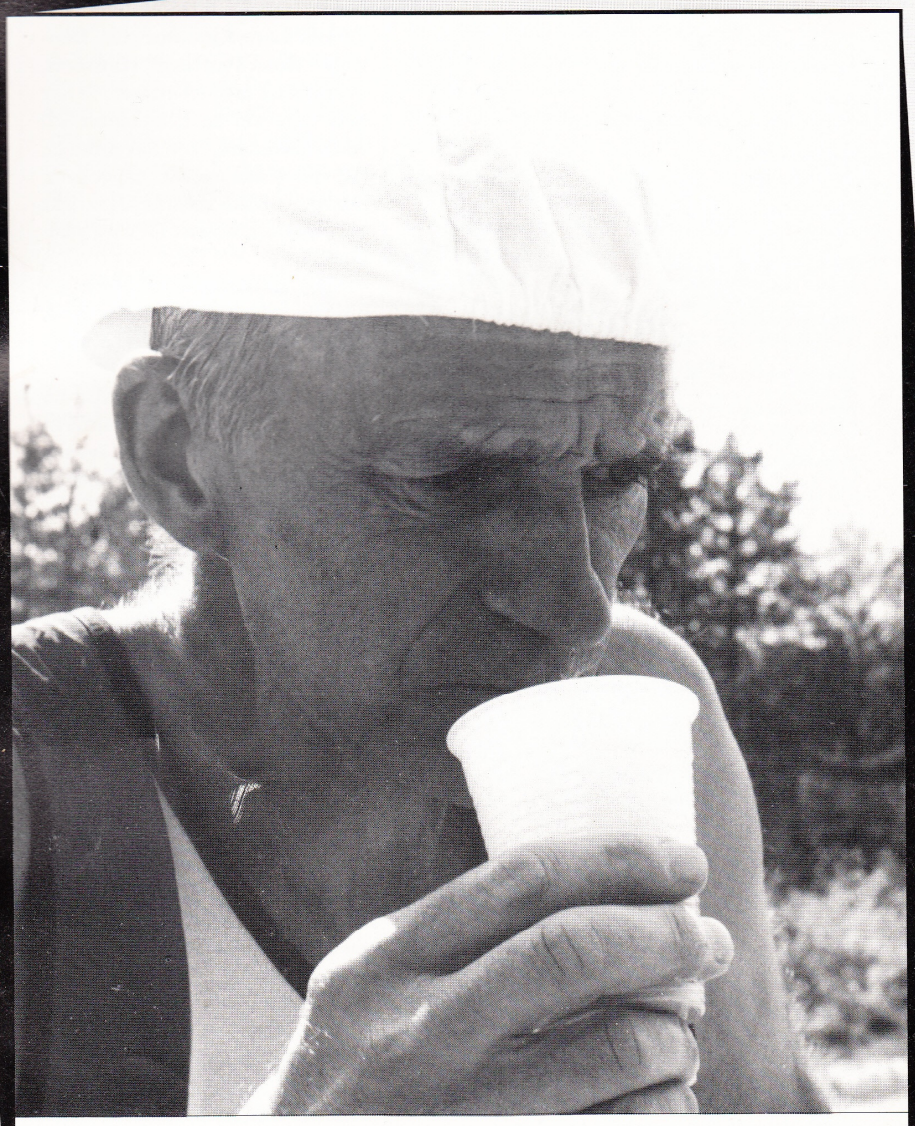
Marathon

LÖPAREN Årg. 30 Nr 150 Sept 4/97

SVENSKA MARATHON-SÄLLSKAPET



Vätskans betydelse begrundas av Stig Hellström

Polcirkelmaran i Vuollerim

Sid 5

En annorlunda marathon-upplevelse

Sid 13

Stefan helt suverän på sin hemmabana!

Sid 14

Utgiven av Svenska Marathonsällskapet,
Box 218, 101 24 Stockholm
Hemsida:http://www.geocities.com/HotSprings/1363/index.html
Postgiro: 82607-3
Fax: 08-766 06 82
Ansvarig utgivare: Susanne Hermelin
e-post: sanne_hermelin@hotmail.com
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: *Annette Åkerström*

Ledare

”Varför bryter ni debattörer inte målsnöret?”

Ja, det frågar **Åke Lutner** i sin insändare i detta num mer. Han menar att skodebatten tappat intresse, eftersom varken **Lars Eghamn** eller **Lennart ”Rosa Pantern” Hansson**, svarat sina meddebattörer. Vi har bett Lars om en kommentar till Åkes insändare, men har ännu ej, tre veckor senare, fått något svar. Just denna debatt borde ju faktiskt vara av stort intresse för våra medlemmar!

Det är däremot knappast det ordkrig som råder mellan **K-G. Nyström** och styrelsen resp. gamla styrelsemedlemmar.

Många undrar med rätta om Marathonlöparen är till för internt tjafs eller för att främja svensk maratonlöpning. **Gunilla Franzén** tar upp denna aspekt i sin insändare.

Vi är annars många, även styrelsemedlemmar, som uppskattar K-G. Nyströms initiativ- och organisationsförmåga, men få tycker väl att hans ”detektivarbete” för att analysera Sällskapets utgifter och styrelsemedlemmarnas ersättningar är av intresse! Flertalet bryr sig naturligtvis inte alls, utan förlitar sig på att revisorerna klarar av detta.

Peter Fredriksson skriver till redaktionen och påpekar mycket riktigt att **revisorn företräder medlemmarna**, ej styrelsen eller tredje part.

En som inte är intresserad av K-G:s initiativförmåga är **Nils Majling**, som åter skriver till styrelsen och uppmanar oss att på ett kraftfullare sätt fördöma arrangemang av maratonlopp flera dagar i följd. Han menar att jag på ett något flummigt sätt försvarar denna verksamhet genom mitt svar i föregående nummer.

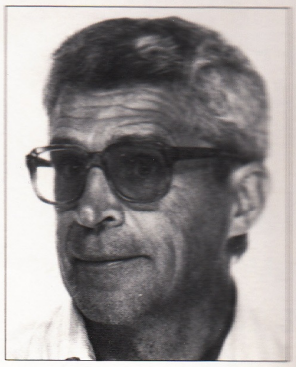
Vi finner dock fortfarande ingen anledning att ingripa, eftersom Förbundet har givit sanktion för samtliga tävlingar, som K-G har arrangerat. Vad man däremot skulle önska är att en tävlingsläkare skulle finnas tillgänglig och löparnas puls kontrollerades före och efter varje tävling. I tveksamma fall, om pulsen ej återgått till normal nivå, skulle läkaren avråda från deltagande och ev. även ge tävlingsförbud på samma sätt som fram till mitten av 70-talet, då varje maratonlopp föregicks av en obligatorisk läkarundersökning timmarna före start.

Slutligen, men inte minst viktigt är en skrivelse från **Björn Hallman** som **bemöter K-G:s kritik ang. statyetten** och reder ut begreppen. Björns inlägg, återfinns i sin helhet i detta nummer.

Vi lämnar plats för ev. slutkommentarer i nästa nummer, men sedan bryter vi målsnöret för denna ganska olustiga debatt!

Slutkommentarer till **skodebatten** efterlyses också, så att vi får möjlighet att bryta även det målsnöre, som Åke nämner. Med tanke på den tropiska värme som ännu råder, när detta skrives, återfinns i detta nummer en sammanfattning om **fotsvett,** som även detta kan ses som ett kompletterande inslag i denna debatt.

Jan Lind



Hälsingeleden

Styrkeprov för trötta asfaltsnötare

Av Birgitta Jarring

Hälsingeleden är ett lopp som går mellan Bollnäs och Harsa längs en gammal vandringsled. Längden är 49 km och det är ett renodlat terränglopp, alltså ganska unikt i sitt slag. De som letar efter lopp här hemma i Sverige, som är längre än maran, har inte mycket att välja på.

Loppet var nedlagt under ett antal år, men nu har ett gäng entusiaster i lilla Hällbo IF blåst liv i det igen. Egentligen är det väl tänkt att vara ett stafettlopp och i år deltog 16 lag. Det finns emellertid även en klass för "ensamlöpare" och för dem är den ett verkligt kraftprov med sina 49 km i terräng – och då menar jag TERRÄNG. Att kalla Lidingöloppet för ett terränglopp tycker jag nästan är löjligt efter att ha sprungit Hälsingeleden. Lidingöloppsbanan är i jämförelse med denna rena autostradan. Jag ska också villigt erkänna att om jag vetat hur jobbig terrängen var så hade jag aldrig vågat anmäla mig, eftersom man i mina hemtrakter runt Stockholm inte har möjlighet att träna under liknande förhållanden. Backarna är ingalunda det största problemet, utan det är underlaget – omväxlande rötter, stenar, kalhyggen, hala spångar, kärr och decimetersmala stigar i lingonriissmåren – som utgör "stötestenen".

Den fjortonde juni gick loppet av stapeln i år och redan vid starten fick jag första chocken. Alla de övriga ensamlöparna var välkända långskubbarnamn för vilka 49 km säkert bara var en liten behaglig träningsrunda. Där stod Birger Fält, Robert Alnebring, Mats Ekman, Kennet Häll, Kjell-Ove Skoglund m.fl. Vad hade jag gett mig in på? Det stod snabbt klart för mig att jag skulle få springa hela sträckan solo. Jag erinrade mig att tre personer, okända för varandra, hade varnat mig för att det fanns gott om björn i dessa trakter. Och en jättestor älgtjur hade jag sett med egna ögon, när jag liftade till starten med familjen Strid som var med och arrangerade tävlingen. Vi stannade för att kolla några snitslar på vägen och där stod han och stirrade på oss – älgen, som jag bad till högre makter att jag skulle slippa möta när jag skulle passera här om några timmar.

Iväg kom vi i alla fall, efter någon kilometer hade de andra löparna försvunnit utom synhåll och där sprang lilla jag – ensam. I början försökte jag balansera över de blötaste partierna på de regnvåta spångarna, men eftersom balansgång var det enda jag avskydde i skolgymnastiken, övergick jag rätt snart till att vada fram vid sidan av dem. Det hade regnat på natten och efter ett kort uppehåll i början av loppet fortsatte det sedan hela dagen. Jag välsignade min coolmax-T-shirt, som inte blev tung av regnet och inte skavde. Största bekymret var i stället att få med sig skorna upp ur kärren. Det var väldigt nära att de sög sig kvar flera gånger. Det var väl sörjt för vätske- och näringsintag längs banan och jag åt russin och regnmosiga bananer med god aptit överallt där det bjöds på förtäring. Vid en vätskekontroll efter drygt halva loppet frågade jag, om man inte kunde få en följelöpare som sprang vid sidan och muntrade upp en med att berätta roliga historier, men det var ingen som nappade på förslaget. Det var ju liksom lite ensamt ibland! På något sätt lyckades jag emellertid hålla humöret uppe. Jag försökte bl a se på mig själv utifrån och då utgjorde man ju en rätt komisk anblick (dränkt katt var visst ordet)

Hela tiden var jag fast besluten att springa på säkerhet. Jag hade nämligen ingen lust att bli liggande med stukad fot och riskera att björnen hittade mig innan arrangörerna saknade mig. Fast jag hade nästan lite dåligt samvete för att "vätskekontrollörerna" fick vänta så länge på mig i det strida regnet. Emellertid hörde jag inte en enda sur kommentar, bara uppmuntrande tillrop, och det kändes helt fantastiskt.

Enda malören, som jag förresten inte var ensam om, var att jag tittade för mycket på en vacker sjö längs banan, och sprang FEL. Det tog väl nästan en kilometer innan jag insåg att det var väldigt långt mellan snitslarna och fann för gott att vända.

Där tappade jag minst 10 minuter, men det var bara att kämpa vidare.

Det började bli dags för avdelningen "positiva tankar": – Klarar jag det här, finns det inget som jag inte klarar. – Varm dusch väntar på vandrarhemmet. – Smörgåsbordet står dukat dagen till ära i restaurangen klockan sex (Jag är ett matvrak utan like).

Konstigt nog kändes den sista milen nästan lättast. Jag hade mycket krafter kvar och jag kryssade lugnt och metodiskt över kalhyggena och plöjde igenom det regnvåta lingonriset. De sista kilometrarna var relativt lättsprungna och efter lite drygt sex timmar nästan

Hälsingeleden är ett terränglopp på 49 km och går längs en gammal vandringsled.

TROMSÖ NORGE **1997-07-05**

Midnight Sun Marathon

Vi var fem svenskar som på olika sätt tog oss till det 8:e MSM i Tromsö, denna nordliga norska stad. Jag använde mig av min MC för att ta mig de c:a 150 milen Söderhamn–Tromsö.

Tävlingsdagen var lite regnig och molntäcket sprang aldrig upp så midnattssolen lös med sin frånvaro kan man säga.

Loppet startade i två omgångar. Vi något långsammare löpare med en beräknad sluttid över 3,5 timmar startade 1,5 timmar före övriga löpare. Det betydde att vi långsammare löpare kom i mål ungefär samtidigt som de främsta i loppet. Vi fick alla uppleva den fina stämningen från den stora publiken vid målgång. Publiken slöt också upp utmed banan.

Banan har en höjdskillnad på 45 meter. Efter start i centrum går banan över bron till fastlandet och en slinga där. Sedan tillbaka över bron igen och ut till flygplatsen för vändning och samma väg tillbaka och målgång i centrum.

3090 personer sprang årets upplaga av MSM´s olika distanser. 190 män och 26 damer från 24 nationer fullföljde marathonloppet.

Kenyanen Kipkemboi såg länge ut att gå mot en klar seger men trivdes inte i den något kylslagna natten och stumnade under slutskedet av loppet. Marockanen Abderrahim som f.ö. debuterade på marathon kunde gå förbi och vinna på 2.30.54, två minuter före Kipkemboi. I damklassen var italienskan Casiraghi snabbast med tiden 3.04.25.

MSM, ett mycket trivsamt och välorganiserat lopp som kan rekommenderas.

Stig Mariedahl
Söderhamn

Utdrag ur Resultatlista som publicerades i ortstidningen dagen efter loppet.

Klass	Plac			
K18	1	Monica Casiraghi	ITA	3.04.25
M18	1	Goumri Abderrahim	MAR	2.30.54
M30	1	Joshua Kipkemboi	KEN	2.32.54
M30	37	Leif Keskitalo	Miners RC	3.55.05
M45	1	Kjell Johansen	NOR	2.53.48
M45	18	Bengt Petersson	SWE	3.44.56
M50	1	Gunnar Pedersen	NOR	2.51.02
M50	17	Börje Carlsson	Miners RC	3.48.40
M50	25	Stig Mariedahl	Iggesunds SK	4.11.03
M55	1	Steinar Skaret	NOR	2.49.11
M55	13	Anders Hidefjäll	Västerås	3.59.19

"spurtade" jag i mål tillsammans med Tom Strid, 8 år, som mötte mig med medaljen i högsta hugg. Gissa om jag var lycklig! Att Toivo Ollonen vunnit på 3.53.03, en tid som var mer än två timmar snabbare än min, bekymrade mig inte ett dugg. Vad som gladde mig mycket, var att min skröpliga rygg klarat detta äventyr så bra. (Banan var ju inte asfalterad!) På kvällen vid smörgåsbordet fick jag tillfälle att prata en hel del med Peder Estelli (tvåa i loppet på 4.34.39) och hans hustru. Och dessa båda kan intyga, att jag tillförde ordentligt med näring.

HÄLLBO IF SKA HA EN ELOGE för att de "rodde i land"(!) arrangemanget på ett bra sätt. Den här typen av lopp kräver mycket planering och en stor funktionärsstab längs banan. Här uppe finns ett stort engagemang för att loppet ska få fortsätta. Enda anmärkningen man kan göra är att snitslingen kanske behövde vara tätare och eventuellt av en mera udda färg. Det fanns en del gamla snitselmarkeringar som ställde till det för något av stafettlagen.

Detta tuffa långlopp kan rekommenderas för dem som vill söka en utmaning, som är något utöver ett vanligt maratonlopp. Jag lovar, att det är en spännande och annorlunda upplevelse.

POLCIRKELMARAN I VUOLLERIM

Text: Monika Simson

Om man tar fram kartan och tittar på vårt avlånga land, upptäcker man – om man inte gjort det tidigare – att Östersund där jag bor ligger ganska så i mitten av Sverige. Nedanför Jämtlands enda stad är det tätt med städer, orter etc. Men lyfter man blicken och går norrut, så ligger åtminstone städerna och de större orterna ganska glest utkastade här och var. Men mindre orter med de mest egendomliga namn hittar man många av. Dessa ortsnamn har en säregen skönhet i sitt uttal. Ta till exempel Vuollerim. Förutom skönheten i uttalet är denna lilla ort en skönhet också på andra sätt. Den vackra lilla kyrkan ligger ute på en udde vid en liten insjö. Hembygdsgården ligger fridfullt på en höjd och bredvid ligger utställningen Vuollerim 6000 år. Fortsätter man vägen en bit kommer man till Jokkmokk-Jokkes museum, en samling gamla träbyggnader med en klockstapel på en höjd ovanför en sjö. I ett av husen kan man ta del av denne folkkäre mans liv.

"O, så exotiskt!"

Lördagen den 14 juni anordnade Vuollerims SK genom Berndt Öberg ett Marathon från Jokkmokk och till nyss nämnda ort. Många säger: "O, så exotiskt!" när de erfar att man på vägen mellan dessa orter passerar polcirkeln. Därför har maran fått namnet Polcirkelmaran. Detta skulle väl få många att ställa upp på ett så udda och originellt lopp, tyckte jag. Visserligen gick Stockholm Marathon en vecka tidigare i total värme, men erfarenhetsmässigt vet vi nu att det finns många löpare som inte räds att springa till och med ännu tätare mellan sina lopp.

Efter att ha sett sevärdheter även i Jokkmokk, bl. a. två underbara kyrkor och det fantastiskt fina Ajtte-museét med otroliga träskulpturer, var det dags för start från skolan i Jokkmokk. Om jag hade trott på svalt väder efter värmeböljan, så bedrog jag mig. Detta skulle bli dagen då värmen kulminerade och var på toppen. Till min besvikelse och säkert också arrangörernas, ställde bara tjugo löpare upp på maran. Två damer bland resten herrar. Stolt kunde jag ändå konstatera att vi var två från Östersund, Kent Sjödin och jag. En särskild eloge ska Ulf Mathiasson, Stig

Försteman i mål, Åke Lindgren M 40. Foto: Annette Åkerström.

Andre man i mål, Tommy Lindgren M 45. Foto: Annette Åkerström.

Hellström och Leif Eriksson ha. Dessa tre kom ända från Stockholm och Uppsala.

Hur täta vätskekontroller?

På min oroliga förfrågan i bussen till starten hur tätt vätskekontrollerna låg och om det fanns svampar, blev svaret: "Ja, var 5:e km. Tyvärr inga svampar!" Då förstod jag att detta kommer att bli en fruktansvärd pärs för mig som ända sedan barnsben inte har tålt värme och som dessutom på senare år har drabbats av astma. Efter lite snack med Berndt skulle han se vad han kunde göra. Banan följde stora vägen och innehöll många sugande backar, i mitt tycke mest uppför. Men varje kilometer var målad i asfalten med stora gula siffror. Första vätskan kom efter 5 km, men sedan hände Undret! Arrangörerna visade verkligen att det går att ändra på saker och ting för nu dök vätskekontrollerna upp med täta mellanrum. Och plötsligt var Berndt själv där och sprang mig till mötes med en flaska full av underbart svalt vatten. Och svampar fanns det i överflöd och dessutom stod plötsligt en brandbil där med en strilande dusch. Alldeles underbart!

Även om åskådarna var få utefter vägen körde ett par med sin bil hela sträckan, stannade strategiskt vid olika ställen, klev ur och hejade, ända fram till målgången. Förutom värmen var luften också kvalmig och jag fick svårare att andas. Räddningen blev alla kontroller där jag kunde stanna, dricka och ta igen mig. Sista delen av banan var plan och nedför. Målgång var uppe på Bjärkakullen, dit en mindre sandväg ledde. Jag kom i mål på min näst sämsta tid av mina 56 sprungna lopp. Detta blev min 50:e godkända mara i Sällskapet. Samtidigt firade Vuollerims SK sitt 70-årsjubileum.

Fina priser

Vilka fina priser vi fick! Alla som fullföljt fick ett Polcirkelcertifikat med sitt namn på. I stället för en vanlig medalj fick vi ett litet renhorn med "Polcirkelmaran -97" ingraverat och med en tunn läderrem för att hänga runt halsen. Dessutom en vinröd T-shirt med ett Polcirkelmärke och till slut från ett mer än rikligt prisbord kunde vi välja bland en hel del fina saker. Jag valde ett set med en osthyvel och en smörkniv, båda med vackra snidade renhornshandtag. De låg i en liten fin trälåda.

Monica Simson. Foto: Annette Åkerström.

Alla deltagare blev bjudna på kaffe och smörgås och naturligtvis bananer. Det tog lång tid för mig att hämta mig efter denna värme, jag mådde inte alls särskilt bra. Ändå skulle jag inte vilja ha denna mara ogjord. Vad jag mest kommer att minnas är hur arrangörerna med så otroligt kort varsel kunde ändra på redan bestämda saker, kunde visa att flexibilitet alltid går att ordna. I många år har jag varit på arrangörerna av Stockholm Marathon om ändring av bl.a. starttid och långa varvet först. Nu i år hände detta äntligen!

Tack till Berndt Öberg samt alla andra för fint arrangemang i Vuollerim!

MEDLEMSFÖRMÅNER

Medlemmar i Svenska Marathonsällskapet är VIP-kunder hos

RUNNING CENTER
Odengatan 12
114 24 Stockholm
Tel: 08-612 04 97

Sport-skokliniken
Solnavägen 15
171 38 Solna
Tel. 08-735 75 54

FOTHÄLSAN
Regeringsgatan 77
111 39 Stockholm
Tel. 08-24 56 95

MERA VUOLLERIM

Text: Ulf Mathiasson

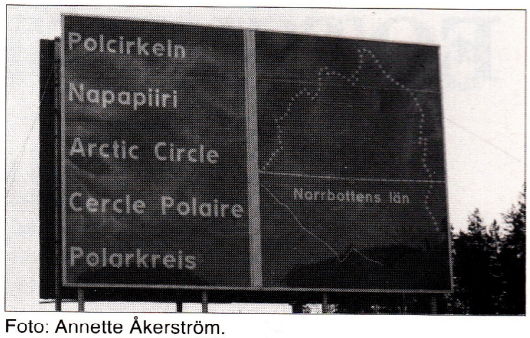


Foto: Annette Åkerström.

- Bra arrangemang med km-markering och vätskekontroller.
- Utökad vätskeservice p g a det hypervarma vädret
- Trevligt vid målområdet med kaffe- och smörgåsservering, följt av en trivsam prisutdelning.

Bra bana men det blev mycket ensamt när man som jag håller en fart på drygt 4 timmar. (Att det blev en halvtimma utöver detta skyller jag helt på det varma vädret.) Även om de medtävlande var långt borta var många av de närmaste sörjande med per bil och stöttade med goda hejarop. Det kom också några renar och höll sällskap. Ett tips till de som känner sig störda av detta sällskap är att skälla som en hund. Det ljudet är renarna vana vid och vet att nu är det dags att förflytta sig. Inprogrammeringen är så effektiv att de aldrig ifrågasätter vem som skäller.

Vacker terräng men vägsträckan var många gånger väldigt rak och lång. Då var det tur att km-skyltarna inte stod upprätt utan var målade på asfalten. Vem orkar se ett par stycken km-skyltar framför sig?

Och på kvällen var det Nonstop Dans på Bjärkakullen eller som det också heter Bjärkaudden. Två populära norrbottensorkestrar spelade upp, Thor Görans och Måna´z, men det var få av maratondeltagarna som stannade kvar och tog till vara detta trevliga arrangemang en vacker sommarnatt med midnattssol. Endast Stickan Hellström och jag med min hejarklack Annette ställde upp och umgicks med Vuollerimsbofasta, både folk och mygg. De förstnämnda var vänligast.

■

INSÄNDARE • INSÄND

Nu tänker den enda medlem jag lyckats värva, min löparkompis, begära sitt utträde ur Marathonsällskapet. Hon är inte intresserad av vår förening och undrar vad det är för käbbel i medlemstidningen.

Är Marathonlöparen till för internt tjafs eller ska den främja marathonlöpning? Både min kompis och jag känner KG Nyström och anser honom vara Sveriges störste marathonentusiast. Och han ska bli utesluten? Av gamla styrelsemedlemmar, som lagt skorna på hyllan för länge sedan.

Själv uppskattar jag de flesta av KG´s påhitt, eftersom jag älskar att springa långt. Att springa Vänern Runt efter fem maror på fem dagar var en härlig upplevelse och jag vill passa på att tacka KG för initiativet till Vänern Runt. Även Sune Hjalmarsson står jag i tacksamhetsskuld till för hans fina uppläggning av "äventyret". Utan Sunes detaljerade planering hade jag inte vågat mig på det. Sune, Göran Ternlind och jag hade några oförglömliga dagar, vi hade fantastiskt kul. Just så roligt som man kan ha när man springer långt och *långsamt*. Det är friskvård för kropp och själ och förlänger livet för oss som inte ger järnet, som salig Rekkebo alltid gjorde.

KG Nyström har gjort fantastiskt mycket för marathonlöpningen i Sverige och är känd och uppskattad långt utanför landets gränser. Inga landsortslopp har ett så internationellt startfält som kanalloppen i Trollhättan. Själv ser jag med spänning fram emot utvecklingen av Vänern Runt. Kanske kan vi få ett ultradistanslopp á la Comrades i Sydafrika? Själv hoppas jag både på detta och på att komma igen även nästa år.

Gunilla Franzén
Leg sjukgymnast

PROBLEM MED FOTSVETT?

Ja, de flesta av oss har säkert upplevt **problem med ökad svettning** denna tropiskt varma och långsträckta sommar. Fötterna blir svettiga som aldrig förr, när vi springer i våra moderna sportskor. Är det normalt och vad kan vi göra åt detta?

Frågan är högaktuell just nu och min kollega på Fothälsan, **podologen Paul Medeson,** medverkade i ett debattprogram i Radio Stockholm häromdagen om dessa problem.

Nöjesguiden tar också upp svettningsproblematiken i sitt septembernummer och även där medverkar Paul med goda råd till fotgängare och löpare.

Så här skulle man kunna göra en kortfattad sammanfattning:

Vi har **svettkörtlar överallt i kroppen.** Vi har svett- (doft-) körtlar bakom öronen, stora svettkörtlar under armarna, i ljumskarna, knävecken och våra största svettkörtlar finns i fotsulorna.

Svettning i sig själv är en **naturlig process**. Kroppen fungerar som en maskin, som behöver avsläpp för kondens. Med hjälp av våra värmereceptorer balanserar kroppen bl.a. mängder av svettflöde. Andra faktorer kan vara psykosymatiska eller olika sjukdomar.

Svettning har en **ärftlighetstendens.** Vissa svettas mer än andra. Svettning har också en geografisk livsanpassning på så vis att för den som t.ex. är född i Afrika har denna anpassats genom tusentals år.

Svettning kan bero på **psykologiska faktorer.** Genom stress, oro och nervositet ökar svettproduktionen.

Att svettas är i och för sig **bra för huden** och ett **tecken på att man är frisk**, har rena kanaler och en bra njurfunktion.

Faktorer som ger upphov till **försämring av fothygienen** och leder till ökad svettavsöndring:

Skomaterial och **skomaterialbehandling** för fritids- och **sportskor** är de bästa som funnits och tillverkarna är världsledande på skor. Det har varit en väldigt **positiv trend** under flera år med fantastisk skokvalitet och bra hjälpmedel. Man kan bära dem hela tiden, foten mår bra och har det bekvämt, och man tränger inte in foten i smala skor.

Som allt annat har detta sina **nackdelar. Materialet behandlas kemiskt** för att förbättra hållbarhet och bekvämlighet och för att påverka täthet, fuktighet etc.

Valet av material gör att inre sulan oftast är **nylonfiber** eller **konstfiber,** vilket oerhört mycket **ökar friktionen** speciellt i kombination med **syntetstrumpor.** Detta skapar dubbel friktion och **irritation i huden**, både från skor och strumpor, vilket ökar värmen, med ökad svettning som följd. Fötterna kan inte andas. Detta försämrar givetvis hygienen och den inre miljön blir ett inferno.

Många vet inte om att innersulor och skor kan **tvättas i 40⁰ maskintvätt.** Nu är det tyvärr så att många skotillverkare är så smarta att de syr eller limmar fast sulorna, så att det inte är möjligt att tvätta enbart sulorna. Därför blir sulorna ganska snart ohygieniska och istället för att tvätta dem köper man kanske nya skor trots att dessa är behandlade för att förbättra just hållbarheten!

Vad kan man göra åt dessa problem?

Kolfiltersulor i skorna tar upp överflödet av svett, men bör bytas varje månad för att vara riktigt effektiva. Dessa är tunna och enkla att lägga i löparskorna.

Bomullsstrumpor med minst 90 % bomull eller av naturfiber bör användas när det är varmt.

Cremer och sprayer av örtextrakt, som tränger in i huden, rekommenderas, t.ex Chlorophyllbalsam som lindrar svettningen för fötterna och Fuss-Deo spray, som motverkar lukten, för fötter, strumpor och skor. Denna örtspray är speciellt lämplig för skorna, eftersom den innehåller betydligt mindre alkohol än traditionell spray.

Du får gärna höra av Dig om Du vill ha mera hjälp med att komma tillrätta med Dina svettningsproblem. Hör av Dig till mig per tel. 08 -24 56 95 (dagtid) eller 626 94 49 (hem).

Jan Lind

OBS!

Umemaran arrangeras i år lördagen 18 oktober, i stället för på söndagen som tidigare meddelats.

Åke Lutner:

DEL II

Olympiska maratonmästare från Aten 1896 till Atlanta 1996

Med de krigströtta och mindre lyckade Spelen i Antwerpen lagda till handlingarna, blev det åter *Paris* tur att arrangera *OS 1924*, och det blev en riktig folkfest att minnas fullt jämförbar med den dittills främsta, Stockholms minnesrika och härliga solskensspel 1912. Dessutom en gruvlig revansch för de kaotiska spelen 1900, och en stor framgång personligen för olympiagurun Coubertin, som här i "Världens huvudstad" upplevde sina sista olympiska spel. Med rekorddeltagande antal länder inledde olympiska rörelsen en ny era. Därtill hjälpt av en politiskt och nationalekonomiskt gynnsam tid.

Paris 1924

Hela världen beundrade lilla Finlands framgångar: Spelens fenomen och obestridlige Kung blev Nurmi, som det mesta kretsade kring. Olympiska maratonlopp och pressande värme är "synonymer" och så även denna gång. Blåvita fanor i topp då 25-årige Albin Stenroos utklassade allt motstånd och blev den dittills äldste mästaren. Det var hans andra maratonlopp sedan 1909; det första var i de finska uttagningarna i maj 1924. Det skulle vara fel att säga att denne träningsprodukt av finsk sisu tillhör de mer kända eller rankas som en av de främsta OS-segrarna på en 10-bästa lista. Men likväl var han en duktig löpare med tre världsrekord på bana 20.000 m (1.07.11,2) 1923 och på 30.000 m (1.48.06,2) 1915 samt 1.46.11,6 år 1924. Segrartid: 2.41.22,6 (5.57 min före tvåan).

Stenroos var nästan ett år äldre än sin konkurrent, Kolehmainen. Han var gårdskarl på Helsingfors Stadion, och tävlingadebuterade 1907 som 18 åring och slog finskt rekord på 5.000 m med 16.36,4 och även på 10.000 m med 34.01,8. I Stockholms OS blev han trea på milen och sexa i terräng (silver i lag). Blev tvåa i Boston-maran 1925. Stenroos löpte upprätt, men med långa energikrävande steg och var en viljestark tävlingsmänniska. Hans födelsesocken Vehmaa, utanför Åbo, har rest en staty över honom.

"Det glada 20-talet" hade börjat avge en bitter smak med en stigande arbetslöshet i industriländerna. År 1929 kom ju kraschen på New York-börsen som "ett brev på posten". Trots den politiska turbulensen i Holland och diverse kontroverser stod *Amsterdam* till slut som OS-arrangör *1928*. Tyskland fick återkomma i den olympiska gememskapen efter 16 års uteslutning, och bärgade andraplatsen i den inofficiella lagtävlingen efter omöjliga USA. Dessutom debut för kvinnliga friidrottare och premiär för olympiska elden, som brann i det 46 meter höga maratontornet.

Amsterdam 1928

Den lille, smäckre, naturaliserade fransmannen från Algeriet, Quafi, drog till sist längsta strået i den tuffa kampen om maratonguldet – endast 21,3 sek. från att förbättra olympiska rekordet. Segrartid: 2.32.57,0 (26 sek före tvåan).

I USA var 13 miljoner människor arbetslösa. Banker, fabriker, affärer fungerade inte och matköerna växte; man kunde inte se något slut på den tre år gamla depressionen. Landets ekonomi hade gått ner med 30 procent. Det var under dessa olyckliga omständigheter som amerikanarnas optimism och inställning kom till sin rätt: "Ingenting är omöjligt om man bara vill"; en kämpaanda som vi har sett så många gånger av USA:s idrottsmän i den kampfyllda olympiska historien. Mot alla odds blev *OS i Los Angeles 1932* en enastående fest, artistiskt såväl som finansiellt. 16 världsrekord, 2 tangerade och 25 olympiska rekord inför 1 247 580 betalande åskådare och en vinst på nästan en miljon dollar.

Många hade hoppats att Paavo Nurmi skulle tillåtas starta i maratonloppet och få avsluta sin sagolika karriär med sitt tionde OS-guld, så att samlingen blev komplett. Nurmi var då bara 35 år. Han fanns på plats och hoppades in i det sista på grönt ljus. "Nej" blev svaret och diskvalificeringen och domen från april 1932 stod fast; orsaken var att han tagit betalt för sina framträdanden på löparbanorna.

Los Angeles 1932

Nu blev dock maratonloppet spännande och omväxlande ändå, då den orädde och alltid aktive argentinaren Zabala spelade en huvudroll och ledde till 30 km innan finländaren Virtanen (3:a på både 5.000 m och 10.000 m) passerade honom. Strax därefter övertog britten Wright täten. Vid 37 km återkom Zabala och tog ledningen före en annan britt, Ferris. Den unge argentinaren gick nu inte att hejda och han sprang in i Coliseum med en minuts försprång. Den ännu inte 21 år fyllda Zabala stelnade dock till och Ferris närmade sig oroväckande, men, med en sista kraftansträngning skar han mållinjen och blev OS-historiens yngste maratonsegrare någonsin och Sydamerikas första dito. Dessutom nytt olympiskt rekord. Efter mållinjen kollapsade hjälten och måste bäras bort. Segrartid: 2.31.36 (19 sek före tvåan).

Juan Zabala var född 11/10 1911 av okända föräldrar och uppfostrad på barnhem, blev sedermera tidningskolportör i Rosario och kontorist. Han sprang jämt och ständigt. Började tävla som 16-åring och turnerade flitigt i bl a Europa 1931, där han vann maratonloppet i Kassai i Ungern samt 1935, då han överlägset besegrade Enochsson i Stockholm. Han satte världsrekord 1931 på 30.000 m bana med 1.42.30,4 och 1936 på 20.000 m med 1.04,00. Zabala var en stillöpare och löpte vackert och maskinmässigt; ville alltid leda sina lopp.

Efter minutiösa förberedelser var *Berlin* redo att arrangera *de elfte Olympiska Sommarspelen 1936*. Slutfacit: Huvudstadion Rikssportfältet, med plats för 100 000 åskådare, var ständigt fullsatt. För första gången sändes de olympiska rapporterna i radio och i lokal TV. Över 3000 journalister fanns på plats. Rekorddeltagande med över 4000 tävlande från 49 länder. Drygt tre miljoner åskådare köpte omkring 4 miljoner biljetter. Berlin besöktes av 1 200 000 olympiagäster, varav 150 000 utlänningar. För första gången i OS-historien fördes den olympiska facklan i stafett med hjälp av 3000 "löpare" från Olympia i Grekland till Stadion i Berlin. Tyskland vann överlägset nationstävlingen före USA som dock hade tävlingarnas mest uppmärksammade deltagare – Jesse Owens som vann 4 guld.

Berlin 1936

Efter att i tre månader före maratonloppet tränat på Berlins gator var Kitei Son (hans verkliga namn var det mer koreanskt klingande Kee-Chung Sohn) redo och vilken uppvisning sen. När Son halvannan mil från mål gick om ledande Zabala (vem annars?) var segern i praktiken klar, men till sin egen världsbästanotering 2.26.42 från 1935 i Tokyo, mäktade han inte utan fick nöja sig med nytt olympiskt rekord 2.29.19,2 (2.04 min före tvåan). Denne koreanske saltarbetare, tävlande för Japan, tog Asiens första maratonguld med en tid för första gången under 2.30. Son var 23 år, löpte som en medeldistansare, men en stor segrare.

På grund av andra världskriget fick inte Tokyo och Helsingfors arrangera olympiska spel 1940 respektive 1944, men istället tog ett krigshärjat *London* emot världens ungdom *1948*. Mot alla odds klarade de arrangemangen galant, även om det emellanåt gnisslade i "maskineriet". Tävlingarna blev en gigantisk framgång för Sverige, men det berodde mest på att de andra länderna var krigströtta med små resurser för träning och tävling. Dock ett OS i vänlighetens tecken!

London 1948

Spelens avslutningsdag blev som vanligt dramatiskt då maratonloppet startade. Minns Pietri i London 1908! Nu höll dödströtte belgaren Gailly på att röna samma öde. Denne ledde praktiskt taget hela loppet och ännu 400 m från mål, men där tvingades han släppa förbi maratondebuterande argentinaren Cabrera, som sprang i mål som segrare. Sällan har man sett en tröttare bronsman än 22-årige Gailly, som omedelbart fraktades till sjukhus för att där kvarstanna "i några dagar". Två veckor efter målgång vann han ett 5000 m lopp... Sluttid:. 2.34.51,6 (16 sek före tvåan).

Cabrera var en av de mest otippade segrarna olympiahistorien känner.

Olympiska Spelen i *Helsingfors 1952* var Spelen då Sovjetunionen debuterade i OS-sammanhang. Dock var det väldiga imperiet under tsar-Ryssland med i Stockholm 1912, men utan framgångar. Efter denna 40-åriga idrottsliga isolationism var man – efter alla rykten som varit i omlopp – nyfiken på den av Sovjet präglade socialistiska elitidrottens prestationsförmåga. Men i detta sammanhang kan även nämnas att ryska idrottsmän deltog i EM-tävlingarna i friidrott och brottning under 1940-talet.

Helsingfors 1952

En av höjdpunkterna i ett fullsatt olympiastadion var när Paavo Nurmi kom inspringande med olympiska elden och överlämnade fackan till den idrottsman han mest beundrade, nämligen föregångaren och inspiratören Hannes Kolehmainen.

Den otrolige Zatopek blev tävlingarnas störste och mest omskrivna idrottsman med sina tre tunga guld. Efter att Zatopek vunnit både 5.000 m och 10.000 m, inte utan viss möda, drogs all uppmärksamhet till som vanligt Olympiska Spelens höjdpunkt – maratonloppet – där allt är möjligt från ambulanstransporter till dödsfall. En heltänd Gustaf Jansson sprang för segern och ledde knappt före Zatopek som var i kapp till vändpunkten. Till 35 km hängde tappre Gustaf med, men därefter gick tjecken ifrån utan grimaser, leende sprängande målsnöret på nytt olympiskt rekord 2.23.03,2 (2.32 före tvåan). Visserligen missade Gustaf silvret på grund av sin enorma satsning,

men denna friska löpning värderar åtminstone jag mer än den uteblivna silverpengen när det var guldet han var ute efter.

Det har skrivits så många böcker och artiklar om Zatopek, som de intresserade redan känner till, så jag ska fatta mig kort. Zatopek slog 18 världsrekord på distanser från 5.000 m - 30.000 m bana. Dessutom var han världens tredje store långdistanslöpare efter Kolehmainen och Nurmi. Samt den bäste maratonlöparen dittills, men inte tidsmässigt.

Ungernkris, krig mellan Israel och Egypten, byggarbetarstrejk i värdstaden, käbbel och bråk och Gud vet vad, kännetecknade året *1956*, då *Melbourne* stod som OS-värd efter många års envist sökande. Irak, Egypten, Libanon, Spanien, Nederländerna och Schweiz avstod från deltagande och den första politiska bojkotten var ett faktum i den olympiska historien. Ett intressant faktum var också att en viss yngling vid namn Ron Clarke tände den olympiska elden (men brände sig illa) och löparstjärnan John Landy svor den olympiska eden. Spelen kan börja! Men de olympiska ryttarspelen hade redan avgjorts under sommaren i Stockholm med lysande resultat, organisatoriskt, ekonomiskt och sportsligt. "Benke" Nilssons skada, ogiltiga kast, övriga skador och Lasse Halls bragd var bestående minnen annars.

Melbourne 1956

Med avslutningsdagen kom åter värmen tillbaka som en "kär tradition" för maratonlöparna. Flera av dem växeldrog i täten till 20 km, men där slog 35-årige franskalgerien till och släppte sedan aldrig ledningen. En värdigare mästare än Mimoun, kunde knappast koras. Tre gånger har han vunnit OS-silver på bana efter Zatopek, som nu slutade sexa. Segrartid: 2.25.00 (1.32 före tvåan).

Dramatik och slump var intimt förknippat med Alain Mimoun, inte minst strax före start vid uppvärmningen då ett telegram berättade att han blivit far till en dotter, som skulle få namnet Olympia. I övre tonåren hade han anmält sig som frivillig i armén. Flera gånger blev han sårad och med stor risk att få ett ben amputerat. Efter sex år i krig på olika fronter blev han officer i Hederslegionen och förärades fina utmärkelser. Till slut hade han lovat sig själv att om han kom levande ur krigets helvete så skulle han bli löpare. Det blev han också med råge! Som 25-åring började han träna och som 35-åring blev han olympisk maratonmästare. Tala om talang och tur med livet. En fantastisk livssaga.

fortsättning i nästa nr.

VÄXJÖ MARATHON

Lördagen den 18 oktober 1997

Helmarathon med fullständig klassindelning på en mycket flack och snabb åttavarvsbana runt Växjösjön i centrala Växjö. DM för Småland.

Starttid:
Kl 11.00

Anmälan:
Senast den 10 oktober till Växjö Marathon postgiro 1 46 77-9

Avgift:
200:-

Efteranmälningar:
Efteranmälningar kan ske fram till kl 10.00 tävlingsdagen mot förhöjd avgift med 50:-

Upplysningar:
Växjö Löparklubb, Box 2010, 350 02 Växjö
Tel/fax: 0470-478 30
(säkrast mån 19–21, i övrigt tel-svarare)

Lars Thorstensson 0470-136 18 (bost)
E-post: lars.thorstensson@mailbox.swipnet.se

Lite om loppet

Växjö Marathon 18 okt

För fjärde gången arrangerar Växjö Löparklubb lördagen den 18:e okt Växjö Marathon. Som tidigare år går loppet på en åttavarvs-bana runt Växjösjön inne i stan. Nivåskillnaderna är praktiskt taget obefintliga och banan är lämplig för den som ännu inte provat på fulla marathondistansen.

Ifjol fullföljde 125 löpare, året dessförinnan 150. Småland har två marathonlopp, ett arrangerat av Högby IF på Öland och så detta i Växjö. I år avgörs DM för Småland vid Växjö Marathon.

En enkät, skickad tillfjolårets deltagare, gav föreningen många lovord för arrangemanget. Det absoluta flertalet av de som sprang tyckte inte att det var någon olägenhet att springa många varv på en varvbana. Varvet mäter något över 5 200 m och har två vätskekontroller.

Banrekorden är 2.35 och 3.07 för män resp kvinnor. Ifjol var Ylva Rangne, Fredrikshofs IF och Henrik Lindberg, GF Idrott (Landskrona) snabbast.

DEBATT • DEBATT • DEBATT • DEBATT • DEBATT • DE-

Varför bryter ni debattörer inte målsnöret?

Det senaste året har "Marathonlöparen" haft två debatter, nämligen sko- och Östbyedebatten. Den sistnämnda debatten kom i mål, skapade "klarhet" och rätade ut en del frågetecken som annars kvarstått. Tyvärr vill *Peter Fredriksson* enväldigt avbryta denna debatt innan den var slutförd, och det visar tydligt på intolerans och ointresse i sakfrågan. PF:s genmäle till mig i nummer 6/96 fick jag ingen chans bemöta, då kopian på genmälet kom mig tillhanda aldeles för sent, och dessförinnan hade jag redan skrivit mina slutord och satt punkt för Östbyedebatten ...

När *Lennart Hansson* i nr 4/95 initierade skodebatten, var det ett ämne som berörde oss alla aktiva löpare och som ingen bör vara okunnig om. I samma nummer gjorde *Jan Lind* ett inlägg och välkomnade en saklig och intressant debatt, som det också blev inledningsvis, då *ortopedingenjör Lars Eghamn kände sig manad att svara i nr 1/96. LH replikerade omgående i nästa nummer (2/96)* och jag följde debatten med stigande intresse och undrade nyfiket hur LE skulle lägga upp sina svarsargument, *ett svar som aldrig kom,* och det tolkar jag mer som kunskapsluckor än nonchalans mot sin meddebattör. Därmed trodde jag i min enfald att skodebatten var avslutad, men redan i nr 4/96 halkade *Göran Nordström* in på ett bananskal och delvis ifrågasatte LH:s teorier, men fick inget svar av honom. Men i stället ryckte ställf. debattör *Lennart Thomson* in och bemötte GN i nr 5/96, men fick stå oemotsagd. När *Åge Nielsen* i nr 1/97 instämde med GN och till stor del kritiserade (om än svepande) LH:s synpunkter, vägrade återigen "Rosa Pantern" (d.v.s. Lennart Hansson – LH. Reds anm.) bemöta sin "vedersakare". Varför?

Därmed fick ÅN:s insändare stå oemotsagd. Men helt tyst har Lennart H. kunnat vara, när hans inlägg varit mer provokativa än saklig underbyggda i några nummer

Om man ger sig in i en debatt och sticker fram hakan har man skyldighet slutföra den och "tömma ämnet"; inte minst av omtanke om alla intresserade läsare! Den som av någon anledning *inte svarar* sin meddebattör har faktiskt *eliminerat sig själv från sakfrågan och "förlorat på knockout i första ronden".* Dock är syftet med debatter att informera och skapa klarhet och komma så nära sanningen som möjligt - inte att "vinna" dem! *Om de inledande skodebattörerna varit mer intresserade av saken än av sig själva, skulle även denna debatt kunna bryta målsnöret och bli intressant ...*

Åke Lutner

- Sällskaps och löparresa till Egypten 1998.
- Vi reser till HURUGADA i Egypten.
- En eller tvåveckorsresa, med sol och bad vid Röda Havet där det vid denna årstiden är 20-25 C.
- Vi gör en utflykt på 5 dagar till Luxor och vidare 2 dagar till Kairo.
- Maratonloppet går i Luxor, där det även ordnas halv- och kvartsmaratonlopp.
- Fin medalj samt ett diplom i Papyrus till samtliga deltagare.
- Vi reser från Stockholm eller Köpenhamn, och ansluter oss med norrmännen, som gör sin 4:e maratonresa till Egypten.
- 5-stjärninga hotell, med mycket god mat.
- Jag har själv rest med norrmännen 1997.
- Är Du intresserad av att följa med på denna resa, kontakta mig för ytterligare information
- STIG HÖRBERG, Växjö, tel 0470-29183,

En annorlunda marathonupplevelse

Text: *Cecilia Peterson*

Jag hade nog trott att det skulle ta ett antal år innan jag skulle vara överlycklig för en marathontid på 4.13, och detta i ett lopp som inte innehåller några berg utan "bara" en Västerbro, en Fleminggata och en Odengata. Men ibland tvingas man att se på saker och ting med ett nytt perspektiv, vilket kan ge en många nya erfarenheter. Därav denna lilla historia.

I år firar jag mitt tioårsjubileum som marathonlöpare, och vad kan väl vara mer passande än att återvända till platsen där det begav sig! Men i år skulle det ju gå lite fortare! Minst en timme skulle jag kapa från de 4.28, som jag utan annan träning än fotboll och en och annan löprunda presterade 1987! Och ytterligare några minuter snabbare skulle ge pers...

När jag landade på Arlanda sent på fredagskvällen var det fortfarande ljummet, på gränsen till varmt. Men det var inte värmen som var orsaken till att jag för första gången på mycket länge tvivlade på om jag skulle kunna ta mig runt de 42 kilometrana. Nej, det var istället en krånglande vadmuskel som hade gett sig tillkänna bara några dagar tidigare. Förmodligen var det en effekt av för mycket träning / för lite stretching samt för mycket hukande i trädgårdslandet. (Ta detta som en varning, löparvänner!). Muskeln hade en otrevlig tendens att dra ihop sig i kramp med jämna mellanrum.

De flesta människor hade funnit det otänkbart att springa marathon under sådana förutsättningar. Och jodå, även jag hade en liten röst i huvudet som sa: Ställ inte upp! Njut för en gångs skull av det fina vädret som åskådare och se andra jobba och svettas! Men – det fanns en hake. Visst skulle jag kunna vara åskådare - men jag skulle inte kunna njuta av det. Jag skulle inte ens kunna vistas i Stockholm denna marathonhelg utan att ständigt tänka: Jag kanske hade klarat det ändå...

Det var därför som jag gick ner på stan innan loppet – till och med när jag gick kändes muskeln stel... - för att köpa ett värmeskydd, och det var därför som jag ställde mig där på startlinjen med de andra, utan att veta hur muskeln skulle kännas när jag började springa. Men vilken vetskap som helst skulle vara bättre än ovissheten...

Jag var tacksam för den långsamma starten (gång som sakta övergick i jogging). De första stegen var nervösa, och jag tog det mycket lugnt - men det höll! Jag joggade inte, utan jag sprang, om än långsamt - och det höll! Ute på Djurgården började jag känna att det fanns en chans att klara av det här. Jag njöt av varje steg. Men att springa med en skada får nästan alltid till följd att man överbelastar andra muskler, och jag var inget undantag. Jag började stelna till både här och var, vilket naturligtvis gjorde min löpstil än underligare. Så efter två mil bestämde jag mig för att investera några minuter i massagetältet. Det visade sig vara en investering som hade gjort vilken börshaj som helst grön av avund. Det kändes inte som mer än en lätt smekning av vaden - men det gjorde underverk! Jag kunde börja springa normalt igen, även om jag inte vågade dra upp tempot i någon större utsträckning. Men vad gjorde det? Målet var att ta sig runt, och nu hade jag kunnat satsa mitt sista svettiga löparlinne på att jag skulle klara det.

När jag slutat oroa mig för denna den mest fundamentala frågeställning i ett marathonlopp - att fullfölja eller att inte fullfölja -började jag dra fördel av den något ovanliga situationen att jag sprang en tävling utan att ha någon som helst press på mig. När polismotorcyklarna passerade mig strax före Stadion stannade jag till och med upp och började jogga på stället för att få se en skymt av och applådera den blivande segraren - något som i normala fall hade varit helt otänkbart. (Och jag blev inte varvad!! Se där, lite av tävlingsinstinkten fanns visst kvar i alla fall...) Och eftersom jag sprang mycket under min normala kapacitet var jag aldrig riktigt plågad av värmen. Men det fanns ställen dit brisen inte nådde, och om jag hade försökt pressa mig idag, vilket otvivelaktigt varit fallet om jag varit hel, så hade det varit tufft. Mycket tufft.

Så kom denna underbara ärevördiga byggnad då åter i sikte - Stadion. Och att springa igenom porten idag var en lika stor seger som då, för tio år sedan. Jag fick hålla igen för att inte börja spurta av ren glädjefnatt – det hade varit mycket orättvist mot den vad som trots vad jag utsatt den för troget burit mig runt en av världens i mitt tycke absolut vackraste marathonbanor. Det kändes som ett ärevarv när jag sprang där på den röda mattan, och sedan var målet där. Och trots alla strapatser var jag ändå en kvart snabbare än för tio år sedan!

När jag några minuter senare sitter på innerplan för att samla tankarna, lyfter jag blicken och får syn på de svenska flaggorna som vajar mot den klarblå himlen, tronande på den magnifika Stadionborgen. Och då är denna utlandssvenska tjej så lycklig, så lycklig...

■

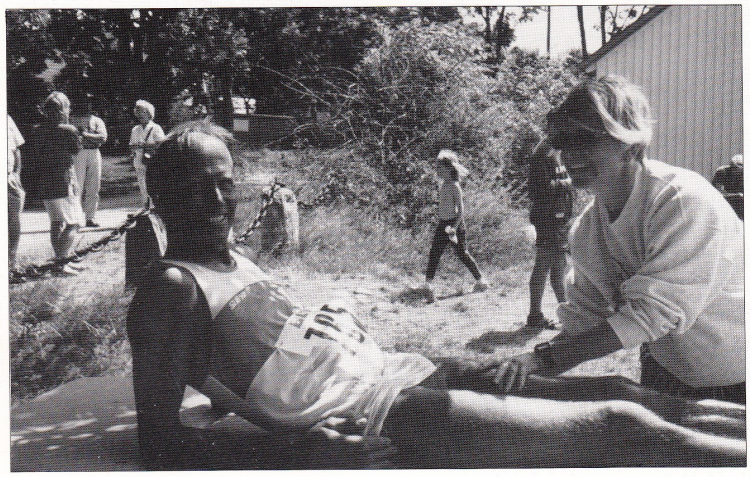
Stefan helt suverän på sin hemmabana!

Stefan Ulmeståhl intervjuas direkt efter målgång.

Sarne Appelros hade turen att få trevligt sällskap av maratondebutanten Anette Gelotte, som vann damklassen.

Det var aldrig frågan om vem som skulle vinna den fjärde upplagan av Kustmaran, utan snarare om **Stefan Ulmeståhl** skulle nöja sig med att springa i träningsfart på 2.48-2.50 som han förutspått, eller om han ändå skulle bli tillräckligt inspirerad att springa ännu en mara under 2.40.

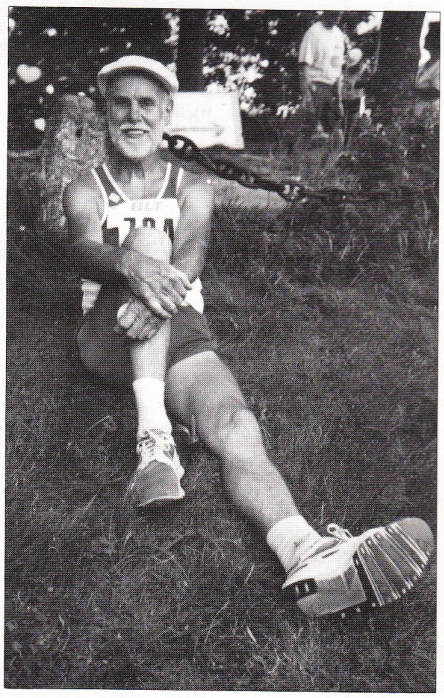
Stefan sprang ifrån det övriga fältet redan vid kyrkan i Kristianopel, efter 100 meter, och ökade sedan succesivt försprånget till andrahandsfavoriten **Björn Videfors** från GF Idrott.



Tvåan Björn Videfors njuter av den massage han får av Teamets ordförande, Helena Hansson.

Mycket riktigt, Stefan kunde förstås inte låta bli att dra på ordentligt i den svaga medvinden ned mot vändpunkten i Torhamn, och trots att han slog av på tempot på hemvägen kunde han enkelt defilera i mål på den förträffliga tiden 2.38.31, mindre än två minuter långsammare än i Stockholm, då Stefan sprang in på en hedersam 33:e plats. I mål får Stefan den förväntade retoriska frågan: - Du hade alltså inget motstånd idag, men den klurige Ronnebybon svarar: Jo, motvinden på hemvägen. Han erkänner dock att det gick klart fortare än träningstempo, men att han inte gick för fullt.

Trött men lycklig efter sitt 50:e maratonlopp var Lars-Göran Olausson.



Vårt sörmländska distriktsombud, Lars-Olov Israelsson, var mycket nöjd med sitt lopp.

Det vore intressant att se vad Stefan verkligen kan göra för tid på denna bana, som på någon kilometer när är identisk med 1980 års SM-bana, då **Bosse Engwall** och **Martin Hafström** sprang imål hand i hand på tiden 2.20. Den gången var jag själv vältränad men hade stukat foten några dagar tidigare och kunde inte ställa upp, och hade istället nöjet att "serva" mina båda dåvarande klubbkamrater i Fredrikshof.

Då var maratonlöpning ett okänt begrepp i Blekinge, och funktionärerna från KA 2 var synnerligen tafatta. T.ex räckte man inte vid någon vätskekontroll fram muggarna till löparna... Desto mera alerta var Team Blekinges funktionärer 17 år senare!

Vi hinner prata länge med Stefan innan näste man dyker upp, och det är den rutinerade rullstolsåkaren **Bernt Nilsson**, som spurtar i mål drygt tio minuter senare.

Inledningsvis nämndes att Björn Videfors förväntades springa in som totaltvåa bland maratonlöparna. Team Blekinges eldsjäl **Bengt-Åke Svensson** hade dock rapporterat utifrån banan att loppets yngste deltagare **Mikael Eriksson** länge låg tvåa och sedan att rutinerade **Frank Brodin** gått upp på andraplatsen, men till slut blev det ändå som väntat Björn som knep denna placering och en överlägsen seger i 55-årsklassen. Björns relativt blygsamma tid, 2.57.08, skall ses mot bakgrund av att han nu gjorde come-back efter att ha varit skadad under våren och försommaren. Han och flera med honom var synnerligen tacksamma för den service som arrangörsföreningen erbjöd direkt efter målgång. Tre erfarna massörer fräschade upp alla ömma muskler...

Arrangemanget, som även innehöll ett lopp "Kristianopel Runt" på 12 km, sköttes på ett utomordentligt proffsigt sätt av Team Blekinges funktionärer och det var en stor ära för mig att få överlämna **Sällskapets förtjänstdiplom** till såväl **föreningen** som till **Bengt-Åke**. Tyvärr är intresset fortfarande svalt för långlöpning i denna del av landet och såväl som på publiken inne i Kristianopel sågs inte många åskådare utefter banan. Desto flera flugor blev löparna uppvaktade av när de passerade bondgårdarna på den ödsliga, men snabbsprungna, banan, men det är en annan historia...

TEXT OCH FOTO: Jan Lind

Bengt-Åke Svensson, Team Blekinges grundare, mottar Sällskapets förtjänstdiplom av Jan Lind. Foto: K-G Nyström.

Svenska maratonsäsongen 1996

Av Birger Fält

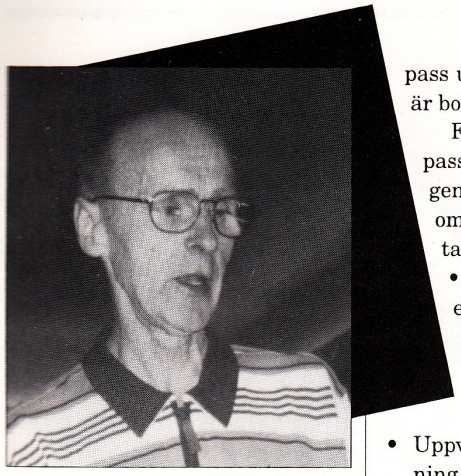
	Datum	Ort	Antal fullföljande Totalt	M	K	R	Segrare M	Tid	Segrare K	Tid
	1 jun	Stockholm	7830	6882	924	24	Tesfaye Bekele	2.15.05	Grete Kirkeberg	2.36.40
	27 jul	Malmö	305	231	74	0	Gerard Hendriks	2.28.22	Nina Hansteen	2.54.48
S	27 jul	Vindeln	195	179	16	0	Jan Lindblom	2.29.09	Eva Ericson	3.01.14
	31 aug	Örebro	193	167	21	5	Torbjörn Widström	2.29.59	Caroline Svensson	3.01.46
	2 nov	Huddinge	127	116	11	0	Martin Rappe	2.33.41	Åsa Schumann	3.08.49
	12 okt	Växjö	125	116	9	0	Henrik Lindberg	2.42.32	Ylva Rangne	3.19.50
	18 aug	Söderhamn	122	119	3	0	Jan-Erik Strandberg	2.47.45	Susanne Östlund	3.21.10
T	7 jul	Kalmar	114	112	2	0	Ville Vickholm	3.03.25	Ulrika Wånggren	3.57.51
	13 okt	Göteborg	93	85	8	0	Juma N'Tuve	2.42.25	Ing-Marie Hugosson	3.30.53
	30 mar	Vällingby	92	85	7	0	Tommy Sjöström	2.53.15	Ylva Rangne	3.32.48
	9 nov	Trollhättan	82	74	8	0	Carl-Magnus Berglund	2.46.27	Gudrun Fleetwood	3.36.09
	13 apr	Skara	78	69	9	0	Dag Nilsson	2.40.43	Ing-Marie Hugosson	3.23.48
	13 jan	Jakobsberg	73	66	7	0	Memo Abbeholm	2.43.02	Ylva Rangne	3.24.35
	3 aug	Löttorp	73	65	5	3	Håkan Johansson	2.37.14	Maria Stjernberg	3.33.33
	9 mar	Kållered	68	60	8	0	Jan Swensson	2.38.48	Ylva Rangne	3.27.39
	10 aug	Säffle	67	59	7	1	Jan Stensson	2.48.37	Ylva Rangne	3.40.34
	13 jul	Kristianopel	66	59	5	2	Juris Treimanis	2.35.37	Boel de Geer	3.46.25
	27 apr	Säter	61	55	5	1	Ulf Lundengård	2.42.13	Gunilla Franzén	3.56.54
	6 jul	Bromölla	61	59	2	0	Anders Bengtsson	2.50.11	Gunilla Franzén	4.17.24
	14 apr	Landskrona	59	54	5	0	Carl-Magnus Berg	2.51.00	Boel de Geer	3.44.40
	13 okt	Umeå	56	53	3	0	Lars-Gunnar Skoog	2.38.13	Birgitta Eklund	3.31.22
	10 nov	Trollhättan	51	45	6	0	Rune Larsson	3.01.22	Sigrid Kristoffersen	3.38.52
U	17 aug	Hultsfred	47	42	5	0	Göran Lennström	3.06.57	Maria Sollerman	3.56.42
	29 jun	Skellefteå	42	40	2	0	Jarmo Rundgren	2.29.35	Monika Simson	4.11.58
	17 aug	Nordingrå	41	38	3	0	Jon Arild Sesseng	2.47.34	Ann-Britt Rönnerfjäll	4.07.03
	15 jun	Bovallstrand	37	33	4	0	Dag Nilsson	2.40.27	Sigrid Kristoffersen	3.37.39
	14 sep	Vänersborg	36	0	0	0	Patrik Nyström	2.48.49		
	7 sep	Strömsund	27	22	5	0	Oleg Egorov	2.33.44	Grete Mari Persson	4.01.42
	12 maj	Trollhättan	26	22	4	0	Lars Carlsson	3.21.13	Vibeche Nicolaisen	4.22.16
	15 maj	Trollhättan	26	22	4	0	Sören Jonsson	3.08.07	Vibeche Nicolaisen	4.41.28
	14 maj	Trollhättan	25	20	5	0	Mikael Bränn	3.07.27	Vibeche Nicolaisen	4.29.28
	18 maj	Trollhättan	25	23	2	0	Patrik Nyström	2.51.19	Anne Margit Bygland	5.22.54
	11 maj	Trollhättan	23	20	3	0	Geir Asbjörn Nilsen	3.22.29	Vibeche Nicolaisen	4.12.37
	16 maj	Trollhättan	23	21	2	0	Anders Krappe	3.10.36	Anne Margit Bygland	5.29.46
	10 maj	Trollhättan	21	18	3	0	Kim Larsen	3.11.23	Vibeche Nicolaisen	4.13.15
	13 maj	Trollhättan	19	15	4	0	Frank Brodin	3.25.07	Vibeche Nicolaisen	4.18.50
	17 maj	Trollhättan	15	13	2	0	Kim Larsen	3.26.22	Anne Margit Bygland	5.19.26
	14 dec	Bovallstrand	15	13	2	0	Olle Rundberg	3.11.20	Gunilla Franzén	4.22.19
*	26 okt	Bovallstrand	11	11	0	0	Olle Rundberg	3.53.20		
	6 jul	Killingi	10	9	1	0	Åke Lindgren	3.02.52	Anja Tuikkanen	4.28.50
*	10 aug	Åre	6	6	0	0	Eric Skoog	3.18.39		

M=män K=kvinnor R=rullstolsåkare
T=avslutande maratonlopp i triathlon
S=sista sträckan i Vindelälvsloppet
U=officiell mellantid i 50/100 km:s lopp
*=ej officiellt maratonlopp, huvudsak terräng

Löpning på Internet:

www.marathon.se

Träningstips av Ulf Johansson



Målsättning

Visst har vi en målsättning med våra liv. Vi vill hela tiden uppnå någonting. Och i de flesta fall har vi också från barnsben ett visst tryck från föräldrar att nå en viss status i samhället. Det kan vara allt från arbete – utbildning – bilda familj – bra boende – och se till att släkten lever vidare genom barnbarn. Många av oss som hänger med i det här spelet kommer också i de flesta fall i gång med någon form av fysisk aktivitet för kroppen. Det har visat sig i undersökningar i många länder att de som i allmänhet tränar på sin fritid är de som i stor utsträckning har en bra utbildning – med bra arbete – ett ordnat liv med ekonomiska möjligheter att deltaga.

Visst finns det många andra som också utövar fysiska aktiviteter, men i många fall har man så pass tunga arbeten och långa dagar att man helt enkelt inte orkar med – eller inte har tid – att ta ytterligare tid fån sin fritid eller från kanske sin familj eller allt annat som ska fungera i livet.

De som når bra resultat när det gäller långdistanslöpning har i allmänhet haft en hög målsättning med sin träning och tävlande. Vilken målsättning man än har med sitt tränande och tävlande är det viktigt att man har en målsättning med sitt träningspass. Att bara gå ut och löpa igenom ett träningspass utan något syfte tycker jag är bortkastad tid.

För min del börjar träningspasset redan när jag börjar dagen. Kanske redan dagen före om det gäller ett långt distanspass.

- Mattiden och maten beroende på träningspasset
- Kläderna under träningen
- Skor på träningspasset
- Uppvärmning – beroende på träning

Det är viktigt att jag efter min träning kan skriva i min träningsdagbok vad jag har genomfört.

Har man inte en målsättning med sin träning kan det kvitta om jag går ut och tränar eller stannar hemma för andra viktiga saker.

Många av oss som är med i Svenska Marathonsällskapet har kommit till en ålder att resultaten inte är det viktiga. Det är i många fall den stora gemenskapen i träning tillsammans och att komma ut på tävlingar med likasinnade som är det viktiga.

Men visst har vi ändå en målsättning med att vara med. En viss målsättning att fortsätta på samma nivå fastän vi blir äldre. Och i många fall kan man fortfarande hålla samma tider men man måste kanske förändra träningen.

Det går kanske inte att som förut "bara" gå ut och springa vad jag brukar kalla "pyttipannaträning" som i allmänhet är en form av "enfartsträning" på alla sträckor.

Det tar år att lära sig träna på ett sätt att det ger både en fysisk förbättring och psykisk stimulans.

Men jag lovar dig att det känns bra när man har en klar målsättning med sitt träningspass i stället för att bara gå ut och löpa igenom ett antal kilometrar.

Och som jag skrivit förut. Det viktiga är inte hur mycket du tränar. – Det viktiga är hur bra du tränar.

Har du en målsättning med dina träningspass? Du kan tjäna massor av träningstid som kan användas till andra aktiviteter eller till fritid om du ser över din träning.

Höstträning

Den träning du ska bedriva kan vara som träningsprogrammet i nr 148 om du har målsättning att genomföra marathon eller Lidingöloppet i oktober.

Men om du ska genomföra Lidingö är det viktigt att du genomför träningen på ungefär samma underlag. Dessutom är det också en bra förberedelse om du kan deltaga i något terränglopp före.

När hösten kommer kan det också finnas de som känner sig slitna och gärna skulle kunna varva ned lite. Men ibland kan pressen från kompisar eller klubben göra att man fortsätter träna – men den riktiga löpglädjen finns inte.

Istället för att ta ett träningsuppehåll tidigt i höst kan man varva ned med kortare lopp på lite udda distanser. Det kan vara stadslopp – marknadslopp – terränglopp. Och varför inte pröva på lite banlopp. Allt det här kan ge dig den kick – löpglädje som du saknat ett tag.

Det är inte antal km du löper som gör dina resultat. Det är på de sätt du löper dina km som gör dina resultat – i vissa fall.

Måndag	5 x 1000 m med 5 min vila mellan loppen som du löper i hård fart.
Tisdag	Distans 10 km lätt fart.
Onsdag	Vila.
Torsdag	Snabbdistans 4-6 km i hård tävlingsfart.
Fredag	Skogslöpning eller distans lätt fart 60 min.
Lördag	Vila
Söndag	Tävling på max 15 km.

Det här är kanske vad du behöver för att komma igång igen. Det kan till och med bli så att det blir en sen höstmara. ■

Wava-beräkning

För dem som vill jämföra sin maratontid med andra ålderstider kan följande tabeller, som sammanställts av Karl-Gustav Bergvall, vara till hjälp.

Generellt gäller:
Den som är yngst 38 år och vill ha reda på ein "nettotid" (ålderstid) skall omvandla sin tid till sekunder, mutiplicera med åldersfaktor, dividera med 60 för att få antalet minuter och multiplicera decimaltalet med 60 för att få antalet sekunder.

Ex. Man 50 år
Tid 3.07.25 = 11 245 sek
11 245 x 0,9130 = 10 266,685
Dividera med 60: 171,1114167
171 min = 2.51
0,1114167 x 60 = 6,68
Tid 2.51.06,7

Kvinna 50 år
Tid 4.01.52 = 14 512 sek
14 512 x 0,8950 = 12 988,24
Dividera med 60: 216,4707
216 min = 3.36
0,4707 x 60 = 28,2
Tid 3.36.28,2

1. Vad motsvaras 5 tim = 18 000 sek av i olika åldrar för män? Multplicera med faktorn!

år	faktor	18 000 x faktorn	tid
75	0,7070	12 726,0	3.32.06,0
70	0,7541	13 573,8	3.46.13,8
65	0,7975	14 355,0	3.59.15,0
60	0,8380	18 084,0	4.11.24,0
55	0,8763	15 773,4	4.22.53,4
50	0,9130	16 434,0	4.33.54,0
45	0,9486	17 074,8	4.44.34,8
40	0,9835	17 703,0	4.55.03,0
20-37	1,0000	18 000,0	5.00.00,0

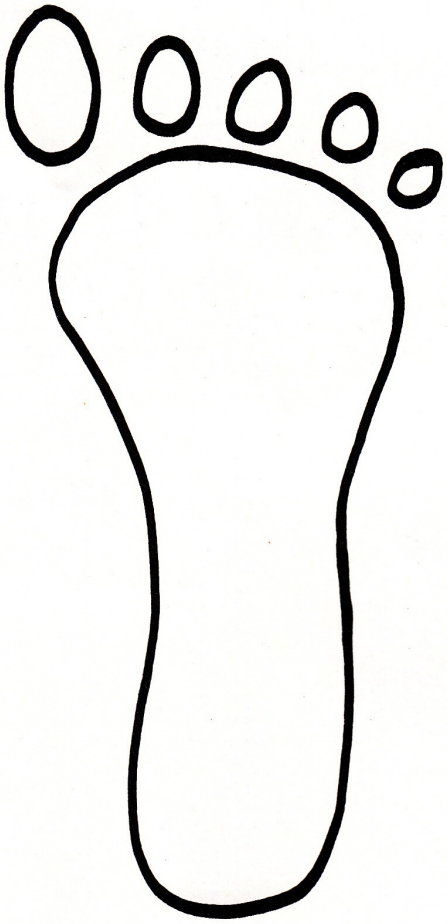
2. Vilka tider för en äldre man motsvaras av en seniors 5 tim? Dividera med faktorn!

år	faktor	18 000 / faktorn	tid
75	0,7070	25 457,7	7.04.19,7
70	0,7541	23 869,5	6.37.49,5
65	0,7975	22 570,5	6.16.10,5
60	0,8380	21 474,7	5.57.59,7
55	0,8763	20 540,9	5.42.20,9
50	0,9130	19 715,2	5.28.35,2
45	0,9486	18 975,3	5.16.15,3
40	0,9835	18 302,0	5.06.02,0
20-37	1,0000	18 000,0	5.00.00,0

WAVA-tabell

Ålder	Män	Kvinnor	Ålder	Män	Kvinnor	Ålder	Män	Kvinnor	Ålder	Män	Kvinnor
8	0.7645	0.7258	43	0.9626	0.9509	62	0.8218	0.7930	81	0.6434	0.5975
9	0.8020	0.7727	44	0.9556	0.9430	63	0.8137	0.7840	82	0.6316	0.5848
10	0.8348	0.8134	45	0.9486	0.9351	64	0.8056	0.7750	83	0.6199	0.5722
11	0.8634	0.8485	46	0.9415	0.9271	65	0.7975	0.7660	84	0.6081	0.5595
12	0.8884	0.8785	47	0.9344	0.9191	66	0.7888	0.7564	85	0.5964	0.5469
13	0.9101	0.9040	48	0.9272	0.9110	67	0.7801	0.7468	86	0.5824	0.5320
14	0.9289	0.9254	49	0.9201	0.9030	68	0.7715	0.7373	87	0.5683	0.5170
15	0.9452	0.9432				69	0.7628	0.7277	88	0.5543	0.5021
16	0.9591	0.9579	50	0.9130	0.8950				89	0.5402	0.4871
17	0.9710	0.9699	51	0.9057	0.8868	70	0.7541	0.7181			
18	0.9810	0.9794	52	0.8983	0.8785	71	0.7447	0.7078	90	0.5262	0.4722
19	0.9894	0.9870	53	0.8910	0.8703	72	0.7353	0.6975	91	0.5073	0.4524
			54	0.8836	0.8620	73	0.7258	0.6871	92	0.4884	0.4326
20-36	1.0000	1.0000	55	0.8763	0.8538	74	0.7164	0.6768	93	0.4695	0.4128
37	1.0000	0.9979	56	0.8686	0.8452	75	0.7070	0.6665	94	0.4506	0.3930
38	0.9973	0.9901	57	0.8610	0.8367	76	0.6966	0.6552	95	0.4317	0.3732
39	0.9904	0.9823	58	0.8533	0.8281	77	0.6862	0.6489	96	0.4005	0.3411
			59	0.8457	0.8196	78	0.6759	0.6327	97	0.3693	0.3090
40	0.9835	0.9745				79	0.6655	0.6214	98	0.3382	0.2770
41	0.9765	0.9666	60	0.8380	0.8110				99	0.3070	0.2449
42	0.9695	0.9587	61	0.8299	0.8020	80	0.6551	0.6101	100	0.2758	0.2128

LÖPARRESOR



Havanna, Vietnam, Honolulu, Hong Kong,
Sydney, Nya Zeeland, Paris, London,
Lausanne, Amsterdam, New York

JA TACK! Skicka mig er broschyr!

Namn: _____

Adress: _____

Postnr: _____

RWW
RUNNING WORLD WIDE
BOX 74
184 95 LJUSTERÖ

PLATS
FÖR
PORTO

Svenska Marathonsällskapet har under många år haft 2.20 som den verkliga elitgränsen och som krav för guldmärket. Vår medlem Hasse Dahlén har gjort en sammanställning över alla maratonlopp under denna gräns som presterats av svenska löpare. Inga lopp före 1982 är medtagna då det inte fanns några enhetliga regler för banmätning tidigare. Statistiken sträcker sig t o m Stockholm Marathon 1997. De äldsta resultaten gjordes av Tommy Persson och Kjell-Erik Ståhl i Miami 16 januari 1982. Totalt 35 svenskar har klarat sig under 2.20 sedan 1982. Flest lopp har förstås Kjell-Erik Ståhl med 52 följd av Tommy Perssons 25. Som komplettering har medtagits utländska medborgare tävlande för svenska klubbar som klarat 2.20-gränsen.

Birger Fält

Svenskar under 2.20

NAMN	KLUBB	F-DATA	PLATS	DATUM	TID	ÅLDER
Kjell-Erik Ståhl	KA 2 IF	460217	Helsingfors	830814	2.10.38	37
Åke Eriksson	Hässelby SK	620510	Chicago	901028	2.10.53	28
Ståhl	KA 2 IF	460217	Sacramento	841202	2.12.00	38
Tommy Persson	Heleneholms IF	541223	Miami	820116	2.12.32	28
Ståhl	Enhörna IF	460217	Stockholm	860607	2.12.33	40
Ståhl	KA 2 IF	460217	Bremen	830424	2.12.38	37
Eriksson Å	Hässelby SK	620510	Stockholm	910601	2.12.38	29
Ståhl	Hässleholms AIS	460217	Boston	820419	2.12.46	36
Ståhl	KA 2 IF	460217	Stockholm	830604	2.12.49	37
Persson	Heleneholms IF	541223	Örebro	820703	2.12.50	28
Persson	Heleneholms IF	541223	Örebro	830702	2.12.52	29
Ståhl	Hässleholms AIS	460217	Örebro	820703	2.12.55	36
Ståhl	KA 2 IF	460217	Oslo	840901	2.13.01	38
Persson	Heleneholms IF	541223	Malmö	830911	2.13.09	29
Ståhl	Enhörna IF	460217	Stuttgart	860830	2.13.14	40
Pär Wallin	Spårvägen	550306	Stockholm	860607	2.13.15	31
Persson	Heleneholms IF	541223	Maasluis	840407	2.13.25	30
Persson	Heleneholms IF	541223	Miami	840107	2.13.27	30
Mats Erixon	Mölndals AIK	580319	Chicago	851020	2.13.29	27
Ståhl	KA 2 IF	460217	München	830508	2.13.33	37
Ståhl	KA 2 IF	460217	Bremen	840506	2.13.47	38
Ståhl	KA 2 IF	460217	Antwerpen	830910	2.13.48	37
Ståhl	KA 2 IF	460217	Seoul	840930	2.13.57	38
Wallin	Spårvägen	550306	Barcelona	870315	2.13.59	32
Göran Högberg	Enhörna IF	481220	Stockholm	870530	2.13.59	39
Ståhl	KA 2 IF	460217	Chicago	841021	2.14.16	38
Pesson	Heleneholms IF	541223	Aten	820307	2.14.22	28
Eriksson Å	Hässelby SK	620510	Stockholm	950610	2.14.29	33
Ståhl	Hässleholms AIS	460217	Miami	820116	2.14.35	36
Ståhl	Enhörna IF	460217	Oslo	860913	2.14.39	40
Ståhl	Enhörna IF	460217	Frankfurt	850519	2.14.50	39
Erixon M	Mölndals AIK	580319	Berlin	910929	2.14.51	33
Jan-Iwar Westlund	Spårvägen	531101	Stockholm	830604	2.14.56	30
Persson	Heleneholms IF	541223	Helsingfors	830814	2.14.57	29
Högberg	Enhörna IF	481220	London	830417	2.14.58	35
Persson	Heleneholms IF	541223	Stockholm	840602	2.15.00	30
Ståhl	Hässleholms AIS	460217	New York	821024	2.15.02	36
Ståhl	KA 2 IF	460217	Örebro	830702	2.15.02	37
Ståhl	Enhörna IF	460217	Stockholm	890603	2.15.07	43
Persson	Heleneholms IF	541223	Tokyo	830213	2.15.12	29
Ståhl	KA 2 IF	460217	Tokyo	830213	2.15.14	37
Högberg	Enhörna IF	481220	Berlin	860928	2.15.14	38
Eriksson Å	Hässelby SK	620510	London	890423	2.15.30	27
Anders Szalkai	Spårvägen	700417	Houston	960121	2.15.34	26
Persson	Heleneholms IF	541223	Seoul	820328	2.15.36	28
Eriksson Å	Hässelby SK	620510	Stockholm	900602	2.15.38	28
Jan Hagelbrand	Kils AIK	540708	Stockholm	860607	2.15.42	32
Högberg	Enhörna IF	481220	Stockholm	860607	2.15.43	38
Eriksson Å	Fredrikshofs IF	620510	Lissabon	871108	2.15.43	25
Erixon M	Mölndals AIK	580319	Fukuoka	901202	2.15.43	32
Sören Hellmark	IF Kville	580416	Berlin	871004	2.15.50	29
Ståhl	Enhörna IF	460217	Berlin	910929	2.15.51	45
Szalkai	Spårvägen	700417	Stockholm	960601	2.15.53	26
Eriksson Å	Hässelby SK	620510	Wien	940410	2.15.59	32
Ståhl	Enhörna IF	460217	London	860420	2.16.00	40
Persson	Heleneholms IF	541223	Seoul	830424	2.16.01	29
Szalkai	Spårvägen	700417	Stockholm	940604	2.16.02	24
Persson	Heleneholms IF	541223	Örebro	840630	2.16.03	30
Erixon M	Mölndals AIK	580319	London	900422	2.16.03	32

Martin Hafström	HässelbySK	570411	Berlin	860928	2.16.04	29
Ståhl	Hässleholms AIS	460217	Rotterdam	820522	2.16.05	36
Lars Andervang	IK Ymer	630327	Stockholm	950610	2.16.05	32
Ståhl	Enhörna IF	460217	Hautes de Seine	900916	2.16.08	44
Eriksson Å	Hässelby SK	620510	Fukuoka	891203	2.16.10	27
Eriksson Å	Hässelby SK	620510	Stockholm	890603	2.16.13	27
Ståhl	Enhörna IF	460217	Boston	900416	2.16.19	44
Wallin	Spårvägen	550306	London	880417	2.16.21	33
Szalkai	Spårvägen	700417	Valencia	940206	2.16.29	24
Hellmark	IF Kville	580416	Berlin	881009	2.16.33	30
Westlund	Spårvägen	531101	Stockholm	860607	2.16.36	33
Mustapha Nadour	Spårvägen	600312	Lissabon	941127	2.16.38	34
Hellmark	IF Kville	580416	Stockholm	880604	2.16.41	30
Hans Nilsson	Hargs BK	590517	Berlin	891001	2.16.42	30
Persson	Heleneholms IF	541223	Stockholm	830604	2.16.44	29
Högberg	Enhörna IF	481220	Älvdalen	840623	2.16.45	36
Högberg	Enhörna IF	481220	Stockholm	880604	2.16.45	40
Persson	Heleneholms IF	541223	Fukuoka	831204	2.16.46	29
Ståhl	Enhörna IF	460217	London	850421	2.16.46	39
Ståhl	Enhörna IF	460217	JerseyCity	860504	2.16.48	40
Ståhl	KA 2 IF	460217	Barcelona	830313	2.16.51	37
Szalkai	Spårvägen	700417	Berlin	930926	2.16.51	23
Westlund	Spårvägen	531101	Malmö	820912	2.16.53	29
Persson	Heleneholms IF	541223	Hiroshima	850414	2.16.54	31
Ståhl	KA 2 IF	460217	Tokyo	840212	2.16.57	38
Jozef Machalek	Hässelby SK	480822	Stockholm	870530	2.16.58	39
Ståhl	Enhörna IF	460217	Stockholm	910601	2.16.58	45
Andervang	IK Ymer	630327	Helsingfors	940814	2.16.59	31
Westlund	Spårvägen	531101	Enschede	850622	2.17.05	32
Högberg	Enhörna IF	481220	Malmö	830911	2.17.10	35
Eriksson Å	FredrikshofsIF	620510	Stockholm	841110	2.17.10	22
Persson	Heleneholms IF	541223	Helsingfors	860802	2.17.11	32
Ståhl	Hässleholms AIS	460217	Beppu	820207	2.17.16	36
Persson	Heleneholms IF	541223	Stockholm	850601	2.17.18	31
Nilsson H	Hargs BK	590517	Berlin	881009	2.17.18	29
Carl-Johan Olofsgård	Södra Vi IF	541007	Rotterdam	910421	2.17.19	37
Hans Källberg	Hässelby SK	581117	Berlin	891001	2.17.22	31
Hafström	Hässelby SK	570411	Berlin	871004	2.17.23	30
Persson	Heleneholms IF	541223	Seoul	840930	2.17.26	30
Persson	Heleneholms IF	541223	Houston	860119	2.17.27	32
Ståhl	Enhörna IF	460217	Las Vegas	920201	2.17.27	46
Nadour	Spårvägen	600327	London	950402	2.17.33	35
Westlund	Spårvägen	531101	Oakland	840205	2.17.38	31
Nilsson H	Hargs BK	590517	Stockholm	890603	2.17.40	30
Szalkai	Spårvägen	700417	Stockholm	950610	2.17.42	25
Andervang	IK Ymer	630327	Sevilla	960225	2.17.42	33
Urban Hallberg	Enhörna IF	590318	Stockholm	840602	2.17.43	25
Szalkai	Spårvägen	700417	London	950402	2.17.43	25
Hafström	Hässelby SK	570411	Bremen	860427	2.17.53	29
Ulf Andersson	Hässelby SK	590415	Berlin	860928	2.17.53	27
Erixon M	Mölndals AIK	580319	Rotterdam	870418	2.17.54	29
Hellmark	IF Kville	580416	Helsingfors	880813	2.17.55	30
Ståhl	Hässleholms AIS	460217	Honolulu	821212	2.17.56	36
Olofsgård	Södra Vi IF	541007	Berlin	910929	2.17.57	37
Westlund	Spårvägen	531101	New York	821024	2.17.59	29
Ståhl	Enhörna IF	460217	Minneapolis	871011	2.18.01	41
Wallin	Spårvägen	550306	Stockholm	900602	2.18.02	35
Walter af Donner	Hässelby SK	680902	Lissabon	931128	2.18.04	25
Persson	Heleneholms IF	541223	New York	851027	2.18.06	31
Erixon M	Mölndals AIK	580319	Boston	920420	2.18.06	34
Machalek	Hässelby SK	480822	Beijing	871017	2.18.12	39
Håkan Börjesson	IF Hagen	630722	Chicago	891029	2.18.18	26
Ståhl	Enhörna IF	460217	Stockholm	900602	2.18.18	44
af Donner	Hässelby SK	680902	Puteaux	941127	2.18.19	26
Eriksson Å	Fredrikshofs IF	620510	Chicago	851020	2.18.24	23
Hafström	Hässelby SK	570411	Stockholm	860607	2.18.24	29
Andervang	IK Ymer	630327	Stockholm	960601	2.18.26	33
Eriksson Å	Hässelby SK	620510	Los Angeles	880306	2.18.27	26
Persson	Heleneholms IF	541223	Malmö	840908	2.18.30	30
Persson	Heleneholms IF	541223	Singapore	841209	2.18.30	30
Ståhl	Enhörna IF	460217	Minneapolis	861012	2.18.30	40
Nilsson H	Hargs BK	590517	Valencia	900204	2.18.30	31
Westlund	Spårvägen	531101	Berlin	891001	2.18.31	36
Eriksson Å	Hässelby SK	620510	Wien	960414	2.18.33	34
Mats Johnsson	Enhörna IF	680314	Lissabon	941127	2.18.39	26
Hans Jonsson	Enhörna IF	420926	Debno	830501	2.18.40	41
Ståhl	Hässleholms AIS	460217	Rio de Janeiro	820808	2.18.43	36
Ståhl	Enhörna IF	460217	Montreal	880904	2.18.43	42
Ståhl	Enhörna IF	460217	Duluth	890617	2.18.44	43
Nilsson H	Hargs BK	590517	Berlin	900930	2.18.45	31
Ståhl	KA 2 IF	460217	Honolulu	841209	2.18.46	38

Westlund	Spårvägen	531101	Jönköping	820814	2.18.49	29
Machalek	Hässelby SK	480822	New York	861102	2.18.49	38
Ståhl	KA 2 IF	460217	Svanstein	840707	2.18.51	38
Hallberg	Enhörna IF	590318	London	850421	2.18.52	26
Szalkai	Spårvägen	700417	Las Vegas	950204	2.18.52	25
Kurt Andersson	Skellefteå AIK	501123	Skellefteå	840630	2.18.53	34
Hellmark	IF Kville	580416	Stockholm	870530	2.18.55	29
Hafström	Fredrikshofs IF	570411	Stockholm	830604	2.18.57	26
Jörgen Mårtensson	Enhörna IF	591204	Stockholm	930605	2.19.01	34
Andervang	IK Ymer	630327	Berlin	910929	2.19.06	28
Andervang	IK Ymer	630327	München	960505	2.19.07	33
Ståhl	Enhörna IF	460217	Puteaux	920426	2.19.11	46
Westlund	Spårvägen	531101	Aten	820307	2.19.12	29
Hafström	Hässelby SK	570411	Stockholm	870530	2.19.12	30
Persson	Heleneholms IF	541223	Berlin	860928	2.19.13	32
Ståhl	KA 2 IF	460217	Chicago	831016	2.19.14	37
Machalek	Hässelby SK	480822	Stockholm	880604	2.19.14	40
Olofsgård	Södra Vi IF	541007	Stockholm	910601	2.19.14	37
Szalkai	Spårvägen	700417	Stockholm	970607	2.19.17	27
Hellmark	IF Kville	580416	Stockholm	840602	2.19.18	26
Lars-Erik Nilsson	Kils AIK	610201	Lissabon	871108	2.19.19	26
Kent Clefberg	Hässelby SK	630924	Carpi	911027	2.19.19	28
Ståhl	Hässleholms AIS	460217	Stockholm	820605	2.19.20	36
Ståhl	Enhörna IF	460217	Los Angeles	860309	2.19.20	40
Andervang	IK Ymer	630327	Valencia	950205	2.19.20	32
Eriksson Å	Hässelby SK	620510	Houston	970112	2.19.21	35
Ståhl	Enhörna IF	460217	Duluth	870620	2.19.22	41
Andersson K	Skellefteå AIK	501123	Stockholm	840602	2.19.23	34
Ståhl	KA 2 IF	460217	Manila	840122	2.19.24	38
Westlund	Spårvägen	531101	Kosice	841007	2.19.25	31
Bjarne Thysell	Ärla IF	640714	Stockholm	960601	2.19.27	32
Nilsson H	Enhörna IF	590517	Malmö	830911	2.19.28	24
Wallin	Spårvägen	550306	Stuttgart	860830	2.19.28	31
Olofsgård	Södra Vi IF	541007	Stockholm	890603	2.19.28	35
Roger Eriksson	Atlas Copco IF	560405	Berlin	881009	2.19.30	32
Hallberg	Enhörna IF	590318	Malmö	830911	2.19.31	24
Högberg	Enhörna IF	481220	Stockholm	830604	2.19.35	37
Jan Swenson	Mölndals AIK	661004	Lissabon	941127	2.19.35	28
Andervang	IK Ymer	630327	Frankfurt	931017	2.19.36	30
Högberg	Enhörna IF	481220	Boston	880418	2.19.37	40
Andervang	IK Ymer	630327	Berlin	891001	2.19.37	26
Nilsson H	Enhörna IF	590517	Stockholm	910601	2.19.39	32
Källberg	Hässelby SK	581117	Berlin	881009	2.19.40	30
Swenson J	Mölndals AIK	661004	Stockholm	940604	2.19.41	28
Hallberg	Enhörna IF	590318	Granada	8411XX	2.19.41	25
Johan Engholm	Hässelby SK	620207	New York	911103	2.19.42	29
Ståhl	Enhörna IF	460217	Stockholm	880604	2.19.43	42
Bengt Mattsson	Härlövs IF	610727	Stockholm	870530	2.19.44	26
Gert-Inge Nilsson	Härlövs IF	511213	Stockholm	940604	2.19.44	43
Eriksson R	Atlas Copco IF	560405	Stockholm	890603	2.19.46	33
Westlund	Spårvägen	531101	Boden	850615	2.19.47	32
Ståhl	Enhörna IF	460217	Stockholm	950610	2.19.47	49
Szalkai	IFK Helsingborg	700417	Frankfurt	921025	2.19.50	22
Lars Hagström	Spårvägen	550414	Berlin	860928	2.19.51	31
Ståhl	Hässleholms AIS	460217	Chicago	820926	2.19.53	36
Hagström	Spårvägen	550414	Stockholm	860607	2.19.53	31
Persson	Heleneholms IF	541223	Stockholm	820605	2.19.55	28
Andersson U	Hässelby SK	590415	Stockholm	860607	2.19.55	27
Nilsson H	Hargs BK	590517	Debno	870405	2.19.55	28
af Donner	Hässelby SK	680902	Helsingfors	940814	2.19.55	26
Börjesson	IF Hagen	630722	New York	881106	2.19.56	25
Andervang	IK Ymer	630327	Stockholm	910601	2.19.56	28
Westlund	Spårvägen	531101	Amsterdam	820508	2.19.57	29
Johnny Nylén	IK Ymer	510408	Stockholm	830604	2.19.59	32
Eriksson Å	Hässelby SK	620510	Stockholm	880604	2.19.59	26
Ståhl	Enhörna IF	460217	Minneapolis	881010	2.19.59	42
Andervang	IK Ymer	630327	Stockholm	940604	2.19.59	31

EJ SVENSKA MEDBORGARE (endast bästa tid)

Jozef Machalek	Hässelby SK	480822	Berlin	860928	2.13.57	38
Idris Ibrahim	Spårvägen	650718	Stockholm	950610	2.15.55	30
Douglas Orr	Hässelby SK	620324	Helsingfors	880813	2.16.43	26
Rodrigo Camacho	LUGI	570604	Maasluis	840407	2.17.49	27
Hannu Aitalaakso	Mälarhöjdens IK	521223	Köpenhamn	830521	2.18.02	31
Simon Gutierrez	Hässelby SK	660313	Stockholm	910601	2.18.36	25
Colin McIntyre	IF Göta	620424	Borlänge	891104	2.19.11	27
Toby Tanser	Spårvägen	680721	Rom	970316	2.19.37	29

Sergraren Jan-Erik Strandberg med målet i sikte. Foto: Birger Fält

Svågadalsmaran

– trivsam, trevlig och proffsig

Lördagen den 5 juli arrangerades Svågadalsmaran för första gången. Svågadalen med Ängebo som "centralort" är beläget i norra Hälsingland, två mil nordväst om Delsbo. Arrangörerna Ängebo IK med Maj-Lis Wikström i spetsen hade ingen erfarenhet av maratonlöpning men det märktes sannerligen inte. De hade engagerat hela bygden och ordnat studiecirklar till vilka de inbjudit vårt distriktsombud i Hälsingland, Leif Danielsson. Där de kände att de saknade kunskap så sökte de den. Iggesunds SK hjälpte till med bl a tidtagning. Redan när löparna anlände till Ängebo kände de sig verkligen välkomna. Banan som går i vacker Hälsingenatur får anses som kuperad med 130 m mellan högsta och lägsta punkt. Först sprang man ungefär 11 km norrut följt av en rundslinga på sju km, sedan tillbaka till Ängebo för att ge sig ut på en avslutande runda på 13 km. Upp till 15 resp. 36 km var det rejäla motbackar. Vissa delar av banan bestod av grusväg. Trots att banan var jobbig blev den omtyckt av de allra flesta. 17 (!) vätskekontroller fanns efter banan. Det var byalagen längs banan som skötte om kontrollerna på ett perfekt sätt . Har aldrig varit med om så mycket funktionärer i förhållande till antalet löpare. 125 funktionärer och 43 startande varav 42 i mål. Arrangörerna var nöjda med deltagarantalet men hoppas på fler till nästa år. Det är nog svårare att engagera folk på samma sätt i större orter. Till en början doldes solen av moln, men halvvägs bröt den igenom och det blev ordentligt hett. Vid 29 km där man passerade igenom Ängebo delade funktionärerna ut kepsar till de som saknade huvudbonad. Jan-Erik Strandberg från Ljusne tog täten från början och gick loss på den andra milen. Han höll samma tempo hela loppet och vann på tiden 2.47.13, endast fyra minuter från hans personliga rekord som han satte i Stockholm häromåret. Två i mål var den jämnt löpande Leif Danielsson på 2.58.34. Bland fem damer segrade Ylva Rangne, Fredrikshof på 3.32.38. Äldste deltagare var 74-årige Sven Ol-Mårs från Hudiksvall som fullföljde på 4.57.42. Vissa löpare var närmast lyriska när de kom i mål. Jean Forsgren från Fredrikshof ville direkt anmäla sig och boka logi till nästa års lopp. För visst måste det bli en fortsättning på denna succé. Per Adolfson som sprungit massor med maratonlopp i framförallt Sverige och Norge

sa att det var det bästa lopp han sprungit. Vid prisutdelningen i Svågagården erhöll alla löpare pris, flera med lokal prägel. Jag kan varmt rekommendera alla löpare att resa till Svågadalsmaran nästa år. Bättre arrangerad mara finns inte!

Birger Fält

Tre glada Fredrikshofare, Ylva Rangne, Jean Forsgren och L-G Persson passerar Ängebo efter 29 km. Foto: Birger Fält

En hederlig affär

Som utmärkelseansvarig och ansvarig för de inköp av ut märkelser som gjorts sedan 1994 beslöt jag först, liksom Hallmans, att inte ge mig in i polemik med K G Nyström, som med sina osakliga och okontrollerade uppgifter fick breda ut sig över två hela sidor i Marathonlöparen.

Det var svårt att ta K-G:s misstankar på fullt allvar. Det var svårt att föreställa sig att någon av Marathonsällskapets medlemmar skulle ifrågasätta min hederlighet i de inköp jag gjort för Sällskapet. Men vid ett samtal med Björn Hallman, Can Günenc och andra vid Hallmans som på något sätt deltagit i statyett-affären, beslutade vi att göra en sakligt korrekt redovisning.

Jag hoppas nu att det brev Björn Hallman skrivit och som här återges i sin helhet, klart visar att statyett-affären inte innehåller något anmärkningsvärt.

Om någon önskar ytterligare information eller klarlägganden står jag gärna till tjänst på tel 08-623 00 52.

Ewert Skymne

KONTAKT-OMBUDSTRÄFF

Kontaktombudsträffen dagen efter Stockholmsmaran blev en lyckad tillställning trots lokalproblem.

Vi hade hyrt Fredikshofs lokaler på Östermalms IP för träffen men dessa brann ju hastigt upp på måndagen, vilket resulterade i att vi snabbt fick ändra möteslokalen till mitt hem. Min lördag fick därför ägnas åt att skaffa fram bord och stolar och allt annat till träffen i stället för att springa.

Flera av kontaktombuden inkvarterades hos oss styrelseledamöter och det var en positiv upplevelse eftersom man på det sättet får tid att lära känna varandra bättre.

Mötet inleddes med kaffe samt föredrag av Lennart Carlander om hur han har arbetat med medlemsvärvning. Efter detta diskuterades idéer för Sällskapet och kontaktombudens fortsatta verksamhet

Som exempel på några av de idéer som diskuterades kan nämnas:

– Bättre reklammaterial skall tas fram. Denna skall ej betonas på utmärkelse då detta kan "skrämma" nya löpare.

– Ev träffar inom distrikten för Sällskapets medlemmar.

– I samband med att Sällskapet har information vid Stockholmsmaran skall en lista tas fram och delas ut om alla maratonlopp i Sverige med telefonnummer till dessa, för att på så sätt kunna öka intresset för loppen ute i landet bland nya maratonlöpare.

– Bearbetning av resultatlista från Stockholmsmaran för att värva nya löpare.

– Gemensam träningshelg för Sällskapets medlemmar i samband med årsmötet.

– Informationsutbyte mellan kontaktombuden.

– Någon träningsträff i Stockholmsområdet för att Sällskapets medlemmar skall kunna känna gemenskap och lära känna varandra

– Ev medlemskap för Sällskapet i Svenska Friidrottsförbundet. Detta dels för att klubblösa medlemmar skall kunna tävla för Sällskapet samt dels för att vi skall kunna framföra våra åsikter till Svenska Friidrottsförbundet.

Mötet avslutades med en gemensam lunch.

Sällskapets styrelse och kontaktombud kommer att jobba vidare med alla idéer som framkom på mötet för att på så sätt göra förnyelser för Sällskapet. Vi tar tacksamt emot idéer och synpunkter från övriga medlemmar .

Jag vill passa på att tacka de kontaktombud som ställde upp, och hoppas att vi skall kunna genomföra kontaktombudsträffar med jämna mellanrum.

Sanne Hermelin

Marathon Statyetten.

Eftersom Hallmans blivit utpekade som oseriösa och näst intill kriminella vill jag här relatera vad Hallmans gjort.

1993.11.23 beställer Sällskapet genom Owe Westin 50 st statyetter för 255 kr styck (alla priser jag relaterar till är exklusive moms.

Den statyetten var inte riktigt bra (passgångare) men den bästa vi då kunde få fram till rimligt pris.

1996.03.06 köper Sällskapet genom Ewert Skymne 35 st statyetter (den nuvarande) för 398:- styck. För att hitta den statyetten hade Hallmans dåvarande butikschef Can Gunenc och Ewert många möten och telefondiskussioner. Övriga inköpare och resurchansvariga på Hallmans hade även Sällskapets önskemål med sig på såväl inköpsmässor som leverantörsbesök.

I samband med detta nya inköp 1996.03.06, tog Hallmans tillbaka 40 st (Sällskapets resterande lager av passgångaren). Här utväxlades inga pengar eller avtal. Sällskapet betalade ingenting, Hallmans betalade ingenting. En underförstådd deal mellan Hallmans och Sällskapet var att Hallmans skulle gottskriva Sällskapet de pengar som passgångaren kunde inbringa.

1997.06.24 femton månader senare har Hallmans fortfarande 39 st passgångare på lager, 1 st har K-G Nyström erhållit som prov som han sedan i såväl brev som debattartikel påstår är identisk med den nya statyetten.

Likväl har Nyström rätt, det saknas ett återköpsavtal för 40 st "passgångare".

Hallmans tar här på sig ansvar tillsammans med Ewert och sänder Sällskapet en kreditfaktura på passgångarens halva inköpsvärde (40 x 127,50 kr). Vi gör detta trots att vi inte sålt någon på 15 månader och att passgångaren tar stor plats på vårt lager.

Vi gör detta för att Ewert Skymne inte ska känna sig utpekad och för att behålla goda relationer med Sällskapet i övrigt.

Angående prisbilden där det påstås att Hallman debiterar 398:- och Max Jenisch i Malmö debiterar 232:- vill jag anföra följande.

Max Jenisch är importör för denna statyett och Hallmans köper den av Max Jenisch för 232:-

Max Jenisch levererar endast till återförsäljare och 90% av deras omsättning är på möbelvaruhus, klubbar, förbund. Privatpersoner kan inte köpa direkt av Max Jenisch.

Priset Sällskapet betalar av Hallmans är 398:- Det inkluderar en gravyrplåt med gravyr.

"Svenska Marathonsällskapets Hederspris för 50 st fullföljda Marathon lopp (+ löparens namn)".

Enl. Gravörmästareföreningens prislista skall den gravyren när man beställer en och en ligga på 150:-, Hallmans har kalkylerat med 50:-

Vidare har Hallmans lageransvar för statyetten. Ganska skrymmande (en pall): Normal lagerkalkyl ligger på 20% av inköpsvärdet = 46,20 kr.

Hallmans handelsvinst är då 69,80 kr. Det innebär en marginal på 17,5% vilket är en marginal som inte täcker våra kostnader, utan är baserade på att hjälpa Sällskapet ur en svår situation.

Exklusivitet

Vi har lovat att inte sälja nya statyetten till någon annan än Sällskapet (naturligtvis gällde inte det löftet "passgångaren" efter 1996.03.06 då vi återtog den.) Det löftet har vi också hållit.

Ewert har rätt att använda detta brev eller delar därav för att bemöta osanningar och påhopp i detta ärende, och jag själv finns tillgänglig för frågor och kommentarer.

Med vänlig hälsning
Hallmans Idrottsklubbarnas
Prisinköp AB

Björn Hallman

P.S.
Jag och Hallmans har i det längsta låtit bli att svara på dessa på hopp av Nyström, när vi nu gör det efter vädjan av Ewert kan jag inte undanhålla mig att kommentera.

Under mina drygt 30 år i branschen har naturligtvis både jag och Hallmans gjort flera fel, och blivit kritiserade.

I bland berättigat, i bland inte, men den smutskastning mot Hallmans och Sällskapets förtroendevalda som Nyström bedrivit med lögner och missförstånd har jag tidigare aldrig upplevt.

D.S.

Bilaga 2 till stadgarna (saknades i förra numret)

TIDSKRAV FÖR PRESTATIONSMÄRKEN

	MÄN			KVINNOR		
ÅLDER	GULD	SILVER	BRONS	GULD	SILVER	BRONS
-36	2.20.00	2.40.00	3.00.00	2.33.15	2.55.00	3.17.00
37	2.20.00	2.40.00	3.00.00	2.33.40	2.55.20	3.17.25
38	2.20.20	2.40.25	3.00.30	2.34.45	2.56.45	3.19.00
39	2.21.20	2.41.30	3.01.45	2.36.00	2.58.10	3.20.35
40	2.22.20	2.42.40	3.03.00	2.37.15	2.59.35	3.22.10
41	2.23.20	2.43.50	3.04.20	2.38.35	3.01.05	3.23.50
42	2.24.25	2.45.00	3.05.40	2.39.50	3.02.30	3.25.30
43	2.25.25	2.46.15	3.07.00	2.41.10	3.04.00	3.27.10
44	2.26.30	2.47.25	3.08.20	2.42.30	3.05.35	3.28.55
45	2.27.35	2.48.40	3.09.45	2.43.50	3.07.10	3.30.40
46	2.28.40	2.49.55	3.11.10	2.45.20	3.08.45	3.32.30
47	2.29.50	2.51.15	3.12.40	2.46.50	3.10.25	3.34.20
48	2.31.00	2.52.35	3.14.10	2.48.15	3.12.05	3.36.15
49	2.32.10	2.53.55	3.15.40	2.49.45	3.13.50	3.38.10
50	2.33.20	2.55.15	3.17.10	2.51.15	3.15.30	3.40.05
51	2.34.35	2.56.40	3.18.45	2.52.50	3.17.20	3.42.10
52	2.35.50	2.58.05	3.20.25	2.54.30	3.19.10	3.44.15
53	2.37.05	2.59.35	3.22.00	2.56.10	3.21.05	3.46.20
54	2.38.25	3.01.05	3.23.45	2.57.50	3.23.10	3.48.30
55	2.39.45	3.02.35	3.25.20	2.59.30	3.25.00	3.50.45
56	2.41.10	3.04.10	3.27.15	3.01.20	3.27.05	3.53.05
57	2.42.35	3.05.50	3.29.05	3.03.10	3.29.10	3.55.25
58	2.44.05	3.07.30	3.30.55	3.04.55	3.31.20	3.57.55
59	2.45.30	3.09.10	3.32.50	3.07.00	3.33.30	4.00.20
60	2.47.05	3.10.55	3.34.50	3.09.00	3.35.35	4.02.55
61	2.48.40	3.12.50	3.36.55	3.11.05	3.38.10	4.05.40
62	2.50.20	3.14.40	3.39.00	3.13.15	3.40.40	4.08.25
63	2.52.05	3.16.40	3.41.15	3.15.30	3.43.15	4.11.15
64	2.53.45	3.18.35	3.43.25	3.17.45	3.45.50	4.14.10
65	2.55.35	3.20.40	3.45.40	3.20.05	3.48.30	4.17.10
66	2.57.30	3.22.50	3.48.10	3.22.35	3.51.20	4.20.25
67	2.59.30	3.25.05	3.50.45	3.25.10	3.54.20	4.23.50
68	3.01.30	3.27.25	3.53.20	3.27.50	3.57.20	4.27.10
69	3.03.35	3.29.45	3.56.00	3.30.35	4.00.30	4.30.45
70	3.05.40	3.32.10	3.58.40	3.33.25	4.03.40	4.34.20
71	3.08.00	3.34.50	4.01.40	3.36.30	4.07.15	4.38.20
72	3.10.25	3.37.35	4.04.50	3.39.40	4.10.55	4.42.25
73	3.12.50	3.40.25	4.08.00	3.43.00	4.14.40	4.46.45
74	3.15.20	3.43.20	4.11.15	3.46.25	4.18.35	4.51.05
75	3.18.00	3.46.20	4.14.35	3.49.55	4.22.35	4.55.35
76	3.21.00	3.49.40	4.18.25	3.53.50	4.27.05	5.00.40
77	3.24.00	3.53.10	4.22.20	3.58.00	4.31.45	5.05.55
78	3.27.10	3.56.45	4.26.25	4.02.15	4.36.35	5.11.20
79	3.30.20	4.00.25	4.30.30	4.06.40	4.41.35	5.17.05
80	3.33.40	4.04.15	4.34.45	4.11.10	4.46.50	5.22.55
81	3.37.35	4.08.35	4.39.40	4.16.30	4.53.00	5.29.40
82	3.41.40	4.13.15	4.44.50	4.22.00	4.59.25	5.36.45
83	3.45.50	4.18.00	4.50.15	4.27.50	5.06.00	5.44.15
84	3.50.10	4.23.00	4.55.50	4.33.55	5.13.00	5.52.00
85	3.54.45	4.28.10	5.01.40	4.40.15	5.20.00	6.00.00

Konrad Hernelind

Resultat

Landskrona Marathon 1997-04-13 (GF Idrott)

Pl	Klplac	Namn	Klubb/Ort	Tid
1	MS/1	A Bengtsson	Härlövs IF	2.41.31
2	MS/2	Jörgen Lien	NOR	2.52.09
3	M40/1	Ingvar Lindström	Skillingaryds FK	2.53.19
4	M45/1	Sören Meurling	Heleneholms IF	5.56.20
5	M40/2	Klas Karlsson	IFK Halmstad	2.57.54
6	M45/2	Olli Åkesson	Ryssbergets IK	2.58.49
7	M35/1	Patrik Albin	Simrishamn AIF	3.02.44
8	KS/1	S Johansson	IFK Halmstad	3.03.55
9	M40/3	K Gunnarsson	Heleneholms IF	3.04.51
10	M50/1	Claes Malmberg	MAI	3.05.40
11	M45/3	Anders Krappe	Laholms IF	3.07.04
12	M45/4	Tord Svanfeldt	Heleneholms IF	3.09.58
13	M45/5	Kennet Svensson	IFK Helsingborg	3.10.53
14	M50/2	Frank Brodin	Solvikingarna	3.11.22
15	KI17/1	Heinz-Olof Müller	NTNY-Bil	3.18.55
16	M65/1	Kjell Linder	Väckelsångs IK	3.20.52
17	MS/3	S Samuelsson	Heleneholms IF	3.21.25
18	M50/3	Stellan Zaff	Laholms IF	3.21.42
19	M45/6	Nils-Olof Engfeldt	Heleneholms IF	3.21.48
20	M50/4	Sune Sandén	Laholms IF	3.23.43
21	M55/1	Bertil Claesson	Heleneholms IF	3.26.08
22	M65/2	Börje Mattisson	Laholms IF	3.26.21
23	M50/5	Lennart Skoog	Stenungs. OK	3.28.15
24	M35/2	Kenneth Jonsson	Lugi Friidrott	3.29.40
25	KI17/2	Mikko Soinien	Volvo IF	3.20.25
26	M55/2	Håkan Sjöö	Wäxjö LK	3.31.49
27	M50/6	Mats Persson	Laholms IF	3.32.26
28	KI17/3	Jens Persson	Malmö	3.33.29
29	M55/3	Gert I Nilsson	Björnstorps IF	3.34.40
30	KI17/4	Anders Dolfe	Skövde	3.34.58
31	KI17/5	Ronnie Svensson	Landskrona	3.36.55
32	KI17/6	Sten Ylmén	Målilla-Mörlunda SKI	3.38.52
33	KI17/7	Bengt Petersson	Malmö	3.40.45
34	K35/1	Boel de Geer	Lugi	3.40.52
35	M55/4	Seved Engquist	Lomma FIK	3.41.36
36	KI17/8	Lars Palmgren	Intersport Väla	3.41.42
37	KS/2	Wiktoria Johnsson	Stranda LK	3.44.07
38	M40/4	Gustav Hansson	Snapphanarna	3.45.16
39	K40/1	Lena Malmberg	MAI	3.48.21
40	KI17/9	Niels Skals	DEN	3.48.34
41	KI17/10	Jette Burhenne	DEN	3.50.46
42	KI17/11	Göran Wallin	Miljöp. de Gröna	3.52.05
43	M40/5	Staffan Lindell	IFK Helsingborg	3.53.36
44	KI17/12	O Reichenauer	Ängelholm	3.53.52
45	KI17/13	Eva Pettersson	Trelleborg	4.00.45
46	M45/7	Matti Pylkkänen	Överums OK	4.01.35
47	M50/7	Klas Fjällrot	Heleneholms IF	4.02.02
48	M70/1	Jacob Lundström	FK Snapphan.	4.02.18
49	KI17/14	Bo-Inge Åkerlundh	Älmhult	4.07.03
50	KI17/15	Anders Madsen	DEN	4.07.26
51	M55/5	K-G Nyström	Vi som springer	4.08.02
52	KI17/16	Ulf Palmgren	Intersport H-borg	4.16.12
53	KI17/17	Lars Liljedahl	Bjuv	4.19.57
54	KI17/18	L-Göran Olausson	Team Blekinge	4.22.31
55	KI17/19	Mats Larm	Växjö	4.24.24
56	M70/2	Gösta Andersson	GF Idrott	4.27.52
57	M55/6	Urban Lindberg	IFK Helsingborg	4.29.24
58	K40/2	Anne Margit Bygland	NOR	4.32.47
59	KI17/20	Göran Smögelin	Smögens IF	4.37.26
60	M40/6	Conny Adolfsson	IK Ymer	4.39.57
61	KI17/21	Kjell Levin	Team Blekinge	4.41.51
62	M50/8	Kl-Erik Stangemyr	JFF	4.42.36
63	M55/7	Hans Orsing	IFK Helsingborg	5.11.46
64	M55/8	Göran Ternlind	NOR	5.17.00

KI17 motsvarar Öppen motionsklass
Väderlek: Molnigt, 6 grader, vind 4-8 meter/sek
Kontrollmätning: Gösta Andersson

Öresjö Maraton Lilla Edet 1997-04-27 (IK Bergaström)

Pl	Namn	Klubb/Ort	Tid
M			
1	Patrik Nyström	Trollhättans IF	2.52.15
2	Sören Jonsson	TV 88	3.00.23
3	Anders Krappe	Laholms IF	3.08.59
4	Lars Carlsson	TV 88	3.15.47
5	Frank Brodin	Solvikingarna	3.16.17
6	Anders Edberg	Åkulla SK	3.17.26
7	Lennart Skoog	Stenungsunds OK	3.25.53
8	Håkan Nerman	Vi som springer	3.34.48
9	Krister Svantesson	Lidköpings IS	3.39.26
10	Ragnar Hjärpe	Sävedalens AIK	3.39.40
11	Lars Ekström	Högsbo AIK	3.39.53
12	Ulf Johansson	IK Bergaström	3.41.11
13	Stellan Herbertsson	IK Bergaström	3.42.00
14	Sören Remar	Gällstads AIS	3.45.38
15	Kjell Kvarfordt	Fredrikshofs IF	3.45.51
16	Göran Smögelin	Smögens IF	4.05.36
17	Lars Almqvist	IFK Helsingborg	4.16.39
18	Kjell Mossberg	Ale 90 IK	4.17.08
19	Hans Patriksson	TV 88	4.17.25
20	Bo-Inge Åkerlund	Älmhult	4.17.52
21	Kent Johansson	Solvikingarna	4.21.45
22	Per Adolfsson	IK Ymer	4.25.20
23	K-G Nyström	Vi som springer	4.26.46
24	Göran Ternlind	NOR	4.37.05
25	Lars Henningsson	I 15 IF	4.38.12
26	Conny Adolfsson	IK Ymer	4.46.18
27	Bosse Westerberg	Solvikingarna	5.03.46
K			
1	Anne Margit Bygland	NOR	4.46.18

Väder: Solsken +15°
Tävlingsledare: Bertil Johansson

Vuollerim Polcirkelmara Jubileums Lopp 97-06-14 Öppet DM för Norrbotten (Vuollerim SK)

Plac	Namn	Klubb/Ort	Tid
MS			
1	Stefan Senling	Luleå LDK	3.24.02
2	Rolf Svanold	Kalix LK	3.33.32
3	Per Sundström	Jokkmokks SK	3.55.45
4	Krister Viklund	Randijaur IK	4.28.20
M40			
1	Åke Lindgren	Laisvall SK	3.11.37
2	Kent Sjölund	Härnösand	3.21.00
3	Kid-Benny Eriksson	Vuollerims SK	3.39.14
M45			
1	Tommy Lindgren	Laisvall SK	3.16.06
2	Börje Karlsson	Miners RC Kiruna	3.42.13
3	Leif Strömbäck	Bodens SK	3.48.04
4	Kent Sjödin	Östersund	4.39.25
M55			
1	Leif Rantatalo	Killinge AIF	4.05.43
2	Ulf Mathiasson	Fredrikshofs IF	4.27.31
3	Leif Eriksson	Uppsala LK	4.57.53
M60			
1	Edmund Sandman	Jokkmokk SK	3.29.48
2	Stig Hellström	Fredrikshofs IF	3.33.12
3	Erik Nordqvist	Bodens SK	3.51.48
K50			
1	Gunvor Jonsson	Barsele SK	4.05.41
2	Monika Simson	Åsrennarna	4.36.46

Hälsingestafetten 1997 1997-06-14 Terränglopp 49 km (Hällbo IF)

Individuellt resultat

Pl	Namn	Klubb/Ort	Tid
1	Toivo Ollonen	Edsbyns IF	3.53.03
2	Peder Estrelli	Mora	4.34.39
3	Kjell-Ove Skoglund	Enånger	4.38.53
4	Birger Fält	Bollnäs FIK	4.43.37
5	Bertil Palmqvist	Bälinge IF	4.52.07
6	Anders Melin	Bergsjö	5.41.40
7	Robert Alnebring	Uppsala	5.42.08
8	Kenneth Häll	Boo IF	5.49.26
9	Mats Ekman	Stockholm	5.49.28
10	Ola Pettersson	Bollnäs	5.51.38
11	Birgitta Jarring	Danderyd	6.12.10

Bromölla Marathon 1997-07-05 DM för Skåne (Ryssbergets IK)

Pl	Namn	Klubb/Ort	Tid
M			
1	Ole Jonsson	Västerås Fri	2.41.59
2	**Anders Bengtsson**	Härlövs IF	2.52.26
3	Albert Westergren	Ryssbergets IK	3.25.33
4	Tom Petersen	Björnstorps IF	3.26.15
M35			
1	Aco Serafimovski	DEN	3.21.28
2	**Fredrik Bassman**	F&S Vellinge	3.26.08
3	Kenneth Jonsson	Lugi Fri	3.55.00
4	Lennart Olsson	Laholms IF	4.06.53
5	Per Ove Claesson	Istrums SK	4.34.18
M40			
1	**Bernt Johansson**	IFK Helsingborg	2.57.24
2	Stefan Jingholt	Bollebygds IF	3.03.52
3	Kenneth Gunnarsson	Heleneholms IF	3.06.07
4	Ingvar Lindström	Skillingaryds FK	3.15.29
5	Gert-Inge Tapper	Björnstorps IF	3.20.32
6	Torbjörn Persson	IS Skanne	3.38.06
M45			
1	**Kennet Svensson**	IFK Helsingborg	3.00.40
2	Anders Krappe	Laholms IF	3.05.50
3	Olle Svensson	Simrishamns AIF	3.13.03
4	Lars Norshammar	Laholms IF	3.28.42
5	Göran Lennström	Hultsfreds LK	3.31.05
6	Lars Andersson	Heleneholms IF	3.36.43
7	Sören Meurling	Heleneholms IF	3.42.58
8	Nils-Olof Engfeldt	Heleneholms IF	3.44.20
9	Lars Almqvist	IFK Helsingborg	4.29.06
M50			
1	**Jan Lövgren**	Simrishamns AIF	3.32.10
2	Mats Persson	Laholms IF	3.54.16
3	Kjell-Åke Åkesson	Växjö LK	3.55.52
4	Lennart Skoog	Stenungsunds OK	4.10.52
5	Karl-Erik Stangemyr	JFF Motion Malmö	4.49.01
M55			
1	**Sven Svanfelt**	Heleneholms IF	3.27.09
2	Martin Pedersen	Laholms IF	3.28.58
3	Gert I Nilsson	Björnstorps IF	3.32.17
4	Håkan Sjöö	Växjö LK	3.38.38
5	Ove Engman	Elvans IF	3.43.12
6	Johannes Likar	JFF Motion Malmö	3.56.21
7	Eiry Ranvide	Malmö Spårvägars IF	4.36.11
8	Urban Lindberg	IFK Helsingborg	4.43.32
9	Hans Orsing	IFK Helsingborg	4.59.35
M60			
1	**Kurt Holmgren**	GF Idrott	3.45.39
2	S O Davidsson	Växjö LK	3.59.23
3	Lennart Persson	FK Snapphanarna	4.21.02
4	Sven-Erik Åkerman	Björnstorps IF	5.04.51

Marknadstidning
Avsändare:
Svenska Marathonsällskapet
Box 218
101 24 STOCKHOLM

M70

1	**Jacob Lundström**	FK Snapphanarna	4.09.40

M75

1	Gösta Andersson	GF Idrott	5.00.16

K35

1	Maria Persson	IFK Kristinehamn	3.21.27
2	Boel de Geer	Lugi Fri	4.17.04

K40

1	**Lena Malmberg**	MAI	3.49.06

M Motion

1	Mikael Lundgård	Hässleholm	3.27.51
2	Karl-A Holmkvist	Malmö	4.07.23
3	Jens Rydberg	Växjö LK	4.12.11
4	Ulf Palmgren	Intersport Väla	4.18.57
5	Sonny Persson	Malmö Spårvägars IF	4.23.40
6	Tomas Sohlgren	Oxelösund	4.29.11
7	Bo-Inge Åkerlund	Vi som springer	4.57.50

Lagtävling

1	Laholms IF (Anders Krappe, Lars Norshammar, Martin Pedersen)	10.03.30
2	Heleneholms IF	10.09.59
3	Björnstorps IF	10.19.04

Anm: DM-segrare med fetstil (klasserna MSen, M35, M40, M45, M50, M55, M60, M70 och K35)

Svågadalsmaran 1997-07-05

Plac	Namn	Klubb/Ort	Tid
M21			
1	Hans Dahlén	SMIK	3.13.28
2	Jonas Stålberg	Nordanstigs FI	3.30.29
M35			
1	Christer Johansson	Iggesunds SK	3.04.33
2	Bengt Göransson	Falu IK	3.10.12
M40			
1	Jan Erik Strandberg	Ljusne Ala OK	2.47.13
2	Mats Danielsson	Loos IF	3.09.53
3	Peder Estelli	IFK Mora	3.16.26
4	Roland Englund	Ljusne Ala OK	3.30.24
5	Jan Pölkki	Strängnäs IFK	3.35.41
6	Anders Melin	Bergsjö IF	3.45.11
7	Bo Dahlström		4.08.52
8	Sune Forsmark	Ljusne Ala OK	4.41.34
9	Conny Adolfsson	IK Ymer	4.47.22
M45			
1	Leif Danielsson	Iggesunds SK	2.58.34
2	Jan Paraniak	IFK Strängnäs	3.08.47
3	Kjell Krans	Iggesunds SK	3.19.20
4	Kurt Hemphälä	Ess LK	3.25.37
5	Lars-G Persson	Fredrikshofs IF	3.32.38
6	Bo Hedlund	Iggesund SK	3.35.55
7	Kjell Magnusson	Club Z	3.48.13
8	Tord Sverin	Föne IK	4.06.56
M50			
1	Lars-Erik Larsson	Alfta GIF	3.11.34
2	Per Olov Nordin	Söderhamns IF	3.13.55
3	Sture Wahlqvist	Iggesunds SK	3.21.55
4	Erik Lindblom	Postens IF Gävle	3.29.02
5	Dan Jarl	Håfreströms IF	3.45.34
6	Ulf Gustavsson	Vilsta IK	3.46.22
7	Birger Höglund	IK Jordbänningarna	3.50.02
8	Stiq Söderström	Kvarnsvedens GoIF	3.53.36
9	Per Westin	Falun	4.04.17
10	Kjell-Åke Karlsson	Iggesunds SK	5.02.34
M55			
1	Kjell-Ove Skoglund	Strands IF	3.14.48
2	Jean Forsgren	Fredrikshofs IF	3.38.26
M60			
1	Karl-Johan Lundström	IF Åland	3.23.22
2	Lennart Noren	Verdi FC	4.29.06
M65			
1	Per Adolfsson	IK Ymer	4.27.48
M70			
1	Sven Olmars	Hudiksvall	4.57.42
K40			
1	Ylva Rangne	Fredrikshofs IF	3.32.38
2	Margaretha Krants	Iggesunds SK	4.40.04
K45			
1	Inga-Britt Jonsson	Iggesunds SK	4.07.41
K 50			
1	Irene Göllas	Täby LLK	3.55.17
2	Birgitta Jarring	Täby LLK	4.08.58

UPPDATERAD HEMSIDA PÅ INTERNET

Sällskapets hemsida på Internet med adress
http://www.geocities.com/HotSprings/1363/index.html
har nu uppdaterats och fått en ny layout. Där finns information om Svenska maratonlopp, Sällskapets resor, intressanta löpar-länkar, information om Sällskapet samt tidningen Marathonlöparen, e-mail adresser mm.

E-maila gärna andra intressanta länkar mm till:
sanne_hermelin@hotmail.com

Sanne Hermelin