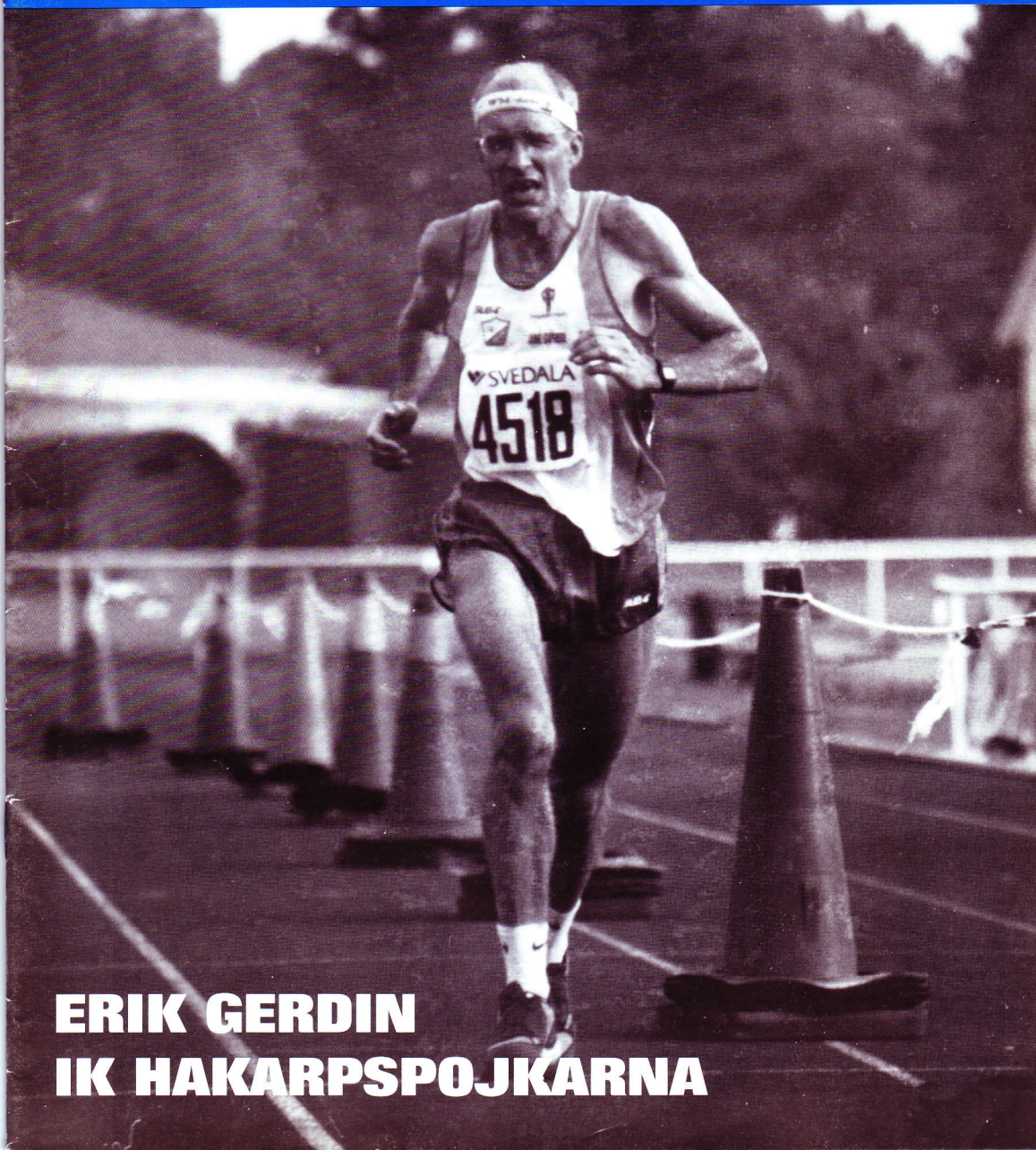


Marathon



L Ö P A R E N Årg. 31 Nr 156 Sept. 4/98



ERIK GERDIN
IK HAKARPSPOJKARNA

Utgiven av Svenska Marathonsällskapet,
Box 218, 101 24 Stockholm
Hemsida: www.maraton.se/marathonsallskapet
Postgiro: 82607-3
Fax: 08-611 21 80
Ansvarig utgivare: Mikael Hill
e-post: mikael.hill@hills.se
Redaktionskommitté:
Jan Lind
Birger Fält
Ulf Mathiasson (Resultat red)
e-post: ulf.mathiasson@mbox200.swipnet.se
Tryckning: Trycksakskonsult, Stockholm
Distribution: AB Bergström Grevius, Farsta
ISSN 0283-1015

Svenska Marathonsällskapets styrelse
Ordförande:
Mikael Hill, 08-532 540 01

Sekreterare:
Rebecka Gräsman, 08-520 183 74

Kassör:
Elisabeth Westerlund, 08-511 780 48

Medlemssekreterare:
Anita Gustafsson, 08-26 61 18

Utmärkelseansvarig:
Ove Engman, 08-99 31 15

PR-ansvarig och resesekreterare:
Per-Arne Allensten, 08-580 306 14

Informationssekreterare:
Lennart Carlander, 08-754 31 22

Redaktör: Jan Lind, 08-626 94 49

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

Huvudkontaktombud: Birger Fält, 08-531 703 03

Matr. förvaltare: Jan Paraniak, 08-552 482 56

De angivna telefonnumren är till bostäderna där styrelse-
ledamöterna 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

Norrbottnen: Leif Strömbäck, 0921-107 37

Skåne: Gert-Inge Tapper, 046-588 59

Småland: Jan-Erik Olsson, 0476-123 71

Stockholm: Lennart Carlander, 08-754 31 22

Södermanland: Lars-Olof Israelsson, 0152-136 07

Uppland: Johan Henriksson, 018-12 19 47

Värmland: Kauko Kaikkonen, 054-54 73 23

Västerbotten: Jarl Kollberg, 090-318 39

Västergötland: Kurt Andersson, 0511-211 50

Västmanland: Roger Pistol, 0220-146 97

Ängermanland: 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

LEDAREN

Sommaren har varit händelserik, men jag anar att hösten kan bli än värre. Medlemsregistret har efter många turv-
äntligen lyckats bli korrekt (tror vi), men finns det fortfarande någon som har felaktiga uppgifter, ber vi er att kontakta Anita i styrelsen. I samband med semester/träningsläger på Gotland blev jag vittne till Östergarn Maraton. Ett helt nytt arrangemang som flöt perfekt med hjälp av Torbjörn Sköldefors och hans funktionärer. Arrangemanget kunde säkert svälja det tiodubbla deltagandet.

Sommarens höjdpunkt, nämligen EM-Maraton i Budapest blev en mycket spännande tävling, där Bjarne Thysell hängde med täten till 25km. Han släppte inte mer än att han fullföljde till en hedersam 17 plats. Anders Szalkai fullbordade den goda svenska insatsen med att bli 25. Heders grabbar. Totalt var det dock bara tre(!) nordiska herre- och en(!) nordisk dam med i EM. Vi fick även följa styrelserepresentanten Birger Fält som satsade friskt med att hänga med täten i två milen för gångarna.

Veteranerna hade sitt eget mästerskap i det vackra Löttorp. Ett maratonlopp i vänlighetens tecken. Man behöver absolut inte vinna för att delta. Nästa år går VSM i Landskrona och då vill vi se fler veteraner på startlinjen.

Anmälningar till våra resor börjar strömma in, men det finns fortfarande platser kvar.

En nyreviderad upplaga av boken "Bli en bättre löpare" av Ulf Johansson innehållande bl.a. träningsråd finns nu att köpas. Ulf är en av våra mest erfarna träningsrådgivare för långlöpare. I ämnet kollektion kan nämnas att Jan Paraniak har Sällskapets lager, och det går bra att kontakta Jan direkt för inköp av kläder eller märken. En ny overall kommer inom kort att presenteras.

Med maratonhälsningar
Micke Hill
Ordförande



Innehåll

	Sid
Friskvård	3
Ett bortglömt maratonlopp i vår närhet	5
Bromölla Marathon 1998	6
Är alla begränsningar av ondo???	8
Prag – en storstadsmara i litet format	10
Bokanmälan	11
Nationsrekord	12
Svenska åldersrekord efter 1982	14
Resor	18
Öland Marathon 1998	21
Årsmötet	22
Ny solskensmara i Söderhamn	23
OMSK-Maraton i sol och värme	24
Resultat	25

Kommande nummer av Marathonlöparen:

Nr 5	Manusstopp 14 oktober	Utgivningsdag 6 november
Nr 6	Manusstopp 25 november	Utgivningsdag 18 december

Friskvård

Av Ulf Johansson

I slutet på 70 talet var en amerikansk läkare – Doktor Bassler – till Sverige på en kombinerad semester och läkarkongress. Han blev fascinerad över de svenska motionsspåren och på det sätt vi motionerade på.

När han kom hem till Amerika hade han bestämt sig. Han skulle sluta med sjukvård och i stället börja med friskvård. Doktor Bassler öppnade det första "Joggningscentrat" i Amerika. Efter ett tag stod man i kö för att komma med i de joggningsgrupper som startade där. Och reklam för sitt "Joggningscentrat" skaffade doktor Bassler själv genom artiklar som han skrev i de största amerikanska tidningarna. Där han bland annat skrev:

Amerikanerna är ett utdöende släkte på grund av

- Drönarhjärta på grund av för lite motion
- Rökarlunga på grund av för mycket rökande
- Suparlever av för många partyn
- Övervikt på grund av för mycket stillasittande

Dr Bassler slutade denna artikel med att skriva: 20-åringarna har en 40-årigs fysik. 40-åringarna behöver bara en känslchock eller en plötslig ansträngning för att få en hjärtattack och dö. Men det värsta av allt. Den amerikanska gentlemannen håller på att dö ut.

Om du tror att jag överdramatiserat det hela. Titta i tidningarnas dödsannonser de närmaste dagarna.

Vem ska man vända sig till? frågade Dr Bassler? Läkarna? Nej. – De vet ännu mindre än du och har i allmänhet ändå sämre allmänbefinnande.

Genom en undersökning av en

grupp läkare hade Dr Bassler kommit fram till att:

- 9 av 10 läkare var i dålig kondition
- 8 av 10 läkare var överviktiga.
- 7 av 10 läkare var nervösa – stressade av för mycket arbete.

Denna artikel avslutade Dr Bassler med att ge läkarna en ordentlig känga om friskvård. "Okunnighet och slöhet går hand i hand".

Idag har det i Amerika vuxit upp "Joggningscentra" som svampar ur jorden. De flesta företagen

50–60-åringar som motionerar har en fysik som en 20-åring.

Man kan med gott samvete säga att en som motionerar regelbundet lever bättre under den tid han lever än en som inte motionerar. Med andra ord – Bättre livskvalitet.

Genom undersökningar med rättor har man däremot kommit fram till att rättor som fått motionera har levt 25 % längre tid än rättor som inte motionerat.

Det varje människa i allmänhet vet är hur bilen och vår TV fungerar. Däremot vet man väldigt lite om hur kroppen fungerar.

När bilen eller din TV går sönder kan du lämna in för reparation. Visst svider det i plånboken. Om reparationen inte går bra kan du i sämsta fall gå till Konsumentverket och klaga.

Men handen på hjärtat. Vad vet du om din kropp? Hur fungerar den? Hur tar du hand om den? Är det inte som Dr Bassler skrev om sina läkare. "Okunnighet och slöhet går hand i hand" att inte veta mer om varför och hur man på bästa sätt ska hålla sig frisk. Du kan inte gå till en läkare när du blivit sjuk och säga:

– "Farbror doktorn, jag har misskött min kropp i 15–20 år. Om jag blir en bättre människa, kan jag få igen mina år?" Så enkelt är det tyvärr inte. Den sekund som nu gick kan du aldrig få igen. Därför är det viktigt att varje människa tänker igenom vad man egentligen gör för sig själv. – Ur synpunkten att må bra både fysiskt och psykiskt.

Du kan inte bli yngre med motion – men troligtvis äldre.

Genom undersökningar har man faktiskt kunnat påvisa att de som använder sig mest av samhallets utbud är de som lägger ned tid

Du kan inte bli yngre med motion – men troligtvis äldre

satsar också på friskvård till sina anställda upp till tre timmar i veckan. Och dessutom får varje anställd utrustning för att kunna delta. Friskvården ingår som en del i arbetet. Första timmen på arbetsdagen, en timme i samband med lunchen eller sista timmen på arbetsdagen.

Företag som satsat på detta vis har ökat sin produktion med 8–22 % bland annat på grund av att sjukfrånvaron har minskat genom bättre fysik och ett psykiskt välbefinnande.

Genom undersökningar har man idag inte kunnat visa att man blir äldre genom motion. Men indirekt så tror man detta. Genom bland annat bättre levnadssätt och högre livskvalitet.

- Många som börjar motionera slutar att röka.
 - Dricker mindre sprit eller slutar helt.
 - Förändrar sina kostvanor.
- Det man idag kan påvisa är att

på att hålla sig i form. De orkar med det utbud som finns. Medan de som "Inte orkar" ta sig för någonting av fysiska aktiviteter är de som "blåddrar" genom tidningen och säger att det inte finns någonting att göra.

Och dessutom är det denna kategori som ser mest TV. Det är i stort sett vad man orkar med.

Är du bland dem bör du tänka om. Bara du själv kan förändra ditt liv. Ingen annan.

Som idrottsman känner jag mig privilegierad. Jag har lärt mig lyssna till kroppens signaler – min puls. Pulsen är för mig en signal över mitt välbefinnande. Jag vet min morgonpuls när jag är i bra fysisk

kondition. Den ger mig vägledning om den form jag befinner mig i. Den ruskar om mig med många extra slag i minuten – om jag inte har sovit tillräckligt – om jag har festat

om lite – när jag äter dålig kost. Den ger

mig framförallt en varning, vägledning, om att jag har en infektion eller förkylning på

Friskvård = Egen vård

gång.

Då får man dra ned på sin träning eller helt enkelt vila tills man är frisk igen.

Till sist vill jag ge dig några tankvärda ord. Vi måste alla börja ta ett större ansvar för vårt levnadssätt.

Friskvård = Egen vård

Ingen annan än du själv kan ta ansvar för hur du lever.

I många fall går man till en läkare och när man får besked om att man ska vila, då är man nöjd. Någon har bestämt hur du ska leva. Men i de flesta fall – jag säger flesta – är bästa medicinen att börja aktivera sig på bästa tänkbara sätt efter var och ens intresse och förmåga.

När vi börjar ta ett ansvar för hur vi levit, hur vi lever, blir vår egen läkare – då först kommer våra sjukvårdskostnader att sjunka så att de som verkligen är sjuka får den vård som de så väl behöver.

Det är varje människas ansvar att på bästa sätt ta hand om sig själv.

Östersund 31 juli 1998

Från

Kontaktombud

Jämtland-Härjedalen

Monika Simson

Eftersom jag är kontaktombud häruppe i Jämtland-Härjedalen, vill jag meddela att medlemmen Bengt Fredriksson, min gode vän och löparkamrat, har avlidit den 18 juli. Jag saknar honom otroligt. Han var en fin människa, full av humor och samtidigt mycket diskussionslysten. Han skulle ha fyllt 85 år den 20 augusti. Ett långt och innehållsrikt liv fick han. Särskilt stolt känner jag mig över att jag lyckades övertala honom att följa med till Åten och springa maraton där; den gången jag servade honom per cykel, vilket jag aldrig glömmet. Den veckan var fantastisk. Vi var också tillsammans i New York det året han fyllde 80 år. Vi var flera härifrån, bl.a. också medlemmarna Sonja Hansson och Greta Adolfsson.

Den sista skidturen var jag också orsak till. Det var förra vintern, då jag fick med honom till fjälls över en dag och vi gjorde en underbar skidtur i strålande solsken uppe på Hållfjället där han aldrig tidigare hade skidat. Hans förvånade min, när plötsligt ett hotell dök upp mitt ute på fjället, glömmet jag aldrig.

Nej, Bengt Fredriksson glömmet man aldrig om man lärde känna honom.

Hans sista maraton blev i Borås, då det var VSM där. Året var 1995.

Monika Simson

Ett bortglömt maratonlopp i vår närhet

10:E TALLIN MARATHON 1998-06-27

Isamband med resa till Säter Marathon så ställdes frågan om att resa till Tallin. Det lät trevligt och intressant. Loppet skulle gå någon gång i juni. Jag ringde till The Embassy of Estonia, där jag fick kontakt med Luige Kelder (sekreterare), som ordnade fram alla uppgifter som behövdes. Hon var mycket trevlig, hjälpsam och serviceinriktad.

Loppet visade sig gå av stapeln den 27:e juni. Resan bokades och upplägget blev att man kunde ta båten över på fredagskvällen och vara i Tallin på lördag morgon. Sedan kunde man ta samma båt tillbaka på lördag kväll och vara i Stockholm på söndag morgon.

Vi som åkte över var Lars-Åke Almfjord, Jan Pölkki och Janne Paraniak. Den första som vi mötte när vi kom till terminalbyggnaden i Stockholm var Kent Sjödin från Östersund. Kul, nu var vi fyra Svenskar som skulle trampa asfalt i Tallin.

Loppet blev en mycket trevlig upplevelse

När vi kom till Tallin så var det strålande väder, 25 grader varmt och sol. Dagen började med att vi skulle leta oss fram till rådhuset i gamla stan, där starten skulle ske. Vi frågade en polis som stod utanför en polisstation om vägen, det slutade med att han sa åt oss att sätt er i bilen så skulle det fixa sig. Det blev polistransport till starten.

Jag (Janne Paraniak) har en gång tidigare fått åka brandbil till start, och nu polisbil. Vad blir det nästa gång? Efter att ha betalt 25 US-dollar fick vi våra startnummer, och så var det dags att börja ladda för loppet.

Det började klockan 12. Vi sprang några km i stan, för att sedan ge oss ut på landsbygden. Det var ingen publikvänlig bana, men de som fanns längs vägen var mycket vänliga och hjälpsamma. Flaggvakterna var gamla krigsveteraner eller hemvärnsmän i uniformer, bestyckade med massor av medaljer. De bar dessa med stolthet och skötte trafiken med heder. Det måste ha varit tufft att stå där i värmen i tjocka uniformer, det var varmt att bara ha löparkläder på sig. Målgången var inne på en cykelvelodrom, där man fick springa ett varv (kul).

Efter målgång och erhållande av medalj fick man en halvliter öl, kall öl, som smakade bra. Styrkan i ölen var som vår normala starköl, troligtvis var det deras lättöl.

Efter dusch satt man och gottade sig i solen och tittade på löpare som tog sig i mål. Efter 4:51 kom han som vi väntade på. Kent Sjödin som nu hade genomfört sin 50:e mara. *Stort grattis Kent.* Bra gjort. Efter att hyllat Kent så tog vi övriga tre oss ned till centrum för mat och shopping. Kent skulle stanna kvar några dagar. Efter hand så började färden ned mot hamnen och båten för hemresa.



Vi kan rekommendera detta lopp. Arrangörerna försökte verkligen göra sitt bästa för att loppet skulle vara bra och trevligt, vilket de lyckades med.

Prova detta lopp nästa år, ni kommer inte att ångra er.

Fakta: 90 stycken fullföljde, varav fyra var rullstolsåkare. Löpare från 15 länder deltog. Dessa länder var Estland, Lettland, USA, Sverige, Japan, Finland, Danmark, Litauen, Frankrike, Italien, Tyskland, England, Norge, Ryssland och Kazakstan.

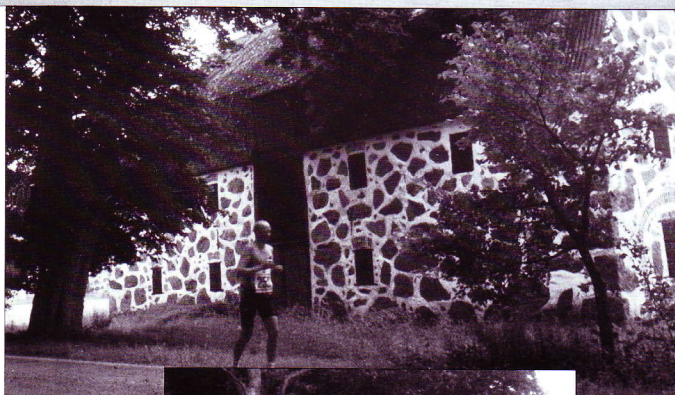
Resultat			
1	M	Tarm Toomas	EST 2:31:25
1	K	Mulla Kaia	EST 3:05:48
26		Jan Paraniak	SWE 3:26:03
29		Jan Pölkki	SWE 3:30:36
69		Lars-Åke Almfjord	SWE 4:20:54
77		Kent Sjödin	SWE 4:51:41

Löparhälsningar Janne Paraniak

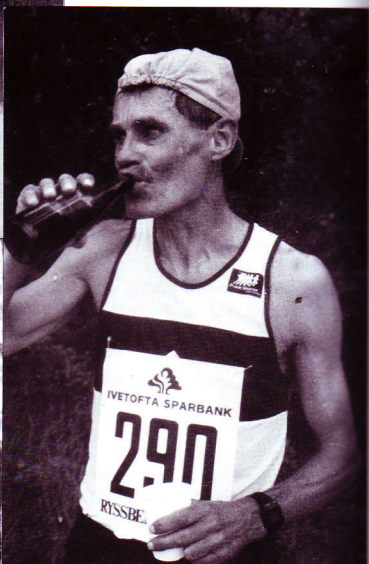
Bromölla



Göran Önnerby, Stig Nielsen, Frank Brodin och Kenneth Svensson släcker törsten med "Cola" efter väl förrättat värv.



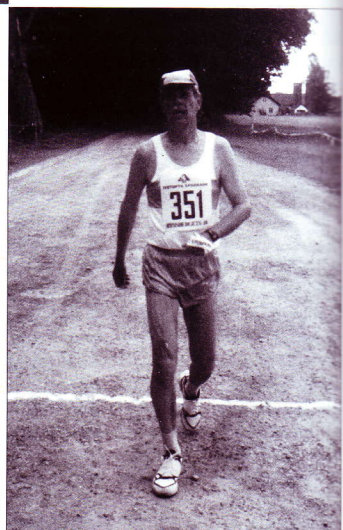
Lennart Olsson passerar en typiskt nordskånsk bondgård



Göran Önnerby



Sista steget in mot mål för Martin Pedersen



... och för Kurt Holmgren, som blir tävlingsledare för nästa års veteran-SM på maraton

Marathon 1998



Vid prisutdelningen fick Bosse Holm mottaga Sällskapets statyett, liksom Bo-Inge Åkerlundh.



Bo Inge Åkerlundh

Bromölla Marathon, ett av landets äldsta maratonlopp (premiär 1973, men uppehåll några år i slutet av 80-talet p.g.a Svenska Fri-Idrottsförbundets "klantighet") arrangerades som vanligt av Ryssbergets IK första lördagen i juli. Tyvärr är konkurrensen om löparna hård vid denna tidpunkt med bl.a. det nya maratonloppet på Gotland (Östergarn) samma dag och Kustmaran i Kristianopol en vecka senare. Det är verkligen synd att inte flera tar chansen att ställa upp, för det är en mycket trivsamt atmosfär och arrangörerna är minsann inte snåla med att bjuda på dricka/fika och smörgås med allehanda pålägg i samband med prisutdelningen på kvällen!

Trots att banan är ganska flack och låtsprungen blev segertiden

inte bättre än 3.01.47. Ingen skugga skall dock falla över den lycklige segraren *Sören Meurling*, som nu vann sitt första, men man blir lite fundersam när man slumpvis slår upp Marathonlöparen nr 84 från 1986 och finner att denna tid endast skulle ha räckt till en 26:e placering det året på exakt samma bana. Sju av löparna var med redan då, Björn Videfors 2.41.43), Gert-Arne Åkerberg (3.01.00), Frank Brodin (3.14.44), Johannes Likar (3.24.39), Kurt Holmgren (3.38.26), Hans Orsing (4.15.25) och Gösta Andersson (4.06.39).

Dessa löpare är givetvis tolv år äldre nu, men icke förty springer Frank snabbare nu än vid 43 års ålder!

Förlåt mig denna jämförelse. 1998 är 1998 och det är dagens resultat som gäller, även om man skulle önska att återväxten vore

bättre. Sören ledde redan vid vändpunkten med närmare två minuter och ökade efterhand avståndet till tvåan Björn Videfors till 6 1/2 min. Tredje man, Frank Brodin, lyckades hålla undan för Kenneth Svensson, som kom starkt mot slutet.

Av de 48 som fullföljde gjorde nog 67-åriga Gert-Arne Åkerberg den strongaste insatsen, då han med tiden 3.18.22 sprang i mål som 8:e man!

Vid prisutdelningen hade undertecknad nöjet att få utdela Sällskapets statyett till *Bosse Holm* och *Bo-Inge Åkerlundh* samt förtjänstdiplom till några av arrangörsföreningens duktiga funktionärer.

Text och foto: Jan Lind

Förbjud alla bakåtpassningar till egen målvakt, inför inspark i stället för inkast – och spelarna skulle utveckla sin kreativitet och fotbolls-matcherna blir situationsrikare och intressantare – tro mig! Slopa poängbedömningen i backhoppning och låt den som hoppar längst få vinna! Se där några exempel på tävlingsreglernas tokigheter och begränsningar, som omöjliggör bättre prestationer och mer fulländade idrottsmän...

Är alla begränsningar av ondo ???

Även uthållighetssporterna har givetvis sina begränsningar som simning och längdskidåkning, som är uppdelade på olika stilar och därmed förbjudet att förflytta sig på snabbaste möjliga sätt i alla tävlingar. Här får man aldrig veta vem som är bäste simmaren på de olika distanserna, endast bäst i olika samsätt. Men kanske i sällsynta fall inom skidåknigen, men det beror på att det inte finns några sprintersträckor (fysiologiskt) och förstås att det endast förekommer klassiskt och fristil. Inom skridskosporten är det fullt möjligt att vinna rubbet, och det visade den fantastiske Eric Heiden, när han vid OS 1980 tog guld på samtliga distanser från femhundra t.o.m tiotusen. Vad gäller rörelsemönstret näraliggande cyklingen, så är det fysiologiskt omöjligt att bli "bäst" i både bancyckling flygande 200m och att totalvinna världens hårdaste cykeltävling Tour de France. Begränsningen inom kanot och rodd ligger i det faktum att man bör ha en sjö som närmaste granne under

uppväxten och senare, för att kunna tävla på lika villkor i dessa grenar med inte alltför stort antal tävlingsaktiva. Sedan har vi den konstruerade tävlingsformen triathlon, som kräver träningstider på 8 tim/dag, och då är andra intressen hinder om målet är världselit på lång bana. Men det underlättar om man är arbetslös, förtidspensionär, sponsrad och ungt karl.

I orientering segnar inte alltid den bäste löparen, och det är väl begränsande, eller är det inte? Slutligen har vi "problembarnt och löpningskusin" gängen och gångarna med alla krossade leenden och brustna illusioner... när de "stackars sista entusiasterna" av utövarna tvingas ha "obruten markkontakt" – och under den fas av steget då stödbenet är i vertikalt läge ha sträckta knän. Att inte tillåtas förflytta sin "massa" på snabbaste sätt är begränsning nog, men sportens största svaghet är att det saknas tekniska instrument att avslöja fuskare. Finns det något gångrekord som är korrekt???

Åke Luthner

Än så länge är det tillåtet att använda vilken löpteknik som helst till målnöret, men om sisådär hundra år kanske skridskosteget (upphovsman: Svante Berggren) är den mest funktionella tekniken på samtliga sträckor från 100 meter? Då får även löpningen två spring-sätt: den långsammare klassiska stilen och den snabbare fria stilen dvs skridskotekniken. Men osvuret är bäst...

Under antikens Olympiska Spel i Grekland var det endast segrare som var intressant och hyllades monumentalt, och då fanns det bara en klass i varje gren. Sedermera som bekant – för att så många som möjligt ska få känna segerns sötna – indelas de aktiva efter kön, ålder, fysiska och psykiska handikapp och vikt. Men i löpning anses viktclasser vara ointressant, men inte kön och ålder. Inom sportens värld finns det nog lika många "begränsningar" som det finns utövare men jag kan inte räkna dem alla för de är legio.

Ur den myllrande och kaotiska

världen som är mänskligheten föds det ständigt nya sprinters och maratonloppe, som växer upp och vill testa maran, och efter några års tävlande inser de snart sin begränsning att kunna prestera elitider. Flera tappat motivation och slutar, andra fortsätter sin hårdträning efter sina förutsättningar och möjligheter – och kämpar vidare i tävlingsklasserna och finner sin livsstil... med allt vad det innebär av välmående, tillfredsställelse, självförverkligande, upplevelser, resor och kamratskap. Man tävlar mot sig själv och med andra (inte mot!) och fortfarande lockad av en spännande sluttid. Men det är däremot inte loppssamlarna, som samlar maror på hög som andra samlar pengar till ålderdomen.

Inte kan man skylla på dåligt vallade skidor, punkteringar, nyckelbrotts och diverse materiell, endast på sin okontrollerade rutin och ofullkomlighet att man valde fel skor och olämplig klädsel, åt för mycket eller för lite och tränat för dåligt tidigare och för mycket veckan innan startskottet. Nej, inte på nåt annat heller... Att springningen är så enkel, men ändå så svår konst, så oförfalskad äkta och ren – gör den både skrämmande och fascinerande i samma löpstep... på samma gång för alla kategorier

mänskliga själar, varav miljontals individer fullföljt maran från rehabiliterade knarkare till kungar och presidenter. Här finns plats för alla och många avdankade elitidrottsmän har testat och flera siktar på att göra det, fullfölja Stockholm Marathon, om än en gång i sitt liv. Det är onekigen smickrande för maratongrenen, att den sprungits av representanter för världens alla idrotter, därför är det lättare förstå vad distansen kräver och vilka fina prestationer många gör utifrån sina förutsättningar och möjligheter till träning... Dock är det emellertid endast en handfull löpare i Sverige som tränar och satsar professionellt; resten kan kategoriseras som motionärer på olika nivåer. Men det är klart att alla som frivilligt ställer upp i tävlingsklass vill förbättra sig och sina tider. Här kommer ju diskussionen om kvalitet kontra kvantitet in i bilden samtidigt som åtskilliga öndgör sig över Kåges massmarararrangemang, och med rätt eller orätt över loppssamlarnas härjningar "på minerad mark"... Tycker ni att vi börjar närma oss mitt "specialämne" relaterat till vad jag skrev i nr 3/98 sid 16, så har ni helt rätt, och ämnet ska få en rubrik också.

Hur attraktiva är sällskapsprestationsutmärkelser?

Med tanke på att en stor majoritet av sällskapets medlemmar är för en begränsning till sex fullföljda maror/år, verkar det som att utmärkelserna är så attraktiva att de vill missunna loppssamlarna att erövra 25-, 50- och 100-utmärkelserna på så få år som möjligt. De enda priser som flertalet loppssamlare har kapacitet att tillskansa sig inom en rimlig tid innan de lägger av eller skadar sig. Vilka är då argumenten för en begränsning? Att det är hälsofarligt, stor skaderisk, orättvisa mot dem som inte har ambition, kan, vill eller har råd att springa fler. "Som representanter för Sällskapet, vill vi inte uppmuntra till mängdprestationer; vi föredrar kvalitet framför kvantitet..." Att inte förstöra maratonlöpningsansende... – Nej, det är inte hälsofarligt (tvärtom!) och skaderisken är försumbar, ej heller nån orättvisa! Grenens anseende förstörs inte, men det kan det om beteckningen "marathon" används och skyltas med vid fel distanser. Återstår då näst sista argumentet som är det enda sakliga och intressanta. Några frågor till Sällskapets styrelse:

Vad menar ni konkret med kvalitet? Varför publiceras mängdstatistik i Marathonlöparen då? Varför gränsen 5.30 då? Varför finns det ingen utmärkelse för t.ex. 2.30 då...? Varför ogillar ni WAVA:s omräkningsfaktorer då? Varför inte slopa alla mängdutmärkelser då? Och införa flera kvalitets(tid)utmärkelser då?

Det var bara några retoriska frågor i all hast som ni inte behöver besvara! Jag förstår ändå hela denna problematik! Hur skulle det se ut om t.ex. 45 medlemmar hade klarat statyetten på ett år?? och varje år i framtiden. OM ett tiotal varje år under ett år klarar glastrofén?

Men egentligen spelar det ingen roll hur många extrema loppssamlare det existerar – med eller utan begränsningarna – eftersom "alla" ändå vet att det även finns en elitgrupp, som t.ex. i cykling, därför förlorar aldrig maratonlöpningsen sin seriösa prägel...

Nytt från Skånes horisont

Vid mitt besök i Bromölla fick jag kännedom om två glädjande nyheter:

1. Tredje gången gillt för **Landskrona**, som nu äntligen får arrangera veteran-SM på maraton. Loppet kommer att gå **söndagen 29 augusti 1999** och tävlingsledare **Kurt Holmgren** har utlovat att det inte kommer att blåsa då. F-n tro't, när vi fått rapport om att det motsvarande dag i år blåste med kulingstyrka över skånska västkusten.
2. Ett nytt maratonlopp anordnas i **Malmö**, troligtvis **lördag eller söndag 9 el. 10 april**. **Heleneholms IF** svarar för arrangemanget med en bana som löps fyra varv på cykelvägar och är helt utan lutning i någon riktning.

Uppgifter kan efterhand erhållas från **Tord Svanfelt** tel. 040-54 65 23.

Från Stockholms horisont rapporteras att man troligtvis kommer att fira 100-årsminnet av Sveriges första maratonlopp, som gick 1899 mellan Södertälje och Stockholm. Detta jubileumslopp skulle då äga rum i samband med Vintermaran och springas på i stort sett samma vägar som då på de sträckningar där detta är möjligt.

Närmare upplysningar så småningom genom **Micke Hill**.

Sätt ett kryss i almanackan för dessa tre maratonevenemang 1999!

Red.



Startfältet samlat. Mannen med käpp är Tjeckiens löparlegend Emil Zatopek som kollar att fältet är ordentligt uppställt. Han hyllades, som sig bör, vid starten.

PRAG

– en storstadsmara i litet format

Många svenskar har av-
verkat de välkända sto-
ra marorna i städer som
Berlin, London och Paris. För dem
som vill ha lite variation på konfek-
ten, kan jag rekommendera Prag
marathon, som visserligen ligger i
en helt annan storleksklass (i år ca
2200 fullföljande deltagare), men
har bra arrangemang och en lätt
bana nästan helt utan backar. Ser-
vicen till löparna är föredömlig. Det
utlovades vätska var femte kilome-
ter, men stationerna låg mycket
tätare än så, kanske på var tredje
kilometer ungefär. På många stäl-
len fanns utöver sportdryck och
vatten även apelsinklyftor och ban-
aner. Bansträckningen inleddes med
några kilometer inne i stadskär-

nan, och efter att löparna passerat
över Prags kanske mest kända se-
värdhet, Karlsbron, bär det iväg
utmed Moldau söderut. Banan är
en form av vändbana med egentli-
gen två vändpunkter liknande en
rosett, innan man styr kosan hem-
åt igen. Efter en liten rundtur i
stan är det så målgång i Gamla
stan.

Kullerstenar mitt i stan

Om man ska försöka hitta något
negativt att säga, så var publikstö-
det kient utom i centrala stan. En
annan omständighet som var till
nackdel för löparna var den kullri-
ga stenläggningen under ett par
kilometer inne i stan.

Alla löpare fick en T-shirt vid
nummerlappsutdelningen, och
medaljen vid målgång var prakt-
full.

En halvtimme efter maran star-
tar ett 9km-lopp för dem som tyck-
er att 42 km är långt (och det är det
ju). Vädret var i år perfekt, runt 15
grader, och solen lyste under större
delen av loppet med sin frånvaro.

Sist men inte minst måste jag
saga att Prag är en otroligt vacker
stad med sina prydligt renoverade
gamla pampiga byggnader, fantas-
tiska kyrkor och ett enormt slott,
som nästan utgör en hel stadsdel.

Det är fortfarande mycket bil-
ligt att äta och dricka gott öl i stan,
Pragborna är vänliga och brottslig-
heten mycket låg. (Men passa er för



Eva Ekedahl, Fredrikshofs IF, löper i god stil genom stan. Hon fick sluttid 3.37.09.

att försöka svartväxla! Jag tycker att en weekendresa med maran som en av "förströelserna" på programmet är en lill-semester att rekommendera.

Maratonloppet vanns av kenyanen (så ovanligt!) Elija Lagat på 2.08.52. I damklassen blev det vityrsk seger genom Elena Vintiskaya (2.34.25).

Text: Birgitta Jarring

Foto: Stig Jarring

Bokanmälan



The Ultimate Guide to International Marathons

av Dennis Craythorn
och Rich Hanna

När jag först såg en bok om maratonlopp var min reaktion att det verkar vara en tråkig lista men när jag väl fick tillfälle att bläddra i den visade det sig vara mycket intressant läsning.

Här beskrivs 104 lopp. Man får reda på höjdpunkter, hur banan ser ut, vad som händer runt i kring och hur man tar sig dit, satsning på eliten mm. Så här kan man leta efter det man önskar vare sig det är prispengar, lättsprungna banor, viktclassindelning (det var en vink till "tjockisarna" i omklädesrummet i Bollvallenstrand), massor av nedförsbackar eller något annat. Loppet klassas på en tiogradig skala efter skönhet, svårighet, lämplighet för nybörjare, organisation och publik. Skönheten verkar dock inte kunna vara lägre än 7 och organisation sämre än 6.

Boken är indelad efter världsdelar och de flesta loppet är i Europa (42) och i USA/Canada (32). I Europa har man i princip tagit med ett lopp från varje land. Såvitt jag kan se är alla de stora och viktiga loppet är med. En del lite speciella t ex Midnight Sun i Norge finns också med. Sedan finns det några med som verkar vara mest utfyllnad, vilket inte hindrar att de kan vara roliga.

Som titeln säger handlar det om maratonlopp men tre längre och tre kortare har också slunkit med. Att ultran Comrades Marathon finns med är inte så konstigt. Däremot att Klätterloppet upp på Fuji (21km) eller Panamas Ultra är med är inte lika naturligt.

Vissa synpunkter kan man ha på rankingen. Det är säkert flera med mig, som stått i dessa oändliga köer i New York, som undrar varför det får maximala 10 poäng för organisation. Publiken på Barbados som kommer ut i pyjamas och nattlinne för att entusiastiskt hälsa löparna är definitivt värda mer än en poäng.

Vilket är då världens bästa lopp? En ganska överflödig fråga då jag förmodar att alla Marathonlöparens läsare redan sett att Stockholm blivit utnämnt till världens bästa maraton och det var just i den här boken som de blev det. Efter Stockholm följer de välkända storloppen Berlin, London, New York och de något mindre kända Big Sur (Californien) och Hamburg. I botten på listan återfinns Vardinoyiannios (på Kreta), Bukarest, Athen och Panamas Ultra. Att Athen finns med är självklart. Lite pinsamt att det är så långt ned men Athenarna kanske tycker att det räcker med att vara det ursprungliga loppet. Bukarest representerar Rumänien. Men varför Vardinoyiannios, ett lopp 70 deltagare och utan något speciellt, finns med förstår jag inte. Panamas Ultra är en ännu mer främmande fågel än Vardinoyiannios så jag förstår att det inte samlar många poäng. Att det sedan är ett av de lopp som verkar var mest intressant är en annan sak.

Sammanfattningsvis en underhållande läsning vare sig man bara vill drömma om loppet eller för att planera semestern.

Robert Alnebring

Nationsrekord

För den som är intresserad av nationsrekord i maratonlöpning och har tillgång till Internet kan Run-

ners Worlds hemsida rekommenderas. Adressen dit är <http://www.runnersworld.com>. Vår med-

lem Hans Dahlgren har bearbetat den statistiken och fått fram följande resultat.

Kontinent	Antal nationer		Ej självständiga nationer		Totalt	
	Herrar	Damer	Herrar	Damer	Herrar	Damer
Afrika	52	25	1	1	53	26
Asien	43	25	4	2	47	27
Centralamerika						
Och Västindien	20	13	6	6	26	19
Europa	46	42	5	4	51	46
Nordamerika	2	2	1	0	3	2
Oceanien	8	6	7	5	15	11
Sydamerika	11	11	1	0	12	11
Totalt	182	124	25	18	207	142

Anm. Svenska rekordet för herrar är det 34:e bästa och det för damer det 45:e.

Kontinenternas bästa respektive sämsta nationsrekord

Herrar

Afrika				
Etiopien	2.06.50	Belayneh Densimo	Rotterdam	880417
Liberia	3.08.22	Nimely Twegbe	Monrovia	850519
Asien				
Japan	2.07.35	Taisuke Kodama	Beijing	861019
Laos	3.37.26	Khampheng Mitpasa	Moskva	860706
Centralamerika				
Och Västindien				
Mexiko	2.07.19	Andres Espinosa	Boston	940418
Grenada	2.46.50	O Findlay	Port-of-Spain	950604
(Caymanöarna)	3.02.04	Tim Byrne	New York	931114)
Europa				
Portugal	2.07.12	Carlos Lopes	Rotterdam	850420
Monaco	2.59.26	Pierre Maccario	Nice	890323
Nordamerika				
USA	2.08.47	Bob Kempainen	Boston	940418
Kanada	2.10.09	Jerome Drayton	Fukuoka	751207
(Sankt Pierre	2.26.43	Claudio Arthur	Berlin	950924)
Oceanien				
Australien	2.07.51	Rob de Castella	Boston	860421
Tonga	3.15.21	Fonua Pulu	Suva	790908
(Niue	3.30.00	Simpson Ikimau	Paliati	821019)
Sydamerika				
Brasilien	2.08.26	Andre Ramos	Boston	980420
Surinam	3.18.10	Premradj Binda	Georgetown	950423

Anm. Nationsrekordet för damer på Caymanöarna är 2.37.41 och nationsrekordet för damer på Tonga är 2.54.02.

Damer

Afrika

Kenya	2.20.47	Tegla Loroupe	Rotterdam	980419
Sudan	6.20.46	Abdelhadiri Nadiri	Zagreb	870719

Asien

Kina	2.24.07	Wang Junxia	Tianjin	930404
Iran	3.47.46	Niroomand Rad	Boston	910415

Centralamerika

Och Västindien

Mexiko	2.28.56	Olga Appell	New York	931114
Grenada	3.22.40	Jennifer Boca	New York	901104

Europa

Norge	2.21.06	Ingrid Kristiansen	London	850421
-------	---------	--------------------	--------	--------

Månad som rekorden är noterade

	Herrar	Damer	Totalt
Januari	11	14	25
Februari	10	1	11
Mars	16	8	24
April	40	34	74
Maj	19	12	31
Juni	7	3	10
Juli	6	7	13
Augusti	14	9	23
September	18	12	30
Oktober	24	16	40
November	16	11	27
December	22	14	36
Okänd	4	1	5

Anm. Det nationsrekord som är noterat tidigast på säsongen är Iraks herrekord. Sadoun Nassir sprang i Bagdad på 2.21.54 den 3 januari 1982. Det nationsrekord som är noterat senast på säsongen är Indiens damrekord. Vally Sat-hyabhama sprang i Madras på 2.38.10 den 21 december 1995.

Antal nationsrekord som klarar respektive utmärkelse i Svenska Marathonsällskapet

	Herrar		Damer		Totalt	
Guld	113	54.6 %	74	52.1 %	187	53.6 %
Silver	69	33.3 %	38	26.8 %	107	30.7 %
Brons	18	8.7 %	13	9.2 %	31	8.9 %
Prestationsnålen	6	2.9 %	12	8.4 %	18	5.1 %
Övriga	1	0.5 %	5	3.5 %	6	1.7 %

Redaktions-kommittén jubilerar



Det är faktiskt så att redaktionskommittén fyller 150 år 22 september. Inte nog med det, samtliga som ingår i denna, jubilerar också inom en tidsperiod av 205 dagar.

Ulf fyllde jämna år i juli, Birger hälften så många i augusti medan undertecknad i januari 1999 fyller lika många år som Ulf. Detta är enbart kuriosas och ett enkelt rakneexempel.

Antag att Ulf fyller X år och Birger Y år.

Vi får då ekvationssystemet:

$$X = 2Y \text{ och } X + Y + X = 150$$

Märkligt nog, samma dag som kommittén fyller 150 år är Ulf dubbelt så gammal som Birger (Antal år + dagar)! Den som vill kan ur ovanstående uppgifter räkna fram födelsedagar för Ulf, Birger och Jan.

Vad beträffar Birger så har han inte bidragit i samma utsträckning som tidigare i detta nummer av Marathonlöparen

Istället har han hunnit med en hel del annat, eller vad sägs om följande:

Nordisk mästare i gång 20 km på personliga rekordtiden 1.24.48.

Landskampssegrare mot Finland på 10000 m bana på 43.09 i Helsingfors.

Deltagit med den äran i EM på 20 km gång, men kunde inte koncentrera sig på tekniken i 30 graders värme, utan blev diskad för oren gång.

Distriktsmästare på 5000 m bana på 20.20 och intervjuad av TV 4 på sin födelsedag.

Deltagit i tre tvåveckorsläger; på Teneriffa, i St. Moritz och i Pyrenéerna.

Vi kan bara säga GRATIS, GRATIS!

SVENSKA ÅLDERSREKORD I MARATONLÖPNING EFTER 1982-01-01

MÄN

17 År	2.35.32	Måns Malmberg	Fredrikshofs IF	650712	Stockholm	821113
18 År	2.43.45	Niclas Wikner	Tranås AIF	640919	Stockholm	820606
19 År	2.32.48	Anders Szalkai	IS Göta	700417	Paris	890430
20 År	2.33.27	Mikael Hill	Flemingsbergs IF	620703	Stockholm	821113
21 År	2.21.40	Mårten Westberg	Fredrikshofs IF	611104	Dallas	821204
22 År	2.17.10	Åke Eriksson	Fredrikshofs IF	620510	Stockholm	841110
23 År	2.16.51	Anders Szalkai	Spårvägen	700417	Berlin	930926
24 År	2.16.02	Anders Szalkai	Spårvägen	700417	Stockholm	940604
25 År	2.15.43	Åke Eriksson	Fredrikshofs IF	620510	Lissabon	871108
26 År	2.15.34	Anders Szalkai	Spårvägen	700417	Houston	960521
27 År	2.13.29	Mats Erixon	Mölnåls AIK	580319	Chicago	851020
28 År	2.10.53	Åke Eriksson	Hässelby SK	620510	Chicago	901028
29 År	2.12.38	Åke Eriksson	Hässelby SK	620510	Stockholm	910601
30 År	2.13.25	Tommy Persson	Heleneholms IF	541003	Maasluis	840407
31 År	2.13.15	Pär Wallin	Spårvägen	550306	Stockholm	860607
32 År	2.13.59	Pär Wallin	Spårvägen	550306	Barcelona	870315
33 År	2.14.29	Åke Eriksson	Hässelby SK	620510	Stockholm	950610
34 År	2.14.42	Bjarne Thysell	Årila IF	640714	Sevilla	980222
35 År	2.14.58	Göran Högberg	Enhörna IF	481220	London	830417
36 År	2.12.46	Kjell-Erik Ståhl	Hässelholms AIS	460217	Boston	820419
37 År	2.10.38	Kjell-Erik Ståhl	KA 2 IF	460217	Helsingfors	830814
38 År	2.12.00	Kjell-Erik Ståhl	KA 2 IF	460217	Sacramento	841202
39 År	2.13.59	Göran Högberg	Enhörna IF	481220	Stockholm	870530
40 År	2.12.33	Kjell-Erik Ståhl	Enhörna IF	460217	Stockholm	860607
41 År	2.18.01	Kjell-Erik Ståhl	Enhörna IF	460217	Minneapolis	871011
42 År	2.18.43	Kjell-Erik Ståhl	Enhörna IF	460217	Montreal	880904
43 År	2.15.07	Kjell-Erik Ståhl	Enhörna IF	460217	Stockholm	890603
44 År	2.16.08	Kjell-Erik Ståhl	Enhörna IF	460217	Paris	900918
45 År	2.15.51	Kjell-Erik Ståhl	Enhörna IF	460217	Berlin	910929
46 År	2.17.27	Kjell-Erik Ståhl	Enhörna IF	460217	Las Vegas	920201
47 År	2.31.43	Erik Gerdin	IK Hakarpspojarna	510126	Stockholm	980607
48 År	2.20.07	Kjell-Erik Ståhl	Enhörna IF	460217	Stockholm	940604
49 År	2.19.47	Kjell-Erik Ståhl	Enhörna IF	460217	Stockholm	950610
50 År	2.24.26	Kjell-Erik Ståhl	Enhörna IF	460217	Stockholm	960601
51 År	2.26.34	Kjell-Erik Ståhl	Enhörna IF	460217	Minneapolis	971005
52 År	2.26.23	Kjell-Erik Ståhl	Enhörna IF	460217	Stockholm	980607
53 År	2.34.11	Bo-Ingemar Lundberg	FK Finn	330712	Malmö	860802
54 År	2.37.38	Lars Strandh	Linköpings GIF	300621	Norrköping	840506
55 År	2.41.32	Alan O' Donnell	Fredrikshofs IF	291206	Stockholm	841110
56 År	2.43.44	Jan-Olof Schagerström	Örebro AIF	330115	Berlin	891001
57 År	2.42.17	Konrad Hernelind	Duvbo IK	260430	Stockholm	830604
58 År	2.42.57	Gunnar Lotsberg	Rosersbergs IK	241128	Stockholm	820606
59 År	2.48.42	Konrad Hernelind	Duvbo IK	260430	Trollhättan	850817
60 År	2.45.48	Konrad Hernelind	Duvbo IK	260430	Stockholm	860607
61 År	2.44.54	Erik Östbye	Solvikingarna	210125	Kil	820926
62 År	2.51.33	Erik Östbye	Solvikingarna	210125	Göteborg	830917
63 År	2.47.26	Erik Östbye	Solvikingarna	210125	Örebro	840630
64 År	2.57.32	Erik Östbye	Solvikingarna	210125	Trollhättan	850817
65 År	2.54.00	Erik Östbye	Solvikingarna	210125	Östhammar	860913
66 År	2.57.52	Konrad Hernelind	Duvbo IK	260430	Örebro	920905
67 År	3.03.08	Erik Östbye	Solvikingarna	210125	Göteborg	880827
68 År	3.10.33	Erik Östbye	Solvikingarna	210125	Borås	890902
69 År	3.10.17	Erik Östbye	Solvikingarna	210125	Eslöv	900729
70 År	3.15.57	Erik Östbye	Solvikingarna	210125	Eslöv	910908
71 År	3.24.11	Tore Andersson	Fredrikshofs IF	181211	Östhammar	890909
72 År	3.20.03	Erik Östbye	Solvikingarna	210125	Söderhamn	930817
73 År	3.33.47	Erik Östbye	Solvikingarna	210125	Herrljunga	940910
74 År	3.35.11	Erik Östbye	Solvikingarna	210125	Borås	950826
75 År	3.54.10	Torsten Ståle	Fredrikshofs IF	170406	Marrakesh	920112
	(3.44.19)	Sverre Nilsen	Ludvika FFI	211023	Örebro	960831)

76 År	4.05.09	Gösta Andersson	GF Idrott	200614	Malmö	960727
	(3.51.19)	Sverre Nilsen	Ludvika FFI	211023	Söderhamn	970817)
77 År	4.00.45	Erik Östbye	Solvikingarna	210125	Lättorp	980815
78 År	4.05.41	Torsten Ståle	Fredrikshofs IF	170406	Borås	950826
79 År	4.50.21	Gunnar Spångberg	Solvikingarna	160902	Växjö	951014
80 År	4.30.02	Erik Bergman	IFK Lidingö	061002	Stockholm	860607
81 År	4.43.02	Erik Bergman	IFK Lidingö	061002	Stockholm	870530
82 År	4.54.43	Erik Bergman	IFK Lidingö	061002	Stockholm	880604

Resultat uppnådda före 1982-01-01 samt för löpare under 17 år

14 År	2.57.04	Pål Hafström	Fredrikshofs IF	600218	Vällingby	740310
15 År	2.47.58	Pål Hafström	Fredrikshofs IF	600218	Malmö	750406
16 År	2.53.05	Roger Pettersson	Solvikingarna	620706	Göteborg	781118
17 År	2.29.06	Martin Hafström	Fredrikshofs IF	570411	Sätra	741027
18 År	2.25.54	Martin Hafström	Fredrikshofs IF	570411	Malmö	750406
19 År	2.22.09	Martin Hafström	Spårvägen	570411	Skänninge	760522
26 År	2.11.02	Tommy Persson	Heleneholms IF	541223	Columbus	801116
27 År	2.12.07	Tommy Persson	Heleneholms IF	541223	Tokyo	810301
35 År	2.13.20	Kjell-Erik Ståhl	Hässelholms AIS	460217	Frankfurt	810517
47 År	2.20.55	Erik Östbye	Örgryte IS	210125	Reykjavik	680706
51 År	2.25.19	Erik Östbye	Solvikingarna	210125	Refrath	720916
53 År	2.29.20	Erik Östbye	Solvikingarna	210125	Malmö	740407
54 År	2.34.43	Erik Östbye	Solvikingarna	210125	Göteborg	750921
55 År	2.26.35	Erik Östbye	Solvikingarna	210125	Göteborg	760919
56 År	2.27.05	Erik Östbye	Solvikingarna	210125	Göteborg	770918
57 År	2.42.00	Erik Östbye	Solvikingarna	210125	Göteborg	781118
59 År	2.40.43	Erik Östbye	Solvikingarna	210125	Bromölla	800705
60 År	2.41.36	Erik Östbye	Solvikingarna	210125	Landskrona	810509
67 År	2.59.12	Thedde Jensen	Uppsala OK	070607	Vällingby	740310
68 År	3.06.10	Thedde Jensen	Uppsala OK	070607	Enhörna	751123
70 År	3.08.45	Einar Nordin	Ryda SK	060703	Coventry	760815

KVINNOR

17 År	3.21.48	Annika Blomqvist	Villstads GIF	670318	Malmö	840908
18 År	2.53.38	Pia Westin	IF Göta	650701	Stockholm	830604
19 År	3.01.26	Maria Carlson	Duvbo IK	640813	Stockholm	830605
20 År	2.56.56	Linda Ström	Wedevågs IF	771006	Stockholm	970607
21 År	2.50.47	Linda Ström	Wedevågs IF	771006	Stockholm	980607
22 År	3.07.10	Pernilla Larsson	Västerås	690219	Stockholm	910601
23 År	2.46.59	Annichen Kringstad	Mälarhöjdens IK	600715	Stockholm	831112
24 År	2.36.43	Jeanette Nordgren	IK Vikingen	610311	Stockholm	850601
25 År	2.34.29	Marie-Louise Hamrin	IK Vikingen	570419	Woodland	820227
26 År	2.35.06	Marie-Louise Hamrin	IK Vikingen	570419	Houston	830116
27 År	2.33.53	Marie-Louise Hamrin	IK Vikingen	570419	Boston	840416
28 År	2.37.29	Marie-Louise Hamrin	IK Vikingen	570419	Nagoya	850303
29 År	2.33.03	Ingmarie Nilsson	Ullevi FK	660126	Stockholm	950610
30 År	2.37.59	Ingmarie Nilsson	Hässelby SK	660126	Wien	960414
31 År	2.33.56	Marie-Louise Hamrin	Mölnåls AIK	570419	Chicago	881030
32 År	2.41.05	Marie-Louise Hamrin	Mölnåls AIK	570419	Houston	890115
33 År	2.34.27	Marie-Louise Hamrin	Mölnåls AIK	570419	Chicago	901028
34 År	2.36.15	Marie-Louise Hamrin	Mölnåls AIK	570419	Stockholm	910601
35 År	2.47.37	Ann-Katrin Walstam	Hässelby SK	481027	Stockholm	830604
36 År	2.43.50	Marita Gestranus	IK Pallas	500618	Stockholm	860607
37 År	2.42.23	Eva Isaacs	Enhörna IF	491231	Berlin	860928
38 År	2.36.58	Tuulikki Räisänen	Enhörna IF	451102	Stockholm	830604
39 År	2.49.21	Meeri Bodelid	Högbo GIF	431223	Stockholm	821123
40 År	2.42.06	Marie-Louise Hamrin	Mölnåls AIK	570419	Chicago	971019
41 År	2.39.39	Meeri Bodelid	Högbo GIF	431223	Örebro	840630
42 År	2.38.59	Evy Palm	Lidköpings IS	420131	Rotterdam	840414
43 År	2.40.50	Evy Palm	Mölnåls AIK	420131	New York	851027
44 År	2.32.47	Evy Palm	Mölnåls AIK	420131	Boston	860421
45 År	2.35.14	Evy Palm	Mölnåls AIK	420131	Stockholm	870530
46 År	2.31.35	Evy Palm	Mölnåls AIK	420131	London	880417
47 År	2.31.05	Evy Palm	Mölnåls AIK	420131	London	890423
48 År	2.38.00	Evy Palm	Mölnåls AIK	420131	New York	901104

forts.

49 År	3.08.19	Kerstin Andersson	Flemingsberg	351126	London	840513
50 År	3.11.59	Majbritt Sundqvist	IFK Arvidsjaur	451022	Stockholm	950610
51 År	3.12.58	Majbritt Sundqvist	SIF Skellefteå	451022	Stockholm	960601
52 År	3.08.36	Gun-Lis Kempe	Fåkers LK	341217	Malmö	860802
53 År	3.10.11	Majbritt Sundqvist	Skellefteå IF	451022	Vindeln	980725
54 År	3.30.51	Anita Granberg	Vikmanshyttan	420322	Stockholm	960601
55 År	3.05.39	Evy Palm	Mölnåls AIK	420131	Stockholm	970607
56 År	3.04.27	Evy Palm	Mölnåls AIK	420131	Stockholm	980607
57 År	3.24.51	Birgitta Eklund	Skellefteå AIK	380203	Buffalo	950723
58 År	3.26.01	Birgitta Eklund	Skellefteå AIK	380203	Malmö	960727
59 År	3.31.37	Birgitta Eklund	Skellefteå AIK	380203	Durban	970727
60 År	3.46.03	Ulla Amnell	OK Nalle	260217	Malmö	860802
61 År	3.57.53	Greta Adolfsson	LK Jamtrennarna	351205	Malmö	960727
62 År	4.07.54	Stina Andersson	Offerdals SK	271007	Stockholm	890603
63 År	4.11.53	Karin Larsson	Nybro GK	231116	Stockholm	860607
64 År	4.11.38	Anne-Marie Eriksson	Säters IF	220906	Stockholm	860607
65 År	4.12.12	Eva Wiström	Fredrikshofs IF	210610	Stockholm	860607
66 År	3.57.17	Eva Wiström	Fredrikshofs IF	210610	Stockholm	870530
67 År	—	—	—	—	—	—
68 År	4.02.06	Eva Wiström	Fredrikshofs IF	210610	Stockholm	890603
69 År	4.21.15	Eva Wiström	Fredrikshofs IF	210610	Stockholm	900602
70 År	4.19.52	Eva Wiström	Fredrikshofs IF	210610	Stockholm	910601
71 År	4.42.25	Eva Wiström	Fredrikshofs IF	210610	Stockholm	920530

Resultat uppnådda före 19820101 samt för löpare under 17 år

13 År	4.14.34	Agnetta Enström	Strands IF	78	Hudiksvall	910706
15 År	4.32.06	Catrin Everbäck	Malmö FK	62	Athen	771017
22 År	2.56.40	Eva Ljungström	Enhörna IF	591207	Stockholm	810627
23 År	2.37.06	Karoline Nemetz	Råby-Rekarne GI	580628	New York	811025
36 År	2.40.17	Birgit Bringslid	Skellefteå AIK	451206	New York	811025

1998-08-25

Hans Dahlgren

STATISTIKNYTT PÅ MARATONBANORNA UNDER 1998

Nya svenska åldersrekord för herrar

- 34 år 2.14.42 Bjørne Thysell, Årila IF 640714 Sevilla 980222. Gamla rekordet hade Mustapha Nadour på 2.16.38 från Lissabon 941127.
- 47 år 2.31.43 Erik Gerdin, IK Hakarpspojkarna 510126 Stockholm 980607. Gamla rekordet hade Lennart Lövgren på 2.36.02 från Berlin 910929.
- 52 år 2.26.23 Kjell-Erik Ståhl, Enhörna IF 460217 Stockholm 980607. Gamla rekordet hade Erik Östbye på 2.31.30 från Malmö 730408.
- 77 år 4.00.45 Erik Östbye, Solvikingarna 210125 Löttorp 980815. Gamla rekordet hade Erik Bergman på 4.03.26 från Stockholm 830604.

Nya svenska åldersrekord för damer

- 21 år 2.50.47 Linda Ström, Wedevågs IF 771006 Stockholm 980607. Gamla rekordet hade Ulla Engelby på 2.59.26 från Enhörna 751123.
- 53 år 3.10.11 Majbritt Sundqvist, Skellefteå IF 451022 Vindeln 980725. Gamla rekordet hade Ingrid Nilsson på 3.16.09 från Turku 920726.
- 56 år 3.04.27 Evy Palm, Mölnåls AIK 420131 Stockholm 980607. Gamla rekordet hade Birgitta Eklund på 3.28.29 från Athen 940612.

Marathonhälsningar

Hans Dahlgren

Stockholm

Ulf Johanssons

löparbok

nu utkommen

Andra upplagan av Ulf Johanssons löparbok "Att bli en bättre långlöpare" finns nu att köpa från Svenska Marathonsällskapet.

Första upplagan gavs ut tillsammans med Stockholm Marathons 1985, medan denna nya, delvis omarbetade, upplaga ges ut i samarbete mellan Ulf Johansson och Svenska Marathonsällskapet.

Hur får man då tag i denna bok, som är ett "måste" för våra medlemmar?



1. Sätt in 200:- på postgiro 82 607 - 3 och ange Löparboken på talongen. Gör detta **före 1 december** så **bjuder vi på halva portokostnaden.** (Ingår i priset 200:-).

2. Köp boken vid Växjö Marathons eller Vintermaran i Huddinge för 180:-. För att Du skall vara säker på att få ett (eller flera) ex. anmäl i förväg Ditt intresse till Ove Engman, tel. 08/ 99 31 15.

3. Efter 1 december erhålles boken (liksom övrig kollektion) per postförskott från vår materialförvaltare Jan Paraniak. Best. som vanligt via Sällskapets adress.

Bokanmälan

Svenska maratonlopp 1998

Datum	Tävlingsplats	Tel. kansli	Tel. bostad	Kontaktperson	Övrig information
26 sep.	*Bovallstrand, Bohuslän	0523-51223	0523-51143	Ivar Fjeldbo	Tre varv, terräng
11 okt.	Göteborg	031-211589	0303-338401	Lennart Bengtsson	Vändpunktsbana två gånger
17 okt.	Växjö	0470-47830	0470-13618	Lars Thorstensson	Ätta varv runt Växjösjön
17 okt.	Umeå	090-165457	090-775168	Ivar Söderlind	Vändpunktsbana
25 okt.	Mariehamn, Åland	00935818-19170	-19177	Allan Korpi	Vändpunktsbana
31 okt.	Trollhättan	0520-481177	0520-481177	K-G Nyström	Fyra gånger t.o.r. längs kanalen
1 nov.	Trollhättan	0520-481177	0520-481177	K-G Nyström	Fyra gånger t.o.r. längs kanalen
7 nov.	Huddinge	08-6086817	08-7112051	Owe Westin	Vintermaran, åtta varv

Det lopp som är markerat med * räknas ej som officiellt maratonlopp då det huvudsakligen går i terräng. Triathlontävlingen i Kalmar, Järnmannen, består av 3860 m simning, 180.2 km cykling och det avslutande maratonloppet. Maxtiden är 15 timmar. I Vindelälvsloppet finns det alltid lag som saknar maratonlöpare, så är du intresserad av att springa hör av dig till arrangörerna.

Birger Fält

Medlemsförmån

Medlemmar i Svenska Marathonsällskapet är VIP-kunder hos



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

och erhåller

10 % rabatt på alla produkter.

Medlemsförmån

Ont i fötterna?

På Fothälsan AB, får Du som medlem 25 % rabatt på

medicinsk, ortopedisk undersökning –
idrottsinlägg – kontroll
(totalt 750:- istället för 150:- + 750:- + 100:-)
10–25% på

Sixtus Olympiaproducter
(Balsam, cremer m m tillverkade på extrakt från alpörter).

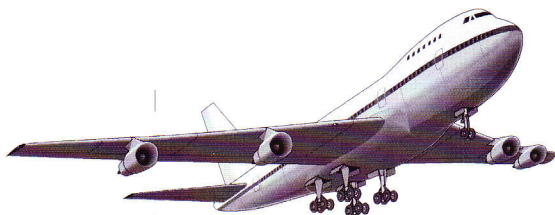
Ring för tidsbeställning.

FOTHÄLSAN

Ortopedisk verkstad

Regeringsgatan 77 • 111 39 Stockholm

08-24 56 95



RESOR

Under våren planeras en resa till **BOSTON** i samarbete med Springtime Travel med avresa 17 april och hemkomst 21 april.

Boston

Under våren planeras en resa till **BOSTON** i samarbete med Springtime Travel med avresa 17 april och hemkomst 21 april. Möjlighet till förmånligt stopover på Island på hemvägen.

Priset för resan, som inkluderar flyg med Icelandair och fyra nätter på Radisson Hotel (endast ett par hundra meter från målet) blir **6900:- med del i trippelrum, 7550:- med del i dubbelrum och 9350:- för enkelrum, samtliga rum med dusch/wc.**

Svenska Marathonsällskapets medlemmar får 700:- rabatt

Upplysningar om fullständiga resevillkor, avbeställningsregler samt övrig information: Kontakta Springtime Travel. Tel. 08-654 33 30. Glöm inte att tala om att Du är medlem i Sällskapet!

Athen

Det finns fortfarande platser kvar på resan till **Athen** med reguljärflyg (inget svenskt charterbolag flyger så sent på säsongen) och avresa från Stockholm torsdagen 29 oktober och hemresa en vecka senare. Vi kan även erbjuda avresa från Göteborg, Köpenhamn och Oslo.

Pris inkl. flygresan, transfers, dubbelrum med frukost på Golden Sun Hotel i Glyfada samt alla skatter är för **Sällskapets medlemmar 5150:-** (Detta betyder 300:- rabatt) Avbeställningsskydd 200:-.

Startavgift inkl. busstransport t/r hotell-start/mål **400:-**

Reseledare från Svenska Marathonsällskapet blir **Rebecka Gräsman**. (Med tanke på vad Rebecka skriver på annan plats i detta nummer räknar vi med att många medelålders herrar anmäler sig. Red:s anm.)

Anmälan till resan och ytterligare information: Springtime Travel Tel. 08-654 33 30 Fax 08-650 89 39. Närmare upplysningar även genom Micke Hill Tel. 08-532 540 01.

VÄXJÖ MARATHON

Lördagen den 17 oktober 1998

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 9 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 måndag 19-21, i övrigt tel-svarare)

Lars Thorstensson 0470-136 18 (bost)

E-post: lars.thorstensson@mailbox.swipnet.se

Medlemsförmån

ORTOPEDINGENJÖREN

Solnavägen 51, Solna (Råsunda Fotbollstadion)

08-735 75 54

Kungsgatan 19, Stockholm (2:a vån. Scholl)

08-21 23 23

Storgatan 14, Rättvik (Team Sportia)

0248-511 33

10 % rabatt som omfattar fotanalys på spegelpodie, analys av steget på löpband, individuellt tillverkade fotbåddar efter gipsavgiutning och biomekaniskt balanserade.

LÖPLABBET

Solnavägen 51,	Solna	08-734 90 30
Kungsgatan 23,	Stockholm	08-791 75 00
Norrländsgatan 23,	Stockholm	08-791 45 30
S:t Eriksgatan 55,	Stockholm	08-653 72 72

10 % rabatt för medlemmar i Svenska Marathonsällskapet.

Hur jag lärde mig att älska marathon eller Sagan om Snövit och de sju dvärgarna

Nyss hemkommen från en mycket trevlig helg på Öland, sitter jag i morgonsolen på altanen med en av katterna i knät och dricker morgonens tekopp modell nattkärl. Ungarna ska snart väckas, 16-åringen börjar skolan efter sommarlovet och minstingen ska till fritis, men ännu har jag några välsignade minuter för mig själv. Denna stund är helig. Nu finns tid för en stunds kontemplation.

Den gångna helgen har, bortsett från en skälig ömhet i mina quadriceps femoris, enbart lämnat trevliga minnen. Jag har de facto avverkat mitt femte marathontävlingslopp. Jag, som för inte så hemskt många år sedan, aldrig i min vildaste fantasi trodde att min kropp skulle klara sådana orimligheter. Själv var enbart reserverat för personer begåvade med sällsynt bra fysik och / eller brist på omdöme. Aldrig trodde jag att dylika ytterligheter skulle vara möjliga för min skröpliga lekamen. När jag såg hur tiden, gravitationskraften och barnafödslar satte sina spår på kroppen, försökte jag, som så många andra medelålders fruntimmer, att hejda den negativa utvecklingen, genom att börja jogga. Prestationsriktat som jag är, anmälde jag mig trendenligt till Tjejmilen. Den klarades av på en timme, några sekunder så när. Någonstans i samma veva knakade äktenskapet, och jag kom underfund med, hur bra man handskas med aggressioner genom att springa av sig dem (ifrån dem, säger vissa mindre vetande individer).

Löpppassen blev snart vardagliga och längre. Jag minns ännu första gången jag avverkat två mil. En god vän till mig skulle springa Frankfurt Marathon och jag kände mig inspirerad. Tjugokilometer gick bra, men att jag skulle klara drygt tjugotill, ansåg jag fullständigt osannolikt. Sådana distanser var för halvgudar. Tanken svindlade och jag slog bort den. Ändå, någonstans mig ovetande, måste ett litet frö ha börjat att gro, för jag gjorde vissa förfrågningar om träningsmetoder. Sakta utökade jag löpppassen. Den dag jag hade klarat tre mil fick jag en aha-upplevelse, jag skådade ljuset. Nu förstod jag, att om jag klarade mig så här långt, skulle jag också klara tolv kilometer till. Tolv kilometer var ju den distansen som jag nu brukade som normalpass.

Myten att karlar är buffliga kan dementeras

I smyg efteranmälde jag mig till Stockholm Marathon. I väntan på starten stod vi tätt packade på Lidingövägen, och jag varnade att som kvinnlig marathondlöpare är

man ganska suverän. Detta innebar både fördelar och nackdelar. Nackdelen är, åtminstone i de stora statsloppen, att det blir väldigt svårt att diskret uppsöka en buske å naturens vägnar. Buskar är sällsporda på Lidingövägen, vilket inte hindra karlar, som bara vänder baksidan till. Kvinnliga behag avslöjas obarmhärtigt vilken sida man än vänder till (därför springer jag alltid i kjol på stadsmaror, då täcker man över det värsta, när man hukar). Fördelarna är däremot många. Främsta är naturligtvis att man får ha så många karlar för sig själv; trevliga sådana dessutom. Myten att karlar är så buffliga och brutala när de tävlar kan jag dementera, tvärtom de visar hänsyn och kommer med små uppmuntande kommentarer i hjärt mot-satts till Tjejmilens tävlingsklass, där djungelns lag råder och revbenen ömmar flera dagar efter alla vassa armbågar.

Första kilometrarna dansade jag fram, efter fem var benen fortfarande pigga, men det började att kännas som jag hade grus i dojan. Jag hade tagit intryck av alla goda råd och valt väl inspirerande sko, ett

forts.

par gamla tro tjänare, men för att lätta på bördan, valde jag tunna strumpor. Ett allvarligt misstag skulle det visa sig, innersulan hade nämligen fått små noppar, som nu kändes tydligt genom de tunna strumporna. Jag insåg att en blåsa höll på att bildas. Näväl, klarar jag halva, så tar jag hela, tänkte jag och försökte att stänga av känsloreceptorerna i fotsulan, vilket lyckades ganska bra. Fram till Dramaten på andra varvet sprang jag på lätta fötter, men då inträffade något som jag aldrig hade varit med om tidigare. Jag blev alldeles yr, och hade svårt att springa rakt fram. Jag vacklade bort förbi Kungsträdgården och först borta vid kungliga slottet förstod jag vad som hemsökte mig. Jag hade fått ett blodsockerfall. Den så illa beröktade väggen tornade upp sig framför mig. Med blyfötter släpade jag mig bort till Södra Mälarstrand, där nästa vätskekontroll fanns och jag inmundigade en mugg sportdryck, vilket gjorde att jag kunde springa rakt, men farten blev aldrig vad den hade varit och mina förut så spänstiga steg förvandlades till släpande dito. Resten av loppet blev en psykisk överlevnads kurs, där jag framförallt lärde mig att människan, när hon tror sig vara helt förbrukad, ändå klarar oändligt mycket mer. Jag stannade för att dricka (jag har ännu inte lärt mig att svälja och springa samtidigt) förvissad om att mina ben inte skulle förmås att börja springa igen, men på något besynnerligt vis började de av sig själva utan medverkan av själen, som för länge sedan hade lagt in ett veto. Blåsan under foten gick inte längre att förtränga, alldenstund det kändes som jag sprang på en gummiboll vartannat steg. Publiken, som första varvet var så underhållande, framstod nu som skränande gamar. Men fram kom jag. Jag hade hört att när man springer in på den anrika olympiaarenan, kommer man att erfara en euforisk sinnesstämning speciellt reserverad för marathonlöpare, som gör att man klarar en spurt med en viss värdighet i behåll. Pyttisan! Den enda positiva känslan jag kan erinra mig, var att det kändes kolossalt skönt att sluta springa.

Vi sprang och småpratade

Efter den dåliga erfarenheten borde jag väl ha lärt mig, kan man tycka, men icke. Konsten att förtränga behärskar jag tydligen. Sedan avverkade jag ytterligare tre lopp, varav det trevligaste var det, där jag slog följe med f.d. ordförande i Marathonsällskapet, Sanne Hermelin. Vi sprang och pratade, så jag glömde alldeles bort att känna efter, och vips! så var vi i mål. Men aldrig tyckte jag egentligen att själva löpningen var riktigt nöjsamt, vilket jag inte vågade säga offentligt, eftersom jag oavsiktligt hamnade i Marathonsällskapets styrelse, och där skulle dylika uttalande naturligtvis inte passa sig. Varför jag ändå fortsatte vet jag faktiskt inte riktigt, men tur var det, för nu i helgen kom äntligen saliggörelsen. Jag har blivit frälst. Inte minst tack vare några av Flemingsbergs trevliga veteraner. Jag fick förmånen att följa med dem till Öland för att avverka SM för veteraner. Att jag valde just detta lopp, beror inte på att det var SM, utan jag har inte presterat någon mara sedan Stockholm 97. En om året är skamgränsen som sekreterare i sällskapet, tycker jag. Loppet låg bra i tiden; jag är ändå i så usel form, så det kunde inte förstöra något.

Jag var nu helt på det klara med vilka strapatser som väntade, inga illusioner fanns kvar. Det skulle bli tungt, men jag skulle klara av det. Den förvisningen hjälpte mig när "stora tröttheten" kom. Den, och så alla trevliga medlöpare icke att förglömma. Sedan Sanne och jag sprang tillsammans, visste jag att gemytligt sällskap underlättar, och med den förvisningen varnade jag efter halvan, den gamla tro tjänaren Birgitta Jarring i fjärran. När jag hade sprungit och bakifrån beundrat hennes väl bevarade kropp i ett par kilometer lyckades jag urskilja bokstäverna på hennes rygg och förstod att jag tog in på

henne. Med en kraftansträngning kom jag i kapp och fick därmed förmånen att njuta av hennes behagliga sällskap nästen hela vägen hem. Praktiskt taget hela loppet besvärades jag av mer eller mindre plågsamt håll, men det var uthärdligt ändå till det återstod 300m, då jag var tvungen att börja gå, lite irriterande, när jag hade sprungit hela vägen i övrigt, men enligt lagen om hela livets djävlighet ingår självklart sådana ingredienser i tillvaron. De sista 50m lyckades jag att frammana något som påminde om Qvasimodos skumpande i Notre Dammes slingrande trappor.

Druvsocker i plastpåse

Själva arrangemanget var trivsamt med det lilla loppets gemytlighet trots stundens allvar. Publiken var om inte talrik, åtminstone ganska intresserad och visade både empati och delaktighet utan plumpa kommentarer, när det stolta steget sli-

pades ner till ett eko

nomiskt

släpande

de

Funk

tio

me

rna

var

alerta, i alla

fall så länge jag var kvar

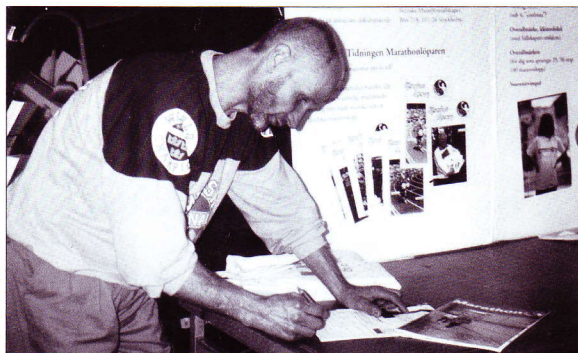
på banan, vilket inte säger så lite, även om en stackare, som på de sista kilometrarna frågade vad jag ville ha, inte kunde tillmötesgå min begäran om nya ben. Det serverades tyvärr inte druvsocker, vilket eljest är ett psykiskt stöd för mig, sedan ovannämnda Stockholm Marathon, så det hade jag med mig i en liten plastpåse fastsatt med en säkerhetsnål på baksidan av nummerlappen, där de hängde oförbrukade när jag gick (sprang faktiskt) i mål. Däremot undfagnades vi ut efter banan med mitt livselixir coca cola, vilket visade sig vara bra bränsle, och till skillnad från sportdryck smakade det bra även mot slutet av loppet.

Egentligen borde jag vara missnöjd, jag hade gjort min sämsta tid. När vi i skydd av mörkret lämnade brottsplatsen, kom den sista löpa-

Första kilometrarna dansade jag fram.

ren gående i regnet. Någon vänlig själ hade förbarmat sig över honom och förärat honom en plastpåse, som han kunde svepa om sin trötta lekamen. Han ägde mitt fulla deltagande. Så länge inte jag är sist, finns ingen anledning till misströstan. Men även det kan jag klara om jag får ha sällskap av ovannämnda charmanta herrar. Sju manliga, i synnerhet vältrimmade veteraner, som genom sin blotta existens fick mig att förstå det fulla värdet med marathonlöpning. Vart annars hittar man så många manspersoner i min ålder utan hängbuk. Endast idel ädel adel, med smala höfter och muskulösa små stjärtar. Atletiska med en klädsam solbränna och intressant markerade drag. Jag sov tillsammans med dem två nätter i en liten stuga, och inte en snarkning hördes, endast ett trivsamt snusande. Alla var dessutom mycket korrekta trots den nattliga närbelägenheten, men det kanske tar sig till nästa gång, problemet blir bara att få till det med så mycket folk samtidigt. Hugade spekulanter må höra av sig till

Rebecka



Bobby Feldt från Kungsör fyller i sin medlemsansökan vid Stockholm Marathon Expo.

Informationsbord vid Stockholm Marathon

Som vanligt deltog vi med ett informationsbord vid Stockholm Marathon Expo, som denna gång höll till på GIH.

Vi träffade, även detta som vanligt, många av våra trevliga medlemmar och fick tillfälle att svara

på frågor, dela ut utmärkelser m.m.

Vi fick också en del nya medlemmar, som här (se bilden) t.ex. Bobby Feldt från Kungsör, som dök upp medan vi höll på att plocka ihop.

Foto: Jan Lind

Öland Marathon 1998

Så var det dags för det femte Ölands Marathon, som i år också var veteran-SM. Nytt deltagarrekord, 140 startande, och perfekt löparväder. Förra året däremot var Löttorp varmare än Athen, där VM-maran gick samma helg.

Först ut från idrottsplatsen var **Bernt Nilsson** rullstolsklassen. Han körde sedan loppet i racerfart och passerade mållinjen en dryg halvtimme före **Michael Sandberg**. Det är dock omöjligt att säga vem som gjorde den bästa prestationen, då Bernt vevade sig fram i en cykelliknande rullstol, medan Michael körde en traditionell.

Bland löparna fanns två favoriter; **Erik Gerdin** Hakarpspojkar-na och **Susanne Johansson**,

Halmstad. Dessa två hade personrekord som låg 10 resp. 35 minuter under resp. banrekord. Erik tog täten direkt och det var bara **Leif Hansson** som vågade följa med, men redan efter fyra kilometer var Erik helt ensam. Fortsättningen blev helt odramatisk även om Erik tappade tempo på det sista av de tre varven. Banrekordet, som hölls av klubbkamraten **Håkan Johansson** slogs med drygt två minuter.

Bakom segraren smög **Nils-Alan Torstensson** in efter ett väl-disponerat lopp, på nytt personligt rekord. (Ifjol sprang han som 40-åring i Växjö för första gången under 2.40 Red:s anm.) Trea blev **Lars Johansson** och på fjärde plats dök gamle svenske maratonmästaren

(Carl-) **Magnus Bergh** upp.

I damklassen gick de fyra främsta under den gamla rekordtiden. **Susanne Johansson** vann som väntat, men bara drygt två minuter före **Ulla Östling**.

Det gjordes många fina insatser i veteranklasserna, men ingen blev så beundrad som **Erik Östbye**. Den 77-åriga Solvikingen tasade runt banan på fyra timmar jämnt, helt obesvärard och oftast leende.

Tyvärr så höll turen med vädret inte i sig hela kvällen. Precis till prisutdelningen började det första regnet i Ölandsmarans historia.

Lars Hansson
Tävlingsledare



ÅRSMÖTET

Bertil Järlåker i berättartagen.
Foto: Jan Lind.

Sällskapets årsmöte hölls i år på Hotell Myntmästaren i Säter lördagen 25 april. Efter Sätermäran och prisutdelningen i samband med denna hade Sällskapets medlemmar inbjudits till middag med efterföljande årsmöte. 36 medlemmar hade hörsammat denna inbjudan och efter en utsökt måltid inleddes årsmötet med att speciellt inbjudne

Bertil Järlåker som försvann från maratonbanorna i början av 90 talet "äteruppstod" som föredragshållare och höll en fängslande föreläsning om sina upplevelser under sina många långlopp. (Detta föredrag publicerades i sin helhet i Marathonlöparen 3/98). Därefter vidtog årsmötesförhandlingarna. Valberedningens förslag med val av **Micke Hill**, som ny ordförande efter **Sanne Hermelin**, som avsgat sig omval, och nyval av **Anita Gustafsson**, **Per-Arne Allensten** och **Ove Engman** godkändes av årsmötet. Årsmötet hade att ta ställning till 11 st. motioner, 8 st. från **K-G. Nyström** m.fl. och 3 st. från **Bosse Wallsten**. Flertalet av motionerna var återkommande från föregående år och hade redan tidigare besvarats av styrelsen. Vad beträffar förslaget att utländska medlemmar skall kunna bli med-

lemmar, ej enbart finländare bosatta på Åland, så är det numera så att dessa kan bli stödjande medlemmar, men har ej tillgång till våra utmärkelser. Det är sant att under den tid **Göran Andersson**, svensk bosatt på Åland, var styrelsemedlem, tilläts ålänningar medlemsskap utan förbehåll, beroende på att dessa kände mera samhörighet med Sverige än med Finland. För ev. nytillkomna åländska medlemmar gäller dock numera samma regler som för övriga utlänningar! Observera att utländska medborgare bosatta i Sverige givetvis är välkomna som fullvärdiga medlemmar! Utiifrån **Bosse Wallstens** motioner uppdrog årsmötet till styrelsen att se över nuvarande upphandlingsförfaranden vad beträffar medlemstidningen *Marathonlöparen*, researrangemang och inköp av "löparprylar".

Årsmötet avslutades med utdelning av stipendium till 1997 års "uppstickare", **Jonny Larsson**, förtjänstdiplom till **Evert Jonsson**, **Gösta Ekström**, **Sanne Hermelin** och **Monika Simon** och dragning av vinster i Värningskampanjen.

Jan Lind

PS! Verksamhetsberättelse, motioner och svar på dessa kan erhållas genom **Rebecka Gräsman**, tel. 08-520 183 74.

En applåd för **Jonny. Sanne** har just överlämnat stipendium och blommor.
Foto: Jan Lind.



Ny solskensmara i Söderhamn



Trion Magnus Risberg (73), Miguel Martinez (87) och Dag Nilsson (32)

Som vanligt, trots en regnig augustimånad med enstaka solglimtar, sken solen hela Strömmingsdagen över Söderhamn. Detta, likaledes som vanligt, i dubbel bemärkelse. Förutom detta himlafenomen så är stämningen hög omkring detta maratonlopp med glada och leende funktionärer och tiotusentals åskådare som hejar fram löparna utefter banan, t.o.m. "vägen" oförtröttligt av ett glatt gäng vid banans kanske jobbigaste punkt, i en vägkorsning efter en flera kilometer lång sugande uppförsbacke. Tack för det! Trion **Magnus Risberg**, **Dag Nilsson** och **Miguel Martinez** drog iväg i ett skapligt tempo och lämnade snabbt övriga fältet bakom sig. Vid varvningen efter 20 km (man springer två olika slingor och varvar inne vid start/målområdet i centrum, var ledningen till fjärde man, **Mikael Forsling** två minuter, men snart nog passerade denne en slutkörd Martinez och så småningom, sex km före mål, var han

ikapp Dag och Magnus och hade ingen svårighet att dra ifrån och springa i mål som segrare tre minuter före Dag Nilsson. Magnus bröt och det blev istället **Jan Johansson**, som lade beslag på tredjeplatsen. I damklassen segrade hemmadottern **Susanna Östlund**, som nu tog sin fjärde seger på fem starter. Starkt gjort, och populärt bland publiken!

Torbjörn Olsson skötte traditionsenligt speakerjobbet med den äran och "höll låda" i 5-6 timmar endast avbruten av att undertecknad hade äran att få säga några ord och tacka Åsällskapet vägnar samt överlämna hedersstatyetten Marathonsällskapets högsta utmärkelse för förtjänstfulla insatser inom svensk långdistanslöpning. Samtidigt överlämnades vårt förtjänstdiplom till datachefen **Per Frid**.

Vid prisutdelningen fick jag tillfälle att intervjua **Lars-Olof Israelsson** och **Leif Skogland**, som båda tilldelades glastroféen för hundra fullföljda maratonlopp, överlämna vår statyett till **Kent Sjödin** och förtjänstdiplom till **Erik Burman** och **Åke Jonsson**.

Vi tackar Torbjörn och närmare 300 funktionärskollegor för ännu ett suveränt genomfört arrangemang!

Text och foto: Jan Lind



Tre "gamla" kämpar tar igen sig efter väl förrättat värv: Dan Jari, Kjell-Ove Skoglund och Leif Skogland.

OMSK



Svenska deltagarna i Omsk, Robert Alnebring, Anna Leidstedt, Peter Ohlin, Peter Larsson, Kerstin Persson.

Maraton i sol och värme

Jag har ibland fått frågan om något trevligt lopp på höstkanten som man kan kombinera med sol, värme och bad. Nu vet jag svaret, Sibirien International Marathon (SIM). Det ska förstås erkännas att första lördagen i augusti kanske var lite tidig höstkant och att kvaliteten på badvattnet kunde vara bättre men annars så.

I år var det dags för den nionde upplagan av SIM. Trots namnet är det inte så där jätteinternationellt. Totalt var det ca 3000 löpare på maraton och kortare distanser. Av dessa kom ett 40-talet från andra länder än forna Sovjet. Av utlänningarna kom över 20 från Tyskland. Från Sverige hade 5 (varav 3 på maraton) kommit för att springa vilket gjorde oss till näst största utländska nation. Att 5 kommit för att springa var inte riktigt sant, Kerstin kom mest för att semestra men var tvingad att anmäla sig till loppet för att få visum. Det finns många anledningar att börja träna

men att vilja till Sibirien är nog en av de mer originella. Flertalet av tyskarna hade inte heller som första mål att springa loppet. Under mottot att det är vägen, inte målet, som är viktigast, hade de sprungit i stafett från Hamburg till Omsk. En nätt sträcka på 530 mil. En aktningvärd bedrift även om det var en större arrangörmässig pres-tation än löpmässig.

Väl omhändertagna

SIM är en del i att förbättra Sibiriens image och man satsar följaktligen på att ta väl hand om de utländska deltagarna. Jag kom till Omsk klockan 7 på morgonen och undrade om hotell fanns och om nå-gon skulle möta. Jodå en arrangör, tolk, TV-fotograf, reporter och chaufför väntar på mig. Det fortsatte på den inslagna vägen, en invigning ska det förstås vara. Det blev en

överdådig sak med sång, dans och uppträdande i en och en halv timme utan att det kändes för långt.

Starten på maran gick 8.30. Det kanske verkar tidigt men många av inhemska löpare uppfattade det som för sent och jämförde med

Nedför Leningatan.



maror på tropiska breddgrader. Sibirien må låta kallt men denna sommar var det betydligt varmare än i Sverige. Dagstemperaturen höll sig runt 30°, det tillsammans med den höga luftfuktigheten gjorde att det blev en nog så svettig dag. Banan är på det hela taget ganska trevlig. Den går omväxlande på breda paradgator med gamla kulturbyggnader, i lummig grönska nere vid floden och i industriområden. Det sistnämnda var väl ingen höjdpunkt. Det var det inte heller att lägga 40-km passeringen precis vid mål, det är ingen höjdare att springa bort från mål när det är så lite kvar.

Jag har sett en uppgift om att det skulle vara 300 000 runt banan, det var en stark överdrift men tidvis var det riktigt bra drag i publiken som med "molodets" hejade fram oss. Molodets betyder "bra kille som klarar av allt bra", ryska verkar vara ett effektivt språk.

Resultatredovisningen är en plump i arrangörens protokoll. Några resultat har jag inte sett än. Segrade gjorde i alla fall Vladimir Netreba respektive Malina Ivanova. De svenska resultaten på maran var Peter Ohlin 2.57, Peter Larsson 3.30 och undertecknad 3.39. De två förstnämnda putsade sina personliga rekord ordentligt, strongly gjort i värmen.

Prisutdelningen går i samma stil som invigningen. Efter maran är man inte riktigt på topp vilket gjorde att det kändes lite segt trots

den höga klassen. Segrarna i herr- och damklassen föräddades en Lada. En Lada gick även till "bästa löpare" som blev fjärde snabbaste dam. Vi lyckades inte lista ut riktigt varför men de mesta spekulationer rörde sig om att det var ett skönhetspris.

Är SIM då något att rekommendera? För mig var det en mycket trevlig upplevelse. Man måste dock komma ihåg att

70 år av centralstyrning inte sopas bort hur som helst och man får vara beredd på diverse strul med exempelvis visumansökning, byte av flygplats eller boende. Verkar 30° i varmaste laget att springa i (och inte tror på arrangörens löfte att ordna bättre löp-temperatur till nästa år) så finns det även en vintermar, senast var det milda -20°.

Robert Alnebring

Resultat

Prag Marathon 1998-05-24

Tot	K/Pl	Namn	Tid
1	M/1	Elija Lagat, KEN	2:08.52
2	M/2	Samson Kandie, KEN	2:09.10
3	M/3	Ezael Ihobo, RSA	2:09.54
37	K/1	Elena Vinitskaya, BLR	2:34.25
39	K/2	Irina Permitina, RUS	2:36.21
43	K/3	Franziska Rochat Moser, SUI	2:37.53

Svenska deltagare

111	M/52	Lorenzo Nesi	2:50.42
187	M40/36	Håkan Nordin	2:58.32
215	K35/4	Anneli Södergårds	3:00.33
305	M50/16	Bengt Larsson	3:08.53
342	M50/21	Karl Axel Nilsson	3:11.13
377	M45/54	Kenneth Rosengren	3:12.45
439	M45/66	Karl-Erik Ohlsson	3:16.13
460	M45/71	Göran Lennström	3:17.14
731	M45/106	Bengt Håkansson	3:29.59
933	M55/41	Bertil Claesson	3:38.27
956	M50/94	Nils Olof Björnsen	3:39.17
969	K/14	Eva Ekedahl	3:39.47
1111	K40/9	Cecilia Nilsson	3:46.11
1294	K50/8	Birgitta Jarring	3:52.50
1315	M45/177	Sven Barthel	3:53.28
1449	M50/139	Carl-Gustav Siby	3:59.29
1486	K45/9	Margaretha Nordin	4:01.29
1605	K45/11	Lena Jacobsson	4:07.53
1758	M/703	Hans Emilsson	4:19.05
1871	M60/41	Magnus Thulin	4:29.00
2010	M50/194	Kaj Andersson	4:44.30
2115	M55/125	Lasse Sonesson	5:03.34
2121	K/71	Anna Sandström	5:04.39
2160	K35/36	Anette Holmestrand	5:13.44

Svågadalsmaran 1998-06-28

Plac	Namn, -födelsår	Klubb	Tid
M35			
1	Tommy Sjöström, -60	Kvarnsvedens Golf	2:52.42
2	Staffan Lundblad, -63	Sundsvalls FIF	3:01.34
3	Christer Johansson, -59	Iggesunds SK	3:06.01
4	Håkan Albinsson, -63	Östhammars Fri	3:10.24
5	Thomas Cahling, -60	Ljusdals RC	3:30.18
6	Bengt Göransson, -60	Falu IK	3:31.42
M40			
1	Kalle Lenartsson, -56	Vattudalens LDK	4:13.53
2	Pauli Nieminen, -41	Söderhamns IF	4:44.59
M45			
1	Kurt Sätterström, -53	Östhammars Fri	3:17.03

2	Leif Danielsson, -50	Iggesunds SK	3:24.29
3	Göran Ingebrand, -50	Jämtlandspolisens	3:44.14
4	Kjell Åström, -49	Kolmora KIF	3:45.48
5	Bo Hedlund, -49	Iggesunds SK	3:54.58

M50			
1	Kjell Krans, -48	Iggesunds SK	3:11.52
2	Sven-Åke Norberg, -46	Iggesunds SK	3:13.23
3	Lennart Skoog, -46	Stenungsunds OK	3:30.11
4	Birger Höglund, -47	IK Jordbänningarna	3:54.59
5	Anders Willén, -47	Xerox IF	3:55.15
6	Stig Mariédahl, -47	Iggesunds SK	4:31.40
7	Lennart Nennedal, -48	Mälarsö SOK	4:43.52

M55			
1	Kjell-Ove Skoglund, -41	Strands IF	3:17.03
2	Sture Wahlqvist, -43	Iggesunds SK	3:47.47
3	Ove Engman, -39	Elvans IF	4:14.38
4	Stig Söderström, -43	Kvarnsvedens Golf	4:36.40

M60			
1	Rolf Persson, -38	Iggesunds SK	4:02.20
2	K-G Nyström, -38	Vi Som Springer	4:08.52

M65			
1	Bertil Lundin, -30	Ockelbo	5:14.59

M70			
1	Kjell Mossberg, -27	Ale 90 IK	4:21.20

M75			
1	Sven Olmås, -23	Hudiksvall	5:08.20

M80			
1	Gunnar Spångberg, -16	Trångsvikens IF	5:23.56

Banan kontrollmätt av Ragnar Sundberg, Hudiksvall.

Bromölla Marathon 1998-07-04 Ryssbergets IK

Plac	Namn	Förening	Tid
Totalsegrare			
1	Sören Meurling, -49	Heleneholms IF	3:01.47
2	Björn Videfors, -40	GF Idrott	3:08.16
3	Frank Brodin, -43	Solvikarna	3:11.59

Klassvis

M			
1	Stig Nielsen, -65	Heleneholms IF	3:15.32
2	Albert Westergren, -67	Ryssbergets IK	3:31.10
3	Jesper Sjölander, -69	Björnstorps IF	3:42.23
4	Håkan Svensson, -67	Hässelholms AIS	3:43.27



M35			
1 Lennart Olsson, -61	Laholms IF	3.39.33	
2 Conny Persson, -60	Volvo IF	3.48.54	

M40			
1 Kenneth Gunnarsson, -54	Heleneholms IF	3.19.45	
2 Torbjörn Jidefur, -58	Hovslåttis IK	3.31.38	
3 Michael Tengros, -58	Volvo IF	3.32.42	
4 Anders Edberg, -56	Åkulla SK	3.33.28	
5 Lasse Qvamström, -56	Nya Råby FK	4.01.06	

M45			
1 Sören Meurling, -49	Heleneholms IF	3.01.47	
2 Kenneth Svensson, -51	IFK Helsingborg	3.12.40	
3 Göran Önnertby, -49	Anderstorps OK	3.15.51	

M50			
1 Per Jönsson, -45	IFK Helsingborg	3.26.40	
2 Mats Persson, -47	Laholms IF	4.06.26	
3 Kent Johansson, -46	Solvikingsarna	4.10.11	
4 Tord Ekenstierna, -45	FK Snapphanarna	4.14.21	
5 Bosse Holm, -45	Solvikingsarna	4.41.50	

M55			
1 Björn Videfors, -40	GF Idrott	3.08.16	
2 Frank Brodin, -43	Solvikingsarna	3.11.59	
3 Martin Pedersson, -40	Laholms IF	3.17.12	
4 Ulf Agrell, -39	Heleneholms IF	3.30.52	
5 Gert I Nilsson, -41	Björnstorps IF	3.47.38	
6 Bertil Claesson, -39	Heleneholms IF	3.50.26	
7 Hans Örsing, -40	IFK Helsingborg	4.29.08	

M60			
1 Kurt Holmgren, -37	GF Idrott	3.41.09	
2 Johannes Likar, -38	JFF Motion Malmö	3.46.53	
3 Lennart Persson, -37	IS Skanne	3.58.25	
4 Bo-Ingve Åkerlundh, -38	Vi Som Springer LK	4.08.02	
5 Urban Lindberg, -38	IFK Helsingborg	4.29.55	

M65			
1 Gert-Arne Åkerberg, -31	Laholms IF	3.18.22	

M70			
1 Jacob Lundström, -25	FK Snapphanarna	4.03.43	
2 Ingvar Lundberg, -28	Gnosjö FK	5.15.39	

M75			
1 Gösta Andersson, -20	GF Idrott	4.34.04	

MOTION M			
1 Bengt Petersson, -50	Malmö	3.15.19	
2 Jan Borgkvist, -60	UF Contact	3.30.41	
3 Bengt Dolik, -57	Kista	3.42.27	
4 Ronny Mandelholm, -49	Gränums IF	3.42.36	
5 Henrik Björke, -54	Göteborg	3.45.27	
6 Tony Wennerberg, -65	Gränums IF	3.46.59	
7 Per Wengström, -52	SK Ellisborg	3.49.50	
8 Bengt Mattsson, -76	Mörum	3.57.51	
9 Lars Almqvist, -51	IFK Helsingborg	3.59.08	
10 Jens Rydberg	Växjö LK	4.01.43	
11 Christer Magnusson, -43	Ösma	4.38.24	
12 Mårten Niklasson, -77	Bromölla	5.14.07	

K40			
1 Boel De Geer, -56	Hultsfreds LK	4.41.50	

Tävlingsledare: Mats Lindblad
Barnmätlare: Gösta Andersson

Östergarn Marathon 1998-07-04 (Östergarns IK)

Plac	KV/PI	Namn, födelseår	Klubb/ort	Tid
M				
1 MS		Anders Szalkai, -70	Spårvägens FK	2.24.41
2 M40		Jan Lindblom, -54	Hässelby SK	2.33.00
3 MS		Olof Thunegard, -54	Roma IF	2.44.40
4 M40		Dag Nilsson, -57	Växjö LK	2.45.13
5 MS		Leif Hansson, -62	Uppsala IF	2.52.14
6 MS		Tomas Eklund, -67	Örebro AIK	2.55.16
7 MS		Gunnar Dahlborg, -61		3.06.38
8 MS		Patric Karlsson, -62	S-E-Bankens IF	3.09.04
9 M50		Lars Hagberg, -47	P 18 IK	3.12.26
10 M40		Lars Samuelsson, -54	Östergarns IK	3.17.19

11 MS		Per-Ola Hallberg, -70	P 18 IK	3.18.15
12 M50		Rolf Hallberg, -48	IK Tjelvar	3.20.48
13 MS		Peter Johansson, -67	Västervik	3.24.17
14 M50		Leif Fagerlund, -	KA 3 IF	3.24.27
15 M50		Lennart Skoog, -46	Stenungsunds OK	3.28.17
16 MS		Stefan Medbom, -	IK Tjelvar	3.28.33
17 M40		Anders Nilsson, -52	Stihms Stud. IF	3.32.11
18 M40		Ingemar Hemph, -49	Östergarns IK	3.32.46
19 MS		Roger Lantz, -65	ASG IK	3.34.26
20 MS		Per Nyström, -67	Räddningstj. Visby	3.35.39
21 M40		Kenny Wilhelmsson, -55	Örebro AIK	3.35.49
22 MS		Thomas Nyberg, -60	P 18 IK	3.36.09
23 M50		Anders Kjellberg, -	Östergarns IK	3.36.15
24 M50		Håkan Sjöå, -40	Växjö LK	3.36.32
25 M40		Lars-Göran Berggren, -57	Fredrikshofs IF	3.37.56
26 M60		Henrik Skaldin, -36	Vi Som Springer	3.39.45
27 M40		Fernando Riquelme, -54	Majorna IK	3.39.58
28 M40		Lars-Gunnar Persson, -51	Fredrikshofs IF	3.42.11
29 MS		Mårten Medbo, -64		3.42.55
30 M50		Kjell-Åke Åkesson, -44	Växjö LK	3.45.20
31 MS		Stuttan Gagnell, -		3.46.11
32 M50		Torbjörn Langemar, -42	F&S Täby	3.47.18
33 M40		Kjell Jacobsson, -50	P 18 IK	3.48.39
34 MS		Göran Smögelin, -64	Smögens IF	3.49.08
35 M50		Stig Söderström, -43	Kvarnsved. FK	3.51.41
36 M60		Göran Holmqvist, -	Växjö LK	3.53.17
37 MS		Nils T Hörnqvist, -69	Vi Som Springer	3.54.28
38 M60		KG Nyström, -38	Vi Som Springer	3.54.29
39 MS		Henrik Tholsson, -69	Stihms Stud. IF	3.55.00
40 M40		Tommy Jacobsson, -	Hangvar	3.55.25
41 MS		Andreas Pählsson, -78	Östergarns IK	3.55.55
42 MS		Mats Englund, -62	P 18 IK	4.00.00
43 M50		Leif Franzén, -46	IFK Strängnäs	4.08.28
44 MS		Torbjörn Sködefors, -59	Östergarns IK	4.10.14
45 M40		Hans Rösberg, -58	Eksjö	4.10.25
46 MS		Olof Olofsson, -71	Ericsson SK	4.11.18
47 M50		Klas Fjällrot, -44	Heleneholms IF	4.15.47
48 MS		Stefan Högberg, -60	Folksamkamr. Gotland	

49 MS		Paul Redner, -60	KA 3 IF	4.17.23
50 M50		Tom Österdahl, -45	Säveskolan	4.19.33
51 M40		Åke Håkansson, -58		4.20.10
52 M40		Stefan ten Siethoff, -49		4.22.06
53 M60		Jan Jonsson, -	Golf Tjälve	4.22.22
54 MS		Niclas Westholm, -72	Örebro AIK	4.23.33
55 M50		Stig Manedahl, -47	Igesunds SK	4.24.44
56 M40		Stefan Hallbom, -52		4.33.08
57 M50		Thomas Enström, -47	Väsby	4.33.33
58 M40		Bengt Lindström, -51	Skyrnings	4.35.14
59 MS		Per Klintberg, -68		4.43.00
60 M50		Leif Eriksson, -42	Uppsala LK	4.47.31
61 M60		Bengt Fransson, -34		5.00.16
62 M50		Lars-Ingvar Larsson, -44	Vägverk konsult	5.14.56

K				
1 KS		Ingela Gahne, -	Hässelby SK	3.03.31
2 KS		Maria Persson, -62	IK Kristinehamn	3.29.26
3 K40		Ylva Rangne, -55	Fredrikshofs IF	3.35.10
4 K40		Agneta Jonsson, -56	Järfälla	3.40.23
5 KS		Irène Areström, -59	KS IF	3.43.40
6 KS		Eva Ekedahl, -68	Fredrikshofs IF	3.51.08
7 K40		Kristina Spång, -58	Valentuna FK	3.53.43
8 KS		Elisabeth Kiesel, -65	Visby	3.53.46
9 KS		Kristina Sjödin, -72	Stihms Stud. IF	3.54.58
10 KS		Åsa Persson, -68	Stihms Stud. IF	3.56.43
11 K40		Wanda Mases-Rundlöf, -53	Fredrikshofs IF	3.58.16
12 K60		Maj Hedberg, -38	Fredrikshofs IF	4.22.22
13 K50		Gunilla Franzén, -44	IFK Strängnäs	4.24.44
14 KS		Gunilla Bendelin, -63	Östergarns IK	4.35.33
15 KS		Helene Nitzö, -66	Östergarns IK	5.06.40
16 K40		Annicka Eliasson, -56		5.27.20
17 K50		Anita Alvaues, -46	Visborgs OK	5.27.50
18 K40		Ylwa Jakobsson, -55		5.27.50

Bana: Tre varv runt Östergarn

Kustmaran 1998-07-11 DM för Blekinge

PI/KV/PI	Namn, -född år	Klubb/Ort/Nat	Tid
1	1/M45 Stefan Ulmestahl, -52	Team Blekinge	2.43.10
2	1/M Tommy Hagberg, -68	Växjö LK	2.59.05
3	2/M Kenneth Forsberg, -66	Kalmar OK	2.59.51
4	1/M35 Eddy Hultgren, -59	Team Blekinge	3.03.28

5	2/M35 Arne Franck, -62,	GER	3.04.22
6	2/M45 Tord Svanfelt, -49	Heleneholms IF	3.08.40
7	3/M Jörgen Nilsson, -63	Heleneholms IF	3.12.18
8	3/M45 Bo Waldowsson, -52	Team Blekinge	3.12.50
9	3/M35 Bengt Göransson, -60	Falu IK	3.14.36
10	1/M41 Stefan Samuelsson, -72	Heleneholms IF	3.17.21
11	1/Mot M Stig Nielsen, -65	Heleneholms IF	3.20.34
12	1/M45 Lars Andersson, -50	Heleneholms IF	3.21.42
13	1/M55 Frank Brodin, -43	Solvikingsarna	3.23.31
14	1/M40 Anders Edberg, -56	Åkulla SK	3.25.54
15	1/M46M Björn Nordlund	IFK Skövde	3.26.24
16	1/M40 Odd Denander, -56	Vista IK	3.27.19
17	1/M45 Ingrid Holmgren, -52	Team Blekinge	3.27.54
18	1/M45 Lars Olof Engdöf, -50	Heleneholms IF	3.28.38
19	1/Mot M Mats Pettersson, -60	Ssgif	3.29.12
20	1/M55 Sven Svanfelt, -39	Heleneholms IF	3.29.32
21	2/M50 Lennart Skoog, -46	Stenungs. OK	3.33.06
22	2/M50 Anders Hansson, -44	Råby Rekame FIF	3.33.21
23	2/M55 Särne Appelros, -39	Gränums IF	3.34.01
24	2/M35 Carl-Gunnar Bergh, -60	Glanskärs RC	3.34.32
25	2/M45 Göran Lennström, -49	Hultsfreds LK	3.38.18
26	2/Mot M Peter Andersson, -68	Team Blekinge	3.40.09
27	2/M40 Kjell-Åke Åkesson, -44	Växjö LK	3.40.52
28	2/Mot M David Höglberg, -78	Espingen	3.41.10
29	2/Mot M Cehä Sennerstig, -53	Eslov	3.42.04
30	2/M45 Wilhelm Johansson	Hjortsberga	3.44.24
31	3/M7 M Sven Magnusson, -63	Ronneby	3.46.33
32	3/Mot M Johnny Örneholm, -48	Rimbo	3.49.02
33	3/M40 Jan Hallén, -54	IF Saab/Trollh.	3.49.48
34	3/M50 L-Olof Israelsson, -35	IFK Strängnäs	3.52.23
35	3/M45 Ronny Mandelholm	Gränums IF	3.56.06
36	3/M60 K-G Nilsson, -38	Vi Som Springer	3.58.16
37	3/M40 Lasse Håkansson, -54	F 17 IF Kallinge	3.58.16
38	3/Mot M Michael Boch, -65	Marathonkl. 84	4.02.21
39	3/M55 Stig Söderström, -43	Kvarnsved. Golf	4.03.12
40	3/M60 Bo-Ingve Åkerlund, -38	Vi Som Springer	4.04.28
41	3/Mot M Sten Ylmen, -46	Mällila-Mörunda Ski	4.12.21
42	41/Mot M Jens Rydberg, -58	Växjö LK	4.12.30
43	41/M55 Harry Smedts, -43	BEL	4.13.16
44	42/M65 Per Adolfsson, -29	K Ymer	4.15.15
45	43/M50 Inger Knutsson, -45	Lenhovda IF	4.15.59
46	441/Mot M John McLoewee, -43	Uppsala IF	4.16.01
47	451/Mot M Anders Sandin, -54	Kustflottans IF	4.17.11
48	462/K40 Boel De Geer, -56	Hultsfreds LK	4.18.01
49	473/Mot M Thomas Nilsson, -63	Torsmaskiner IF	4.20.41
50	484/M50 Kent Johansson, -46	Solvikingsarna	4.21.52
51	493/Mot M Th. Sohlgrén, -47	SSAB Oxelösund	4.22.46
52	503/K45 Asta Parkkinen, -49	UI Contact	4.24.42
53	515/Mot M Leif Karlsson, -49	UI Contact	4.26.25
54	522/M70 Kjell Mossberg, -27	ALE 90	4.27.20
55	537/M55 Hans Örsing, -40	IFK Helsingborg	4.29.13
56	545/M60 Stig Gleisner, -37	Vara	4.33.19
57	551/Mot M Olle Rosdahl, -43	Färingsföta IK	4.38.00
58	566/M60 Lennart Noren, -37	Vi Som Springer	4.43.43
59	572/K55 Eva Brorsson, -41	Växjö LK	4.46.19
60	581/Mot M Bengt Nilsson, -51	Team Blekinge	4.46.21
61	591/Mot M Stig Nymann, -39	Team Blekinge	4.46.21
62	606/M35 San D Petersen, -60	Marathonkl. 84	4.50.57

Rullstol			
1	Bernt Nilsson, -52	Kalmar RC	1.59.47
2	Michael Sandberg, -44	Motala-Mjölby	2.33.11

DM-segrarna i fästsl

Tampere Marathon 1998-07-26 Finland

KV/PI	Namn	Klubb/Nat	Tid
M			
1	M40/1 Kulmala, Eino	FIN	2.47.24
2	M50/1 Riipinen, Hannu	FIN	2.51.49
3	M50/2 Virta, Markku	FIN	2.53.01
96	M40/29 Sulonen, Pauli	Hässelby SK	3.48.04
231	M60/6 Jansson, Pauli	Finlandia S-tälje	5.10.33

K			
1	K40/1 Patomäki, Ritva	FIN	3.09.20
2	K50/1 Pihlala, Minna	FIN	3.17.02
3	K50/1 Karjalainen, Kirsti	FIN	3.25.05
9	K40/4 Ala-Uotila, Sisko	Fredrikshofs IF	3.43.10

Antal fullföljande: 241 män och 43 kvinnor

Höga Kusten Maraton, Nordingrå 1998-08-15

P	Plac Namn	Klubb/Ort/Nat	Tid
K	1 Inger Olsson	Korsnäs IF Skidor	4.18.02
M	1 Åke Harlin	Brännans IF	2.48.21
1	Thommy Larsson	Sundsvalls Fri	2.48.21
3	Staffan Lundblad	Sundsvalls Fri	2.53.13
4	Stig Åsberg	IFK Nyland	2.56.46
5	Hans Östlundh	Honeywell	2.58.30
6	Greger Halling	Sundsvalls Fri	2.58.55
7	Thomas Sigurdsson	IKS Umeå	3.04.39
8	Lars Hansson	IKSU	3.06.00
9	Roland Lundqvist	IF Vingarna	3.09.43
10	Stefan Nyberg	IFK Nyland	3.12.03
11	Hjalmar Enroth	SUIF Fri	3.13.37
12	An Palolampi	The Free Runners	3.17.35
13	Marek Perlinski	Jalles TC Umeå	3.17.55
14	Per Sawander	The Free Runners	3.19.46
15	Robert Alnebring	Boo IF	3.23.07
16	Bengt Göransson	Falu IK	3.23.15
17	Svante Nordin	Sundsvalls Fri	3.25.29
18	Fredrik Westberg	Uppsala	3.28.39
19	Jonas Lennestål	Sala	3.27.18
20	Leif Önnestam	Sundsvall Fri	3.27.39
21	Arne Söderlind	Hägglands IoFK	3.28.46
22	Hans Gradin	Åre	3.33.25
23	Anders Wiberg	Örebro	3.34.33
24	Lars-Åke Nordström	O-viks Curlingklubb	3.36.18
25	Arne Berglund	Meilans IF	3.37.05
26	Rune Nystedt	Vännäs SK	3.38.55
27	Mauri Volama	FIN	3.39.26
28	Stefan Strindlund	The Free Runners	3.40.48
29	Marin Bruneskog	Sundsvall	3.41.57
30	Erik Wahlberg	Norrlands Trängtr	3.43.02
31	Thomas Zemturis	SK65	3.45.30
32	Kurt Karlsson	Jalles TC	3.48.58
33	Hans Holmdahl	Lycksele LK	3.51.11
34	Ulf Engström	Sundsvall	3.52.03
35	Tommy Kjellsson	Compis	3.53.39
36	Göran Englund	Sidensjö IK	3.54.54
37	Stig Söderström	Kvarnsvedens Golf	3.55.36
38	Lennart Carlander	Mjällom	3.58.53
39	Wolfgang Wittig	GER	3.59.52
40	Tuomo Vilunnen	FIN	4.03.08
41	Jan-Erik Smeds	Ömsköldsvik	4.05.54
42	Nils-Olof Olsson	Korsnäs IF Skidor	4.08.49
43	Ole Berglund	Norrjåden	4.10.43
44	Anders Nordenberg	Volvo Fritidsklubb	4.10.55
45	Markku Pihlajaniemi	FIN	4.15.15
46	Jonathan Bäckstrand	Nordingrå	4.25.04
47	Jon Nyberg	Uppsala Wushu	4.37.36
48	Åke Svantesson		4.38.22
49	Åke Carlsson	Volvo Fritidsklubb	4.53.28

Bana: Kontrollmätt fyrvägarbana.
Väder: Växlande molnighet, 15-16 grader.

Ölands Marathon VSM Marathon 1998-08-15 (Högbj IF)

Totalt	
M/1	Erik Gerdin, -51 IK Hakarps- pojkar
K/1	Susanne Johansson, -62 IFK Halmstad

Klassvis
Deltagarna i VSM är markerade med fet stil. För att få reda på placeringen i VSM får man räkna bort övriga deltagare.

M	1 Mikael Palmgren, -71	Sörängens LK	2.55.45
	2 Jörgen Ekvall, -68	Beckers IK	3.24.38
	3 Magnus Röstlund, -71	Stockholm	3.29.07

4	Ulf Palmgren	Helsingborg	3.37.13
5	Erik Vandeweyer, -65	BEL	3.38.18
6	David Högbjerg, -78	Åspinge	3.59.33
7	Dan Rundqvist, -67	Lessebo BTK	3.59.40
8	Göran Smögelin, -64	Smögens IF	4.24.30
9	Johannes Holmswider, -64	Kalmar	4.58.02
10	Per Jansson, -71	Lund	5.43.01

M35	1 Leif Hansson, -62	Uppsala IF	2.47.59
2	Kent Krave, -59	Oskarshamns SK	2.50.23
3	Jörgen Nilsson, -63	Heleneholms IF	3.10.35
4	Mats Petersson, -60	SSG IF	3.19.09
5	Anders Gidlund, -59	LME IK	3.38.14
6	Lennart Olsson, -61	Laholm	3.44.29
7	Göran Andersson, -61	Björnsports IF	3.47.58
8	Jörgen Elgqvist, -63	Triathlon Väst	3.50.06
9	Peter Scherrer, -59	GER	3.54.33
10	Ola Bäckström, -63	Fagersta RC	4.06.32
11	Mikael Pettersson, -62	GF Idrott	4.25.04

M40	1 Nils-Allan Torstensson, -57	Storebro SC	2.39.16
2	Lars Johansson, -55	IF Start	2.41.45
3	Peter Jaktlund, -60	Kvarnsvedens Golf	2.48.21
4	Elgar Bosle, -55	GER	2.56.24
5	Ingemar Karlsson, -54	Boo IF	3.00.45
6	Stefan Jinghult, -54	Bollerbygd IF	3.03.40
7	Sture Åhs, -56	Flemingsbergs SK	3.11.55
8	Mats Malmgren, -58	Flemingsbergs SK	3.21.16
9	Thomas Riemberger, -55	Fredrikshofs IF	3.27.48
10	Gert-Inge Tapper, -57	Björnsports IF	3.30.35
11	Lars-Göran Berggren	Fredrikshofs IF	3.37.50
12	Jan Halden, -54	IF SAAB	3.38.52
13	Bjorne Jensen	DEN	3.39.30
14	Kent Andersson, -58	Akzo-Nobel Gamleby	3.47.27
15	Lasse Håkansson, -54	F17 IF	4.00.05
16	Reinhard Schaak, -55	GER	4.07.36
17	Gregor Buchholtz, -56	GER	4.07.36
18	Jens Rydberg, -58	Växjö LK	4.10.58

M45	1 Erik Gerdin, -51	IK Hakarpspojkar	2.35.10
2	Magnus Bergh, -49	Heleneholm	2.44.19
3	Ove Olsson, -49	Kvarnsveden	2.49.51
4	Simo Safuomae, -51	Oskarshamns SK	2.56.02
5	Christher Bengtsson, -50	Tjörn Nösås FI	2.56.09
6	Thomas Robert, -56	Flemingsbergs SK	2.59.49
7	Göran Önerby, -49	Ånderstors OK	3.15.28
8	Tommy Klippvik, -51	Högbj IF	3.19.29
9	Lars-Gunnar Persson, -51	Fredrikshofs IF	3.20.14
10	Bobby Feldt, -50	Kungsårs SK	3.27.04
11	Lars Holm, -52	Trollhättans IF	3.27.30
12	Matti Pylikanen, -50	Överums OK	3.28.41
13	Göran Brattberg, -49	Växjö LK	3.39.08
14	Vilhelm Johansson, -51	Hjortsberga	3.56.36

M50	1 Bengt Olofsson, -47	Östhammars FI	2.55.58
2	Lars Jacobsson, -48	Flemingsbergs SK	2.59.37
3	Ole Rundberg, -47	Bovallstrands IF	3.00.04
4	Ronny Bötz, -47	TV 88	3.02.38
5	Lasse Boqvist, -46	SLK Oxelösund	3.04.34
6	Erik Lindblom, -46	Gävle BOFF	3.22.55
7	Lars Ekström, -45	Högsbo AIK	3.30.27
8	Kent Svedberg, -47	IK Jordbänningarna	3.34.00
9	Mats Olof Olsson, -45	Kvarnsvedens Golf	3.35.13
10	Kjell-Åke Åkesson, -44	Växjö LK	3.35.14
11	Harald Peters, -48	GER	3.40.16
12	Birger Höglund, -47	IK Jordbänningarna	3.44.05
13	Dan Drakeskog, -44	Borlänge LK	3.51.56
14	Carl-Gustaf Carlsson, -46	Enthöma IF	3.54.19
15	Bengt-Åke Svensson, -45	Åseam Blekinge	3.56.18
16	Ralf Schaefer, -44	GER	4.07.36
17	Klas Fjällrot, -44	Heleneholms IF	4.44.27

M55	1 Josef Sunna, -40	Umedalens IF	2.52.59
2	Björn Videfors, -40	GF Idrott	3.02.14
3	Jan-Åke Persson, -41	IFK Helsingborg	3.11.11
4	Stig Hörberg, -43	Växjö LK	3.12.01
5	Martin Pedersen, -40	Laholms IF	3.17.50
6	Ulf Agrell, -39	Heleneholms IF	3.27.33
7	Lennart Hjalmarsson, -39	Lidköpings IS	3.27.58
8	Håkan Sjö, -40	Växjö LK	3.30.46
9	Anders Eriksson, -43	Växjö LK	3.37.36
10	Gert Harrison, -42	Åkula SK	3.44.39
11	Åke Nilsson, -40	Överums OK	3.44.54
12	Gert-Ingemar Nilsson, -41	Björnsports IF	4.18.26

M60	1 Göte Ivarsson, -37	Tibro AIK	3.11.06
2	Jan Andersson, -36	IK Åkele	3.12.44
3	Kurt Holmgren, -37	GF Idrott	3.28.22
4	Erik Andersson, -34	Björksfors Golf	3.28.59
5	Olle Johansson, -38	FIK Färjestaden	3.37.27
6	Bengt Wallin, -37	Falu IK	3.50.09
7	Stig Gleisner, -37	Vara	4.27.28

M65	1 Kjell Linder, -30	Väckelsångs IK	3.10.51
2	Gert-Inge Åkerberg, -31	Laholms IF	3.11.12
3	Kjell Larsson, -31	IF Göta	3.19.49
4	Sören Nylander, -33	Värmdö IF	3.41.42
5	Erik Nordqvist, -32	Bodens SK	3.42.57

M70	1 Bengt Lingfors, -26	IF Halby	4.05.11
-----	-----------------------	----------	---------

M75	1 Erik Östbye, -21	Solvikarna	4.00.45
2	Roy Folkesson, -23	Kumla SF	4.33.24
3	Gunnar Boms, -22	Hedemora	5.10.54

K	1 Elin Ottosson, -74	Hammarkinds SK	3.51.20
---	----------------------	----------------	---------

K35	1 Susanne Johansson, -62	IFK Halmstad	2.59.25
2	Sirpa Munne, -59	SRK Oxelösund	4.11.59

K40	1 Ulla Östling, -55	Östhammars FI	3.02.08
2	Ylva Rangne, -55	Fredrikshofs IF	3.14.17
3	Kristina Hallqvist, -57	Åsarne IK	3.27.51

K45	1 Ingrid Holmgren, -52	Team Blekinge	3.34.16
2	Becka Gräsman, -50	Nyånshamns FK	3.56.04

K50	1 Mia Wärmqvist, -47	IK Åkele	3.38.44
2	Birgitta Jarring, -44	Taby LK	3.57.17

K60	1 Maj Hedberg, -38	Fredrikshofs IF	4.29.08
-----	--------------------	-----------------	---------

Rullstol	1 Bernt Nilsson, -42	Kalmar RC	2.04.36
2	Michael Sandberg, -54	Motala-Mjölby HIF	2.38.44

Bana: tre varv
Väderlek: molnigt, 18 °C
Kontrollmätning: Alvar Asplund

anm: I den officiella resultatlistan, total- och klassresultat, för Ölands Marathon är följande VSM-deltagare upptagna: klass M40 Ingemar Karlsson; M55 Josef Sunna och Ulf Agrell; M75 Gunnar Boms.

Strömmingsmaran 1998-08-16 (Söderhamns IF)

Pl Klass	Namn, -Födelseår	Klubb/Ort/Nat	Tid
1	M Sen Forsling, Mikael, -66	Edsbyns IF	2.44.27
2	M40 Nilsson, Dag, -57	Lammhult	2.47.31
3	M35 Johansson, Jan, -59	Karlsborgs AIS	2.52.32
4	M45 Martinez, Miguel, -53	IF Start	2.53.31
5	M Sen Dahlén, Hans, -68	SMIK	2.57.13
6	M45 Danielsson, Leif, -50	Iggesunds SK	2.59.58
7	M50 Höljer, Kenny, -46	Söderhamns IF	3.00.41
8	M35 Lindqvist, Christer, -60	Söderhamns IF	3.01.11
9	M Sen Sennersjö, Björn, -67	IK Jari	3.02.30
10	M50 Thomson, Angus, -47	Söderhamns SK	3.04.13
11	M45 Sätterström, Kurt, -53	Östhammar Fri	3.10.20
12	M50 Mattsson, Svante, -46	Edsbro	3.10.43
13	M35 Albinsson, Håkan, -63	Östrammar Fri	3.13.12
14	M55 Andersson, Göran, -41	Enthöma IF	3.13.34
15	M55 Skoglund, Kjell-O, -41	Ströms IF	3.15.35
16	M40 Olsson, Bo, -58	Söderåla AIK	3.17.22
17	M40 Strandberg, J-E, -57	Ljusne Åla OK	3.18.55
18	M35 Cahling, Thomas, -60	Ljusdals RC	3.20.06
19	M Sen Björk, Lars, -67	Ljusdals RC	3.20.07
20	M Sen Johansson, J., -65	Rundvirke AB	3.21.02

Marknadstidning Avsändare: Svenska Marathonsällskapet Box 218 101 24 STOCKHOLM

TERNHAG JAN

HÄGERBERGSGATAN 46
11826 STOCKHOLM

TRANS
11

22 M5en	Wiklund, Pär, -67	Sundbybergs IK	3:22.31	51 M40	Nilsson, Ulf, -56	Se Bankens IF	3:56.48	80 M50	Mariedahl, Stig, -47	Iggesunds SK	4:24.20
22 M50	Edberg, Gunnar, -46	Söderhamns IF	3:25.22	52 M60	Persson, Rolf, -38	Iggesunds SK	3:57.08	81 M50	Sjödin, Kent, -48	Oplandsjögarna	4:25.39
23 M5en	Abrahamsson, Pr, -68	Venkmans M.O.A	3:27.11	53 M50	Franzén, Leif, -46	IFK Strängnäs	3:57.51	82 M70	Svensk, Martin, -24	Vallista Skidklubb	4:26.22
24 M35	Svensson, Lars, -61	Pripps	3:27.17	54 M50	Westin, Per, -47	Lustebo LK	3:58.40	83 M55	Olsson, Olle, -42	Iggesunds SK	4:26.59
25 K35	Östlund, Susanna, -60	Söderhamns IF	3:27.22	55 M40	Andersson, Märten, -55	Iggesunds SK	3:59.26	84 M50	Åsberg, Kurt, -44	Sundsvall	4:28.57
26 M50	Norberg, S-Åke, -46	Iggesunds SK	3:29.12	56 M45	Vilminnen, Tuomo, -49	FIN	3:59.35	85 M45	Larsson, Kent, -51	Hargs BKRunnars	4:31.15
27 M50	Orest, Ulf, -46	Boo IF	3:30.07	57 M35	Larsson, Stefan, -61	Västerås	4:03.17	86 M55	Söderström, Stig, -43	Kvarnsved, GoIF	4:31.26
28 M50	Persson, Bert, -44	IFK Mora	3:32.55	58 M55	Lindberg, Bo, -43	Högbö AIK	4:04.42	87 M60	Snickars, Gustav, -35	Normås	4:32.16
29 M45	Härmälä, K-Erik, -50	Östhammars FI	3:34.40	59 M45	Högdahl, Kjell, -51	Jättendals IF	4:05.41	88 M40	Osterberg, Kaj, -58	Kolamora KIF	4:37.03
30 M50	Volama, Mauri, -45	FIN	3:35.19	60 M45	Jansson, Bertil, -53	Kolamora KIF	4:09.18	89 M60	Erksson, Åke, -37	Söderh. Skidk	4:38.12
31 M45	Åström, Kjell, -49	Kolamora KIF	3:35.40	61 M45	Skoglund, B-Åke, -53	Postens IK Sandviken	4:09.24	90 M5en	Hänell, Göran, -74	Svartsundet	4:38.12
32 M5en	Lundin, Tomas, -74	Gäve	3:36.47	62 M45	Skoglund, Leif, -49	IK Favör	4:10.20	91 M45	Forsberg, Håkan, -49	Åkers Styckebruk	4:40.59
33 M50	Gustavsson, Ulf, -44	Vilsta IK	3:37.35	63 M50	Wiin, Anders, -47	Xerox IF	4:10.41	92 M50	Nennedal, Lennart, -48	Mälåro SOK	4:41.15
34 M40	Hagberg, Mats, -58	Siemens AB	3:38.52	64 M5en	Enixon, Peter, -66	Team Prostata	4:12.22	93 M35	Roos, Mats, -62	Norråla IF	4:43.58
35 M50	Jarl, Dan, -44	Häfreströms IF	3:40.09	65 M55	Hvitfeldt, P-O, -43	Hammarby IF	4:14.20	94 M50	Haldin, Bo, -48	Telia IF	4:47.22
36 M45	Hemphälä, Kurt, -51	Ess LK	3:40.18	66 K50	Franzén, Gunilla, -44	IFK Strängnäs	4:15.24	95 M55	Magnusson, Ch, -43	Ösro Fridrott	4:49.08
37 M50	Rohdin, Jan, -47	Simply The Best	3:41.50	67 M55	Nieminen, Pauli, -41	SIF	4:15.36	96 M5en	Olsson, Thomas, -72	Black Army	4:55.52
38 M35	Göransson, Bengt, -60	Falu IK	3:42.34	68 M45	Erksson, Nils-Olov, -49	Ljusne Åla OK	4:15.38	97 M45	Östlund, Bengti-50	Söderh. Ishockey	4:57.35
39 M50	Svedlund, Ove, -48	Ljusdals RC	3:43.20	69 M55	Persson, Sven, -40	Söderhamns SK	4:18.57	98 K40	Karlsson, Vivianne, -54	Norabygdens Skid	5:13.58
40 M40	Nieminen, Jouni, -57	Hagunda IF	3:48.06	70 M35	Kroon, Lef, -59	Ljusne Åla OK	4:18.58	99 M35	Thyr, Tommy, -61	Vallista SK	5:14.33
41 M45	Åhlund, Gunnar, -49	Kilatorfs IF	3:49.06	71 K45	Jonsen, Igga-Britt, -52	Iggesunds SK	4:19.08	100 K55	Lundquist, Marg., -39	Mälårhöjdens IK	5:16.13
42 M55	Walters, Claes, -41	Täby LLK	3:50.09	72 M55	Örsing, Hans, -40	IFK Helsingborg	4:19.16	101 M60	Norén, Lennart, -37	Vi Som Springer	5:25.37
43 M60	Hellström, Stig, -36	Fredrikshofs IF	3:50.15	73 M35	Dahl, Alvar, -59	Hemlingby LK	4:21.12	102 M5en	Magnusson, Pär, -70	Norråla	5:39.01
44 M50	Soininen, Mikko, -45	Volvo IF	3:52.43	74 M55	Nyberg, Kim, -41	Stockholm RRC	4:21.32	103 M65	Grip, Tage, -33	Hälleforsnäs IF	5:39.39
45 M50	Malmberg, Mikael, -64	Instrumentmont.	3:53.42	75 M40	Persson, Ingvar, -55	Hede LK	4:23.01	104 M65	Lundin, Bertil, -30	Ockelbo SK	5:42.38
46 M5en	Johansson, Per, -74	GHIF	3:53.43	76 M45	Nordgren, Stig, -50	Marma IF	4:23.32	105 M5en	Olsson, Thomas, -66	Söderhamm	5:49.43
47 M45	Sjölin, Pär, -50	Söderhamns IF	3:53.44	77 M45	Sundström, Willy, -50	Iggesunds SK	4:24.02	106 M35	Andersson, Arne, -62	Forsbacka Heros	6:16.34
48 M60	Israelsson, L-Olof, -35	IFK Strängnäs	3:54.50	78 M35	Blom, Pär-Olov, -59	Söderh. Segelflyg	4:24.03	Kontrollmätning: Ragnar Sundberg			
49 M35	Stibe, Thomasi, -59	Skutskär	3:54.58	79 M40	Pihlajaniemi, Markku, -55	FIN	4:24.10				
50 M50	Hallqvist, Henrik, -46	IFK Strängnäs	3:56.39								

Hultsfreds Ultra 1998-08-22 (Hultsfreds LK)

100 km

Plac	Namn	Klubb/Nat	Maran	50 km	100 km
M5en					
1	Christer Johansson	Iggesunds SK	3:35.10	4:16.00	9:18.38
2	Kenneth Forsberg	Kalmar OK	3:50.38	4:33.55	9:38.57
3	Anders Eriksson	Kristinehamn	3:37.00	4:21.12	9:39.53
4	Mikael Andersen	DEN	3:57.29	4:44.08	10:05.11
5	Lars Leveau	DEN	3:57.29	4:44.08	10:05.11
6	Per Nielsen	DEN	3:57.29	4:44.58	10:25.40
7	Tommy Oskarsson	IFK Kristineh.	4:08.03	4:55.34	11:21.20

M40

1	Rune Larsson	TV 88	3:19.12	3:56.40	8:07.15
2	Christer Nilsson	Eriksson	3:28.41	4:07.03	8:38.45
3	Bjarne Petersen	DEN	3:55.23	4:38.08	9:43.28
4	Anders Madsen	DEN	4:08.03	4:55.34	10:44.49
5	Karel Ligocki	TCH	3:36.14	4:23.01	10:56.16
6	Bengt Pettersson	Malmö	3:51.30	4:39.13	11:34.37

M50

1	Bertil Palmqvist	Bålinge IF	3:19.41	3:57.54	8:23.38
2	Kjell-Ove Skoglund	Strands IF	3:27.59	4:08.01	8:50.09
3	Kjell Krans	Iggesunds SK	3:35.10	4:16.00	9:11.36
4	Bo Peranders	Club Z	3:53.36	4:37.22	9:50.31
5	Lennart Skoog	Stenungs, OK	3:46.54	4:31.17	9:51.03
6	Frank Brodin	Solvikingarna	3:47.14	4:40.42	10:20.41
7	Bjarne Johnbeck	DEN	4:07.52	4:55.34	10:25.40
8	Ingemar Karlsson	Hultsfreds LK	4:16.57	5:06.47	10:53.41
9	Kjell Damstedt	Hargs Runners	4:17.48	5:11.20	11:16.06

M60

1	Sune Hjalmarsson	Uddevalle SK	4:37.50	5:34.25	12:16.12
---	------------------	--------------	---------	---------	----------

K5en

1	Maria Sollerman	Fredrikshofs IF	3:32.48	4:14.58	9:15.30
---	-----------------	-----------------	---------	---------	---------

K50

1	Gunilla Franzén	IFK Strängnäs	4:37.50	5:34.25	11:43.
---	-----------------	---------------	---------	---------	--------

50 km

Plac	Namn	Klubb/Nat	Maran	50 km
M5en				
1	Joakim Svensson	Hultsfreds LK	2:59.48	3:39.14
2	Stefan Lagerqvist	Sörängens LK	3:12.45	3:48.52

3	Stefan Samuelsson	Heleneholms IF	3:19.11	3:56.10
4	Kent Johansson	Kvånums IF	3:30.46	4:12.52
5	Caj Gaultin	Nervens IK	3:32.27	4:26.44
6	Rikard Danielsson	Storebro SC	3:49.49	4:40.05
7	Jörgen Strandkvist	FK Åsen	3:52.49	4:48.59
8	Kjell Kvarfor	Fredrikshofs IF	4:11.34	5:22.56
9	Niclas Westblom	Örebro AIK	4:35.08	5:37.53
10	Peter Norman	Strängnäs	5:32.55	6:45.39

M40

1	Nils-A. Thorstenson	Storebro SC	2:54.50	3:27.48
2	Åke Lindgren	Laisvalls SK	3:12.01	3:49.10
3	Göran Lennström	Hultsfreds LK	3:12.59	3:57.13
4	Tommy Lindgren	Laisvalls SK	3:25.21	4:08.48
5	Kenny Wilhelmsson	Örebro AIK	3:30.43	4:13.51
6	Kaj Bergman	Storebro SC	3:44.55	4:26.51
7	Kjell Magnusson	Club Z	3:50.20	4:35.38
8	Hans-Erik Pettersson	Örebro AIK	3:39.18	4:41.40
9	Jon Håkan Jannerling	Åle 90 IK	4:01.15	4:45.42
10	Håkan Forsberg	IFK Strängnäs	4:36.36	5:47.22

M50

1	Stig Söderström	Kvarnsveden	3:59.11	4:54.35
2	Leif Eriksson	Uppsala LK	4:34.15	5:32.41
3	Girard Deleye	SEAB	4:34.44	5:35.15
4	Jan Brågård	IFK Helsingborg	4:41.36	5:42.40

M60

1	Bo-Inge Åkerlundh	Vi som springer	4:13.11	5:06.06
2	Per Adolffson	IK Ymer	4:29.02	5:19.59

M70

1	Kjell Mossberg	Åle 90 IK	4:16.11	5:10.10
---	----------------	-----------	---------	---------

K5en

1	Mary Larsson	TV 88	3:19.16	3:56.38
2	Maria Persson	IFK Kristineh.	3:23.06	4:03.20
3	Birgitte M Madsen	DEN	4:08.03	4:55.34

Byte från 100 km till 50 km

Urban Apell	Lidköping	3:27.46	4:07.37
Ulf Viding	Enhöma IF	3:22.13	4:08.45
Stig Nielsen	Heleneholms IF	3:50.38	4:33.52
Christer Svantesson	Lidköpings IS	3:55.28	4:49.54
Boel De Geer	Hultsfreds LK	4:30.06	5:36.18

Tävlingsledare:

Banmätare:

Temperatur:

Väder:

Antal startande / fullföljande:

Kurt Gustavsson	100 km	29 st	25 st
Lars Ydreborg	50 km	32 st	35 st
Växande molnighet, måttlig vind och några regnkurar.			