

Marathon



L Ö P A R E N Årg. 32 Nr 161 Juli. 3/99



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 styrelse-
ledamöterna vanligtvis är anträffbara på kvällarna.

Svenska Marathonsällskapets distriktombud

Blekinge: Bengt-Åke Svensson, 0455-507 66

Bohuslän-Dal: Leif Skogland, 0531-104 48

Dalarna: Bengt Göransson, 023-177 59

Gotland: Björn Jungnelius, 0498-27 23 17

Gästrikland: Kenneth Zettergren, 026-68 75 01

Göteborg: Thomas Krantz, 031-28 73 12

Halland: Anders Edberg, 0340-892 73

Hälsingland: Leif Danielsson, 0650-224 12

Jämtland-Härjedalen: Monika Simson, 063-51 38 03

Norrbottnen: 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: Barbro Bertilsson och Jan Paraniak på väg
till sitt bröllop.

LEDAREN

Årets största Svenska maratonhändelse har avverkats med som vanligt förstklassiskt arrangemang. I år var loppet dessutom kryddat med en ovanligt spännande upplösning. Alfred Shemweta avgjorde först på Valhallavägen och vann inte bara Stockholm Marathon utan blev även svensk, distrikts- samt klubbmästare för Flemingsberg. Alfred tillsammans med Anders Szalkai och Marie Söderström är uttagna till VM i Sevilla. Marie vann även hon både Stockholm Marathon och SM före ett ovanligt starkt svenskt damgäng där tvåan Susanne Johansson överraskade stort. Anders som blev tvåa i SM sprang återigen bra och är kanske vår säkraste långlöpare. Han är alltid med långt fram. Vi håller tummarna för våra löpare, men glöm inte bort vår egen Birger Fält som är uttagen till 20km gång. Vi önskar dom lycka till i värmen.

Ett annan stor maratonhändelse är Jubileumsloppet som går i samband med Vintermarathon den 6 november, där vi springer på delar av 1899 års maratonbana mellan Södertälje och Norsborg. Ställ upp och känn historiens vingslag. Vi planerar även en jubileums-supé lördag kväll efter loppet. Mer om det i nästa nummer eller på vår hemsida, som vi uppdaterar regelbundet. Har ni andra idéer i samband med hundraårs-jubileet, hör av er till undertecknad.

Övrigt kan nämnas att vi kommer ha ett gemensamt möte med våra distriktsombud på senhösten. Kontakta gärna era kontaktombud om ni har några idéer för Sällskapets framtida utveckling.

Med varma sommarhälsningar

Micke Hill
Ordförande

Innehåll

Sid 2	Ledaren.
Sid 3	Familjen Marathon från Stallgatan.
Sid 4	Skyddsänglar visst finns dom!
Sid 6	Göteborgare sprang maraton på Antarktis.
Sid 8	Angående löpträning....
Sid 10	Lipton Ice Tea Antwerp Marathon.
Sid 12	Stockholm Marathon 1999.
Sid 15	Prague International Marathon, PIM.
Sid 16	Konsten att springa ett långt lopp.
Sid 17	Svenska maratonlopp 1999
Sid 18	Lottas och Monikas Grönländska äventyr.
Sid 20	Maratonlopp i Norge, del II.
Sid 21	Resultat.

Nästa nummer Marathonlöparen:.

Manusstopp 11 augusti. Utgivningsdag 3 september

Familjen Marathon

från Stallgatan!

Känner Du familjen Marathon på Stallgatan i Upplands Väsby? Inte! Då är det dags för en presentation:

Namnet **Curt Sandberg** har Du säkert hört. Årets Stockholm Marathon blir hans 20:e i ordningen och totalt 100:e maratonlopp. Sin första mara sprang han just i Stockholm 1980. Av sina maratonlopp har han sprungit inte mindre än 60 utomlands med **Berlin Marathon** och **Big Sur International Marathon** i Californien som sina absoluta favoriter.



Lars, Curt och Guy.

Curt är sambo med **Gretel Utter**, som gillar alla typer av konditionsidrotter och bl.a. har sprungit fyra maror med 3.53 som personbästa. Gretel har två söner, **Guy** och **Lars**, som har ärvt idrottsintresset av sina föräldrar och blivit speciellt maratonintresserade sedan Curt kom in i bilden i mitten av 80-talet. Annars är det faktiskt så att pojkarnas far, **Bror**, har bättre personbästa än Curt på maraton, 2.54.30 jämfört med 2.55.

Lägg därtill att Curts söner i ett tidigare äktenskap, **Patrik** och **Tommy**, sprang halvmarathon på 1.21 redan vid 15 resp. 13 års ålder. Enligt Curt kommer förhoppningsvis även de att snart pröva fulla maratonsträckan.

Tillbaka till Stallgatan. En söndagskväll i maj sitter jag i en lägenhet i nr 14 A och samspråkar med Curt, Guy, som bor i 8 A och Lars, boende i 3 A. Curt är just hemkommen från **Copenhagen Marathon**, där han blivit näst bäste svensk (av 133) på 3.00.40.

Tidigare i vår har Guy och Lars varit med Curt till **Paris Marathon**, där båda satt personrekord med 2.46. Tidsdifferensen dem

emellan är nästan alltid 20 - 25 sekunder, oberoende av distans, med den tre år äldre brodern Guy främst. Guy har hunnit med 18 maratonlopp medan Lars hittills bara sprungit fem.

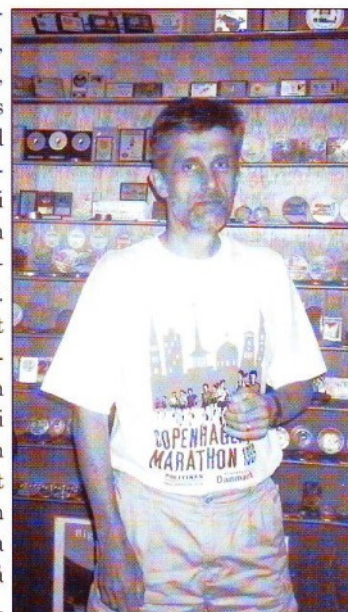
Curt har jag träffat många gånger tidigare, men Guy och Lars träffade jag för första gången vid **Rösjöloppet**, några veckor tidigare. På långa banan, 17 km, kom pojkarna tvåa resp. trea på 1.01 och tidsdifferensen var den vanliga.

Jag frågar dem om de ofta tränar tillsammans. Förr sprang de ofta med Curt, men efterhand har han fått allt svårare att hänga med. Guy och Lars kör gemensamma träningspass högst 1-2 gånger i veckan, eftersom Lars, som jobbar som fastighetsskötare på HSB i

Väsby är hemma en halvtimme före Guy, som är snickare, och gärna vill ge sig ut så snart som möjligt efter jobbet. Båda springer c:a sex mil i veckan och är medvetna om att för att nå riktigt bra tider på maratonsträckan måste träningsdosen ökas. De har dock framtiden för sig, eftersom de ännu bara är 29 resp. 26 år och det skall bli mycket intressant att följa dem i fortsättningen.

Medan vi sitter och pratar kommer Gretel in i lägenheten med sin tävlingscykel efter ett träningspass. Vi andra fortsätter att prata och Curt berättar att han fortfarande, vid 48 års ålder, hoppas kunna förbättra sitt personrekord, som är 2.55.03 och sattes i Örebro 1985. Curt tycker att Stockholm Marathon 1983 var hans hittills roligaste maratonlopp, då han för första gången gick under tre timmar. Curt har aldrig satsat riktigt hårt för att t.ex. komma under 2.50 eller 2.55, utan istället valt att år efter år ligga på tider omkring tre timmar, helst något under, vilket han lyckats ganska bra med även om han ibland sprungit in i "väggen" och tiden har rusat iväg uppmot fem timmar.

Efter att ha tagit några bilder önskar jag Guy och Lars lycka till i fortsättningen och sporrar dem att öka träningsdosen och som ett första delmål ta sikte på mitt personrekord, 2.39.14. Curt



Curt framför sin prissamling.

önskas i första hand lycka till inför sin 100:e mara och sedan god fortsättning framöver. Med samma standard, omkring tre timmar, ligger han snart i topp i veteranklasserna.

Text och foto: Jan Lind

SKYDDSÄNGLAR VISST FINNS DOM!

Det var en gammal idé - att ta sig från sommarstugan ute på Värmlandsnäs till hemmet i Uddevalla TILL FOTS. 15,5 mil borde inte vara omöjligt. Men visst fanns det frågetecknen. De skulle rätas ut. Så här gick det till när det begav sig nu i maj.

Väckarklockan ringde kl 02.00 efter ca 1 timmas sömn. Vanlig frukost med havregrynsgröt, termometerkontroll (+5) och noggrann fotvård. Det betyder tejpning av varje tå för sig, speciell tjock tejp under trampdynorna och vaselin under hälarna. Klädsel: superställ, extra supertröja, specialbyxor med 6 fickor och livrem, reflexväst, extrastrumpor i fickan samt vätskebalje. Ett par strumpor blev vantar nästa morgon när kylan satte in och farten var minst sagt maklig.

Mat och dryck: från början saft och våfflor för 4 mils löpning. Sedan bullar, mjölk och kaffe, kakor, läsk och blåbärssoppa. Men när inköpt mjölk för sent visar sig vara skämd blir man ganska sur!

Inköpsstopp: Mellan Säffle och Åmål (men där körde fru Ingallikapp och jag slapp betala), Tösse, Ånimskog, Mellerud och Brålanda. Allt var kollat i förväg så att kiosker etc. var öppna.

Jag startade mig själv kl 04.00. Två mål var satta. Dels trodde jag att det skulle räcka med 24 timmar och dels ville jag höja personbästa i stäcka från 136 km på ett dygn. Det tog 25 timmar och 25 minuter efter en synnerligen lusig slutsträcka från Frändefors och hem. Däremot höjde jag kilometerantalet till 147. Alltid något.

Det handlade om 90% asfalt. Fötter och annat klarade sig överraskande bra. Ett problem var förstås all mötande trafik på ca 10 mil på 45:an. Det var en vanlig vardag och

det handlade om flera tusen möten. Särskilt högt lastade långtradare försökte få ner mig i diket. När det blåste till som värst fick man bara stanna och vända ryggen till. Asfalterande vägarbetare försökte få stopp på mig genom att lägga ut tjära på stora områden. Men jag klafsade vidare.

Nya vänner har jag fått - busskurer. Där kunde jag vila några minuter då och då. Vid två tillfällen föll jag i sömn ett par minuter. Annars var vakenheten inte något problem. Men en buss undrade om jag ändå inte skulle åka med.

Så var det det här med skyddsänglar. I trakten av Ånimskog började jag få krampkänning i en vad. Sådant är fasansfullt, särskilt om man har 8 mil kvar. Skulle jag behöva gå hela vägen hem eller bli hemtransporterad? Jag bad en stilla bön. Någon måste ha hört mig. Strax kom idén att jag kanske skulle pröva liniment, som jag hade med mig mot kyla. Det hjälpte ögonblickligen och sedan hade jag inget obehag alls trots allt vaden fick stå ut med därefter.

Ängeln höll sedan ett vakande öga på alla bilar och ungefär en mil från hemmet gjorde den en ny uttryckning. Klockan var väl halv fyra på morgonen. Ett bilburet tidningsbud i högsta fart trodde säkert inte att det fanns någon stolle ute så här i mörkret utan genade i en vägkorsning via diket. Något fick mig att stanna upp i god tid. Det var min smala lycka. Ändå nuddade bilhjulet vid min fot. Ängeln igen?

Förundade miner längs vägen? Inte många. Alla hade ju så bråttom. I Tösse undrade kioskiträderna vad det var för slags tävling jag deltog i. Jag förklarade att det bara handlade om träning och att jag skulle till Uddevalla. De höll på att skrat- ta på sig. I Mellerud stod en man och skulle tanka. Han tycktes få en chock och fick tydligen något helt annat i tankarna.

Varför denna knäppa idé? Min svärfars far har ett rykte efter sig att ha simmat en lång sträcka i Vänern. Det har jag hört till leda. Glöm gamle Daniel! Dessutom borde barnbarnen ha fått något att berätta för sina barn vad det lider. Rykten och berättelser lever ofta mycket längre än gods och guld.

Slutligen vill jag gärna ge ett tips. Prova att springa på natten. Du får gott om syre, Du ser bara korta angenäma sträckor framför Dig och Du ser syner som Du bara läst om. Jag såg underliga formationer vid vägkanten. Den märkligaste var en jättestor krokodil. Och jag var vaken - tror jag!

Text: Sune Hjalmarsson

Jubileumsloppet

1899 - 1999

Och den 37:e upplagan av
VINTERMARATHON
Lördagen den 6 november kl 11.00

Välkomna till **100-årsjubiléet** av det första maratonloppet i Sverige

- Start och mål** Östertälje (500 m gångväg från Östertälje station)
- Bana** Envarvsbana (42 195m) utefter delar av 1899 års maratonbana mellan Södertälje och Norsborg. Vätskestationer var 5 km.
- Omklädnad** Omklädnad vid Östertälje IP, Gärtuna.
- Anmälan** Via postgiro eller e-post på vår hemsida. Tillhanda senast den 15 oktober. Ange namn, födelseår, adress, klass samt tröjstl (S, M, L, XL).
- Postgiro** 69 67 17- 8, Flemingsbergs SK
- Startavgift** 280 kr inklusive jubileumströja.
- Efteranmälan** Endast tävlingsdagen före kl 09.30 mot en förhöjd avgift på 100 kr
- Klasser** M-22, M, M35 - M70 (fem-års intervaller)
K-22, K, K35 - K70 (fem-års intervaller)
- Priser** Hederspriser till de främsta i varje klass. Vandringspriser enligt Svenska Marathonsällskapets bestämmelser. Vandringspris och hederspris till bästa 5-mannalag. Medaljer till samtliga fullföljande.
- Maxtid** 5 + timme.
- Motionslopp** 4 219,5 meter. Start kl 12.00. Anmälningsavgift 50 kr. Efteranmälan mot en förhöjd avgift på 50 kr. Utlovningspriser vid målgång.
- Upplysningar** Owe Westin, tel: 0708-68 68 17 dagtid
Bengt Backman, tel: 08-530 680 92 kvällstid
Micke Hill, e-post: mikael.hill@hills.se
Hemsida: www.marathon.se/marathonsallskapet

Arrangörer
Flemingsbergs SK & Svenska Marathonsällskapet

GÖTEBORGARE SPRANG FÖRSTE NORDBO SOM SPR

*I förra numret av Marathonlöparen utlovades en artikel om **Antarctica Marathon**. Vad vi då inte visste var att denna rapport från vår medlem **Carl-Gustaf Siby** skulle dyka upp i majnumret av **Springtime / Runners World**. Vi vet sedan en undersökning häromåret att 40 % av våra medlemmar är prenumeranter på denna löpartidning och säkerligen har åtminstone hälften redan läst denna rapport från den allra sydligaste delen av vårt jordklot. Därför följer nu Carl-Gustafs berättelse i en förkortad version och bilderna som valts är sådana som inte publicerats i **Springtime / Runners World**.*

Antarktis är en av världens vackraste platser. Gigan tiska isberg, som inte finns någon annanstans, ett fantastiskt djurliv, som inte har någon motsvarighet på någon annan plats. Denna rena och oexploaterade kontinent har ingen ägare och är svår att komma till. Den antarktiska isen har en yta av c:a 13.3 miljoner km, eller 1.3 gånger Europas yta. På sina ställen är isen 4 km tjock. Högsta punkten är **Vinson Massif**, 4897 m. Temperaturen på Antarktis varierar från -70° vintertid till +5° sommartid.

Lämnar **Göteborg** 4 januari och landar i **Buenos Aires** 19 timmar senare i 30° värme.

Därifrån flyg med den amerikanska gruppen på 100 personer till världens sydligaste stad, **Ushuaia**. Där är det också sommar och rekordvarmt, +8° och lätt snöfall! Turistsäsongen här är endast två månader, januari och februari, i mars börjar hösten.

Från **Ushuaia** åker vi med den f.d. ryska vetenskapsbåten, **Academik Ioffe**, som ägs av ryska vetenskapsakademien, men som chartras av kanadensare. Resan skall pågå i

tolv dagar. Efter några timmar når vi den s.k. **Drake-passagen** med öppet vatten och kraftiga dyningar. Påföljande morgon är det inte många som äter frukost.

Efter närmare ett dygn till sjöss går vi med hjälp av gummibåtar iland på **King George Island**, som hör till **Shetlandsöarna**. Här finns mängder av pingviner av olika slag samt elefant- och pälssälar. Efter fyra timmar fortsätter vi båt färden norrut mot **Paulet**. Farten är låg, för nu uppenbarar sig isberg, stora som små, överallt. Nästa landstig-



MARATON PÅ ANTARKTIS - RUNGIT I SJU VÄRLDSDELAR

ning blir vid **Esperanza Bay**. Vid denna argentiska bas bor c:a 60 forskare, som bl.a. studerar havsvattensnivåns höjningar och sänkningar. Om all is skulle smälta skulle vattennivån i havet stiga med c:a 54 meter!

Efter närmare fem dygn når vi den norra Shetlandsön, **King George Island**, där det tredje **Antarctica Marathon** skall springas. Det kan också bli det sista p.g.a. svårigheterna att arrangera det. **Totalt är 131 anmälda** till loppet. Det är en och en halv plusgrad, och ute i viken, där vi ligger, blåser det 24 sekundmeter. Vi foslas in i gummi-båtar till **Uruguays bas**, där starten skall gå.

Hur klär man sig då för ett maratontävlingslopp i denna väderlek? Själv hade jag på mig tre lager **Helly Hansen**, en Gore-texjacka samt en vindjacka, vindtäta tajts, **Helly Hansen** långkalsonger samt tjock mössa med Gore-texluga. Bland löparna tinns löpare från sju länder, bl.a. två ryssar, som otroligt nog väljer att springa i kortbyxor och T-shirt.

Starten går på utsatt klockslag och vi springer c:a två kilometer på kullersten längs stranden, vilket är klart tröttsamt. Därefter rakt uppför en glaciär i två kilometer. Här går det överhuvudtaget inte att springa, utan man måste gå eller snarare klättra uppför. Det gäller att se upp med sprickor och mindre floder i glaciären.

Väl uppe på toppen är utsikten magnifik, men det blåser enormt, 32 sekundmeter. Därefter går det utför, men p.g.a. motvinden och det moddiga underlaget känns det ändå tungt. När man väl kommit nedför glaciären blir det strandlöpning i två kilometer, innan det åter blir kuperat.

Efter åtta kilometer är man framme vid den **ryska basen**. De sista kilometrarna dit har varit hårt kuperade, och dessemellan har man också tvingats att vada genom åar och gyttja. På väg till vändpunkten passerar vi även den **chilenska basen**.

Vändpunkten ligger vid 12 kilometer och mitt i den **kinesiska ba-**

sen, vilket kanske är anledningen till att det bland deltagarna finns två kineser.

Återvägen är lika kuperad som tidigare, och vinden ligger konstant mellan 20 och 30 sekundmeter. I backarna går de flesta, liksom när motvinden är alltför kraftig.

Väl framme vid 21 kilometer skall man uppför glaciären än en gång. Nu känns den dubbelt så lång. Det är nu så moddigt att fötterna sjunker ned i sörjan, men det gör inte så mycket, eftersom man redan tidigare är blöt om skor och fötter.

Nu återstår bara 18 kilometer och samma varv igen. På hemvägen börjar det dessutom att snöa, trots att det är sommar.

I mål efter 5 timmar och 14 minuter är jag historisk. Förste svensk att klara Antarctica Marathon och förste skandinav som sprungit maratontävlingsloppet på sju olika kontinenter.

Text och foto: C-G SIBY



ANGÅENDE L

Text: Åke Lutner

Detta inlägg i "debatten" gör inte anspråk på någon vetenskaplig akribi (som om forskare skulle vara ofelbara tränarinnovatörer, som kan förvandla talanglösa idrottare till världsstjärnor på maraton inom fem år), men vi vet att den ovetenskapliga amatören Arthur Lydiard revolutionerade löpträningen med sin mängdträning och lotsade fram olympiska medaljörer och världsstjärnor på löpande band. Men långt tidigare i början på 50-talet upptäckte Valter Nyström maratonträningens ljuvliga frukter, då han inför OS 52 satsade på maraton, men sprack i uttagningen, men senare under säsongen upptäckte han som 37-åring att milloppen gick lättare och snabbare och slog svenskt rekord med 29.23 – en världsstjärna på gamla dar chockade löparvärlden! Även Erik Östbye, Evert Nyberg m fl upptäckte att deras resultat på kortare distans blev bättre med mängdträning i botten och flera mil per år. Men dessförinnan, ända fram till 1950 var snabbhets- och intervallträning heliga principer, och egentligen var det inte förrän i mitten på 60-talet som svenskarna började fatta galoppen. Därefter har det förekommit eviga diskussioner om hur mycket mängd som krävs för de olika sträckorna (800 – maraton). Förvirringen har alltså varit ganska total genom åren. Men det är inte så konstigt, när det lättaste är att förstå att det krävs snabbhet och tempo, det är ju det som syns. När löpare blir varvade, tror publiken och ser med egna ögon, att tempot är otillräckligt och mer tempoträning behövs. Med andra ord "det måste gå snabbare" mer snabbhet och tempoträning ... Hur många gånger har vi inte alla gjort våra tankfel under våra löparkarriärer. När inte fysiologer och tränare riktigt förstått "löpingens hemligheter" kan man inte gärna begära att vi vanliga dödliga ska förstå vad som brister hos löpare när de sacker. *Jag anser att den största revolutionen i tävlingslöpningens historia är mängdträningen!!!*

Konsten är att löpa nära sitt max

En 800m löpare måste sträva efter att löpa så nära sitt 400m max som möjligt. Exempel: Om "perset" är 55 sek på 400m skall man försöka hålla 59 sek i båda 400m loppen = 1.58. Samma princip på de längre distanserna och är man 10000m löpare försöker man löpa så nära sitt 5000 max, och sluttiden avslöjar alltid löparen. På maran blir det knepigare på grund av de olika banprofilerna, men då blir alltid målet att springa snabbare på en snabb mara än på en kuperad halvmaras i två halvmaror i följd! Därför kan det vara intressant för alla löpare att seriöst tävla på två distanser för att testa hur man ligger till om man är "mer uthållig än snabb" eller vice versa. Få löpare blir max fulltränade och kan löpa nära sitt max på den underliggande distansen. Ibland träffar man gamla medeldistansare som spontant utbrister att de borde tränat mer snabbhet. När de avslöjat sina "pers" på 400m resp 800m visar det sig "alltid" att spännvidden mellan tiderna är generande vida och som vanligt "mer snabb än uthållig". Om man inte vill bli avslöjad är det smartaste handlingsmönstret att endast tävla på sin "specialare", men då får man ingen chans att lära känna sig själv som löpare och kan då inbilla sig vad som helst och sikta på OS-guld om tio år. Om man inte heller vill veta sina fysiologiska begränsningar skall man aldrig testa sig ...

Numera har sprinterna äntligen lärt sig träna rätt d v s mer snabbhet än tidigare, men de flesta maratonlöpare tränar alldeles för lite uthållighet om de nu har några större ambitioner. Även om mängdträning är det viktigaste, så är även snabbhet, tempo, styrka, koordination och rörlighet värdefulla inslag i en långdistansares repertoar. Men hur skall det tränas? Intervall? Snabbdistans? (som borde heta tem-

podistans), fartlek? Alla experter är överens om att träningen bör bedrivas allsidigt. Under den mer än hundraåriga tävlingslöpningens historia har den eviga frågan varit hur man skall träna för att bli bättre. Oavsett nivå vill alla tävlande förbättra sina resultat, kanske inte alltid tävla mot andra utan förkovra och utveckla sig själv och följa upp sina eventuella framsteg i sina tävlings- och träningsdagböcker. Det har skrivits otaliga löparbiografier och mängder om löpträning. I löpartidningar är det inte svårt att finna träningsråd för nybörjare och elit. Inför detta massiva utbud som sköljer över oss som manna från himlen är det inte lätt att värja sig. Svälj inte allt med hull och hår, var kritisk och ifrågasätt "experterna" och tänk logiskt. Analysera de olika löpgrenarnas krav och bli din egen tränare! Långdistanssträning är inga konstigheter. GIH-utbildade tränare, fysiologer m fl teoretiskt skolade rådgivare har en viss förkärlek att onödigt krängla till träningen i diverse invecklade system och gör en dygd av det. Det svåraste är alltid att för enkla och gå sin egen väg och tro på det man gör. Det har visat sig också att de enkla och okomplicerade träningsprogrammen ger de bästa resultaten inte bara i löpning. Om Sixten Jernberg följt fysiologernas råd att träna intervall hade han inte blivit världens skidkung. Om Gunde Svan följt alla välmenande råd att minska sin mängdträning hade han inte blivit världens bästa skidåkare genom tiderna. Om inte Derek Clayton tränat så våldsamt hårt hade han inte blivit först i världen under 2.10. Om inte Peter Snell haft mängdträning i botten och träffat "frälsaren" Lydiard, hade han aldrig vunnit sina OS-guld på 800- och 1500meter. Bara för att nämna några exempel ...

I Sverige saknas det mängder av skickliga tränare för teknikgrenarna, i konditionsgrenarna ledare typ skidornas Sigge Bergman.

ÖPTRÄNING

Egentligen behövs det bara löptränare för ungdom, som efter 5-6 år lärt sig alla träningsystem och då blir sin egen tränare. Det viktiga är att hjälpa ungdomarna till rätta från början så att de utvecklas spikrakt mot toppen. Alltför många tränare har och har haft en tendens att hänga kvar allt för länge och sola sig i glansen och inbilla en förvirrad allmänhet att tro att det beror på träningsprogrammet att adepten blivit så bra, när sanningen är att den aktive är mer talangfull än tränaren är skicklig. Talang är den viktigaste förutsättningen om någon vill nå toppen. Från att tidigare endast ha testat syreupptagningsförmåga till de mer avancerade testerna av blodmjölksyra och löpekonomi har fysiologerna blivit allt kunnigare och betytt mycket för idrotten på alla nivåer. Av tradition är Sverige världsledande inom idrottsfysiologin.

Som en hjärt kontrast till vetenskapen står de afrikanska löparnas uppbyggnad de första 20 åren. Vi har alla mycket att lära av dem: Barfotalöpning, löpglädjen, offensiv respektlöshet, fartlek i kuperad och obanad terräng och deras ständiga rastlösa springande vart de än ska. De svenska löparna har inte denna fundamentala grundträning och det syns sedermera på resultaten och tävlingarna. Flera afrikaner löper gräsligt fult och kantigt och vevar med armarna, därför att de inte fått någon löpskolning i unga år som flertalet svenska löpare. Men det är inte de små detaljerna, låt vara icke oväsentliga, som är avgörande för resultatet.

Idag är klocka, pulsmätare och intervallträning på modet, inte bara inom löpningens svåra konst. Finns det sakliga skäl att ifrågasätta intervallträning som enda metod för tempoträning för långdistans- och maratonlöpare? Ja, det gör det.

Men inte om man läser de olika

löparskribenterna, som tycks vara gräddade i samma ugn, de brukar hävda – fångna i fördomar och vanföreställningar – att långrota i samma tempo skapar inga löpare. Talar eldande till ett blandat "auditorium", som en väckelsepredikant. Min sårade oskuld skär djupa sår i själen; jag har blivit kränkt och måste försvara mina ståndpunkter och få nöjet piska denne ett varv till. Jag är fri att blanda vilka begrepp som helst, fri att sätta tankar och fantasier i rörelse där andra gått vilse, fri att föra upp problemen till ytan där de tidigare gömts undan. Okonventionell tankestil. Halsbrytande tankegångar. Snabba slutsatser i mina kravlösa glädjesprång, när man hittat skatten d v s kommit till insikt att all intervallträning kan ersättas med fartlek på all längdistan. Och kortare: När jag själv gjorde 4.11 på 1500m som 42-åring med långärmat och med träningsskor med endast distans och fartlek, insåg jag att intervallträning över 1500m är onödig och bara en tradition, som alla tror att de måste köra efter som deras tränare sagt det som i sin tur läst det någonstans ...

Att världsstjärnorna tränar intervall beror på att deras träningsprogram är baserade på tidigare världslöparens metoder, om än något modifierade. Då känns det tryggt att ha intervall med "för att inte missa något" och dessutom är det bekvämt att bli servad av ett team på en idrottsplats. Att köra ett stentufft fartlekspass i kuperad terräng utan handbroms, ensam med sin trötthet och besatthet, kanske inte är så lockande. När "Gösse" Holmér introducerade fartlek på 40-talet var den menad som ett komplement till intervallerna och övrig träning, men det behöver den inte förbli. Fartlek är i sig så allsidig, omväxlande, och heltäckande och bara ett komplement till distansträning som enda metod. Under 60-talet var det, som antytts, mängdträningen som revo-

lutionerade löpträningen med drastiskt förbättrade tävlingsresultat. Varför kom ingen på denna genialt enkla metod tidigare? Därför att alla var blockerade, det kunde och fick inte vara så enkelt! Löparna är vägvisare; sen kommer forskarna med sina teorier (som de inte tänkt på tidigare) och vill testa och ge träningsråd och leka experter. Det finns otaliga historiska paralleller inom andra områden! Om löpare blir tuffare, självständigare, mer medvetna och ändrar attityd kan fartlek som enda tempometod – bli lika revolutionerande på 2000-talet!!! Tro mig! Utan klocka och pulsmätare innebär njutbarare löpkänsla, och lära känna sin kropp och själ intimare. Att veta pulsen och hur snabbt det går på intervallerna är passerade lärdomar och värdefulla erfarenheter – nu är det endast känslan, den djupa koncentrationen som är värt något i den obanade trolleskogen. Livskänslan och fartleken som inte ser några hinder, endast möjligheterna. Inga fartbegränsningar och tankarna vibrerar mot segern ...

Det är en ny respektlös inställning av afrikansk fartglädje, att våga öppna stenhårt, som en Sara Wedlund i VM-finalen 95, och bli ruskigt trött, men aldrig bryta ett lopp ... Östbye hade något av denna inställning på maraton, där han alltid hängde med täten så länge som möjligt och fick slita ont sista milen. Flera av Östbyes konkurrenter kunde inte riktigt förstå hur han med sin begränsade löpförmåga kunde hänga med – som humlan som inte borde kunna flyga men gör det ändå.

Avslutningsvis kan nämnas att snabbhet (spurtstyrka är en annan komponent) är viktigt, men bara så länge man orkar utnyttja den, men är ingen begränsande faktor på långdistans. Det svåra är alltid att hålla det relativt låga tempot kilometer efter kilometer, och då gäller det att träna därefter också ...

Lipton Ice Tea Antwerp Marathon

En av dessa totalt okända lopp i Europa, men så klart går London och Rotterdam på samma dag och Boston dagen efter så blir det lite väl mycket konkurrens för dess eget bästa. Men varför springa en sådan mara då, eftersom den finns med i AIMS redogörelser för tävlingar i världen kan man ju vara säker på att det inte är något 40 km:s lopp i alla fall. Sedan är det en snabb bana med bara ett fåtal vägovergångar respektive undergångar. Eftersom jag efter en förkylning sprang banan - 96 med ett bedrövt resultat tyckte jag att det var dags att pröva igen. Dessutom var den omgjord till en tvåvarvsbana i stället för en ett och ett halvt-varvsbana som den var då så blev bana trivsammare med mer löpning ner vid älven. Tävlingen i övrigt är av en betydligt mer hanterlig storlek än de andra tävlingarna denna helg. Antalet startande kring 800 på helmaran samtidigt startar en halvmaran, men från de får finna sig att stå i andra startledet utom ett fåtal seedade löpare. För övrigt är det ett led för inbjudna löpare, sedan ett led för de som är goda för under 3 timmar, avslutningsvis resten inklusive halvmarathonlöparna. Vätska som serveras är vatten (kallt som den) samt Isostar ca. var 5:e kilometer utmed banan, som är tämligen lättlöp med några kortare gatstenspartier som stör lite grand. I övrigt ett tämligen gediget arrangemang med pastaparty på lördagen där dryck av diverse slag finns att få för en låg penning. Likadant är det på samma ställe efter tävlingen fast då finns det bara lie lättare tilltugg samt dricka, dessutom sätts resultatlistor upp där och prisutdelning sker där. Nackdelen med tävling i dessa trakter är förstås att det underlättar om man kan flamländska eftersom det är det som talas där av publik och löpare. Klen tröst att det är lätt att göra sig förstådd på engelska då speakern hela tiden pratar flamländska och publiken hejar på en på samma oförståeliga svada. Men

som sagt i det stora en bra tävling speciellt för den som vill göra bra resultat p.g.a. storleken på tävlingen, dessutom är Antwerpen en stad med en vacker stadskärna som är sevärd och ett härligt kök för den som tycker om mat.

Detta år var det dessutom dubbelt så mycket svenskar som sist då jag sprang här, nämligen chattaren från friidrottsförbundet Lorenzo Nesi som hade målsättning att springa under 2:48 vilket gjorde mig förvånad då jag efter ett väl disponerat lopp kom i kapp honom efter ca. 35 km, men han slog sitt pers i alla fall trots lite optimistisk öppningsfart, så den som vill pers har goda möjligheter här.

I övrigt så har arrangörerna rabatterade priser på hotell inom ett kort avstånd från start och mål, vilket i och för sig medförde att jag inte brydde mig om att ta bussen till badhuset som går från och till målplatsen mellan klockan två och sju.

Text: Peter Jaktlund

Resultat

M			
1	Oleg Othmakov	Ryssland	2.13.44
2	Ronny Ligneel	Belgien	2.17.51
3	Marnix Goegebeur	Belgien	2.19.19
37	Peter Jaktlund (4:a i M40)	Kvarnsv. FIK	2.44.39
44	Lorenzo Nesi	Studenterna	2.46.18
K			
1	Lieve Slegers		2.34.23
2	Ludmilla Afonjuschkina		2.35.49
3	Katja Merlin		2.39.02



KONGSVINGER MARATON 99

(Målt av DNM)

Lørdag 7. august

Vi inviterer til Hedmarks andre maraton - og Norges andre skogsmaraton

Vi kan tilby: Hel-, halv- og minimaraton. Start kl. 11.00 for helmaraton, kl. 11.45 for minimaraton og kl. 12.30 for halvmaraton. Startkontingent kr. 200,- for helmaraton, kr. 150,- for halvmaraton og kr. 80,- for minimaraton.

Klasser: Junior, halv, eller senior og alle klasser veteran, mini kl. menn, kvinner og tur/trim.

Alle som fullfører mottar deltagerpremie, ellers god premiering med mange overraskelser. 5-og 10-årspokal hel/halvmaraton.

Påmelding til Kongsvinger Maraton, Paulsrudveien, 2223 Galterud. Bankgiro 7113.20.04220. Frist 31.07.99. Etteranmelding: Hel- og halvmaraton kr. 50,-. Minimaraton kr. 20,-.

Husk: Navn, klubb, adresse og distanse.

Kontaktpersoner: Rolf Hansen, tlf. 62 96 76 42

Marit Olaussen, tlf. 62 81 82 01.

Telefax 62 96 76 42.

Velkommen til løperfesten i Festningsbyen.



Den 21:a upplagan av Stockholm Marathon avgjordes lördagen 12 juni i, åtminstone för publiken, idealiska förhållanden. Tyvärr upplevde dock många av maratonlöparna att så inte var fallet och ett flertal av våra medlemmar tvingades bryta, bland dem **Stefan Hall** och **Janne Lindblom** och på damsidan, **Annika Nyberger**.

Segern gick i år glädjande nog till en blivande svensk, Flemingsbergslöparen **Alfred Shemweta** som gjorde ett storlopp och passerade **Onesmo Ludago**, Tanzania, på Odengatan, bara någon kilometer från Stadion. Årets segrartid blev 2.14.52.

Jonas Larm, som fick Sällskapets stipendium som "Årets uppstickare 1998" motsvarade högt ställda förväntningar med sin 17:e placering på 2.26.40. Närmast efter honom i mål kom "Årets uppstickare 1996", **Martin Rappe**, som också blev vår bästa medlem. Bäst av våra medlemmar på damsidan placerade sig **Ing-Marie Eriksson (Nilsson)** på 8:e plats med 2.46.00 och därefter **Ingela Gahne (16:e)** och **Maria Sollerman (17:e)**, som klarade sig strax under tretimmarsgränsen.

I nästa nummer av Marathonlöparen skall vi försöka publicera så många av våra medlemmars resultat som möjligt!

Jan Lind

FÖLJER DU MED TILL *BUDAPEST*?

Budapest är metropolen som har allt, historia, konst, kultur, musik, romantik m.m. I Budapest upplever man kontrasterna mellan gammal ungersk kultur och den nya tidens strömningar från västvärlden.

Budapest Marathon äger rum söndagen 3 oktober med c:a 3000 löpare. Det är en flack och lättlöpt bana inne i staden och över Donaus broar. Temperaturen brukar variera från 9° till 19° C vid denna tidpunkt.

Svenska Marathonsällskapet kommer att anordna en weekendresa om tillräckligt många anmäler sitt intresse.

Hör av Dig snarast möjligt till Per-Arne Allensten eller Jan Lind.

Budapest Marathon **3 oktober 1999**

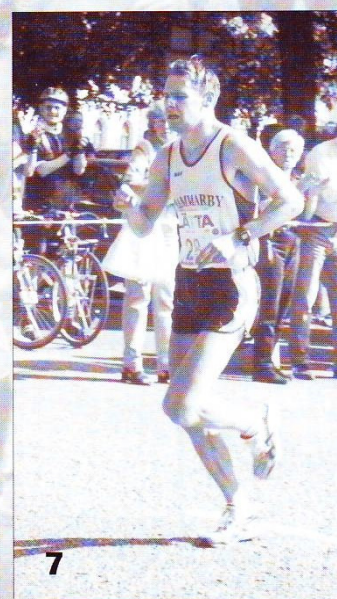
Budapest Marathon går den 3 oktober, samma dag som Lidingöloppet. Är du intresserad av att följa med, kontakta oss snarast möjligt.

Resan kommer att bli en långhelgsresa eftersom loppet går på en söndag.

*Sänd in en intresseanmälan på e-post till pa.allensten@tr.se eller ett trevligt vykort till:
P A Allensten, Tennisvägen 55, 175 53 JÄRFÄLLA,
tel kväll 08 - 580 306 14.*



STOCKHOLM



1999



MARATHON

1. Starten har gått. Snabbt iväg är bl.a. Christer Ryman (52), Anders Szalkai (2), Terje Naess (5), Mats Johnsson (57), Johan Dahl (41), ryssen Pavlov (11), Patrick Hallén (7), Mehmet Abbeholm (35), fransmannen Teobaldi (194), Bjarne Thysell (6), Onesmo Ludago (17), Lars Andersson (38), Sammy Bitok (8), Martin Ojuku (1), fjolårssegraren och estländaren Toomas Tarm (34).

2. Ing-Marie Hugosson (K 75) tar sig en klunk vatten. Strax bakom henne syns Jan Ljungkvist (3523).

3. Maria Sollerman passerar Duvbos vätskekontroll efter 23 km. Som funktionär till vänster syns Hasse Lagerkvist, numera stavhopparsveteran i världsklass.

4. Tre av Sveriges "coming men": Erik Framme (43), Jonas Larm (47) och Lars Andersson (38) tillsammans med spanjoren Pardo (15). Jonas har som bekant tilldelats Sällskapets stipendium "1998 års uppstickare".

5. Marie Söderström omsvärmd av idel manliga löpare.

6. Tåten passerar 22km.

7. 500 meter kvar för Martin Rappe, "1996 års uppstickare", som gör en gedigen insats.

8. Tåten passerar Strandvägen efter 9 km: Alfred Shemweta (3), Anders Szalkai (2), Patrick Hallén (7), Tore Bye (12), Paul Bor (31), Joseph Ngeopolus (32) och Toomas Tarm (34).

9. Stefan Ulmeståhl fullföljer sitt 50:e maratonlopp.

10. Birbalaite (K 5), Jennie Åkerberg (K 2), fjolårets svenska mästare och Annika Nyberger passerar vätskekontroll samtidigt med bl.a. Per Ericsson (247) och Eddy Hultgren (420).

11. In genom Stadionporten som överlägsen segrare i damklassen, Marie Söderström-Lundberg.



Berlin Marathon 1999

26 september

Vi reser från Malmö den 24/9 på kvällen med plats i liggvagn och kommer till Berlin på lördagsmorgonen.

På söndagsmorgonen går starten från Charlottenburg Tor vilket innebär att vi tar en rask morgonpromenad dit från vårt hotell.

På tisdag kväll den 28/9 tar vi åter vår liggvagn tillbaks till Malmö.

Vårt hotell i år heter Hotel Am Studio och ligger vid Kaiserdamm.

Pris i delat dubbelrum 3810:-
Enkelrumstillägg 870:-

I Priset ingår:

- Tågresor **MALMÖ** - Berlin och åter.
- Liggplatser på tåget
- Plats i delat dubbelrum på hotellet
- Frukost på hotellet (fyra stycken)
- Reseledare

Anmälan till resan görs senast den 15/7 till

- med e-post pa.allensten@tr.se
- per post P A Allensten, Tennisvägen 55, 175 53 Järfälla

Har du några frågor ring 08/580 30614 kvällstid

Anmälan till själva loppet görs direkt på en blankett som översänds efter anmälan till resan.

17th International Athens Peace Marathon

17 oktober 1999.

Sv Marathonsällskapet kommer att traditionsenligt och i samarbete med Fritidsresor arrangera en resa till Athen Marathon.

Utresan den 15 oktober på morgonen från Stockholm och med återresa vid lunchtid den 22 oktober, med andra ord en veckas resa.

Vi har reserverat ett antal rum på Hotel Sea View i Glifada c:a 15 km utanför Athen. Hotellet är inget lyxhotell men av god klass, c:a 500 meter från Glifada centrum.

Pris i delat dubbelrum 4.560:-
Enkelrumstillägg SEK 950 :-

Priset inkluderar:

- Flygresor Stockholm - Athen
- flygtillägg
- Transfer till hotellet
- Inkvartering i delat dubbelrum på Hotel Sea View i Glifada
- Frukost på hotellet
- Reseledare
- avbeställningsskydd

Anmälan till resan görs senast den 2/8.

- med e-post pa.allensten@tr.se
- per post P A Allensten, Tennisvägen 55 175 53 Järfälla

Har du några frågor ring 08/580 30614 kvällstid.

Anmälan till själva loppet tillkommer men vi ordnar anmälningsblanketter.

PRAGUE INTERNATIONAL MARATHON, PIM

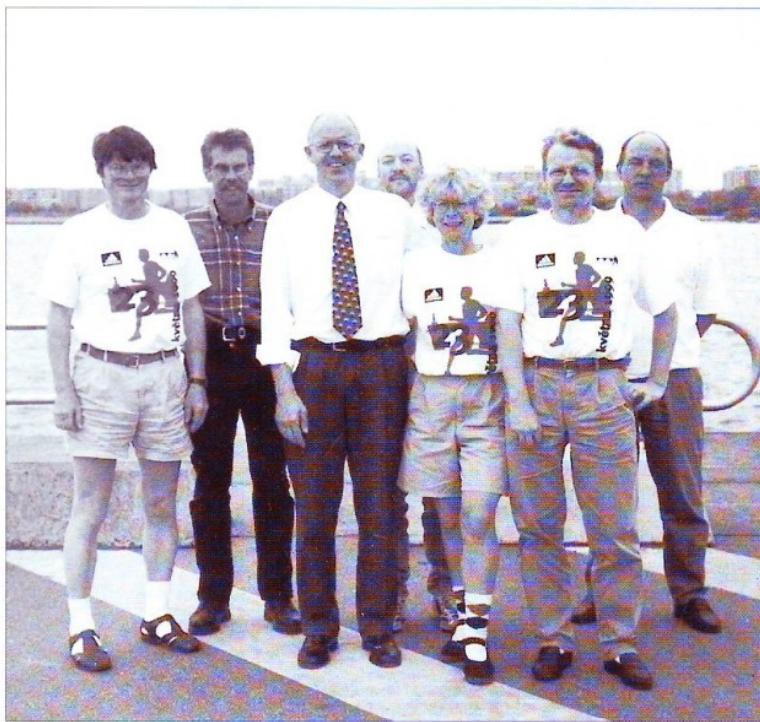
Text: Gunilla Franzén

Man satsar stort i Prag, man satsar på eliten. Men även motionären kan uppskatta detta lättlöpta lopp, som man har hela 6 timmar på sig att avverka. På fem år har loppet vuxit från 519 fullföljande 1995 till 2.782 i år. De senaste fyra åren har Kenya tagit hem herrarnas prispengar.

Loppet avverkas delvis i den gamla, vackra staden, men merparten av banan går söderut längs Moldau, med vändpunkt efter 18,7 km. Det är trevligt att möta löpare som ligger både före och efter. I år var vädret bra, ca 15 grader och inga häftiga skurar eller gassande sol, vilket vi haft dagen innan. Servicen längs banan var utmärkt, med vatten och sportdryck var 4:e km. Banan, apelsin, salt, socker fanns också på de flesta kontrollerna.

Inte bara ros åt loppet. Mest negativt var att många misslyckades med att finna inlämningen för överdragskläderna, vilket resulterade i öppnade väskor och stulna kläder. Mina kläder ratades, hittades utanför påsen, men kompisen blev av med sin overall och han var säker inte ensam om detta. Över huvud taget måste man se upp mycket noga, det fanns ficktjuvar i varje spårvagn och några tråkiga incidenter inträffade.

Själv hade jag aldrig hamnat i Prag, inte i år i varje fall, om jag inte träffat löpare vid Jakobsbergs marathon, som berättade om Busso-bolaget som kör marathonresor med utgångspunkt i Tomelilla. Detta



Leif Franzén, Lars Andersson, Lars-Åke "Busso" Olsson, Lennart Olsson, Gunilla Franzén, Per Hall och Bengt Berg.

passade mig utmärkt eftersom jag nyligen, p.g.a. arbetsbyte, flyttat till Simrishamn, 25 km från Tomelilla. Lustigt att man ska få reda på detta i Stockholm! Väl tillbaka i Skåne hörde jag mig för och fick reda på lite mer.

Mr Busso heter egentligen Lars-Åke Olsson och är lärare till professionen men kör även buss. Marathonresorna började Busso med 1992, till Berlin, efter önskemål från löpare. Långt tidigare hade Busso kört dottern och andra simmare till simtävlingar, steget var inte så långt till löpartävlingar. Berlinresan, som är mycket populär och alltid fullteknad, körs varje år, liksom resan till Stockholm marathon och Göteborgsvarvet. I år var det andra resan till Prag och det blir en andra resa till Medocs vinmara i höst. Busso kör även till Tjejmilen och Vasaloppet och han har provat på att köra till både Rotterdam och Hamburg. Man bor på bra medelklasshotell och resor-

na är mycket prisvärda. Stockholmarna får förstås ta sig till Skåne, valfri plats, men det är det väl värt.

Det är härligt att bo i Skåne, det är inte bara underbart vackert på Österlen, det är så nära kontinenten också. Visst startade vi tidigt den 21 maj, (vi blev hämtade vid dörren kl 04.00) men redan samma kväll kl 21 var vi på hotellet i Prag. Stopp på tyska autobahn hade då försenat oss 2 timmar. Det blev en verkligt lyckad resa, med en hel del kulturhistoria från Magister Busso, mellan löparsnacket. Servicen i bussens café var perfekt, med både kalla och varma drycker samt lite tilltugg. I höst ser jag fram emot att åka till Berlin. Tänk att man ska behöva flytta till Skåne för att äntligen få springa Berlin maraton!

Resultatlistan kom snabbt på internet med adress www.pim.cz

Red. anm: Se resultsidorna

KONSTEN ATT SPRINGA ETT LÅNGT LOPP

Det finns flera fördelar med att springa ett så långt lopp som 100 kilometer. En av dem är att påfrestningen kommer att bli så stor att det knappast är någon ide att ladda upp särskilt seriöst. Att kolhydratladda är onödigt, eftersom ingen lever i världen kan lagra in så mycket näring att det räcker till bränsle i 10 mil. Vätskeuppladdning kan vi också glömma av samma anledning.



Text: Rune Larsson

När jag ger sådana råd brukar folk tro att jag driver med dem. Kanske förväntar de sig att uppladdningen måste vara mer än dubbelt så komplicerad och rigorös som inför ett maratonlopp, eftersom distansen är mer än dubbelt så lång. Men sanningen är faktiskt att det enkla och trevliga oftast är överlägset det tillkrånglade och obehagliga.

Under ett 100-kilometerslopp har man andra marginaler än under ett maratonlopp. De marginalerna bör användas till att man äter och dricker mycket vid kontrollerna. Kan man sedan prata med andra löpare och ha trevligt medan man springer underlättar det också mycket.

När jag sprang mitt första 100-kilometerslopp betraktade jag det som ett förlängt maratonlopp. Det var ett dumt misstag. Jag åt alldeles för dåligt under loppet, ty jag var inte van att äta under tävlingarna. Näringsbristen som kom efter fem mil gjorde andra halvan av loppet till ett himla slit. Vidare var jag alldeles för koncentrerad på själva löpningen för att må riktigt bra.

Nu ska jag berätta hur en för mig idealisk uppladdning inför ett 100-kilometerslopp går till: Dagen innan loppet äter jag som vanligt. Att trycka i sig stora mängder kolhydrater är ett bra sätt att stressa magen. Men jag går för den skull inte och lägger mig hungrig på kvällen. Vätskeladdning skyr jag som pesten!! Om urinen är klar ska

kroppen inte ha mera vätska. Överflödet späder bara ut kroppsvätskorna i onödan. Då börjar kroppen göra sig av med vätska för att höja koncentrationen av elektrolytsalter. Detta är direkt negativt och ett för stort vätskeintag dagen innan loppet kan leda till en rejäl uttorkning under själva tävlingen. En annan negativ effekt av överdrivet vattendrickande är att sömnen störs av att man måste springa upp och pinka ofta.

På tävlingsdagen vaknar jag så sent det är praktiskt möjligt. Personbästat är 50 minuter innan start. Det var perfekt och jag sprang på 6:51 (Lejonbragden i Lund 1986). Till frukost äter jag svårsmält mat. Innan mitt bästa 100-kilometerslopp smällde jag i mig ett halvt kilo ostkaka med två deciliter vispad grädde och en massa blåbärssylt en timma innan starten. Innan loppet i Hultsfred 1998 åt jag en rejäl laddning blodpudding. Marathonlöparna kan gärna sitta där vid frukostbordet med sitt vita, lättsmält bröd. Men vi som ska springa hela dagen behöver nog en frukost som räcker länge. Visserligen belastar ostkaka och blodpudding matsmältningsapparaten mera och kräver mer blod till inälvorna för att spjälkas upp, men vi har andra marginaler till vår mjölktsytratroskel under loppet än vad maratonlöparna har.

En annan viktig del av uppladdningen är att ta sig an äventyret, för det är faktiskt frågan om ett

litet äventyr, med en positiv attityd till de strapatser som kommer att dyka upp. Jag brukar flera veckor i förväg programmera hjärnan genom att med glädje tänka på hur jag ska kämpa de sista tre milen.

Träningen för loppet kan också betraktas som en del av uppladdningen. Där gäller en regel jag håller stenhårt på. Den regeln är att träningen ska vara så rolig som möjligt och göra mig så lycklig som möjligt. Då kommer jag automatiskt att få en himla löplust och träna mera. Löplusten är en mycket stark drivkraft för en människa som ska springa 10 mil. Utan lusten är det svårt att psykiskt orka med så många timmar.

Vad gäller träning så är jag övertygad om att det finns många metoder man kan använda sig av för att optimera sin förmåga. Dock tror jag det finns ett samband mellan hur mycket man tränar och hur bra man blir. Ska man träna mycket bör det alltså tränas så trevligt som möjligt. Men är man inte ute efter att bryta sig in i eliten behöver inga direkta ökningar eller omläggningar av träningen göras.

Sammanfattningsvis kan jag säga att man ska leva som vanligt under uppladdningen, trivas med träningen, äta fet och svårsmält mat om man kan innan och få i sig så mycket som möjligt under loppet, hitta olika sätt att hålla humöret uppe på medan man springer och se det hela som en stor upplevelse.

Svenska maratonlopp 1999

Datum	Tävlingsplats	Tel. kansli	Tel. bostad	Kontaktperson	Övrig information
24 juli	Östergarn, Gotland		0498-52130	Torbjörn Sköldefors	Tre varv
31 juli	Vindeln	0950-10001	0950-15207	Rolf Pehrsson	Vindeln-Vännäsby
31 juli	Kalmar (triathlon)	0480-22788			SM, vändpunktsbana två ggr
31 juli	Löttorp, Öland	0485-20564	0480-28539	Carl-Gustaf Nilsson	Tre varv
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	Veteran-SM, fyra varv
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	0303-338401	Lennart Bengtsson	Vändpunktsbana två gånger
16 okt.	Växjö	0470-47830	0470-13618	Lars Thorstensson	Åtta varv runt Växjösjön
16 okt.	Umeå	090-165457	090-775168	Ivar Söderlind	Vändpunktsbana
24 okt.	Mariehamn, Åland	+35818-19170	+35818-19177	Allan Korpi	Vändpunktsbana
6 nov.	Södertälje	08-6086817	08-7112051	Owe Westin	Vintermaran, runt Bornsjön
31 dec.	Kvarnsveden, Borlänge		0243-229539	Jens Waller	Tre varv

Vindelälvsloppet inför ett öppet maratonlopp som går parallellt med stafetten. Kolarmora, som är ett behandlingshem med flera aktiva löpare, arrangerar en mara i Knutby i östra uppland i september. Vintermaran som kommer att ha start och mål i Södertälje fungerar som jubileumsmaraton. Banan följer delvis den väg där Sveriges första maratonlopp gick i augusti 1899. Triathlontävlingen i Kalmar, Järnmannen, består av 3860 m simning, 180,2 km cykling och det avslutande maratonloppet. Maxtiden är 15 timmar. Örebro Marathon är tyvärr inställt i år.

Birger Fält



**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

LOTTAS OCH MONIKAS GRÖNLÄNDSKA ÄVENTYR

*Strax före pressläggning kommer äntligen denna efterlängtnade rapport från **Lotta Svärd**. Håll till godo! Kanske kan det inspirera flera av våra medlemmar att göra ett försök kommande år. Annars finns ju **Nuuk Marathon 24 juli i år**. Men nu över till Lotta:*

Text: Lotta Svärd

Jag antar att det var något som började talas om i bas tun - det är där alla goda idéer föds. Min kompis **Monika Westergren** åker skidor. Jag springer. Nog hade väl även jag sett något om ett vansinneslopp på skidor på **Grönland**. Men det var inget jag reflekterade över gick att göra. Monika däremot reflekterade. Eftersom vi är ute på en del andra dåligheter tillsammans tillsammans och det inte är så gott om **rätt sorts dåliga vänner**, så började Monika bearbeta mig. Det var nu inte så svårt, fränsett att jag måste lära mig åka skidor. Vi gjorde det till en tvåårsplan: **Arctic Circle Race 1999**. Och så blev det. I år deltog vi tillsammans med ett antal äventyrare från hela världen och ett par skidåkare, som **Staffan Larsson** och **Krister Sörgeard**, Norge. Totalt var vi c:a 150 som startade. Många fler ville, men platsantalet är starkt begränsat.

Arctic Circle Race, ACR, är **160 km långt** och fördelat på **tre dagsetapper**. Loppet startar i **Sisimiut** som med drygt 5000 invånare är Grönlands näst största stad. Det är ett vackert litet samhälle där husen klättrar på höjderna, snöskotrarna står parkerade som bilar utanför husen och slädhundarna ylar. Det finns affärer och annan service. Men i sportaffären tog det blå skarklistret slut. För den stora frågan dagen innan start var; **klister eller inte**.

Tävlingen gick **9 - 11 april**. När vårvintern på Grönland är vacker

så är den vacker, men den kan också vara skoningslös. Ifjol fick tävlingen avbrytas under sista dagsetappen pga blåst och obefintlig sikt. När banan inte går att se är det farligt att fortsätta. **I år var vädret på sitt go'humör**. Detta syntes även på tiderna. **Staffan Larssons segrartid på 8.33 var drygt två och en halv timmar bättre än fjolårssegrarens, Jochen Behle på 11.08**. I år var det inga problem med att se spåret. Vi åkte på välpreparerade, dubbla spår, klassisk stil. Den som trodde att Grönland är platt mark kan glömma det. Det var lyckligtvis tillåtet att gå. Jag gick utför på flera ställen och var inte ensam om det. I en backe föll jag tre gånger. I en annan var vi tre som låg samtidigt. Baken på mina tajts är numera alldeles luddig. När jag kom hem igen till Umeå och tittade på vår lilla slalombacke hade den plötsligt blivit flack.

Efter dagsetappen kommer man fram till ett synnerligen välorganiserat **tältläger** på en liten sjö. Ingen fara för isen; det var **tre meter kärnis**. Tält står uppslagna i prydliga rader med namnskyltar. Ett uppvärmt stort tält finns för omklädning och klädtorkning och ett annat för att laga mat och äta. Huvuddelen av utrustningen inkl. den ibland mycket personliga maten transporteras till läget. Med sig i ryggsäck har alla deltagare en **säkerhetsutrustning** som i bästa fall skall rädda en upp till **24 timmar** om vädret blir så dåligt att man tvingas stanna efter banan.

Vår grönländska resa var allt igenom en positiv upplevelse. Landet och vädret var underbart. Tävligen var mycket välarrangerad och säkerheten rigorös. Förra året inträffade tyvärr en olycka med dödlig utgång. Deltagarna var en trevlig och brokig samling, där hela norra halvklotet var representerat från Kamtjatka (bortesta Sibirien) via Europa till Nordamerika. Det internationella kom också till uttryck när **en amerikan gifte sig med en tjeckiska andra kvällen i tältläget**. Vi blev synnerligen väl omhändertagna av ett stort antal trevliga funktionärer. ACR är ett stort evenemang på Grönland. Virekommenderar varmt tävlingen ... för den som kan tänka sig att åka skidor långt, kan klara sig utan varm dusch efteråt och gillar att krypa ned i dubbla dunsäckar i ett ombonat tält. Själv är jag dock fortfarande tveksam till det här med skidor. Jag föredrar nog att ta mig fram springandes. Men det går ett skidlopp i Finland där man åker 45 mil på sju dagar. Monika pratar om det

Hur det gick i tävlingen? Jo, Staffan vann ju herrklassen och näst bäste svensk var **Thomas Pettersson** totalt på 29:e plats på 11.27. Damklassen vanns av **grönländskan Uiloq Slettmark** på 10.11. **Monika blev totalt sexa** och fyra bland seniordamerna på 13.34. Själv åkte jag in på en s.k. hedrande 12:e plats bland 23 damer på 15.57.

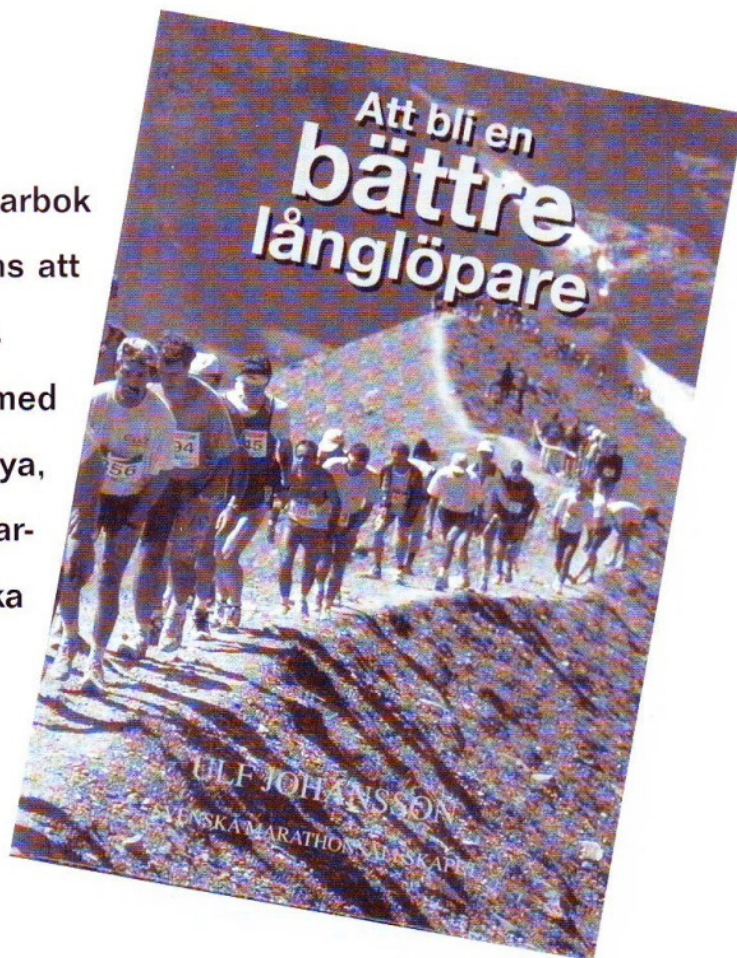
Mer finns att läsa på nätet: www.Acr.gl.

ULF JOHANSSONS LÖPARBOK

Annon

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 samar-
bete 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.

Maratonlopp i Norge 1999, del II

Här kommer fortsättningen av intressanta maratonlopp i Norge. Flera lopp kan du finna på Den Norske Maratonklubbs hemsida på Internet. Deras nya adress är <http://kondis.no> En annan nyttig adress har Tamaron; <http://www.maratonservice.net>

Sammanställt av: *Ulf Mathiasson*

Uppgifterna från Internet har även denna gång kompletterats med en telefonintervju med Hans Orsing.

Hadsel Maraton

1999-08-07

Även halvmaraton

Beläget på en ö utanför Narvik.

Kongsvinger Maraton

1999-08-07

Skogsmaraton, även halvmaraton

Ringeriksmaraton

1999-08-14

I Jevnaker, norr om Oslo, ca 6 mil bilväg, järnväg finns.

Örlandet Maraton

1999-08-14

Även halvmaraton

Nordvest Maraton

1999-08-14

Även halvmaraton och 4,2 km

I Hareid, beläget på en ö utanför Ålesund, färja.

Halden Maraton

1999-08-21

Även halvmaraton, 10 och 5 km

Lätt att komma till

2-varvsbana, svagt kuperad

Nordvestmaraton

1999-08-21

Nära Ålesund, 20 minuter med båt. Banan går över fyra broar.

Trondheim Maraton

1999-08-29

Även halvmaraton och 10 km plus mix maratonstafett

Oslo Maraton

1999-09-04

Även halvmaraton och 5,2 km plus inline race 5 km

Mandalsmaran

1999-09-19

Även halvmaraton och 10 km

I Norges sydligaste kommun kaffe med blötkake (tårta) serveras

Drammens Maraton

1999-10-03

I år norska mästerskapen för seniorer och veteraner.

Förra året fullföljde: 23 kvinnor och 240 män.

Beläget ca 4 mil sydväst om Oslo. Järnväg finns.

Norges flackaste bana, två varv runt Drammenselva.

Bodö Maraton

1999-10-10

Jessheim Vintermaraton

1999-11-21

Även halvmaraton

Meråker Adventmaraton

1999-12-18

Även halvmaraton



Nidelv IL ønsker velkommen til Trondheim Maraton søndag 29. august 1999 kl. 1100. Påmelding til Stein Kalstad, Njordsvei 47 B, 7032 Trondh., tlf: 73 93 80 64(p), 73 55 96 92(a), fax: 73 55 96 81, e-post: stein.kalstad@st.telia.no. Frist: 10. August 1999. Startkontingent: 1/2-M: kr. 200, 1/1-M: kr. 300,-, Stafett: kr. 500,-. Braathensmila: kr. 100,- innen 10 august. Ved senere påmelding øker startkontingenten. Bankontonummer: 8601.45.64073. Løpet går langs Nidelvens bredder, med start ved Trondheim Torg. Nærmere informasjon fås ved henvendelse til Stein Kalstad på ovennevnte tlf. Premiering: Medaljer og uttrekkspremier.

Rett Vest, Florø 1999-04-17

Pl	Namn	Nat	Tid
M17			
1	Hafsås, Helge	NOR	2.42.03
M35			
1	Skaar, Eivind	NOR	2.53.15
2	Ramsdal, Dagmund	NOR	2.59.27
3	Gjeilo, Jon	NOR	3.00.29
M55			
1	Esperås, Steinar	NOR	3.10.22
10	Orsing, Hans	SWE	4.37.40
K45			
1	Birkeland, Britt-Elin	NOR	3.40.12

Antal fullföljande: 50 män och 2 kvinnor

Rotterdam Marathon 1999-04-18

Pl	Namn	Nat	Tid
M			
1	Kosgei, Japhet	KEN	2.07.09
2	Roncero, Fabian	ESP	2.07.23
3	Rey, Julio	ESP	2.07.37
4	Biwott, Simon	KEN	2.07.41
5	Kim, Yi-yong	KOR	2.07.49
6	Ojima, Muneyuki	JPN	2.08.46
583	Hulth, E.	SWE	4.23.21
721	Sandberg, M.	SWE	4.41.51
1664	Persson, C.	SWE	3.21.57
4163	Hallden, J.	SWE	3.52.26
4668	Holm, B.	SWE	3.58.04
6388	Rudemalm, B.	SWE	4.26.05
7071	Mattsson, C.	SWE	4.49.20
7272	Kvist, P.	SWE	5.01.26
K			
1	Loroupe, Tegla	KEN	2.22.48
2	Chepkemei, Susan	KEN	2.26.39
3	Alonso, Ana Isabel	ESP	2.29.54
4	Mallo, Christine	FRA	2.31.49
5	Olivera, Erika	CHI	2.32.23
6	Hovdenak, Hilde	NOR	2.33.25

Efterlysning London - Paris

Vi behöver hjälp med resultaten från maratonloppen i London och Paris. Internetsidorna har inte möjlighet till sökning av svenska deltagare så därför har dessa inte publicerats i Marathonlöparen. Har någon eller några med tillgång till resultatlistorna möjlighet att leta efter svenska deltagare?

Kontakta i så fall Ulf Mathiasson, tel 08-765 1332 eller ulf.mathiasson@mbox200.swipnet.se

Boston Marathon 1999-04-19

Totalt				
Pl	Namn	Nat	Tid	
M				
1	Joseph Chebet	Kenya	2.09.52	
2	Silvio Guerra	Equador	2.10.18	
3	Frank Poee	Sydafrika	2.11.37	
4	Abner Chipu	Sydafrika	2.12.45	
5	John Kagwe	Kenya	2.13.57	
6	Peter Githuka	Kenya	2.14.03	
7	Andrey Kuznetsov	Ryssland	2.14.19	
8	Jose Luis Molina	Costa Rica	2.14.26	
9	Ruben Maza	Venezuela	2.14.40	
10	Julius Ondieki	Kenya	2.15.27	
K				
1	Fatuma Roba	Etiopien	2.23.25	
2	F Rochat-Moser	Schweiz	2.25.51	
3	Yuko Arimori	Japan	2.26.39	
4	Colleen De Reuck	Sydafrika	2.27.53	
5	Martha Tenorio	Equador	2.27.57	
6	Catherine Ndereba	Kenya	2.28.26	
7	Ludmila Petrova	Ryssland	2.29.12	
8	Mitsuko Sugihara	Japan	2.30.34	
9	Renata Paradowska	Polen	2.31.40	
10	Anuta Catuna	Rumänien	2.33.49	

Deltagare bosatta i Sverige

Namn	Kl	Ort	Tid	Nettotid
Hugues Caulier (FRA)	M	Järfälla	4.34.39	4.28.09
Anna-Lena Edberg	K	Enskede Gärd	4.34.07	4.30.07
Magnus Forsberg	M	Linköping	3.56.56	3.50.27
Mhadi-Abderrahmane	M	Uppsala	4.46.02	4.42.01
Hilbert Hansson	M	Örebro	4.34.07	4.30.09
Lennart Jarnbrand	M	Stenungsund	3.52.33	3.46.58
Torsten Lantz	M	Växjö	3.55.41	3.50.05
Lennart Nennedal	M	Ekerö	5.18.24	5.14.28
Dag Nilsson	M	Lammhult	2.56.59	2.56.46
Malin Nilsson	K	Fjalkinge	3.28.51	3.26.06
Mauritz Nordstrand	M	Nora	5.28.22	5.19.15
Göran Onnerby	M	Anderstorp	3.41.35	3.39.50
Sami Palo	M	Stockholm	4.17.54	4.12.59
Gun Rosqvist (FIN)	K	Enskede Gärd	5.30.36	5.26.35
Carl Strandqvist	M	Blomölla	4.57.39	4.52.57
Kristen Thelin	M	Lund	4.35.38	4.31.00
Ingela Trolle	K	Stockholm	5.23.48	5.17.17

Antal startande: 11.481

Antal fullföljande: 11.274

Väder: Lätt sydvästlig vind. Temperatur vid starten i Hopkinton 10°C, halvvägs vid Wellesley 22°C, vid målet i Boston 20°C.

Sätermaran 1999-04-24 DM för Dalarna

Pl	Namn	Klubb/Ort	Tid
Totalt			
M			
1	Ulf Lundengård	Kvarnsved, Golf	2.44.55
2	Tommy Sjöström	Käved, Golf	2.50.48
3	Anders Genstam	Kvarnsved, Golf	2.52.40
4	Björn Sennersjö	IK Jarl	2.53.05
K			
1	Ylva Rangne	Sthlm Landsting	3.39.17
2	Monika Udd	Örebro AIK	3.58.04
3	Monika Stavem	Örebro AIK	3.59.27

Klassvis

MSen			
1	Anders Genstam	Kvarnsved, Golf	2.52.40
2	Björn Sennersjö	IK Jarl	2.53.05
3	Mikael Leitner	Enköping Motion	3.20.20
4	Thorbjörn Svensson	SPIF Triathlon	3.38.53

M 35

1	Tommy Sjöström	Kvarnsved, Golf	2.50.48
2	Per Erik Norman	Kvarnsved, Golf	3.03.39
3	Mats Hammerin	Borlänge LLK	3.09.03
4	Harry Lähti	Fagersta R	3.29.40
5	Bengt Göransson	Falu IK	3.42.17
6	Bengt Visen	Örebro AIK	4.20.49

M 40

1	Ulf Lundengård	Kvarnsved, Golf	2.44.55
2	Mats Danielsson	IF Garparna	3.04.20
3	Kenny Wilhelmsson	Örebro AIK	3.34.26
4	Klas Göran Speles	Gustafs Golf	3.44.46
5	Jouni Nieminen	Hagunda IF	4.05.24
6	Lars Lind	Sundborns Golf	4.52.53

M 45

1	Hans Johnsson	Borlänge LK	3.06.33
2	Leif Danielsson	Iggesunds SK	3.21.08
3	Lars Gunnar Persson	Sthlm Landsting	3.39.17
4	Kent Larsson	Harg BK Runners	3.49.44
5	Klas Gunnar Regens	Lidköpings IS	4.20.51
6	Alf Andersson	SB IF	4.29.34

M 50

1	Kjell Krans	Iggesunds SK	3.01.05
2	Sven Olof Jonsson	HLK Hals	3.26.05
3	Markku Sillanpää	Vikmanshytt IF	3.26.19
4	Tommy Englund	SK Gild	3.30.14
5	Per Olof Nordin	Söderhamns IF	3.30.42
6	Esko Ahola	Köping	3.39.53
7	Jan Lundell	SK Gild	3.53.02
8	Per Westin	Lustebo LK	3.55.24
9	Heikki Hiekka	Köping	3.59.12
10	Stig Mariedahl	Iggesunds SK	4.11.32
11	Christer Nordahl	Örebro AIK	4.14.45
12	Leif Skogland	IK Fävör	4.17.49
13	Jan Larry Holmberg	Motala AIF	4.22.22
14	Håkan Forsberg	IFK Strängnäs	4.41.29

M 55

1	Börje Carlsson	Miners R Kiruna	3.16.52
2	Dan Jarl	Hälfrestö IF	3.34.33
3	Stig Söderström	Kvarnsved, Golf	3.56.46
4	Håkan Johansson	Falu SS	4.15.18

M 60

1	Lars Vinger	IK Viking FK	3.26.14
2	Jörgen Larsson	IFK Västerås	3.26.48
3	Stig Hellström	Fredrikshofs IF	3.42.30
4	Bengt Vallin	Falu IK	4.15.58
5	Bertil Lundin	Ockelbo LK	5.21.08

K 40

1	Ylva Rangne	Sthlm Landsting	3.39.17
2	Monika Stavem	Örebro AIK	3.59.27

K 50

1	Monika Udd	Örebro AIK	3.58.04
---	------------	------------	---------

K 55

1	Monika Simson	Täby LLK	4.33.30
---	---------------	----------	---------

Tävlingsledare: Evert Jonsson

Banmätare: Gösta Ekström

Väder: Mulet, vindstilla och ca 11 - 12 grader varmt.

Antal fullföljande: 45 män och 4 kvinnor.

VIENNA CITY MARATHON 1999-05-30

Christer Magnusson rapporterar om en 34 timmar lång bussresa till Wien med 15 svenskar, varav sju ställde upp i maratonloppet som gick 30 maj i drygt 30° värme. Av dessa fullföljde sex och näst bäst i gruppen var **K-G. Siby**, vars berättelse om Antarktis Marathon återfinns i detta nummer.

Preliminära resultat:

Björn Nordlund	3.55
K-G. Siby	4.01
Per Göransson	4.07
Håkan Forsberg	4.50
Christer Magnusson	5.07
Bertil Lundin	5.55



3:e Öresjö Marathon Utby, Lilla Edet 1999-04-25

Pl	Namn	Klubb/Ort/Nat	Tid
M			
1	Rune Larsson	TV 88	2.58.02
2	Veijo Hetela	GöIF Tjalve	3.07.38
3	Rejdar Olsson	NOR	3.15.04
4	Mats Leandersson	Solvikingarna	3.24.19
5	Frank Brodin	Solvikingarna	3.25.36
6	Stefan Hornebrant	Trolhättans IF	3.30.06
7	Ulf Johansson	IK Bergaström	3.31.06
8	Lennart Skoog	Stenungsunds OK	3.36.41
9	Anders Edberg	Åkulla SK	3.37.07
10	Per Holm Olsen	NOR	3.37.19
11	Lennart Bengtsson	Solvikingarna	4.04.09
12	Ove Engman	Elvans IF	4.07.48
13	Jan Krantz	Solvikingarna	4.09.27
14	Lars Almqvist	IFK Helsingborg	4.13.25
15	Kent Johansson	Solvikingarna	4.18.56
16	Jan Jonsson	GöIF Tjalve	4.21.03
17	Christher Lundby	Norrköping	4.21.04
18	Stig Allansson	Sjöviks SK	4.23.06
19	J-H Jannerling	Ale 90 IK	4.23.59
20	Stig Söderström	Kvarnsved. Golf	4.31.31
21	Hans Nyberg	Vi Som Springer	4.39.35
22	Hans Patriksson	TV 88	4.43.34
23	Jan Brogård	Helsingborg	4.46.58
24	Sune Hjalmarsson	Uddevallå SK	4.58.35
25	Wilhelm Lind	NOR	5.12.03
26	Henrik Larsson	Stenungsund	5.19.33

K			
1	Barbro Nilsson	IF Kville	3.55.29
2	A M Bygland	NOR	4.43.34

Ålesund Maraton 1999-05-08

Pl	Namn	Klubb/Nat	Tid
M Sen			
1	Hafsås Helge	NOR	2.36.20
M35			
1	Tyssedal Rune	NOR	2.40.33
2	Gjeilo Jon	NOR	2.56.50
M40			
1	Hauso Morten	NOR	3.09.52
M45			
1	Jacobsen Dag E	NOR	2.58.19
M50			
1	Bruaseth Terje	NOR	2.58.56
M55			
1	Hausken Oddvar	NOR	2.54.60
6	Söderström Stig	Kvarnsv. Golf	3.42.26
13	Orsing Hans	IFK Helsingborg	4.29.32

K45			
1	Birkeland Britt Elin	NOR	3.57.08
2	Vaabenø Ruth	NOR	4.47.27

Antal fullföljande: 51 män och 2 kvinnor

Copenhagen Marathon 1999-05-21

Totalt K/M	Klass	Namn	Tid
M			
1	M30/1	Wieslaw Gora	2.21.04
2	M25/1	Barnaba Talam	2.22.39
3	M20/1	Christian Skipper	2.22.53
4	M30/2	Bjarne Ajander	2.26.58
5	M20/2	Wang Zhongbao	2.27.21
6	M40/1	Allan Meyer	2.27.44

K			
1	K20/1	Xiao Guohong	2.37.27
2	K30/1	Mirela Ziecina	2.47.16
3	K25/1	Louise Helmer	2.48.30
4	K30/2	Karin Bøgh Andersen	2.51.36
5	K35/1	Anne-Marie Simonsen	2.55.49
6	K40/1	Lisbet Alling	2.59.49

Svenska deltagare

Totalt	Klass	Namn	Ort	Tid
50	M25/15	Magnus Ekstrand	Ängelholm	2.47.04
224	M45/13	Curt Sandberg	Upplands Väsby	3.00.40
230	M45/14	Anders Gyhlenius	Kungälv	3.00.58
257	M25/59	Jan Thoden	Lund	3.02.50
267	M40/19	Gert-Inge Tapper	Södra Sandby	3.03.31
285	M45/20	Kenneth Gunnarsson	Malmö	3.04.27
330	M25/69	Otto Elmgar	Stockholm	3.06.47
355	M30/81	Carl Magnus Berglund	Linköping	3.07.45
354	K30/5	Ulrika Linge	Linköping	3.07.45
413	M25/89	Håkan Tell	Helsingborg	3.10.07
432	M50/14	Ulf Ring	Upplands Väsby	3.10.59
436	M35/76	Göran Tolf	Ödåkra	3.11.13
442	M30/102	Peter Larsson	Malmö	3.11.25
453	K40/3	Karin Sjödin	Lund	3.11.42
497	M55/8	Björn Videfors	Åsmundtorp	3.13.16
577	M35/97	Mikael Strussenfelt	Karlskrona	3.15.11
587	M45/41	Sören Söndergaard	Malmö	3.15.25
654	M50/20	Börje Fernlund	Äryd	3.17.25
696	M30/166	Mikael Engström	Ödåkra	3.18.31
795	M60/4	Ole Ahman	Fredriksberg	3.20.45
806	M35/138	Bosse Carlback	Bara	3.20.57
925	M45/68	Benny Olofsson	Kungsbacka	3.23.30
931	M25/85	Tomas Uddin	Sve	3.23.41
933	M30/214	Hans Larsson	Klagstorp	3.23.44
1004	M45/72	Bernt Petersson	Malmö	3.25.20
1063	M35/184	Krister Svantesson	St Hanstorp	3.26.23
1072	M45/78	Sonny Trulsson	Löddeköpinge	3.26.34
1131	M45/86	Alf Klasson	Nybro	3.27.37
1255	M60/8	Kenneth Jonsson	Eslov	3.29.38
1283	M30/282	Gösta Granström	Malmö	3.30.14
1349	M30/298	Henrik Persson	Svalöv	3.31.55
1373	M45/105	Antal Vizvaki	Malmö	3.32.27
1378	M30/303	Kenneth Tidblom	Norrköping	3.32.35
1394	M30/308	Påar Svalänge	Stockholm	3.32.55
1458	M30/321	Lars Salomonsson	Göteborg	3.34.07
1489	M30/329	Glenn Gustavsson	Göteborg	3.34.38
1515	M45/123	Manfred Trieb	Malmö	3.35.01
1521	M45/122	Hans-Erik Åkerlund	Lund	3.35.11
1599	M30/347	Philip Lalaneder	Kalmar	3.36.27
1611	M45/123	Nils-Olof Engfeldt	Malmö	3.36.39
1742	M20/190	Jens Larsson	Lund	3.38.36
1762	M35/288	Frank Simonsen	V. Frölunda	3.38.51
1796	M45/142	Larry Herbertzon	Kungsbacka	3.39.18
1841	M30/391	Magnus Bergström	Malmö	3.40.04
1869	M30/397	Ronny Ohman	Växjö	3.40.36
1870	M30/398	Peter Leisner	Linköping	3.40.36
1887	M25/371	Peter Johansson	Malmö	3.40.53
1903	M55/34	Stig Söderström	Falun	3.41.12
1919	M50/94	Nils-Olaf Nilsson	Karlshamn	3.41.26
1931	M25/379	Johan Birgersson	Lund	3.41.40
1933	M50/96	Lennart Skoog	Stenungsund	3.41.40
1969	M40/188	Bo Göran Lind	Bjuv	3.42.28
2062	M30/436	Ole Modin	Skogstorp	3.44.07

2082	M25/402	Fredrik Gustafsson	Bromma	3.44.30
2117	M45/169	Matti Pykkänen	Overum	3.44.57
2150	M25/417	Göran Rietz	Lund	3.45.29
2153	M30/452	Finn Andersen	Helsingborg	3.45.31
2185	M40/205	Kent Åke Eriksson	Arvika	3.46.04
2268	M40/207	Lars Larsson	Malmö	3.47.14
2373	M30/483	Johnny Sörensen	Kävlinge	3.48.34
2436	M20/303	Gustaf Møllerup	Lund	3.49.24
2470	M45/196	Göran Karlsson	Örkellunga	3.49.47
2483	M30/504	Stig Nielsen	Oxie	3.49.54
2567	M20/318	Tonny Persson	Eslov	3.51.12
2577	M30/518	Anders Dannqvist	Malmö	3.51.22
2666	M45/213	Göran Johansson	Växjö	3.52.49
2671	M30/536	Dick Hellborg	Dalby	3.52.51
2697	M30/540	Stefan Wolter	Bunkeflostrand	3.53.05
2721	M30/545	Peter Cornelius	Enskede	3.53.22
2746	M35/441	Magnus Mårtensson	Veberöd	3.53.50
2747	M45/218	Carl-Peter Hellberg	Ystad	3.53.50
2835	K25/34	Kristina Bodin	Lund	3.54.59
2860	M60/15	Sten Sandberg	Göteborg	3.55.23
2884	M30/574	Christer Stervig	Ramlösa	3.55.39
2925	M30/583	Sven Nilsson	Lomma	3.56.19
2944	M30/589	Magnus Woxblom	Malmö	3.56.34
3063	M60/18	Johannes Likar	Malmö	3.58.04
3179	M30/632	Ulf Palmgren	Helsingborg	3.59.32
3187	M50/166	Rolf Halde	Stockholm	3.59.36
3303	M35/521	Karl Johansen	Lodderup	4.01.22
3412	M25/610	Reine Gunnarsson	Göteborg	4.03.55
3489	M40/324	Stefan Winberg	Anderslöv	4.05.16
3516	M25/626	Andreas Öller	Lund	4.05.55
3534	M30/682	Gilberto Alvarez	Malmö	4.06.05
3574	M60/23	Kurt Holmgren	Landskrona	4.06.59
3621	M55/75	Anders Nilsson	Hultsfred	4.07.45
3632	M30/699	Henrik Larsson	Svanesund	4.07.58
3664	M50/198	Steen Juul-Møller	Malmö	4.08.25
3783	M50/201	Dag Berggren	Helsingborg	4.09.04
3774	M30/713	Sven Gudmundsson	Staffanstorp	4.10.39
3783	M30/714	Anders Hoffer	Helsingborg	4.10.45
3789	M35/577	Stefan Olofsson	Olofstöm	4.10.50
3825	M35/581	Gunnar Knudsson	Hörby	4.11.38
3886	K40/38	Monika Larsson	Malmö	4.12.51
3937	M55/84	Åke Nilsson	Overum	4.13.50
3999	M50/218	Henrik Hallkvist	Järfälla	4.15.13
4055	M40/379	Thomas Eliasson	Växjö	4.16.32
4084	M45/316	Nils Hansson	Malmö	4.17.09
4101	M30/755	Cameron Grobecker	Årsta	4.17.57
4201	K40/47	Siv Herbertzon	Kungsbacka	4.19.50
4227	M25/717	Per Jansson	Malmö	4.20.32
4238	M30/770	Marcus Pamlden	Malmö	4.20.44
4261	M30/773	Peter Strandh	Malmö	4.21.11
4346	K55/7	Gunilla Franzén	Simrishamn	4.23.13
4376	M35/638	Bengt Pedersen	Skurup	4.23.57
4414	M40/418	Wincnet Edlund	Motala	4.24.41
4451	M40/423	Jörgen Borg	Helsingborg	4.26.09
4480	M30/807	Johan Peetz	Helsingborg	4.27.16
4600	M20/585	Frederik Persson	Kalmar	4.31.02
4660	M55/112	Jan-Eric Månsson	Vellinge	4.33.02
4695	M30/827	Jens Plato	Helsingborg	4.34.15
4721	M30/833	Daniel Nilsson	Malmö	4.35.21
4722	M25/786	Patrick Andersson	Malmö	4.35.22
4728	M30/834	Kaj Munk	Bohus	4.35.34
4775	M25/797	Lars Åke Johansson	Bohus	4.37.23
4776	M50/268	Kent Sjödin	Östersund	4.37.26
4807	M35/676	Brian Kristensen	Lund	4.38.40
4851	M55/125	Hasse Orsing	Helsingborg	4.40.16
4887	M25/809	Johan Larsson	Sjöbo	4.42.16
4946	M45/385	Johnny Anders	Surte	4.45.12
4956	M45/387	Bert Falkman	Helsingborg	4.45.32
5042	K50/47	Anne Lindahl	Lund	4.50.54
5043	K40/67	Birgitta Fröjndahl	Smedstorp	4.50.59
5051	M30/868	Hilbert Hansson	Örebro	4.52.07
5093	M30/872	Håkan Herrström	Äröv	4.55.03
5118	M50/289	Bernt Gustafsson	Trosa	4.56.47
5247	M50/298	Bengt Littorin	Löddeköpinge	5.18.40
5262	M35/714	Michael Ljungqvist	Teckomatorp	5.23.20
5306	M75/2	Stig Eriksson	Lima	5.50.22
5311	K30/104	Ingrid Jonsson	Hägersten	6.05.34

Anm: Svenska deltagare är sökta genom postadress

Antal fullföljande: 4691 män och 581 kvinnor

Löpning på Internet:

www.marathon.se

Prag Marathon 1999-05-23

Totalt			
Pl	Namn	Nat	Tid
M			
1	Eliud Keiring,	KEN	2.11.19
2	Dimitri Kapitono	RUS	2.11.24
3	Jimmy Muindi	KEN	2.11.33
4	Mark Saina	KEN	2.12.38
5	Julius Bitok	KEN	2.13.03
6	Andries Khulu	RSA	2.13.40
K			
28	Franca Fiacconi	ITA	2.28.33
36	Elena Vinitkaya	BLR	2.33.20
41	Larissa Malikova	RUS	2.35.25
48	Francesca Zanusso	ITA	2.37.23
53	Natalia Galushko	BLR	2.38.33
59	Eva Petrik Nagy	HUN	2.41.20

Svenska deltagare

Pl	Kl/Pl	Namn	Tid
82	M40/8	Mats Teneryd	2.47.28
296	Msen/160	Krister Hällgren	3.06.58
550	M45/69	Lars Andersson	3.19.12
694	Msen/337	Ove Eklund	3.24.11
1192	M55/34	Kjell Hägestad	3.42.18
1332	M60/21	Lars Olof Israelsson	3.47.19
1462	M50/146	Leif Franzén	3.51.39
1704	Msen/742	Lennart Olsson	3.59.31
1754	M40/257	Tor Mellbye	4.01.32
1895	M40/279	Per Hall	4.07.06
1902	M50/202	Göran Tilosius	4.07.25
2114	M50/217	Bengt Berg	4.19.12
2195	K55/8	Gunilla Franzén	4.23.03
2409	K55/711	Monika Simson	4.37.12
2675	Msen/1060	Hans Berg	5.13.21

Antal fullföljande: 2494 män och 288 kvinnor

Suleskar Maraton 1999-05-29

Pl	Namn	Klubb/Nat	Tid
M			
1	Roiseland, Reidar	NOR	2.50.29
2	Tveit, Odd Gunnar	NOR	2.54.31
M40			
1	Hanse, Hallgeir	NOR	3.06.03
2	Aanesen, Bjørn	NOR	3.07.46
M50			
1	Johnsen, Odd	NOR	3.09.02
7	Englund, Tommy	SK Glid	4.08.31
10	Lundell, Jan	SK Glid	5.09.38
K			
1	Lægraud, Wenche	NOR	3.29.59

Antal fullföljande: 43 män och 3 kvinnor
Suleskar ligger ca 8 mil öster om Stavanger.

Namsos Marathon 1999-05-30

Pl	Namn	Nat	Tid
M			
1	Nordgård, Håvard	NOR	2.39.50
2	Skjeggedal, Terje	NOR	3.01.06
3	Eivindsen, Eilolf	NOR	3.01.47
18	Orsing, Hans	SWE	4.39.37
K			
1	van der Bosch, Berry	NOR	3.01.54
2	Lorås, Ingeborg	NOR	4.45.01
3	Vaabenø, Ruth	NOR	4.45.14

Antal fullföljande: 18 män och 3 kvinnor

Den norske fjällmaraton 1999-06-05

Totalt			
Pl	Namn	Nat	Tid
M			
1	M30/1 Hafsås Helge	NOR	2:43.41
2	M40/1 Eide Bjørn E.	NOR	2:49.44
3	M40/2 Arvidsson Dick Ivar	NOR	2:51.15
K			
1	K40/1 Ribe Ellen	NOR	3:25.02
7	K40/3 Bygland Anne Margit	NOR	4:44.53

Svenska deltagare

M40/22	Nygqvist Jan	Vi som springer	3:55.32
M55/11	Söderström S	Kvarnsv. Golf	4:00.51
M55/19	Orsing Hans	IFK Helsingborg	4:39.19

Antal fullföljande: 8 kvinnor och 141 män.

Spetsbergen Marathon 1999-06-12

Pl	Kl	Namn	Nat	Tid
M				
1	M30/1	Verschuren, Erik	HOL	2.49.48
2	M30/2	Tollenaar, Herman	HOL	2.53.10
3	M50/1	Wells, Bob	GBR	3.05.28
13	M50/2	Siby, Carl Gustaf	SWE	4.04.54
K				
1	K45/1	Ytrehus, Ingunn	NOR	3.48.34
2	K45/2	Birkeland, Britt-Elin	NOR	4.01.19

Antal fullföljande: 18 män och 4 kvinnor



Tomelilla Tel. 0417 - 126 43 SWEDEN
SPECIALISTEN PÅ LÖPARRESOR

Vi arrangerar årligen resor till

VASALOPPET
GÖTEBORGS VARVET
STOCKHOLM MARATON
TJEJMILEN I STOCKHOLM
BERLIN MARATON

År 2000 dessutom

HANNOVER MARATON
FRANKFURT MARATON

Vi erbjuder ett totalarrangemang inkl. anmälan till loppen

Vi skräddarsyr dessutom resor för föreningar

BUSO-RESOR, TOMELILLA
Tel: 0417-126 43

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

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:-

Klisterdekalers _____ ark à 20:- (1 ark = 4 dekalers)

Klubbnålar _____ st à 20:-

Namn: _____

Adress: _____

VÄSTERBOTTEN ELLER BORNHOLM? *Vilket väljer Du?*

Sista veckan i juli är det dags för en **aktiv semestervecka** antingen längs Vindelälven eller på Bornholm.

Vindelälvsloppet startar i Ammarnäs onsdagen 28 juli med etappmål i Sorsele, Björksele och Hällnäs och mål i Vännäsby lördagen 31 juli, och anses vara "Världens vackraste stafettävling".

Hela sträckan är 35 mil fördelade på 28-31 sträckor. Detta beroende på att **sista sträckan, 42195 m**, i år mot tidstillägg kan delas upp i två eller fyra sträckor (halv-marathon resp. kvartsmarathon).

Lagen som saknar maratonlöpare är dock klart intresserade av att "värva" en duktig löpare på slutsträckan, så hör av Dig till Vindelälvsloppets kansli (tel. 0950 - 100 01 eller E-post: v-lopp vindelalven.se. så kan Du kanske t.o.m. få resebidrag.

Annars går det alldeles utmärkt att ställa upp på sista sträckan ändå, eftersom man i år inbjuder till ett **internationellt maratonlopp med start kl. 12.00 i Vindeln**.

Etape Bornholm är, som omtalades i föregående nummer av Marathonlöparen, ett etapplopp på **totalt 42195 m** fördelar på fem dagar med distanser på 6 till 10 km. Tävlingen äger rum under tiden **26-30 juli**. Man rapporterar förbättringar av startplatserna på såväl andra (Dueodde) som tredje etappen (Almindingen), där det var lite trångt ifjol. I år räknar man med nytt deltagarrekord - en bra bit över 1000 deltagare!

Ytterligare information genom Erling K. Hansen tel. 56-958384 eller på Internet <http://home12.inet.tele.dk/etb/>

Jan Lind