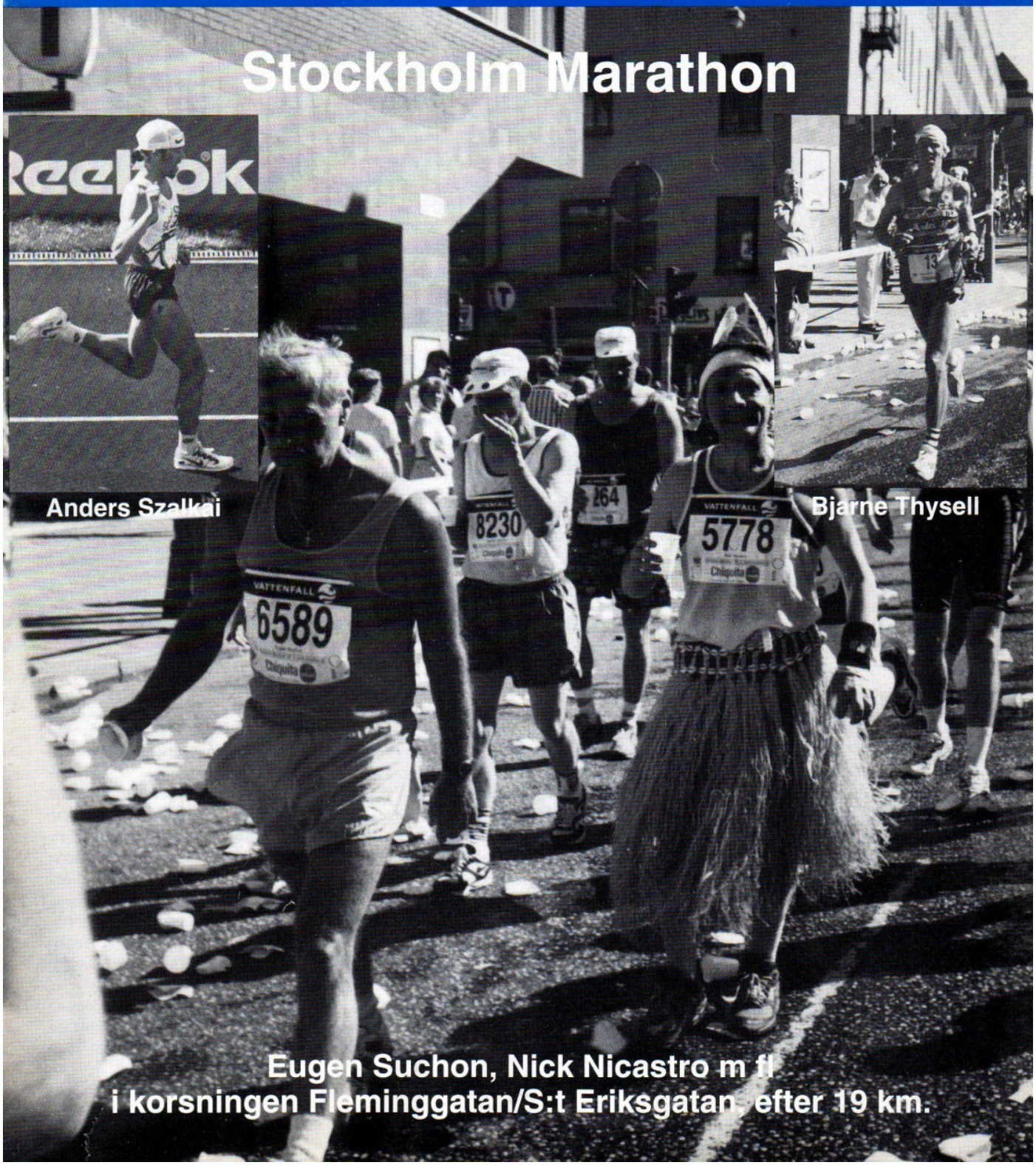
Marathon

SVENSKA MARATHON-SÄLLSKAPET

LÖPAREN Årg. 30 Nr 149 Juli 3/97



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:
Ewert Skymne, 08-623 00 52

PR-ansvarig och resesekreterare:
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, 063-51 38 03
Medelpad: Jan-Olov Larsson, 060-61 11 69
Närke: Rolf Johansson, 019-23 53 69
Norrbotten: Leif Strömbäck, 0921-107 37
Skåne: Gert-Inge Tapper, 046-588 59
Småland: Jan-Erik Olsson, 0476-123 71
Stockholm: Lennart Carlander, 08-754 31 22
Södermanland: Lars-Olof Israelsson, 0152-136 07
Uppland: Johan Henriksson, 018-12 19 47
Värmland: Kauko Kaikkonen, 054-54 73 23
Västerbotten: Jarl Kollberg, 090-318 39
Västergötland: Kurt Andersson, 0511-211 50
Västmanland: Roger Pistol 0220-146 97
Ångermanland: Kent Sjölund, 0960-123 30
Östergötland: Ann-Marie Andersson, 013-14 81 04
Internationella ombud: Cecilia Peterson, 44-1608 737 639
K-G Nyström, 0520-44 44 21

Omslagsfoto: Jan Lind.

Ledare

Marathon är en verklig utmaning. Bara att klara sig runt ett lopp som är 4,2195 mil långt är en stor fysisk och mental prestation.

Att bara ta mig runt var mitt mål när jag sprang mitt första marathonlopp i Stockholm förra året. Tiden blev 4,22 tim och en mycket sliten kropp med många kramper i vader med mera. I år sprang jag också Stockholm marathon men med ett nytt mål. Jag hade höjt ribban och bestämt mig för att jag skulle komma runt utan kramper och komma i mål fräsch och pigg.

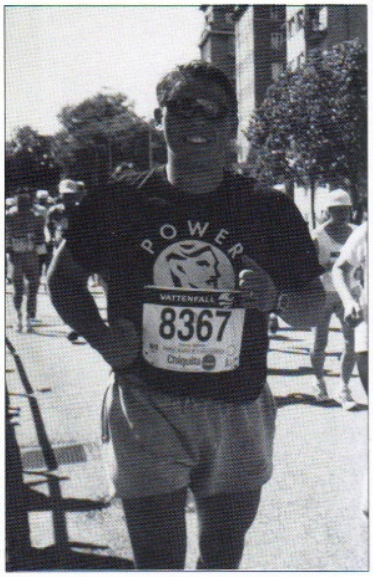
Träningen inför detta lopp var nog inte helt enligt regelboken, ca 1mil i veckan sedan början av januari samt ungefär fem stycken längre lopp på 2,5 mil. Jag sprang på en sämre tid än förra året(4,35 tim) men kom faktiskt i mål förhållandevis pigg trots värmen som ju var besvärlig för många.

Sporten har alltid varit en viktig del av mitt liv. Jag spelade fotboll i Djurgårdens IF fram till 18 års ålder och efter det blev det Tae kwon do, en koreansk kampsport som jag ägnade mig åt i fyra år.

Jag kom så långt som till det blå bältet, men när jag började arbeta som försäljare för ett säljbolag efter lumpen blev fritiden plötsligt nästan obefintlig. När man kommer hem sent på kvällarna varje dag, men fortfarande vill hinna hålla sig i trim så finns det bara en sak att göra. Ge sig ut och jogga en runda.

Men att bara ge mig ut i spåret utan att ha något speciellt mål kändes inte tillräckligt motiverande för mig, så mitt mål blev Stockholm marathon.

Intresset för löpning har ökat succesivt ända sen jag kom i kontakt med Svenska Marathonsällskapet genom Lennart Granberg, och det kändes mycket spännande att få gå med i styrelsen som medlemssekreterare. Det blir en tuff uppgift att nå samma klass som den tidigare medlemssekreteraren Birgitta Jarring men det är givetvis mitt mål.



Dennis Sjöblom under Stockholm marathon. Foto: Jan Lind.

Sällskapet har många viktiga uppgifter, och styrelsen har många bra ideér. Jag ser värvning av nya medlemmar som en av de viktigaste bitarna och planerar att jobba aktivt för att se till att vi blir fler.

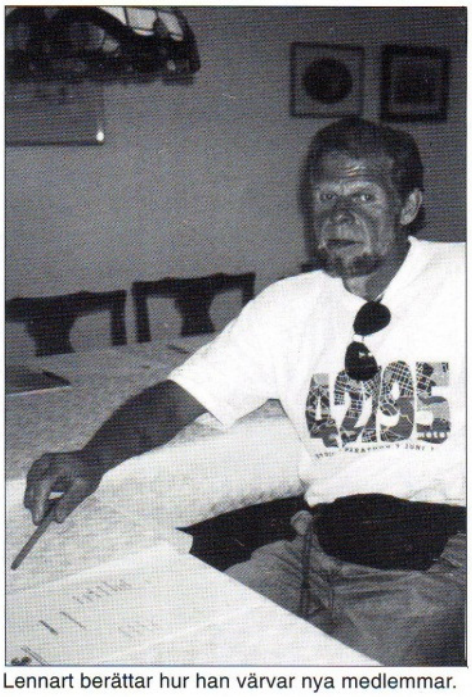
Jag har redan förstått att jag kommer att ha ett fint stöd både i styrelsen och bland medlemmarna i det arbetet då alla är både engagerade och orädda för hårt arbete!

Jag hoppas att vi ses på Vintermaran, mitt mål är att komma runt under 4 timmar.

Glad sommar önskar
Dennis Sjöblom

Givande kontaktombudsträff!

I samband med Stockholm Marathon hade Birger Fält å styrelsens vägnar inbjudit samtliga distriktsombud till en gemensam träff för att bl.a. få nya synpunkter på, vad vi kan göra för våra medlemmar, hur vi skall lyckas behålla dem vi har och hur vi skall kunna locka nya medlemmar till Sällskapet. Vad serverades som avslutning. Konferensen var tänkt att äga rum i Fredrikshofs fina klubblokaler på Östermalms IP, men därav blev intet, eftersom en pyroman sett till att utplåna dessa tidigare i veckan. Istället offrade Sanne sitt eget maratonlopp för att kunna ta emot oss i sitt hem. Tyvärr var det dock ett ombud, oanmält, som letade efter oss bland resterna av läktaren på ÖIP på söndagsmorgonen och som vi alltså inte fick träffa denna gång. Ett varmt tack till Sanne och ett varmt tack till alla deltagare för alla kloka synpunkter!



Lennart berättar hur han värvar nya medlemmar.

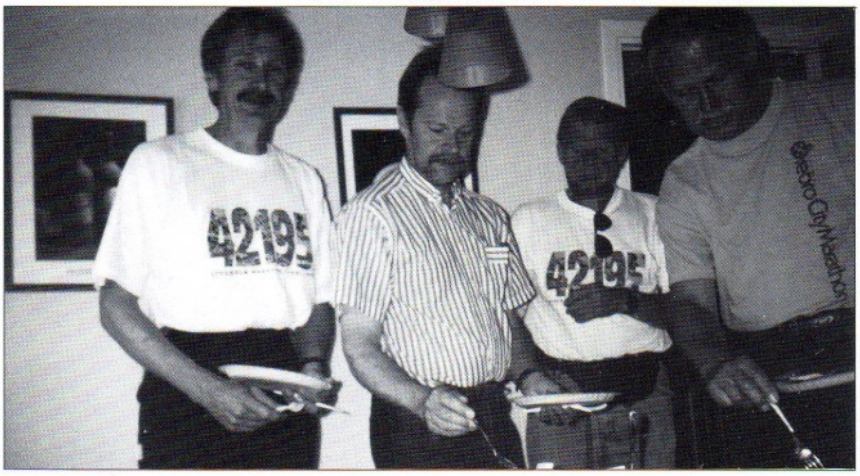
Gert-Inge, Ulf och Kurt funderar över ett tänkvärt inlägg.

Text och foto: *Jan Lind*

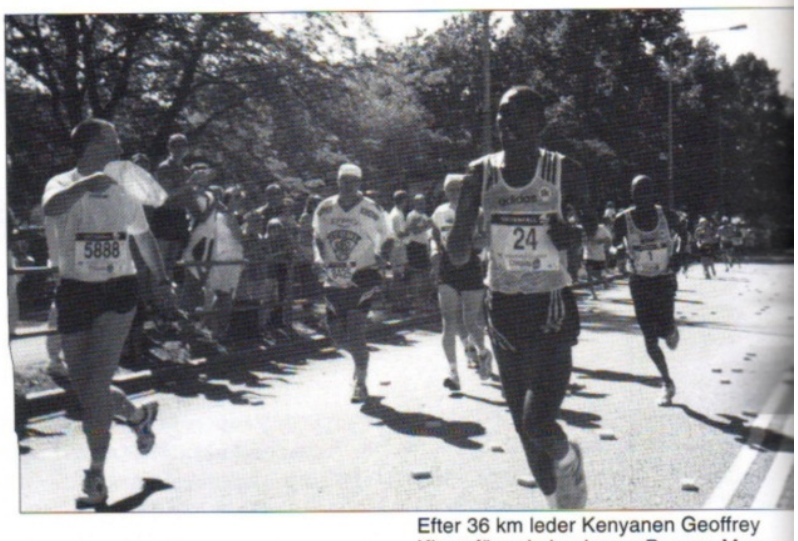
beträffar det sistnämnda så berättade Lennart Carlander hur han går tillväga och vilka argument som är viktiga att framhålla vid medlemsvärvning. Under söndagsförmiddagens lopp framkom faktiskt flera nya tips och synpunkter, som styrelsemedlemmarna tog åt sig och som kommer att bearbetas vidare.

Om detta kommer Sanne att rapportera i nästa nummer! Tyvärr fick 4–5 ombud förhinder i sista stund, varav en p.g.a. allvarlig vätskebrist efter loppet, så vi blev till slut "bara" sju kontaktombud och sju styrelsemedlemmar samt Tore (adjungerad till styrelsen), som hade ordnat med den förträffliga lunchen, som

Leif, Kenneth och Rolf tar för sig av smörgåsbordet, medan Lennart avvaktar.



*Det blev som väntat fjolårssegrande kenyanen **Benson Masya**, som tog hem den 19:e upplagan av Stockholm Marathon.*



Efter 36 km leder Kenyanen Geoffrey Kinya före sin landsman Benson Masya och får en hälsning av Erik Gustavsson, som varvas.

Stockholm Marathon

På Norr Mälarstrand, efter 36 km, låg han fortfarande avvaktande bakom sin landsman Geoffrey Kinyua, men på Fleminggatan sprang han snabbt ifrån, och när han svängde in på S:t Eriksgatan, dryga 3 km från målet, var segern så gott som given.

Den kraftfulle letten **Aleksander Prokopchuk,** som länge låg trea, gjorde en stark insats och sprang så småningom i mål som andre man efter Masya.

Bakom dessa gjorde **Anders Szalkai** en förnämlig prestation och med en stark långspurt hann även han ikapp och förbi kenyanen Kinyua, och sprang i mål som trea och **svensk mästare 1997.**

Den ende som hade kunnat hota Anders om SM-titeln, **Åke "Biten" Eriksson,** hade tyvärr drabbats av en förkylning veckan innan och kom förståndigt nog inte till start. Åke gjorde ju ett kanonlopp redan i januari, då han vann i Houston i "svinkallt" väder och besegrade många med betydligt bättre personbästa, men denna varma dag hade han nog ändå fått svårt att hänga med Anders.

Vi vill passa på att gratulera våra medlemmar, Åke till segern i Houston och Anders till SM-segern. Grattis!

Apropå medlemmar, så vill vi gärna rapportera resultaten för dem, som sprang under 2.40:

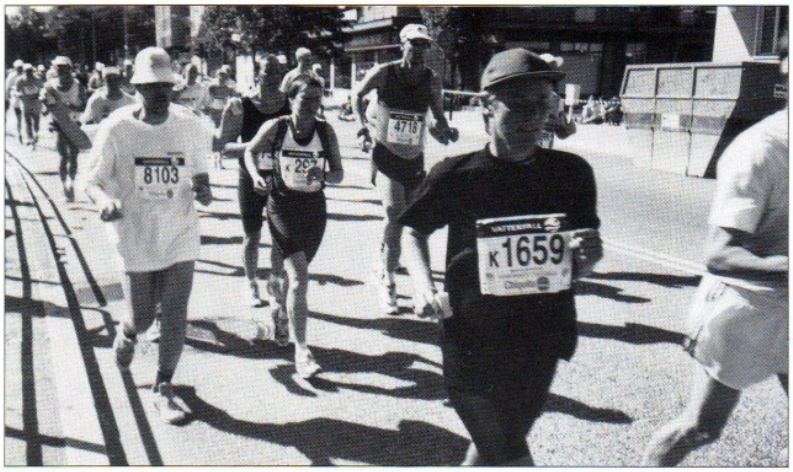
Anders Szalkai 2.19.17, Carl-Johan Olovsgård 2.27.39, Kjell-Erik Ståhl 2.31.21, Mikael Edbäck 2.32.38, Kent Clefberg 2.35.17, Dan Agnarson, 2.36.03, Håkan Johansson 2.36.35 och Stefan Ulmeståhl 2.36.57.

På damsidan blev Ingela Gahne vår bäste medlem med tiden 3.04.22.

Jan Lind

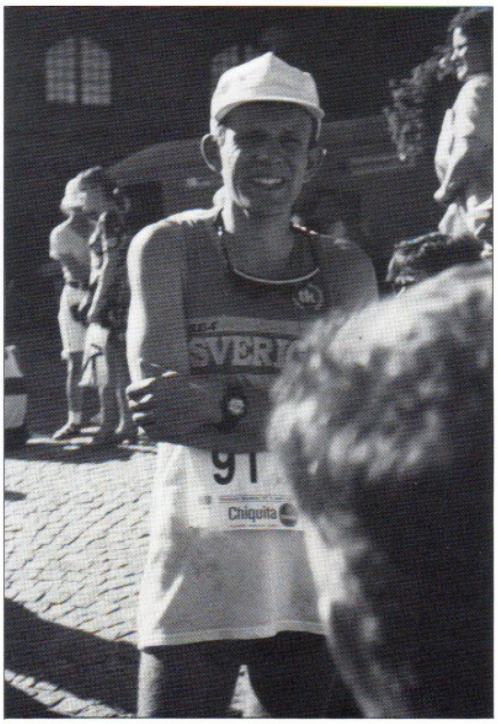
Aleksander Prokopchukblev tvåa efter en kraftfull löpning.

Benson Masya har övertagit ledningen för att behålla den in i mål.



Anita Gustafsson (K297)), Marianne Marthinsson (K 1659) m fl på Norrmälarstrand efter 16 km.

Våra medlemmar Tore Billamn (3533) och Åke Jönsson (4669) i en klunga som passerar 16-km-skylten.

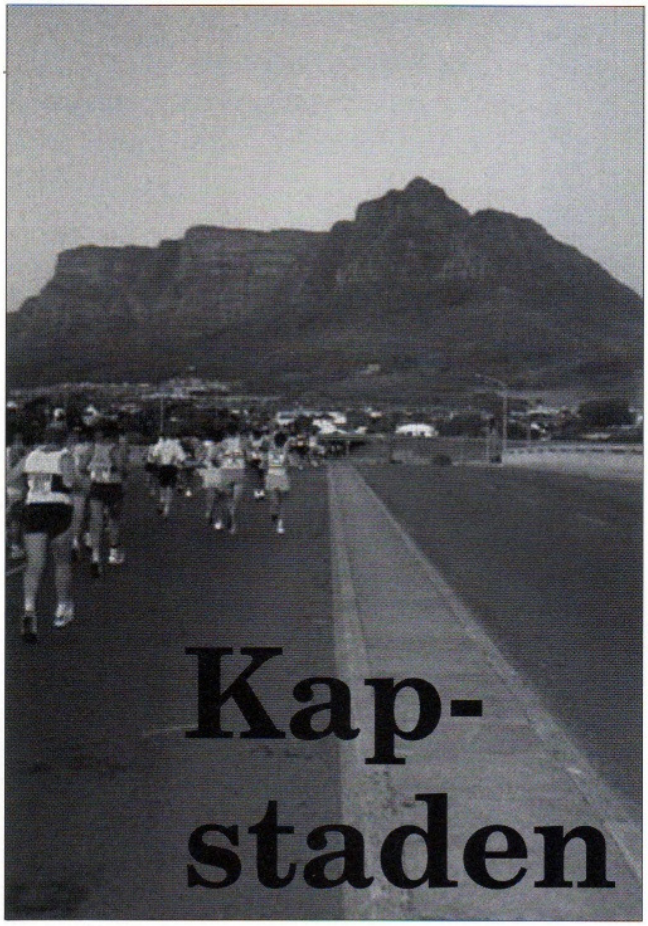


Birger Fält, som under loppet blev beskylld både för oren gång och oren löpning, gick loppet på 3.45.

Kjell-Erik Ståhl, still-going-strong, har en km kvar till målet..

Foto: Jan Lind.

En skön svalka på S:t Eriksgatan.



Man kommer långt med marathon, inte bara de 42 kilometrarna, man ska ju dit också.

Kap-staden Marathon

I slutet av februari var vi en liten grupp som i Springtimes regi begav oss till Sydafrika och Kapstaden. Maj Hedberg, Maj-Britt Svensson och undertecknad på maran och Thomas Frendin och Sissel Finstad på halva respektive 10 km. Så långt åker man inte bara för att springa, inte som motionär i alla fall. De första dagarna tillbringade vi runt Pretoria, Soweto och Johanesburg innan vi kom till Kapstaden.

Kapstaden anlades år 1652 av holländarna för att indienfararna skulle ha någonstans att bunkra. Det har varit en tummelplats för britter, holländare, fransmän, indier mfl. Det finns således många traditioner och mycket att se. Så det blev en hektisk vecka med mycket sightseeing. För att hinna med så mycket som möjligt och understryka den seriösa satsningen klättrade Sissel och undertecknad upp på berget Lions Head, som uppladdning dagen före maran.

Totalt är det cirka 5 000 löpare som ställer upp varav cirka 2 000 på maran. Förutom deltagarna på resan dyker en fjärde svensk upp, Anders Forselius. Han är på jordenrunt resa och passar på att springa några maror. Loppet startar klocka 6 på morgonen. Till stor del går banan i morgontrötta områden i staden och en del industriområden. Andra bitar längs strandpromenaden och med Table Mountain i bakgrunden. På det hela taget en ganska trevlig bana, tyckte vi svenskar i alla fall. Sydafrikanerna var inte av samma uppfattning. Stackare sa en till mig när han förstod att jag kommit hit ända från Sverige för att springa. "Den här banan är fruktansvärt tråkig, du skulle ha kommit till Two Ocean istället. Det är en mycket roligare bana och trevligare publik." Two Oceans är 56 km långt och ett av världens största ultralopp*. Påsken 1998 ska jag kolla om det är så

Marathon**upp**laddning.

Robert, Lars (reseledare), Sissel, Maj, Tomas och Maj-Britt.

fint som han sa. Någon som ska med?

I de mer centrala delarna av staden och längs strandpromenaden blir det mer folk. Som kompensation för det ökade publikstödet får vi lite annat att kämpa med. Kapstaden ligger cirka tre mil från själva Goda Hoppsudden. Det första europeiska namnet på Goda Hoppsudden var för övrigt Stormarnas Udde men man bytte namn för att inte avskräcka sjömännen i onödan. Det kan alltså blåsa ordentligt här, det gör det också, inte någon riktig storm men en styv kuling. Det gör inget till att börja med då vi mest är i lä, banan är dessutom ganska flack. På den andra halvan låg de flesta backarna plus att vi emellanåt fick känna på en styv kuling till motvind. Segraren Moghabe beräknade att motvinden kostat honom 5 minuter på sluttiden, Med tanke på det är hans 2.15 minst sagt bra.

Undertecknad hade sällskap med Anders till halva. Därefter trotsade Anders både motvind och backar och sprang andra halvan fortare än första och slutade på 3.10. Själv slutade jag på 3.18. Maj Hedberg startade bra slog av på tempot när hon märkte att hon inte skulle klara 4 timmar och slutade på 4.30. Maj-Britt Svensson var lite orolig för en spökande rygg genomförde ett bra lopp och slutade på 4.44. Dagens bästa resultat, i konkurrens med Tabiso Moghabe, var Elena Mayer som sprang sina 10 km på 32.27. Bara en dryg minut efter segraren i herrklassen.

Som helhet var det en välorganiserad tillställning. Så mycket "extra" hade de inte ordnat. Man kan t ex fundera över varför en så stor bananproducent som Sydafrika inte kan servera bananer.

Marathondagen avslutades med en vandring upp till Table Mountain, man vill ju inte slösa bort dagar i onödan. Resan avslutades med ett par dagars safari i Krüger-parken. Även det en minnesvärd upplevelse som gör att att jag vill tillbaka, som sagt till nästa påsk...

* Så vitt jag vet är Two Oceans världens näst största ultralopp. 1996 kom över 7 000 löpare i mål. Det största,Comrades, går för övrigt det med i Sydafrika, antalet startande är över 12.000.

Resultat (har ej fått de officiella)

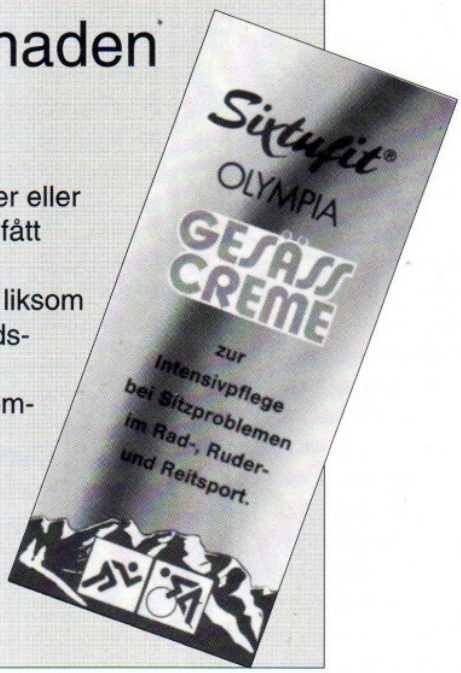
Tabiso Moghabe, Lesotho	2.15
Helene Joubert, SA	2.45
Anders Forselius	3.10
Robert Alnebring	3.18
Maj Hedberg	4.30
Maj-Britt Svensson	4.44

Text och foto: Robert Alnebring

Nyhet på marknaden

Skavsår?

Perfekt skydd för Dig som springer eller cyklar och för Dig som redan har fått svåra skavsår.
Tillverkad av extrakt från alpörter liksom alla **SIXTUS** Olympia- och fotvårdsprodukter.
Specialpris för Sällskapets medlemmar:
Gesäss creme 100 ml 97:-
(ord. pris 140:-)
Ring **FOTHÄLSAN** 08-24 56 95
eller besök oss på
Regeringsgatan 77.



Ensam att försvara de svenska färgerna

Jag är en 42-årig skåning som 1991 ville prova på att delta i ett riktigt maratonlopp, vilket blev Berlin. Jag hade bara tänkt mig ställa upp en enda gång, främst för att stilla min nyfikenhet men också för att se om det gick att ta sig i mål. Jag tyckte detta var en så fantastisk upplevelse att jag sedermera fortsatte och är nu uppe i 8 st lopp, bland andra New York, London, Boston, Stockholm, Åbo med flera.

Om ca 2 månader är det dags för Paris så nu gäller det verkligen att komma igång på allvar med träningen, efter influensa och annat elände.

Vad jag egentligen ville berätta om var min senaste upplevelse, nämligen Luxemburg Marathon som jag genomförde i oktober. Det heter egentligen Euro-Marathon Echternach och jag blev inbjuden genom några vänner som bor Luxemburg. Vi träffades på semesterresa på Kanarieöarna och det visade sig att även mannen i den familjen var Marathonlöpare och då är det lätt att bli vänner. Så det var ganska snart bestämt att vi bägge skulle delta i 1996 års upplaga av detta lopp.

Jag hade föreställningen att Luxemburg enbart var en stor stad men det är ju faktiskt ett land, dock inte så stort. Men det finns landsbygd runt om staden och dessutom är det oerhört vackert. Själva loppet går kring den lilla staden Echternach i nordvästra hörnet av Luxemburg och stora delar av banan går längs med floden, som också bildar gräns till Tyskland. Allt var inbäddat i sagolika höstfärger och under natten och tidigt på morgonen hade det regnat lite och för övrigt klarade vi oss nästan helt från regn. Detta i kombination med att banan är ganska flack innebar idealiska förhållanden.

Jag hade väntat mig att det skulle vara fler deltagare. Endast 1355 fullföljande löpare men inte mindre än 24 olika nationaliteter och jag var faktiskt ensam svensk. Publiken var inte så mäktig men när jag kom i min blågula keps blev jag ändå ganska livligt påhejad, framförallt av kära hustrun som också fanns på plats.

Dessvärre hade min vän från Luxemburg tränat alldeles för hårt för detta evenemang och tvingades i sista stund lämna återbud på grund av knäskada.

Det var en härlig upplevelse och naturligtvis klappar hjärtat lite extra när man kommer in i målgången och speakern presenterar den ende svenske deltagaren. Då känner man sig lite extra stolt och nöjd med prestationen. Kom in på plats 1063 med en tid på 3.48.54, vilket jag känner mig tillfreds med. Allt får ju ställas i relation till träningsinsats och därför blev det bättre än vad jag trodde då jag stod på startlinjen.

Echternach är en väldigt mysig liten stad och som sagt anordnar de ett fint lopp. Låt oss hoppas att det finns fler svenskar på startlinjen i oktober 1997.

Med vänlig hälsning
Dan Jeppsson

Resultat
16. SPA Euro-Marathon Echternach, Luxemburg 1996-10-20

1063 Dan JeppssonSWE/Jeppsson Pac IF 3.48.54

Medlemsförmåner!

Du som kan erbjuda service eller produkter – som är av intresse för våra medlemmar – tag chansen till gratis annonsering i Marathonlöparen, genom att ge våra medlemmar minst 10% rabatt. Skriv till Marathonlöparen, Box 218, 101 24 Stockholm och märk kuvertet "Medlemsförmån".
Glöm ej att ange rabattens storlek!

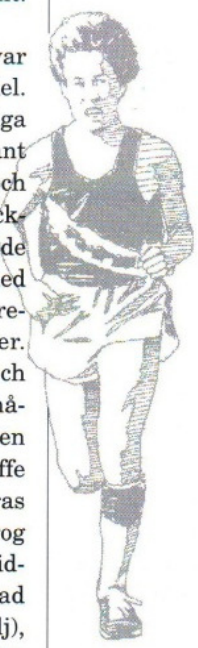
Vänern runt

– ett historiskt löparäventyr –

Från början var intresset ganska stort för detta vådliga äventyr. Ett 20-tal löpare anmälde intresse av att ta sig runt Sveriges största sjö och därmed tillryggalägga 460 km på max 6,5 dagar. Marathonfantasten K-G Nyström hade knäckt den djärva idén och lagt ned ett jättejobb på att lägga banan med start och mål i Ursand och med strävan att undvika stora vägar. Efter hand sjönk antalet startande. Vi blev 8 till slut, varav 3 kända löparnamn bröt. Mest känd Kim Larsen från Danmark som höll ut i 21 mil.

Man fick välja att starta tidigast måndag morgon den 12 maj eller senare i eget val. Ju bättre löpare desto senare start. Man tog därmed en stor risk. Vi som startade tidigt hade ju marginal om något skulle inträffa. Stjärnlöparna felbedömde uppenbarligen läget. Stress är ett otyg. De som bröt startade alla sent.

Fyra av oss fem som fullföljde var 50 år eller äldre. Det säger en del. Planering och anpassningsförmåga är viktiga ingredienser i ett sådant lopp. Vi sprang mycket i början och i slutet men gick också långa sträckor i mellanskedet. En följebil hade cocacola och annat läskande med sig plus våra väskor som avleverades på överenskomna platser. Annars fick vi hålla oss med mat och dryck bäst vi ville. Det betydde något kilos extrapackning. För egen del prövade jag både mjölk och kaffe i småflaskor, inte så litet till andras förvåning. Några löpare föredrog husbilar. Själv övernattade jag i Lidköping (lågprishotell), Mariestad (vandrarhem), Nybble (bondfamilj), Väse (vandrarhem), Eskilsäter (egen sommarstuga) och i Mellerud (hos min bror). När man avvek från banan fick man givetvis återvända till avbrottsplatsen morgonen därpå.



Banan var angiven genom skylt- och andra beskrivningar på våra blad som hade en karta på baksidan. Km-antalet mellan skyltarna var alltid angivet. Man "åt" sig igenom bladet. Det var mycket spännande - särskilt där snitsling förekom för att markera avsteg in på grusvägar. Till 99% klarade vi att hålla banan. Missarna kompenserades mer än väl av längre sträckor än som angetts.

Banan får fullt godkänt. Det var en blandning. Inte blir man glad när flera hundra långtradare stänker ned en och försöker få av en kepsen. Desto trevligare var naturen med mängder av älgar och rådjur, gullvivehav och Vänerns många vikar som vi snuddade vid då och då. Eller vid studium av Picasso-statyn i Kristinehamn. Eller alla vänliga människor som vi träffade och som undrade vad vi var för några underliga figurer. Det regnade en dag men vädret var i övrigt lämpligt för denna form av långtradare. Vi startade tidigt på morgnarna. Aldrig har jag hört så mycket fågelsång.

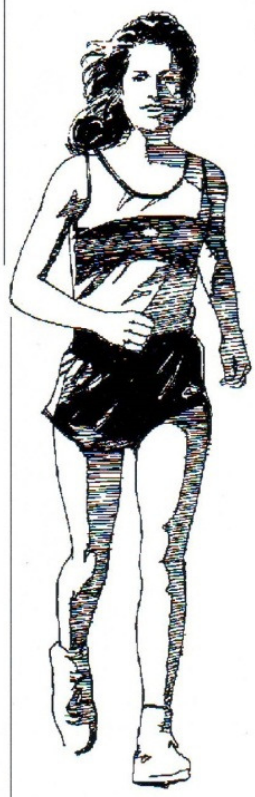
Hur klarade kroppen denna påfrestning? Man får betänka att vi tillryggalade 66 km i genomsnitt varje dag. Ingen kom undan skador men de var av övergående natur. Mina tår och trampdynor gillade inte detta alls. Efter 8 mil kom problemen. Sedan kändes det att man hade fötter vid ca 400.000 stegisättningar. I Karlstad fick jag låna en frisérsax och klippte upp en sko. Det gjorde gott. Det tog 10 dagar för fötterna att läka. Med vårt upplägg tog inte krafterna helt slut. Som jag ser det handlar det i högre grad om planering och mental förberedelse. Samt förmågan att övervinna smärta. Detta sista var en ny upplevelse.

Jag har sagt "vi". Det hela började för ett år sedan när Nyström avslöjade sina planer. Vi har sedan hållit kontakten. Gunilla Franzén från Strängnäs nappade på min uppläggning. Vid starten uppenbarade sig Göran Ternlind från Tromsö i Norge och vi två hade sedan sällskap hela resan. Efter fyra dagar rekvirerade Gunilla sin make med husbil och löpte sitt eget lopp. Under dessa fyra dagar sattes samlevnadsförmågan på prov men vi blev aldrig ovänner. Tadeus Spychalski från Polen deltog. Han kunde inte ett ord svenska och tog sig fram med hjälp av kartor och ett engelskt-polskt lexikon. Segrare blev Lars Sandgren från Lidköping - en kämpe av renaste vatten. Han behövde bara 4 dagar och 10 timmar. Polacken behövde 5 dagar och vi andra 6 dagar och ett antal timmar. Gunilla skall uppmärksammas särskilt. Hon hade 5 dagar innan sprungit ett marathonlopp om dagen, totalt således 67 mil på 2 veckor. Hon är Evy Palms motsvarighet på ultradistanser.

Massmedia har tyvärr i stort sett missat detta Sveriges i särklass längsta lopp. En känd engelsman följde dock tävlingen och har lämnat en positiv rapport i internationell fackpress. När väderkartan dyker upp i TV tränger alla hundratals oförglömliga detaljminnen på. Du har chansen nästa år. Sug på namnet: VÄNERN RUNT. Nyström har fått mycket skäll, säger han, för banläggningen. Men han ger sig inte så lätt. Det blir säkert en något bättre variant 1998, kanske med oss löpare som konsulter. Börja den mentala träningen redan nu. Man skall aldrig säga aldrig!

Sune Hjalmarsson

Måndagen den 26 februari (lön)



Första dagen på sportlovet, första blidvädret på länge. Klockan är 7:11 när jag börjar första varvet på min 3-milsrunda.

Eftersom ungarna har lov måste jag ut samtidigt med solen. Även om den lyser (fyndigt va!) med sin frånvaro, vet jag att den ska finnas ovanför horisonten, som för övrigt inte heller syns då himmel och jord flyter ihop i grått dis. Jag vågar inte lämna älsklingarna ensamma allt för länge, endera hinner dom ändra på husets inre struktur eller varandras yttre, därför bäst att hinna så långt som möjligt innan dom vaknar.

En lätt snö faller. Lårmusklerna är stela sen styrketräningen i lördags och jag nästan hör hur benhinnan gnisslar. Det går inte fort. Modden gör mina steg stumma. Än slinter jag hit, än dit, två steg fram och ett tillbaka.

Nu lämnar jag sista bebyggelsen och lunkar in i skogen. Fotspår av tre personer i nysnön, de verkar inte ha sällskap av spåren att döma. Tänk att det finns de som är ute ännu tidigare. Vinden är frisk, vi kämpar mot varann tills jag svänger in på skogsstigen, här finns lä av de höga träden, nu känner jag inte vinden den susar bara högt där uppe. Ljudet av mina steg och andetag blir nu mitt sällskap.

Då känner jag plötslig att nånting inte är sig likt.

Nu vet jag! Fåglarna låter. Överallt kvittrar, sjunger och skränar de. Min livskvalitet ökar med x i tredje potens. Det går genast lättare att springa.

Här har ett rådjur lämnat sin spårstämpel. Spåren följer vägen bort till havet, där svänger de åt höger. Jag tar åt vänster. Isen är mörkgrå och rutten, snart går den väl upp som det blåser. Inga spår syns till. Det här gillar jag; att vara först.

Så där ja. Första milen. Tittar på klockan. 59 min. Nåja! Snöflingorna har börjat att blanda sig med regndroppar. Kommer tillbaka till stan.

Det är nästan helt folktomt, har alla sportlov idag? Nere vid hamnen har man saltat vägen och snön börjar att tina.

En lov runt stan och andra rundan tar sin början. Den är lite kortare. Av psykologiska skäl. Andra milen går på 54 min.

Här slutar det lätta regnet. Det övergår till ihållande. Om jag inte ska börja frysa, får jag nog öka farten lite.

Springer om Riksförsäkringsverkets patienter, som är ute på sin dagliga promenad. De flesta har legat inne en tid och vi känner igen varann. Samtliga går med huvudet mellan axlarna, det ser ut som de saknar hals. Alla fyndiga kommentarer de brukar kläcka ur sig uteblir. Va synd. Jag som just hade tänkt ut en massa dräpande svar.

När jag passerar hamnen för andra gången har stora smutsiga pölar ersatt det som förut med en del överdrift kunde kallas snö. Bara att välja. Blöta fötter eller omväg. Äsch! Va sjutton, jag är ju snart hemma. Alltså – blunda och dyk.

Som en häst, som närmar sig stallet ökar jag farten, jag vet nu att jag har krafter kvar till det. Väl hemma står huset kvar och inga ilskna skrik sliter i mina öron.

Sista milen gick på 52 min, tänk om jag hade sprungit en till?

Återstår då det bästa av allt-ihop. Att få krypa ner i det näst intill outhärdliga varma vattnet i badkaret. Då kommer jag att tänka på historien om mannen som stod och slog huvudet i en stenmur, och på frågan varför, svarade: "Det är så skönt när jag slutar".

Rebecka G.

Konsten att jogga bort tre års arbetslöner

Jag började springa 1971 på inrådan av ett par arbetskamrater, den ena gångerska och den andra orienterare. Jag var nog ganska lättövertygad. För det första var jag ordentligt överviktig (i dag tycker jag väl själv att jag har några kilon för mycket, men klarar 100-kilosgränsen med mycket god marginal). Jag hade för det andra en urusel kondition, vilket särskilt väl märktes, när jag tävlade i badminton för IFK Täby (klassningstävlingar och seriespel) och oftast förlorade de matcher som gick till tre set. Dessutom hade jag ett stressigt jobb i ett mindre företag med chefsuppgifter inom inköp, export och personalledning. Jag var ofta arg och irriterad, men efter att jag började springa, kunde jag i stället skratta bort många av problemen.

Lite statistiktokig är jag väl, för 1973, då jag började springa längre motionslopp, satte jag igång med att föra dagbok över mina tillryggalagda mil.

Alltnog, enligt min dagbok har jag på dessa 24 år sprungit 6624 mil – i genomsnitt 276 mil/år, 5,3 mil/vecka, 7 km/dag. Den totala sträckan motsvarar 1,65 ggr jordens omkrets eller 42 ggr Ystad - Haparanda t.o.r.

Detta är väl i sig inte så märkvärdigt – massor av löpare har säkert sprungit många fler mil. Nej, det som är intressant, är om man räknar ut hur lång TID jag varit på springande fot. Ponera att jag i genomsnitt sprungit milen på 55 minuter, vilket blir 364320 minuter = 6072 timmar. Eftersom ett år är 8760 timmar innebär det att jag sprungit 7–8 månader i sträck, både natt och dag. Om man i stället räknar om tiden i ARBETSTID (38–40 timmar/vecka), blir det över *tre* år. Med en hyfsad placering skulle dessa tre årslöner (kanske i form av övertid eller extraknäck) säkert gett mig en hygglig extra pensionsförsäkring efter 65 år.

MEN – Å ANDRA SIDAN är det ju långt ifrån säkert att jag fått någon glädje av denna, eftersom jag förmodligen stressat ihjäl mig och "fallit ifrån" långt tidigare, om jag inte motionerat.

MAN SKULLE OCKSÅ kunna räkna ut hur mycket man satt i sig extra i form av mat och dryck för att tillryggalägga alla dessa mil, me med tanke på hur det ser ut i andı delar av världen, vill jag inte spec ficera vad jag glufsat i mig uttrycl i ton och kilo.

Roland "Rolle" Bodén. Foto: Monika Simson.

ROLAND "ROLLE" BODÉN

HÄLSNINGAR FRÅN ROLAND "Rc le" Bodén – en medelmåttig moti· när både beträffande kvalitet oc kvantitet. (Medlem i Täby LLI AIK, IFK Täby, Den Norske Mar tonklubb och – förstås – Svensk Marathonsällskapet.)

Trevlig mara i Säter

Årets upplaga av Säter Marathon var som vanligt välorganiserad och trevlig. Detta år hade arrangörerna vädergudarna med sig och löparna bjöds på växlande molnighet, lite vindfläktar och några plusgrader.

Snabbaste herren över mållinjen var Mikael Bränn, IFK Märsta, med tiden 2.45.20. Han sprang till största delen helt ensam och hade även tid att stanna till och ta en pratstund med de som delade ut vätskan. Vid vändpunkten låg han hela 2,5 minuter före nästa man.

De två snabbaste damerna, som gick över mållinjen samtidigt på tiden 3.33.45, var Lena Bäck Fagersta RC samt Margareta Erik son Gustafs GOIF.

Detta var den 20:e upplagan a Säter Marathon och arrangörern tilldelades Svenska Marathonsäl skapets hedersutmärkelse för si fina arrangemang .

Sanne Hermel

Fler priser i Värvningskampanjen

Eftersom det tydligen var väldigt svårt att värva minst fyra nya medlemmar och därmed premieras med vår Löparmössa (endast Lennart Carlander (68) och Börje Carlsson (4) lyckades med detta), så satsar vi i år på att dela ut småpriser även till alla dem, som värvar en resp. tre medlemmar.

För **en ny värvad medlem** får Du välja mellan vår klubbnål eller vår souvenirvimpel och för **tre nya medlemmar** får Du välja mellan vår löparmössa eller vår T-shirt. Dessutom kommer vi att tillsammans med Ulf Johansson ge ut en ny, omarbetad upplaga av Ulfs populära löparbok, som han tidigare givit ut tillsammans med Stockholm Marathon. Denna är dock inte klar förrän senare i höst.

För **sex nya medlemmar** erhåller Du ett gratis medlemsskap i Sällskapet under 1998, för **tolv nya** får Du vår tävlingsdräkt och för **tjugo nya medlemmar** får Du vår Silva-overall.

För trettio, fyrtiofem, sextio o.s.v. erhålles presentkort på 1000:-, 1500:-, 2000:- o.s.v.

Liksom i fjolårets kampanj kommer vi även i år att lotta ut en tävlingsdräkt och tio T-shirts!

VÄLKOMMEN TILL ÅRETS KAMPANJ!

VÄRVA OCH VINN!

Rapport från Paris Marathon

Vår norske vän **Gar Garåsen** rapporterar följande:

– Om man skall springa ett maratonlopp skall man verkligen göra det i Paris. Det ger nämligen en utmärkt motivation att löpa flera maratonlopp i framtiden.

Under Paris broar

Paris är en veritabel blandning av kulturella, sociala och estetiska synintryck som sätter sig i eftertidens minnesalbum, som ett av de avgjort bästa. Att banan var dåligt utmärkt, och att vätskestationerna låg utanför banan under de två sista milen drar dock ned intrycket. Detsamma gjorde bristen på publikentusiasm som kunde gjort loppet till en ännu festligare upplevelse.

Trevligt resesällskap

Med utgångspunkt från vårt hotell, Empire, fick fyra norska löpare ett jättetrevligt medresarlöpsällskap av 36 svenska löpare, som var både vältränade och hjälpsamma.

Av svenska resultat nämner Gar följande: Henrik Niclasson 3.13, Christer Forsberg 3.20, Stefan Skoglund 3.25, Olle Wiklund 3.30, Bengt-Åke Lundqvist, Bernt Pettersson och Kent-Åke Eriksson samtliga 3.42.

Några av Springtimes svenska resenärer på sightseeing i Paris. På högerkanten igenkänner vi Sällskapets medlemmar Annikki och Pauli Nieminen, Anita Hansen, Annette Holmestrand och Hans Emilsson. Foto: Gar Garåsen.

Red:s kommentar: Tack för Din rapport, Gar. Glädjande att höra att Du hade så trevligt ressällskap, men med tanke på vad Du berättat från loppet har jag svårt att förstå varför man verkligen skall springa just i Paris.

Tyvärr har vi inte tillgång till någon resultatlista från Paris. Kan någon skicka en sådan till oss? Tack på förhand!

Jan Lind

ÄNDRING AV STADGARNA MM

Årsmötet den 21 mars 1997 godkände ändring av stadgarna §7, *Mom*.1., som skall ha följande nya lydelse:
"Ordinarie årsmöte skall hållas under mars eller april månad."
Som en följd härav skall på första sidan, första stycket (parentesen), ändras och ha följande nya lydelse:
"(Nya stadgar godkändes av årsmötet den 23 mars 1972. Därefter har vissa ändringar och tillägg gjorts vid årsmötena den 12 mars 1978, den 25 mars 1979, den 23 mars 1980, den 28 mars 1982, den 30 mars 1984, den 20 mars 1993 och den 21 mars 1997.)"

Bilagan till stadgarna skall ändras enligt nedanstående:

"Bilaga" skall ändras till "**Bilaga 1**"
Punkt 1) b)–h) skall ha följande nya lydelser:

b) **Svenska Marathonsällskapets märke i brons** tilldelas män och kvinnor som löpt ett maraton (42.195m) vid sanktionerad allmän tävling på tider som framgår av Bilaga 2.*)
Bestämmelsen för bronsmärket gäller fr o m den 1 januari 1993. Märket tilldelas inte retroaktivt om tidsgränsen uppnåtts i tävling före sistnämnda datum.
Märket översändes efter särskild anmälan till löpare som inbetalt fastställd medlemsavgift.

c) **Svenska Marathonsällskapets märke i silver** tilldelas män och kvinnor som löpt ett maraton (42.195m) vid sanktionerad allmän tävling på tider som framgår av Bilaga 2.*)
Märket översändes efter särskild anmälan till löpare som inbetalt fastställd medlemsavgift.

d) **Svenska Marathonsällskapets märke i guld** tilldelas män och kvinnor som löpt ett maraton (42.195m) vid sanktionerad allmän tävling på tider som framgår av Bilaga 2.*)
Märket översändes efter särskild anmälan till löpare som inbetalt fastställd medlemsavgift.

*) De nya beräkningarna efter WAVA:s tabeller gäller för lopp som fullgjorts fr o m den 22 mars 1997.

e) **Svenska Marathonsällskapets diplom** tilldelas löpare, som är medlem i Sällskapet och genomfört 5 sanktionerade maratonlopp på en tid som inte överstiger 5:30. **)
Diplomet dateras den dag som det femte loppet genomförts.
Ansökan skall ske på särskild blankett.

f) **Svenska Marathonsällskapets standar** tilldelas löpare, som är medlem i Sällskapet och genomfört 25 sanktionerade maratonlopp på en tid som inte överstiger 5:30. **)
Fr o m 1980 får maximalt sex genomförda maratonlopp per kalenderår räknas för denna utmärkelse. Standaret tilldelas endast medlem som varit medlem under den tid som täcker åtminstone de sista 20 loppen i serien.
Ansökan skall ske på särskild blankett.

g) **Svenska Marathonsällskapets statyett** tilldelas löpare, som är medlem i Sällskapet och genomfört 50 sanktionerade maratonlopp på en tid som inte överstiger 5:30. **)

Klipp ur och förvara detta blad tillsammans med stadgarna

Värva och vinn
Värvningskampanjen

Nu vinst redan för en värvad medelm med chans att vinna vår Silva-overall.

Namn: ..... Födelsedatum: .....
Adress: .....
Postadress: ..... Telefon: .....
Klubb: .....
Datum, ort, resultattid för mitt första maratonlopp: .....
Antal fullföljda maratonlopp: ..... Bästa tid: .....
Underskrift: .....
Rekommenderas av: .....
Insändes till Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm.
(kopiera gärna denna blankett för medlemsansökan)

Fr o m 1980 får maximalt sex genomförda maratonlopp per kalenderår räknas för denna utmärkelse. Statyetten tilldelas endast medlem som varit medlem under den tid som täcker åtminstone de sista 45 loppen i serien.

Ansökan skall ske på särskild blankett.

h) **Svenska Marathonsällskapets glastrofé** tilldelas löpare, som är medlem i Sällskapet och genomfört 100 sanktionerade maratonlopp på en tid som inte överstiger 5:30. **)

Fr o m 1980 får maximalt sex genomförda maratonlopp per kalenderår räknas för denna utmärkelse. Glastrofén tilldelas endast medlem som varit medlem under den tid som täcker åtminstone de sista 95 loppen i serien.

Ansökan skall ske på särskild blankett.

**) Tiden 5:30 gäller för lopp som fullgjorts fr o m den 22 mars 1997. Den maxtid som arrangören för resp. tävling fastställt skall beaktas.

I de särskilda bestämmelserna för Sverige-90-Diplomet (fastställda av styrelsen 91-06-11) skall i punkt 3. 5 timmar ändras till 5 tim 30 min. Bestämmelserna i sin helhet återges nedan.

Bestämmelser för Sverige-90-Diplomet

1. Sverige-90-Diplomet tilldelas medlem i Svenska Marathonsällskapet som i Sverige under 1990-talet har fullföljt tio maratonlopp på olika platser och med olika arrangörer.
2. Endast resultat uppnådda i sanktionerade tävlingar över 42,195 km som arrangeras under tiden 900101 - 991231 får medräknas.
3. Varje lopp skall fullföljas på en tid som inte överskrider 5 tim 30 min.
4. Endast sex lopp per kalenderår får tillgodoräknas.
5. Medlemsavgiften till Svenska Marathonsällskapet skall ha betalats åtminstone under den tid som gäller för de fem sista loppen i serien.
6. Ansökan skickas till Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm, med fullständig information om datum, tävlingsplats och resultat för samtliga lopp som åberopas.
7. Diplomen numreras i den ordning som ansökningar ankommer till Svenska Marathonsällskapet.

Anmärkning: Det som sägs om giltighetstid och maxtid i anmärkning till punkterna e) - h) i bilaga1 gäller också för Sverige-90-Diplomet.

De ansökningsblanketter för utmärkelser som är i omlopp kan användas tills vidare. Kommer att justeras vid nytryck.

Bilaga2 Kommer först i nästa nummer p.g.a tekniska problem

SÄFFLE MARATON

Lördagen den 9 augusti

Värmländsk löparfest för hela familjen med maror i alla önskade längder:
Minimara (4,2 km) för de yngsta,
Säffelunken c:a 10 km för motionären,
halvmara (21,1 km) för de mera vältränade och helmara med start på fagra Värmlandsnäs för den anspråksfulle löparen. D.M. för Värmland i helmarathon.

För information:
Thage Söljemo, 05533-173 88,
Turistbyrån 0533-106 00
Säffle Maraton, Box 221, 661 25 Säffle.

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 loppen 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

Intressanta nyheter i Skara

Den sjätte upplagan av Skara Marathon arrangerades den 12 april. Soligt och några plusgrader låter bra men tyvärr så infann sig också den sedvanliga starka, byiga vinden. Denna gång sprangs tre gånger ut till vändpunkten och tillbaka, i stället för två gånger som tidigare. På hemvägen på varje vända fick löparna verkligen kämpa i den hårda motvinden. Den stora nyheten var att varje åldersklass hade en egen starttid, uträknad efter WAVA:s tabeller. Ordningsföljden i mål bestämde sedan resultatlistan. Nytt deltagarrekord noterades, 98 löpare i mål varav 8 damer. Loppets äldste deltagare, Kjell Mossberg (som gått ned en klass), ledde till första vändpunkten då Göte Ivarsson (M60) passerade. Göte ledde till 20 km då Clarence Klättborg (M55) gick förbi och ledde en kort stund, innan loppets favorit Leif Holm (M50) tog täten. Efter två vändor, 28 km, ledde Leif Holm med 2.10 min före Hans Jansson (M45). Här låg Lennart Hansson (M40), alias Rosa Pantern, på fjärde plats, 4.10 min efter täten. Med en stark avslutning lyckades Lennart nå ikapp Leif vid 40 km och vinna med 18 sekunder. Lennarts löptid blev goda 2.37.23. Hans Jansson kom i mål som tredje man, drygt tre minuter efter segraren. Ing-Marie Hugosson (K45) höll undan ända in i mål och blev första dam på 23:e plats, 13 sekunder före Ylva Rangne (K40) och 55 sekunder före Maria Persson (K35), som hade snabbaste tiden med 3.17.11. Tätlöparna var eniga om att det var en rolig tävlingsform som de gärna återkommer till. Samtidigt var de lika eniga om att det var betydligt jobbigare än ett vanligt maratonlopp. Nu fick man springa ensam nästan hela tiden, och antingen jaga eller känna sig jagad bakifrån. Flera av de kvinnliga löparna tyckte att de var missgynnade av tävlingsformen. Men det är väl bara att konstatera att Sverige ligger längre efter på kvinnliga sidan än den manliga. Bland de äldre löparna var intrycken blandade. En del tyckte inte att det var så roligt att starta tidigt och sedan bli omsprungna av de flesta. Men de flesta löparna var positiva till tävlingsformen som omväxling till vanliga tävlingar. Arrangörerna har redan bestämt sig för att fortsätta med samma tävlingsform nästa år.

Som vanligt var Skara Marathon välarrangerat av Istrums SK under ledning av Kurt Andersson. Vid prisutdelningen erhöll alla löpare pris som traditionen bjuder i Skara. Jag hade förmånen att få dela ut utmärkelser till tre av våra medlemmar. K-G Bergvall från Motala, en av våra flitiga rapportörer från lopp ute i världen, fick sin glastrofé för hundra fullföljda maror. Sören Remar, Gällstad fick likaså sin glastrofé, en vecka efter sin hundrade mara i Hamburg. Åke Alm från Ljungby fick standar för 25 fullföjda maratonlopp.

Birger Fält

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–hotell–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.

Frågor samt anmälningsblankett : Ring *Svenska Marathonsällskapet* Elisabeth Westerlund tel 08-511 78048 kvällstid, alternativt *Fritidsresor* (för reseteknisk information) Lotta Olofsson 08- 720 72 61

Under det gångna året tillbringade jag tre månader i Yukon som ligger längst uppe i nordvästra Canada med Alaska som granne. Territoriet är något större än Sverige, men har bara 32.000 invånare och är således aningen glesbefolkat. Jag var där först och främst för att handgripligen uppleva landet per cykel och kanot, men stack gärna emellan med andra aktiviteter. Varför inte ett marathonlopp?

Vid undersökning befanns det förekomma två marathon i Yukon. Dessa avverkades med en veckas mellanrum och jag lyckades tyvärr missa båda eftersom jag just då trampade velociped och tältade längs Alaska Highway.

När jag efteråt tog del av tävlingsresultaten visade sig respektive segrartider vara mycket blygsamma med normalsvenska mått mätt. I Whitehorse Marathon räckte det med 3.26 för att vinna och i Mayo Marathon gick ingen under fyra timmar! Jag kom senare att färdas den asfalterade sträcka av Silver Trail som användes i det sistnämnda loppet och den verkade hur lättsprungen som helst. Så visst önskade jag att jag hade haft tillfälle att spana det marathongänget i vitögat!

Mellan cykel och kanot häckade jag i en stationär husvagn tillhörande kompisen Marcus som själv bodde i en stuga strax intill. Platsen var en skogsglänta nära Yukon River, två mil norr om huvudstan Whitehorse där två tredjedelar av territoriets befolkning håller till. Vid ett besök i metropolen råkade jag få syn på ett handskrivet meddelande på en anslagstavla och noterade tämligen förstrött att det arrangerades ett minimarathon i Atlin. Men när jag fann att detta "minimarathon" omfattade 24 kilometer vaknade intresset. Det rörde sig ändå om en relativt anständig distans och kunde väl efter omständigheterna få tjäna som surrogat för en riktig mara, tänkte jag. Doch förelåg ett problem av geografisk natur. Atlin ligger nämligen ett bra stycke från Whitehorse, inte ens i Yukon utan vid vägs ände nere i British Columbia. Men det tog Marcus med en klackspark.

– Det är ju bara lite över tjugo mil. Klart att jag skjutsar dig dit!

Vi dunkade således söderut i svinottan i ett präktigt regn som man inte nämnt ett knyst om i den senaste väderleksrapporten. Trots detta och trots att dom sista tio milen grusväg var ännu sämre än förmodat så anlände vi till Atlin med nästan en halvtimma till godo. Vid startplatsen syntes inte en människa så långt ögat nådde.

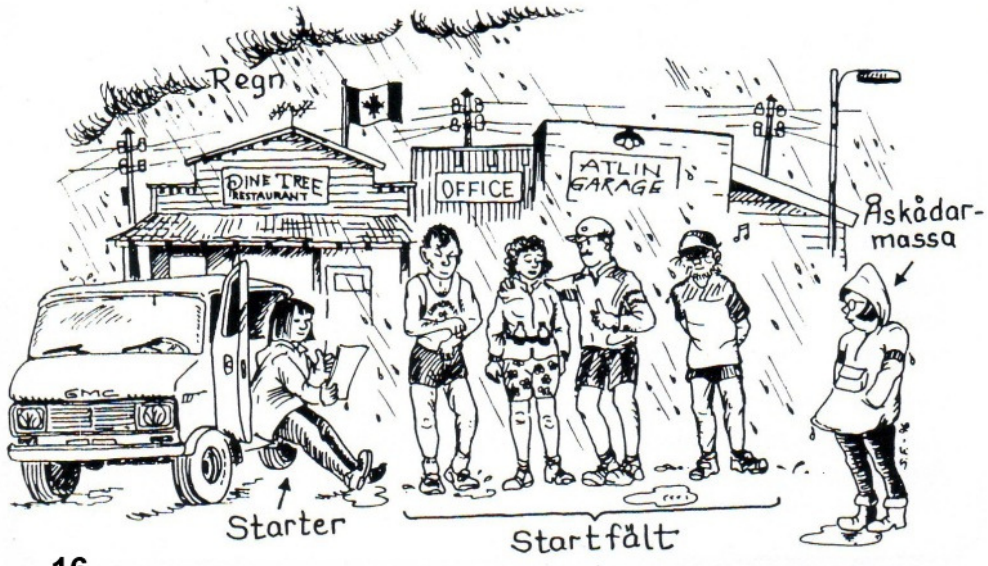
– Vi kollar, sa Marcus och ledde vägen in på den lokala puben där ett antal söndagsmorgontrötta ortsbor redan parkerat för att möta den nya dagen. Våra efterfrågningar gav till en början negativt resultat. Minimarathon ? Här i Atlin? Har aldrig hört talas om!

Till slut var det ändå en kille som erinrade sig att det faktiskt skulle avverkas ett lopp från Atlin till Warm Springs. - Men det blir väl inget av, för det regnar ju!

Med det beskedet återvände vi till angiven startplats och några minuter senare kom en minibuss rullande om hörnet och parkerade bredvid oss. Ut klev en tjej med ett anteckningsblock i nypan. Som om detta vore tecknet öppnades med ens bildörrar runt om och tävlande strömmade till. Där stod vi plötsligt fyra personer, en kvinna och tre karlar, på startlinjen. Vi fick själva notera våra namn i tjejens framsträckta papper. Åldersklasser, nummerlappar och dylikt krafs var det inte tal om. Å andra sidan nämndes heller inget om startavgifter.

Tjejen med blocket blåste regnvatten från armbandsklockan, kollade tiden och sa att nu gick starten om tio sekunder.

– Å nej, sa killen vid min sida,



Halvvägs fanns det en vätskekontroll.

jag måste dra av mig overallen först. Och dessutom besöka toaletten.

Så försvann han och följdes av den andre mannens fru, som tydligen påverkats att känna tryck i blåsan. Och därmed var halva startfältet på muggen.

Under väntetiden fick jag veta att killen som bytte om hade representerat Canada i marathon i Samväldesspelen samt att det äkta paret nyligen med gott resultat hade genomfört en sån där exklusiv turistmara uppe i trakterna kring Hudson Bay.Såsom varande 30 år äldre än mina medtävlande och dessutom inte speciellt vältränad insåg jag nu att min fjärdeplats i dagens övning var ett kassaskåpssäkert stalltips.

– Vill ni ha lite extra tid för uppvärmning? frågade starttjejen när vi åter var fulltaliga.

– Nej för fan, nu sticker vi, sa jag snabbt. För jag hade mot mina principer hunnit med att bli lite småförbannad i vätan.

Och iväg stack vi. Landslagskillen tog spets direkt och jag hängde med dom två övriga genom det totaldöda samhället och ut på vägen mot Warm Springs. Väl där fanns inte längre några vägval att ta fel på och jag kunde falla in i min egen vardagslunk alltmedan dom andra avlägsnade sig i fjärran. Ett par vägkrökar senare travade jag solokvist i regnet. Plask, plask, plask!

I den leriga vägbanan hade dom framförvarande lämnat fotavtryck med skilda sulmönster så det var inga svårigheter ens för en måttligt begåvad viltspårare att följa tävlingsförloppet. Landslagsmannens allt svagare fotstämplar tydde på att han kontinuerligt drog ifrån, medan det äkta paret tillsvidare gjorde sällskap på tämligen konstant avstånd framför mig. Senare, efter ungefär sju kilometer, lämnade mannen tanten bakom sig och i fortsättningen gjorde var och en sitt eget lopp utan synkontakt. Jag säger ungefär sju kilometer eftersom kilometerskyltar var obefintliga och jag själv aldrig bär klocka. Det fick gå helt på känn i vildmarken.

På båda sidor stod granskogen tät och dyster och det kom mig att tänka på den lille fotvandrande japanen som jag hade mött under en cykeltur och som bar en krans av muntert pinglande bjällror runt midjan för att göra sig hörd och varna björnarna för att störta ut på vägen. Nån dylik säkerhetsutrustning hade jag inte tänkt på att införskaffa, men tröstade mig med att eventuella grizzlybjörnar säkert hade förstånd nog att stå stilla under nån tät gran i detta pissväder.

Längre fram rörde sig visserligen en skepnad, men det visade sig vara Marcus som hade klivit ur bilen och som pekade neråt vägen. Där syntes en pinne med en papperslapp som det stod "12" på, och strax intill hade nån lämnat en vattenfylld plasthink. Det fanns ingen att fråga, men jag förstod att 12:an angav tillryggalagda kilometer och att hinken markerade vätskekontroll. Vattnet gjorde väl inte så mycket till eller från i regnet, men jag tog några klunkar för åtgångens skull innan jag fortsatte för att avverka den senare halvan av loppet. Det var fortfarande plask, plask, plask! och det personliga inslaget av lera från hälar till ändalykt tätnade alltmera.

Efter ytterligare sex kilometer nådde jag ännu en markering och en hink varför man kan säja att servicen successivt intensifierades.

Därmed vill jag inte ha sagt att detta är representativt för landsvägslopp i stort i Canada eftersom Atlinmaran är det enda som jag har prövat på och därför saknar jämförelsematerial.

Samtidigt som jag närmade mig målet upphörde regnet för att släppa fram en vänlig och välkommen sol. Målplatsens namn, Warm Springs, syftade troligtvis på förekomst av varma källor och jag förväntade mig att komma fram till nån anläggning med swimmingpooler som brukligt är på såna ställen. Men där stod bara tjejen med sitt anteckningsblock vid vägen som tvärslutade mot en gräsbevuxen glänta. Och därmed var loppet över.

Jag såg dom andra stå och grilla korv över en öppen eld, men ville själv först och främst vaska av mig och byta till torrt på kroppen. Mitt i gläntan fanns en göl med lite gråaktigt vatten, men efter-

Det var varmvatten i bäcken!

som den var full av badande ungar så uppsökte jag istället bäcken som ut gjorde avlopp. Och fann till min häpnad att vattnet var alldeles varmt! Den här gölen var således själva Warm Springs.

Nästan ren och med torra kläder försedd kunde jag sen ansluta mig till grillpartyt och fick även ta emot ett diplom utfört av lokal konstnär, typ glad amatörtecknare.

– Du skulle ha sett hur dom glodde när du klev näck i bäcken och vaskade dig, sa Marcus lite senare när vi satt för oss själva bakom varsin öl i downtown Atlin.

Så gör man tydligen inte i det pryda Canada. Bara så att du vet om du nån gång skulle känna för att springa ett marathon i dom här trakterna.

❑

Svenska maratonlopp 1997

Datum	Tävlingsplats	Tel. kansli	Tel. bostad	Kontaktperson	Övrig information
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	Kristianopel	0455-14277	0455-24290	Gert-Ove Olsson	Vändpunktsbana
19 juli	Vindeln-Vännäsby	0950-10001	0950-15207	Rolf Pehrsson	Ingår i Vindelälvsloppet
2 aug.	Trollhättan	0520-444421	0520-444421	K-G Nyström	Satmaran, kraftigt kuperad
3 aug.	Trollhättan	0520-444421	0520-444421	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.	Nordingrå, Höga Kusten	0613-20641	0613-23119	Bernt Dahlqvist	Fyra varv
17 aug.	Söderhamn	0270-75353	0270-10785	Torbjörn Olsson	Veteran-SM, Två olika varv
23 aug.	Hultsfred (50/100 km)	0495-16400	0495-60317	Kurt Gustavsson	Fem resp tio varv,mest grusväg
30 aug.	Örebro	019-361080	019-235369	Rolf Johansson	Två varv
13 sep.	Strömsund	0670-13166	0670-12288	Mats Zetterlund	Flera vändp, blandat underlag
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	0520-444421	0520-444421	K-G Nyström	Fyra gånger t.o.r. längs kanalen

De lopp som är markerade med * räknas ej som officiella maratonlopp då de huvudsakligen går i terräng. Loppet i Svågadalen (norr om Ljusdal och Delsbo) har start och mål i Ängebo. Triathlontävlingen 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

Medlemsförmån:

Medlemmar i Svenska Marathonsällskapet är VIP-kunder hos

RUNNING CENTER

Odengatan 12
114 24 Stockholm
Tel: 08-612 04 97
och erhåller
10 % rabatt på alla produkter.

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
Anmälningsavg 140 kr.

I ÅR MED VETERAN SM

MIXAD MARA (enda 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

Åke Lutner:

DEL I

Olympiska maratonmästare från Aten 1896 till Atlanta 1996

"Smaka" på dessa namn: Spiridon Louis, Michel Theato, Thomas Hicks, William Sherring, John Hayes, Kenneth McArthur, Hannes Kolehmainen, Albin Stenroos, Abdul El Ouafi, Juan Zabala, Kitei Son, Delfo Cabrera, Emil Zatopek, Alain Mimoun, Abebe Bikila, Mamo Wolde, Frank Shorter, Waldemar Cierpinski, Carlos Lopes, Joan Benoit, Gelindo Bordin, Rosa Mota, Young-Cho Hwang, Valentina Jegorova, Josia Thugwane och Fatuma Roba. Vad har dessa män och kvinnor gemensamt? Jo, alla dessa profiler har gjort bragden att vinna det mest prestigefyllda av alla maratonlopp, nämligen OS-maran och fått sina namn för evigt "inristade med guldbokstäver" i annalerna. De flesta av dem är allmänt kända, en del mindre omtalade, men vilka nationer representerade de? Ni kan försöka lägga pussel! USA (4 guld), Etiopien (4 guld), Frankrike (3 guld), Finland (2 guld), Sydafrika (2 guld), Argentina (2 guld), Portugal (2 guld), Östtyskland (2 guld), Grekland (1 guld), Korea (1 guld), Kanada (1 guld vid extra spelen 1906 som inte räknas officiellt), Japan (1 guld), Tjeckoslovakien (1 guld), Italien (1 guld) och EUN (1 guld). Om man vill tillspetsa analysen, kan man hävda, att ingen "riktig fransman" vann något guld; det var i stället två kolonialalgerier och en född luxemburgare som hyllades. Då Korea var annekterat av Japan under 30-talet, var segraren korean inte japan. Under brittiska imperiet var det en vit sydafrikan som knep guldet och vid senaste OS en svart sydafrikan som gjorde detsamma. Sydafrika valdes in i IOK 1908, uteslöts 1970 och återinvaldes 1991. EUN var ingen nation, endast en tillfällig konstellation för att möjliggöra upplösta Sovjetunionen och enskilda idrottsmäns deltagande.

Aten 1896

Den mest hyllade segraren var tveklöst Louis, som i det första moderna OS i *Aten 1896* helgonförklarades och erhöll en präktig vingård. Han utnämndes på livstid till hedersmedborgare i staden Marathon, där han erbjöds att bo resten av sitt liv utan att betala ett öre i uppehälle. En skomakare lovade att under Louis livstid hålla honom med handgjorda skor m m. Men det enda som den anspråkslöse fåraherden önskade sig var en häst och en vagn, med vilken han kunde transportera vatten. Denne bondpojkes uthållighet fick sin förklaring i det faktum att han som bisyssla forslade vatten med hjälp av en mulåsna från sin hemby till Aten. Att löpa bredvid mulåsnan cirka tre mil/dag hade givit honom den styrka och uthållighet som räckte till ett olympiskt guld. Segrartid: 2.58.50 (7,13 min. före tvåan).

Paris 1900

I det andra olympiska Spelen i *Paris 1900* drabbades löparna av nästan 40-gradig hetta. Loppet, med start och mål i Boulognerskogen, gick på Paris gator. En exempellös skandal var den usla banmärkningen med en uppsjö fellöpningar och personliga tragedier som följd. En halvmil från mål ledde svensken Ernst Fast överlägset men sprang fel. Men en som kunde vägen utan och innan var Paris' trädgårdsmästare och guldmedaljör Theato. Segrartid: 2.59.45 (4,32 min. före tvåan).

St. Louis 1904

Den infernaliska värmen i *St. Louis 1904* i Lousiana medförde att av 32 startande kom endast 14 i mål. En märklig tävling, med OS-historiens sämsta guldtid av en dåligt förberedd mästare vid namn Hicks, som inte var loppets bäste löpare. Det epitetet förtjänar den heroiske kubanen Carvajal, vars ansträngningar att kunna delta på dammiga vägar i den amerikanska södern söker sin like. Carvajal var brevbärare i Havanna och fick gratis träning, men hade aldrig sprungit ett maratonlopp.

Men han ville med själ och hjärta till OS. Carvajal hade "inga" pengar och Cuba hade inget officiellt olympialag. Vad göra? Jo, han började jogga runt Stora torget i Havanna för att dra uppmärksamhet till sig. När en folkmassa hade samlats i förundran hoppade han plötsligt upp på en låda och meddelade dem att han behövde pengar för att kunna resa till St. Louis och delta i maratonloppet och representera Cuba. Insamlingen gick över förväntan och han

reste iväg. Men i New Orleans förlorade han det mesta av sin reskassa på tärningsspel. Nya ekonomiska problem uppstod, men på något mirakulöst sätt lyckades han tigga och jobba sig fram till resmålet. I St. Louis blev han kärleksfullt omhändertagen av de amerikanska kastarna, vars maskot han blev.

Nu till maratonloppet. Trots hettan klädde Carvajal sig i långärmat, långa byxor och bastanta promenadskor. Strax före start lyckades en av hans nyvunna vänner, diskusvinnaren Sheridan, klippa av byxbenen vid knäna. Nöjd och glad hängde Carvajal lätt med täten i de första kilometrarnas stillsamma kaos. Beridna funktionärer följde tätgruppen, läkare i bilar ingrep när värmen skördade sina offer och hästdragna vagnar med publik följde loppet från första parkett. Carvajal var ännu i täten, skämtande med sina medtävlare, och ibland knyckte han några persikor från picknickande åskådare. När han blev hungrig igen sneddade han in i en fruktträdgård. och tog några äpplen. Senare drabbades han av magkramp och måste stanna.

Under tiden hade Fred Lorz också tagit sig en paus. Denne ledde loppet i början, men halkade efter. Han mådde illa. Han accepterade lift med en av följebilarna. Han såg sina konkurrenter igen och vinkade åt dem från bilflaket. En knapp mil från mål råkade fordonet ut för motorstopp. Lorz var nu ganska fräsch. Han ville hinna fram till målet och se segraren koras, därför började han jogga och var snart framme. Det mest häpnadsväckande hände att Lorz av åskådarna hyllades som olympisk mästare. Han gillade uppståndelsen och lät spelet fortgå så länge som möjligt. Strax innan han skulle motta segerbucklan erkände han att han åkt bil ett stycke av banan.

Hur gick det i tävlingsloppet då? Och för Carvajal? Tre amerikaner, Mellor, Newton och Hicks kämpade om segern. Hicks ledde när det var 17 km kvar men abrupt tog han slut. Servicepersonal gav honom rå äggvita, liten dos stryknin (!) samt litet pissljummen cognac, varpå han kvicknade till. Men vid sista sugande backen strax före mål knäade han och var nära kollapsens rand och släpade sig fram, knappt gående. Strax därefter ekade publikens jubel mot segraren, som nästan hjälplös som ett barn segade sig i mål och bekransades. Buren till omklädningsrummet väcktes han till liv med läkares hjälp. Segrartid: 3.28.53 (5,59 min. före tvåan).

Hur gick det då för den okuvlige brevbäraren från Havanna? Jo, tack! Kom fyra. Hade han inte ätit det förbaskade äpplet hade han i stället segrat och blivit vederbörligt hyllad. Ingen vet var Carvajal senare tog vägen. I varje fall deltog han aldrig mer i någon internationell tävling. Ett människoöde att minnas. Och St. Louis skall man inte bara komma ihåg därför att det var där som man sålde den första strutglassen, kanske också för att världsutställningen födde en dåtida hit som hette 'Meet me in St. Louis'.

Egentligen ville grekerna att alla spel skulle hållas i Aten, men när de inte fick denna vilja igenom, ville de i stället arrangera egna spel jämna år mellan de ordinarie Spelen. IOK gick motvilligt med på det. Men grekerna var inte redo 1902, däremot 1906 som här skall behandlas. Dessutom ett firande av de olympiska spelens 10-åriga existens. Dessa spel numreras inte i OS-statistiken! Till hemmapublikens oerhörda besvikelse vann inte en grek (de erövrade inte ens medalj) utan kanadensaren Sherring med John Svanberg på silverplats. Segrartid: 2.51.23,6 (6,39 min. före tvåan).

När franske historikern Michel Bréal tog initiativet till första maratonloppet vid de första moderna Olympiska Spelen 1896 i Aten, ville han hedra minnet av den atenske budbäraren Feidippides löpning från Marathon till Aten för att rapportera om segern över perserna (i slaget vid Marathon 490 f Kr, en ort på halvön Attika cirka 40 km från Aten). Därefter kollapsade han och avled efter att ha ropat: "Glädjen Eder". Myt eller verklighet? Huvudkällan för vår kunskap om denna batalj i Marathon är Herodotos verk, som inte innehåller något om denna löpning. En marathonmyt alltså. Men varför är då en maratonlöpning 42.195 meter? Kan det möjligtvis vara den exakta sträckan från Marathon till Aten? Många tror det men det är fel.

London Spelen 1908

Efter de farsartade flopparna i Paris och St. Louis, där världsutställningarna var dominerande inslag och tävlingarna kom i skymundan, fick *London Spelen 1908*, och de lyckades bra och blev de bästa Olympiska Spel någonsin. Arrangörerna hade för maratonloppet valt en mycket exklusiv sträcka: från Windsor Castle till Kungalogen i Stadion. Denna sträcka mätte "exakt" 42.195 meter och blev från och med OS 1924 normen för ett maratonlopp, efter att IAAF 1921 fastställt sträckan till 26 engelska mil plus 385 yards, dvs 42.195 meter.

Inget lopp i den 100-åriga maratonhistorien har varit mer dramatiskt och omskrivet än Londons 1908. Det var en bitter kamp mellan tre man: italienaren Dorando Pietri, sydafrikanen Hefferon och amerikanen Hayes. Pietri kom först in på Stadion, men med glasartad blick och på darriga ben föll han ihop gång på gång. Han fick hjälp av "vänliga funktionärer" den korta biten till mål och korsade målinjen först av alla. Det påstås att den glade bagaren från Capri var dopad med stryknin (!) – samma medel som segraren Hicks fick i St Louis! 24 timmar efter målgång

blev Pietri diskvalificerad, men blev ändå hjälte och mer hyllad än segraren Hayes; och t o m drottning Alexandra tog emot den tappre lille italienaren i audiens och förärade honom en stor pokal som kompensation. Inte heller Hayes kan räknas till de stora segrarna. Efter OS blev de båda kombattanterna professionella löpare, och det visade sig att Pietri var den bättre av dem. Segrartid: 2.55.18,4 (48 sek före tvåan).

Stockholms OS 1912

Stockholms OS 1912 blev alltigenom en fullträff och en förebild för kommande olympiska spel. olympiska maratonlopp har dittills karakteriserats av värmeböljor på sommarens- och Spelens hetaste dagar och denna gång var inget undantag. En tradigi inträffade under loppet, då 21-årige portugisen Lazaro, kollapsade av vätskebrist och avled dagen efter på Serafimersjukhuset. Sträckningen är en vacker och idyllisk vändpunktsbana med start på Idrottsparken Stadion genom Tureberg och ut mot Sollentuna Kyrka. (Denna klassiker återuppstod 1982 under namnet Stockholm Extra Marathon men tävlingen dog efter andra loppet 1983). De intresserade kan läsa om loppets dramatik i Lindhagens och Bergwalls böcker exempelvis. På den tiden fick fler än tre löpare från varje nation deltaga, och på Stadion stod 12 svenskar med Sigge Jakobsson sexa och bäste svensk. Två sydafrikaner tampades i täten, men den ytterligt kraftige polismannen från Johannesburg, McArthur, lyckades avgöra envigen till sin fördel. Med vikten 77 kg är McArthur OS-historiens tyngste maratonsegrare! Segrartid: 2.36.54.8 (57 sek före tvåan). Banan mätte 40,2 km.

OS 1920 i Antwerpen

Finlands första stora löparidol Kolehmainen, som vann OS-guld i Stockholm på 5.000 m och 10.000 m samt i terräng (cirka 8 km) som 23-åring, siktade förstås på att försvara titlarna vid OS i Berlin 1916. Spelen inställdes pga första världskriget. Men han gav inte upp OS-satsningen. Eftersom man på den tiden trodde att det var omöjligt att vinna OS-guld på fem- och tiotusen bana efter fyllda 30 år, satsade Kolehmainen på maraton-guldet vid *OS 1920 i Antwerpen* istället och lyckades med denna bravad. Men han fick verkligen kämpa för segern! Vid 27 km tog han täten och drygade ut ledningen kraftigt vid 35 km – men sista halvmilen attackerade den urstarke estländaren Lossman våldsamt och tog in nästan hela försprånget, men finnen hade reservkrafter och obändig segervilja och vann med 13 sek. Den knappaste segermarginal dittills i en olympiamara! Dessutom den förste store segraren! Trots den längsta OS-banan någonsin som mätte 42.750 meter, blev det ett fantastiskt nytt olympiskt rekord med tiden: 2.32.35,8.

Men hur började allt egentligen? Som de flesta finska idrottsmän, växte Hannes Kolehmainen upp under kärva förhållanden i ett gott och stabilt hem. Som yngste son bland två bröder, Tatu och Viljam, som var finska löparpionjärer och dominerande långdistanslöpare, fick Hannes god sparring och vägledning och blev sedermera bättre än sina bröder. De var samtliga goda skidlöpare. Under tonåren tävlade Hannes på skidor, men satsade snart helt på löpning. Redan som 17-åring, 1906, blev han trea i ett maratonlopp i Viborg. Som 19-åring blev han finsk mästare på 10.000 meter. År 1911 tog han hem engelska mästerskapet på 4 eng.mil och satte finska rekord på alla medellånga sträckor. På våren 1912 i Berlin slog han franske nationalidolen Bouin i ett terränglopp på 7.500 meter. Blev publikfavorit efter segern i det gastkramande 5.000 metersloppet i OS 1912 då världsrekordet slaktades med 25 sekunder. Hannes utvandrade 1912 till USA, där han slog många amerikanska rekord inne och ute. Efter OS 1920 återvände han till Finland och satte 1920 världsrekord på 25.000 m bana med 1.26.29,6, 1922 med 1.25,19 och på 30.000 m med 1.47.13,4 år 1922. Hannes världsrekord på 3.000m (8.36,8) slogs 1918 av John Zander, det på 5.000 meter putsade Nurmi till 1922, för att året efter även mista rekordet på 20.000 m (1.07.40,2) till Albin Stenroos.

Finlands löparframgångar är en perfekt illustration till hur viktigt det är med världsstjärnor, som kan inspirera ungdomar att själva bli löparstjärnor. Paavo Nurmis stora idol och förebild var Hannes Kolehmainen! Som 15-åring blev Nurmi helt besatt av löpning när han läste om dennes OS-segrar 1912. Hannes var sporthandlare i Helsingfors. Efter sin löparkariär, gjorde han stora insatser som ledare för sin klubb och på riksplanet. För sina insatser förärades han den förnämsta utmärkelsen; riddartecknet av Finlands vita ros. En stor löpare och människa att minnas.

Medlemsförmån (grupper)

I **Restaurang Michelangelos** källarvalv från 1600-talet, lämnas 10 % på matnotan för grupper om minst 10 personer, varav någon måste vara medlem i Svenska Marathonsällskapet

Adress: Västerlånggatan 62
111 29 Stockholm
08-21 50 99.
Kopiera och fyll i denna blankett och lämna till hovmästaren vid beställning.

Namn .....

Adress .....

.....

Jag tror på Hale Bopp. Blint och stenhårt. Ty det var i hans (hennes??) tecken som jag fick mitt nya jobb här i England

I Kometens *Tecken*

Jag tror på Hale Bopp. Blint och stenhårt. Ty det var i hans (hennes??) tecken som jag fick mitt nya jobb här i England, efter att, som så många andra i dag, ha blivit ett offer för omorganisation på mitt gamla företag, och det var i hans tecken som jag sprang London Marathon, eller "did the London" som man säger här. Och att "do the London" har sina svårigheter innan man ens hunnit till startlinjen. Det är nämligen bara var tredje brittisk löpare som anmäler sig som får en plats. Jag var en av de lyckliga, dock utan Hale Bopp's inverkan, eftersom dragningen skedde redan runt jul.

Ett nyårslöfte

Under min förberedelseperiod, som startade som ett nyårslöfte, bröt jag mot två av de teser som ofta framhålls när det gäller maratonträning. Man ska undvika stress och man ska inte tävla för ofta. Men osäkerhet i arbetssituationen *är* stressigt, och det är inte mycket man kan göra åt det. Dock var mig löpningen till mycket stor hjälp. Jag koncentrerade mig på min identitet som löpare snarare än på min yrkesroll och gav löpningen den hundraprocentiga uppmärksamhet den förtjänar, och vi vet alla vilka underverk ett hårt träningspass och munhuggning med klubbkompisarna kan göra! Och vad tävlingarna beträffar... Jag kan väl inte hjälpa att det finns så många intressanta tävlingar i närheten, allt från ett vanligt 10 km-lopp via halvmaraton till ett 10 miles-lopp som tog mig närmare tre timmar. Nämnas ska kanske att loppet hette Tough Guy, och att det verkligen gjorde skäl för namnet, då det avgjordes på något som kan liknas vid en militär övningsbana. Dessa övningar inkluderade "lindans" åtskilliga meter över marken och djupdykning i vatten vars temperatur jag är övertygad om kunde mätas i minusgrader. (Det där med att vatten fryser vid noll grader är bara snack. Man ska inte tro allt man läser!) Och var det någon helg som syntes tävlingfri, så var det alltid någon klubbkompis där och frestade.Men jag måste erkänna att jag inte är svårövertalad, och det vet de.

"the London"

Summan av kardemumman blev att jag tävlade varje helg utom en (då jag var bortrest...) fram till tre veckor innan maran. Ett par pers hann jag med av bara farten, vilket ju alltid sitter bra för självförtroendet. Men de mest värdefulla tävlingarna– hela våren var trots allt inriktad på "the London" – var två 20 miles-lopp (32 km) som jag genomförde med sex dagars mellanrum en månad före maran. De tider jag fick där och det sätt som jag avslutade det andra loppet på (avancerade från 10:e till 6:e dam den sista milen) var en mycket klar markering av vad jag skulle sikta på i London.

Fyra minuter över startlinjen

Tävlingsdagen kom, och förutsättningarna kunde inte ha varit bättre. Sol, men ändå en härlig friskhet i luften, och i det närmaste vindstilla. Det tog mig fyra minuter att komma över startlinjen, och det var åtskilligt zick-zackande därefter, men till min förvåning förlorade jag bara någon minut till min idealtid, 7.30 per mile. Och snart gick det verkligen i 7.30-tempo eller strax därunder. Löpningen kändes avslappnad och behaglig. Jag passerade halvmaran på 1.39 (enligt min klocka). Därefter föll tempot något, men det kändes fortfarande bra. Stämningen var härlig, även om jag måste erkänna att jag mest var koncentrerad på min löpning. Jag har aldrig tidigare varit så lugn och fokuserad inför en mara som idag, och jag har heller aldrig tränat så målmedvetet inför ett maratonlopp förut. Och jag vet att jag kan klara det...

In i väggen

Efter 19 miles kommer den så, den vägg som jag, trots att detta är min trettionde mara och jag borde veta bättre, åter lyckats förtränga. Men den är inte stor, en trädgårdsmur snarare än den kinesiska muren, och jag tappar inte mer i tempo än att jag känner att jag har situationen i min hand - eller snarare i mina fötter... De tre sista milesen är tuffa, men med vetskapen om att personrekordet är klart såvida inte något alldeles oförutsett inträffar (vilket i och för sig mycket väl kan vara fallet i ett maratonlopp...) avverkar jag dem i ett tempo runt 8.10. Men jag måste erkänna att hur ståtlig Big Ben än ser ut där han står efter 25 miles, så föredrar jag denna dag ändå anblicken av den moderna digitala klockan över målet vid Buckingham Palace! Någon riktig sprint klarar jag inte av, men en viss ökning blir det förstås på upploppet. Armarna i luften - 3.23.47, och äntligen, äntligen har jag klarat de tre och en halv timmarna, och det med god marginal! (Även den officiella tiden 3.27 räcker mer än väl.) Funktionärerna som står i målfållan applåderar oss som sakta vandrar genom. Tusentals löpare har gått i mål före oss, och vi hyllas om segrare! Jag är mittemellan skratt och gråt. Ett länge eftersträvat mål är uppnått, och jag är så lättad och lycklig.

En pint som belöning

Hjärnverksamheten är dock betydligt långsammare än mina ben, noterar jag när jag försöker koppla de tämligen enkla instruktionerna för att gå till bagagebussarna. Rött till höger och blått till vänster... Rött till höger och blått... Nåväl, jag får mina pinaler, drar på mig min nyförvärvade t-shirt och går iväg för att förena mig med mina klubbkamrater. Vår buss, som lämnade Hook Norton i arla morgonstund, står nu strategiskt parkerad utanför en pub. En pint i solen på bänken utanför sitter mycket fint medan vi diskuterar dagens begivenheter. Och vad Hale Bopp beträffar - tja, ur hans perspektiv är ju faktiskt inte 42 km speciellt långt...

Cecilia Peterson

Utländska maratonlopp 1997

(urval)

5/7	Midnight Sun,Tromsö, Norge
6/7	Paavo Nurmi, Åbo, Finland
13/7	San Francisco, USA
25/7	Jakobstad, Finland
26/7	Tavastehus, Finland
26/7	Nuuk, Grönland
2/8	Omsk, Sibirien, Ryssland
2/8	Geilo, Norge
3/8	Mount Meru, Tanzania
9/8	Kongsvinger, Norge
15/8	Gdansk, Polen
16/8	Helsingfors, Finland
17/8	Reykjavik, Island
23/8	Halden, Norge
24/8	Mexico City, Mexico
30/8	Karleby, Finland
31/8	Trondheim, Norge
31/8	Longyearbyen, Spetsbergen
31/8	Sydney, Australien
6/9	Medoc, Pauillac, Frankrike
6/9	Jungfrau, Interlaken, Schweiz
6/9	Vasa, Finland
7/9	Moskva, Ryssland
13/9	Oslo, Norge
14/9	Buenos Aires, Argentina
20/9	Vilnius, Litauen
21/9	Stavanger, Norge
21/9	Montreal, Kanada
28/9	Berlin, Tyskland
28/9	Budapest, Ungern
28/9	Portland, USA
4/10	Drammen, Norge
4/10	Kosice, Slovakien
5/10	Århus, Danmark
5/10	Melbourne, Australien
5/10	Minneapolis, USA
11/10	Bukarest, Rumänien
12/10	Carpi, Italien
12/10	Zagreb, Kroatien
12/10	Istanbul, Turkiet
12/10	Reims, Frankrike
12/10	Helsingör, Danmark
19/10	Chicago, USA
19/10	Lausanne, Schweiz
26/10	Aten, Grekland
26/10	Auckland, Nya Zeeland
26/10	Echternach, Luxemburg
26/10	Marine Corps, Washington DC, USA
26/10	Heraklion, Kreta, Grekland
26/10	Venedig, Italien
26/10	Lyon, Frankrike
26/10	Mariehamn, Åland
26/10	Frankfurt, Tyskland
27/10	Dublin, Irland
2/11	Amsterdam, Nederländerna
2/11	New York, USA
9/11	Columbus, USA
16/11	Havanna, Kuba
23/11	Lissabon, Portugal
23/11	Benidorm, Spanien
23/11	Monaco
23/11	Lake Kawaguchi, Japan
30/11	Bangkok, Thailand
30/11	Florens, Italien
30/11	Soweto, Sydafrika
30/11	La Rochelle, Frankrike
6/12	Kuopio, Finland
7/12	Fukuoka, Japan
7/12	Hanoi, Vietnam
7/12	Barbados
7/12	Magaluf, Mallorca
14/12	Honolulu, Hawaii

För information kontakta vårt internationella ombud, K-G Nyström tel. 0520-444421 eller undertecknad på tel. 08-53170303.

Birger Fält

Insändare

Betr. K-G Nyströms inflytande på Marathonsällskapets verksamhet

Efter att ha tagit del av några mindre upplyftande saker i Marathonlöparen nr. 148 är jag orolig för Sällskapets framtid och vill framföra några synpunkter.

K-G Nyströms småskurna och okunniga angrepp på räkenskaperna lämnar jag därhän, det klarar nog styrelsen av. Dock är det tråkigt att våra ideellt arbetande styrelsemedlemmar skall råka ut för sådant.

Däremot vill jag ifrågasätta om en del av den verksamhet K-G Nyström bedriver hör hemma inom Marathonsällskapets område. Närmast tänker jag på hans arrangemang i Trollhättan med nio dagars maratonlopp i följd.

Den kloke Ulf Johansson framhåller alltid i sina träningsråd att marathonlöpning skall vara friskvård.

Thorleif Rekkebos öde ifjol bevisar att arrangemanget i Trollhättan är motsatsen till friskvård , det är en lek med döden. Givetvis får man leka med döden, så för min del får han gärna fortsätta med galenskaperna.

Min privata uppfattning är emellertid att Svenska Marathonsällskapet skall ta sin hand ifrån arrangemang där man skall springa fulla marathondistansen flera dagar i följd.

De skall inte med i tävlingsprogrammet och varken referat eller resultatredovisning skall publiceras i Marathonlöparen.

Nils Majling, Järfälla

Redaktören svarar:

Tack för Ditt inlägg ang. K-G Nyströms inflytande på verksamheten och för Ditt förtroende för styrelsen. Som bekant har alla våra medlemmar rättighet att ta del av våra räkenskaper, styrelseprotokoll o.s.v. och vi tycker nog också att K-G först skulle ha bett att få ta del av dessa innan han "gick till angrepp" mot vår ordförande.

Vad beträffar arrangemangen i Trollhättan så har vi inte befogenhet att hindra K-G från att arrangera maratonlopp flera dagar i rad och varje lopp arrangeras dels separat och dels upprättar K-G en speciell resultatlista med totaltiderna för fem (1995 och 1997) resp. tio (nio lopp i Trollhättan och ett i Oslo, 1996). Dessutom har han vid flera tillfällen arrangerat maratonlopp två dagar i följd.

Det finns ingen anledning för oss varken att utesluta arrangemangen ur tävlingskalendern eller att låta bli att redovisa resultaten ev. kompletterat med referat från loppen. Däremot uppmuntrar vi aldrig våra medlemmar att tävla två eller flera dagar i sträck, och inte heller publicerar vi total-resultaten! I min sammanställning över bidragande faktorer till Torleif Rekkebos död har jag rapporterat att man behöver c:a 48 timmar för att återhämta sig efter ett maratonlopp vid maximal ansträngning. De svenska löpare, som deltagit i K-G:s maror och sprungit flera dagar i följd har, enl. min uppfattning, ej ansträngt sig maximalt. Att betrakta dessa maratonlopp som "en lek med döden" måste därför betraktas som en grov överdrift även om vi helst skulle se att man hade en tävlingsfri dag emellan! Att detta dock inte är praktiskt genomförbart säger sig självt.

I detta nummer publicerar vi en rapport från K-G:s senaste evenemang, Vänern Runt, där Sune Hjalmarsson berättar om sin uppläggning och sina upplevelser av loppet. Detta gör vi inte för att uppmuntra våra medlemmar att antaga denna utmaning, utan för att ge goda råd till den eller de som ändå vill göra ett försök!

Observera att Sune betonar att planering och anpassningsförmåga är viktiga ingredienser.

Jan Lind

Vi har fått ytterligare två insändare som rör K-G. Nyström, båda från f.d. styrelsemedlemmar. Här är det K-G:s kritik mot styrelsen och vårt sätt att sköta verksamheten som behandlas. Vi återger dessa "debattinlägg" i sin helhet, men har valt att inte göra några kommentarer.

Följ hederns lagar, herr Nyström!

Du har under ett antal år kritiserat den verksamhet som Marathonsällskapet bedriver genom upprepade motioner till Sällskapets årsmöten och numera genom brev och tel.samtal till Marathonsällskapets ordförande.

Brevet som publicerades i senaste numret av tidningen visar tydligt på vilken nivå Du befinner Dig. Du gissar en hel del och påstår t.o.m. att det förekommer ekonomiska oegentligheter inom styrelsen. Du har hotat ordföranden med polisanmälan.

Du har tydligen förträngt att Du uppenbart var med på årsmötet där besluten fattas i demokratisk ordning. Genom Ditt brev bedömer Du revisorerna och de övriga årsmötesdeltagarna som inkompetenta varelser. Det är trist och sorgligt på vilket sätt Du agerar. Dina frågor har ordföranden besvarat mycket välformulerat och tydligt.

Du vill till synes inte lyssna eller på något annat sätt finna Dig i Marathonsällskapets stadgar. Du kommer naturligtvis att fortsätta att driva Din kamp för att splittra Marathonsällskapet. Jag finner inte några andra skäl för Ditt agerande.

Marathonsällskapet är en kamratförening för långdistanslöpare. Jag har varit medlem i 17 år och styrelseledamot under många år. Mina minnen är till stora delar positiva från denna tid. Vi gjorde naturligtvis en del misstag. Däremot att beskylla oss för oärlighet är ett mycket vårdslöst sätt att uttrycka sig. Förra året blev jag hedersmedlem efter beslut av årsmötet. Det kändes mycket glädjande och jag är fortfarande stolt över detta. Tiden i styrelsen och inom Sällskapet har gett mig många vänner för livet och det känns bra. Däremot känns det inte bra med den kampanj Du för mot styrelsen. Risken är stor att Du kanske lyckas och att Sällskapet går mot sin död och undergång. Jag tror att styrelseledamöterna har andra värden i livet än bara löpning och kan tröttna. Det kanske blir så att man "går in i väggen". All ideell verksamhet måste vara rolig, annars kan det vara.

Det kommer ett årsmöte nästa år också. Jag kan bara uppmana Dig att följa hederns lagar och att även svälja de beslut som går emot Din uppfattning. Det är demokratins grundregel. Beskyll inte styrelsen för oegentligheter, där går gränsen! Uppträd som en fullvärdig medlem! Om Du inte godtar detta har Du fullständiga rättigheter att begära utträde ur Marathonsällskapet, medlemsskapet är inte tvingande.

Lennart Granberg

Ledamot i valberedningen trots tappra försök från Nyström att få bort mig.

Begär ditt utträde, KG Nyström!

Det har kommit till min kännedom att en medlem i Svenska Marathonsällskapet försöker sabotera verksamheten för styrelsen.

Jag var inte på årsmötet, men har fått information från detta, där medlemmen, KG Nyström, på alla upptänkliga vis försöker sabotera mötet genom att ifrågasätta allt. Han försöker misstänkliggöra styrelsen på alla möjliga sätt. Han ondgör sig t.ex över de resor som Sällskapet anordnar, där reseledaren, som brukar vara någon inom styrelsen, får fri resa. Han tycker alltså att reseledaren skall betala sin resa själv.

Uppenbarligen har han inte fattat något av det arbete reseledaren utför i form av förberedelser inför resan, samt under resan. Jag har varit med som reseledare på många Athenresor och i Grekland är det inte särskilt mycket som fungerar. Jag har ibland stått över åtta timmar vid stadion i Athen och väntat på löpare i vår grupp för att kunna ta hand om dem.

Arrangören bryr sig inte ett dugg om de stackars löpare som finns kvar utefter banan, utan låser och går hem efter ca fem timmar. Vädret är ofta dåligt vid den här tiden på året. Trots detta har jag sparat en semestervecka för denna resa, mycket beroende på att jag under åren har träffat oerhört många trevliga marathonlöpare och deras anhöriga.

Om jag nu skulle betala denna resa själv, så finns det ingen anledning att ta semester denna tid på året för att åka till dåligt väder i Grekland. Då åker jag hellre med min familj en annan tid på året då vädret är bra och jag får umgås med familjen och dessutom slippa ideellt arbete inför resan. Familj och arbete är tydligen okända begrepp för KG Nyström.

Styrelsen har också haft medlemmar som är lärare till yrket. Lärare kan inte ta semester under pågående termin, utan har fått ta tjänstledigt med löneavdrag för att kunna ställa som ledare på marathonresan.

Det skall poängteras här i sammanhanget, att reseledarens kostnader för resan inte belastar Marathonsällskapets ekonomi. Reseledaren får dessutom själv betala sitt uppehälle under resan.

Han ondgör sig över att styrelsen äter en smörgås på styrelsemötena, möten som ibland pågår till midnatt.

Han ondgör sig, som i senaste numret av Marathonlöparen, över att styrelsen nissköter upphandlingen av statyetter. Det är ingen hejd på hans klagomål över allt som är fel. Jag förstår överhuvudtaget inte varför han är medlem i Sällskapet.

Egentligen borde man inte bemöta de dumheter KG Nyström vräker ur sig. Han är väl känd i de sammanhangen och förtjänar inte att tas på allvar. Han lyckas samla några få supporters, men de flesta sansade medlemmar bryr sig inte om honom. Han brukar också skämma ut sig på de årsmöten han deltar i, men det är väl inte så mycket att bry sig om. Han får ju fritt tycka vad han vill enligt de demokratiska spelregler vi har. Styrelsen granskas också av revisorer, som inte haft något att anmärka på, vilket även KG Nyström borde fatta.

Anledningen att jag nu bemöter KG Nyström är, att det kommit till min kännedom att han har trakasserat styrelsemedlemmar på kvällarna på deras hemtelefoner. Detta gör mig oerhört upprörd att styrelsemedlemmar och deras familjer skall utsättas för detta, som jag tycker gränsar till hemfridsbrott!

Jag tycker Du borde skämmas, KG Nyström!

Det skall poängteras här att styrelsearbetet är ideellt. Styrelsemedlemmarna har således sina civila arbeten på dagarna, något som KG Nyström inte verkar förstå.

Svenska Marathonsällskapet är en kamratförening för svenska marathonlöpare. Jag tycker inte att KG Nyström uppfyller de kriterier som krävs för att få vara medlem.

Därför uppmanar jag dig – KG Nyström – att självmant begära ditt utträde ur Svenska Marathonsällskapet, eftersom du uppenbarligen bara är ute efter att sabotera Sällskapets verksamhet!!

Annars uppmanar jag styrelsen att utesluta KG Nyström, då jag inte anser att han uppfyller kraven för att få vara medlem!

Bengt Lönnroth

Mångårig medlem i Svenska Marathonsällskapet

Resultat

Reykjavik Marathon 1996-08-18

Pl	Namn	Nat	Tid
M			
1	Hugh Jones, -55	GBR	2:24:16
2	Chris Penny, -70	GBR	2:29:53
3	Reinhard Ramminger, -67	AUT	2:38:46
24	Kaapo Röör, -39	SWE	3:21:35
60	Sarne Appelros, -39	SWE	3:41:08
81	Staffan Svenmarker, -51	SWE	3:56:33
96	Rolf Halde, -47	SWE	4:14:07
K			
1	Angharad Mair, -70	GBR	2:38:47
2	Nancy Drach, -59	USA	3:22:03
3	Kathy Koberlein, -50	USA	3:45:50
10	Marita Simonsson, -51	SWE	4:29:00

Antal fullföljande: 120 män och 11 kvinnor

XVIII Maraton Warszawski 1996-09-29 Warszawa, Polen

Plac	Kl/Pl	Namn	Nat	Tid
1	M/1	Artur Ociepa	POL	2.18.14
2	M/2	Mariusz Kaminski	POL	2.18.30
3	M30/1	Janusz Sarnicki	POL	2.18.38
18	K40/1	Jelena Cuchlo	BLR	2.37.48
23	K/1	Anna Kscak	POL	2.39.27
45	K/2	Malgorzata Jamroz	POL	2.48.58
422	M50/31	Bertil Larsson	SWE	3.48.44

Antal fullföljande 658

Tiberias Marathon 1997-01-08 Israel

Plac	Klass	Deltagare	Nat	Tid
1	M18/1	Lemi Chenegere	ETH	2.16.41
28	K18/1	Bekele Alemitu	ETH	2.52.48
173	M18/72	Perove Claesson	SWE	4.04.18

Förmodligen världens *lägsta* marathon, 200 m under havsnivå. Vändpunktsbana längs södra delen av Genesarets sjö.
Flackt och mycket vackert på klassisk, biblisk mark, bl.a. korsande Jordanfloden.
Vindstilla och ca 25°C i luften. Gott om vätskestationer, vatten och sportdrycker.
Målgång och ombyte vid Radison Moria Plaza Hotel, där man kunde glida ner i ett bubbelbad efteråt. Perfekt arrangemang!
Kan rekommenderas som en perfekt "vintermara" för oss nordbor. Går bra att kombinera med en semestervecka i Eilat vid Röda havet.

Hälsningar från ende svensken i loppet
Perove Claesson
Istrums SK

Midwinter Marathon Apeldoorn, Holland 1997-02-01

Pl	Klass	Namn	Nat/Klubb	Tid
M				
1		Jaroslaw Pesta	POL	2.20.46
2		Petr Novak	TCH	2.22.04
3		Rostislaw Kolich	TCH	2.22.05
26	M40/6	LAbrahamsson	Solviking	2.50.04
260	M60/2	Stig Hellström	Fredriksh.	3.30.28
261	M50/33	Jan Krantz	Solviking	3.30.28
281	M45/67	Sören Remar	Gällst. AIS	3.33.13
379	M60/9	K-G Nyström	Vi som sp.	3.46.17
503	M60/19	Tore Billman	Fredriksh.IF	4.12.35
508	M60/20	Per Adolfsson	IK Ymer	4.13.13
521	M45/113	Lennart Nennedal	Mälarö SOK	4.17.52
542	M40/121	Conny Adolfsson	IK Ymer	4.55.15
543	M50/90	Hans Orsing	Helsingborg	4.55.15
K	Totalt			
1	21	Maria Kawiorska	POL	2.46.44
2	64	Liesbeth Frederiksen	HOL	3.00.18
3	81	Maaijke Sijtsema	HOL	3.05.49

Antal fullföljande: 545
Vädret: Plus 6 grader och mulet, barmark.
OBS K-G Nyström är inplacerad i fel klass.

Nästa år är det 25-års jubileum för Midwinter Marathon i Apeldoorn. Loppet går då den 7 februari 1998.

Skara Marathon 1997-04-12

Sverigepremiär för "åldersanpassad startordning" enligt WAVAs tabeller.
Totaltid är verklig löptid. Måltid är den ålderskompenserade tiden.

Pl	Namn	Klubb	Klass	Måltid **Totaltid**
1	Hansson Lennart	Dalasjö IK	M40	2.31.40 **2.37.23**
2	Holm Leif	Team Blekinge	M50	2.31.58 **2.46.55**
3	Jansson Hans	Kils AIK	M45	2.34.56 **2.45.00**
4	Karlsson Göran	Team Blekinge	M40	2.40.21 **2.46.04**
5	Nilsson Dag	Växjö LK	M40	2.40.40 **2.46.23**
6	Bätz Ronny	Trollhättans IF	M50	2.42.03 **2.57.00**
7	Rundberg Olle	Bovallstrands IF	M50	2.42.06 **2.57.03**
8	Klättborg Clarence	Fredrikshofs IF	M55	2.45.03 **3.05.52**
9	Hultgren Eddy	Team Blekinge	M35	2.47.48 **2.49.34**
10	Andersson Göran	Enhörna IF	M55	2.48.17 **3.09.06**
11	Sjöström Tommy	Kvarnsv. GoIF	M35	2.48.20 **2.50.06**
12	Apell Urban	Lidköpings IS	M50	2.48.28 **3.03.25**
13	Zetterlund Mats	Vattudalen	M45	2.49.13 **2.59.17**
14	Ivarsson Göte	IF Tivo	M60	2.49.25 **3.17.38**
15	Lien Jörgen	NOR	M	2.49.31 **2.49.31**
16	Säfström Rolf	IF Tivo	M45	2.49.44 **2.59.48**
17	Leandersson M	Solvikingarna	M45	2.50.30 **3.00.34**
18	Almén Magnus	Lidköpings IS	M	2.51.36 **2.51.36**
19	Johansson Stefan	Team F7	M	2.55.04 **2.55.04**
20	Friedl Richard	Håfreströms IF	M55	2.58.28 **3.19.17**
21	Zbigniew Grobelniak	Solvikingarna	M35	3.00.12 **3.01.58**
22	Hörberg Stig	Växjö Norra	M50	3.00.23 **3.15.20**
23	Hugosson Ing-Marie	Örebro AIK	K45	3.00.26 **3.26.30**
24	Rangne Ylva	Fredrikshofs IF	K40	3.00.39 **3.21.28**
25	Hjalmarsson L	Lidköpings IS	M55	3.01.15 **3.22.04**
26	Persson Maria	IFK Kristineh.	K35	3.01.21 **3.17.11**
27	Eklund Birger	Fredrikshofs IF	M45	3.01.42 **3.11.46**
28	Hellström Stig	Fredrikshofs IF	M60	3.01.46 **3.29.59**
29	Jingholt Stefan	Bollebygds IF	M40	3.02.33 **3.08.16**
30	Johansson Gösta	Rydö ASK	M55	3.03.07 **3.23.56**
31	Milton Kjell	Istrums SK	M45	3.03.26 **3.13.30**
32	Skoog Lennart	Stenungsund	M50	3.03.41 **3.18.38**
33	Holm Lars	Trollhättans IF	M45	3.05.08 **3.15.12**
34	Svantesson Ch	Scan Farmek	M	3.05.35 **3.05.35**
35	Persson L-Gunnar	Fredrikshofs IF	M45	3.07.00 **3.17.04**
36	Hornebrant Stefan	Trollhättans IF	M35	3.08.06 **3.09.52**
37	Edberg Anders	Åkulla SK	M40	3.08.10 **3.13.53**
38	Larsson Jack	Vilsta IK	M45	3.08.16 **3.18.20**
39	Brask Anders	Fredrikshofs IF	M45	3.08.50 **3.18.54**
40	Sahl Torbjörn	Lidköpings VSK	M	3.09.13 **3.09.13**
41	Hagberg Tommy	Växjö LK	M	3.09.59 **3.09.59**
42	Brodin Frank	Solvikingarna	M50	3.11.08 **3.26.05**
43	Önnerby Göran	Anderstorps OK	M45	3.11.17 **3.21.21**
44	Remar Sören	Gällstads AIS	M45	3.11.43 **3.21.47**
45	Sahl Stellan	Lidköpings VSK	M55	3.12.40 **3.33.29**
46	Hindikka Esko	IFK Strängnäs	M50	3.12.55 **3.27.52**
47	Alm Åke	FK Finn	M40	3.13.23 **3.19.06**
48	Martinsson Ove	Vänersborgs AIK	M40	3.14.20 **3.20.03**

49	Adolfsson Lennart	Anderstorps OK	M35	3.16.00	3.17.46
50	Nordmark Kl-Magnus	Lidköping IS	M40	3.16.07	**3.21.50**
51	Johansson Wilhelm	Hjortsberga	M45	3.16.11	**3.26.15**
52	Alnebring Robert	Boo IF	M35	3.16.33	**3.18.19**
53	Wilhelmsson Kenny	Örebro AIK	M40	3.18.03	**3.23.46**
54	Paraniak Jan	IFK Strängnäs	M45	3.19.34	**3.29.38**
55	Gustavsson Ulf	Vilsta IK	M50	3.21.52	**3.36.49**
56	Appelros Sarne	Gränums IF	M55	3.24.16	**3.45.05**
57	Alcazar Miguel R	Solvikingarna	M45	3.24.22	**3.34.26**
58	Jarl Dan	Håfreströms IF	M50	3.24.40	**3.39.37**
58	Wårdén Bengt	Istrums SK	M50	3.24.40	**3.39.37**
60	Udd Monika	Örebro AIK	K45	3.25.51	**3.51.55**
61	Nerman Håkan	Vi som springer	M	3.25.52	**3.25.52**
62	Wirén Gunilla	Örebro AIK	K35	3.25.58	**3.41.48**
63	Åkesson Kjell-Åke	Växjö LK	M50	3.27.05	**3.42.02**
64	Franzén Leif	IFK Strängnäs	M50	3.27.17	**3.42.14**
65	Bjurman Conny	Tibro AIK	M	3.27.25	**3.27.25**
66	Perelius Mats	Solvikingarna	M	3.27.39	**3.27.39**
67	Fryestam Hans	Tibro AIK	M45	3.28.09	**3.38.13**
68	Nyström K-G	Vi som springer	M55	3.28.22	**3.49.11**
69	Jonasson Jan	Gränums IF	M50	3.28.49	**3.43.46**
70	Andersson Peder	Tibro AIK	M	3.29.11	**3.29.11**
71	Söderström Stig	Kvarnsv. GolF	M50	3.30.40	**3.45.37**
72	Franzén Gunilla	IFK Strängnäs	K50	3.32.31	**4.04.40**
73	Torsson S-Gunnar	Gislaved	M40	3.33.19	**3.39.02**
74	Kvarfordt Kjell	Fredrikshofs IF	M35	3.33.35	**3.35.21**
75	Magnusson Kjell	Clubb Z	M45	3.33.54	**3.43.58**
76	Hovling Ulrik	Ryda SK	M	3.35.41	**3.35.41**
77	Damstedt Kjell	Hargs BK Run.	M55	3.38.42	**3.59.31**
78	Mossberg Kjell	Ale 90 SK	M70	3.39.28	**4.16.01**
79	Wiklund Birgitta	OK Skogsvarg.	K45	3.39.38	**4.05.42**
80	Holm Bosse	Solvikingarna	M50	3.40.13	**3.55.10**
81	Madsen Anders	Ölstycke DK	M45	3.40.46	**3.50.50**
82	Ruus Pelle	Eskilstuna IK	M45	3.42.09	**3.52.13**
83	Adolfsson Per	IK Ymer	M65	3.43.01	**4.19.34**
84	Ekström C-J	IK Vista	M40	3.44.25	**3.50.08**
85	Högberg Christer	Karlstad	M35	3.45.08	**3.46.54**
86	Dahlin Thomas	IFK Strängnäs	M	3.45.23	**3.45.23**
87	Mandelholm R	Gränums IF	M45	3.47.03	**3.57.07**
88	Yngvesson S-G	IK Vista	M40	3.49.42	**3.55.25**
89	Patriksson Hans	TV-88	M50	3.53.47	**4.08.42**
90	Almqvist Lars	IFK Helsingb.	M45	3.54.30	**4.04.34**
91	Wennerberg Tony	Gränums IF	M	3.54.37	**3.54.37**
92	Adolfsson Conny	IK Ymer	M40	3.56.18	**4.32.51**
93	Bygland Anne-Margit	NOR	K40	4.01.59	**4.22.48**
94	Smögelin Göran	Smögens IF	M	4.11.57	**4.11.57**
95	Ragéus C-G	Lidköpings IS	M45	4.12.26	**4.22.30**
96	Brågård Jan	IFK Helsingb.	M50	4.17.05	**4.32.02**
97	Sandberg Tore	Karlstad LK	M40	4.24.49	**4.30.32**
98	Bergvall K-G	Motala AIF	M65	4.38.51	**5.15.24**

Tävlingsledare: Kurt Andersson
Banmätare: Harry Lindell, Trollhättan
Väder: Soligt, några plusgrader, nordlig byig vind.

Sätermaran 1997-04-26

Plac.	Namn	Klubb	Tid
KS			
1	Lena Bäckman	Fagersta RC	3.33.45
K35			
1	Sirpa Munne	Oxelösunds SLK	3.57.51
K40			
1	Margareta Erikhans	Gustafs GolF	3.33.45
2	Ylva Rangne	Fredrikshofs IF	3.35.06
K50			
1	Irene Göllas	Täby LLK	3.47.02
2	Gunilla Franzén	IFK Strängnäs	3.55.48
3	Elisabeth Westerlund	Täby LLK	4.17.48
K55			
1	Monika Simson	Åsrennarna	4.09.33
MS			
1	Andreas Forsberg	Dalreg IF	3.05.52
2	Anders Eriksson	Kristinehamn CK	3.16.17
3	Tommy Oskarsson	IFK Kristinehamn	3.17.34
4	Johan Werner	Bagarmossen	3.26.40
5	Mats Källström	Stora Skedvi IK	4.22.09
6	Torbjörn Arzt	Fredrikshofs IF	4.44.49
M35			
1	Mikael Bränn	IFK Märsta	2.45.20
2	Tommy Sjöström	Kvarnsved. GolF	2.51.59
3	Mats Hammerin	Kupolens LK	2.59.03
4	Bengt Göransson	Falu IK	3.06.14
5	Robert Alnebring	Boo IF	3.20.01
6	Markko Törmänen	Fagersta RCC	3.37.26
7	Aco Serafimouski	DEN	3.43.11
8	Hans Emilsson	Sparrisklubben	3.57.50
M40			
1	Sören Alneberg	ESS LK	2.53.26
2	Peder Estelli	IFK Mora	3.08.21
3	Klas Göran Speles	Gustafs GolF	3.31.19
3	Bo Dahlström	Sandvikens IF	4.04.68
5	Tore Sandberg	Karlstad LK	4.10.59
M45			
1	Erik Östman	Gustafs GolF	3.03.50
2	Leif Danielsson	Iggesunds SK	3.19.43
3	Kurt Hemphäla	ESS LK	3.22.15
4	Lars G Persson	Fredrikshofs IF	3.32.00
5	Veikko Luotomäki	Fagersta RC	3.35.08
6	Bengt Pettersson	Malmö	3.36.45
7	Kjell Åström	Kolarmora KIF	3.38.23
8	Bertil Jansson	Kolarmora KIF	3.42.15
9	Kjell Magnusson	Clubb Z	3.43.05
10	Kent Larsson	Harg BK Runners	4.02.21
11	Bo Engström	IFK Västerås	4.06.44
12	Claes G Rageus	Lidköpings IS	4.13.42
M50			
1	Lasse Boqvist	Oxelösunds SLK	3.02.02
2	Svante Mattsson	Edsbro	3.11.12
3	Markku Sillenpää	Vasal.k. Hedem.	3.16.58
4	Per-Olov Nordin	Söderhamns IF	3.19.55
5	Stig Söderström	Kvarnsved. GolF	3.37.58
6	Henrik Hallqvist	IFK Strängnäs	3.42.15
7	Leif Franzén	IFK Strängnäs	3.45.15
8	Per Westin	Lustebo LK	3.47.11
9	Stig Mariedahl	Iggesunds IK	3.49.17
10	Jan Brågård	Helsingborgs IF	4.38.42
M55			
1	Roger Pistol	Hallstah. SK	3.07.04
2	Kjell-Ove Skoglund	Strands IF	3.13.15
3	Ove Engman	Elvans IF	3.37.56
4	K-G Nyström	Vi som springer	3.45.32
5	Lars Henningsson	Järfälla	3.52.39
6	Anders Hidefjäll	Västerås FK	4.04.48
7	Bo Inge Åkerlund	Älmhults IF	4.21.14
8	Leif Eriksson	Uppsala LK	4.59.16
M60			
1	Lars Winger	IK Viking	3.27.49
2	Sverre Nilsen	Ludvika FFI	3.53.35
3	Åke Monikander	IF Linden	3.59.05
4	Leif Forsgren	IFK Mora	4.31.22
5	Bertil Lundin	Jäderfors IK	4.40.40
6	Lennart Norén	Verdi FC	4.50.59
7	Martin Henriksson	SRRC	4.53.02

Prague International Marathon 1997-05-25

Loppet gick i ett perfekt marathonväder, sol och c:a 15 grader med en svag vind. Banan är lättsprungen utan backar.

Prag är värt ett besök.

I samband med marathon arrangeras ett 4.5 km och ett 9.0 km lopp.

Antal fullföljande: 1642

Rapportörer: Lars Nordlund och Curt Sandberg.

Red. kommenterar: Visst är "Den gyllene staden" Prag värt ett besök och inte bara ett utan flera. Resultaten talar också sitt tydliga språk om hur lättsprungen den nya banan är. Så nästa år hoppas jag att vi får bättre respons på den Pragresa vi då gör ett nytt försök att arrangera.

Plac	Deltagare	Nat	Tid
1	John Kagwe	KEN	2.09.07
2	Jackson Kipngok	KEN	2.09.11
3	Lenid Shetsov	RUS	2.09.16
208	Göte Ivarsson (2:a i M60)	SWE	3.04.12
423	Anders Gyhlenius	SWE	3.16.21
536	Curt Sandberg	SWE	3.23.08
584	Henryk Skaldin	SWE	3.24.54
1471	Kathy Foster	SWE	4.30.42
1491	Birgitta Nordlund	SWE	4.34.17
1492	Lars Nordlund	SWE	4.34.17
1574	Charlotte Olofsson	SWE	4.58.51

Antal deltagare: 1642
Rapportör: Lars Nordlund

Marknadstidning
Avsändare:
Svenska Marathonsällskapet
Box 218
101 24 STOCKHOLM

Medlemsförmåner:

Sportskokliniken, Solnavägen 51
171 38 Solna, tel. 08-735 75 54
Sportskokliniken–butikerna/
Löplabbet-butikerna, Stockholm
Vid utprovning av joggingskor med videoanalys på löpband erhålles 10 %.
Övriga sortimentet 10% rabatt.
Fotanalys på spegelpodie. Individuellt tillverkad fotbädd efter gipsavgjutning av foten och biomekaniskt balanserad med hjälp av löpband och videoanalys
15 % rabatt.

Fothälsan AB, Regeringsgatan 77
111 39 Stockholm, tel. 08-24 56 95
25 % rabatt på
medicinsk, ortopedisk undersökning – idrottsinlägg – kontroll
(totalt 750:- iställer för 150:- + 750:- + 100:-)
10–25 % på Sixtus Olympiaprodukter
(Balsam, cremer m m tillverkade på extrakt från alpörter).

Septemberresan går till BERLIN

För att tillmötesgå våra medlemmars önskemål anordnar vi återigen en tågresa till Berlin Marathon, denna gång i samarbete med *Per-Arne Allenstam* 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.

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

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.

Per-Arne håller på att förhandla med SJ om bra priser på anslutningsresorna inom Sverige.

25 av våra 33 platser är redan inbokade, så skynda på att anmäla Dig om Du vill vara säker på att komma med!
ANMÄLAN senast vecka 32.

För närmare information och anmälningar:
Per-Arne Allenstam tel. 08-58030614 fax 08-6136305 eller Jan Lind tel. 08-6269449

Så här gör Du: Du anmäler Dig till Per-Arne eller mig och betalar in en depositionsavgift på SEK 300:- på postgiro 4 53 13 - 4 (P.A.Allensten) så översänder vi ett anmälningsformulär som Du fyller i och skickar direkt till Berlin Marathons kansli tillsammans med en check på startavgiften (Du går till vilken bank som helst, så får Du hjälp med detta). Tag kopior på blankett och check för säkerhets skull! Skicka även en kopia på blanketten till Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm.

Startavgiften är 70:- DM. Till detta kommer att Du måste köpa eller hyra ett datachips för tidtagningen. Du betalar 40:- DM i förskott och om Du lämnar tillbaka det efter tävlingen, så får Du 35:- DM kontant.

Om något är oklart beträffande ifyllandet, så ring Per-Arne eller mig!

Välkomna till denna löparfest
Jan Lind