

Marathon



L Ö P A R E N Årg. 30 Nr 148 April 2/97



**"Rosa Pantern" tar
sig en svängom med
Annette Holmestrand mitt under loppet i Kiel**

Utgiven av Svenska Marathonsällskapet,
Box 218, 101 24 Stockholm
Hemsida: www.geocities.com/HotSprings/1363/Index.html
Postgiro: 82607-3
Fax: 08-766 06 82
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

Sekreterare:
Rebecka Gräsman, 08-520 183 74

Kassör:
Elisabeth Westerlund, 08-511 780 48

Medlemssekreterare:
Dennis Sjöblom, 08-766 06 82

Utmärkelseansvarig
Conny Sjöqvist, 08-551 520 49

PR-ansvarig och resekreterare:
Mikael Hill, 08-532 540 01

Informationssekreterare:
Susanne Hermelin

Redaktör: Jan Lind, 08-626 94 49

Resultatredaktör och vice ordförande:
Ulf Mathiasson, 08-765 13 32

Huvudkontaktombud: Birger Fält, 08-531 703 03

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

Matr. förvaltare: Birgitta Jarring, 08-753 08 28

De angivna telefonnumren är till bostäderna där styrelseledamöterna vanligtvis är anträffbara på kvällarna.

Svenska Marathonsällskapets distriktombud

Blekinge: Bengt-Åke Svensson, 0455-507 66

Bohuslän-Dal: Leif Skogland, 0531-104 48

Dalarna: Bengt Göransson, 023-177 59

Gotland: Björn Jungnelius, 0498-27 23 17

Gästrikland: Kenneth Zettergren, 026-68 75 01

Göteborg: Thomas Krantz, 031-28 73 12

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

Norrbottnen: Leif Strömbäck, 0921-107 37

Skåne: Gert-Inge Tapper, 046-588 59

Småland: Jan-Erik Olsson, 0476-123 71

Stockholm: Lennart Carlander, 08-754 31 22

Södermanland: Lars-Olof Israelsson, 0152-136 07

Uppland: Johan Henriksson, 018-12 19 47

Värmland: Kauko Kaikkonen, 054-54 73 23

Västerbotten: Jarl Kollberg, 090-318 39

Västergötland: Kurt Andersson, 0511-211 50

Västmanland: Hans Andersson, 021-35 17 34

Ångermanland: Kent Sjölund, 0611-610 19

Östergötland: Ann-Marie Andersson, 013-14 81 04

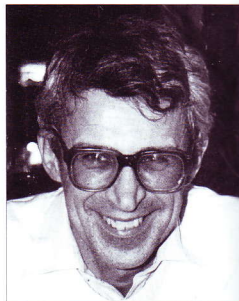
Internationella ombud: Cecilia Peterson, tel 44-1608 737 639
K-G Nyström, tel 0520-48 11 77

Ledare

Kvinnor på nyckelposterna

Den nya styrelsen som valdes är intressant såtillvida att alla de tre traditionella styrelseposterna; ordförande, sekreterare och kassör kommer att innehas av kvinnor.

Rebecka Gräsman går in som sekreterare istället för Micke Hill, som övertar PR- och reseverksamheten efter Göran Gustavsson, som avsagt sig omval. Nyvalda till styrelsen, förutom Rebecka, blev **Conny Sjöqvist** från Enhörna IF och **Dennis Sjöblom**, Lidingö. De ersätter Ewert Skymne resp. Birgitta Jarring, som liksom Göran avsagt sig omval.



Kvinnlig utveckling kvalitativt och kvantitativt

Just detta nummer av Marathonlöparen tillägnas i hög grad våra kvinnliga medlemmar. Dels skriver **Åke Lutner** om utvecklingen sedan **Elin Åbom** som första svenska officiellt fullföljde ett maratonlopp vid Vintermaran 1970, dels presenterar **Conny Adolfsson** en förteckning över alla svenska kvinnor som fullföljt minst tio maratonlopp.

Högre resultatkrav för kvinnorna

Samtidigt beklagar samtliga styrelsemedlemmar, och säkert många av våra kvinnliga medlemmar, effekten av **Konrad Hernelinds** motion att våra tidsgränser fortsättningsvis skall bygga på WAVA:s prestationstal, vilket betyder att fordringarna för **guld-, silver- resp. bronsnål** nu skärps till **2.33, 2.55 resp. 3.17**. Själv är jag mycket förvånad över att årsmötet fann Konrads motion bättre än styrelsens förslag om en speciell veterannål! Även om dessa gränser nu är åldersbaserade så blir det säkerligen inte så många som klarar vare sig silver- eller bronsnål under den närmaste tiden.

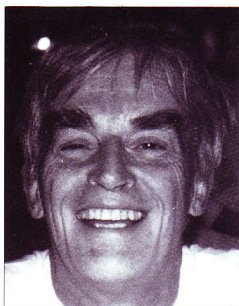
Jan Lind

K-G Nyström – flitig motionär och häcklare

K-G:s valspråk:

**Av berök blir man glad
av kritik blir man bättre**

I detta nummer går han till hård attack mot vår ordförande och Sällskapets rä-kenskaper och får själv såväl efter-längtat beröm (som reseledare) som kri-tik!



Ett intressant inslag vid valet av funktionärer 1997–98 var K-G Nyströms förslag att valberedningen borde bestå av en medlem från vardera Götaland, Svealand och Norrland och han förslög Bengt-Åke Svensson, Gunilla Franzén och Mats Zetterlund. Sälunda fanns hela sex kandidater på förslag och resultatet blev efter en spännande omröstning att Bengt-Åke går in bland de tre som ansvarar för nästa års styrelsesammansättning.

Apropå K-G, så hade han till årsmötet inkommit med tio motioner (av totalt tolv), varav styrelsen yrkade avslag på fyra och sex ansågs besvarade. Årsmötet samtyckte i samtliga fall. I anslutning till en av dessa motioner berättade Sanne att statyetten inte kostade ca 200:-/st, som K-G uppfattat, utan 700:-/st, som dock inkluderade inlösen av den tidigare statyetten benämnd "passgångaren". (Numera är dessa inlösta och vi betalar 398:-+moms/st.) Detta föranledde K-G att inleda en livlig debatt om hur Sällskapet disponerar medlemmarnas pengar, eftersom ha själv köpt exakt samma statyett från en annan firma än den vi anlitar, för 232:-/st. Han vägrade tro på våra prisuppgifter och antydde att pengar smusslats undan i redovisningen.

Några dag senare erhöll Sällskapet ett öppet brev från K-G Nyström. Eftersom den avgående styrelsen inte har någonting att dölja återfinns detta i sin helhet inne i tidningen tillsammans med styrelsens svar, som förhoppningsvis skall göra att alla oklarheter utreds och att den nya styrelsen skall kunna ta sig an viktigare arbetsuppgifter.

Jan Lind

Hultsfreds Ultra 100/50 km

Sveriges enda 100 kilometerslopp
1997 arrangeras i Hultsfred lördagen
den 23 augusti.

Tävlingen genomförs på en mycket
flack 10 km varvbana utmed den
vackra sjön Hulingen. 60 % av banan
är grusväg och 40 % asfalt.

Alla som fullföljer något av loppet får
graverad pokal och hederspris.

Anmälan senast 10 augusti, Inbjudan
och information kan fås av
tävlingsledare

Kurt Gustavsson, Stenkullavägen 7,
577 90 Hultsfred
0495-603 17 (b), 164 00 (a), 601 14
(fax).

Välkomna!
Hultsfreds löparklubb

Ölands Maraton

Årets semester
och familjemara

Lördagen den 9 aug. 1997
kl. 16.00

Inbjudan och upplysningar:
Höby IF

Box 92, 380 74 Löttorp
Tel och fax 0485/205 64

24:e

Honolulu Marathon

Följande löpare ur gruppen deltog i loppet:
Stående: Lars Sundström, Luleå, Kent Sjöcrantz, Kiruna, Urban Joelsson, Luleå, Bertil Ruisniemi, Luleå, Jan Bottne, Luleå, Arne Kaati, Kiruna. Knästående: Geron Gustavsson, Ävesta, Barbro Bertilsson, Bromma samt Henry Granlund, Luleå



itt 7:e marathonlopp blev på andra sidan jorden. Vi var ett antal löpare från Norrbotten som följde Luleå Långdistans ordförande, Henry Granlunds uppmaning att åka till Hawaii. Arrangör var Running World Wide, Tyresö. Researrangemanget var bra ordnat och reseledarna gjorde sitt bästa att ge oss en god service inför loppet och efteråt. Artikeln om loppet speglar de från min arbetsplats som deltog i loppet. Någon resultatlista med samtliga svenska placeringar har jag dessvärre inte.

Söndagen den 8 december genomfördes det 24:e Honolulu Marathon. I fjol var detta världens största marathonlopp med 31 000 som genomförde loppet. I år var det 24 335 som genomförde loppet. Av dessa 24 335 var vi tre från Lapplands Jägarregemente som genomförde loppet, Arne Kaati, Kent Sjöcrantz och Jan Bottne. Världens största marathonlopp 1996 var det 100 års jubilerande Boston Marathon.

Över 26 000 löparna startade kl 05.00 lokal tid. Ett sprakande fyrverkeri lyste upp den mörka him-

melnsamma stund som startskottet sköts med en 10,5 cm haubits av ett amerikanskt förband stationerat på Hawaii. Löparna stod uppställda på den fyra filer breda vägen i hundratals led. Från mitten av fältet tog det 9 minuter att nå startlinjen. Den rutinerade marathonlöparen Arne Kaati som nu genomförde sin 30:e marathonlopp samt jag hade genom att vänta en timme i vår startposition skaffat oss ett bra utgångsläge 10 meter bakom startlinjen. Det tog ca 20 sekunder för oss innan vi var igång. Den första milen flöt på fint genom Honolulu centrum. Juldekorationerna lyste emot oss från affärer, byggnader och träd. Mellan husen var det relativt varmt och fuktigt. Vid starten kl 05.00 var det +21 °C. Vid 10 kilometer passerade vi målet och sprang upp för en av de tre uppforsbackarna på banan. Vi kom efter detta ut på en motorväg, där vi senare mötte tåten på hemväg. Det är både för- och nackdelar att på en del av banan möta löpare. Att få se tåten med lätta steg, men ändå med pressade ansiktsuttryck forsra fram var intressant. Jag är inte säker på att de löpare i loppets mitt

som vi mötte tyckte det var lika roligt att möta oss som var på hemväg, när det var vår tur att närma oss slutet. Efter motorvägen som var ca 10 kilometer lång, plågades vi av en byig motvind. I vindbyarna blåste det upp emot 25 m/s. Den kraftiga och byiga motvinden bidrog kanske till att segraren i loppet missade banrekordet med 6 sekunder. Medvinden var i gengäld skön på hemvägen för den som inte var för trött att utnyttja den! De löpare som var ute tre timmar eller längre fick några rejäla regnskurar över sig.

Loppets segrare Eric Kimaiyoys tid blev 2 timmar, 13 minuter och 23 sekunder. Loppets sista man tog sig i mål på 12 timmar, 2 minuter och 9 sekunder. Arne Kaati blev som vanligt bäste I 22:are och bäste svensk på tiden 2.50.57. Detta räckte till en 103:e plats totalt och 95:e man i herrklassen. Jan Bottne 2.56.17 med platsen 150 totalt och 139 i herrklassen samt andre svensk i loppet. Kent Sjöcrantz 4.12.23, totalt 3472:e plats och 2951:e i herrklassen. Ingegerd Sjöcrantz från I 22 och övriga respek-

Septemberresan går till Berlin

För att tillmötesgå våra medlemmars önskemål anordnar vi återigen en tågresan till Berlin Marathon, denna gång i samarbete med **Per-Arne Allensten på SJ**. Per-Arne har tidigare sex gånger arrangerat denna resa för sina SJ-anställda, medan vi i Sällskapet under åren 1989-92 anordnade vår resa genom SJ Specialresor.

Till årets **Berlin Marathon 28 september** satsar vi tillsammans på en gemensam lågbudgetresa.

Resans pris blir 2750 SEK, vilket inkluderar tågbiljetter Malmö-Berlin-Malmö med sovplatser i trebäddskupé, inkvartering i delat dubbelrum inkl. frukost på City Hotel, Kurfurstendamm 173, Wilmaförlagets resehandbok "Berlin" samt reseledare (Per-Arne och minst en representant från Sällskapet) och ett glatt gäng maratonlöpare.

Anslutningsresor från Stockholm/Göteborg kommer att basera sig på de nya priser som SJ kom-

mer att presentera i början av maj.

Startavgiften till årets tävling är c:a 400 SEK (inkl. alla avgifter)

För närmare information och anmälningar:

Per-Arne Allensten tel. 08-

580 306 14 fax 08-6136305 eller

Jan Lind tel. 08-626 94 49 (efter 11 maj).

Däremot blir det ingen resa till Prag p.g.a. bristande intresse från våra medlemmars sida. Kanske tidpunkten med Göteborgsvarvet, Strängnäs Två Broar samma helg och Stockholm Marathon två veckor senare är en bidragande orsak?

Vi hänvisar våra Pragintresserade medlemmar till SRRC:s resa (Peter Fredriksson tel. 08-540 669 50).

Avresa från Stockholm C	fredagen	26 sept. på e.m.
Avresa från Malmö C	fredagen	26 sept. på kvällen
Ankomst till Berlin	lördagen	27 sept. på morgonen
Hemresa från Berlin	tisdagen	30 sept. på kvällen
Hemkomst till Malmö C	onsdagen	1 okt. på morgonen
Hemkomst t. Stockholm C	onsdagen	1 okt. på e.m.

tive genomförde "Majors walk" som är de första 10 kilometerna av loppet. Detta var ett motionslopp utan tidsgränser.

Honolulu Marathon är ett lätt-sprungt och mycket väl arrangerat maratonlopp. Många funktionärer och en mycket hög servicenivå. Det kanske är lite för bra service med isbitar i vätskan vid vissa vätskekontroller. Det är i så fall det enda som går att anmärka på.

Hur gick det då för Henry Granlund som givit sig själv detta lopp i

50-års present. Med ett knä som besvärat Henry hela sommaren och hösten tog han sig runt banan på 6.48.53, vilket räckte till placering 19 377.

Om du funderar på en semester långt borta hemifrån, kombinerat med ett maratonlopp, då kan Honolulu Marathon vara något. Det 25:e loppet går söndagen den 14 december 1997.

Jan Bottne

Resultatlista Honolulu Marathon, medaljörer samt svenska deltagare genom Running World Wide

1	Eric Kimaiyo	Kenya	2.13.23
2	Jimmy M. Muindi	Kenya	2.13.37
3	Yi-Yong Kim	Korea	2.14.07
103	Arne Kaati	Kiruna	2.50.57
150	Jan Bottne	Luleå	2.56.17
3472	Kent Sjöcrantz	Kiruna	4.12.23
3632	Urban Joelsson	Luleå	4.14.12
4196	Lars Sundström	Luleå	4.20.36
10722	Barbro Bertilsson	Bromma	5.19.01
17519	Geron Gustavsson	Avesta	6.25.48
19376	Henry Granlund	Luleå	6.48.53
19382	Bertil Ruisniemi	Luleå	6.48.56

I huvet på en avgående styrelseledamot

Så är det då dags att säga adjö - inte till löpning och inte heller till Svenska Marathonsällskapet, men till styrelsearbetet i Sällskapet.

BIRGITTA JARRING

Det är onekligen med ett stänk av vemod som jag gör detta. Det har varit fyra spännande och roliga år som medlemssekreterare, och jag hade kanske trott, att jag skulle stanna ytterligare några år. Men nu blir det inte så. Anledningarna till det-

ta är flera. För det första så är jag en person med väldigt många fritidsintressen, som jag ständigt har problem att få tiden att räcka till för. Under några år har jag tvingats lägga flera av dem åt sidan, och ledig tid har nästan enbart ägnats åt träning, tävlingar och framför

allt åt arbete i Svenska Marathonsällskapet. Jag har suttit många timmar framför datorn, tillbringat åtskilliga kvällar på styrelsemöten och åkt runt i Sverige och besökt många maratonlopp, oftast som deltagare. Det har varit oerhört stimulerande. Speciellt har det varit roligt att få träffa maratonlöpare från hela vårt avlånga land. Många av dem har också blivit mina goda vänner, och det hoppas jag, att de förlir.

Athen Marathon 1997 26/10

Avresedatum: 24/10
Återresa: 30/10
Inkvartering: Hotel Varkiza.
I priset ingår: flyg tur/retur Stockholm-Athen, via Köpenhamn
flygtillägg
transport flygplats-hotel-flygplats
inkvartering i dubbelrum 6 nätter
frukost
reseförsäkring
avbeställningskydd
stadsrundtur
spagettiafton
transport till start/från mål
Pris: 5290:- från Stockholm
Tillkommer: Startavgift till loppet

Teknisk arrangör för flyg och inkvartering är **Fritidsresor**
Årets resa är något dyrare än förutvarande år pga att Fritidsresors ordinarie resor har slutat för säsongen och vi därför åker reguljärflyg. Anmälan helst innan **1 juli**.

Frågor samt anmälningsblankett: Ring Svenska Marathonsällskapet

Elisabeth Westerlund tel 08-511 78048 kvällstid, alternativt
Fritidsresor (för reseteknisk information) Lotta Olofsson 08-720 72 61

NU KÄNNER JAG EMELLERTID, att det finns annat, som jag vill få tid över för: läsa böcker, gå på teater, ägna mig åt hobbyodling (det skånska bondebudet pockar på), reparera och inreda en nyinköpt liten sommarstuga m.m. Dessutom har jag en tålmodig man, som stått ut med en "maratonidiot" i ett antal år, och som nu gärna vill se lite mer av mig. Sedan ska jag väl inte sticka under stol med, att mina dåliga tävlingsresultat under senaste året bidragit en del till att jag känner, att jag börjar tappa en del av engagemanget för maratonlöpningen. Jag råkar nämligen tillhöra den människotyp, som kanske kan kategoriseras som "Allt-eller-intet-typen". När jag nu, p.g.a. envisa ryggsbesvär, inte kan träna ordentligt utan bara jogga, och följaktligen gör dåliga resultat på tävlingar, känns det inte riktigt lika roligt att arbeta i styrelsen heller, och att göra något halvhjärtat är som sagt inte min melodi. Då är det bättre att låta någon ny kraft få träda in. Dessutom är det ju alltid bra med

nya, friska idéer för att göra Sällskapet bättre. Jag hoppas förstås fortfarande, att ett under ska ske, att ryggen åter ska tillåta ordentlig träning, och i så fall tänker jag nog satsa på maratonlöpningen igen, men tills dess blir det kanske bara någon mara "på kul" och relativt behaglig "underhållsträning" dessemellan. För löpning i någon form har blivit en självklar del av mitt liv, och känns omöjlig att avstå helt ifrån.

UNDER JANUARI MÅNAD när jag satt och läste igenom alla inbetalningskort från er, kära medlemmar (över 2000 st, om alla betalar), och förde in betalningen, adressändringar, nya telefon- och postnummer samt klubbyten (Tack, förresten, för att ni utnyttjar inbetalningskortet till korrigeringar!), var det många tankar, som rörde sig i mitt huvud. Jag bläddrade förbi reskamrater från olika lopp världen över, killar som kört hårt med mig på dansgolvet, tjejer som jag delat rum med och legat och pladdrat med halva nätter, klubb- och träningskompisar som jag tillryggat lagt många svettiga mil tillsammans med, löpare som jag fått dela ut statyetter och standar till, löpare som jag fått bo hos under mina "representationesor" för Sällskapet, medlemmar som jag värvat (någon t.o.m. springande under ett maratonlopp!). Till väldigt många av namnen på inbetalningskorterna hade jag någon typ av "relation".

Javisst har dessa fyra år varit fyllda av roliga episoder och upplevelser.

De var inte bara ett namn på ett papper. Det är väl detta som är tjusningen med en såpass liten förening som vår!?

JAVISST HAR DESSA FYRA år varit fyllda av roliga episoder och upplevelser.

NU VILL JAG TACKA ALLA övriga i styrelsen för bra samarbete och gott kamratskap under åren som gått, och önska den nya styrelsen och alla medlemmar i Svenska Marathonsällskapet all lycka i framtiden. Och visst tror jag, att det finns en framtid för svensk maratonlöpning, trots allt kraxande från olyckskorpar. Vi som är medlemmar i Sällskapet har ju möjlighet att göra en stor insats genom att göra PR för maratonlöpning i vår omgivning. Det är mer verkningsfullt än de mest påkostade reklamkampanjer. □



**STRÖMMINGS
MARAN**
Söndagen den 17 augusti 1997

i SÖDERHAMN "Sveriges mittersta skärgård"

PUBLIKFESTEN

FÖR FEMTONDE ÅRET

SÖNDAGEN 17 AUGUSTI

Endast Hel Maraton

Fullst. Klassind. Dam och Herr

1996 200 st löpare anmälda

Anmälningavg 140 kr.

I ÅR MED VETERAN SM

MIXAD MARA (endast i Sverige)

Dam 1:a varvet 20 krm. Herre 2:a 22 km.

Löpes tillsammans med Helmaran

1996 var 40 par anm = 80 löpare

TJEJSTIMMET 8 KM

Gå – Lunka – Löp utan tidtagning

Info: Dagtid 0270-753 53

Kvällstid 0207-107 85, Torbjörn

Beställ vår folder

Adress: Nygatan 5 B, 826 30 Söderhamn

HAR DU BETALAT MEDLEMSAVGIFTEN?

Detta blir det sista nummer, som vi sänder ut till samtliga 1996 års medlemmar, så för att få nästa nummer måste Du dessförinnan ha betalat in årets avgift. Sätt alltså in 200:- (familjemedlem 100:-) på postgirokonto 8 26 07-3, Svenska Marathonsällskapet snarast möjligt, om Du inte redan har gjort det! Tack på förhand!

Förutom de vanliga medlemsförmånerna som medlemstidning, tillgång till utmärkelser o.s.v. är Sällskapet medlemmar **VIP-kunder hos Running Center** (Odengatan 12, 114 24 Stockholm) och hos **Fothälsan** (Regeringsgatan 77, 111 39 Stockholm). Detta innebär att Du hos Running Center får 10% rabatt på alla produkter och hos Fothälsan 25% rabatt på medicinsk ortopedisk undersökning och idrottsinlägg samt 10% rabatt på SIXTUS Olympia- och fotvårdsprodukter. Eftersom vi inte har några medlemskort så uppvisas kvitto på inbetald årsavgift eller medlemstidning med eget namn och adress.

Åke har meddelat att han återkommer med flera artiklar innan han kliver ut ur sin skrivarlya.

Kvinnlig maratonlöpning (Tidsmässig utveckling)



Aven om två grekiskor deltog i världens första maratonlopp vid uttagningsstävlingarna för OS i mars 1896 med bästa tid på 4 1/2 timmar är kvinnlig maratonlöpning påfallande ung. Trots den första väldokumenterade inofficiella rekordnoteringen 3.40.22 i London 1926 av brittiskan Violet Piercy, dröjde det ända tills mitten av 60-talet innan ett första genombrott kom då kvinnliga prestationer kunde registreras årligen. Utvecklingen tog fart. När Kathrine Switzer 1967 i Boston-maran bröt mot det kvinnliga startförbudet tog det "bara" fem år innan tjejerna fick en egen officiell tävlingsklass i detta lopp. Nu var isen bruten och tiderna sänktes och rekorden mosades och 1971 var bästa tiden 2.46, vilket var helt enormt med svenska mått mätt. När amerikanskan Jackie Hansen blev historisk och första kvinna under magiska 2.40, noterandes 2.38.19, började tjejerna träna allt mer och hårdare. Året var 1975. Våren 1977 gjorde fransyskan Langlacé 2.35.15 och på hösten samma år tog tyskan Christa Vahlensieck tillbaka sitt förlorade rekord och pressade världsrekordet till 2.34.47. Detta var historien innan Grete Waitz-epoken. Efter EM-bronset 1978 på 3000 meter, som var längsta damsträcka i mästerskap, gjorde Grete Waitz samma år en sensationell maratondebut i New York vinnande damklassen på världs bästa 2.32.30 och "lade världen för sina fötter". Året efter i sin andra mara, på samma plats,

bröt och krossade Grete 2.30-gränsen och imponerande 2.27.33 kunde registreras. Därefter följde det fantastiska 80-talet då kvinnlig maratonlöpning accepterades även vid EM och OS. Men den fantastiska norskan förbluffar ännu en gång — nu i sin tredje raka New York-mara och nytt rekord igen — 2.25.42 år 1980. Året efter inträffade en av damidrottens allra största sensationer då Nya Zeelands Alison Roe "knyckte" bästanoteringen från Grete Waitz, som tvingades bryta på grund av benhinneinflammation, men det nya "världsrekordet" 2.25.29 visade sig bli ogiltigt efter en kontrollmätning Även om Grete Waitz vann första VM-et -83 överlägset var hon inte längre tidsmässigt bäst, då tidigare under året

tränande Ingrid Kristiansen, "förstörde grenen" 1985 i London då hon tappert satsade under "dröm 20" till slut fick nöja sig med 2.21.06. En världsrekordtid som fortfarande motstår alla attacker.

Svenska utvecklingen på tjejsidan

Den svenska utvecklingen har som bekant inte varit lika imponerande när Elin Åbom som första svenska fullföljde en mara 1970 på 4.10.58. Det tog fem år innan 3-timmarsvalet underskreds av Ulla Engelby och lika lång tid när Christina Johansson 1980 satte sitt sista "svenska rekord" i Östhammar 2.50.28 innan "Middeepoken" tog vid. Men innan dess hann Meeri Bodelid med att bli först under 2.50. Midde, som då hette Marie-Louise (Hamrin) och bodde och studerade i Texas, USA, var den första svenska långdistansstjej som "tränade som en karl" präglad av amerikansk tuffhet, slog hon sitt första sverigebästa på maran 1981 i Ottawa med fina 2.43.03. Men Karoline Ne-

metz svarade med 2.37.06 samma år i New York varefter Midde kontrollerade året därpå i Houston med 2.34.29, som gav en sextonde plats i världsårsstatistiken. Ytterligare en Middeputsning i Boston till 2.33.53 året 1984, innan märkliga Evy Palm började möblera om i rekordtabellen. Det skedde med början i Boston 1986, 44 år fyllda och 2.32.47. Fortsatte i London 1988

**2.21.06.
En världsrekordtid
som fortfarande
motstår alla attacker.**

i Boston Joan Benoit förbättrade Gretes New York-tid till respektfulla 2.22.43. (New Yorks kontrollmätningar efter rekordslagningar skulle kräva en extra utredning). Vid OS -84 blev Grete definitivt detroniserad från maratontronen då fenomenet Joan Benoit vann guld på glänsande 2.24.52 i ökenhettan i Los Angeles smog. Den andra norskan och ännu mer hård-

med 2.31.35 och året därefter på samma bana och 47 år med häpnadsväckande 2.31.05, som gav en sätteplats i seniorklassen. Denna sverigebästatid står sig fortfarande och närmast har Ingmarie Nilsson varit med 2.33.03. När Evi trappar ner och Midde går skadad är Ingmarie ensam elitkvinna kvar som har en rimlig chans nå under 2.30 (likvärdigt med manliga 2.15). Ingmarie har gjort en blixtkarriär på maraton efter endast några års hårdträning och bör kunna bli bättre! Hon har endast en svaghet, nämligen tempot. Hon måste bli bättre löpare på kortare sträckor från 10 km! Hon måste köra fartlek (= 30m - 10km) i kuperad terräng i timmar för att bli muskulärt starkare som komplement till långpassen! Även om hon kanske var "lite för dålig" för OS var det synd att hon inte fick resa. Det är omöjligt att göra tid på boställning i denna gren.

Manlig maratonlöpning (Tidsmässig utveckling)

I motsats till kvinnorna har männen årligen från 1896 "registrerats i statistik- och rekordsammanhang" med officiell start från och med 1908, då maraton blev 42195m OS-året. Först under tre timmar blev amerikanen Johnny Hayes, tillika olympiasegrare med 2.55.18. Den som lyckades knäcka 2.50 spårren året efter blev amrisen James Clark med då fina tiden 2.46.53. Det dröjde till 1913 innan briter Harry Green kom under 2.40, noterandes 2.38.16, på arena/bana; den förste på väg var Alexis Ahlgrens tid 2.36.07 (avrundning uppåt). Som antytts i denna artikel blev Al Michelsen först under den tidens elitgräns 2.30, och bokfördes 2.29.02. Året var 1925. Därefter tog det 28 år innan Jim Peters spräckte mytiska 2.20 och inregistrerade 2.18.40. Att bli först under 2.15 medförde en intensiv kapplöpning och Popov, Bikila och Terasawa var endast 15 - 20 sek ifrån. Den lycklige och historiske, därtill historielärare, USA:s Buddy Edelen, lyckades med 2.14.28 på klassiska Chiswickbanan. Anno 1963. Först under 2.10 då? Den glänsande berdriften svarade hänsynslöst trän-

ande australiensaren Derek Clayton för med 2.09.36 i Fukuoka 1967. Den nuvarande världsbästatiden 2.06.50 från 1988 i Rotterdam av etiopiern Belayneh Dinsamo har stått länge nu. Vem slår den?

Den svenska utvecklingen från John Svanbergs 3.07.51 från 1908 till Kjell-Erik Ståhls 2.10.38 1983, innehåller flertalet "maratonpersonligheter" som Ernst Fast, Thure Johansson, Alexis Ahlgren, Gösta Leandersson, Gustaf Jansson, Evert Nyberg, Arnold Waide, Erik Östbye, Tomas Nilsson, Bo Nordqvist, Bo Johansson, Peter Fredriksson, Urban Larsson, Owe Malmqvist, Magnus Bergh, Göran Bengtsson, Tommy Persson, Mats Erixon, och inte för glömma utlands-svenskarna: Nedo Farcic, Mike Rowland, Chris Wade, Colin Youngson, Hannu Aitalaakso, Max Holmnäs, Hannu Partanen, Daniel Flynn, Josef Machálek, Oiva Jussi, Alex Bonn, Olof Salmi, Jorma Sippola och det finns fler

Fortsätter mingsodtyckliga uppräkning av de bättre som bidragit till svensk maratons utveckling! Göran Högberg, Jan-Ivar Westlund, Lars Enqvist, Nils-Bertil Karlsson, Johnny Nylén, Tommie Nordh, Mårten Westberg, Carl-Johan Olofsgård, Bo Engwall, Gert Eriksson, Bertil Rehn, Hans Jonsson, Martin Hafström, Lars Källberg, Urban Hallberg, Hans Nilsson, Jan Eriksson, Ulf Håkansson, Peter Tössberg, Kurt Andersson, Bengt Nordqvist, Christer Fabricius, Leif Andersén, Sören Hellmark, Hans Källberg, Bertil Larsson, Ulf Johansson, Gunnar Holm, Lars-Martin Ahlgren, Henry Nilsson, Valter Berggren, Jan Hagelbrand (bästa debutant 2.15), Pär Wallin och Jörgen Mårtensson.

Och här några äldre kämpar: Sigge Jakobsson, Gustaf Törnros, Runar Öhman, Oskar Björk, Gustav Kinn, John Westberg, Rudolf Wählin, William Grüner, Robert Ohlsson, Shoor Jonsson-Järnmyr, Tore Enochsson, Simon Lundgren, Henry Palmé, Ole Larsson, Erik Jonsson, Bengt Rehnvall och Erik Bergqvist med flera.

Dessa namn, snabbt tecknade ur minnet, har bidragit till svensk maratonlöpnings framgångar (har

säkert i all hast glömt några som borde vara med) och vi får aldrig glömma vårt idrottsarv — vår svenska 100-åriga maratonhistoria.

Frågor och svar

Vilken kost är bäst? Svar: vegan-kost (vegetarisk kost utan mjölkprodukter). Vilken träning är bäst? Svar: distans och fartlek (= 30m - 10 km). Kan all intervallträning ersättas av fartlek på samtliga sträckor från 800m? Svar: ja! Men om man siktar på världseliten då; räcker det enbart med distans och fartlek? Svar: ja det gör det! Vilken är världens bästa maratonprestation någonsin? Svar: ingen kan ge ett objektivt svar. Det beror på hur begreppet "maratonprestation" definieras. Många har gjort fantastiska prestationer utifrån olika förutsättningar med hänsyn till ålder, fysiska och psykiska handikapp, träningsbakgrund och vid vilken ålder träningen påbörjades. Jag menar (absolut) bäst utan "ovidkommande faktorer". Ite heller "bästa tid" behöver nödvändigtvis betyda "bästa maratonprestation". Ingen hävdar väl på fullt allvar att Dinsamo är världens bästa maratonlöpare genom tiderna! Det svåra i bedömningen är att begränsa sig till endast en prestation. Enligt min subjektiva bedömning utfördes bästa prestationen i Chicago 1985, då britten Stéve Jones — den tappraste av alla maratonlöpare — knäckte haren, som efter 5 km tvingades bryta, och öppnade milen på 29.30 och halvmaran på 1.01.42 och kom ändå i mål på 2.07.13. Endast en sekund från Carlos Lopes världsbästatid! Vem är världens bästa maratonlöpare någonsin? Svar: Carlos Lopes. Maratonlöping är svårt och komplicerat ...

Åke Lutner

Åkes artiklar om marathonlöpning fortsätter. Läsekretsen är välkommen med kompletterande eller ifrågasättande synpunkter.

Redaktionen

Lekfull "Rosa pantern" överlägsen i Kiel – Annelie Södergårds totalsexa



Det blev som väntat **Lennart "Rosa Pantern" Hansson** som lekfullt enkelt försvarade sin fjolårsseger vid lördagens maraton-

lönt med båt färjan från Göteborg, ställa sitt bagage på en utbredd plastduk. Ett annat tält hade ställts upp 5,2 km längre bort vid vänd-

Startern, i gammaldags polis-mundering, kollar ingen trampar över startlinjen. Sonia Carlsson, "Rosa Pantern" och Anders Krappe ser roade ut.

lopp i Kiel. Detta lopp arrangerades på ett trivsamt och förtjänstfullt sätt av den tyska föreningen ETV Ellenbek med benägen hjälp av K-G Nyström.

Bra service med välfyllda matbord

Man hade satt upp ett tält på strandpromenaden, där det serverades mineralvatten, vitamin-dryck, olika ört-teer, banan och ugnsbakad socker- och pepparkaka. Mycket smakfullt! Här kunde också löparna, av vilka flertalet an-

punkten i ett ödsligt industriområde i strandpromenadens förlängning.

Dåligt med markeringar

Några som helst kilometerskyltar, markeringar eller målskynke existerade inte. Man fick gissa sig till att starten, som dock var väl utmärkt, låg c:a 600 meter framför "måltältet" och att man sedan skulle springa fyra gånger mellan de båda tälten för att uppnå full maratonsträcka. De som tävlade på halvmaraton måste alltså ha sprungit c:a 300 meter för långt. De enda markeringar som fanns var ritade med krita på gatstenen, "Gut", "Viel Glück" och "Du bist der beste", alltså bra, lycka till och Du är bäst. Nåväl, detta var ju uppmuntrande!

Lekfull "Panter" och välklädda löpare

"Rosa pantern" var på ett synnerligen gott och lekfullt humör och kostade på sig att göra diverse krumsprång och "cirkusnummer" inför kameran och publiken. Han tog också tillfället till en svängom med Annette Holmestrand mitt under loppet. Förutom en av tyskarna var han f.ö. den ende deltagaren, som var riktigt **klädd för att tävla**. Flertalet av löparna hade enl. min mening alldeles för mycket kläder på sig, men många av dessa tog som vanligt loppet som ett träningspass eller ytterligare ett maratonlopp mot avancemang i



Den lekfulla "Rosa Pantern".

"adelskalendern". Sålunda sprang Hasse Orsing sitt 454:e och K-G sitt 417:e maratonlopp (ultralopp inräknade), 2:a och 3:a i Norden efter "omöjlige" Kalevi Saukkonen (576).

Lennart, Dag och Anneli, tre stronga svenskar!

Så småningom sprang, eller snarare skuttade, Lennart i mål och noterades för förnämliga 2.40.48 nästan sju minuter före tvåan **Dag Nilsson**, som även han gjorde ett utmärkt lopp. Efter en dansk och två tyskar höll sedan **Anneli Södergårds** undan för anstormningen från **Anders Krappe**, **Lasse Boqvist** och **Lennart Skoog**. Ett fint personbästa för Anneli (3.14.59) och alltså en total sjätteplats, en kvart före pojkvännen Göran Lennström. En prima insats svarade också **Sonia Carlsson** för genom att springa i mål som 23:a på tiden 3.35.34.

Gynnsamt väder trots hård blåst

Vi har ej fått någon officiell resultatlista från arrangörsföreningen utan får utgå från resultaten i K-G:s klubbtidning "Vi som springer". I denna anges temp. till +6

vilket torde vara korrekt, men vindhastigheten 15-20 m/s ställer sig under-teknad, som i alla fall joggade 27 km i samband loppet, mycket tveksam till. Visst blåste det bitvis ganska bra, men 20 m/sek?

Dubbelmara



Som vid flertalet arrangemang, där K-G är ansvarig, räcker det inte med ett maratonlopp. Följdriktigt anordnas ett maratonlopp även på söndagen och man lyckades övertala två av lördagens bättre löpare, Dag och Sonia, att ställa upp igen! Resultatet blev att dessa, enligt K-G, sänkte "svenska" rekordet för en dubbelmara med c:a 15 minuter, genom att springa på 3.07 resp. 3.52.

Varför klaga på researrangören?

K-G säger sig ha fått kritik för årets resa, men Eder rapportör som var sjösjuk på nedresan (då blåste det banne mig mer än 20 m/sek!) och som måste åka hem redan

på lördagskvällen har förutom dessa sorgliga fakta ingenting negativt att anmärka. Det har dock rapporterats att några av de bättre löparna inte direkt gillade den okonventionella prisutdelningen, som K-G höll vid hemresan på söndagskvällen. Många priser utdelades, men inte till dem, som uppnått bäst resultat utan enl. helt andra kriterier. Dock skall här påpekas att segrarna inbjudes till nästa års

resa, men detta nämndes ej vid denna prisutdelning. För dem som står ut med K-G:s många infall och "lustigheter" kan ändå denna resa rekommenderas! Då avgörs tävlingen 14 februari, men det blir bara ett "futtigt" maratonlopp! Däremot kommer jag aldrig att medverka till att förslaget om att hålla årsmöte under en båtresor, varken till Kiel eller någon annanstans, förverkligas, bl.a. av ovan nämnda orsak.

Anneli Södergårds – loppets stora överraskning.



Text och foto: Jan Lind

VÄLLINGBY MARATHON

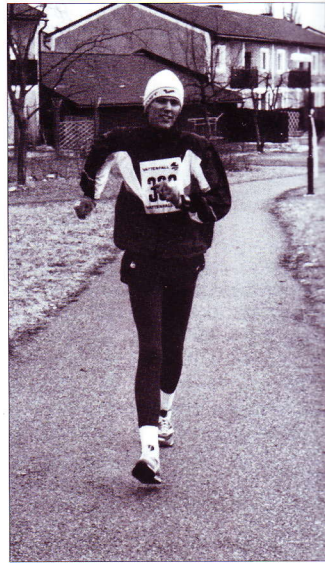


Suveräne segraren Stefan Hall intervjuas av Lennart Carlander.

Knappt två kilometer kvar för Tage Winther.



Hans Dahlén, nästbäste gångare efter Birger Fält.



Stefan Hall gjorde en strålande insats i årets upplaga av Vällingby Marathon, när han sprang ifrån övriga deltagare och noterade nytt personrekord, 11 sekunder bättre tid än på den snabba maratonbanan i Frankfurt 1995.

Stefan har tränat bättre än någonsin i vinter och en tid ned mot 2.20 finns säkert inom räckhåll för den sympatiska sörmlänningen.

Lycka till, Stefan!

Två av landets mest lovande gångare, Birger Fält och Hans Dahlén (båda naturligtvis även mycket duktiga maratonlöpare) passade på att tävlingsgå maratonsträckan på tider, som många av oss skulle vara glada om vi kunde springa på. **Lycka till i kommande gångmästerskap!**

TEXT OCH FOTO: Jan Lind

För drygt ett år sedan fick vi ett bidrag från Karl-Gustav Bergvall, där hon med räkneexempel klargjorde hur man använder WAVA-tabellerna. Eftersom vi ännu inte publicerat detta återkom K-G med frågan om den ej har något intresse för våra medlemmar.

Red. svarar:

Först och främst, Karl-Gustav, vill jag tacka Dig för Ditt bidrag betr. WAVA och för alla vänliga brev och rapporter från utländska maratonlopp.

Vi beklagar att Din förnämliga presentation av WAVA-systemet ännu inte har publicerats i Marathonthonlöparen, men har lovat att i mån av platsutrymme, som vi ej haft i de båda senaste numren, införa denna så snart som möjligt. I redaktionskommittén har vi helt enkelt prioriterat material, som skulle ha blivit inaktuellt om vi väntat alltför länge med det.

INSÄNDARE

från Karl-Gustav Bergvall

I och med att **Konrad Herne-linds motion** ang. att erhållandet av Sällskapets silver- eller bronsnål skall bygga på den av WAVA utarbetade prestationstabellen, **biföljs av årsmötet** har Din presentation dock plötsligt blivit högaktuell! Silvernålen kommer i fortsättningen att utdelas till de medlemmar som uppnår prestationstallet 79.3% och guldnålen till dem som uppnår 90.6%.

Visst kan det tänkas ha intresse för våra medlemmar, men **knappast så stort intresse** som de som förespråkar WAVA:s tabeller tror!!! I vår enkät var det ytterst få som nämnde WAVA och när man tillfrågar medlemmar, så är flertalet mest intresserade av att jämföra sig med andra i sin egen åldersklass och inte med dem i någon annan åldersklass!

Hur kan detta då komma sig?

En personlig reflexion, som jag tror många delar med mig, är att **inte heller WAVA:s tabeller är rättvisa! Man tar endast hänsyn till ålder inte till handikapp o.dyl.**

Får man vara frisk och undvika skador och sjukdomar och ålders-

krämporna dessutom låter vänta på sig, då är det säkert ingen konst att uppnå bättre resultat (enl. WAVA) ju äldre man blir!

OMVÄNT. Har man gjort ett skapligt resultat som senior och fortsätter att springa trots olika handikapp som tillstött efter detta, så är det praktiskt taget omöjligt att uppnå samma prestationstal igen, även om man skulle träna maximalt så mycket som ens handikapp tillåter!

Karl-Gustav! Du vet t.ex vilken kategori jag själv tillhör. Mina 2.39 som 40-åring motsvarar alltså 3.06 som 58-åring! En omöjlighet för mig och säkert för många andra, som gjort motsvarande tider i "ungdomsåren", men drabbats av olika typer av handikapp! **Varför skall vi jämföra våra resultat genom att enbart ta hänsyn till åldersfaktorer**, när vi ändå inte kan göra några beräkningar hur kroniska skador, sjukdomar och ålderskrämpor påverkar resultaten?

Avslutningsvis lovar jag Dig dock att Din presentation kommer att publiceras i nästa nummer!

Jan Lind

Team Blekinge inbjuder till

Kustmaran i Kristianopel

Lördagen den 12 juli 1997 kl 10.00

Marathon med fullständig klassindelning. Anmälan senast 7 juli.

Anmälningsavgift 140:- till postgiro 415 79 69-9.

Upplysningar och inbjudan: Kansli 0455-142 77,

tisdag kvällar kl 18.00-20.00, söndagar kl 11.00-13.00.

Gert-Ove Olsson 0455-242 90 (kv), Lars-Göran Olausson 0455-551 24 (kv).

Till redaktör Jan Lind

NÄVÄL, 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.

Vad jag däremot absolut inte kan acceptera är att Lutner utan kommentar tillåts jämföra storheter som Järlåker, Galilei, Semmelweis och Faurisson.

En kort presentation:

– Järlåker, Bertil, svensk "ultralångdistansspionjär" (Enl. Lutner)

– Galilei, Galileo, 1564-1642. Italiensk forskare som ställdes inför inkvisitionens domstol och dömdes till livstids fängelse samt tvingades att avsvära sig all tro på den copernicanska läran (vilken hävdar att det är solen och inte jorden som är universums medelpunkt). (Enl. National-encyklopedin).

– Semmelweis, Ignaz Philipp, 1818-65. Ungersk läkare, profes-

INSÄNDARE

sor som upptäckte sambandet mellan barnsängsfeber och bristfällig handhygien i samband med förlösning. Hans teorier blev inte accepterade förrän efter hans död. (Enl. Nationalencyklopedin)

– Faurisson, Robert. Blev härom året inbjuden till Sverige av Radio Islam, en närradiostation med synnerligen antisemitisk inriktning. Hans ankomst möttes med omfattande protester och han fick mer eller mindre smugglas in i landet. Anledningen till dessa protester står att finna i det faktum att Faurisson är – eller åtminstone själv anser sig vara – historiker, och att hans mest kända tes är att **Förintelsen, d.v.s. utrotningen av judar under andra världskriget aldrig ägt rum.**

Faurissons enda **likhet** med Galilei och Semmelweis är att hans teorier misstros och förnekas av hans samtid. **Skillnaden** är att medan Galilei slogs mot kyrkan

och hade svårt att övertyga sina motståndare med handfasta bevis och Semmelweis slogs mot en okunnig omgivning så finns det i Faurissons fall överväldigande och fruktansvärda bevis, inte minst överlevande människor, att hans teori är fullständigt fel!

Om det är en stor ära för Bertil Järlåker att jämföras med storheter som Galilei och Semmelweis så måste det vara **synnerligen kränkande** att jämföras med Faurisson.

Alltså: Jag begär inte att hela detta inlägg införs, men jag **kräver** att tidningsledningen påtalar ovanstående fakta och framförallt **ber Bertil Järlåker om ursäkt** för den förnedrande jämförelsen med Faurisson. Att kräva att Lutner ska be om ursäkt är väl för mycket begärt, men han borde skämmas!

Kenneth Gunnarsson, Malmö

REDAKTÖREN SVARAR:

För innehållet i "Marathonlöparen" ansvarar de enskilda skribenterna. "Marathonlöparen" skall dock inte vara något forum för politisk debatt. Därför finns det heller ingen anledning för tidningsledningen att be Bertil Järlåker om ursäkt.

Kopia på Kenneths insändare har skickats till Åke Lutner för kommentarer. Han har svarat Kenneth med ett tättskrivet 20 A4-sidor långt brev med kopia till redaktören.

Här i Marathonlöparen svarar

Åke på följande sätt: Du får givetvis tycka vad du vill om mina 25 delartiklar, varav du läst nio av dem t.o.m. nr 5/96. Nu valde jag mångfald framför fördjupning med hänsyn till läsarna, men det är ändå omöjligt att tillfredsställa alla smakriktningar, isynnerhet när det finns

dom som har ett begränsat maratonintresse. Huruvida det är möjligt att värva nya och yngre medlemmar till Sällskapet är definitivt inte avhängigt det procentuellt ringa spaltutrymme Östbye-debatten fick. Varje skribent har faktiskt formuleringsprivilegiet att ta ut svängarna ordentligt och dramatiskt innehåll, så att inte läsarna somnar. Har du aldrig läst utländska sporttidningar? Idrottsspråket är en annan debatt. Eftersom du tydligen läst mina ointressanta "betraktelser", lagt ned tid och visst intresse på dem och faktiskt tillmäter texterna större betydelse än de förtjänar, så ger du mig faktiskt ett ganska gott betyg, men det var väl ändå inte din avsikt. Redaktionens välkomnar artiklar från dig och andra medlemmar.

Likheten mellan Galilei, Semmelweis och Faurisson är att samt-

liga hade rätt och även Faurisson slåss (än i dag) mot en okunnig omgivning. Det var poängen i min artikel i Marathonlöparen nr 5/96. Jag har visserligen inte frågat Järlåker om han vill bli jämförd med Faurisson, men jag tror knappast att han behöver känna sig kränkt. **Skillnaden** (irrelevant i sammanhanget) är att de tre heroerna representerar och har gjort värdefulla insatser i tre olika vetenskapsgränar och att Faurisson är en levande martyr.

Den som är intresserad av Åkes svar i sin helhet är välkommen att skriva till: Åke Lutner, Studiegång-
en 3- 321, 416 81 Göteborg eller ringa 031- 21 52 02.

Antal lopp 1996-12-31

Damlistan är ingen tävling om vem som orkar springa flest maratonlopp, utan skall mest ses som en kul grej, för att göra maratonlöpandet roligare. En del damer kan ha sprungit fler lopp än vad listan anger. Jag har gjort listan på följande sätt.

Först letade jag igenom alla resultatlistor jag har tillgång till, och noterade alla damnamn som verkade bekanta i bokstavsordning. Jag läste igenom alla mina gamla löpartidningar, och skrev upp allt som kunde vara till hjälp, sedan har jag finkammat alla resultatlistor, och noterat lopp på damerna. En del viktiga resultatlistor har saknats under åren, men det gav ändå en god bild av hur det såg ut bland damerna. Sedan har jag frågat så många som möjligt vid maratonloppen, och ringt till dom flesta som finns

1.	Margareta Lundquist-39	Mälärhöjdens IK	102
2.	Gunilla Franzen-44	IFK Strängnäs	99
3.	Mary Larsson-60	TV 88	85
4.	Seija Dhartiott-47	Lugi	63
5.	Railli Laatikainen-39	Fin-Pa	60
6.	Monika Simson-40	Åsrennarna	51
7.	Ylva Rangne-55	Flemingsbergs SK	47
8.	Birgitta Jarring-44	Täby LLK	40
9.	Ruth Skoglund-42	Strands IF	39
10.	Britt Dohse-36	IF Kville	38
11.	Ingrid Nilsson-39	Skelletta IF	36
12.	Lisbeth Jürss-48	Borlänge	33
13.	Taina Lötjönen-53	Västerås FK	30
14.	Ann-Marie Andersson-43	Hultsfreds LK	29
15.	Siv Larsson-39	IFK Umeå	29
16.	Gudrun Fleetwood-43	Upsala LK	28
17.	Cecilia Petersson-63	Hook Norton	27
18.	Elisabeth Westerlund-44	Täby LLK	27
19.	Irene Gollas-45	Täby	24
20.	Cristina Hildesson-50	IK Kville	26
21.	Liisa Nikkinen-34	Ess LK	26
22.	Agneta Ohmes-51	Elmhults SC	26
23.	Eina Roxström-39	Dagens Nyheter IF	26
24.	Anna-Maria Sohl-30	Sundsvall	26
25.	Lena Söderqvist-54	Råby-Rekarne FIF	26
26.	Ann-Marie Waxell-45	Östhammar FI	26
27.	Anita Gustavsson-42	Fredrikshofs IF	25
28.	Elisabeth Hellström-48	IK Finish	25
29.	Gulli Nilsson-	Heleneholm	25
30.	Monica Udd-49	Örebro AIK	24
31.	Eva-Lena Gustafsson-53	LF Kosta	23
32.	Gunvor Jonsson-46	Barsale SK	23
33.	Anna-Greta Karlsson-40	Högbj IF	23
34.	Evy Palm-42	Mölnådal AIK	23
35.	Lotta Svård-49	Jalles TC	23
36.	Åsa Crusenborg-46	OK Tuvan	22
37.	Ann-Britt Rönnerfjäll-45	Fredrikshofs IF	22
38.	Vanda Mases-Rundlöf-53	Fredrikshofs IF	21
39.	Sirpa Munne-59	SLK Oxelösund	21
40.	Meeri Bodelid-43	Högbj GIF	20
41.	Eva Brorsson-41	Växjö LK	20
42.	Anita Granberg-42	Vikmanshyttan IF	20
43.	Berit Nordh-46	Degerfors IF	20
44.	Katarina Atternäs-62	Söderhamn OK	19
45.	Midde Hamrin-57	Mölnådal AIK	19
46.	Inger Olsson-49	Korsnäs SK	19
47.	Birgitta Eklund-38	Skelletta AIK	19
48.	Elsie Eriksson-44	Ystad	18
49.	Susanne Hermelin-58	Fredrikshofs IF	18
50.	Margareta Jonsson-47	Hofors LK	18
51.	Kerstin Lifgård-41	Rånäs 4H	18
52.	Gunilla Mårtensson-38	IFK Lund	18
53.	Ella Engvall-48	Hestra SSK	17
54.	Birgitta Holmgren-45	Kiruna LDK	17
55.	Cecilia Nilsson-56	LK Myran	17
56.	Siv Petersson-44	Mälärhöjdens IK	17
57.	Kerstin Sjöberg-53	Vattudalen LDK	17
58.	Boel De Geer-58	Lugi	16
59.	Catrine Jansson-63	Söderhamns SK	16
60.	Maria Jäfs-60	Hammarby IF	16
61.	Ingrid Karlsson-50	Solvikgarna	16
62.	Ulla Larsson-53	Ockelbo SK	16
63.	Kerstin Lindström-44	Järfälla	16
64.	Anja Tuikkaniemi-48	Gefle IF	16

Svenska, flitiga, kvinnliga maratonlöpare

på listan. Jag utgår ifrån att maratonlöpare är ett ärligt släkte, och lutar på att de uppgifter jag fått är riktiga. Om antalet lopp är fel, kan ni vara någon av dom som jag inte lyckats få kontakt med, och då är jag glad ifall ni kontaktar mig, så sätter vi in en rättelse-lista på alla som fått fel i listan. Och det gäller även dom som borde varit med i listan. Jag vet inte om någon ännu.

Om ni vill ha den här typen av lista en gång om året i fortsättningen, så för att det skall fungera smidigt, bör ni skriva till mig och uppge antalet lopp i December 1997.

Min adress är: Conny Adolfsson Ängsgatan 3
314 32 Hyltebruk
Tel. 0345-171 31

Aina Törncrentz-39	Växjö LK	16
Ingegerd Öhberg-42	Jalles TC	16
Anita Bogarve-44	Lugi	15
Sonja Carlsson-57	IFK Strängnäs	16
Birgitta Eriksson-47	IF Hammarén	15
Sonja Hansson-43	Marieby SK	15
Päivikki Hiltunen-49	Hallstahamns SK	15
Annikki Nieminen-41	Söderhamns SK	14
Inger Wennberg-46	Hemmenby LK	15
Birgitta Wiklund-51	OK Skogsvargarna	15
76. Lisbeth Bengtsson-46	Solvikgarna	14
Ingrid Forsgren-43	Mälärhöjdens IK	14
Maj Hedberg-38	Vaxholm	14
Inga-Britt Jonsson-52	Igesunds SK	14
Zibyl Niklasson-48	Vaxholm	14
Kerstin Olsson-48	Vadstena GIF	14
Elisabeth Sehlberg-47	Saléns IF	14
Lena Skymne-40	Fredrikshofs IF	14
84. Inga Andersson-59	IKS Umeå	13
Cecilia Björklund-59	Högsbo AIK	13
Louise Dyrendahl-53	Fredrikshofs IF	13
Viktoria Johansson-69	Stranda LK	13
Margareta Kant-49	Lugi	13
Eva Ljungström-59	Enhörna IF	13
Britt-Marie Nordqvist-33	Karlstad	13
Solveig Perneby-46	Skärholmen	13
Monica Thörner-51	LK Myran	13
93. Eva Ericson-48	Granbergssdal IF	12
Eva Gustafsson-54	SOK Sisu	12
Catharina Jönsson-64	Heleneholms IF	12
Terttu Jonsson-42	Forså IF	12
Kyllikki Kumpulja-50	Ess LK	12
Ulla Lindmark-35	Hargs BK	12
Marianne Lundblad-47	Järfälla	12
Birgitta Nordlund-38	Ålängsås	12
Elisabeth Pettersson-47	Täby SOK	12
Kirsti Takkinen-40	IFK Lund	12
Marie-Louise Wänqvist-47	IK Åkele	12
104. Greta Adolfsson-35	Marieby IF	11
Birgitta Andersson-50	Åkulla	11
Marianne Backrud-60	Nyköping	11
Anita Hansen-51	Hede IK	11
Solveig Harrysson-59	Hargs BK	11
Ulla Keto-51	SPIK	11
Marianne Linse-45	Solvikgarna	11
Anke Nielsen-44	Vebomarks IF	11
Gunnel Nyström-48	TV 88	11
Katarina Sandström-66	IKS Umeå	11
Åsa Schumann-63	Piteå IF	11
Lena Selin-64	Göteborg	11
Leena Virtanen-41	Hillesjö IF	11
118. Anita Andersson-61	SOK Knallen	10
Maria Andersson-61	SOK Knallen	10
Maria Bergqvist-31	Täby	10
Kristina Björnfot-53	Lahnajärvi SIF	10
Eva Ekedahl-68	Hammarby IF	10
Inger Hultgren-30	Jamtrennarna	10
Kristina Olsson-55	Enköping	10
Lena Persson-47	Hässelby SK	10
Ulla Rasmussen-36	Lomma FIK	10
Tuulikki Räisänen-45	Enhörna IF	10
Gunilla Wallin-38	Fredrikshofs IF	10
Eva Wiström-21	Fredrikshofs IF	10
Evy Öberg-53	IK Åkele	10

Kom- mentar till Dam- listan

Det är med viss tvekan vi i detta nummer av Marathondamlistan presenterar statistik över antalet maratonlopp, som våra kvinnliga löpare har fullföljt.

Som bekant vill vi inte uppmuntra några av våra medlemmar att springa mer än sex maratonlopp per år, så egentligen borde denna statistik kompletteras med antalet lopp enl. Sällskapets bestämmelser.

Däremot skulle vi sätta stort värde på om de av våra damer som regelbundet tränar för maraton, men kanske bara springer Stockholm Marathon och ev. Vindelälvsloppet slutsträcka att kanske ställa upp på ytterligare ett eller två svenska maratonlopp! Detta dels för att det nu är ganska tunt i de olika åldersklasserna på damsidan och dels för att det blir trevligare för alla deltagare och ev. publik om flera damer ställer upp.

Jan Lind

Öppet brev till Marathonsällskapet

50-statyetten:

Fakta	
Tillverkare:	Austin Sculpture
Benämning:	CC 0037 + CC 0038
Tillgänglighet	Allmän världen över
Utseende:	Lika världen över

Pris:	232:- inkl. moms-Jenisch
	223:- inkl. moms-Hallmans

Distributörer:	Max Jenisch-Malmö
	Hallmans-Stockholm

Sällskapets uppfattning

CC 0037 + CC 0038	
Ensamrätt Sällskapet	
21 mars Specialvariant	enl. Sanne
22 mars Manlig special	"
25 mars Olika inuti	"
26 mars Olika klockor	"
21 mars 700:-	"
24 mars 500:-	"
25 mars 398:-+ moms	"
Hallmans-Stockholm	

En snurrig historia

Den fantastiskt fina bronsstaty som delats ut till trogna marathondamlistan för 50 fullgjorda lopp blev till slut för dyr. Priset skulle gå från 700:- till ca 1400:- enligt Sällskapet. Lennart Granberg + Ove Westin fann då den tragiska passgångaren. Frid över dess minne. Ny jakt. Denna gång ombads ett flertal medlemmar att försöka hjälpa till att finna en ersättare. Två medlemmar - Olle Halldén, Malmö + under-teknad - fann var sin variant. Olle Halldén en italiensk, som fanns att köpa hos Halldéns. Jag fann den nuvarande statyn på mitt håll och Sällskapet densamma hos Hallmans. Att det var samma staty visste varken Sällskapet eller jag då. Olles och min staty kostade runt 200:- fick Sällskapet veta. Jag underrättades av Jan Lind vid SKARA Marathon i April, att Sällskapet funnit en likvärdig i samma prisklass. Så Olle och jag sa - vad bra.

Vid det aktuella mötet i januari ville Birger Fält och Jan Lind invänta vad jag skulle komma med. De var förinformerade om att jag skulle skaffa fram staty och exakta priser i mars månad, men godtog att det var viktigt att en ny staty togs fram före årsmötet.

Själv inhandlade jag 25 statyer från Max Jenisch för 232:- st inkl. moms fritt levererade, att använda för 10-dagars och andra speciella tillfällen. Gravyren kostade ca. 30:-/staty. Vid Kiel-resan i februari i år fick Gunilla Franzén sin välförtjänta 50-statyetten. Då ser jag att det är en exakt kopia av min dam-statyetten. Sällskapet hade alltså hittat den till ett billigare pris än mitt. Grattis tänkte jag.

Vid årsmötet 21 mars i Stockholm får jag en chock. Sanne meddelar att de betalar ockerpriset 700:- för statyn. När jag frågar varför de betalar 700:- för en staty, som alla

andra kan köpa för 232:- får jag till svar att det inte är samma staty. Deras är en unik specialstaty, därav det höga priset. När jag nämner Gunillas svänger hon sig med att herrarnas är annorlunda. Efter en hel del hårda ord fram och tillbaks slutar det med, att hon - som är ute och seglar - får applåder, och jag som talar sanning skall skämmas. Dagen efter i Vällingby tilldelas Bertil Palmkvist en herrstaty. CC 0038 och exakt den samma jag har införskaffat. Sanne fortsätter att envisas med att de ej är lika. Otroligt. Slutligen ber hon dock om en kopia på Jenisch prislista.

24 mars:

Hallmans: Telefonkontakt med Stefan Hofander ger vid handen, att Austin Sculpture-statyerne är till salu för 223:-/st inkl. moms. Han plockar fram dem från en hylla och identifierar desamma.

Sanne: Nu kostar statyerne 500:-. Hon bedyrar fortfarande att statyerne är unika och olika mina. Att jag vet och kan garantera att statyerne är identiska bryr hon sig inte om. Jag framför misstanken, att det kan föreligga ekonomiska oegentligheter, och att hon som Ordförande är skyldig att undersöka om så är fallet. Man betalar inte 700:- för något, som kostar ca. 200:-. Förklaringen jag får till att de betalt 700:- för första leveransen är att de fått OK av Hallmans att sända tillbaka Passgångaren. Enligt Sanne gottskrivs de ett belopp, som är det samma som de betalt. Hela Styrelsen tycks ha fått den uppfattningen att Sällskapet hamnat i en rävsax. Så det Hallmans sa det svalde de utan att tänka efter. Trots att de är intelligenta. Birger Fält och Jan Lind menade, att de skulle vänta tills de fått uppgifter från mig. På

grund av Styrelsens ovilja att ta kontakt med mig efter min hemkomst fick de aldrig reda på att de kunde köpt statyn i Malmö nästan 500:- billigare. Avtalet Styrelsen förhandlat fram har hittills resulterat i, att de fått betala Passgångaren minst 5 gånger. Och så länge de betalar 500:- i st. för 200:- så fortsätter det. Hur mycket kostade Passgångaren i inköp?

Gottskrivning innebär för mig ett tillgodohavande. Då borde ju priset ha sänkts i stället. De borde ha fått de första 20 statyerna GRATIS.

25 mars:

Birger Fält: Har talat med Sanne, som nu sänkt priset ytterligare till 398:-/st. Han håller med mig om, att det är något som inte stämmer. Ber mig ringa Jan Dyhngeck hos Hallmans.

Dyhngeck: Meddelar i motsats till Sanne, att statyn inte är unik för Sällskapet. Däremot har de lovat Sällskapet, att ej sälja statyerna till någon annan i Sverige. De kan ju dock ej garantera att svenska huvuddistributören i Malmö säljer den fritt. Att jag blev erbjuden att köpa statyn för 223:- berodde på att Stefan ej visste att den var hysch hysch. D. medger att de numera tar 398:40 för statyn + moms Han informerar mig åxå om att han har rätt att tjäna maximalt på en affär. Betalar någon 5-700:- för en 200:-pryl, så är det ju inte hans fel.

Jan Lind: Meddelar, att han röstade för bordläggning vid beslutsmötet. Sanne Hermelin + Göran Gustavsson + Evert Skymne röstade för.

Sven-Erik Humla: Revisorn för Sällskapet kontaktas. Han konstaterar helt lugnt att det är var och ens rätt att ta ut det pris den kan. Han tycker inte att det är något fel. Inte förrän jag tar upp eventuella möjligheter om ekonomiska oegentligheter reagerar han. Han lovar ta upp saken med Sanne.

Birger Fält: Meddelar samma som Jan Lind. Tillägger att Sanne nu går med på att de är lika utvägigt. Däremot är Sällskapets statyer annorlunda inuti. Därav den stora prisskillnaden.

26 mars:

Olle Halldén: Uppger att han givit Sällskapet tips om en italiensk staty till salu hos Hallmans för ca. 200:-. Han fick efter styrelsebeslutet om "specialstatyn" besked om att deras val berodde på den

situation Lennart Granberg och Ove Westin satt Sällskapet på grund av inköpet av passgångaren.

27 mars:

Birger Fält Informerar om att senaste Sanne-variant är att det skiljer sig på löparnas armband (klockor).

Aten + Marrakech: Förra året ordnade Sällskapet 2 resor. Till Marrakech medföljde en och till Aten 5 reseledare. Dessa slapp betala resan. En summa motsvarande ca. 4000:-. Totalt 24.000:-.

Att Sällskapet bidrar med reseledare till sina arrangemang och väljer folk ur styrelsen är helt OK. Så länge de ställer upp med ett TACK. Att höra av Sanne på årsmötet att hon banne fick betala för att åka med - hon blev tvungen att ta tjänstledigt - en utgift - . Semestern var slut. Inte sedan Lennart Granbergs tid har jag hört något liknande. Alla andra styrelsemedlemmar har alltid uttalat sitt positiva gillande av att få fördelen av att ställa upp som reseledare och få resan gratis.

Kostnader kvitterade av styrelsemedlemmar: i resultaträkningen finner man ut följande (tyvärr måste man gissa): 9 styrelsemedlemmar innebär ca. 10.000:-/ per person för ideellt arbete.

Uttag Styrelsen

Allmänna omkostnader - VAD ÄR DET?	38.000	gissning	12.000
Portokostnader	14.200	gissning	5.000
Resekostnader	33.000		33.000
Sammanträdeskostnader - 10 möten	15.800		15.800
Resor Marrakech + Aten - 6 ledare	6x4.000		24.000
			89.800

Det finns ingen officiell redovisning för hur mycket varje styrelsemedlem kvitterat ut.

Kontaktombud. Vissa gör lite jobb andra desto mer. Hur mycket pengar kvitterar de ut? För de allra flesta - NOLL KRONOR. Liksom i normala idrottsföreningar lägger de ut pengar istället.

Sammanträden. Små plus är bättre än inga. 1993 kostade 6 styrelsemöten 19.000:-. Med i genomsnitt 6 på plats betyder det 3000:-/ möte eller 500:-/person och möte.

Årsmötet

60 närvarande på årsmötet var ett glatt rekord. Även om det motsvarar ynkliga 3% av medlemsantalet. Trots den udda valda tiden kunde med lite lobbyverk-

samhet oliktankande fås att närvara. Mötesstart 18.00 en fredag är inte lätt för oss lantisar. Pensionärer och arbetslösa möjligtvis. Omröstningarna var åxå i rekordantal. På två sätt. I antal och i jämnhet. Tidigare har Styrelsens folk segtrat överlägset.

Förlängning av möjligheten till årsmötesdag gick igenom. Det har vi lantisar tjtat om i många år. En annan trogen motion har varit att ta hänsyn till ålder och kön vad gäller max.tid. Tyvärr uppdagades först på årsmötet att tidsmax var en stadgefråga, trots att den ej finns med någon av de 9 stadgeparagraferna. Detta innebär att motionen måste vara publicerad i Marathonlöparen minst 4 veckor före årsmötet. Därför gick Styrelsens förslag på 5.30 för alla igenom. Nästa år ändrar vi på det till ett mera rättvist system. Det är ju en kamratförening.

Verksamhetsberättelsen

Citerar från sista sidan.

Citat1: Styrelseledamöterna har på ett uppoffrande sätt utfört ett mycket tjänstfullt arbete. Det är ett ideellt arbete, som gör att Sällskapet överlever. KOSTNAD - 90.000:-.

Citat 2: Beträffande antalet medlemmar nådde vi nästan vårt mål. Minus - 22 ??????

Citat 3: Sällskapet har nu en stabil ekonomi, och detta beror till stor del på att styrelsen ökat sina arbetsinsatser. Detta har bl.a. bidragit till ökade annonsintäkter. Plus +320:- !!!!!!!

Allt undertecknat av styrelsen

De har alltså berömt sig själva. BUUUUH.

Reservation: Om möjligt vill jag på grund av ovanstående som har framkommit efter årsmötet reservera mig mot att ge Styrelsen ansvarsfrihet.

K-G Nyström

Sällskapets statyett för 50 maratonlopp m m

Med anledning av K-G Nyströms brev enligt ovan samt att han har ringt och hotat undertecknad med polisanmälan p.g.a. "förskingring", i samband med utgifter för Priser och Utmärkelser, vill jag på detta sätt klargöra kostnaderna för Sällskapets statyett mm.

En statyett vi nu har i både manlig och kvinnlig upplaga inköps av Hallmans idrottspriser. Den är exklusiv för Sällskapet från Hallmans enligt avtal, dvs de säljer den ej till någon annan i Sverige. (Detta innebär självfallet att den kan finnas hos någon annan leverantör). Sällskapet betalar kr 398 + moms för statyetten. Då ingår gravyr samt lagerhållningskostnad. Sällskapet köpte under år 1996 in 41 statyetter, dvs för totalt kr 16.318 + moms.

Vid kontakt med Björn Hallman 970401 intygades återigen att statyetten är exklusiv för Sällskapet hos dem samt att den statyett som KG fått prisuppgift på är en annan statyett (liknande Sällskapets tidigare "passgångare"). Sällskapets statyett kan direktimporteras från England för en kostnad av kr 232. Då ingår ej lagerhållning samt gravyr. Dock kan det tillkomma kostnader för tull och andra importkostnader vid större inköp. Styrelsen kommer naturligtvis att överväga detta alternativ när de statyetter vi i dag har i lager tar slut.

Orsaken till att den dåvarande styrelsen 1996-01-08 beslutade sig för ovanstående statyett var att den fanns i både en kvinnlig och en manlig upplaga samt att Sällskapet i samband med detta kunde byta ut den tidigare "passgångaren", som fanns i lager, mot den nya statyetten. Styrelsebeslutet var enhälligt.

Övriga kostnader under kostnadsposten "Priser och Utmärkelser" i balansräkningen består av: glastrofén för 100 maratonlopp, standar för 25 maratonlopp, pokaler till Vintermarathon, priser i värvningskampanjen, pris/träningsbidrag till "Årets Uppstickare" samt priser till de snabbaste löparna i Athen och Marrakech Marathon.

Styrelsemedlemmarna har endast ersättning för gjorda utlägg för Sällskapets räkning och erhåller inga andra ersättningar. De kostnadsersättningar styrelsen har i samband med representation vid maratonlopp är bilersättning med kr 13 per mil samt matkostnadsersättning med upp till max kr 200 per dygn samt eventuell kostnad för uppehälle.

Styrelsen får ej någon annan form av ersättning i samband med reseledarskap än själva resekostnaden som det arrangerande resebolaget står för, dvs ej för förlorad arbetsinkomst eller dylikt (dvs Sällskapet har inga kostnader för dessa resor). Vartannat år har styrelsen en två dagars konferens för att kunna arbeta för Sällskapet under lite längre tid tillsammans. Under övriga styrelsemöten, som hålls på kvällstid efter ordinarie arbetstid, intar styrelsen enklare förtäring.

De portokostnader som finns i resultaträkning består av kostnader för att utsända inbetalningskort, påminnelser ej betalda med-

lemsavgifter, portokostnader för medlemsinformation samt tidningar till nya medlemmar, portokostnader för utsändande av prestationsnålar och andra utmärkelser, mm.

Posten "Allmänna omkostnader" i resultaträkningen består av bl.a. inköp av scanner samt programvara till den, kopieringskostnader, internetkostnad för uppdatering av Sällskapets hemsida, distributionskostnader, fotograferings- och framkallningskostnader, disketter, kontorsmaterial, etiketter till tidningen, uppvaktningar, ersättning till föredragshållare, postboxkostnad, bankkontokostnad, årsmöteskostnad m m.

Årets bokslut har reviderats av Sällskapets revisorer, som ej haft något att anmärka. Styrelsen har dessutom beviljats ansvarsfrihet av årsmötet.

När det gäller motioner samt votering kring dessa på årsmötet följs de regler som framgår av Sällskapets stadgar (som alla medlemmar har tillgång till).

Jag undanber mig att få telefonsamtal med polishot, utan någon som helst grund för detta, och vill på detta sätt påminna om att Svenska Marathonsällskapet är en **kamratförening**. Jag vill dessutom framföra att styrelsens medlemmar gör sitt bästa för Sällskapets framtid på ideell basis och alla lägger ner åtskilliga timmar i månaden av sin fritid för Sällskapet utan någon form av ekonomisk ersättning.

Susanne Hermelin
Ordförande

Svenska Marathonsällskapets Verksamhetsberättelse för 1996

Styrelsen för Svenska Marathonsällskapet får härmed avgiva följande verksamhetsberättelse för tiden 1996-01-01 - 1996-12-31.

Årsmötet

Sällskapets årsmöte hölls lördagen den 9 mars i konferenslokalen i fd Stretereds vårdhem, Källered.

Styrelsen

Styrelsen har under verksamhetsåret haft följande sammansättning:

Ordförande:	Susanne Hermelin	Vällingby
Vice ordförande/ utmärkelsesekreterare::	Ewert Skymne	Sollentuna
Sekreterare:	Mikael Hill	Tumba
Kassör:	Elisabeth Westerlund	Vallentuna
Medlemssekreterare:	Birgitta Jarring	Danderyd
Informationssekreterare:	Susanne Hermelin/Jan Lind	
Huvudkontaktombud:	Birger Fält	Norsborg
PR-ansvarig & resesekreterare:	Göran Gustavsson	Vällingby
Redaktör:	Jan Lind	Sollentuna
Resultatredaktör:	Ulf Mathiasson	Lidingö

Adjungerad till styrelsen har varit Tore Andersson (biträdande informationssekreterare).

Styrelsen har haft 10 protokollförrda sammanträden.

Firmatecknare

Firmatecknare har under året varit ordföranden Susanne Hermelin, för bank och postgiro kassören Elisabeth Westerlund samt i rutinmässiga administrativa ärenden sekreteraren Mikael Hill.

Revisorer

Sällskapets revisorer har varit Sven-Erik Humla och Jan Höijer.

Valberedning

Sällskapets valberedningskommitté har bestått av Anita Gustafsson (sammanställande), Lennart Granberg samt Bengt Lönnroth.

Materialförvaltare

Ansvarig för lagring och distribution av tröjor, overaller, märkmm under året har varit Britt Lönnroth.

Kontaktombud

Som kontaktombud har Birger Fält, med hjälp av distriktombuden, bedrivit ett aktivt arbete för att om möjligt nå ut med information om Sällskapets verksamhet till alla svenska maratondebutanter.

Blekinge	Bengt-Åke Svensson	Jämjöslätt
Dalarna	Bengt Göransson	Falun
Bohuslän-Dal	Leif Skogland	Bengtsfors
Gotland	Björn Jungnelius	Tingstade
Gästrikland	Kenneth Zettergren	Gävle
Göteborg	Jan Krantz	Göteborg
Halland	Anders Edberg	Tvååker
Hälsingland	Leif Danielsson	Näsviken
Jämtland/Härjedalen	Monika Simson	Östersund
Medelpad	Jan-Olov Larsson	Sundsvall
Norrbottnen	Leif Strömback	Boden
Skåne	Gert-Inge Tapper	Södra Sandby
Småland	Jan-Erik Olsson	Älmhult
Stockholm	Lennart Carlander	Sollentuna
Södermanland	Lars-Olof Israelsson	Strängnäs
Uppland	Johan Henriksson	Uppsala
Värmland	Kauko Kaikkonen	Vålberg
Västerbotten	Jarl Kollberg	Umeå
Västergötland	Kurt Andersson	Skara
Västmanland	Hans Andersson	Västerås
Ängermanland	Kent Sjölund	Ålandsbro
Östergötland	Esbjörn Holmqvist/Ann-Marie Andersson	Linköping
Internationellt ombud:	K-G Nyström	Trollhättan
	Cecilia Pettersson	Hook Norton, Storbritannien

Marathonlöparen

Sällskapets tidning Marathonlöparen har utkommit med 6 nummer

under året med Jan Lind som redaktör, Ulf Mathiasson som resultatredaktör samt Birger Fält i redaktionsrådet.

Representation

Sällskapets styrelse har representerat och svarat för information vid Stockholm Marathon och Stockholmsloppet Expo.

Sällskapet har dessutom varit representerat vid Jakobsberg Marathon, Källered Marathon, Vällingby Marathon, Skara Marathon, Göteborgsvarvet, Landskrona Marathon, Säter Marathon, Veteran-VM i Malmö, Vindelälvsloppet, Öland Marathon, Säffle Maraton, Höga Kusten Maraton, Stömmingsmaran, Örebro City Marathon, Göteborgs Marathon, Vintermarathon i Huddinge samt Trollhätte Kanalmarathon.

Reseverksamhet

Sällskapet har arrangerat resor till följande internationella maratontävlingslopp: Marrakech Marathon samt Athen Marathons 100 års-jubileum.

Medlemmar

Vid årets slut var antalet medlemmar 2041 mot 2063 vid föregående årsskifte, en minskning med 22 medlemmar.

Medlemsantal/distrikt

Distrikt	12-31 1996	12-31 1995	12-31 1994	12-31 1993
Blekinge	43	47	46	50
Bohuslän-Dal	19	22	22	27
Dalarna	76	88	93	99
Gotland	14	11	10	13
Gästrikland	41	37	36	37
Göteborg	135	146	122	132
Halland	59	60	61	60
Hälsingland	36	34	34	35
Jämtland				
-Härjedalen	30	30	31	33
Medelpad	24	24	28	27
Norrbottnen	58	55	53	49
Närke	45	45	47	48
Skåne	175	184	186	189

Småland	140	147	139	143
Stockholm	527	483	457	480
Södermanland	102	104	102	103
Uppland	90	93	92	97
Värmland	67	72	72	71
Västerbotten	86	92	79	80
Västergötland	117	126	140	142
Västmanland	55	54	54	54
Ängermanland	29	29	28	30
Östergötland	60	62	57	70

Övriga

Finland	5	7	6	7
Danmark	1	2	3	1
Norge	2	2	1	1
Utländs- svenskar	5	7	9	8
Summa	2041	2063	2008	2086

Förtjänstutmärkelser

Sällskapets Hedersutmärkelse har tilldelats följande medlemmar och föreningar:

Lennart Granberg
Olle Wallin
GF Idrott Landskrona

Sällskapets Förtjänstdiplom

har tilldelats följande medlemmar:

Kurt Holmgren,	GF Idrott Landskrona
Göte Hiding,	GF Idrott Landskrona
Thage Sjöljemo	Säffle
Lars Engdahl	Säffle
Erik Antonsson	Säffle

Prestationsutmärkelser

Sällskapets Prestationsutmärkelse i silver (män 2.40 och kvinnor 3.10) har tilldelats:

372 Bornebratt Rolf-Anne	IFK Skövde Friidrott
373 Claesson Ingvald	SK Oxelösund
374 Tennare Mikael	Ränäs 4H
375 Jonsson Ole	IK Västerås Skidor
376 Holm Leif	Hallstahammar SK
377 Bränn Mikael	Skellefteå IF

Sällskapets Prestationsutmärkelse i brons (män 3.00 och kvinnor 3.30) har tilldelats:

40 Remberger Mats	Fredrikshofs IF
41 Torstensson Nils-A	Storebro Sport Club
42 Nilsson Jan	LK Myran
43 Hugosson Ing-Marie	Örebro AIK
44 Lundblad Staffan	Sundsvalls Friidrott
45 Nordfjell Maria	Stilm Studenter IF
46 Smögelin San Göran	Smögens IF
47 Hammerin Mats	Kupolen LK
48 Frykman David	IFK Lidköping
49 Strandberg Jan-Erik	Ljusne Ala OK
50 Gunnarsson Kenneth	Heleneholms IF
51 Jonsson Ole	IK Västerås Skidor
52 Holm Leif	Hallstahammar SK
53 Furhög Björn	IFK Skövde Friidrott
54 Södergård Anneli	Hultsfreds LK

Sällskapets Glastrofé för 100 maratonlopp har tilldelats:

10 Odenblad Sten	Fredrikshofs IF
11 Engman Ove	Elvans IF

Sällskapets Statyett för 50 maratonlopp har tilldelats:

161 Andersson Kurt	Istrums SK
162 Magnusson Christer	Ösmo GIF
163 Göransson Bengt	Falu IK
164 Hallden Olle	
165 Mariadahl Stig	Iggesunds SK
166 Bergsten Thorsten	Örebro AIK
167 Levin Kjell	Team Blekinge
168 Leandersson Matts	Solvikaringarna
169 Henningsson L-Gösta	SOK Knallen
170 Hermansson Stig	Valhall IK Mora
171 Klättborg Clarence	Fredrikshofs IF
172 Palmqvist Bertil	Bälinge IF
173 Svanfelt Tord	Heleneholms IF
174 Nordenberg Anders	Volvo- Umeverkens FK SE-banken IF
175 Nilsson Ulf	

Sällskapets Standar för 25 maratonlopp har tilldelats:

613 Ungethum Eugen	Malmö Spårväg. IF
614 Ranvide Eiry	Fredrikshofs IF
615 Persson Lars G	Iggesunds SK
616 Karlsson Kjell-Åke	
617 Lennhagen Lars	Fredrikshofs IF
618 Hörnfeldt Allan	
619 Ystenes Kaspar	Fredrikshofs IF
620 Skymne Ewert	
621 Nilsen Geir Asbjörn	
622 Nordberg Paul	Vänersborgs AIK
623 Åström Gösta	Osthammar FI
624 Öberg Bernt	Vuollerims SK
625 Jönsson Allan	Laholms IF
626 Lundblad Staffan	Sundsvalls Friidrott
627 Eriksson Leif	Uppsala LK
628 Sääf Ove	Bålsta IK
629 Lindeberg Roland	Brand o. Utrymningsteknik
630 Vänström Lennart	Backe IF
631 Leskelä Kari	Fagersta RC
632 Jonsson Jan Olof	Golf Tjälve
633 Karlsson Hans	Örebro AIK
634 Sjöö Håkan	Växjö LK
635 Smögelin San Göran	Smögens IF
636 Hedberg Ulf	Fredrikshofs IF
637 Klättborg Clarence	Fredrikshofs IF
638 Lindh Christer	Tranås AIF
639 Persson Conny	Volvo IF
640 Åkerberg Gert-Arne	Laholms IF
641 Ohlsson Karl-Erik	LK Myran
642 Pedersen Martin	Laholms IF
643 Nystrand Staffan	
644 Gustafsson Anita	Fredrikshofs IF
645 Alm Åke	FK Finn
646 Perlinski Marek	Jalles TC
647 Fjällroth Klas	Heleneholms IF
648 Ågren Ansgar	Telia IF
649 Bornebratt Rolf-Arne	FK Skövde Friidrott

Sverige 90-Diplom för 10 olika maratonlopp i Sverige under 90-talet har tilldelats:

98 Hallden Olle	Laholms IF
99 Mattisson Börje	Osthammar FI
100 Åström Gösta	Vuollerims SK
101 Öberg Bernt	Nya Sparbanken/ Eskilstuna IK
102 Ruus Pelle	
103 Nieminen Pauli	
104 Bergsten Thorsten	Örebro AIK
105 Johansson Gunnar	IFK Borgholm
106 Brorsson Eva	Växjö LK
107 Munne Sirpa	SK Oxelösund
108 Paraniak Jan	IFK Strängnäs
109 Tapper Gert Inge	Björnstorps IF
110 Palmqvist Bertil	Bälinge IF
111 Fagerholm Bo	Friskis & Svettis Laholm
112 Strandkvist Jörgen	FK Åsen
113 Hammerin Mats	Kupolen LK
114 Lennström Göran	Hultsfreds LK
115 Carlsson Börje	Miners RC Kiruna
116 Andersson Roger	IFK Sala
117 Bränn Mikael	Skellefteå IF

118 Persson Conny	Volvo IF
119 Fjällroth Klas	Heleneholms IF
120 Wannehed Hans	Osthammar FI

Diplom för 5 maratonlopp

Andersson Roger	IFK Sala
Andersson Karl	IFK Nyland
Ankarfjord Magnus	IFK Strängnäs
Blom Ingemar	
Bottna Jan	A8 IF
Brorsson Eva	Växjö LK
De Leye Girard	
Delang Anders	
Erixon Mats	Mölnåls AIK
Forselius Anders	Ljusdals RC
Forsgren Ivan	Jalles TC
Furhög Björn	IFK Skövde Friidrott
Gellerstedt Gunnel	Vuollerims SK
Gustafsson Thorsten	Team Blekinge
Gustavsson Glenn	Solvikaringarna
Halde Rolf	
Hall Stefan	Ärla IF
Hammerin Mats	Kupolen LK
Hiltunen Päivikki	Hallstahammar SK
Holmlund Christer	Vittjärvs IK
Hornebrant Stefan	Trollhättans IF
Jansson Bertil L.	Kolamora KIF
Johansson Benny	I 11 Golf
Johansson Bertil	Jalles TC
Johansson Seved	
Karlsson Klas	IFK Halmstad
Keisu Tage	LDK Kiruna
Kristiansson Bengt	Thorbjörn
Kumlin Lotta	
Lindberg Henrik	GF Idrott Landskrona
Lindberg Ulf	
Lindblom Erik	Gävle BOFF
Lundgren Georg	Boliden Jogging
Monikander Åke	IF Linden
Mansson Per	Björnstorps IF
Nerman Håkan	
Nilsen Geir Asbjörn	
Nilsen Sverre	Ludvika FFI
Nilsson Anders	Hultsfreds LK
Nilsson Jan	LK Myran
Nydhall Stig	
Olsen Lars-Erik	Vattudalens LDK
Oskarsson Tommy	IFK Kristinehamn Friidrott
Palmgren Lars	Reebok/Intersport
Perlinski Marek	Jälle TC
Petersson Håkan	Triathlon Väst
Pettersson Bo	Vittsjö GIK
Riquelme Luis Fernando	Majornas IK
Rydberg Jens	Växjö LK
Rödin Jan	Simply The Best
Sandberg Tore	
Skoglund Bengt-Å	Postens IK Sandviken
Stjernström Rune	
Strandberg Jan-Erik	Ljusne Ala OK
Stridsberg Tomas	
Tennare Mikael	Ränäs 4H
Thorén Björn	Täby LLK
Tingstäl Roger	
Tjulén Jörgen	Hemlingby LK
Tysklind Enrique	Bollnäs FIK
Westergren Albert	Ryssbergets IK

Sällskapets vandringspriser

Individuella vandringspriser är uppsatta av Sällskapet att tävlas om i samband med

Vintermarathon, som 1996 arrangerades av Flemingsbergs SK på uppdrag av Sällskapet.

I den kvinnliga klassen erövrades vandringspriset för alltid av Åsa Schuman, Piteå IF (25 Poäng).

Ledarna i poängtabellerna är:

Seniorer:	Pontus Eiderhamn	Flemingsbergs SK	7 poäng
	Martin Rappe	Hammarby IF	7 poäng
	Torleif Andresén	Flemingsbergs SK	7 poäng
Veteraner 40 år:	Owe Olsson	Kvarnsvedens Golf	14 poäng
Veteraner 50 år:	Mats-Olof Olsson	Kvarnsvedens Golf	7 poäng
	Örjan Sandler	Vattudalens LDK	7 poäng
Veteraner 60 år:	Birger Forslund	Boo IF	7 poäng
Kvinnor:	Åsa Schumann	Piteå IF	25 poäng

Lagtävlingen om Reebok-pokalen vanns av Flemingsbergs SK.

I laget ingick följande löpare: Mika Comstock, Pekka Anderman, Torleif Andresén, Robert Söderman samt Conny Hillerberg.

Övrigt

Styrelsen har under verksamhetsåret gjort en enkät, som sänts ut till slumpvis utvalda medlemmar för att kunna ta del av medlemmarnas synpunkter på delar av Sällskapets verksamhet.

Styrelsen har under året konstruerat en hemsida på Internet och via denna fått åtskilliga nya medlemmar, men trots detta och vår värnningsskampanj har med-

lemsantalet minskat något.

Styrelsen föreslår att uppkommet överskott balanseras i ny räkning.

Slutord

Verksamhetsåret är tillända och ytterligare ett år finns i Sällskapets historia.

Styrelseledamöterna har på ett uppoffrande sätt utfört ett mycket förtjänstfullt arbete. Det är ett ideellt arbete av stor omfattning, som gör att Sällskapet överlever på ett stabilt sätt. Beträffande antalet medlemmar nådde vi nästan det mål, som vi satte upp vid verksamhetsårets början. Vi kan dock konstatera, att värnningsskampanjen bidragit med flertalet av de nytilkomna. De nya medlemmarna har under det gångna året bestått av en större andel kvinnor samt yngre löpare, vilket bådader gott för framtiden.

Sällskapet har nu en stabil ekonomi, och detta beror till stor del på att styrelsen ökat sina arbetsinsat-

ser för Sällskapet. Detta har bidragit till bl a ökade annonsintäkter till tidningen.

Då några av styrelsens ledamöter nu avgår efter flera års arbete, vill vi tacka dem samt hälsa de nya styrelsemedlemmarna välkomna. Styrelsen kommer att fortsätta arbeta för en positiv utveckling av Sällskapet under kommande år.

Vi hälsar de nya medlemmarna välkomna och önskar alla våra medlemmar ett bra löparår 1997.

Stockholm den 31 december 1996
Svenska Marathonsällskapet

Susanne Hermelin, ordförande

*Ewert Skymne
Elisabeth Westerlund
Göran Gustavsson
Mikael Hill
Birger Fält
Birgitta Jarring
Jan Lind
Ulf Mathiasson
Tore Andersson, (adjungerad)*

RESULTATRÄKNING		1995	1996
Intäkter			
Medlemsavgifter		330 445,00	389 285,00
Försäljning		1 844,70	3 193,15
Räntor		21 543,78	18 987,55
Övriga intäkter		0,00	312,00
	Sa:	353 833,48	411 777,70
		1995	1996
Utgifter			
Marathonlöparen		197 293,00	208 874,00
Allmänna omkostnader		31 614,46	38 596,50
Priser och utmärkelser		19 346,00	46 076,00
Lokalhyra		9 421,00	10 101,00
Portokostnader		17 793,00	14 156,30
Resekostnader		32 849,60	33 035,10
Trycksaker		0,00	11 433,00
Sammanträdeskostnader		9 034,70	15 771,00
Reservfond		5 000,00	5 000,00
Överskott		31 481,72	28 734,80
	Sa:	353 833,48	411 777,70

BALANSRÄKNING		1995-12-31	1996-12-31
Tillgångar			
Kassa		133,15	133,15
Postgiro/företagskonto		204 525,80	406 345,99
Bank		234 491,00	20 635,61
Lagerförsäljningsartiklar		59 552,00	50 614,00
Diverse fordringar		2 000,00	2 000,00
	Sa:	500 701,95	479 728,75
Skulder			
Medlemsavgifter förskott		201 600,00	183 400,00
Diverse skulder		88 073,00	51 565,00
Reservfond		81 000,00	86 000,00
Kapital överskottsmedel		130 028,95	158 763,75
	Sa:	500 701,95	479 728,75

Vi syns.

Du ser på oss just nu!



Beställ information om våra löparresor till:
Amsterdam, Havanna, Hong Kong, Honolulu, Lausanne,
London, New York, Nya Zeeland, Paris, Sydney, Vietnam.

***Du kan även se oss på Internet!
Knappa in <http://www.marathon.se>***

**Running World Wide, Box 74, 184 95 Ljusterö. Tel. 08-542 407 30, Fax 08-542 407 34
E-mail rww@swipnet.se**

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

Namn: _____

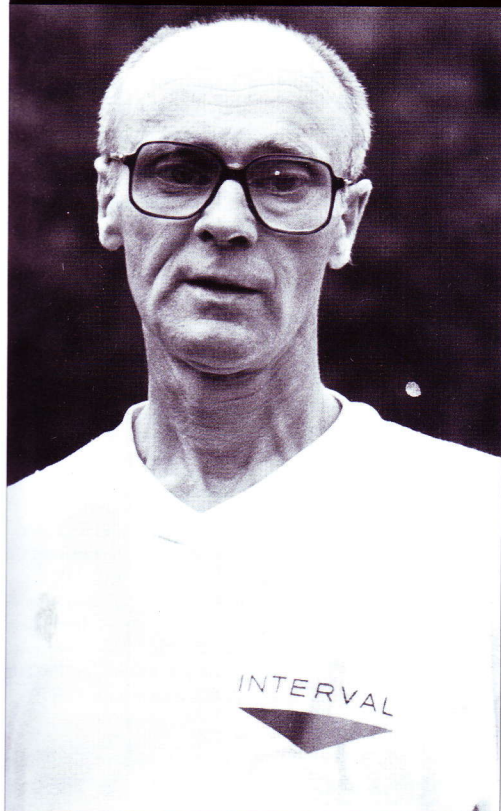
Adress: _____

Postadress: _____



**BOX 74
184 95 LJUSTERÖ**

PLATS
FÖR
PORTO



Uppladdning för Stockholm Marathon

Det finns två aspekter på tävling. En fysisk och en psykisk. Den fysiska ska redan vara avklarad. Oavsett i hur god form du befinner dig gör du inte ett bra lopp om du inte är väl förberedd psykiskt.

Fn tävling börjar långt innan startpistolens skott avfyrats. Ibland månader innan eller till och med år innan. Det finns många i årets startfält som redan efter fjolårets Stockholm Marathon ställde in siktet på årets tävling.

När startskottet går har man tillbragt många timmar under träningspass – i drömmar – tänkt igenom årets lopp. Men många är psykiskt dåligt förberedda. Lyssna i omklädningsrummet.

Det finns sällan så många som tränat så lite – Varit skadade – Inte haft tid för träning – Tävlatt för lite – eller för mycket för att vara i god form. Det är ett sätt att psykiskt förbereda ett misslyckande. Men

när startskottet går då är de med alla skadade – dåligt tränade i ofta en för hård utgångsfart.

När du ställer upp för start i Stockholm Marathon ska du inge dig ett självförtroende att du har gjort vad som kunde göras. Träningen har gått bra. Du är i bra form. Uppladdningen har klaffat bra.

Nu är det viktigt att ställa sig i den startgrupp som passar. Ställ hellre in siktet för lågt än för högt. Har du en målsättning att klara 3.30 då kan du inte ställa upp i startfältet för t.ex. 3.00. Utgångsfarten blir för hård och redan på de

första lättlöpta kilometrarna på Vallhallavägen är dagens lopp kört.

På ett marathonlopp måste man springa in sig i loppet efterhand. Sätter man en för bra tidsgräns – mellantider – man ska klara av och märker att man inte kan hålla detta då blir det negativa tankar som till slut kan bli att man bryter loppet.

Efteråt blir man besviken att man inte fortsatt i mål. Det vet man att man klarat. Men den tid man satt upp att klara har gjort att man brutit loppet mer av psykologiska orsaker än av fysiologiska. Det finns de som blivit så besvikna ►

att de aldrig mer ställt upp i ett maratonlopp.

Låt det inte hända dig. Av erfarenhet vet jag hur besviken man blir. Jag lovar dig – du kommer att vara mer nöjd att komma i mål med en sämre tid än att inte alls komma i mål.

Träning och tävlingska vara ett led i friskvård – det får med andra ord inte bli sjukvård – inte ett måste att ställa upp till varje pris.

Och ställer du upp – lite förkyld – lite skadad – och det tar emot en sådan dag är det ingen skam att

Under de två sista veckorna före ett maratonlopp är det här träning som fungerat för mig. Under de här två veckorna ska du löpa ut ordentligt under farten och snabbdistanserna – men givetvis i fin rytm. Försök också jogga ned så mycket som möjligt på mjukt underlag för spänstens skull.

De lätta joggningspassen också så mycket som möjligt i mjuk skogsterräng som massage.

Lördagens tävlingstest förbereder du som inför Stockholm Marathon – med mat – med dricka – tävlingskläder – skor – start 14.00 som Stockholm Marathon.

Löp i det tempo du tänkt löpa i. Känns allt bra då har du psykiskt förberett dig. Känns det inte bra då har du en vecka på dig att ändra de små detaljerna som är så viktiga för att det ska bli som du tänkt dig i drömmen eller under träningen fram till loppet.

Du står inför en härlig upplevelse. Du är en av artisterna som kommer att synas i TV 4 och en av artisterna som säkerligen 100 000 åskådare kommer för att se.

Formgivande träning

Måndag	Fartlek1	4-16 km
Tisdag	Snabbdistans	8-10 km
Onsdag	Joggning	5-7 km
Torsdag	Fartlek	12-14 km
Fredag	Joggning	3-5 km
Lördag	Tävlingstest eller tävling	15-21 km
Söndag	Joggning	5-7 km

Uppladdningsvecka

Måndag	Snabbdistans	6-8 km
Tisdag	Joggning	5-7 km
Onsdag	Fartlek	10-12 km
Torsdag	Joggning	3-5 km
Fredag	Joggning	1-3 km
Lördag	Stockholm Marathon	

I omklädningsrummet finns givetvis också de som klagar över att vara förkylda och skadade.

Och givetvis ställer man inte upp till start om man är ordentligt förkyld eller dras med en ordentlig skada. I värsta fall kan både förkylning och skada bli sista gången du ställer upp till tävling.

avbryta. Det kommer nya lopp.

Nya lopp där du är frisk och kan utnyttja den träning du lagt ned inför Stockholm Marathon.

Säsongen har knappt börjat ännu och det finns gott om andra maratonlopp du också kan ställa in sikten på i höst.

Så kan du träna efter Stockholm Marathon

Stockholm Marathon är över för den här gången. För många har det gått som planerat och då är det inte så svårt att motivera sig för resten av säsongen. Men det finns alltid de som misslyckats av en eller annan orsak.

Då gäller det att ta fram sin träningsdagbok och analysera vad som har gått snett. I en träningsdagbok kan man analysera både framgång och motgång. Men det kan givetvis också vara andra små detaljer som inte fungerat för att loppet skulle få det resultat man hoppats på.

För de som misslyckats så brukar det helt enkelt bara vara så att man inte var bättre förberedd än vad resultatet blev.

Har du t.ex. glömt bort dina långa uppbyggande distanspass? Har du tävlat för lite – eller för

mycket?

Fick du ont i magen på grund av felaktig kost? Det är en sak du borde testat under andra lopp och under träningspass.

Men du ska också veta att ibland klaffar allt – men inte själva löpningen. Man hittar helt enkelt inte vad orsaken är.

Då gäller bara en sak. Ladda batterierna inför nästa tävling. Du ska veta att det finns ytterligare ca 20 maratonlopp här i Sverige och dessutom finns det alltid de som vill åka utomlands på någon tävling. Dessutom är det en uppsjö av andra trevliga tävlingar. Marathon är inte ett måste – men givetvis finns inget välbefinnande som när man gått i mål på dessa klassiska 42195 metrarna.

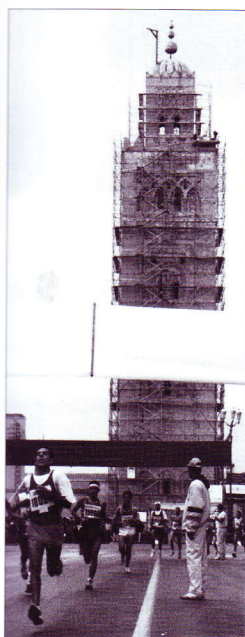
Till er som lyckats i Stockholm är bara att säga grattis. Och till er andra: Nu ska vi komma igen och visa dom.

Inför höstens tävlingar får du här ett förslag på träning. Det är två veckor med hård träning och en återhämtningsvecka. Det som finns med är bland annat: Distanslöpning på olika sträckor, intervallträning, snabbdistans, testlopp och fartlek. Dagar och sträckor kan var och en givetvis justera själv efter målsättning och tid man har till förfogande över.

Kom ihåg: Det viktiga är inte hur mycket du tränar. Det viktiga är hur bra du tränar.

Och glöm inte att de viktigaste testloppen är tävlingar på olika sträckor där du kan testa allt. Form – utrustning – mat – dricka.

Vecka 1			Vecka 2			Vecka 3. - Återhämningsvecka		
Måndag	Intervall	8-10 x 1000 m	Måndag	Intervall	4-6 x 2000 m	Måndag	Distans	8-10 km
Tisdag	Distans	10-15 km	Tisdag	Distans	10-15 km	Tisdag	Joggnings	5-7 km
Onsdag	Snabbdistans	8-10 km	Onsdag	Fartlek	10-12 km	Onsdag	Fartlek	8-10 km
Torsdag	Distans	15-20 km	Torsdag	Distans	15-20 km	Torsdag	Joggnings	5-7 km
Fredag	Skogslöpning	lätt fart, joggnings och bastu.	Fredag	Skogslöpning	lätt fart, joggnings och bastu.	Fredag	Snabbdistans	4-6 km
Lördag	Testlopp eller tävling		Lördag	Testlopp eller tävling.		Lördag	Vila	
Söndag	Lång distanslöpning	2-3 timmar lätt fart.	Söndag	Distanslöpning	25-30 km	Söndag	Vila	
		Ingen direkt sträcka.						
		Målsättning. Lång tid.						



Göran Gustavsson

Det blev Marrakech Marathon Grand Prix Hassan II trots allt...

År 1997 skall Marrakech Marathon Grand Prix Hassan II flyttas till Casablanca, det var vad arrangörerna och pressmeddelade dagen efter förra årets lopp. Då det varit svårigheter inför tidigare lopp att erhålla bekräftelse på datum för loppet började jag tillsammans med Fridtjofss resors representant i Agadir att kontakta arrangörerna för besked redan i juni. Efter många brev och fax kom beskedet i mitten av

november att det beslutats att marathonsloppet skulle avgöras den 5 januari -97 i Marrakech!

Detta sena besked innebar att vi blev en liten trupp på 7 personer som reste till Marocko, ett grönt Marocko, det hade regnat till och från de sista 3 veckorna innan vi kom, något som inte inträffat i Agadir och Marrakech på 15 år.

Den här gången fick jag tillfälle att träffa Mr Aziz Dauda, den man som har det yttersta ansvaret för Marrakech Marathon. Mr Dauda lovade att vi i god tid ska bli infor-

merade om när 1998 års Marrakech Marathon genomförs. Det troliga är att loppet kommer att gå första veckan i februari beroende på att ramadan infaller i mitten av januari.

Loppet då, ja, det var sig likt, lite stökigt i starten, men sedan är banan flack och fin och inbjuder till att göra en bra tid på. Temperaturen var perfekt för långlöpning, det kom t.o.m. lite regn under loppet som svalkade löparna.

Om nu arrangörerna håller vad de lovat att i god tid meddela när 1998 års Marrakech Marathon Kung Hassan II går (troligen 1:a veckan i februari) avser Svenska Marathonsällskapet att arrangera en resa till loppet.

Marathon International Marrakech 1997

Grand Prix Hassan II

Resultat

Marathon herrar

1	Abdelkader el Mouaziz	MAR	2:09.50
2	Abderrahim ben Redouane	MAR	2:16.03
3	Mustapha Damaoui	MAR	2:16.09
4	Boubker Afoui	MAR	2:17.24
5	Ali Ettoussi	MAR	2:17.54

Marathon damer

1	Alina Tecuta	RoM	2:29.52
2	Luminta Moanga	"	2:31.13
3	Lidia Panciu	"	2:36.02
4	Maria Dura	"	3:03.36
5	Malika Kafil	"	3:10.16

Svenska resultat

Marathon

Torgny Bergström	2:56.15
Gösta Johansson	3:26.38
Lars Boqvist	3:52.33
Jan Johansson	4:22.19



ÅRSMÖTET



Årsmötet hölls i år på restaurang Jakthor-net, vid Stockholms Stadion, och hade hela 60 deltagare vilket glädjande nog är det högsta deltagarantalet på många år.

- Mötet inleddes med en kamratmåltid bestående av en pastarätt samt kaffe och kaka och deltagarna fick förmånen att höra löpargurun Ulf Johansson hålla ett uppskattat föredrag om maratonlöpningens veder-mödor.

- Ett träningsbidrag på kr 2.500 vardera utdelades till 1996 års "Uppstickare" inom maratonlöpning, Jennie Åkerberg samt Martin Rappe, och de uppvaktades dessutom med blommor.

- Sällskapets guldnål utdelades till Anders Szalkai som tog ett träningspass förbi årets möte för att ta emot sin utmärkelse.

- I samband med de sedvanliga mötesrutinerna kunde medlemmarna ta del av styrelsens verksamhetsberättelse samt resultat och balansräkning (dessa återfinns på annan plats i denna tidning). Revisorerna var visserligen ej på plats men kunde skriftligen meddela att de var nöjda med hur Sällskapets räkenskaper förts. Styrelsen beviljades ansvarsfrihet för det gångna året och mötet fastställde oförändrade medlemsavgifter för 1998, dvs 200:- (för familjemedlem 100:- samt stödjande utländsk medlem 275:-)

- Årsmötet beslutade även om följande stadgeändring: Paragraf 7, mom 1. Årsmötet skall hållas under mars eller april månad.



Anders Szalkai intervjuades och uppvaktades med blommor av Sanne i samband med att han mottog Sällskapets guldnål.

- Dessutom beslutades enligt styrelsens förslag att förlänga tidsgränsen för Sällskapets utmärkelser till 5.30 (dock skall den maxtid som arrangören för respektive tävling fastställt beaktas).

- En av årets motioner som vann gehör hos mötesdeltagarna berörde guld, silver och bronsnålen. Motionen går i korthet ut på att Wavas tabeller skall gälla för alla åldrar för erövrandet av dessa nålar. Vi kommer att återkomma i senare nummer med exakta tabeller som skall tas fram i samråd med Konrad Hernelind som inkom med detta förslag. Detta innebär i sin tur att Veterannålen utgår.

- De avgående styrelseledamöterna Ewert Skymne, Göran Gustavsson samt Birgitta Jarring avtackades med blommor samt Förtjänstdiplom.

- I deras ställe invaldes Rebecca Gräsmann, Dennis Sjöblom samt Conny Sjöqvist som nya ledamöter i styrelsen.

- Värvningskampanjen vanns med stor marginal av

Lennart Carlander som erhöll ett resestipendium på kr 2000 för sin fina insats.

- Den nya styrelsen tackar för förtroendet och önskar alla våra medlemmar ett bra löparår 1997.

Susanne Hermelin

Jennie Åkerberg har som 1996 års kvinnliga "uppstickare" av Birger Fält just mottagit Sällskapets stipendium.



Svenska maratonlopp 1997

Datum	Tävlingsplats	Tel. kansli	Tel. bostad	Kontaktperson	Övrig information
26 april	Säter		0225-51563	Evert Jonsson	Vändpunktsbana
27 april	Utby, Lilla Edet		0520-51175	Bertil Johansson	Runt Öresjön, grusväg/asfalt
7 maj	Vänersborg	0520-481177	0520-481177	K-G Nyström	Ursand-Tun
8 maj	Tun	0520-481177	0520-481177	K-G Nyström	Tun-Hällekis
9 maj	Hällekis	0520-481177	0520-481177	K-G Nyström	Hällekis-Mariestad
10 maj	Åmål	0520-481177	0520-481177	K-G Nyström	Åmål-Köpmannebro
11 maj	Mellerud	0520-481177	0520-481177	K-G Nyström	Mellerud-Ursand
7 juni	Stockholm	08-6671930			SM, två varv
14 juni	Bovallstrand, Bohuslän	0523-51223	0523-51143	Ivar Fjeldbo	Två ggr t.o.r. runt Botnafjorden
14 juni	Vuollerim	0976-10292	0976-10292	Bernt Öberg	Jokkmokk-Vuollerim
21 juni	Sälen	0094762-450511		Sälen-Trysil (Norge)	
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	Vändpunkt+två olika varv
6 juli	Kalmar (triathlon)		0480-70050		SM, vändpunktsbana två ggr
12 juli	Kristianopol	0455-14277	0455-24290	Gert-Ove Olsson	Vändpunktsbana
19 juli	Vindeln-Vännäsby	0950-10001	0950-15207	Rolf Pehrsson	Ingår i Vindelälvsloppet
2 aug.	Trollhättan	0520-481177	0520-481177	K-G Nyström	Satmaran, kraftigt kuperad
3 aug.	Trollhättan	0520-481177	0520-481177	K-G Nyström	Fyra ggr t.o.r. längs kanalen
9 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.	Nordingrån, 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
13 sep.	Vänersborg		0520-79553	Dan Jonasson	Fem varv, mest grusväg
12 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

Maratonloppen i Lilla Edet, Löttorp, Säffle och Trollhättan (augusti) går andra datum än de som tidigare angetts i Marathonlopören. 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 se-

dan. Ultraloppet Vänern Runt över 44 mil går veckan efter maratonloppen kring Vänern. Maxtiden är sju dygn och planerad målgång är den 18 maj. Killingi Marathon ersätts 1997 av Vuollerim Marathon, 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, Järnmannen, 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



LÖPRESOR 1997

Stockholm Road Runners Club

Prag International Marathon

25 maj. Flyg- och bussresa.
Sista anmälningdag: 1/5

Pris från: 3000:-

Sibirian International Marathon

3 augusti. Flygresor.
Sista anmälningdag: 15/6

Pris från: 8500:-

Berlin Marathon

28 september. Flyg- och bussresa.
Sista anmälningdag: 15/7

Pris från: 2600:-

New York City Marathon

2 november. Flyg. Weekend och 8 dagar.
Sista anmälningdag: 25/8

Pris från: 6700:-

Lissabon Marathon

23 november. Flygresor.
Sista anmälningdag: 1/10

Pris från: 4400:-

Sylvesterloppet i Sao Paulo

31 december. 17 dagars flygresor.
Sista anmälningdag: 15/10. Max 20 deltagare
Rekvirera vår video från 96/97

Pris från: 19500:-

"Sekelskiftesresan" 1999-2000

Boka plats redan nu! Begränsat till 100 deltagare. Vi kommer att fira nyårsnatten i Rio. Dessutom kommer vi att göra tre ytterligare stopp i Brasilien. Foz do Iguaçu med dess vattenfall, Sao Paulo där loppet går och Amaxonas där djungeln och äventyren finns.
Sista anmälan är 31/12 1998.

SCCR Sweden

Box 446

184 26 Åkersberga

Tel: 08-540 66948, 070-7149692, Fax: 08-540 66949



Trackster Classic

Pris: 250:-

Originalt till oslagbart specialpris. Svart eller Marinblått med kontrasterade revär. Storlekar S-XL
OBS! Endast för Svenska Marathon sällskapets medlemmar.

Twin Skin

Pris: 80:-

Marknadens bästa löparsockor tycker många! Exklusiv löparsocka i två skikt, ett i bomull och ett i Tactel. Håller fötterna torra och eliminerar friktion och skavsår/blåsor.
Storlekar 6-8 och 9-11 (skostorlek).

OBS! Endast för Svenska Marathon sällskapets medlemmar.

Monoskin

Pris: 70:-

Tunn tävlingssocka i blandning av bomull/Tactel i ett skikt och plattsöm som eliminerar skav. Storlekar som ovan.

Postens avgifter tillkommer på våra priser

Rekvirera gärna vår produktkatalog

Den nya klubb-special katalogen har också kommit!

Ronhill Sverige

Box 446

184 26 Åkersberga

Tel: 08-540 66950, 070-7149692, Fax: 08-540 66949

Svar till
Lennart Hansson

Som svarade på ledare i nr 1/97 Marathon- löparen

Med all respekt för Lennart Hansson, som för det mesta har bra synpunkter - MEN... I rubricerade insändare tar han väl något snedsteg i alla fall, beträffande "brudarna" och minst 200 deltagare i marathonlopp.

När det gäller brudarna finns det ju redan nu arrangerade marathonlopp, även 1/4 resp. 1/2 marathon, där tjejer ingår. (Exempelvis Höga Kusten.) Och säkert ökar nog utbudet på tjejmilar och Ladylufsar i framtiden.

Det jag invänder mest mot är L. H:sons förslag till Maratonsällskapet: "Att medverka till nedläggning av alla Marathonlopp med under 200 deltagare."

Sånt trams faller ju på sin egen orimlighet. Då blir det ju inte lätt att hitta lämplig mara att delta i. (I det egna landskapet t.ex.) Hur många arrangörer har fler än 200 deltagare?

Är det inte bra att vi har så "många" marathonlopp som möjligt i vårt avlånga land? En Kalixbo väljer väl om möjligt en mara i Luleå i stället för att åka söderut till Bovallsstrand?

Inte kan jag väl tänka mig att Sällskapet ställer upp på L. H:sons förslag. Och har ingen rätt heller vad jag kan förstå.

Det är väl upp till varje arrangör att besluta bara maran håller måttet. (Banmätning och dylikt.)

Nej, så många maror som möjligt, oavsett antal deltagare. Det gynnar nog brudarna också skulle jag tro.

Lennart Carlander

Resultat

Vindelälvsstafetten Sträcka 28 Vindeln - Vännäsby 1996-07-27

Tävlingsklass

1	Klas Göran Berg	02:37.00
2	Fredrik Johansson	02:40.30
3	Sören Jonsson	02:49.28
4	Lars Björnfot	02:53.32
5	Patrik Skoglund	02:55.37
6	Fredrik Miegel	02:57.56
7	Leif Markstedt	02:58.35
8	Oskar Lönnberg	03:29.48

Damklass

1	Eva Eriksson	03:01.14
2	Agneta Lantto-F	03:03.32
3	Lotta Svärd	03:13.09
4	Katarina Sandström	03:16.81
5	Gunilla Bustedt	03:34.16
6	Gunvor Jonsson	03:42.27
7	Yvonne Holmström	04:14.57
8	Anita Jönsson	04:18.30
9	Asta Wallfyr	04:22.54
10	Lena Lundberg	04:23.50
11	Eivy Sjöqvist	04:32.25

Öppen klass

1	Jan Lindblom	02:29.09
2	Örjan Gustafsson	02:34.08
3	Peter Klemets	02:35.26
4	Robert Söderman	02:35.50
5	Ari Järvinen	02:39.39
6	Magnus Johansson	02:40.10
7	Jan Hilmersson	02:44.37
8	Per Lindberg	02:46.29
9	Jan Botne	02:47.56
10	Stefan Johansson	02:49.00
11	Mikhail Bogdanov, RUS	02:50.10
12	Per Boström	02:51.29
13	Håkan Eriksson	02:51.31
14	Olof Thunegård	02:52.03
15	Tord Elveling	02:52.35
16	Aron Kjellgren	02:52.53
17	Patrik Ronnlund	02:52.58
18	Conny Lagerskog	02:53.38
19	Svante Blombäck	02:55.10
20	Martin Lundberg	02:55.41
21	Micke Carlstedt	02:56.13
22	Roger Andersson	02:57.02
23	Stefan Lindgren	02:58.51
24	Jan-Erik Sandström	02:59.47
25	Peter Bohman	03:00.38
26	Per Hofman	03:02.21
27	Mikael Norberg	03:02.35
28	Lars-Åke Granberg	03:03.19
29	Birger Karlsson	03:03.21
30	Sture Eklund	03:04.15
31	Niklas Ek	03:04.22
32	Giovanni Macellaro	03:04.22
33	Magnus Häggblom	03:04.39
34	Harri Lammi	03:04.43
35	Mats Andersson	03:04.52
36	Kjell-Ove Skoglund	03:04.54
37	Stefan Hämäläinen	03:04.56
38	Victor Echeiveira	03:05.00
39	Bror Olofsson	03:05.30
40	Stigbjörn Lestander	03:05.32
41	Peter Möller	03:05.53
42	Alf Granvik	03:05.56
43	Clarence Klättborg	03:06.03
44	Jörgen Mattsson	03:06.08
45	Eric Mattsson	03:09.04
46	Göte Ivarsson	03:09.16
47	Lars-Erik Larsson	03:09.34
48	Mats Hammarin	03:10.54
49	Bengt Agemark	03:12.06
50	Lennart Olsson	03:12.09
51	Erik Westman	03:12.12
52	Håkan Viklund	03:12.47
53	Bengt Hågst Strand	03:12.53
54	Henrik Sjöström	03:13.46
55	Jan Eriksson	03:14.10

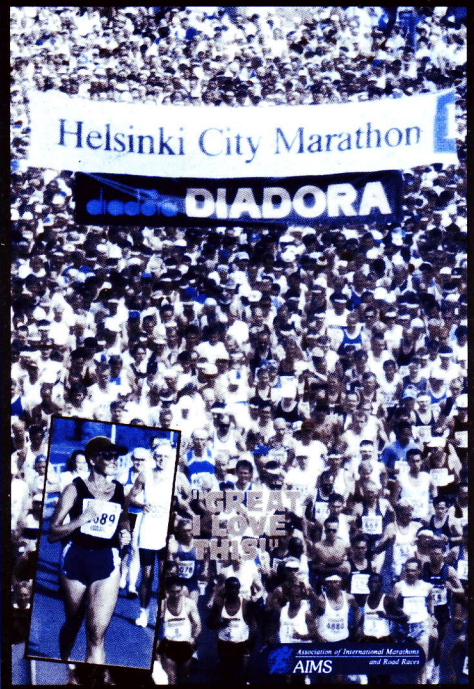
56	Tereuse Fell	03:14.41
57	Martin Vågell	03:14.44
58	Nils Rehnstrand	03:14.47
59	Bernt Johansson	03:15.04
60	Tommy Dahlén	03:15.26
61	Anders Gyllenius	03:15.50
62	Kenneth Backman	03:15.56
63	Sune Westman	03:16.11
64	Lars Lindberg	03:16.34
65	Olof-A. Gottnerström	03:16.57
66	Ulf Sjöberg	03:16.59
67	Anders Axelsson	03:16.59
68	Carl-Gustaf Gustafsson	03:19.24
69	Kjell Jacobsson	03:19.39
70	Tomas Renberg	03:19.43
71	Bo Vestin	03:19.55
72	Kenneth Fjellström	03:20.22
73	Lars Andersson	03:20.30
74	Erlend Classon	03:21.23
75	Leif Olofsson	03:22.17
76	Svante Liljebo	03:22.45
77	Mikael Lindberg	03:22.50
78	Ellis Björk	03:23.36
79	Leif Danielsson	03:23.53
80	Svante Karlsson	03:24.42
81	Bo Gillberg	03:24.49
82	Patrik Lindström	03:24.58
83	Mats Flörh	03:25.22
84	Juha Maanmies	03:26.02
85	Ture Tjärnström	03:26.14
86	Roland Malmgren	03:26.49
87	Per Holmner	03:26.53
88	Thomas Eriksson	03:27.21
89	Markus Almqvist	03:28.33
90	Margot Andersson	03:28.55
91	Lars Wickberg	03:29.00
92	Johnny Hjelm	03:29.33
93	Anders Erikson	03:29.40
94	Niklas Sandström	03:30.02
95	Torbjörn Hellgren	03:30.58
96	Lars Mårtensson	03:31.04
97	Michael Aronsson	03:31.19
98	Gösta Jönsson	03:32.15
99	Olov Lundgren	03:32.19
100	Jonas Fredriksson	03:32.22
101	Anders Lundgren	03:32.47
102	Hans Svedin	03:33.11
103	Ivan Forsgren	03:33.21
104	Sven Johansson	03:33.58
105	Ylva Rangne	03:34.03
106	Ole Viklund	03:34.25
107	Kjell-Åke Lahti	03:34.41
108	Per-Ole Ek	03:34.55
109	Bo Holmberg	03:35.00
110	Tommy Björnehall	03:35.02
111	Hans Wolf-Watz	03:35.34
112	Nils Allan Andersson	03:35.47
113	Peter Sedlacek	03:35.48
114	Roger Hägglund	03:36.00
115	Gunnar Johansson	03:36.03
116	Gösta Jönsson	03:36.09
117	Daniel Ek	03:36.11
118	Åke Pettersson	03:36.11
119	Harry Andersson	03:36.29
120	Robert Lindén	03:36.31
121	Kid Benny Eriksson	03:36.31
122	Kaj Eriksson	03:36.49
123	Sven Pettersson	03:36.51
124	Roland Boström	03:37.00
125	Sten-Ove Lövdahl	03:37.14
126	Jesper Forsman	03:37.58
127	Bengt Wården	03:38.07
128	Kenneth Jakobsson	03:38.37
129	Hans Petersson	03:39.23
130	Börje Andersson	03:39.28
131	Vakant	03:39.38
132	Börje Ståhl	04:00.06
133	Dan Jari	04:00.28
134	Kenneth Granberg	04:00.29
135	Per Sandberg	04:00.36
136	Sören Sandgren	04:03.14
137	Christer Martinsson	04:03.15
138	Erik Stenlund	04:03.32
139	Lars-Olof Sahlbjörk	04:04.17
140	Svante Petersson	04:06.23
141	Kent Pettersson	04:06.51
142	Roger Carlsson	04:06.57
143	Jan Holmberg	04:09.18
144	Jonny Hägglund	05:00.49
145	Kjell-Arne Bladh	05:51.31
146	Leif Edlund	05:52.46

147	Jarl-Erik Smeds	03:52.49
118	Stig Lindberg	03:53.43
149	Torbjörn Mattsson	03:53.52
150	Hans-Lennart Pååjahi	03:55.04
151	Torbjörn Frejd	03:55.21
152	Anders Nordenberg	03:56.57
153	Lasse Stegefeldt	03:58.32
154	Håkan Eleblad	04:00.00
155	Tommy Gustavsson	04:00.22
156	Gunilla Franzén	04:02.51
157	Janne Eriksson	04:03.01
158	Jon Håkan Janerling	04:04.48
159	Stefan Persson	04:06.19
160	Jan Karlsson	04:10.41
161	Leif Jönsson	04:11.02
162	Erik Tjärnlund	04:15.15
163	Staffan Waltré	04:16.20
164	Allan Rattama	04:16.43
165	Johan Arvidsson	04:23.38
166	Frans Olofsson	04:24.09
167	Ulf Lindberg	04:27.04
168	Jan Dahlqvist	04:35.01
169	Margaretha Krantz	04:38.36
170	Mats Edlund	04:42.35
171	Leopold Sjöström	04:45.25
172	Mats Johagen	04:52.26
173	Henrik Strömgren	04:59.47
174	Annikke Nieminen	05:07.38

Berlin Marathon 1996-09-29

Tyvärr kom inte alla svenska deltagare med i förra numret. Här kommer de som fattades.

Plac	Namn	Klass	KIPlac	Tid
14392	Lindström, Elvin	M45	1658	4:26.26
14421	Sahlström, Bo	M50	1098	4:26.53
14548	Persson, Anne	K	352	4:28.58
14551	Hesselbom, Anders	M45	1672	4:29.00
14600	Jakobsson, Lars	M	2386	4:29.50
14714	Falkman, Bert	M45	1696	4:32.06
14791	Olsson, Hans-Åke	M40	2122	4:33.53
14803	Andersson, Kaj	M45	1702	4:33.59
14828	Petersen, Peter	M35	2241	4:34.22
14854	Ljungblom, Tomas	M30	2390	4:35.06
14888	Andersson, Th	M45	1712	4:35.36
14931	Sivander, Karl	M60	233	4:36.25
14940	Karlmark, Bertil	M55	704	4:36.33
15105	Hansson, Peter	M40	2161	4:40.10
15118	Johansson, Lennart	M40	2164	4:40.29
15119	Lindberg, Jan	M50	1143	4:40.30
15120	Nilsson, Kenneth	M35	2271	4:40.30
15122	Widenfors, Nils	M45	1734	4:40.32
15125	Olausson, Ingemar	M55	714	4:40.35
15133	Rydemann, Johan	M40	2165	4:40.46
15148	Åkerman, Sven-Erik	M60	240	4:41.04
15156	Gerhardsson, Lars	M35	2275	4:41.07
15178	Karlsson, Marianne	K45	246	4:41.38
15182	Robinson, David	M	2474	4:41.44
15236	Wahländer, Paul	M35	2291	4:43.15
15251	Johansson, L-Åke	M35	2284	4:43.34
15369	Magnusson, Stefan	M30	2449	4:47.28
15370	Wiedel, Anna-Paulina	K	385	4:47.29
15393	Dahlkvist, Göran	M45	1758	4:48.26
15404	Johansson, Stig	M75	3	4:49.04
15416	Jonsson, Boye	M40	2190	4:49.51
15428	Åkerström, Ola	M	2506	4:50.17
15444	Sonesson, Lasse	M55	732	4:50.49
15488	Bachkans, Lennart	M55	736	4:52.18
15492	Törn, Marie	K50	136	4:52.24
15499	Johansson, Leif	M35	2315	4:52.33
15553	Molin, Ulf	M45	1774	4:54.05
15555	Lemke, Ulla	K35	333	4:54.09
15571	Svensson, Margaretha	K35	334	4:54.37
15572	Wahlidin, Jan-Åke	M35	2323	4:54.38
15583	Skogda, Magnus	M30	2474	4:55.21
15623	Andersson, Jonas	M30	2480	4:57.26
15626	Wasserman, Alf	M40	2215	4:57.44
15629	Angelun, Christer	M45	1783	4:57.55
15684	Irvegard, Gunnar	M60	253	5:01.22
15696	Persson, Birgitta	K40	356	5:02.38
15744	Lembke, Tommy	M50	1183	5:07.19
15759	Robinson, Susanne	K	411	5:08.32
15764	Selin-Sidmar, Annika	K40	359	5:09.20



XVII HELSINKI CITY MARATHON

LÖRDAGEN 16.8 1997

Finlands största marathon med 5.000 löpare från 30 länder. Marathonbanan följer Helsingfors gator som går längs med vatnet. Starten går kl. 15.00, bredvid Paavo Nurmi's och Lasse Viren's statyer, och målgången sker vid Olympiastadion.

* Marathon, 10 km, FunRun 3 km, Rollerblades 7 km, ris-party...

* Exklusiv medalj, T-shirt, diplom, bra service, musik...

* För mer information kontakta SRINGTIME RESOR.
 Box 703 66, 107 24 Stockholm.
 tel. 08-10 33 30, fax 08-10 06 80.







Värningskampanjen -96:

Curt Sandberg vann tävlingsdräkten!

Vid utlottningen i samband med årsmötet utföll följande nummer med vinst:

Tävlingsdräkt	74	Curt Sandberg
T-shirts	46	Lennart Carlander
	121	Stig Näslund
	110	Jan Krantz
	76	Gunnar Sundstrand
	104	Göran Lennström
	89	Birger Höglund
	97	Kurt Andersson
	71	Börje Carlsson
	106	Håkan Johnsson
	120	Per Ove Claesson

Curt Sandberg, Lennart Carlander och Göran Lennström hämtade sina priser vid årsmötet. Övriga ombedes kontakta vår nya materialförvaltare Birgitta Jarring per tel. 08-753 08 28 eller fax 08- 755 38 15 (OBS! Detta faxnummer får endast användas vid beställningar och för att meddela önskad storlek på vunnen T-shirt!!!) **Utan kontakt med Birgitta - Ingen T-shirt!** Det går även bra för vinnarna att ge sig till känna per brev till Sällskapets adress.

Samtidigt inbjuder vi till Värningskampanj-97! Tidsperiod 1 januari-31 december 1997. Vilka priser som utdelas resp. utlottas meddelas i nästa nummer, då även den aktuella ställningen redovisas.

ALLTSÅ: VÄRVA OCH VINN!

Jan Lind