Marathon

LÖPAREN Årg. 32 Nr 160 April. 2/99



Årsmötet fick avslutas i entrén till Folkets Hus.

NORGE SPECIAL

Utgiven av Svenska Marathonsällskapet,
Box 218, 101 24 Stockholm
Hemsida: www.marathon.se/marathonsallskapet
Postgiro: 82607-3
Fax: 08-611 21 80
Ansvarig utgivare: Mikael Hill
e-post:mikael.hill@hills.se
Redaktionskommitté:
Jan Lind
e-post:jan.berit.lind@hem.utfors.se
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, 08-746 61 11

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

Svenska Marathonsällskapets distriktombud

Blekinge: Bengt-Åke Svensson, 0455-507 66
Bohuslän-Dal: Leif Skogland, 0531-104 48
Dalarna: Bengt Göransson, 023-177 59
Gotland: Björn Jungnelius, 0498-27 23 17
Gästrikland: Kenneth Zettergren, 026-68 75 01
Göteborg: Thomas Krantz, 031-28 73 12
Halland: Anders Edberg, 0340-892 73
Hälsingland: Leif Danielsson, 0650-224 12
Jämtland-Härjedalen: Monika Simson, 063-51 38 03
Norrbotten: Leif Strömbäck, 0921-107 37
Skåne: Gert-Inge Tapper, 046-588 59
Småland: Lars Thorstensson, 0470-136 18
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
Västernorrland: Jan-Olov Larsson, 060-61 11 69
Västmanland: Roger Pistol, 0220-146 97
Örebro: Rolf Johansson, 019-23 53 69
Östergötland: Ann-Marie Andersson, 013-14 81 04

Omslag: Årsmötet fick avslutas i entrén till Folkets Hus.
Foto: Jan Lind.

LEDAREN

Vi gratulerar Anders Szalkai för ett kanonlopp i London. Han sprang på personligt rekord 2.13.19 och är så gott som klar för VM i Sevilla i sommar. Ett stort grattis. Dessutom har förbundet höjt tidsgränserna för VM i Stockholm Marathon, och vi har förhoppningar att få med ytterligare några killar och tjejer till Sevilla.

Vi har avverkat ett nytt årsmöte och det blev ordentligt utdraget i tid. Efter Tony Bristows utmärkta föredrag fick själva mötet en bitter efterklang. I fortsättningen kan vi inte tolerera direkta påhopp, speciellt när dom är helt ogrundade. Vi tar med kraft avstånd från beskyllningar där det förekommer felaktiga och falska uppgifter. Vi är en kamratförening med gemensamma mål och vi hoppas att vi får arbetsro i fortsättningen.

Nya populära resor är planerade, dels Berlin den 26 september då vi åker sovvagn fredag och hem på tisdag, med övernattning på hotell i Kaiserdamm. Pris i delat dubbelrum 4.190kr. Sen har vi även klassiska Athén Marathon den 17 oktober. Vi åker med Fritidresor den 15 oktober och hem den 22 oktober. Vi bor på hotell Sea View i Glifada och priset är 4.370kr i delat dubbelrum inkl flygtillägg och avbeställningsskydd. Kontakt PA Allensten för mer information.

Nya overallerna är leveransklara och kan beställas hos Jan Paraniak för 600kr. Ett mycket bra pris för en tränings- och representationsoverall i materialet Tactel. Dessutom rear vi ut dom gamla overallerna till halva priset. Passa på och köp. Det finns ett fåtal kvar..

Titta gärna förbi på våran hemsida som uppdateras kontinuerligt. Vi lägger in nyheter och annat matnyttigt där. Ni hittar oss på www.marathon.se vilket är samma som Stockholm Marathons hemsida. Kom gärna med idéer om det är något ni saknar på internet.

Jubiléumsloppet i november planeras just nu med berörda klubbar, och vi lägger ut information på hemsidan så fort vi kan. Klart är att vi springer från Södertälje och följer vägar in mot Stockholm. Målet blir troligen på samma ställe som starten.

Med vårhälsningar
Micke Hill
Ordförande

Innehåll

Sid 2 Ledaren
Sid 3 Årsmötet
Sid 7 Svågadalsmaran engagerar hela byggden
Sid 8 Den lååååånga vägen tillbaka
Sid 9 Ultralöpning på uppgång - dags för SM på 100 km?
Sid 10 Apråpå veteran (friidrott) löpning.....
Sid 12 Borlänge Nyårsmarathon avslutade löparåret 1998
Sid 13 Här har Stig gästat
Sid 14 Viktigt med sand i Bovallstrand
Sid 15 Svenska maratonlopp 1999
Sid 16 Vilket vackert vårväder vid Vällingbymaran
Sid 18 Etape Bornholm = Trevligt slit på vacker semesterö
Sid 19 Silverlunken blir helmara
Sid 20 Resultat av pristävling i nr 1/99
Sid 22 Den Norske maratonklubbs årsmöte
Sid 24 Maratonlopp i Norge 1999
Sid 25 Resultat

I nästa nummer som utkommer i månadsskiftet juni-juli får vi bl.a. svalka oss med en rapport från Antarktis Marathon.
Manusstopp 7 april

Årsmötet 1999-03-26

Mötet var i år kallat till att äga rum i anslutning till Vällingby Marathon. Ett trettiotal medlemmar hade hörsammat kallelsen och samlades klockan 18 i Stockholm City Conference Centre lokaler i Folkets Hus.

Pastamiddag

Vi inledde med en uppladdning av välsmakande pastaportion och en stunds avkopplande samvaro på Hotell Wallin i huset. Än hade vi ingen föraning om den lilla katastrof som skulle drabba oss utan såg med tillförsikt framtiden an.

Föredrag

Inbjuden föreläsare var en av de drivande krafter som Sällskapet tidigare haft, nämligen förre generalsekreteraren Tony Bristow. Han gjorde en intressant resumé över Sällskapets historia med synpunkter på våra utmärkelser och medlemsutvecklingen och visade också exempel på tidningens förvandling från ett enkelt stencilerat medlemsblad i A4-format till dagens mer eleganta utformning.

Årsmötet

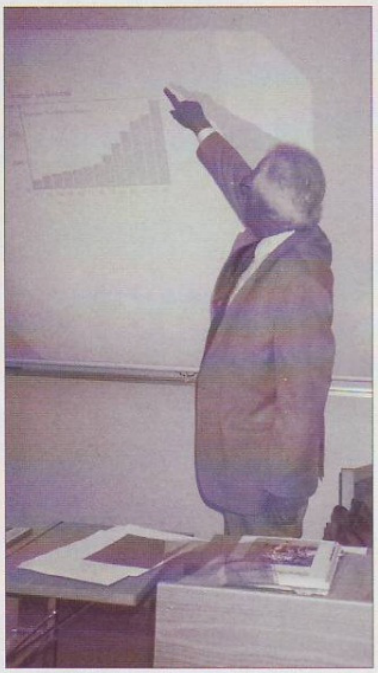
Nedan kommer en sammanfattning av det som mötet hann avverka innan den lilla "surprisen" dök upp. Jag har försökt att göra referatet kort och har också strukit friskt i motionerna. Om någon vill ta del av samtliga handlingar så går det bra att ringa, skriva eller mejla till någon i styrelsen så skickar vi fullständiga handlingar.

Val av mötesordförande och sekreterare

Till ordförande valdes Tony Bristow och till sekreterare Ove Engman.

Verksamhetsberättelse

Verksamhetsberättelsen godkändes, revisorernas berättelse lästes upp och styrelsen beviljades ansvarsfrihet. Medlemsavgiften (för år 2000)- beslöts vara oförändrade 200 kr för medlem och 100 kr för familjemedlem.



Tony Bristow gjorde en tillbakablick på Sällskapets verksamhet och visar här på medlemsutvecklingen under mitten av 80-talet

Styrelsens förslag

Styrelsen lade fram ett förslag som syftar till att undvika orättvisan att godkänna "terräng-maraton" utomlands men inte i Sverige. Här hemma sanktioneras enbart maratonlopp som går i huvudsak på asfalt men internationellt finns det inga regler om underlag. Styrelsen föreslog att tredje stycket i inledningen av stadgarna ändras så att parentesen (landsväg ej terräng) utgår. Ändringen innebär att maratonlopp i terräng godkänns som fullföljt lopp. Mötet beslöt bifalla styrelsens förslag.

Motioner

Personligen måste jag framföra att så oklara, hafsiga och direkt stötande motioner som somliga var vill jag inte uppleva ett år till. På grund av de omständigheter som uppstod fick vi aldrig tillfälle att ta upp de mest flagranta exemplen och jag tror att det besparade oss från många pinsamheter. Sådant som inte hör hemma i en intresseförening där man vill tro att alla kämpar mot samma mål. Mötets ordförande ställde sig också kritisk mot vissa motioners oklara avsikter och förklarade hur han ansåg att en motion skall formuleras med motivering och ett klart framlagt yrkande.

Här följer ett sammandrag av motionerna med styrelsens yrkanden. Mötet beslöt i enlighet med styrelsens svar.

MOTION 1

Undertecknad medlem tycker att alla medlemmar ska erlägga samma medlemsavgift och inte som nu halv medlemsavgift för styrelsemedlemmar och distriktsombud. För att en sådan subvention skall kunna ske krävs det att det finns skrivet i Sällskapets stadgar, vilket det inte gör vad jag kan finna. Visserligen lägger styrelseledamöter och distriktsombud ned mycket fritid på Marathonsällskapets verksamhet, men jag anser att vi solidariskt skall bidraga med samma belopp till föreningens verksamhet.

Undertecknad hemställer om att årsmötet beslutar att med omedelbar verkan avskaffa subventioner av medlemsavgifter till styrelse och distriktsombud.

Daniel van Berlekom

Svar

Styrelsen bifaller motionen. Styrelsen föreslår årsmötet besluta att styrelseledamöter och distriktsombud skall betala full medlemsavgift från år 2000.

MOTION 2

Jag antar att detta inte går att ta beslut om på årets årsmöte men jag är intresserad att höra vad styrelsen har för inställning till att öppna sällskapet för andra än de som har genomfört ett maratonlopp och om man har en uppriktig vilja att verka för utveckling av svensk långdistanslöpning.

Det vore också intressant att höra hur årsmötesdeltagarna ställer sig till ett sånt förslag.
Jag ser detta som ett vägval för marathonsällskapet.
1) Man kan fortsätta att vara en kamratförening för maratonlöpare men har då svårt att leva upp till den andra att-satsen under § 1.
2) En glidning åt extrem-hållet tycker jag har skett de senaste åren och fortsätter denna utveckling är jag rädd att det skrämmer bort många "vanliga" maratonlöpare och det bidrar heller inte till att få fram maratonlöpare av internationell klass.
3) Att öppna upp sällskapet även för de som ännu inte debuterat på maraton och de som kanske aldrig blir maratonlöpare men har ett brinnande intresse för långdistanslöpning kan vara ett sätt att bättre kunna hjälpa svensk långdistanslöpning.

Jag föreslår att Svenska Marathonsällskapets stadgar ändras enligt följande:

Sid. 1 från andra stycket, andra raden:
22 mars 1952 i Stockholm och består av personer *med varmt intresse för långdistanslöpning*
Stycke 3 slopas.

Sid.1 §1 Syfte
att utgöra en *sammanslutning för långlöparvänner.*
att *aktivt verka för att få fram svenska maratonlöpare av internationell klass.*
att *samarbeta med andra tillskyndare av svensk långdistanslöpning.*

De fyra sista att-satserna oförändrade.

§ 2 Medlemskap
Medlemskap i sällskapet kan beviljas
Person med varmt intresse för svensk långdistanslöpning och dess fortsatta utveckling.
B) Utgår.

Sid. 4 § 5 Mom. 7
Huvudkontaktombud skall
svara för att marknadsföring av sällskapet sker i långlöparsammanhang.

Andra och tredje styckena oförändrade.

Motiv
För att bättre kunna verka för att få fram bra svenska maratonlöpare tror jag inte det räcker att bara vända sig till dom som redan *har* genomfört ett maratonlopp. I de otal långlopp som årligen arrangeras runtom i landet, halvmaror, tjejmilar, stadslopp m.m. finns många lovande tjejer och grabbar som kanske skulle bli både smickrade och inspirerade om Svenska Marathonsällskapet uppmärksammade dom. Via t.ex. kontaktombuden upprättas kontakt med den aktive (direkt eller via ev. klubb). Sällskapet framför "grattis till ett bra lopp", info om sällskapet, allmän info om maratonlöpning och en enkät för att få lite uppfattning om ambition och annat rörande personen samt håller kontakt med hemmaklubben (om den aktive saknar klubbtillhörighet, föreslår lämplig klubb(ar).

Anders Jansson

Svar
Styrelsen bifaller motionen och föreslår att styrelsen får i uppdrag att utreda frågan.

MOTION 3
I syfte att skapa ett långvarigt medlemskap och intresse för svensk marathonlöpning föreslår jag att styrelsen diskuterar möjligheten att instifta en utmärkelse under rubriken "Antal årtal marathonlopp genomförts" (bättre formulering går säkert att finna). Genom att stimulera till att åtminstone ett marathonlopp genomförs varje år kommer kontakten med marathonlöpning förhoppningsvis att bibehållas.
Utmärkelserna skulle kanske kunna ha intervallerna 10 år - 20 år - 30 år - 40 år - 50 år.

Mats Zetterlund

Svar
Styrelsen bifaller motionen och föreslår att styrelsen får i uppdrag att utreda frågan.

MOTION 4
För några år sedan infördes en ny statyett för genomförda 50 marathonlopp. Denna statyett ser inte mycket ut för världen och bör snarast ersättas med originalet igen. Prisskillnaden mellan den gamla och den nya statyetten var ca 400 kr. För att finansiera originalstatyetten kan jag tänka mig högre årsavgift. Eftersom det tar minst 8 år att erövra utmärkelsen behöver årsavgiften höjas med högst 50:- per år.

Ett annat alternativ att finansiera den större statyetten kan vara att sällskapet tillhandahåller denna mot att den som önskar denna större statyett får betala en extraavgift motsvarande mellanskillnaden mellan statyetterna.

Jag föreslår att:
Marathonsällskapet höjer årsavgiften så att man kan erbjuda en ståndsmässig utmärkelse, i form av originalstatyetten, till den som genomfört 50 marathonlopp.

alt. att
Marathonsällskapet erbjuder den som är berättigad till utmärkelse för 50 marathonlopp att mot en extra avgift erhålla originalstatyetten.

Lars Vinger

Svar
Styrelsen yrkar avslag till motionen men kommer med kraft att arbeta med att ta fram en med originalet likvärdig statyett utan att höja medlemsavgiften.

MOTION 5
– – –
Jag tycker att de regler sällskapet har haft för sina mängd- respektive kvalitetsprestationer är bra i stort. Jag visste ju om dem när jag gick in i sällskapet och anpassar mig därefter. Om man går in och ändrar hastigt och lustigt och för ofta får till slut utmärkelserna inget värde!

Men en utveckling måste ju någon gång ske och eftersom sällskapet fyller 50 år om tre år vill jag föreslå följande:

Jag föreslår att årsmötet ger den nya styrelsen i uppdrag att tillsätta en arbetsgrupp om 4 - 6 personer. Av dessa bör minst en komma från Marathonsällskapets styrelse, minst en veteran över 50 år och minst en kvinna. Majoriteten i gruppen bör också ha varit medlemmar i minst 10 år, samt ha genomfört minst 25 marathonlopp var!
Denna arbetsgrupps uppgift ska sedan vara att till årsmötet 2001 ha tagit fram förslag till:

* Regler för prestationsutmärkelser för mängden genomförda lopp.
* Regler för prestationsutmärkelser vad gäller tidsprestationer.
* Regler för prestationsutmärkelser vad gäller tidsprestationer med hänsyn till ålder.
* Eventuella andra typer av utmärkelser.

Årsmötet 2001 fastställer så dessa förslag samt eventuella alternativ (gruppen behöver ej vara helt enig). Förslagen går sedan ut på remiss till medlemmarna som en enkät i tidningen Marathonlöparen. När medlemmarnas åsikter kommit in, i augusti 2001, sammanställer arbetsgruppen alla synpunkter och överlämnar till styrelsen. Styrelsen utformar sedan det slutgiltiga förslaget som läggs fram för årsmötet 2002. Det beslutade förslaget bör sedan gälla retroaktivt från den 1/1 2002, när Svenska Marathonsällskapet går in i sin nästa 50-årsperiod.

Rolf Säfström

Svar
Styrelsen yrkar avslag till motionen med motiveringen att frågan har utretts tidigare av styrelsen med utgångspunkt från medlemmarnas önskemål som framkom i enkät 1996.

MOTION 6-8

– – –

1
Enligt min uppfattning har Sällskapets verksamhet kommit till den punkten att vi står med ett "lapptäcke" av tillägg, förändringar etc. På grund av detta faktum krävs det nu en genomgripande översyn och revidering av Sällskapets kärnverksamhet. I denna programförklaring skall det också fastslås vilket mandat årsmötet ger styrelsen. Eftersom årsmötet är Sällskapets högsta beslutande organ. Utifrån kärnverksamhetens utseende och omfattning skall också styrelsens sammansättning och storlek anpassas. Även om detta skulle kräva en stadgeändring. För att inte styrelsen, i samband med årsmötet, skall tvingas i en försvarsposition är det viktigt att detta fastställer ett rambelopp för till exempel förtäring i samband med styrelsemöten.

2
Sällskapets tidning, "Marathonlöparen", är den i särklass största utgiftsposten till dags dato. Till att börja med bör årsmötet ta ställning till huruvida "Marathonlöparen" skall framgent ha denna prioritet gentemot andra, kanske minst lika angelägna, delar av verksamheten. Andra produktions- och distributionssätt bör utredas och det skall därtill finnas en ekonomisk ram för tidningens verksamhet, fastställd av årsmötet. Det bör seriöst övervägas liknade lösningar som flera specialförbund tillämpar, dvs att tidskriften produceras av en entreprenör som till sin hjälp har ett redaktionsråd med representanter från respektive specialförbund. I detta sammanhang har entreprenören fria händer fullt ansvar för annonsinnehållet i respektive tidskrift. Därigenom nedbringas totalkostnaden för tidningen i en högst väsentlig grad. Antalet utgivningstillfällen per år bör också ses över.

3
Vi lever i en föränderlig värld och marathonlöpningen är därvid inte undantagen. Jag har tidigare använt mig av ordet lapptäcke för att illustrera en företeelse. Detta gäller i minst lika hög grad då det gäller utmärkelserna. Därför föreslår jag även här en genomgripande översyn och revidering av de bestämmelser och normer som gäller för dessa. Likaväl skall numreringen av utmärkelsetecknen entydigt anges vad den står för. För närvarande representerar denna godtyckligt utdelningsordningen. I annat fall bör numreringen tas bort och möjligtvis ersättas med årtal. Denna revision bör naturligtvis också omfatta tidsgränserna, särskilt med tanke på den utveckling som har ägt rum, framför allt med en förskjutning mot en större bredd. I linje med detta har många lopp, både nationellt och internationellt, tagit intryck av denna förändring och utökat tidsgränsen från tidigare standard 5 timmar till idag 5 1/2 och 6 timmar och i vissa fall ingen tidsgräns alls. Mot denna bakgrund måste det kännas som en form av diskriminering att efter fullföljt lopp i New York, Honolulu eller London inte bli godkänd av Sällskapet.
Beträffande "loppsamlande" har det genom åren förts en föga uppmuntrande diskussion, där Sällskapets ståndpunkt har varit tvetydig. För att en gång för alla komma tillrätta med denna fråga föreslår jag inrättandet av en enhetlig enkel medalj i band på vars baksida det relevanta antalet lopp ingraverats. Skall det delas ut ytterligare utmärkelser i detta sammanhang skall detta vara kopplat till en mätbar prestation, dvs. tid!

Peter Fredriksson

Svar
(Fredriksson Motion 1)
Styrelsen yrkar avslag till motionen. Styrelsen är tillsatt för att främja medlemmarnas och maratonlöpningens intresse i enlighet med stadgarna, allt för medlemmarnas bästa.

(Fredriksson Motion 2)
Styrelsen besvarar motionen med att under verksamhetsåret se över kostnaderna. Styrelsen vill påpeka att tidningen under år 1998 kostat mindre än under 1997.

(Fredriksson Motion 3)
Styrelsen yrkar avslag till motionen. Motionens förslag om utmär-

kelser och tidsgränser har redan utretts.

MOTION 9-16

1. K-G Nyström m.fl. föreslår att fullmakt inför årsmöte skall gälla. Västergötlands Friidrottsförbund t.ex. har denna möjlighet öppen, för de som har långt att resa.

Svar
(Nyström Motion 1)
Styrelsen yrkar avslag till motionen. Rösträtten är personlig och får enligt Riksidrottsförbundets normalstadgar för samtliga svenska idrottsföreningar inte utövas av ombud.

2. K-G Nyström m.fl. föreslår att alla, som lämnar motioner skall behandlas lika. Idag har Styrelsen stora fördelar jämfört med medlemmarna.
Svar
(Nyström Motion 2)
Styrelsen bifaller motionen. Styrelsen föreslår att alla som vill ha sin motion publicerad i Marathonlöparen tillställer redaktionen materialet senast sista december året innan årsmötet. Styrelsen vill poängtera att för publicering i Marathonlöparen krävs att motionen framförs med tydlighet och anständighet. I övrigt gäller det som förut att motioner skall inlämnas senast 2 veckor före årsmötet. (Vid mötet föreslogs att motionerna även publiceras på hemsidan.)

3. K-G Nyström m.fl. föreslår att alla underlag skall godkännas. AIMS/IAAF godkänner t.ex. Jungfrau Marathon.

Svar
(Nyström Motion 3)
Styrelsen yrkar avslag till motionen med hänvisning till styrelsens förslag till årsmötet.

4. K-G Nyström m.fl. föreslår att hyresbidraget på 700.- och den ospecificerade bilersättningen på 1.200.- avskaffas.

Svar
(Nyström Motion 4)
Styrelsen yrkar avslag till motionen. Vi försöker hålla kostnaderna nere genom att inte ha några hyreskostnader utan i stället upplåta våra hem för möten och materialförvaring.

5. K-G Nyström m.fl. föreslår att om 4-an avslås skall K-G Nyström ersättas med 15 x 1.900.- = 28.500.- för 15 års arbete som kontaktombud. Dessa pengar skall fonderas i föreningen "VI SOM SPRINGER" att användas på sätt, som medlemmarna bestämmer. Ej dess Styrelse.

Svar
(Nyström Motion 5)
Styrelsen yrkar avslag till motionen. Kontaktombuden har inte någon generell ersättning dock har de hittills haft halverad årsavgift. Enligt våra regler får kontaktombuden ersättning för sina utlägg om specificerad räkning inlämnas.

6. K-G Nyström m.fl. föreslår att 50-statyetten inköps på billigaste sätt. Idag är det 300.- inkl. allt. Det har kommit till vår kännedom att Styrelsen betalar 498.- för densamma.

Svar
(Nyström Motion 6)
Styrelsen yrkar avslag till motionen. Motionen anses tidigare utredd.

7. K-G Nyström m.fl. föreslår att samtliga marathonlopp under ett år godkännes.

Svar
(Nyström Motion 7)
Vi godkänner samtliga maratonlopp. För utmärkelser godkänns dock endast 6 lopp/år. En majoritet av medlemmarna stödjer detta enligt enkät 1996 och årsmötesbeslut 1997. Motionen anses härmed besvarad.

8. K-G Nyström m.fl. föreslår årsmötet högre tidsgränser för äldre löpare enligt följande:

	män	kvinnor
51 - 55	5.13	5.46
56 - 60	5.27	6.04
61 - 65	5.43	6.25
66 - 70	6.03	6.51
71 - 75	6.27	7.23
76 - 80	6.58	8.03
81 - 85	7.39	8.59
86 - 90	8.41	10.00

Tabellen är utarbetad efter WAVA's modell. Koefficienten 1,000 = 50 år.

Svar
(Nyström Motion 8)
Styrelsen yrkar avslag till motionen. Styrelsen hänvisar till årsmötesbeslut 1997. Nuvarande tidsregler fyller medlemmarnas och arrangörernas önskemål.

Avbrottet

Så långt kom vi handläggningen av motionerna innan vi mycket överraskande blev avbrutna av lokalens väktare som meddelade att han inom fem minuter kommer att låsa och larma dörrarna. Något hastigt fick vi utrymma lokalen och försöka finna en ersättningslokal. Detta lyckades inte utan det fick bli en improviserad uppställning i foajén till Stora Teatern. Tidsläget krävde att vi fick koncentrera oss på de viktigaste punkterna och tyvärr, med motionärens samtycke, låta återstående motioner kvarstå till nästa år.

Styrelsen får naturligtvis påta sig ansvaret för denna händelse och till nästa år se till att erforderlig tid avsätts för årsmötesförhandlingarna. Det kanske vore bäst att kasta om tidsordningen och avsluta med maten? Och efter denna avvikelse åter till referatet.

Val för 1999

I tur att avgå var ordförande Mikael Hill som valts på ett år, ledamöterna Elisabeth Westerlund, Birger Fält och Jan Lind som valts på två år. Omval föreslogs och beslutades av mötet. Dessutom var det val av två suppleanter som väljs på ett år. Mötet beslöt omval av P A Allensten och Ove Engman.

Till ny valberedning valdes Robert Alnebring, Anders Jansson och Monika Simson med Robert Alnebring som sammankallande.

Mötets avslutande

Revisor Jan Lindblom framförde förslag om att Sällskapet bör sti-



Årsmötet avslutades i all hast i entrèhallen, eftersom det skulle låsas och larmet sättas på.

mulera elitlöparna med stipendium eller dylikt. På grund av tidsbristen kunde inte detta förslag tas upp till debatt.

Micke Hill meddelade att styrelsen beslutat utse Anna Lind och Jonas Larm till årets "uppstickare". De är för närvarande i USA för studier men kommer hem senare under året och ska då få sina utmärkelser.

Mötesordförande framförde sina lyckönskningar till dem som nästa dag skulle springa Vällingby Marathon och en allmän önskan att samtliga lyckas bra med sina maratonsatsningar under året.

Text: *Ulf Mathiasson*
Foto: *Jan Lind*

Svågadalsmaran engagerar hela byggden



Starten har gått för Svågadalsmaran 1998

Den 3 juli arrangeras Svågadalsmaran i norra Hälsingland för tredje gången. Start och mål är i Ängebo, ett par mil norr om Delsbo. Banan bjuder på ett par ordentliga stigningar men samtidigt på vacker och omväxlande hälsingenatur. Byalagen längs banan ställer upp mangrant och ordnar de 17(?) vätskekontrollerna. Publiken är fåtalig, mest beroende på att de flesta längs banan är engagerade som funktionärer. I år bjuds på en nyhet; mixmaran, där en manlig och en kvinnlig löpare delar på sträckan (29+13 km). Valfritt vem som springer vilken sträcka. I övrigt finns Stråsjösvängen, loppets sista runda på 13 km och en knattemara på två km. Svågadalsmaran har hittills inte fått det deltagarantal den förtjänar, men arrangörerna hoppas på fler löpare i år. Mat kan fås efter loppet och logi kan ordnas. För den musikintresserade kan nämnas att Delsbostämman arrangeras i Delsbo dagen efter. Banrekorden är 2.47.13 (Jan-Erik Strandberg -97) resp. 3.21.32 (Lotta Svärd -98).

Text: *Birger Fält*

Den lååååånga vägen tillbaka

Jag kunde ha kallat den här artikeln något helt annat. Det är speciellt två idéer som dykt upp i mitt huvud. "Svensk löpare tillgriper kinesiska metoder". Men detta hade förmodligen fått till följd att dopingpatrullen ryckt ut med blåljus och sirener. Det andra förslaget är "Blond svensk löpare stönar under massage". Vad detta hade kunnat föreslå behöver jag nog inte närmare gå in på. Vad är det då jag tänker skriva om? Jo, om återvändandet till löpningens underbara värld efter en synnerligen envis plantar fasciitis - ännu svårare att bli av med än att stava! Den dök upp i januari förra året och tycktes försvinna framåt sommaren. Men när jag började tävla på allvar igen återkom den, och trots ett par månader med bara sporadisk löpning blev skadesituationen inte bättre - tvärtom... En kväll i augusti när jag är ute på en cykelrunda som ersättning för mitt löppass, hör jag plötsligt skrikande bromsar bakom mig. I nästa sekund gör jag en kullerbytta genom luften. Jag landar på vägrenen - mitt ibland nässlorna! Nästan genast kan jag konstatera att jag haft en enorm tur. Jag fick ett djupt sår i ena knät och fick gå på kryckor i ett antal dagar för svullnadens skull, men det var inga skador på ben eller ledband, och tre veckor senare var jag ute på min första löptur efter olyckan. Knät höll, vilket jag naturligtvis var mycket tacksam för - men inte hälen!

Ett besök hos en specialist en månad senare gjorde mig inte gladare. Han bara konstaterade att det kunde mycket väl dröja ytterligare nio månader tills det blev bra. Han sa också att jag inte skulle vänta mig att springa som när jag var 25 när jag väl kom tillbaka... Det var knappt lönt att upplysa honom om att de två senaste åren varit mina definitivt framgångsrikaste hittills, och trots att jag nu enligt den engelska standarden är veteran vid 35 års ålder, är jag övertygad om att jag fortfarande har ett antal personbästa framför mig! Detta inte minst sedan en av mina kompisar lovat mig en flaska champagne om jag persar i år!

"Han sa också att jag inte skulle vänta mig att springa som när jag var 25"

Nåväl, tillbaks ett antal månader. Bara någon vecka efter det att jag varit hos specialisten dimper det nya numret av Today's Runner ner i brevlådan. Oinspirerat börjar jag bläddra - tills jag plötsligt ser en artikel om alternativ terapi. "Så du har prövat allt för den där envisa skadan..." Det är onekligen en ingress som fångar mitt intresse. Den drunknande löparen griper efter halmstrået - och finner att det är en livboj! Behandlingen ifråga är djupmassage, i detta fallet utförd av en engelsk kille som utbildat sig i kinesisk och västerländsk medicin. Så jag investerar sammanlagt sju timmar i en resa till London för den första behandlingen! Andrew, som killen heter, konstaterar att min fot är bland de värsta han sett. Under den tid jag gått skadad har många ligament i foten också blivit skadade på grund av snedbelastningen. Jag ska inte neka till att de första behandlingarna gör mycket ont. Det känns som att trycka hårt på ett rejält blåmärke upprepade gånger, och Andrew hittar fler ömma punkter i min fot än vad jag själv hade en aning om. Här handlar det verkligen om förtroende. Den naturliga reaktionen är att smärtan är en varningssignal, men jag litar helt på hans omdöme och går istället efter devisen "no pain, no gain". Jag instruerar honom följaktligen att ignorera all gutturala ljud som jag utstöter och fortsätta behandlingen. Och det märkliga är, att under de stunder som det gör mindre ont, är det mycket, mycket avslappnande!

Och det gör nytta! Efter ungefär varannan behandling märker jag en klar och omedelbar förbättring, och trots ett par bakslag, fortsätter framstegen. I december började jag springa igen på allvar, och nu, efter tio behandlingar, är jag i full gång med förberedelserna inför London Marathon! Förra helgen sprang jag en halvmara, bara fem minuter över mitt personbästa! De där fem minuterna - eller varför inte sex eller sju! - kommer naturligtvis att ta både tid och träning, men nu är det i mina händer - eller snarare fötter - som det hela vilar!

Jag vet inte vilka möjligheter till liknande behandling som finns i Sverige, men det vore kanske något för Marathonlöparen att forska i. Jag är helt övertygad om att om jag inte fått syn på den här artikeln hade jag fortfarande tillbringat söndagsmorgnarna med att plöja igenom den synnerligen välmatade helgupplagan av The Times snarare än med att plöja genom regn och blåst under ett långpass med mina underbara kompisar i Hook Norton Harriers. Och på något sätt känns det bra att mitt i vårt datoriserade tidevarv en metod som redan millennietestats en gång fortfarande visar sig vara den bästa! Hoppas att den kommer att få det erkännande den förtjänar av myndigheterna tidigt under nästa millennium!

Text: *Cecilia*

Cecilia!

Glädjande att Du är på bättringsvägen och grattis till 3.29 i London Marathon, som jag fått besked om. Tänk dock på att Du för att på sikt bli helt bra måste komplettera behandlingen med noggrant utformade ortopediska inlägg med mjuk häl i ett material, som tar hänsyn till Dina problem, inte bara i Dina löparskor, utan även i bekvämskor. Dessutom får Du inte gå barfota och Du bör använda ortopediska inneskor (tofflor). Red.

Ultralöpning på uppgång - dags för SM på 100 km?

Lopp över 100 km har arrangerats i Sverige sedan 1984. Först i Lund, sedan i Vänersborg och Bälinge och sedan 1995 i Hultsfred. Deltagarantalet har sakta ökat de senaste åren och intresset för ultralöpning har stigit. Visst är det dags för ett Svenskt Mästerskap på 100 km?
Därför ordnade undertecknad och de erfarna ultralöparna Rune Larsson och Kjell-Ove Skoglund ett möte med Toralf Nilsson på Svenska Friidrottsförbundet för att dsikutera ett ev. SM. Vi fick ett positivt bemötande och råd om hur vi skulle gå vidare och vilka kanaler vi skall välja. Ett steg är att det ökade intresset kan avspeglas i deltagarantalet på 100 km i Sverige. En liten uppmaning till alla (jag vet att vi är många) som funderat på att springa 100 km men aldrig kommit till skott: Gör slag i saken i sommar då det finns två tillfällen. Adak i Lappland i början av juli som bjuder på löpning i midnattssol med start kl 22. Banan består av ett varv, norr resp. söder om Skellefteälven och maxtiden är generösa 22 timmar. 21 augusti är det dags för Hultsfred igen. Här bjuds på en tiovarvsbana som möjliggör mat- och vätskeservice med intervall på 2,5 km. Här är maxtiden 14 timmar och det går även bra att springa fem varv=50 km. Även om man förstås skall ha respekt för sträckan så är det inte drygt två gånger så jobbigt som att springa ett maratonlopp.
Rune Larsson kommer att starta en ultraavdelning på Stockholm Marathons hemsida, marathon.se. Han kommer även att dyka upp i Marathonlöparen framöver. Närmast i nästa nummer med träningsråd inför Hultsfred. Han kommer även att ge råd om hur man lägger upp ett 100 km:s-lopp och vad man bör dricka och äta under ett lopp.

Birger Fält

Resa Paavo Nurmi Marathon 4/7 1999 Åbo, Finland

Svenska Marathonsällskapet arrangerar tillsammans med Viking Line en resa till ett av våra närmaste utländska marathonlopp, Paavo Nurmi Marathon. Detta lopp räknar i år med ett deltagande från minst 30 nationer. Vi reser från Stockholm på fredagskvällen för att på detta sätt få möjlighet att även deltaga i frukostjoggen på lördagen (deltagandet är gratis för marathonlöparna).

Program:

fre 2/7	Avresa från Stockholm med Viking Line kl 20.15. Efter avgång äter vi en gemensam Vikingbuffé middag.
lör 3/7	Ankomst Åbo kl 07.45, men innan dess äter vi en stadig frukost ombord.
lör-sön 3-4/7	Inkvartering i delat dubbelrum på Scandic Marina Palace Frukostjoggen startar kl 11.00 utanför stadsteatern, målet är vid Paavo Nurmi Stadion.
sön 4/7	Kl 12.00 startar både Paavo nurmi Marathon och Halvmarathon utanför stadsteatern, målgången är sedan på Paavo Nurmi Stadion.
sön 4/7	Avresa från Åbo med Viking Line kl 21.00 Ombord äter vi sedan en gemensam Vikingbuffé middag.
mån 5/7	Efter en frukost ankommer vi till Stockholm kl 06.30

Pris per person:

* Ovanstående paketresa i delad dubbelhytt kat. B	SEK 1.360:-
* Ovanstående paketresa i delad trebäddshytt kat. B	SEK 1.210:-

Minsta deltagarantal är 15 resenärer

I priset ingår:
* Båtresan med Viking Line Stockholm - Åbo - Stockholm
* Vikingbuffé vid både fram- och återresan
* Sjöfrukost vid både fram- och återresan
* Delad plats i hytt kat. B
* Reseledare fån Sv Marathonsällskapet

Anmälan till resan görs till P A Allensten, Tennisvägen 55, 175 53 JÄRFÄLLA eller via e-post. Sista anmälningsdagen är den 31 maj 1999. Anmälan till själva loppet görs direkt till Paavo Nurmi Marathon i Åbo på den blankett som sänds tillsammans med bekräftelsen på resan.

APROPÅ VETERAN (FRIIDROTT) LÖPNING...

Föreställ er att ni lever på 50-talet och att en snygg, slank och parfymdoftande 36-årig kvinna skubbar 100m på 10.74 och utklassar alla manliga seniorer på SM. Hur skulle folk ta emot ett sådant resultat? Hon skulle förmodligen bli klassad som hermafrodit och halvbror till Tamara Press. På 90-talet vet vi att liknande prestationer är fullt möjliga, t o m utan skamliga påståenden – utom förstås att utövaren måste varit dopad. Men sådana beskyllningar har knappast drabbat Merlene Ottey, när hon i Milano 1996, efter nästan 20 år i världseliten, noterade personrekord. Att en 45-åring kan vinna inomhus-VM på 1500m (4.05) i Paris 1997, är ryskan Jekaterina Podkopajeva ett levande bevis på. Jag skulle kunna fresta läsarnas tålamod ytterligare genom att fortsätta rabbla remarkabla ålderspresta tioner i sprint, medel, hopp och kast, som rimligtvis inte har alltför stort intresse... kanske för läsekretsen, trots att friidrott är idrotternas idrott, exakt och universiell – ungefär som matematiken är central inom vetenskapen.

Annars är det på långdistans och speciellt maraton som de stora utmaningarna och utvecklingsmöjligheterna finns att prestera anmärkningsvärda resultat – i veteranåldrarna 35 år t o m 100 år. Jo, av alla resultatbegränsande faktorer, tycker jag, att ålder är det intressantaste, men inte sanslösa resultat gjorda av högstadieelever (som kan skilja halvmeter i längd) som uppnår sina resultat mer tack vare tidig fysisk utveckling än talang. Men som senior då? Det finns många skräckexempel speciellt i USA, där föräldrar övertalar och tvingar sina barn under 10 år att fullfölja maraton. Dock ska jag avstå ifrån att avslöja dylika "åldersvärldsrekord". Det finns inte ett enda känt exempel på att s k "maratonunderbarn" uppnått världsklass på någon distans, utan i stället tidigt slutat med idrott ...

Det var en gång för många år sedan – innan veterantävlingar startades i slutet av 60-talet – som fysiologer och medicinare hävdade att efter 35 års ålder kunde ingen förvänta sig bli bättre i någon sport. Tack vare kommersialiseringen av idrotten, frestas idrottsutövarna att förlänga sina karriärer, och det glädjer även statistiker och gerontologer (åldersforskare). Först när de aktiva visat vad som är möjligt att uträtta i veteranåldrarna anpassar sig den idrottsmedicinska sakkunskapen till nya teorier och spekulationer. Experter tenderar att forma sin verklighetsuppfattning från en statistisk normalfördelningskurva, som inte stämmer. Verkligheten och människan är alltför komplexa. Det finns många sorgliga exempel på mänskligt trögtänkande också inom andra områden ...

Om man haft ett förflutet som sprinter, häcklöpare, hoppare och kastare har troligen träningsuppehållet varat i många år innan tävlingssuget, ungdomsnostalgin och känslan omsatts i träning med sikte på veteranmästerskap. För den f d medel- och långdistanslöpare som kanske aldrig helt lagt av träningen är övergången till tävlingar snabbare. En annan kategori som inte gärna vill tävla som veteran på grund av prestationsångest är f d elitlöparen. Men flertalet veteraner har ingen löparkarriär alls att skryta om i bastun, men det finns ljugarbänkar. De kanske aldrig ens motionerat förrän ungarna flugit ur boet. Men oavsett idrottsbakgrund borde alla över 35 (och även yngre) motionera/träna hela livet för sin hälsa och välbefinnande. Det finns plats för alla i klubbar/träningsgrupper/gruppresor och ingen behöver känna sig utanför. Dessutom finns det utrymme för alla målsättningar och ambitionsnivåer från att bara fullfölja till att bli bäst i världen ...

Men lågintensiv träning är det bästa för hälsan och ett långt liv; eliti dr ottsmän som fortsätter träna intensivt hela livet blir inte speciellt lastgamla ... Det finns vetenskapliga undersökningar och som alltid konkreta bevis från verkligheten att det förhåller sig så ... (Slipper jag skriva om kost och alla andra faktorer som påverkar en människas totala liv?!?)

Införande av åldersklasser i långlopp, veteranklasser på arena i samband med ungdoms- och seniortävlingar, officiella VSM i samtliga friidrottsgrenar inne och ute, VDM på arena (separata tävlingar), att veteranerna är en självklar del i Svenska Friidrottsförbundets "organisation" (är förstås inte det i praktiken) och mycket annat, har veteranerna kämpat sig till utan att få någonting gratis från en i början motspänstig omgivning. Veteraner har väl aldrig varit riktigt välsedda inom arenaklubbar med sina hutlösa krav och dessutom kan de inte användas i seriematcher eller gatustafetter och plocka poäng till klubben. Att arrangera separata veterantävlingar på bana får veteranerna göra själva, men de förväntas hjälpa till med ungdoms- och seniorarrangemang och en del annat i klubbarbetet. Så är det: Ur idrottssynpunkt är veteranidrott och långskubb ointressant. Det är bara intressant när arenaklubbarna kan tjäna pengar, när långloppen befolkas till största delen av veteraner för att inte nämna de höga sanktionsavgifterna till SFIF. Vad får långlöparna tillbaka? Det ekonomiskt klantigt skötta VM:et i Göteborg 1995 medförde att Svenska Veterankommitten

praktiskt taget blev utan ekonomiska medel för sin alltmer omfattande verksamhet ...

Medan maratonlöparna i Sverige kan tävla året om i över 30 maror, har banlöparna (och hopparna/kastarna) problem med alltför få tävlingstillfällen, därför måste man snällt be om att få delta i andra tävlingar, oftast utom tävlan, för att få ett giltigt resultat som godkänns i Svenska Veteran-statistiken; resultat i Korpen medtas inte. Även om veteranfriidrott flyttat fram sina positioner och blivit alltmer accepterat och uppnått högre status finns det ofantligt mycket kvar att göra. Som t ex att rekrytera fler kvinnor och sprida information till allt fler inaktiva människor. Bättre massmedial bevakning av veterantävlingar. Utbilda tränare för teknikgrenarna centralt, regionalt och i klubbarna. Effektivare kommunikation på alla nivåer. Att maratonlöpare testar banlöpning och arenalöpare maraton och utökar registret ... Att veterantävlingar är lika självklara som ungdoms-, junior- och seniortävlingar. Veterantävlingar är alltså inte "motion" i ordets rätta bemärkelse eller innebörd.

Tack vare oförbrännlige Sven Gärderud är svensk veteranfriidrott den mest omfattande och statistiskt dokumenterade ålderskategorin i svensk friidrott. Från en trevande början 1982 till att nu omfatta: Årsbästa, Åldersrekord och Bästa genom åren – inomhus. På arena/ landsväg – Årsbästa, Åldersrekord, Bästa genom åren och Mångkamp Årsbästa/Åldersrekord/Bästa genom åren. Medan Sven är ansvarig för grenstatistiken och åldersrekorden ansvarar Ivar Söderlind för rekordlistorna (VR, ER etc) och för informationen om svensk veteranfriidrott samt för redigering av utskriften. Mångkampsstatistiken är Ove Edlund skyldig till. Böckerna innehåller allt som är värt att veta om veteranfriidrott: historik, stipulationsresultat, övergripande och specifika mål, adresser till distriktsombuden m m. Även maratonlöpare får god behållning av böckerna, då halvmaror och maror frekvent förekommer. Konrad Hernelinds utmärkta skrift WAVA:s ÅLDERSFAKTORER är också något för maratonlöpare att läsa, studera och begrunda.

Böckerna kan beställas från SFIF resp Konrad Hernelind.

Text: *Åke Lutner*

Redaktörens anm: Inlägget skulle ha publicerats i förra numret men kom inte med pga datorfel.

Landskrona Marathon

med veteran-SM

Söndagen den 29 aug. 1999
Kl. 11:00

GF Idrott
Friluftssektionen

Box 343, 261 23 Landskrona
Tfn. 042-853 67 (dagtid)
Fax 042 - 739 19

Bornholms 6:e Internationale Löpervecka

ETAPE BORNHOLM



26 - 30 juli 1999
- löp en marathon på fem dagar -

1:a etappen: 10 km	Landsvägslopp vid Hasle
2:a etappen: 6,1 km	Strandlopp vid Dueodde
3:a etappen: 9,1 km	Terränglopp i Almindingen
4:a etappen: 8,5 km	Bergslopp vid Hammershus
5:a etappen: 8,5 km	Stadslopp i Rönne

PRIS
Före 1. juni 1999.
d. kr. 300,-
Barn
d. kr. 150,-
Efteranmälan
d. kr. 400,-
Barn, efteranmälan
d. kr. 200,-

ETAPE BORNHOLM

Barnlopp 10,6 km på 3 dagar

Etape Bornholm · Postbox 167 · DK 3700 Rønne
http://home12.inet.tele.dk/etb/

Ja, jag vill ha Etape Bornholms löpartidning

Namn.....

Adress.....

Postadress.....

.....

Text: *Thomas Paulsson*

Borlänge Nyårsmarathon avslutade löparåret 1998

För ett år sedan gick Borlänge Nyårsmarathon av stapeln som då lockade 22 deltagare varav 10 på hela maratondistansen. För andra året i rad arrangerades tävlingen som nu hade samlat hela 43 entusiastiska löpare vilka hade bestämt sig för att fira nyår med ett sista lopp för året. Av dessa hade 29 valt hela maratondistansen.

Vi hade i år vädrets makter med oss. Vid start kl 10.00 visade kvicksilvret behagliga -6 grader. Vädret var lite grå-mulet men annars slapp löparna i år förra årets snöoväder. En fyrverkeripjäs fungerade som startskott. Efter en viss tvekan vid startögonblicket sprang alla löpare iväg för att springa maratonbanan. Loppet som gick över tre varv hade både start, varvning och målgång intill Mellsta motionscentral. För de löpare som trots allt inte ville prova på fulla maratondistansen fanns även i år möjlighet att springa 14 eller 28 km.

Segrare Ulf Lundengård

Redan från start gick Kvarnsvedens Ulf Lundengård ut hårt och skaffade sig under det första varvet ungefär två minuters försprång mot klubbkamraten Tommy Sjöström. Tommy började emellertid ta in på Ulf och avståndet mellan kombattanterna minskade stadigt under sista varvet. Ulf höll dock ut och segrade på fina tiden 2.50.55 vilket också var nytt banrekord. Tommy kom bara 22 sekunder senare på tiden 2.51.17. Efter målgång fick Ulf ta emot bl a pokal och bukett av tävlingsledare Jens Walles. –Om maratonsträckan hade varit ytterligare en kilometer hade jag inte klarat det, trodde Ulf. Kvarnsveden tog även den tredje platsen genom Dan Hoffman (3.02.55). Hela sex löpare kom för övrigt under förra årets segertid (3.13.55), vilket troligen bl a berodde på vädret.

I år hade maratondistansen även lockat två kvinnliga deltagare. Först i mål var Borlänges Kristina Hallquist, tävlandes för Åsarna, med den utmärkta tiden 3.24.14. Tvåa var Strängnäs´ Gunilla Franzén (4.07.17).

"Kämpade" om att bli sista maratonlöpare 1998 gjorde Leif Eriksson (Uppsala) och Hans Orsing (Helsingborg) som båda satte fötterna över mållinjen samtidigt med tiden 4.51.34. Hans Orsing gjorde för övrigt sitt 46 maratonlopp för året och har nu fullföljt 524!!! maratonlopp.

52 maratonlopp

Stig Söderström hade före nyårsafton genomfört 51 maratonlopp under 1998. Genom att fullfölja Borlänge Nyårsmarathon (3.44.33) kom han upp i 52 fullföljda lopp under året vilket är ett lopp i genomsnitt per vecka!!!. Loppet hade inte varit några problem för Stig, men med 232 maratonlopp i benen har han vanan inne. 52 maratonlopp under ett år lär också vara ett rekord i både Sverige och Norden. Stig tror inte att det blir några fler "ett i veckan lopp" men lovar att fortsätta springa maraton där han har en långsiktig planering att komma upp i 500 genomförda lopp. Lycka till Stig i jakten på lopp!

Slutsats

Funktionärerna skötte sig lysande utefter banan där de i kylan serverade varm vätska till löparna.

Samtliga löpare i alla klasser fullföljde loppet och de flesta visade sig vara nöjda med arrangemanget. Loppet hade först en maxtid om fem timmar men hade efter önskemål utökats med ytterligare en halvtimme. Att samtliga löpare ändå klarade sig under fem timmar var bara positivt. Alla löpare erhöll medalj efter genomfört lopp och kunde sedan avnjuta dusch, bastu och fika i motionscentralen, endast 10 meter från mål. Samtliga klassegrare erhöll pris. Priser delades även ut till totalsegrare för herrar och damer samt för nytt banrekord. Ett överraskande "Jumbo-pris" delades ut till "årets sista maratonlöpare" som Leif Eriksson och Hans Orsing broderligt fick dela på. Även i motionsklasserna delades ett antal priser ut. Själv avstod jag från att springa i år till förmånen att få vara funktionär och beskåda loppet vid sidan om, men nog medger jag att jag var sugen att springa.

Milleniumskiftet

Tävlingsledare Jens Walles var nöjd med tävlingen. –Riktigt kul med så stor uppslutning. Vi kom på idén för drygt ett år sedan och nu står vi med tävlande ändå från Helsingborg, myste han vid samtal med Dala Demokratens reporter. Inför milleniumskiftet hade Borlänge Löparklubb först tänkt göra uppehåll i tävlingen men nu har vi fått så många positiva reaktioner från löpare som vill springa att vi ska diskutera igenom om ett arrangemang är möjligt att genomföra. Får vi bara med oss våra medlemmar i klubben som funktionärer så kör vi nog nästa år, säger Jens. Borlänge Löparklubb återkommer under våren med besked om eventuellt maratonlopp nyårsafton 1999/2000.

Hemsida

Besök gärna Borlänge Löparklubbs hemsida http://w1.243.telia.com/~u24304655/borlangelk.htm där det finns resultatlistor och bilder från loppet.

Här har Stig gästat

I artikeln från Borlänge Marathon nämns att Stig Söderström gjorde sin 52:a mara för året. Även tidigare har det på olika ställen omtalats att Stig hade som mål att under året samla ihop 52 lopp och jag (resultatredaktören) har under hand blivit mer och mer intresserad och undrat hur detta ska gå vägen. Visserligen delar jag Sällskapets och styrelsens uppfattning att man av hälsoskäl bör begränsa antalet maratonlopp till 6 per år men jag tycker ändå att Stigs satsning är så intressant att den kan få belysas lite extra.

För att göra det enkelt skrev jag ned några frågor och skickade till Stig. Hans kommentarer kommer här nedan.

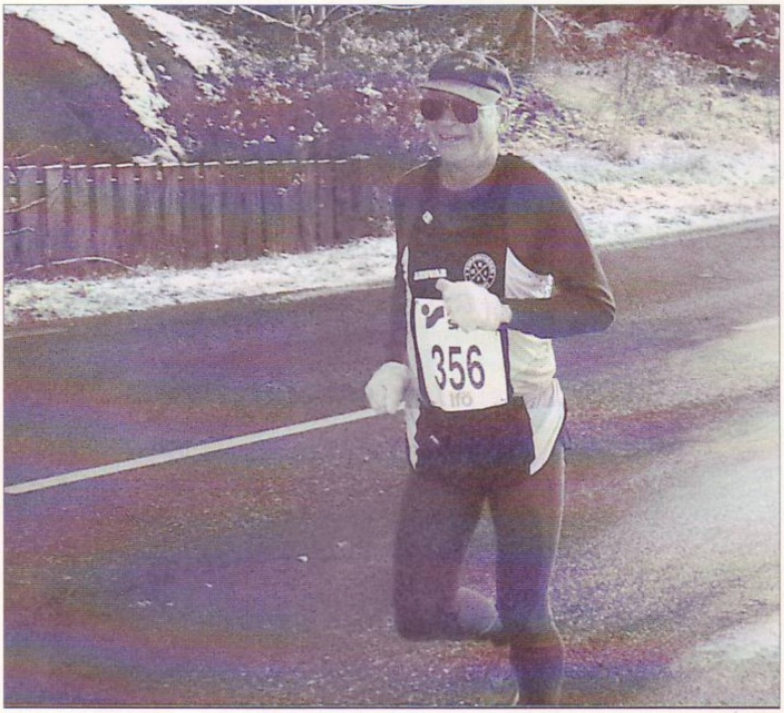
Stig Söderströms maratonlopp 1998

Datum	Tävling	Tid
980117	Jakobsbergs Marathon	3.36.31
980214	Kiel Marathon	4.01.35
980221	Hassan Marathon, Helsinki	3.51.12
980307	Kålle Marathon	3.43.16
980405	Vällingby Marathon	3.29.22
980410	Fryken Marathon	3.30.23
980418	Skara Marathon	3.31.20
980419	Landskrona Marathon	4.15.19
980425	Sätermaran	3.35.22
980426	Öresjö Maraton	4.27.58
980502	Öyestad Marathon	3.33.04
980503	Bovallstrand Marathon	4.11.00
980509	Ålesund Maraton	3.28.48
980517	Copenhagen Marathon	3.56.59
980520	Fem dagars i Trollhättan, dag 1	3.56.58
980521	Fem dagars i Trollhättan, dag 2	4.43.15
980522	Fem dagars i Trollhättan, dag 3	4.14.19
980523	Fem dagars i Trollhättan, dag 4	3.53.37
980524	Fem dagars i Trollhättan, dag 5	4.19.30
980529	Vänersborg (Vänern Runt)	3.57.37
980607	Stockholm Marathon	3.37.59
980613	Hälsingeleden	7.36.59
980627	Nordmarka Skogsmaraton	4.16.19
980628	Svågadalsmaran	4.36.40
980704	Östergarns Marathon	3.51.41
980711	Kustmaran	4.03.12
980724	Jakobstad Marathon	4.20.11
980725	Helsinki City Marathon	4.17.26
980726	Tampere Marathon	4.24.16
980801	Trollhätte Kanalmarathon	4.03.26
980802	Trollhätte Kanalmarathon	4.12.24
980808	Säffle Maraton	3.45.51
980815	Höga Kusten Maraton	3.55.36
980816	Strömmingsmaran	4.31.26
980822	Hultsfreds Ultra 50 km	3.59.11
980829	Vattudalsmaran	3.46.40
980830	Trondheim Maraton	4.54.01
980905	Vaasa Marathon	3.56.45
980912	Oslo Maraton	3.39.25
980920	Berlin Marathon	3.33.07
980926	Skogsmarathon	5.54.52
980927	Mandal Marathon	3.54.56
981004	Drammensmaraton	3.25.48
981011	Göteborg Marathon	3.28.49
981025	Åland Marathon	3.29.05
981031	Trollhätte Kanalmarathon	3.24.35
981101	Trollhätte Kanalmarathon	4.04.39
981107	Huddinge Vintermarathon	3.29.59
981115	Jessheim Vintermaraton	3.47.50
981212	Bovallstrand Luciamarathon	4.12.14
981219	Meråker Adventmaraton	4.04.37
981231	Borlänge Nyårsmarathon	3.44.33

Andra något kortare lopp

980601	Djurmolunken	9 km asfalt + terräng	0.42.04
980619	Orsakajten	24 km asfalt + terräng	2.09.38
981017	Ljungåsrundan	23 km asfalt + grus	1.50.55

19:e gången, Stig är ensam om att ha gjort alla.



Stig under Vintermaran, nr 47 av årets maror.

Intervju

Vilket lopp var roligast? Ett av de roligaste var Stockholm Marathon och det är ett litet kuriosa förknippat med det. Det var mara nr 21 för året och placeringen blev 2121. I loppet innan, det var ett kort lopp som var tävling nr 21 för året, fick jag startnummer 21.

Hur känns det att efter lopp resa vidare till ett annat lopp nästa dag istället för att få åka hem och vila? Det känns inspirerande att få utforska hur det känns och fungerar med löpningen denna gång. Det känns olika, nästan varje gång.

Hur fick du idén att springa 52 lopp på ett kalenderår? Jag ville testa om jag klarade av att springa i snitt en mara per vecka i ett år. Här i Sverige har före mig endast Hans Orsing och KG Nyström klarat detta.

Har detta känts som en heltidssyssla? Nej, möjligen som en deltidssyssla.

Har du någon gång känt hopplöshet inför uppgiften? Nej, det har inte varit något problem, det har bara varit inspirerande.

Tränar du mellan loppen och i så fall hur? Ja, varierande längd, 5 - 25 km några gånger. Om det är flera maror i veckan vilar jag mellan loppen.

Har du något särskilt sätt att ladda upp mentalt? Jag hade målet att bli Norden-etta 1998, och jag klarade detta!

Hur laddar du näringsmässigt? Mellan marorna som ligger flera i

rad är det mycket kolhydrater och vätska, annars vanlig husmanskost.

Vad ska du satsa på härnäst? Jag vill gärna slå mitt personliga rekord som är 3.18.18 från 1982. Jag var nära 1996 med 3.20.50 som bäst och 1998 med 3.24.35. Och jag tänker fortsätta att springa många maror per år.

Det verkar som jag gör bättre tider när jag springer många maror per år.
1996 33 maror varav 6 under 3.30, 12 under 3.40, 17 under 3.50
1998 52 maror varav 7 under 3.30, 15 under 3.40, 20 under 3.50

Övrigt? Problemet har varit att hitta tillräckligt med maror. Det kunde ha blivit en till och det skulle varit i Växjö, men då skulle jag varit tvungen att avstå från Ljungåsrundan där jag är ensam om att ha deltagit alla 19 gånger som loppet gått!

Text och foto:
Ulf Mathiasson

VIKTIGT MED SAND I BOVALLSTRAND

Ivar Fjeldbo och hans medarbetare avviker inte från traditionen. Alla hans lopp har karaktäriserats av ombyte, inget är det andra likt, fråga Lennart Skoog som sprungit samtliga hans maror. Lucia är tradition och nu ändrade Ivar ingenting *jämfört med i fjol. Det är det som är det märkvärdiga.*

Lucialoppet den 12 decem ber gick följaktligen i fjol årets fotspår, om de nu gick att skönja, d.v.s. 8 varv med tillägg det första i en tuff bana i bergiga Bovall. Lägg härtill den icke föraktliga halkan i ungefär 0-före och Du förstår att vi var beroende av sand. Inte desto mindre var jag på väg ut i havet vid ett dramatiskt tillfälle.

Luciamaran är alltså ganska tuff men väldigt omväxlande och med vacker natur. Delsträckorna är så korta att medtävlarna lätt försvinner framför en. Hade man bara vetat att Gunilla Franzén låg knappt 2 minuter före hade man kanske..... De flesta noterade sämre tider än i fjol, förmodligen på grund av väglaget. Segrade gjorde Gordon Larsson från Väsby på 2.58. Det är 10 minuter bättre än fjolårsbästa dock och värt en extra applåd. Stig Söderström passade på att springa sin 50:e mara för i år. En uppseendeväckande prestation. Snart har han väl det fåtal som löpt fler totalt inom synhåll. Och i spurten får man säkert stryk av gamle sprintern Stig.

I varvets början stryker vi längs stugknutar och sjöbodar. Pannbiffoset skyndade på oss. Middagen väntade. Efteråt loppet varianten bastu och luciakaffe. Samt prisutdelning. Klassegrarna fick julrosor som skulle vårdas ömt i hemmen. Dessutom en medalj med inskriptionen Västergötland! Men Ivar är norrman så man kan ju inte begära för mycket.

Deltagarantalet var som i fjol, varom resultatlistan vittnar. Lucialoppet tillhör de uppfriskande originella tävlingarna i branschen. Låt oss hoppas att Ivar & Co hänger i också nästa år.

Resultat

Pl	Namn	Klubb/Ort/Nat	Tid
Seniorer:			
1)	Gordon Larsson	Väse Friidrott,	2.58.07
2)	Jörgen Lien	Norge	3.18.51
M 40:			
1)	Per-Olof Jacobsson	Uddevalla SK	3.46.46
2)	Anders Edberg	Åkulla	3.51.04
M 45:			
1)	Anders Madsen	Danmark	3.59.46
2)	Per Wengström	SK Elfsborg	4.09.11
3)	Håkan Pettersson	Triathlon Väst	4.13.44
M 50:			
1)	Olle Rundberg	Bovallstrand	3.14.22
2)	Urban Apell	Lidköpings IS	3.33.23
3)	Lennart Skoog	Stenungsunds OK	3.43.37
4)	Leif Franzén	IFK Strängnäs	3.47.58
5)	Kaj Johansson	Lear Tanum	3.51.11
6)	Tommy Englund	SK Glid	3.57.16
7)	Jan Lundell	SK Glid	4.17.42
8)	Jan Brågård,	FK Helsingborg	4.55.44
9)	Öystein Ackerhausen	Norge	4.56.00
M 55:			
1)	Frank Brodin	Solvikingarna	3.45.00
2)	Stig Söderström	Kvarnsveden	4.12.14
3)	Hans Orsing	IFK Helsingborg	5.09.09
M 65:			
1)	Sune Hjalmarsson	Uddevalla SK	4.49.01
K 40:			
1)	Anne-Margit Bygland	Norge	4.56.00
K 50:			
1)	Gunilla Franzén	IFK Strängnäs	4.47.08

Sune Hjalmarsson

Löpning på Internet:

www.marathon.se

Svenska maratonlopp 1999

OBS! Laisvall, Kristianopel och Mariehamn hade fel datum i förra numret av Marathonlöparen. 1999 bjuder på några nya maratonlopp. I slutet av maj blir det premiär för ett maratonlopp längs Silvervägen mellan Laisvall och Arjeplog. Kolarmora, som är ett behandlingshem med flera aktiva löpare, arrangerar en mara i Knutby i östra Uppland i september. Vindelävsloppet inför ett öppet maratonlopp som går parallellt med stafetten. I Adak i norra Västerbotten arrangeras ett 100 km:s-lopp med Schweiziska Biel som förebild. Start på fredag kväll kl 22 och maxtiden är 22 timmar. Till skillnad mot i Biel behövs det dock ingen pannlampa då det bjuds på midnattssol. Banan går i en slinga, på utvägen norr om Skellefteälven och på hemvägen på södra sidan. Däremot blir det ingen fortsättning på den lyckade långfredagsmaran i Sunne. Bovallstrand har inte ansökt om sanktion för något maratonlopp, i väntan på bildandet av en ny klubb. Vintermaran som kommer att ha start och mål i Södertälje fungerar som jubileumsmara. Banan följer till stora delar den väg där Sveriges första maratonlopp gick i augusti 1899. Triathlontävlingen i Kalmar består av 3860 m simning, 180,2 km cykling och det avslutande maratonloppet. Maxtiden är 15 timmar. Örebro är tyvärr inställt i år.

Birger Fält

Datum	Tävlingsplats	Tel. kansli	Tel. bostad	Kontaktperson	Övrig information
22 maj	Trollhättan	0520-444421	0520-444421	K-G Nyström	Fyra gånger t.o.r. längs kanalen
29 maj	Laisvall-Arjeplog		0961-20377	Åke Lindgren	30 % grusväg
12 juni	Stockholm	08-6671930			SM, två varv
2-3 juli	Adak, Arvidsjaur (100 km)	0953-32015		Erik Tjärnlund	Ett varv, blandat underlag
3 juli	Bromölla	0456-29671	0456-28713	Leif Pettersson	Vändpunktsbana
3 juli	Svågadalen, Hälsingland		0653-30272	Majlis Wikström	Vändpunkt+två olika varv
3 juli	Killingi, Kiruna		0980-18090	Lennart Rantatalo	Flera vändpunkter
10 juli	Kristianopel	0455-14277	0455-24290	Gert-Ove Olsson	Vändpunktsbana
24 juli	Östergarn, Gotland		0498-52130	Torbjörn Sköldefors	Tre varv
31 juli	Vindeln	0950-10001	0950-15207	Rolf Pehrsson	Vindeln-Vännäsby
31 juli	Löttorp, Öland	0485-20564	0480-28539	Carl-Gustaf Nilsson	Tre varv
31 juli	Kalmar (triathlon)	0480-22788			SM, vändpunktsbana två ggr
14 aug.	Säffle	0533-10600	0533-17388	Thage Söljemo	Värmlandsnäs-Säffle
14 aug.	Nordingrå, Höga Kusten	0613-20641	0613-23119	Bernt Dahlqvist	Fyra varv
15 aug.	Söderhamn	0270-75353	0270-10785	Torbjörn Olsson	Två olika varv
21 aug.	Hultsfred (50/100 km)	0495-40517	0495-60317	Kurt Gustavsson	Fem resp tio varv,mest grusväg
28 aug.	Strömsund	0670-13166	0670-12288	Mats Zetterlund	Flera vändp, blandat underlag
29 aug.	Landskrona	042-85305	0418-19746	Kurt Holmgren	Fyra varv, veteran-SM
5 sep.	Knutby, Uppland		0174-60041	Bertil Jansson	Vändpunktsbana
18 sep.	Vänersborg		0520-79553	Dan Jonasson	Fem varv, mest grusväg
10 okt.	Göteborg	031-211589	0303-338899	Lennart Bengtsson	Vändpunktsbana två gånger
16 okt.	Växjö	0470-47830	0470-13618	Lars Thorstensson	Åtta varv runt Växjösjön
16 okt.	Umeå	090-7865457	090-775168	Ivar Söderlind	Vändpunktsbana
24 okt.	Mariehamn, Åland	00935818-19177	Allan Korpi	Vändpunktsbana	
6 nov.	Södertälje	08-6086817	08-7112051	Owe Westin	Vintermaran, vändpunktsbana
31 dec.	Kvarnsveden, Borlänge		0243-229539	Jens Walles	Tre varv

*= ej officiellt maratonlopp då det i huvudsak går i terräng

Team Blekinge inbjuder till

Kustmaran i Kristianopel

Lördagen den 10 juli 1999, kl 10.00.

Marathon med fullständig klassindelning. Anmälan senast 5 juli.
Anmälningsavgift 160:- till postgiro 415 79 69-9.
Upplysningar och inbjudan: Kansli 0455-142 77,
tisdag kvällar kl 18.00–20.00, söndagar kl 11.00–13.00.
Gert-Ove Olsson 0455-242 90 (kv), Göran Mattsson 0455-223 70 (kv).

VILKET VACKERT VÅRVÄD

VÄSTERORTSLÖPARE VANN VERITABELT
VÄDERLEK: Varmt, vindstilla / vag västlig vind
VÄGLAG: Vattenfritt, vanligen väsentligt värre väglag

Ja, så kan man fortsätta att allitterera rapporten från årets Vällingby Marathon. Faktum är att värmen, 11-12 C under loppet, kom så snabbt att flertalet löpare var "påpälsade", som om det gällde ett Vintermaratonlopp i hård blåst. Den naturliga följden blev att deltagarna blev ovanligt svettiga och efteråt klagade över för få vätskekontoller. Sanningen ligger mitt emellan: Med den utformning banan har kanske det kunde ha varit möjligt för arrangörerna att snabbt ordna en extra kontroll, men nog tycker man att erfarna maratonlöpare skulle kunna rätta sin klädsel efter omständigheterna!

Redan från start, precis som ifjol, drog **Kent Clefberg** och **Janne Lindblom** snabbt ifrån det övriga fältet. Tyvärr tvingades Janne bryta vid 15 km, så därefter blev loppet en ren defilering från Kents sida. Sluttiden pekade länge på 2.27-2.28, men Kent slog av på farten under slutvarvet och sprang i mål på 2.32.44. Närmast efter honom kom estländaren Vladimir Bötsuk, som även han fick göra sitt eget lopp, liksom **Carl-Johan Stenmark** på tredjeplatsen. Iggesunds **Christer Johansson** gjorde en förnämlig insats och fick revansch på **Tommy Sjöström**, som han i Jakobsberg var en kvart efter. Därmed gick han in på en total fjärdeplats och vann 40-årsklassen överlägset.

F.ö. bjöd flertalet klasser på överlägsna segrare. Totaltrean Stenmark vann seniorklassen med åtta minuters marginal till ett stort maratonlöfte, **Per-Olof Åman**, vars utveckling det skall bli intressant att följa i framtiden. En fjärdeplats i Kielmaran följdes upp med en sjundeplats här i Vällingby. - Nu skall jag bli medlem i Fredrikshof och börja träna, kommenterade han till mig efter loppet.

M 35, som nämnts, vanns av Kent Clefberg med dryga 14 minuter före totaltvåan Bötsuk, M 40 av Christer Johansson med 13 minuters marginal, M 45 av **Anders Gyhlenius** (hur har den mannen, som jobbar nästan dygnet runt, tid att träna?) med dryga 10 minuter, M 50 av **Tage Winter** (som enl. egen utsago sprungit på 2.22 "på artonhundratalet") med nio minuter, M 55 av ultralöparen **Kjell-Ove Skoglund**, dryga 26 minuter före klasstvåan, nyfyllde 60-åringen **Sten Odenblad** vann sin klass med 18 minuter o.s.v. Av naturliga skäl, med oftast två deltagare i varje klass, var tidsskillnaderna i damklasserna ännu större. **Ylva Rangne** blev som väntat bästa dam, trots att hon tog det betydligt lugnare än vanligt. Trevligt att konstatera att antalet deltagande damer fortsätter att öka, även om de var något färre än i Jakobsberg.

Tävlingen avslutades som vanligt med en trivsam prisutdelning, där bl.a. samtliga klassegare fick en blomsterbukett. Undertecknad hade nöjet att dela ut två standar, till **Bertil Larsson** och **Kjell Mossberg**, samt förtjänstutmärkelser till arrangörsföreningens trogne tävlingsledare sedan många år, **Jonny Karlsson**, och **Janne Morén**, känd speaker vid ett flertal maratonlopp varje år.

Text och foto: *Jan Lind*



Eva Vågen, en pigg och glad tjej, som gärna surfar på maraton - vågen.



Segrarinnan i damklassen Ylva Rangne



Tommy Sjöström ökar farten för att försöka skaka av sig Tage Winter och Per-Olof Åman

R VID VÄLLINGBYMARAN !

Carl-Johan Stenmark blev totaltrea i loppet och även vinnare i senaste krysset av Runners World. (Bevis för att maratonlöpning och intelligens hör ihop.



Daniel van Berlekom, en glad och flitig motionär både på årsmötet och på Vällingbymaran.



Maj Hedberg och K-G Nyström (en ännu flitigare motionär slog följe under hela sista varvet.

Etape Bornholm = Trev

Vi har fått ta del av Gudrun Fleetwoods dagboksanteckningar från denna tävling, där vi bl.a. inhämtar följande intryck och information:

Etape Bornholm är en tävling där man springer 42.195 meter, d.v.s. en mara uppdelat på fem etapper. Etapplöp är ju annars något man känner bäst till från cykelsporten. Förebilden till Bornholms etapplopp var femdagars på cykel i Sverige. Arrangör är **Viking Atletik i Rönne,** huvudstaden. 1994 anordnades tävlingen för första gången. Man springer en etapp i vardera av öns fem kommuner. Målsättningen var att man skulle vända sig både till elit och motionärer, att terrängen skulle variera, att servicenivån skulle vara hög, med toaletter, parkeringsplatser exc.
Loppen går måndag t.o.m. fredag kl. 18, vilket gör att man har dagarna lediga för annat, vad det nu råkar vara.

Måndag: Vi fyra, **Hamish, Ilona, Miles och jag,** åkte i god tid till dagens etapp, som gick i **Hasle** på en kontrollmätt tiokilometersbana. Miles hade som mål att klara en sammanlagd sluttid på 2.48, d.v.s. fyraminuterstempo. Mitt mål var 3.10 (4.30-fart). Vad Hamish hade för mål fick jag aldrig klart för mig. Han var lite orolig för diverse skador, och vågade inte sätta upp något annat mål än att fullfölja.
Mer än **tusen deltagare** var anmälda, varav en tredjedel kvinnor. Starten var ingen trevlig upplevelse. Miles sköt iväg som en pil som han brukar, och klarade sig undan allt knuffande och buffande och snubblande och fallande. Inte förrän efter tre kilometer kunde jag springa normalt, men då blev det destotrevligare, för jag sprang om hundratals löpare in till mål. Vid 8-kilometersskylten kom jag om **Kurt Andersson,** Skara Marathons eldsjäl. Vi kämpade sedan hela veckan om bästa sluttid. Idag kom han in på 41.48 mot mina 41.16. Miles hade 37.28 på sin mil. Nu låg vi på plus i förhållande till förväntad sluttid. Hamish gjorde strax under 48 och var glad som en speleman i bilen hem. En uppfattning om den höga klassen får ni om jag berättar att Miles kom på 95:e och jag på 12:e plats med våra tider.

Tisdag: På förmiddan var Miles och jag till simhallen i Gudhjem. Miles, som gått crawlkurs under våren tyckte det var lätt att simma, att han flöt bättre i saltvattnet än i Fyrishovs klordito. Idag kunde vi glädja oss åt lite sol, så vi passade på att slita lite på solstolarna, innan vi åkte till starten för dagens etapp: **Dueodde.** Jag vann en grå Crafts undertröja i utlottningspris. Storlek XL. Går den månne att sova i?

Onsdag: Blåsigt och femton grader, men det regnade åtminstone inte. Glömde inläggen till skorna hemma; inget vidare. Idag var det bergslopp. Upp till Bornholms högsta topp, **Kristianshøj,** och så ner och så upp till toppen igen. Så där höll det på i närmare 8 km. Fick en bra start, trots trång grusväg. De 20 bästa kvinnorna och 100 bästa männen sammanlagt blev seedade. Tackför det! På kvällen wokade vi. Det var premiär för Miles och mig.

Torsdag: Idag är jag trött och det snurrar i huvudet. Bestämmer mig för att följa med, men ta det lugnt och jogga igenom etappen. Vi skall allra längst norrut på ön. Landskapet här är vidunderligt. Kargt, ljunghedar, branta stup, kala klippor, vinden är kraftig. **Hammershus** heter platsen och starten är i hamnen. Åter ett bergslöp. Gör skäl för namnet. Det startar med en 15 % uppförslutning i **bara** 1.5 km. Sen lite utförslöpa innan nästa backe dyker upp. I 8 km är det bara berg- och dalbana. Då dyker en 600 meters lång plåga upp! Vi stapplar som Göran Kropp den sista biten upp till Mount Everests topp. Att lifta med en snigel hade väl gått fortare? Aborrbacken verkar som en lätt krusning på jordens yta i jämförelse. Men allt har sitt slut - även detta. I mål väntar damerna med vattenmugg, en halv banan och ett halvt äpple. Miles och Hamish gör bra lopp återigen. Hamish myckna cykelträning ger bra utdelning i uppförsbackarna.

Fredag och sista etappen: På förmiddan åker Miles och jag till Gudhjem och svømmehallen. Miles flyter som en kork i saltvattnet. Han crawlar och trivs. Bastun är mesigt ljummen, men får duga. Dagen tillbringar Miles och jag med att städa huset, medan Hamish och Ilona tar bilen och tittar på kyrkor. Vi åker tidigt, och tur är det, för starten är svår att hitta. Inte som i Sverige med skyltning till start redan vid infarten till en stad. **10 km kontrollmätt bana idag.** Danskarna får alltså sätta nationsrekord här. Synd att vi inte har motsvarande i Sverige. Vi ligger bra till för att klara våra mål. Jag har trillat ned en placering och har Bornholms och hemmaklubbens bästa dam en halvminut före mig. Kollar in vem hon är och ställer mig bredvid henne. Det visar sig att det var henne jag stannade och hjälpte tredje dagen, när hon tog helt slut. Loppet går bra fram till 8:an, då en funktionär springer fram och sliter in mig på trottoaren precis som jag börjat korsa en trafikerad gata - för att släppa fram trafiken! Rena lynchstämningen utbryter bakom mig innan vi får springa igen. Inte

gt slit på vacker semesterö

mycket tid förlorad, men obehaget sitter kvar resten av loppet. Miles går i mål på otroliga 37.16 och jag har 40.48, vilket räcker till att sluta på 12:e plats igen, före Bornholmskan.
Sluttid för Miles 2.43.46. Jag 3.02.04 och Hamish 3.32.03.

Miles tycker att denna "mara" var enklare än en riktig sådan. Jag tycker precis tvärtom. Hellre en mara än det här! Vi har försökt skatta sluttiderna i förhållande till en vanlig mara, och kommit underfund med att det torde gå 8-12 min. snabbare , att springa detta etapplopp. Vi har senare jämfört resultaten med maratonloppen i Stockholm och Köpenhamn och det verkar stämma rätt så bra, under förutsättning att man är vältränad förstås.

Gudrun Fleetwood

HAR DU BETALAT DIN MEDLEMSAVGIFT ?

Tillhör Du de närmare 300 medlemmar, som inte betalat Din medlemsavgift för året? Då är det hög tid nu! Detta blir nämligen det sista nummer som Du får i Din brevlåda tills Du har satt in avgiften, **200:- på postgirokonto 82 607 - 3.** Gör detta snarast möjligt och i god tid innan nästa nummer kommer ut i månadsskiftet juni-juli.

Om Du mot förmodan inte längre vill kvarstå som medlem, så är vi tacksamma om Du meddelar oss detta, så att vi slipper onödiga utgifter för betalningspåminnelser.

Med vänlig hälsning Anita Gustafsson

SILVERLUNKEN BLIR HELMARA

I början av sommaren brukar **Arjeplogs SK** och **Laisvall SK** anordna en stafett mellan Laisvall och Arjeplog som mäter 45 km och har 8 sträckor.
Detta år hade man tänkt ha en helmara samtidigt som stafetten pågår och det blir **lördagen 29 maj.** Det finns bara **en helmara i Norrbotten** och det är **Killingi** så behovet finns, och nu då även Skellefteå Midninght Marathon lagt ned, så hoppas vi på många löpare. Vi var fem löpare som provsprang banan lördagen 27 mars, tre från Arjeplogs SK, **Ture Tjärnström, Lennart Lidström** och **Ann-Katrin Adamsson,** och två från Laisvall SK, **Tommy Lindgren** och jag, **Åke Lindgren.**

Det hade snöat på kvällen och var 5 minusgrader, när vi sakta började jogga mot Arjeplog i något stark motvind. Efter c:a 15 km börjar många svåra backar, men de sista 14 km är det bara slätlöpning. Då vi kom fram blev det dusch och bastu hos Ture och Mona med en väldigt god middag som avslutning.

Åke Lindgren

Löpning på Internet:

www.marathon.se

VILKEN TÄVLING?
Resultat av pristävling i nr 1/99

Red. tackar för de svar som inkommit och hoppas att tävlingen har varit av intresse även för dem, som ej skickat in något svar. Kanske var tävlingen lite väl svår, eftersom den ligger såpass långt tillbaka i tiden som 28 år! Faktum är emellertid att tre av de nio främsta i loppet fortfarande är medlemmar i Sällskapet, och det var faktiskt en av dem, som lämnade in det enda helt korrekta svaret, nämligen GÖSTA CARLSSON i Garphyttan, då tävlandes för KFUM Örebro.

Det helt korrekta svaret är SM på maraton 1971 i Sollentuna med Turebergs IF som arrangör. Vändpunkten låg mellan Skånela och Kimsta i Upplands Väsby. De fyra som syns på bilden, förutom Peter Fredriksson, är Ulf Håkansson, Erik Bergqvist, Chris Wade och Lasse Källberg (skymd).

Peter bröt loppet vid 35 km p.g.a. skavsår och segrare i loppet blev Ulf Håkansson, nordisk mästare året innan på samma bana (!), före överraskningen, U-båtskaptenen Sven-Olov Lindwall. På tredje plats kom Bernt Ekström, fyra Erik Bergqvist, femma Kjell Björnfot, sexa Hasse Jonsson, sjua Chris Wade (höftledsskadad), tidigare trefaldig svensk mästare, åtta Lars-Erik Danielsson och nia, just Gösta Carlsson.

Näst bästa svar har insänts just från Upplands Väsby, nämligen av **Curt Sandberg,** som dock missat namnet på Ulf Håkansson och istället kallat honom Ulf Hansson, men även han har känt igen Lasse Källbergs frisyr. Bra gjort!

Leif Eriksson, Uppsala, **Jan Filipsson,** Norrköping, **Göran Lennström,** Hultsfred och **Tony Bristow,** Tullinge har alla klarat av Ulf Håkansson, men bara Leif har rätt årtal. Leif har också känt igen Chris Wade och minns att Ulf vann loppet före S.O.Lindwall med Chris på sjunde plats, medan Tony, som redan då var Sällskapets sekreterare, förutom Chris även känt igen Erik Bergkvist.

Leif Eriksson kommenterar så här: Detta var svårt, dessutom är det nog så att mina gissningar är åt skogen. F.ö. satt jag och såg arenatävlingarna på Sollentunavallen men maror var då ett okänt begrepp för mej.

Vi översänder **Ulf Johanssons bok "Att bli en bättre långlöpare"** till Gösta, Curt, Leif, Jan, Göran och Tony och återkommer med en ny pristävling, när red. har hunnit titta djupare i sin och Sällskapets bildsamlingar.

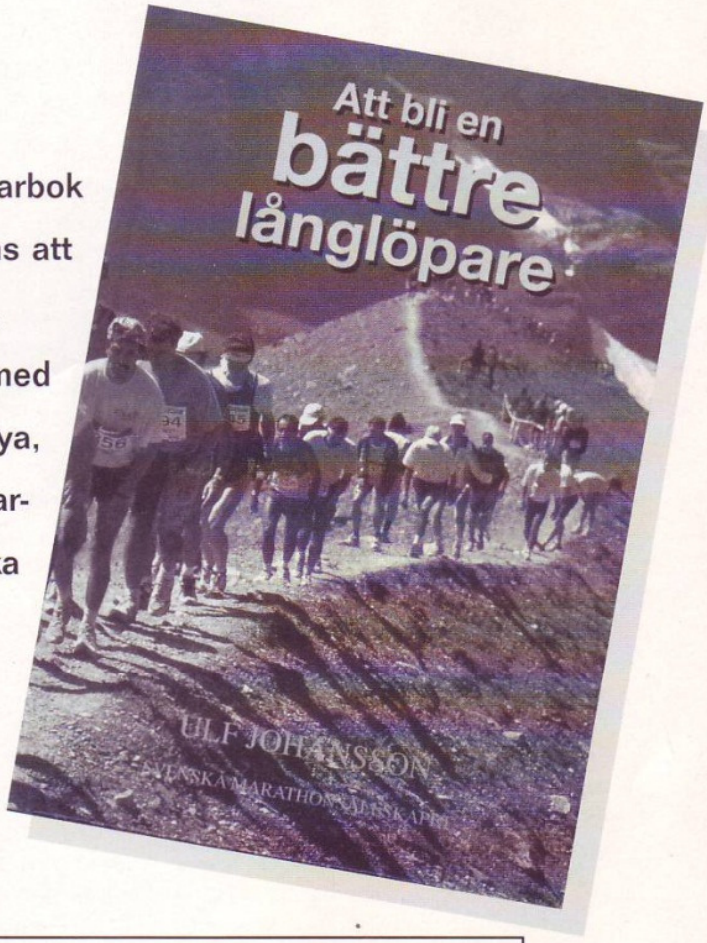
Text och foto: *Jan Lind*



Detta är en bild från ett tidigare skede av loppet (vid c:a 9-10km) mellan nuvarande Bredden och Glädjens trafikplats i Upplands Väsby. I täten Erik Bergqvist (40) följd av Lasse Källberg (5) och Ulf Håkansson (29). Snett bakom honom syns Peter Fredriksson. Därefter följer Lennart Nilsson (14), Gerhard Skånell och S.O Lindvall . Mellan Nilsson och Skånell skymtar Chris Wade och ytterligare en löpare.

Annons

ULF JOHANSSONS LÖPARBOK



Andra upplagan av Ulf Johanssons löparbok **"Att bli en bättre långlöpare"** finns att köpa från Svenska Marathonsällskapet. Första upplagan gavs ut tillsammans med Stockholm Marathon 1985, medan den nya, delvis omarbetade, upplaga ges ut i samarbete mellan Ulf Johansson och Svenska Marathonsällskapet.

Ja, jag beställer ..... ex. av "Att bli en bättre långlöpare".
Pris: 1 ex. 200:-, 2 ex. 390:-, 3 ex. 580:- o.s.v.

Sänd mig boken/böckerna tillsammans med ett inbetalningskort.
Jag lovar att betala inom 8 dagar efter mottagandet.

Namn: _____

Adress: _____

Postnummer: _____

Telefon: _____

Det går också bra att sätta in 200:- på postgiro 82 607-3
Svenska Marathonsällskapet, och ange Löparboken på talongen.

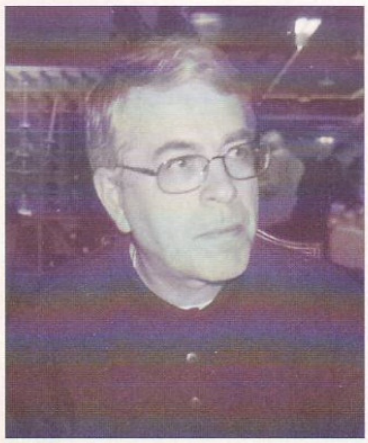
DEN NORSKE MARAT

Den Norske Maratonklubb (DNM) höll sitt landsmöte (årsmöte) i Sarpsborg utanför Oslo lördagen 10 april och undertecknad hade nöjet att som svenskt kontaktombud bli inbjuden att deltaga. DNM hade inbjudit samtliga fylkes- (distrikts-)ombud, 48 st. i Norge och 1 st. i vardera Sverige och Danmark. Av dessa hade endast 10 st. hörsammat kallelsen och flertalet av dessa hämtades på Gardemoen på lördagsförmiddagen.

Till skillnad mot till vårt årsmöte hade **inga motioner** inkommit **förutom styrelsens motion om nya stadgar för DNM**. För att bli medlem i DNM krävs endast att man är intresserad av löpning eller jogging på sträckor över 2 km. Därför framlades nu ett förslag om ändring av namnet till **Den Norske Lopsorganisasjon** med följande undergrupper:

1. Organisation för alla som löper och tränar.
2. DEN NORSKE MARATONKLUBB (DNM)
3. Organisation för tävlingsarrangörer.
4. Organisation för löpargrupper.

Det mest intressanta för vårt vidkommande är givetvis den andra gruppen, som innebär att man nu närmar sig Sällskapets stadgar genom att man måste ha fullföljt minst ett maratonlopp för att bli medlem i DNM. Däremot blir det ingen tidsgräns trots att undertecknad talade sig varm för den svenska modellen med 5 tim. resp. 5.30 tim. för utmärkelser. Årsmötet klubbade igenom detta nya förslag.



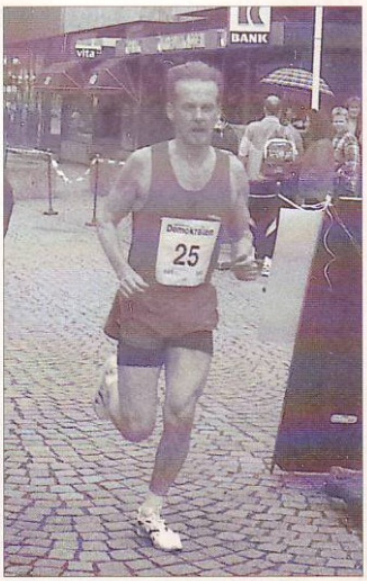
Tore-Per Olsen omvaldes som ordförande.



Diskussionsgrupp med bl.a. tävlingsledaren för Mandalsmaraton, Kalle Glomsaker och kontaktmannen för Hornindalsvatnet Maraton, Inge Asbjørn Haugen

Vid årsskiftet hade DNM 9021 medlemmar
inkl. 390 med gratismedlemsskap Tidningen KONDIS trycks 7 gånger om året i en upplaga av 10000-10800 exemplar. Nr 2 av KONDIS, som just nu ligger på tryckeriet, är "Terminslisten" som trycks upp i inte mindre än 38000 ex. Enbart denna gör att det är värt att bli medlem (se nedan!) **Omsättningen** låg under året på **1.195.344,38 N.Kr**. medan Sällskapets omsättning låg på 412.806,02 Sv.Kr.

I samband med årsmötet anordnades, som ovan nämnts, en **konferens för distriktsombuden**, där man tog upp frågor som hur man bättre skulle kunna marknadsföra



Per-Håkan Persson vann 40-årsklassen på halvmaran.

ONKLUBBS ÅRSMÖTE



Start i Fredrikstad-löpet. med bl.a norska elitlöparna Susanne Wigenes (421), Knut Erik Rame (430) och vår egen medlem Hasse Liljeroth (24).

DNM, speciella problem i olika fylker och samarbetet med styrelsen. En intressant punkt på programmet var **vad Internet betyder för DNM och för långlöpningen.**

Innan konferensen avslutades på söndagsförmiddagen enades vi om **ett utvidgat samarbete mellan Svenska Marathonsällskapet och Den Norske Maratonklubb!** Efter detta åkte vi i bilar till **Fredrik-stadlöpet,** där de som ville kunde springa halvmaraton eller 5 km. Tyvärr är maratonloppet i Fredrikstad numera ett minne blott, och därför var det inte speciellt många svenska deltagare. **IF Göta** deltog dock med några av sina bättre löpare och i **40-årsklassen på halvmaran** kan nämnas att det blev svensk dubbelseger genom två av våra medlemmar, **Per-Håkan Persson,** IF Göta och den numera i Norge boende **Hasse Liljeroth.**

TEXT OCH FOTO: *Jan Lind*

ALLT DETTA FÅR DU SOM MEDLEM I DNM

1. Terminslistan med uppgifter om över 1000 olika lopp, varav 600 i Norge.
2. Ytterligare sex nummer av löpartidningen **KONDIS.**
3. Träningsdagbok med goda råd om träning, kost m.m.
4. Rabatt på startavgiften (25-40 kr) på flera av de största loppen i Norge
5. Rabatt på samtliga Rica-hotell (även i Sverige)
6. Rabatt vid flygresor med Braathens / Malmö Aviation.
7. Tillgång till DNM:s utmärkelser; vissa gratis, vissa till självkostnadspris.

Hör av Dig till **Jan Lind** per tel. 08 -626 94 49 (hem), 08- 24 56 95 (arb.), 08 - 10 43 44 (fax) eller e-mail: **berit.jan.lind@hem.utfors.se** så betalar Du endast **130:- N.Kr.** istället för ordinarie avgift 180:-.

Maratonlopp i Norge 1999

Här presenteras ett urval intressanta maratonlopp i vårt grannland. Fler lopp kan du finna på Den Norske Maratonklubbs hemsida på Internet. Adressen är htttp://kondis.no /

Uppgifterna från Internet har kompletterats med en telefonintervju med Hans Orsing som med 103 maratonlopp i Norge måste betraktas som specialist. Hans rekommenderar loppen i Norge för dess gemytliga stämning plus att norrmännen verkligen uppskattar svenskt deltagande.

Ålesund Maraton
1999-05-08
Även halv- och minimaraton
Upplysningar:
http://www2.mimer.no/maraton
e-post: roeh@online.no
eller skriv till
Ålesund Maraton, Postboks 760, N-6001 Ålesund
Förra året fullföljde: 2 kvinnor och 66 män.
Ålesund ligger vid kusten, ca 25 mil norr om Bergen. Lämpligt att åka nattåg från Oslo till Åndalsnes och byte till buss till Sjøholt Kirke där starten går. Ring till arrangören så tar de med nummerlappen dit. Övernattning efter loppet på vandrarhem mitt i byn.

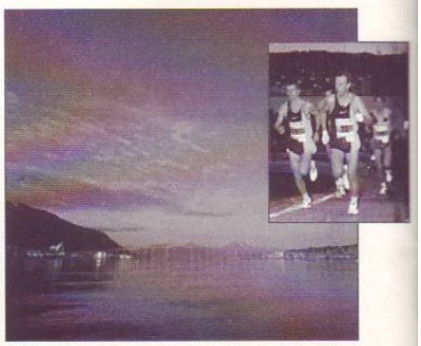
Namsoslöpen
1999-05-30
Även halvmaraton och "Folkemila" 8 km
Maratonsträckan har i år nypremiär med fina priser, bl a efter åldersskorrigerade tider.
I år är det ingen startavgift för helmaraton.
Upplysningar:
Bernt Røthe tel 74 27 27 17, kväll 74 27 23 43
Mitt-Norges största motionslopp. Tåg till Trondheim, byte till tåget mot Bodø, avstigning vid Grong för byte till buss.

Den norske fjällmaraton
1999-06-05
"Norges hårdaste maratonlopp"
Upplysningar:
http://www.beitostolen.com
e-post: dnfm@beitostolen.com
Beläget i Oppland, strax sydost om Jotunheimen, 225 km från Oslo
Start i Bessheim, ca 950 m ö h, landsvägen söderut över Valdresflya, 1390 m ö h till Bygdin, ca1000 m ö h, en stigning till ca 1150 m ö h, mål i Beitostølen ca 950 m ö h.
Även halvmara och ett lätt miniton på 7 km samt ett barnlopp 1 km.
Avslutningsfest, Blemmeball, med dans i Beito Høyfjellshotell som även har logi.
Flyg från Oslo till Fagernes med 30 minuters busstransport eller Valdresekspressen från Oslo.

Nordmarka Skogsmaraton
1999-06-26
Upplysningar:
Steinar Myrabø tel 63 99 53 59
Underlag skogsbilvägar. Anses som mycket tuff med många backar.
Förra året fullföljde: 290 män och 42 kvinnor.
Loppet går strax norr om Oslo. Lätt att ta sig dit med tunnelbanan till Idrottshögskolan.
Samma helg i Oslo: Luciano Pavarotti i Vigelandsparken.

Jølster Maraton
1999-07-03
Förra året fullföljde: 68 män och 3 kvinnor.
Jølster ligger mellan Sognafjord och Nordfjord, ca 14 mil fågelvägen norr om Bergen. Buss går från Bergen.

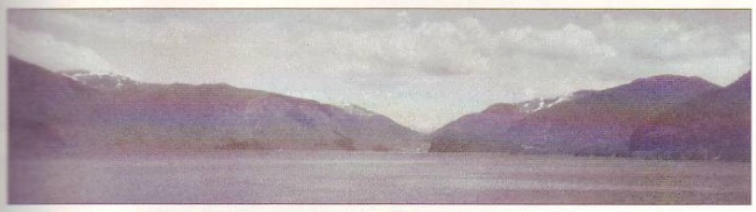
Midnight Sun Marathon
10-års jubileum
Tromsö
1999-07-03
Utdrag från Internet http://www.msm.no/
Velkommen til Midnight Sun



Marathon i Tromsø 3. juli 1999 til et skikkelig jubileumsløp! For 10. år på rad skal Midnight Sun Marathon skape liv i "ishavsbyen" Tromsø. Med midnattssol, vakre fjell, arktisk natur og frisk luft som ramme rundt løpene, vil "Ishavsbyen" kunne by på mange spennende opplevelser også utenom selve løpsarrangementet. Det er ventet opp mot 4000 deltakere, store som små. I tillegg vil tusenvis av tilskuere skape den velkjente MSM-stem

ningen langs løypene. Bli med på jubileumsløpet du også, og bestill påmeldingsblanketter via e-post: post@msm.no Midnight Sun Marathon, PB 821, N-9001 Tromsø, Tlf: +47 77 68 40 54, Fax: +47 77 65 56 35
Det går att anmäla sig och betala per Internet http://www.msm.no/
Förra året fullföljde: 30 kvinnor och 200 män.
Lämpligast att flyga dit, annars tåg till Narvik över Kiruna och sedan Nordnorgebussen.

Hornindalsvatnet Maraton
1999-07-24
Även halv- och minimaraton.
Utdrag från Internet http://home.sol.no/~iahaugen/maraton/



Det 8. internasjonale HORNINDALSVATNET MARATON
Laurdag 24. juli 1999

Anmälan:
Startpengar maraton N kr 275, halvmaraton N kr 200, minimaraton N kr 70.
Medlemmar av DNM (maratonklubben) och utländska löpare får 25 N kr i rabatt på maraton och halvmaraton.
till:
Ole Perry Lødemel, 6790 Hornindal, tel 57 87 97 78 (p)
Bankgirokonto: 3820.20.12768

Annan kontaktperson:
Inge Asbjørn Haugen, boks 121, 6771 Nordfjordeid, tel 57 86 03 28 (p), E-post: iahaugen@online.no

Förra året fullföljde: 1 kvinna och 51 män.

Banan går längs Europas djupaste insjö – 514 m! Beläget norr om Sognafjord och Nordfjord, ca 19 mil fågelvägen norr om Bergen. Fantastiskt vacker bansträckning. Biltransport dit rekommenderas.

Hardangervidda Maraton
Geilo
1999-07-31
Upplysningar:
http://home.sol.no~plassen/hardangervidda-maraton.htm
e-post: jan-t@online.no
Idrettslagskontoret Geilo tel: 3209 5150
Förra året fullföljde: 14 kvinnor och 108 män.
Bansträckningen är från Laegraid på höjdnivån 1 2000 möh till Geilo på 750 möh. Uppförsbackar är det på sträckorna 17-19 km och 26-27 km.
Även halvmara, 10 km och miniton Geilo ligger vid järnvägen och landsvägen Oslo-Bergen, ca 15 mil fågelvägen nordväst om Oslo. Tåg från Oslo, det går att åka med ett morgontåg. Övernattning efter loppet krävs.

Loppen i augusti och senare återkommer vi till i nästa nummer.

Ulf Mathiasson

Las Vegas Marathon 1999-02-07

Pl	Kl/Pl	Namn	Nat	Tid
1	M30/1	Zoltan Holba	HUN	2.16.42
2	M35/1	Markus Gerber	SUI	2.17.14
3	M35/2	Driss Dacha	USA	2.19.05
4	M30/2	Thomas Lentz	USA	2.19.05
5	M18/1	Guennadi Vorontsov	BLR	2.19.13
6	M25/1	Ferenc Sagi	HUN	2.19.16
21	K25/1	Elena Vinitskaia	BLR	2.32.43
28	K30/1	Joanna Gront	POL	2.35.07
34	K25/2	Agnes Jakab	HUN	2.38.34
50	M30/16	Mats Ekman	SWE	2.44.13

Antal fullföljande: 2173, 1551 män och 622 damer

Sevilla Marathon 1999-02-28

Tot	Kl/Pl	Namn	Nat	Tid
1	M/1	John Mutai	KEN	2.16.35
2	M/2	Velerij Zolothev	RUS	2.17.17
3	M/3	J M Carvalheiro	ESP	2.19.47
5	M/5	Patrick Hallén	SWE	2.21.38
13	M/6	Ulf Olsson	SWE	2.26.10
32	K/1	M Söderström-Lundberg	SWE	2.35.21
35	M/	Christer Ryman	SWE	2.36.08
231	K/5	Ingela Gahne	SWE	2.57.22
1460	M/	Kjell Kvarfordt	SWE	3.55.44
1802	K/	Ann-Mari Andersson	SWE	4.28.12

Antal fullföljande: 1891

Kålle Marathon 1999-03-13

Pl	Kl/Pl	Namn	Klubb/Nat	Tid
M				
1	M40/1	Mats Teneryd	Eksjö Södra IK	2.52.42
2	Msen/1	Christopher Falk	IF Rigor	2.54.38
3	Msen/2	Mikael Broms	Solvikingarna	2.55.51
4	M50/1	Olle Rundberg	Bovallstrands IF	3.01.50
5	M35/1	Hans Zachrisson	Hönö IS	3.05.34
6	M45/1	Anders Krappe	Laholms IF	3.07.27
7	Msen/3	Erik Månsson	Heleneholms IF	3.09.37
8	M45/2	K Gustavsson	Heleneholms IF	3.11.45
9	M35/2	Mats Magnusson	Pripps IF	3.14.02
10	M35/3	C Svantesson	Lidköpings SK	3.14.37
11	M50/2	Urban Apell	Lidköpings SK	3.16.18
12	M40/2	Gert-Inge Tapper	Björnstorps IF	3.19.15
13	M50/3	Göran Lennström	Hultsfreds LK	3.20.21
14	M35/4	Hans Nyberg	Vi som springer	3.20.36
15	M50/4	Reidar Olsen	NOR	3.22.43
16	Mmot/1	Kenneth Örtendahl	Marieby GIF	3.26.47
17	M40/3	Anders Edberg	Åkulla SK	3.30.11
18	M55/1	Gert Nilsson	Björnstorps IF	3.30.29
19	M50/5	Tommy Englund	Munkfors	3.30.40
20	M55/2	Martin Pedersen	Laholms IF	3.30.57
21	M35/5	Conny Persson	HOL	3.31.15
22	M60/1	Sven Svanfeldt	Heleneholms IF	3.33.09
23	Mmot/2	L-G Berggren	Fredrikshofs IF	3.36.01
24	M40/4	Robert Alnebring	Boo IF	3.38.56
25	M45/3	Lars Andersson	Heleneholms IF	3.40.21
26	M45/4	Lars G Persson	Fredrikshofs IF	3.41.15
27	Mmot/3	Bengt Pettersson	Malmö	3.42.47
28	M55/3	Dan Jarl	Håfreströms IF	3.43.05
29	M60/2	Göte Ivarsson	Tibro AIK	3.44.17
30	M50/6	Leif Franzén	IFK Strängnäs	3.44.35
31	M65/1	Börje Mattisson	Laholms IF	3.45.29
32	M50/7	Lennart Skoog	Stenungsunds	3.45.40
33	M55/4	Anders Hidefjäll	Västerås FK	3.45.46
34	M55/5	Stig Söderström	K-svedens GoIF	3.47.02
35	Mmot/4	Kurt Gustavsson	Hultsfreds LK	3.49.18
36	Mmot/5	Per Holm-Olsen	NOR	3.50.08
37	M50/8	Leif Skogland	IK Favör	3.50.29
38	Msen/4	Ulf Johansson	IK Bergaström	3.50.55
39	Mmot/6	Anders Madsén	DEN	3.52.28
40	M55/6	Jan Krantz	Solvikingarna	3.53.13
41	M50/9	Bosse Holm	Solvikingarna	3.54.34
42	Mmot/7	Ulf Palmgren	Intersport Våla	3.55.07
43	M40/5	Fernando Riquelme	Majornas IK	3.57.06
44	M45/5	Staffan Malmberg	Solvikingarna	3.57.33
45	Mmot/8	Lars Ahlquist	Trollhättan	4.02.42
46	Mmot/9	Håkan Pettersson	Vi som springer	4.03.56
47	M55/7	Håkan Sjöö	Växjö LK	4.09.29
48	Mmot/10	Jan Halldén	IF Saab	4.12.03
49	M60/3	K-G Nyström	Vi som springer	4.13.05
50	M50/10	Jan Lundell	Munkfors	4.16.28
51	M35/6	Hans Nyberg	Vi som springer	4.17.35
52	Mmot/11	D van Berlekom	SP IK	4.20.44
53	M70/1	Kjell Mossberg	Ale 90 IK	4.25.49
54	M65/2	Sune Hjalmarsson	Uddevalla SK	4.34.27
55	Mmot/12	Lennart Cordenius	Göteborg	4.37.23
56	M70/2	Per Adolfsson	IK Ymer	4.37.54
57	Mmot/13	Wilhelm Lind	NOR	4.44.33
58	M50/11	Ö Ackenhausen	NOR	4.45.14
59	Mmot/14	Jan Brågård	IFK Helsingborg	4.47.32
K				
1	Ksen/1	Charlotte Lindstedt	Solvikingarna	3.32.06
2	K50/1	Lena Linder	Solvikingarna	3.35.18
3	K40/1	Ylva Rangne	Fredrikshofs IF	3.42.02
4	K55/1	Gunilla Franzén	IFK Strängnäs	4.23.17
5	K40/2	A-M Bygland	NOR	4.35.50

Väder: Måttlig vind, 0°C, uppehåll, mulet.

RESULTAT

Vällingby Marathon 1999-03-27

Pl	Namn	Klubb/Nat	Tid
M totalt			
1	Kent Clefberg	Hässelby SK	2.32.44
2	Vladimir Bötsuk	EST	2.47.06
3	C-J Stenmark	S-valls Friidrott	2.49.41
4	Christer Johansson	Iggesunds SK	2.51.12
5	Tommy Sjöström	K-svedens GoIF	2.53.55
K totalt			
1	Ylva Rangne	Fredrikshofs IF	3.44.10
2	Marianne Hamberg	Mälarö SOK	3.53.54
3	Susanne Nyberger	SPIF	3.56.51
Klassvis			
MSen			
1	C-J Stenmark	S-valls Friidrott	2.49.41
2	Per-Olof Åman	King Flyers RC	2.57.52
3	Peter Koolmeister	Hässelby	2.59.12
4	Hans Dahlén	Fredrikshofs IF	3.00.42
5	Marcus Tysk	Uppsala Shotokan	3.06.50
6	Krister Hällgren	Stockholm	3.09.43
7	Michael Lundell	Teixeira Täby	3.11.30
8	Roger Lantz	ASG IK	3.29.09
9	Tomas Lindström	Gefle IF	3.30.09
10	Thorbjörn Svensson	SPIF Triathlon	3.44.28
11	Matti Viitamäki	FIN	3.50.13
12	Håkan Engqvist	Friskis och Svettis	3.50.42
13	Clarence Ärlebrink	Von Ärle TC	3.54.34
14	Harri Luukko	Gillberga-Lista IF	4.14.21
M35			
1	Kent Clefberg	Hässelby SK	2.32.44
2	Vladimir Bötsuk	EST	2.47.06
3	Tommy Sjöström	K-svedens GoIF	2.53.55
4	Mikael Bränn	IFK Märsta	3.16.19
5	Reijo Rajahalme	FIN	3.40.10
6	Bengt Göransson	Falu IK	3.56.23
7	Tapio Salmi	FIN	4.07.01
8	Per Brask	IF SKM	4.39.31
9	Patrik Hulthén	Järfälla	4.43.51
10	Cameron Grobecker	IF SKM	4.57.43
11	Mikael von Delwig	Vällingby	5.00.00
M40			
1	Christer Johansson	Iggesunds SK	2.51.12
2	Bo Viberg	Vattenfalls IF	3.04.21
3	Hans Kåsjö	Team Skavsåret IF	3.10.04
4	Roger Andersson	IFK Sala	3.11.57
5	Bo Rejbrand	IFK Strängnäs	3.14.49
6	Rui Reis	Flemingsbergs SK	3.16.23
7	Michael Leitner	Enköping	3.17.42
8	Mats Brunnstedt	Vällingby	3.30.00
9	Tapio Koivu	FIN	3.30.14
10	L-G Berggren	Fredrikshofs IF	3.33.44
11	Kenny Wilhelmsson	Örebro AIK	3.37.08
12	Lars Andersson	Storådalens SK	3.52.12
13	Tord Blucher	Storådalens SK	3.58.01
14	Kenth Andersson	Akzo-Nobel	4.06.22
15	Petri Aaltio	FIN	4.11.59
16	Daniel van Berlekom	SPIK	4.13.54
M45			
1	Anders Gyhlenius	Djurgårdens IF	3.01.01
2	Peeter Kippu	Hermes	3.11.19
3	La-G Persson	Fredrikshofs IF	3.16.49
4	Torbjörn Karlsson	Arvika LK	3.20.38
5	Leif Danielsson	Iggesunds SK	3.21.28
6	Nils Brinkhäll	Vattenfalls IF	3.26.51
7	Jan Paraniak	IFK Strängnäs	3.28.46
8	Sten Axelsson	Vilsta IK	3.32.35
9	Bror Wahlsteen	Fredrikshofs IF	3.34.17
10	Dan Nordberg	Team Skavsåret IF	3.36.32
11	Jorma Pitkänen	Tyresö	3.38.29
12	V Andersson	IF Spartacus	3.58.28
13	Anders Karlsson	SUF Sundsvall	4.12.55
14	Stefan Karlsson	Finspång	4.20.51
15	Lars Nilsson	Solvikingarna	4.22.56
M50			
1	Tage Winter	Flemingsberg SK	2.54.07
2	Kjell Krans	Iggesunds SK	3.03.24
3	Mats Zetterlund	Vattudalen	3.04.33
4	Svante Mattsson	Edsbro	3.15.13
5	Björn Suneson	IFK Enskede	3.30.49
6	Jack Larsson	Vilsta IK	3.32.28
7	Tommy Englund	SK Glid	3.34.20
8	Anders Madsen	DEN	3.36.52
9	Jan-Erik Sjöblom	FIN	3.39.34
10	Mauri Volama	FIN	3.40.10
11	Kjell Magnusson	Club Z	3.42.04
12	Mikko Soininen	Volvo IF	3.54.28
13	Jan Lundell	SK Glid	3.57.38
14	Per Olov Nordin	Söderhamns IF	4.03.15
15	Jan Röhdin	Simply the Best	4.10.14
16	Stig Mariedahl	Iggesunds SK	4.12.18
17	Christer Nordahl	Örebro AIK	4.13.59
18	Girard De Leye	Schneider Electric	4.39.30
19	Hans Mannsten	FIN	4.51.23
20	Håkan Forsberg	IFK Strängnäs	4.56.14
M55			
1	Kjell-Ove Skoglund	Strands IF	3.15.53
2	Bo Pelander	Club Z	3.42.04
3	Anders Hidefjäll	Västerås FK	3.48.42
4	Ulf Gustavsson	Vilsta IK	3.48.59
5	Stig Söderström	K-svedens GoIF	3.55.06
6	Rein Pärn	EST	3.58.50
7	Kjell Damstedt	Harg Runners	4.02.07
8	Hasse Orsing	IFK Helsingborg	4.16.45
9	Bertil Larsson	Haninge	4.28.37
10	Kalevi Saukkonen	FIN	5.15.05
11	Christer Magnusson	Ösmo GIF	5.27.37
M60			
1	Sten Odenblad	Fredrikshofs IF	3.17.51
2	Kaapo Röör	Järfälla SK	3.35.35
3	Lars Vinger	IK Viking Friidrott	3.37.35
4	K-J Lundström	FIN	3.50.16
5	Henryk Skaldin	Vi som springer	3.52.22
6	Jörgen Larsson	IFK Västerås	4.04.14
7	K-G Nyström	Vi springer	4.48.29
M65			
1	Lennart Carlander	Tureberg IF	4.16.20
2	Gösta Eriksson	Östhammars FI	4.17.42
3	Ewert Skymne	Fredrikshofs IF	4.45.32
M70			
1	Per Adolfsson	IK Ymer	5.06.43
2	Gustaf Carlsson	Enköpings AIF	5.19.13
KSen			
1	Maria Clementz	H-stad Triathleter	4.24.39
K40			
1	Ylva Rangne	Fredrikshofs IF	3.44.10
2	Boel de Geer	Hultsfreds LK	4.08.11
K45			
1	Marianne Hamberg	Mälarö SOK	3.53.54
2	Eva Vågen	Stockholm	4.37.35
3	Päivikki Hiltunen	H-hammars HSK	4.41.49
K50			
1	Susanne Nyberger	SPIF	3.56.51
2	Marja-Lisa Volama	FIN	4.35.58
K55			
1	Gunilla Franzén	IFK Strängnäs	4.26.47
2	Monika Simson	Täby LLK	4.52.41
K60			
1	Maj Hedberg	Vaxholm	4.48.29
2	Margareta Lundqvist	Mälarhöjden IK	5.18.23

Väder: Ca 10 grader, solsken och vindstilla

Heleneholms Marathon 1999-04-10

Pl	Namn	Klubb/Ort/Nat	Tid
Totalt Män			
1	Meurling Sören, -49	Heleneholms IF	2.51.34
2	Cooper David, -63	Solvikingarna	2.56.47
3	Krappe Anders, -52	Laholms IF	3.09.21
Totalt Kvinnor			
1	Ask Catarina, -64	Heleneholms IF	3.18.59
2	Nilsson Cecilia, -56	LK Myran	4.06.00
3	Ståhl Anneli, -61	FK Snapphanarna	4.13.53
Klassvis			
M 35			
1	Cooper David, -63	Solvikingarna	2.56.47
2	Petersen Tom, -63	Björnstorps IF	3.18.37
3	Westeson L-H -62	Heleneholms IF	3.26.38
4	Jonsson K, -61	LUGI	3.58.27
M 40			
1	Edberg Anders, -56	Åkulla SK	3.36.06
2	Kvarfordt Kjell, -59	Fredrikshofs IF	4.01.59
3	Hermansson S, -56	Heleneholms IF	4.17.06
M 45			
1	Krappe Anders, -52	Laholms IF	3.09.21
2	Gunnarsson K, -54	Heleneholms IF	3.17.46
3	Andersson L, -50	Heleneholms IF	3.30.43
4	Trieb Manfred, -53	Malmö FK	3.45.27
5	Almqvist Lars, -51	IFK Helsingborg	4.18.22
M 50			
1	Meurling Sören, -49	Heleneholms IF	2.51.34
2	Hansen Peter, -47	Solvikingarna	3.10.19
3	Bäckström R, -49	Team Blekinge LF	3.11.50
4	Svanfelt Tord, -49	Heleneholms IF	3.22.19
5	Lennström G, -49	Hultsfreds LK	3.27.01
6	Franzén Leif, -46	IFK Strängnäs	3.41.58
7	Skoog Lennart, -46	S-sunds OK	4.05.23
M 55			
1	Hörberg Stig, -43	Växjö Norra IF	3.19.56
2	Brodin Frank, -43	Solvikingarna	3.25.10
3	Pedersen M, -40	Laholms IF	3.36.52
4	Söderström S, -43	K-svedens GoIF	3.39.45
5	Nilsson Gert I, -41	Björnstorps IF	3.45.42
6	Fjällrot Klas, -44	Heleneholms IF	4.09.39
7	Orsing Hans, -40	IFK Helsingborg	4.09.55
M 60			
1	Agrell Ulf, -39	Heleneholms IF	3.35.59
2	Peczenik A, -37	IFK Lund	3.36.01
3	Svanfelt Sven, -39	Heleneholms IF	3.46.32
4	Fransson I, -36	Växjö Norra IF	3.48.41
5	Lanzén Bertil, -38	NIKO	4.02.16
6	Lindberg Urban, -38	IFK Helsingborg	4.55.52
M 65			
1	Linder Kjell, -30	Väckelsångs IK	3.27.04
2	Hjalmarsson S, -30	Uddevalla SK	4.39.31
M 70			
1	Lundström J, -25	FK Snapphanarna	4.10.50
M 75			
1	Karlsson Alf, -24	Solvikingarna	4.27.37
M Motion			
1	Hammander L, -71	Lund	3.24.38
2	Waldowsson B, -52	Torsmaskiner Tech	3.27.58
3	Ganer Poul	DEN	3.29.59
4	Sjölander Jesper	Björnstorps IF	3.30.50
5	Elfström Tomas, -53	Löparfolket, Kosta	3.33.26
6	Strandqvist R, -72	Hässleholms KGIF	3.33.44
7	Engström M, -67	H-borgs LK-92	3.36.34
8	Olofsson Bo, -46	PLM Fosie	3.37.46
9	Madsen Anders, -49	DEN	3.39.38
10	Alsing Jacob, -74	DEN	3.41.15
11	Petersson B, -50	Malmö	3.41.17
12	Seider Petr, -61	DEN	3.42.48
13	Thomsen Frank, -66	DEN	3.42.57
14	Anderson K, -59	LLIF	3.46.04
15	Sennerstig Cehå	Eslöv	3.46.09
16	Soininen Mikko, -45	Volvo IF, Olofström	3.50.46
17	Johannisson A, -73	Stockholm	3.50.58
18	Olsson Jerry, -57	Dalby BK	3.52.12
19	Friberg Christer, -65	Malmö	3.56.25
20	Nilsson Lennart, -51	Löparfolket, Kosta	3.59.33
21	Woxblom M, -60	Malmö	3.59.49
22	Rydberg Jens	Växjö LK	4.04.08
23	Mellerup Gustaf	Svedala Adv.byrå	4.05.41
24	Jacobsson Per	Malmö	4.12.38
25	Henningsson E, -46	Laholms IF	4.15.53
26	Nilsson Håkan	Abc Rehab	4.17.44
27	Sjöö Håkan, -40	Växjö LK	4.17.48
28	Jönsson Jesper, -74	Rivningsteknik	4.22.09
29	Holmberg Sverker	Bjärred	4.23.07
30	Berggren Dag, -49	Helsingborg	4.31.56
31	Palmgren Ulf, -68	Intersport, Väla	4.34.56
32	Filtenborg Erhard	DEN	4.51.52
33	Moberg Lars	Hyllie SDF	4.54.57
34	Gleisner Stig, -37	Vi Springer	5.14.30

K 35

1	Ask Catarina, -64	Heleneholms IF	3.18.59
2	Ståhl Anneli, -61	FK Snapphanarna	4.13.53

K 40

1	Nilsson Cecilia, -56	LK Myran	4.06.00

K 55

1	Franzén G, -44	IFK Strängnäs	4.41.32
2	Andersson A-M, -43	Hultsfreds LK	4.53.51

K Motion

1	Woxblom C, -65	Malmö	4.47.43

Skara Marathon 1999-04-17 DM för Västergötland

Kl/pl		Namn, född	Klubb	Tid
1	M45/1	Hans Jansson, -50	Kils AIK	2.54.32
2	M/1	**Roger Helmersson**, -68	IFK Skövde	2.54.51
3	M40/1	**Sören Jonsson**, -56	TV-88	2.55.26
4	M50/1	Olle Rundberg, -47	Bovallstrands SK	2.56.31
5	M/2	Klas Hedrönn, -68	IFK Skövde	2.57.05
6	M40/2	Carl-Magnus Nordmark, -56	Lidköpings IS	2.57.33
7	M45/2	**Rolf Säfström**, -52	Tibro AIK	3.01.14
8	M45/3	Stefan Jingholt, -54	Bollebygds IF	3.08.24
9	M35/1	**Tommy Oskarsson**	Vi som springer	3.10.04
10	M45/4	Jan Paraniak	IFK Strängnäs	3.10.36
11	M50/2	Jack Larsson, -49	Vilsta IK	3.12.43
12	M35/2	Staffan Gagnelid, -60	Vattudalens LDK	3.13.16
13	M/3	Anders Eriksson	IFK Kristinehamn	3.13.26
14	M50/3	Kennet Svensson, -47	Brännans IF	3.13.40
15	M50/4	**Ronny Bätz**, -47	TV-88	3.15.09
16	M45/5	Ove Martinsson, -54	Vänersborgs AIK	3.16.09
17	M35/3	Stefan Hornebrant, -62	Trollhättans IF	3.17.26
18	M40/3	Jerker Johansson, -56	IFK Skövde	3.17.45
19	M45/6	Orvar Fredriksson, -52	Alingsås IF	3.17.55
20	M40/4	Lars-Göran Berggren, -57	Fredrikshofs IF	3.22.08
21	M50/5	Tommy Englund, -48	SK Glid	3.22.54
22	K40/1	Ylva Rangne, -55	Fredrikshofs IF	3.23.54
23	M50/6	Christer Edsgård, -47	TV-88	3.24.19
24	Ö/1	Hans-Olof Andersson, -52	Swedish Meats	3.24.51
25	M40/5	Kenny Wilhelmsson	Örebro AIK	3.25.49
26	M50/7	Kjell Milton, -48	Istrums SK	3.26.29
27	M55/1	Frank Brodin, -43	Solvikingarna	3.29.09
28	M40/6	Jörgen Andersson	IF Sisu, Tidaholm	3.30.08
29	M55/2	**Stellan Sahl**, -40	Lidköpings IS	3.30.46
30	K/1	**Carolina Höckerfelt**,-71	IFK Skövde	3.31.07
31	M45/7	Göran Ingebrand, -50	Jämtlandspolis. IF	3.31.26
32	M60/1	**Lennart Hjalmarsson**, -39	Lidköpings IS	3.32.33
33	M40/7	Göran Fronth	IF Sisu, Tidaholm	3.33.07
34	M45/8	Lars Birgersson	Team Skavsåret IF	3.35.24
35	M45/9	Lars G Persson	Fredrikshofs IF	3.35.35
36	M60/2	Stig Hellström, -36	Fredrikshofs IF	3.37.04
37	M508	Anders Madsen	DEN	3.37.16
38	M/4	Björn Nordlund, -70	IFK Skövde	3.39.24
39	M50/9	Kjell Magnusson	Clubb Z	3.41.01
40	M55/3	Stig Söderström, -43	K-svedens GoIF	3.41.02
41	M45/10	Dan Norberg	Team Skavsåret IF	3.44.25
42	M50/10	Lennart Skoog, -46	Stenungsunds OK	3.46.04
43	M35/4	Bengt Göransson	Falu IK	3.48.51
44	M35/5	Torleif Carlsson, -62	Vedums AIS	3.51.11
45	M50/11	Leif Franzén, -46	IFK Strängnäs	3.52.04
46	M50/12	Jan Lundell	SK Glid	3.55.07
47	M45/11	Hans Fryestam, -51	Tibro AIK	3.56.22
48	M40/8	Christer Högberg	Karlstad	3.56.57
49	Ö/2	Kent Andersson	Akzo-Nobel G-by	3.57.24
50	M50/13	Henrik Hallqvist	IFK Strängnäs	3.58.43
51	M35/6	Crister Norberg, -61	Ryda SK	3.59.26
52	M35/7	Christer Långström, -61	Vedums AIS	3.59.57
53	M40/9	Sten-Göran Yngvesson, -56	IK Vista	4.06.22
54	M50/14	Lars Åkerman, -48	Naturapoteket AB	4.14.02
55	M50/15	Jon-Håkan Jannerling, -49	Ale 90 IK	4.15.35
56	Ö/3	Erhard Filtenborg	DEN	4.18.20
57	M70/1	Kjell Mossberg, -27	Ale 90 IK	4.18.38
58	M60/3	K-G Nyström, -38	Vi som springer	4.22.54
59	M60/4	Arne Andersson, -39	OK Klyftarno	4.24.56
60	M60/5	Bo-Inge Åkerlund	Vi som springer	4.25.31
61	K55/1	Gunilla Franzén, -44	IFK Strängnäs	4.28.05
62	M55/4	Christer Magnusson	Ösmo GIF	4.47.03
63	M50/16	Hans Patriksson, -47	TV-88	4.47.49
64	M50/17	Håkan Forsberg	IFK Strängnäs	4.48.05
65	Ö/4	Jan Brågård, -46	IFK Helsingborg	4.51.48

DM-segrare i fet stil

Väder enligt arrangören:
Vädret var kanonbra för att vara i april. C:a 5 grader vid starten för att sedan stiga till mellan 8 och 10. Jämngrå himmel där solen gjorde tappra försök att komma igenom utan att riktigt lyckas. Uppehåll och mycket måttlig vind.

Mot kvällen när de flesta löparna förmodligen redan hade hunnit hem och arrangörerna kopplade av efter dagens mödor började det regna så smått. Ett regn som under natten övergick i snöfall. Detta fortsatte under hela söndagen och natten till måndag. Vid middagstid på söndagen var snödjupet runt en decimeter!

STRÖMMINGS MARAN
i SÖDERHAMN "Sveriges mittersta skärgård"
PUBLIKFESTEN
FÖR SJUTTONDE ÅRET
SÖNDAGEN 15 AUGUSTI

MARATON
Fullst.Klassind. Dam och Herr
Anmälningsavg. 180 kr

MIXAD MARA (enda i Sverige)
Dam 1:a varvet 20 km. Herre 2:a 22 km.
Löpes tillsammans med Helmaran.

TJEJSTIMMET 8 KM
Gå - Lunka - Löp utan tidtagning
Info: Dagtid 0270-753 53
Kvällstid 0270-107 85, Torbjörn

Beställ vår folder
Adress: Nygatan 5B, 826 30 Söderhamn

Ölands Marathon

Årets semester- och familjemara

Lördagen den 31 juli 1999
kl. 16.00

Inbjudan och upplysningar:
Högby IF
Box 92, 380 74 Löttorp
Tel och fax: 0485/205 64

Marknadstidning
Avsändare:
Svenska Marathonsällskapet
Box 218
101 24 STOCKHOLM

Overall, Tävlingsdräkt, Tröjor, Märken, Nålar...

Till: SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPET
BOX 218, 101 24 STOCKHOLM

Härmed beställer jag mot postförskott följande artiklar:

Sällskapets nya overall i tactel à 600:- M ❑ L ❑ XL ❑ XXL ❑

Overall Silva blå/gul, 100% polyester, reas för 350:- S ❑ M ❑ L ❑ XL ❑

Tävlingsdräkt "Sub 4" à 470:- dam S ❑ M ❑ L ❑ XL ❑

Cool Max, byxa: blå, linne: blå/gul/vit herr ❑ M ❑ L ❑ XL ❑

Löparmössa _____ st à 100:-

Tröjor _____ st à 90:- S ❑ M ❑ L ❑ XL ❑

Overallmärken _____ st à 25:-

Overallmärken _____ st à 50:- för 25 ❑ 50 ❑ 100 ❑ maratonlopp

Souvenirvimplar _____ st à 15:-

Klisterdekaler _____ ark à 20:- (1 ark = 4 dekaler)

Klubbnålar _____ st à 20:-

Namn: _____

Adress: _____

Medlemsförmån

Medlemmar i Svenska Marathonsällskapet är VIP-kunder hos

RUNNING CENTER

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

Medlemsförmån

Nageltrångbesvär?
Landets främste specialist hjälper Dig att avlasta och avlägsna nagelstrång för alltid genom en patenterad smärtfri metod. 10% rabatt för medlemmar i Sällskapet.

Ont i fötterna?
Vi är specialister på alla typer av fotproblem. Medicinsk undersökning, datatest och individuellt utprovade inlägg i olika material beroende på åkomma. 25% rabatt.

FOTHÄLSAN
Ortopedisk verkstad

Regeringsgatan 77
111 39 Stockholm

Ring för tidsbeställning
08-24 56 95