05:23:27	05:00:48	24811 Björn Ekblom	05:10:38	04:51:42
21637 Torbjörn Sund	04:38:39	04:17:27	25600 Kjell-Åke Karlsson	05:23:33	04:59:58	24856 Mats Kallström	05:11:18	04:46:41
21764 Nandor Domény	04:39:41	04:20:47	25619 Mauritz Nordstrand	05:23:56	05:05:40	24947 Leif Cederberg	05:12:20	04:51:01
21782 Fredrik Wredmark	04:39:54	04:17:47	25671 Leif Skogland	05:26:06	05:14:48	24956 Antti Gustafsson	05:12:24	04:53:29
21799 Gerhard Ohmes	04:40:03	04:18:19	25676 Lars Fykesstam	05:25:10	04:58:22	24990 Erik Normann	05:12:56	04:45:31
21800 Rune Carlsson	04:40:03	04:38:04	25705 Karl-Arne Daniellsson	05:25:54	05:04:57	24999 Anders Össborn	05:13:02	04:51:17
21809 Nils Lodin	04:40:07	04:15:30				25057 Sven-Erik Åkerman	05:13:54	04:52:28
21900 Ingemar Fritzi	04:40:54	04:18:07	25736 Ove Sandberg	05:26:37	05:14:07	25059 Peter Runnerström	05:13:57	04:52:04
			25738 Roland Åström	05:26:39	05:01:00	25065 Åke Johansson	05:14:03	04:52:24
21909 Mikael Mattsson	04:41:00	04:24:14	25740 Mikael Ström	05:26:43	05:02:03	25087 Dragutin Cutic	05:14:25	04:51:39
21956 Jan E Andersson	04:41:27	04:19:12	25797 Kjell Ledin	05:28:15	05:04:44			
21992 Björn Aterveds	04:41:45	04:19:27	25822 Allan Mattsson	05:28:49	05:05:33			
22030 Jan-Olof Ohm	04:42:02	04:17:16	25824 Costa Jorin	05:28:52	05:14:14			
22047 Bobby Forsell	04:42:11	04:23:13	25842 Taisto Mälyperkiö	05:29:24	05:07:27			
22072 Henrik Abrahamsson	04:42:23	04:19:26	25873 Lars-Erik Hägg	05:30:19	05:09:08			
22206 Bengt Leijon	04:43:40	04:21:44	25876 Hans Lejon	05:30:21	05:07:33			
22207 Sten Söderman	04:43:40	04:23:03	25881 Christer Wolraht	05:30:27	05:05:24			
22238 Magnus Bruno	04:43:55	04:19:35	25887 Alf Pettersson	05:30:33	05:09:37			
22260 Christer Lunden	04:44:06	04:22:04	25899 Pugh Rogefeldt	05:30:49	05:08:30			
			25980 Lennart Widenberg	05:32:57	05:07:43			
22272 Ole Hallik	04:44:17	04:40:38	26027 Bo Järpholt	05:34:00	05:11:18			
22353 Jan-Erik Guldstrand	04:44:55	04:23:28	26030 Thomas Sjöström	05:34:04	05:12:54			
22381 Ulf Mathiasson	04:45:05	04:24:17	26033 Morgan Gustafsson	05:34:07	05:08:09			
22452 Kenneth Backström	04:45:41	04:22:17	26057 Tommy Andersson	05:34:39	05:07:41			
22453 Jan Olov Backström	04:45:41	04:22:18	26087 Jonas Persson	05:35:53	05:13:07			
22459 Gunnar Nilsson	04:45:44	04:25:35	26114 Krzysztof Furmaniuk	05:36:27	05:16:50			
22541 Björn Mathlein	04:46:20	04:26:34	26191 Jaccob Tell	05:38:33	05:15:15			
22576 Bengt Dahlström	04:46:43	04:27:44						
22584 Anders Eliasson	04:46:47	04:25:42	26198 Christer Lansenheim	05:38:46	05:15:40	26112 Leif Andersson	05:14:49	04:50:12
22706 Sture Karlsson	04:47:50	04:23:23	26229 Humphrey Siesage	05:39:28	05:16:14	26144 Thomas Granberg	05:15:22	04:53:38
22717 Guenther Solinger	04:47:54	04:25:31	26240 Pepe Henrikson	05:39:40	05:17:23	26190 Tommy Thyr	05:16:09	04:54:06
22722 Rolf Halde	04:47:56	04:28:25	26241 Ivar B Sjögren	05:39:40	05:17:23	26193 Sören Hellström	05:16:10	04:53:52
22844 Sven Grönlund	04:48:54	04:37:39	26242 Leif Schrewelius	05:39:42	05:18:46	26194 Claes-Peter Davidsson	05:16:11	04:54:47
22869 Bo E Johansson	04:49:07	04:27:50	26254 Mikael Holmberg	05:39:59	05:16:04	26210 Håkan Strömberg	05:16:20	04:48:54
22871 Lars Håkanson	04:49:08	04:25:23	26252 Gene Agestedt	05:39:59	05:17:04	26224 Gunnar Frisk	05:16:36	04:51:59
22890 Toivo Harju	04:49:16	04:25:17	26257 Bert G Carlsson	05:40:03	05:16:56	26228 Markus Isaksson	05:16:45	04:54:09
22923 Sven Eriksson	04:49:32	04:30:00	26261 Urban Persson	05:40:11	05:16:25	26270 Lars Nielsen	05:17:39	04:55:03
22991 Göran Åberg	04:50:01	04:29:47	26304 Christian Rehnborg	05:41:23	05:18:26	26303 Peter Tauberman	05:18:16	04:55:38
23024 Johan Rydberg	04:50:19	04:24:44	26317 Leif Magnusson	05:41:46	05:15:34	26305 Sven-Ake Lindqvist	05:18:16	04:55:39
23025 Bengt Norrby	04:50:19	04:27:05	26318 Risto Siipia	05:41:47	05:15:32	26338 Stefan Grönholm	05:18:42	04:51:17
23037 Leif Eriksson	04:50:26	04:28:56	26347 Måns Folkesson	05:42:29	05:17:56	26406 Tore Billman	05:20:01	04:53:25
23084 Lars Ryberg	04:50:53	04:32:29	26420 Åke Söderlund	05:44:54	05:16:18	26407 Björn Rosengren	05:20:02	05:00:31
23095 Pelle Löfgren	04:51:01	04:25:40	26457 Johan Berko	05:45:49	05:23:02	26408 Tommy Liefvendahl	05:20:02	05:01:18
23094 Magnus Kamp	04:51:01	04:25:49	26471 Mats B Svartling	05:46:28	05:23:26	26414 Anders Johansson	05:20:08	04:58:28
23136 Michael Åkerheim	04:51:23	04:27:03	26482 Holger Bjärnehalg	05:46:43	05:23:30	26416 Anders Melkivist	05:20:11	04:54:12
23147 Ulf Nordin	04:51:28	04:28:41	26492 Stig Eriksson	05:47:01	05:31:08	26446 Leif Ericsson	05:20:34	04:58:56
23159 Bengt I Eriksson	04:51:33	04:32:19	26551 Torbjörn Hansson	05:49:07	05:27:10	26448 Thomas Lansenheim	05:20:35	04:57:23
23205 Girard De Leye	04:51:51	04:32:11	26566 Jan-Olof Wahlberg	05:49:26	05:39:01	24238 Leif Svensson	05:03:15	04:40:03
23203 Sture Bodare	04:51:51	04:40:49				24247 Staffan Nystrand	05:03:22	04:41:46
23209 Ola Bryngelsson	04:51:52	04:24:27	26603 Bob Reuterberg	05:50:37	05:29:42	24255 Lennart Johansson	05:03:29	04:41:22
23256 Roger Carlsson	04:52:12	04:23:27	26640 Peter Nilsson	05:52:07	05:27:33	24273 Tommy Holm	05:03:40	04:36:57
23258 Göran Casserlov	04:52:20	04:29:25	26700 Curt Modin	05:54:13	05:34:03	24370 Sten Johansson	05:04:48	04:43:19
23296 Per-Evert Friberg	04:52:46	04:31:19	26701 Leif L Andersson	05:54:13	05:34:04			
23319 Bernhard Falk	04:53:03	04:33:32	26703 Håse Ursfält	05:54:19	05:31:54	24420 Mats Sorbo	05:05:35	04:46:43
23400 Peter R Johansson	04:53:54	04:32:31	26720 Michael Slind	05:54:58	05:32:24	24529 Sven-Erik Humla	05:07:00	04:44:22
			26757 Arne Burefält	05:56:38	05:32:59	24545 Johnny Ström	05:07:14	04:42:34



24556	Henrik Ossborn	05:07:24	04:45:38
24628	Ulf Hultqvist	05:08:09	04:46:21
24668	Stig Gleisner	05:08:45	04:57:09
24684	Jörgen Nilsson	05:08:55	04:46:58
24685	Lennart Nilsson	05:08:56	04:46:58
24734	Anders Nylander	05:09:31	04:47:00
24750	Berndt Balder	05:09:45	04:48:27
24811	Björn Eklom	05:10:38	04:51:42
24856	Mats Kallström	05:11:18	04:46:41
24947	Leif Cederberg	05:12:20	04:51:01
24956	Antti Gustafsson	05:12:24	04:53:29
24990	Erik Normann	05:12:56	04:45:31
24999	Anders Ossborn	05:13:02	04:51:17
25057	Sven-Erik Åkerman	05:13:54	04:52:28
25059	Peter Runnerström	05:13:57	04:52:04
25065	Åke Johansson	05:14:03	04:52:24
25087	Dragutin Cutic	05:14:25	04:51:39
25112	Leif Andersson	05:14:49	04:50:12
25144	Thomas Granberg	05:15:22	04:53:38
25190	Tommy Thy	05:16:09	04:54:06
25193	Sören Hellström	05:16:10	04:53:52
25194	Claes-Peter Davidsson	05:16:11	04:54:47
25210	Håkan Strömberg	05:16:20	04:48:54
25224	Gunnar Frisk	05:16:26	04:53:29
25228	Markus Isaksson	05:16:45	04:54:09
25270	Lars Nielsen	05:17:39	04:55:03
25303	Peter Tauberman	05:18:16	04:55:38
25305	Sven-Åke Lindqvist	05:18:16	04:55:39
25338	Stefan Grönholm	05:18:42	04:51:17
25406	Tore Billman	05:20:01	04:53:25
25407	Björn Rosengren	05:20:02	05:00:31
25408	Tommy Liefvendahl	05:20:02	05:01:18
25414	Anders Johansson	05:20:08	04:58:28
25416	Anders Melkvik	05:20:11	04:54:12
25446	Leif Ericsson	05:20:34	04:58:56
25448	Thomas Lansenheim	05:20:35	04:57:23

## Helsinki City Marathon 1996-08-17

Plac	Namn	Nat	Tid
<b>Klass M</b>			
1	Julius Mitibani	TAN	2.19.00
98	Peter Kujanpää	SWE	3.07.02
108	Björn Sennersjö	SWE	3.08.16
174	Kari Leskelä	SWE	3.16.18
272	Erik Nilsson	SWE	3.25.46
278	Krister Siik	SWE	3.26.13
304	Glenn Gustavsson	SWE	3.28.04
337	Mats Lindholm	SWE	3.29.54
434	Henrik Mollwing	SWE	3.37.54
569	Rolf Edholm	SWE	3.47.11
693	Stefan Larsson	SWE	3.54.34
698	Roger Lantz	SWE	3.54.47
816	Andreas Lindberg	SWE	4.02.35
838	Marko Suojanen	SWE	4.04.32
910	Conny Bengtsson	SWE	4.09.59
1022	Aukusti Sarajarvi	SWE	4.17.44
1069	Roger Andersson	SWE	4.22.11
1128	Anders Scherlund	SWE	4.26.45
1230	Kent-Åke Eriksson	SWE	4.37.24
1305	Kauko Nevalainen	SWE	4.48.01
1306	Johan Westas	SWE	4.48.11
1380	Lars Frykstrand	SWE	4.58.26
1422	Ulf Esbro	SWE	5.10.18
1461	Jarmo Purakasmäki	SWE	5.25.48

Klass	MåO			
1	Ensio Lehtonen	FIN	2.11.04	
30	Rune Larsson	SWE	3.04.40	
88	Lars-Erik Larsson	SWE	3.18.38	
251	Claes-Erik Slotte	SWE	3.38.03	
256	Rolf Gustavsson	SWE	3.38.30	
264	Anders Fransson	SWE	3.38.57	
274	Rune Johansson	SWE	3.39.29	
275	Mijo Vrbancic	SWE	3.39.30	
297	Marcella Giovanni	SWE	3.40.45	
321	Curt Sandberg	SWE	3.42.42	
448	Torsten Lantz	SWE	3.53.55	
484	Lars Ehrnström	SWE	3.56.47	
501	Ulf Nilsson	SWE	3.57.51	
550	Toivo Antilla	SWE	4.03.36	
597	Heikki Hiekkä	SWE	4.10.08	
701	Per-Åke Österholm	SWE	4.23.31	
838	Staffan Nystrand	SWE	4.44.30	
843	Mats Andersson	SWE	4.45.08	

868	Göran Attoff	SWE	4.49.46
<b>Klass M50</b>			
1	Paavo Kettunen	FIN	2.43.26
28	Anders Hansson	SWE	3.19.22
75	Ossi Puhakka	SWE	3.37.32
107	Johannes Likar	SWE	3.44.55
169	Gösta Forstlund	SWE	3.56.25
186	Jan-Olof Eklom	SWE	3.58.47
234	Jörgen Larsson	SWE	4.08.25
262	P-O Hvitfeldt	SWE	4.16.37
322	Risto Terämäki	SWE	4.31.12
345	Björn Bäckström	SWE	4.38.59
360	Sten Örtelofs	SWE	4.42.43
369	Leif Andersson	SWE	4.45.09
370	Sven-Olof Holmström	SWE	4.45.10
379	Stig Magnell	SWE	4.47.59
388	Lars Lennhagen	SWE	4.50.36
397	Bo Järpholt	SWE	4.54.10
435	Ove Engman	SWE	5.11.55
449	Urban Persson	SWE	5.23.44
<b>Klass M60</b>			
1	Raino Kiander	FIN	3.03.39
5	Tommy Tedelund	SWE	3.26.53
25	Håkan Olofsson	SWE	3.51.41
51	Andre van Dykman	SWE	4.22.45
69	Lars Nordlund	SWE	4.44.01

Klass	K			
1	Svetlana Netchaeva	RUS	2.47.35	
63	Eva Ekedahl	SWE	4.07.13	
189	Ingrid Jonsson	SWE	5.49.42	

Klass	K35			
1	Marita Yli-Ikka	FIN	2.55.54	
2	Mary Larsson	SWE	3.04.40	

Klass	K45			
1	Seija Vidlund	FIN	3.23.51	
39	Eva-Lotta Allenby	SWE	4.05.16	
41	Birgitta Filppa	SWE	4.07.19	
48	Brita Backström	SWE	4.15.30	
96	Birgitta Nordlund	SWE	4.44.01	
128	Anita Strand	SWE	5.11.29	

Curt Sandberg rapporterar: Det sextonde maratonloppet i Helsingfors genomfördes i 25 graders värme med 78 % luftfuktighet. Av 4174 anmälda löpare kom 3577 i mål, 3064 män och 513 kvinnor. Maratonloppet startade i år kl 15. En annan nyhet var ett 10 km lopp med drygt 300 deltagare.

År 1997 går Helsinki City Marathon den 16 augusti.

Plac	Namn	Klass	KIPlac	Tid
56	Engholm, Johan	M30	21	2.23.32
136	Nyheim, Odd-Børre	M30	47	2.29.35
159	Nilsson, Gert-Ingve	M45	2	3.31.23
188	Jonsson, Ole	M30	62	2.32.46
258	Groelniak, Zbigniew	M35	40	2.36.21
277	Nilsson, Jörgen	M30	90	2.36.49
323	Grellsson, Orjan	M30	101	2.38.34
369	Holm, Leif	M35	71	2.39.29
400	Nyström, Patrick	M	119	2.40.21
409	Bengtsson, Anders	M30	128	2.40.35
513	Nilsson, Ola	M35	105	2.43.38
643	Jonsson, Robert	M35	134	2.46.20
644	Aalshelm, Joachim	M	179	2.46.20
683	Lind, Jörgen	M	190	2.47.00
735	Nilsson, Dag	M35	154	2.47.41
780	Lindgren, Jesper	M	203	2.48.23
786	Mantlunga, Robert	M40	96	2.48.37
801	Swanson, Kari	M35	169	2.48.37
847	Saluonena, Simo	M45	52	2.48.38
828	Winter, Tage	M50	29	2.49.01
847	Ekelund, Anders	M30	228	2.49.20
1041	Andersson, Roger	M40	136	2.52.13
1051	Macellaro, Giovanni	M40	137	2.52.18
1115	Johansson, Ulf M	M55	14	2.53.15
1156	Rutqvist, Margareta	K30	12	2.53.51
1184	Holst, Anders	M35	249	2.54.10
1187	Kliff, Joakim	M30	310	2.54.11
1235	Persson, Max	M	286	2.54.46
1416	Uddin, Tomas	M	218	2.56.34
1419	Schmidt, Pierre	M	319	2.56.39
1663	Olsson, Magnus	M30	403	2.58.36
1749	Nilsson, Bo-Egon	M40	256	2.59.13
1761	Pantzare, David	M	379	2.59.18
1906	Nenzen, Torsten	M30	456	3.00.25
1923	Furunger, Jan	M	411	3.00.34
1942	Persson, Nils H.	M50	86	3.00.53
1960	Pistol, Roger	M55	30	3.01.09
1989	Palmgren, Mikael	M	418	3.01.38
1992	Svensson, Joakim	M30	478	3.01.40
2143	Jonsson, Tommy	M40	339	3.03.24
2166	Haak, Jan	M30	511	3.03.41
2195	Thörner, Claes-Hugo	M45	200	3.03.55
2219	Roos, Anders	M	466	3.04.11
2277	Schneider, Dieter	M40	355	3.04.49
2283	Karlsson, Thomas	M35	460	3.04.52
2378	Jacobsson, Lars	M45	222	3.05.41
2424	Bladh, BoT	M35	484	3.05.59
2457	Åkerberg, Jennie	K	27	3.06.16
2486	Döme, Eva	K35	21	3.06.33
2587	Jonsson, Peter	M	530	3.07.32
2658	Berg, Thomas	M45	259	3.08.09
2681	Fendrich, Rolf	M	549	3.08.21
2754	Johansson, Anders	M40	441	3.08.59
2926	Sjödin, Karin	K35	28	3.10.27
2930	Petersson, Henrik	M	591	3.10.29
3009	Jansson, Bo	M40	479	3.11.09
3050	Ingvarsson, Per	M35	590	3.11.25
3115	Karlsson, Anders	M30	689	3.12.02
3410	Malm, Anders	M45	347	3.14.01
3481	Jacobsen, Mats	M	690	3.14.28
3581	Danielsson, Christer	M40	591	3.15.12
3849	Persson, Lars-Stor	M40	627	3.17.12
3905	Andersson, Ingemar	M	761	3.17.30
3987	Stjernström, Erik	M30	855	3.18.03
4119	Persson, Gert	M45	436	3.18.52
4156	Ingvarsson, Torbjörn	M35	784	3.19.09
4231	Kumlin, Thomas	M45	449	3.19.39
4239	Håkansson, Bobo	M30	909	3.19.43
4272	Sandberg, Curt	M45	455	3.19.51
4380	Nilsson, Mats	M45	475	3.20.35
4386	Wallman, Eive	M35	818	3.20.38
4391	Westman, Mikael	M30	933	3.20.40
4436	Agrell, Ulf	M55	126	3.20.53
4518	Alvarez, Gilberto	M55	130	3.21.24
4549	Sandberg, Mikael	M35	862	3.21.36
4607	Persson, Ulf	M30	976	3.21.57
5102	Larsson, Tomas	M40	776	3.24.47
5194	Lövgren, Jan	M50	303	3.25.11
5218	Oredsson, Nils-Erik	M40	791	3.25.16
5279	Norell, Jan-Olof	M45	604	3.25.35
5303	Karlsson, Magnus	M	998	3.25.42
5513	Johansson, Rune	M45	639	3.26.47
5531	Johnsson, Jörgen	M30	1117	3.26.51
5563	Burvall, Mats	M40	850	3.27.00
5637	Johansson, Åke	M40	864	3.27.23
5786	Rask, Sven-Olof	M50	347	3.28.04



## 4:e International Jungfrau-Marathon 1996-09-07

Plac	Klass	Namn	Ort/Nat	Tid
1	M20/1	Marco Kaminski	SUI	2.55.08
20	M20/16	Ulf Andersson	Uppsala	3.18.15
915	M20/501	Anders Gyhlenius	Kungsängen	4.40.08

K/1 Isabella Moretti SUI 3.27.58

Antal fullföljande: 1909. Antal startande: 2023.

## Berlin Marathon 1996-09-29

Plac	Namn/Nat	Klass	KIPlac	Tid
1	Abel Anton, ESP	M30	1	2.09.15
2	Francis Naali, TAN	M	1	2.09.32
3	Sammy Lelai, KEN	M30	2	2.09.49
79	Colleen de Ruock, RSA	K30	1	2.26.35
101	Renata Kokowska, POL	K35	1	2.27.41
102	Marlen Renders, BEL	K	1	2.27.42

5860	Nilsson, Mikael	M35	1067	3.28.25
5883	Timonen, Pauli	M45	682	3.28.32
5926	Björk, Lars	M	1102	3.28.45
5943	Folkesson, Erik	M30	1184	3.28.49
5979	Svedlund, Ove	M45	694	3.28.59
6081	Falkberger, Torbjörn	M40	940	3.29.29
6102	Enochsson, Per	M	1124	3.29.34
6106	Gustafsson, Fredrik	M	1125	3.29.35
6191	Wiktorsson, Hans	M50	374	3.30.01
6229	Nilsson, Cecilia	K40	63	3.30.14
6240	Takkinen, Kirsti	K55	5	3.30.20
6447	Sjénström, Rune	M	1175	3.31.31
6464	Rollny, Peter	M45	755	3.31.40
6863	Andersson, Lars	M45	819	3.33.45
6873	Svensson, Bo	M35	1236	3.33.48
7037	Järnbrand, Lennart	M40	1082	3.34.45
7166	Runberg, Lars	M50	457	3.35.24
7188	Sederlin, Tommy	M	1291	3.35.32
7191	Hamrin, Helena	K30	92	3.35.32
7235	Fridh, Hans	M45	859	3.35.47
7322	Wiberg, Jonas	M30	1401	3.36.16
7353	Olsson, Håkan	M35	1308	3.36.22
7439	Backhans, Lars	M	1334	3.36.51
7486	Crusenborg, Åsa	K50	25	3.37.09
7504	Nordgren, Lars	M45	890	3.37.13
7532	Holmgren, Kurt	M45	928	3.37.41
7593	Larsson, Carl-Martin	M45	902	3.37.41
7628	Gustavsson, Kurt	M50	487	3.37.49
7751	Mårtensson, Gunilla	K55	8	3.38.24
7818	Ring, Ulf	M45	928	3.38.44
7857	Mårtensson, Sune	M55	292	3.38.55
8082	Andersson, Ingemar	M45	968	3.40.12
8193	Röckström, Per	M45	1283	3.40.48
8333	Rydh, Nils	M30	1549	3.41.42
8346	Israelsson, Lars-Olof	M60	87	3.41.46
8351	Stenberg, Lotta	K	117	3.41.47
8355	Egdahl, Lars-Åke	M35	1459	3.41.49
8381	Crusenborg, Tommy	M50	564	3.41.56
8383	Rahkonen, Leo	M55	312	3.41.57
8404	Wernström, Bo	M40	1314	3.42.05
8450	Bronsson, Cristel	K35	109	3.42.20
8482	Thein, Kristier	M45	1013	3.42.31
8548	Ström, Olof	M50	580	3.42.53
8597	Johansson, Erik	M45	1024	3.43.06
8638	Bettner, Ann	K35	114	3.43.22
8672	Andersson, Conny	M	1531	3.43.33
8683	Persson, Kristoffer	MJ	4	3.43.35
8700	Hempel, Magnus	M	1538	3.43.39
8792	Persson, Magnus	M	1558	3.44.13
8797	Kurppa, Tommy	M55	329	3.44.14
8810	Linderoth, Sven	M50	606	3.44.17
8857	Lemke, Peter	M	1573	3.44.30
8870	Östling, Jan-Erik	M30	1628	3.44.35
8874	Karlsson, Lars B.	M35	1525	3.44.36
8896	Olofsson, Ulf	M40	1379	3.44.42
8903	Martinsson, Jan	M45	1051	3.44.46
8984	Angetun, Andreas	MJA	60	3.45.08
9075	Hannegaard, Mikael	M30	1662	3.45.36
9109	Harnasson, Åke	M50	635	3.45.48
9230	Wahlqvist, Bo	M45	1084	3.46.31
9260	Hulthen, Patrick	M30	1680	3.46.42
9280	Grundmann, Joachim	M55	362	3.46.49
9281	Malmberg, Ulf	M40	1443	3.46.49
9308	Bengtsson, Tina	K35	133	3.46.58
9430	Hall, Per	M35	1603	3.47.36
9501	Holmqvist, Anders	M40	1477	3.48.04
9502	Bäckström, Björn	M50	679	3.48.20
9618	Bergman, Kenneth	M40	1493	3.48.36
9643	Hällberg, Carl-Peter	M40	1495	3.48.43
9641	Alexandersson, Lars	M40	1496	3.48.44
9670	Borgvall, Erik	MJA	72	3.48.52
9699	Klingheim, Bingt	M	1700	3.49.01
9749	Modin, Olle	M45	1132	3.49.14
9758	Johrn, Anders	M35	1643	3.49.18
9822	Svensson, Björn	M30	1768	3.49.39
9951	Cahling, Thomas	M35	1674	3.50.26
9960	Wilson, Jonas	M35	1675	3.50.28
9981	Wikander, Stefan	M30	1795	3.50.36
9987	Lindborg, Peter	M35	1675	3.50.39
10013	Ivonen, Leo	M45	1157	3.50.49
10014	Persson, Karin	K35	148	3.50.49
10027	Peters, Ulf	M30	1803	3.50.56
10032	Wikström, Erland	M50	725	3.50.57
10039	Molin, Mats	M	1760	3.50.59
10110	Winkler, Sebastian	M30	1818	3.51.21
10188	Berggren, Dag	M45	1176	3.51.43
10228	Ljungholm, Anders	M40	1566	3.51.54
10272	Sundström, Tomas	M	1791	3.52.11

10332	Stålgard, Jonas B.	M30	1847	3.52.34
10337	Svensson, Håkan	M30	1849	3.52.37
10484	Borgvall, Lars	M45	1204	3.53.23
10553	Tranelid, Lie	K35	164	3.53.42
10591	Sjöman, Thomas	M50	782	3.53.54
10626	Jonasson, Eva	K40	147	3.54.04
10673	Pettersson, Clas	M30	1889	3.54.20
10723	Johannesson, Pär	M	1865	3.54.34
10741	Nordlander, Pär	M	1868	3.54.34
10762	Brandt, Bo	M45	1238	3.54.44
10763	Widell, Torbjörn	M50	803	3.54.44
10807	Ring, Per-Olof	M40	1655	3.54.56
10825	Niska, Reijo	M40	1658	3.55.05
10913	Kannainen, Tatu	M30	1926	3.55.34
10936	Kronblad, Frithjof	M45	1266	3.55.41
10979	Utter, Grelet	K45	101	3.55.52
11032	Andersson, Bengt	M50	826	3.56.06
11034	Matsch, Karl	M	1901	3.56.07
11085	Andersson, Arne	M45	1282	3.56.19
11122	Blomgren, Mats	M50	832	3.56.31
11153	Lahtz, Erkki	M35	1821	3.56.40
11158	Karlsson, Lennart	M40	1701	3.56.41
11178	Björk, Stefan	M40	1703	3.56.48
11183	Dankvist, Irina	K	205	3.56.48
11234	Stevem, Monica	K40	164	3.57.08
11282	Mårtensson, Arne	M45	1313	3.57.24
11289	Mårtensson Melin, Helene	K45	105	3.57.25
11327	Fröcklin, Rolf	M45	1321	3.57.35
11413	Malmström, Jan	M30	1991	3.58.04
11431	Lind, Bo Göran	M40	1745	3.58.09
11512	Rollborn, Per-Olof	M50	861	3.58.42
11605	Levinsson, Bo	M40	1768	3.59.08
11608	Josefsson, Sören	M50	872	3.59.08
11644	Karlsson, Anders	M30	2023	3.59.20
11667	Jadelind, Per	M35	1901	3.59.28
11680	Halvarsson, Rolph	M60	144	3.59.33
11873	Lindgren-Bergqvist, Ylva	K50	65	4.00.53
11894	Åström, Roland	M45	1385	4.01.03
11978	Wetterstrand, Tore	M50	904	4.01.43
12205	Svensson, Leif	M50	932	4.03.43
12209	Edlund, Wincent	M40	1840	4.03.46
12218	Angetun, Mattias	MJA	93	4.03.53
12225	Aronsson, Sven-Olof	M55	531	4.03.55
12251	Wixner, Britt-Marie	K35	212	4.04.14
12262	Lundqvist, Cai	M35	1971	4.04.20
12330	Johansson, Björn	M40	1860	4.05.00
12364	Magnusson, Enver	M	2088	4.05.16
12553	Flagstad, Jan-Ove	M	2111	4.06.48
12623	Carlsson, Lars-Ove	M45	1465	4.07.22
12625	Persson, Jörgen	M45	1466	4.07.23
12627	Johansson, Marie	K	258	4.07.23
12643	Braut, Carl Johan	M55	554	4.07.29
12697	Sipola, Jan	M40	1899	4.08.00
12705	Johansson, Bele	M55	559	4.08.04
12773	Olsson, Rolf	M35	2038	4.08.41
12781	Hägglund-Håkansson, Cris	K40	223	4.08.44
12784	Furmaniok, Krzysztof	M45	1486	4.08.45
12851	Plym-Forshell, Lars	M50	981	4.09.23
12917	Rubin, Birgit	K55	36	4.09.50
12954	Thörner, Monica	K45	153	4.10.09
12967	Möller, Leif	M45	1506	4.10.17
13034	Andersson, Ann-Marie	K50	84	4.10.50
13061	Wiger, Bo	M45	1519	4.11.02
13177	Norström, Urban	M	2192	4.12.19
13216	Ström, Åke	M35	2090	4.12.38
13308	Ewald, Catarina	K	284	4.13.23
13321	Eriksson, Sven	M45	1546	4.13.30
13337	Fagerholm, Bo	M40	1968	4.13.38
13415	Hällberg, Ulla	K50	91	4.14.26
13502	Bergqvist, Bo	M55	606	4.15.24
13551	Andersson, Sven	M30	2250	4.16.04
13565	Edvardsson, Olle	M50	1040	4.16.12
13603	Edler, Magnus	M	2254	4.16.35
13653	Gersne, Per	M35	2122	4.17.07
13735	Nelson, Claes	M60	203	4.18.05
13736	Nelson, Staffan	M55	622	4.18.06
13827	Palmqvist, Jörgen	M	2283	4.19.18
13856	Johansson, Rune	M60	208	4.19.44
13883	Jörgensson, Arne	M40	2022	4.20.06
13889	Sjöman, Anita	K40	274	4.20.08
14001	Johansson, Johnny	M40	2038	4.21.22
14046	Selling, Magnus	M	2316	4.21.58
14047	Attolf, Göran	M40	2047	4.21.59
14163	Gunnarsson, Henrik	M	2329	4.23.23
14185	Isaksson, Markus	M45	1634	4.23.34
14192	Björnstedt, Jens	M30	2320	4.23.37
14229	Anvelid, Christer	M40	2066	4.24.10
14363	Wallin, Gunilla	K55	48	4.25.52

## Maratona D'Italiana 1996-10-13 Carpi

Män	Plac	KlPlac	Namn	Klubb/Ort	Tid
1	M5en/1		Fabian Roncero SPA		2.09.43
123	M50/1		Clorindo Fazzini ITA		2.55.48
156	M50/2		Per Arne Lundén Bastulagets	LK	2.58.38

1250 deltagare. Utmärkt arrangemang, hälsar PA.

## New York City Marathon 1996-11-03

Plac	Namn	Tid	
1	M/1	Giacombo Leone, ITA	02.09.54
2	M/2	Turbo Tummo, ETH	02.10.09
3	M/3	Joseph Kaman, KEN	02.10.40
4	K/1	Anuta Catuna, ROM	02.28.18
5	K/2	Franca Fiacconi, ITA	02.28.42
52	K/3	Joyce Chepumba, KEN	02.29.38

Svenska deltagare	Namn	Tid
134	Håkan Johansson	02.40.51
209	Edlund Mats	02.45.24
305	Örjan Öberg	02.49.42
351	Anders Lätt	02.52.02
395	Per M. Hellström	02.53.06
507	Abdeslam Safouane	02.56.00
521	Mats-Göran Persson	02.56.21
617	Thomas Ericsson	02.58.32
623	Erik Selin	02.58.39
651	Patrick Bideldal	02.59.09
789	Toomas Timpa	03.02.07
832	Lars Hall	03.02.52
884	Göran Bengtsson	03.03.49
1074	Ulf S. Lundström	03.07.29
1094	Jonas Ringsberg	03.07.47
1354	Henric Garts	03.11.25
1502	Mikael Jahnsen	03.13.25
1548	Joakim Edqvist	03.13.53
1704	Mikael Carlstedt	03.15.19
1774	Tommy Backström	03.16.26
1894	Håkan Olsson	03.17.40
1966	Sune Westman	03.18.29
2131	Arne Berglund	03.20.01
2205	Sven Nilsson	03.20.47
2288	Fredrik Miegel	03.21.32
2554	Kjell-Åke Holmgren	03.23.52
2681	Tommy Back	03.24.56
2703	Håkan Gustafsson	03.25.10
2801	Lars Hedström	03.26.33
2926	Magnus Sjödin	03.26.52
2955	Kjell-Gunnar Jessen	03.27.06
3094	Peter Ferrari	03.28.03
3151	Kristina Persson	03.28.26
3179	Tommy T Sundin	03.28.37
3235	Paul Bernisson	03.28.58
3269	Bernt-Arne Åkerberg	03.29.12
3387	Roine B. Sederstedt	03.29.54
3421	Camilla Wolner-Hanssen	03.30.07
3591	Mats Tedelund	03.31.09
3597	Claes Lennehag	03.31.11
3695	Jan Olsson	03.31.55
3722	Mats Carlsson	03.32.04
3729	Anders Jacobsson	03.32.07
3742	Bo Jernberg	03.32.11
3760	Ulrika Linge	03.32.17
3822	Tore Nilsson	03.32.41
3877	Bo Gustafsson	03.33.05
4007	Curt Sandberg	03.33.55
4032	Lars Daborn	03.34.05
4044	Ileana Salvador	03.34.08
4152	Arne Svensson	03.34.49
4215	Gunnar Karlsson	03.35.10
4224	Göte Henriksson	03.35.14
4279	Anders P. Malm	03.35.35
4505	Roland Haglind	03.36.50

4563	Peter Berglund	03.37.08	11684	Peter Johnsson	04.07.44	19790	Ulf Parke	04.43.29
4568	Björn Sjöström	03.37.09	11728	Bo Tingman	04.07.54	19960	Johan Blomqvist	04.44.24
4652	Olle Söder	03.37.37	11725	Jesper Weidltz	04.07.54	19961	Niclas Flossing	04.44.24
4780	Verrnt-Arne Sigvardsson	03.38.25	11729	Jaen Paljasmaa	04.07.55	20030	Gunilla Persson	04.44.45
4923	Göran Svahn	03.39.15	11774	Marie Holmgren	04.08.08	20031	Christer Thoming	04.44.45
4979	Peter Östman	03.39.39	11985	Helen Melin-Mårtensson	04.09.10	20054	Hans Bergman	04.44.53
5032	Jan Ekström	03.39.59	11989	Arne Mårtensson	04.09.11	20197	Hans-Olof Frisk	04.45.33
5113	Staffan Landström	03.40.21	12596	Mattias Sjunnesson	04.11.25	20212	Ornuft Thorsen	04.45.38
5117	Jonas Lundström	03.40.22	12803	Sebastian af Jochnick	04.12.22	20263	Gösta Kjellme	04.45.55
5133	Anders Johansson	03.40.25	12857	Martin Alm	04.12.35	20366	Ulf Ström	04.46.28
5222	Mats Dansel	03.40.57	13025	Rauni Ringberg	04.13.21	20463	Kenneth Wik	04.46.54
5220	Hans Åberg	03.40.57	13068	Dan Lundqvist	04.13.31	20474	Jan-Olof Jansson	04.46.57
5319	Börje Mattisson	03.41.21	13129	Michael Thulin	04.13.47	20490	Sven-Inge Karlsson	04.46.58
5540	Ebbe Åkerberg	03.42.30	13337	Per Berggren	04.14.39	20478	Henrik Jansson	04.46.58
5604	Patric Carlsson	03.42.53	13418	Hagbart Lorentzen	04.14.56	20557	Andreas Korsö	04.47.27
5627	Maria Henning	03.43.01	13467	Claes Juling	04.15.04	20651	Peter Carlsson	04.47.58
5646	Thomas Grünerwald	03.43.06	13597	Kjagmus Brunander	04.15.42	20888	Lars Wikström	04.49.16
5692	Niklas Gusting	03.43.19	13630	Ingemar Schmutz	04.15.49	21106	Lisbeth Bondesson	04.50.21
5740	Kristina Grünerwald	03.43.31	13706	Magnus Ahlström	04.16.09	21130	Anders Wall	04.50.29
6346	Mats Claesson	03.46.41	13718	Tomas Widerberg	04.16.12	21326	Sven Wikström	04.51.35
6434	Lennart Andersson	03.47.01	13976	Ase Petersen	04.17.20	21486	Caj Inge Holm	04.52.29
6455	Thomas Eliasson	03.47.08	14047	Per-Arne Lindelöf	04.17.39	21487	Magnus Holm	04.52.29
6556	Peter Jagemo	03.47.35	14102	Peter Andersson	04.17.58	21604	Rolf Karlsson	04.53.04
6742	Halldan Mustad	03.48.21	14146	Thomas Merenius	04.18.10	21648	Ingemar Nordmark	04.53.16
6744	Viktoria Johnsson	03.48.22	14166	Ulf Lunden	04.18.17	21795	Olof Nordstj	04.54.01
6805	Bo Adolffson	03.48.38	14256	Anna Johnson	04.18.38	21910	Jan Axelsson	04.54.39
6815	Marianne Anell	03.48.41	14282	Ingrid Ivarsson	04.18.46	22023	Johan Ryden	04.55.11
6922	Mats Persson	03.49.11	14308	Magnus Jonsson	04.18.55	22087	Inga Britt Nordström	04.55.26
7096	Kjell Kjellberg	03.49.50	14331	Tommy Sjöström	04.19.03	21518	Allan Mattsson	04.55.49
7153	Ove Eklund	03.49.50	14336	Leif Ståhl	04.19.04	22161	Mats Näslund	04.55.50
7227	Lars Benmarsten	03.50.02	14433	Per Ake Turesson	04.19.32	22188	Harry Normark	04.56.01
7261	Gretel Utter	03.50.31	14725	Kristina Harfstrand	04.20.46	22189	Benny Kihl	04.56.01
7369	Kjell Karlsson	03.50.59	14912	Conny Back	04.21.34	22366	Allan Jonsson	04.57.06
7388	Kenneth Fahlgren	03.51.02	15149	Göran Näsman	04.22.31	22387	Jonny Klasson	04.57.15
7427	Björn Thoren	03.51.13	15273	Christian Carlsson	04.23.05	22490	Lennart Bergman	04.57.59
7511	Torsten Gustafsson	03.51.36	15298	Mikael Algotsson	04.23.10	22498	Mauritz Nordstrand	04.58.03
7672	Daniel Budzik	03.52.21	15381	Richard Ivarsson	04.23.30	22583	Kjell Selin	04.58.29
7707	Börje Lindgren	03.52.27	15383	Hans U. Knutsson	04.23.31	22661	Karl Steensland	04.58.55
7867	Martin Lundqvist	03.53.05	15384	Birgitta Orava	04.23.31	22696	Johan Lindström	04.59.07
7887	Stellan Lundqvist	03.53.09	15476	Carl Johan Bratt	04.23.49	22843	Bengt Åberg	05.00.01
7927	Lennart Gustavsson	03.53.17	15495	Fredrik Jeppsson	04.23.57	23132	Mats Jonsson	05.02.23
8055	Lennart Bresky	03.53.49	15544	Lars-Erik Söderberg	04.24.13	23217	Stig Andersson	05.03.14
8251	Stig Andersson	03.54.29	15670	Claes Lidsjö	04.24.46	23235	Bo Johansson	05.03.20
8270	Anders Jarkiewicz	03.54.32	15746	Jan-Erik Persson	04.25.08	23246	Anna Picetti	05.03.27
8412	Björn Dahlström	03.55.08	15766	Ove Byström	04.25.11	23620	Sten-Ake Ivarsson	05.06.46
8598	Hans Bromark	03.55.50	15838	Nils Varenius	04.25.28	23672	Lisa Wede	05.07.17
8780	Thorbjörn Larsson	03.56.30	15869	Sara Lindgren	04.25.38	23800	Jan Hennix	05.08.24
8847	Bengt I. Lundqvist	03.56.47	16034	Hans Hogedal	04.26.19	24112	Stefan Levy	05.11.34
8918	Peter Jonsson	03.57.03	16052	Jorn Harfstrand	04.26.23	24310	Gunnar Persson	05.13.28
8958	Per Axelsson	03.57.10	16132	Robert Sundqvist	04.26.35	24321	Benny Boman	05.13.34
9014	Daniel Lewandowski	03.57.22	16187	Lars Forsberg	04.26.44	24518	Thomas Sjöberg	05.15.51
9095	Ingemar Gustavsson	03.57.38	16335	Kaj Karlsson	04.27.28	24686	Monica Bengtsson	05.17.46
9104	Bengt Wall	03.57.40	16339	Mikael Gunnarsson	04.27.30	24812	Gunnar Arwskog	05.19.17
9105	Jan Eriksson	03.57.41	16367	Ingemar Karlsson	04.27.35	24915	Kjell Johansson	05.20.41
9151	John Wattin	03.57.51	16431	Staffan Myrdal	04.27.52	24930	Peter Franesson	05.20.53
9278	Hasse Nilsson	03.58.16	16458	Kalman Papp	04.27.59	24947	Ulf Molin	05.21.11
9326	Tomás Backman	03.58.27	16473	Ulf S Johansson	04.28.03	25047	Jan Urwitz	05.22.49
9418	Peter Skoglund	03.58.44	16933	Maggan A. Bergström	04.30.07	25194	Anders Radestad	05.24.32
9542	Lars Kohlström	03.59.06	16935	Bosse Westholm	04.30.07	25634	Hans Rodin	05.30.17
9647	Anders Hammarström	03.59.32	16982	Hans Andersson	04.30.24	25687	Stefan Berggren	05.31.20
9711	Åke Fors	03.59.43	16987	Enver Yenioglu	04.30.25	25917	Margareta Björklund	05.35.39
9838	Thomas Elibrant	04.00.11	17087	Lars Morberg	04.30.49	26011	Stefan Hogedal	05.37.17
9952	Christer Eber	04.00.42	17166	Michael Ringberg	04.31.10	26150	Håkan Nymark	05.39.24
10167	Kirsi Wennerberg	04.01.35	17284	Lars Nilsson	04.31.44	26490	Ann-Sofie Andersson	05.46.39
10233	Bengt Oden	04.01.50	17466	Per Nyberg	04.32.33	26553	Bengt Askdal	05.47.52
10310	Marie Rydström-Karlsson	04.02.08	17653	Enar Zakrisson	04.33.27	26554	Rolf Porseryd	05.47.52
10311	Göran Karlsson	04.02.09	17700	Greger Höglund	04.33.39	26630	Roger Nilsson	05.49.26
10316	Leif Skogland	04.02.11	17747	Mauri Salonen	04.33.51	26760	Åsa Acking	05.52.33
10666	Ulf Pettersson	04.03.32	17932	Börje Wahlgren	04.34.43	26780	Yvonne Bergman	05.52.58
10677	Jesper Wallin	04.03.35	17935	Lennart Nordström	04.34.44	26795	Lars Mattsson	05.53.20
10711	Kenneth Gelinder	04.03.44	17959	Tore Billman	04.34.50	26796	Mats Norman	05.53.20
10796	Fredrik Åström	04.04.05	18111	Martin Wattin	04.35.32	26967	Per-Arne Lindberg	05.57.41
10860	Håkan Fohlin	04.04.23	18160	Stig Söderberg	04.35.42	26968	Andreas Lindberg	05.57.44
10870	Susanne Svensson	04.04.26	18179	Daniel Åkerlund	04.35.47	26969	Lennart Swanson	05.57.44
11036	Per-Olof Egonsson	04.05.05	18397	Susanne Rensner	04.36.46	26970	Hans Jansson	05.57.45
11162	Kenneth Björklund	04.05.31	18654	Göran Gustafsson	04.38.08	27047	Boel Wallin	06.00.34
11213	Birgitta Karlsson	04.05.43	18725	Ove Hjelmqvist	04.38.27	27048	Ulf Wallin	06.00.36
11263	Per Olow Andersson	04.05.53	18830	Olof Öster	04.38.59	27064	Ing-Marie Axelsson	06.01.14
11292	Alexander Merk	04.05.58	18845	Elisab Carl Sund Højwall	04.39.01	27118	Linnea Wigg	06.04.15
11376	Gunnar Flossing	04.06.26	18894	Kåre Englund	04.39.10	27275	Håkan Wahlberg	06.11.49
11399	Åke Kallberg	04.06.31	18972	Marianne Wikström	04.39.30	27456	Karin Ek	06.22.55
11451	Michael Wagström	04.06.44	18971	Mats Wikström	04.39.30	27690	Erik Nyström	06.41.11
11540	Lars Jorbrink	04.07.07	19192	Christer Wikström	04.40.30	27760	Olle Alm	06.46.41
11548	Lars Persson	04.07.09	19211	Stefan Holmström	04.40.37			
11672	Jan-Olov Berglin	04.07.42	19346	Barbro Bertilsson	04.41.15			
11671	Andreas Sjökvist	04.07.42	19456	Leif Ringberg	04.41.54			
11675	Markus Ajax	04.07.43	19782	Uno Nordh	04.43.28			
			19792	Stefan Gabriellson	04.43.29			

# Veteran - SM genom åren

**P**å uppdrag av friidrottsförbundets veteranutskott har Konrad Hernelind gjort en sammanställning över veteran - SM på maraton genom åren. Från början gällde det riksmästerskap för veteraner. Premiären ägde rum vid Vintermaran i Tureberg 1971 och segrade gjorde Agne Kimby (M40), Konrad Hernelind (M45) och Erik Östbye (M50) som hade den klart bästa tiden. Veteran - RM hölls i samband med Vintermaran t.o.m. 1979. Sedan följde två år i samband med Senior - SM och fr.o.m. 1982 får arrangörer söka mästerskapet. 1983 fick tvillingen SM - status och benämns Veteran - SM. Detta år i Västerås blev Anne-Marie Waxell (K35) och Britt Dohsé (K45) de första kvinnliga mästarna. De dominerande namnen genom åren har varit Konrad Hernelind med 18 segrar (14 i rad 1971-84) och Erik Östbye med 16 segrar. De mästerskapsrekord som presenteras nedan räknas fr.o.m. 1982 då det tidigare inte fanns några klara bestämmelser om banmätning. Som vanligt är det Erik Östbye som förlorar på detta. 1971 vann han M50 på 2.29.42 och 1976 M55 på 2.34.08.

M35 Jan Lindblom	Hasselby SK	2.24.04	Örebro	1992
M40 Owe Malmqvist	Enhörna IF	2.24.40	Linköping	1985
M45 Lars Ydreborg	IK Sisu,Nässjö	2.24.44	Linköping	1985
M50 Erik Bergqvist	Stockholms RRC	2.37.49	Linköping	1985
M55 Konrad Hernelind	Duvbo IK	2.45.47	Odensbacken	1982
M60 Konrad Hernelind	Duvbo IK	2.53.36	Säffle	1987
M65 Erik Östbye	Solvikingarna	2.54.00	Östhammar	1986
M70 Erik Östbye	Solvikingarna	3.15.57	Eslöv	1991
M75 Sverre Nilsen	Ludvika FFI	3.44.19	Örebro	1996
M80 Bengt Fredriksson IF	Castor	5.21.10	Skelefteå	1994
K35 Marita Gestranius	Heleneholms IF	2.56.00	Linköping	1985
K40 Anne-Marie Waxell	Arlanda-Märsta SK	3.07.17	Östhammar	1986
K45 Siv Larsson	IFK Umeå	2.56.14	Linköping	1985
K50 Gudrun Kvick	Uppsala LK	3.21.04	Skelefteå	1994
K55 Birgitta Eklund	Skelefteå AIK	3.21.44	Söderhamn	1993

## MEDLEMSFÖRMÅN:



**Odengatan 12**  
**114 24 Stockholm**  
**tel. 08-612 04 97**  
**10% rabatt på alla produkter.**

## Trivsamt i Trollhättan

**I** november hade jag förmånen att för första gången närvara vid Trollhätte Kanalmarathon. Banan är en vändpunktsbana som löps fyra gånger och till största delen går längs vatten. Trivsamt, omväxlande och relativt lättlöp. Det som kan göras bättre är att det borde finnas vakt eller sättas upp varningsskyltar i en vägkorsning där viss trafik förekommer. Valfyllda kontroller vid vändpunkten och vid varvningen, kilometerskyltar första och sista milen samt var femte kilometer. Start, varvning, mål, anmälan och omklädning inom 50 meter.

**L**ördagens lopp var rekordstort, 82 fullföljande varav 26 utländska löpare. Det stora antalet

löpare gjorde att varmvattnet i duschen tog slut, så nästa år blir det kanske deltagarbegränsning. En timme efter start började det att regna och banan blev blötare och blötare. De flesta var eniga om att det var deras blötaste mara, om man inte räknar med allt vin i Medoc förstås! Segrade gjorde debutanten Carl-Magnus Berglund från Akele på nya banrekordet 2.46.27 före Matts Leandersson, Solvikingarna som klarade tretimarsgränsen med två sekunders marginal. Bland åtta damer segrade Gudrun Kvick-Fleetwood från Uppsala på 3.36.09

**P**å söndagen, då det var 51 fullföljande varav 25 utlänningar, bjöds det på sol till en början

och förrädisk halka på några broar. Hemmalöparen Rune Larsson vann på 3.01.22 efter en försiktig öppning. Bland sex damer segrade norska Sigrid Kristoffersen på 3.38.52. En av våra flitiga skribenter, Sune Hjalmarsson från Uddevalla, fick sin statyett för 50 fullföljda maror efter målgången. Det råder en kamratlig stämning på KG Nyströms maror. De flesta löparna hejar på varandra när man möts på banan. Löpare som räknar med att hålla på längre tid än fyra timmar får starta en timme tidigare för att målgången inte skall bli så utdragen.

Birger Fält

Jan Ternhag  
Högbergsgatan 46  
11828 Stockholm

## Overall, Tävlingsdräkt, 'Tröjor, Märken, Nälar' ...

Till: SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPET  
BOX 218, 101 24 STOCKHOLM

Härmed beställer jag mot postförskott följande artiklar

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

Löparmössa, blå ..... st à 100:-

Tröjor ..... st à 90:- S  M  L

Overallmärken ..... st à 25:-

Overallmärken ..... st à 50:- för 25  50  100  maratonlopp

Souvenirvimplar ..... st à 15:-

Klisterdekalers ..... ark à 20:- (1 ark = 4 dekaler)

Klubbnålar ..... st à 20:-

Namn: .....

Adress: .....

## 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, resultatid 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)