

Marathon



L Ö P A R E N Årg. 32 Nr 162 Sept. 4/99

Jubileumsloppet 13/8 1999



Vindelälvsloppet

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@hilla.se
Redaktionskommitté:
Jan Lind
e-post: jan.berit.lind@hem.ulfors.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: Mats Zetterlund, 067-122 88

Norrbottnen: Leif Strömbäck, 0921-107 37

Skåne: Gert-Inge Tapper, 046-588 59

Småland: Lars Thorstensson, 0470-136 18

Stockholm: Monika Simson, 08-756 07 92

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

LEDAREN

Den 13 augusti var det hundra års-dagen av Alfred Hitchcock födelse samt första gången ett maratonlopp gick av stapeln i Sverige. Det uppmärksammade vi med en löprunda utefter den gamla banan som gick från Södertälje till Stockholm. Vi var ett fåtal som sprang men vi blev faktiskt påhejade av en del åskådare. Alla deltagare samt funktionärer och tillresta åskådare blev vid målet bjudna på en jubileumstårta av websidan marathon.se. Tyvärr blev det sent påkommet. Mitt i semestern. Loppet gick även 1900, och om det finns intresse, kan vi anordna en ny träningsrunda utefter gamla landsvägen.

Birgitta Eklund, Skellefteå AIK vann veteran-VM i K60. Mycket imponerande. 18, 28 och 32 blev våra Svenska maratonlöparens placeringar i årets VM. Ett speciellt grattis till Marie Söderström-Lundberg som nästan persade (4 sekunder ifrån) på 2:35:25 i värmen. Klart godkända resultat även av Alfred Shemweta och Anders Szalkai. Tyvärr sprang spanjorerna på topp, så det fanns ingen TV-bevakning längre ner i fältet. Konkurrenten är som bekant stenhård. Samtidigt gick Veteran-SM av stapeln i Landskrona. Det var tunt med deltagare i vissa klasser, men Ingrid Holmgren, Mia Wänqvist, Stefan Ulmeståhl och Josef Sunna visade framfötterna med bra segertider.

I övrigt kan nämnas att arbetet med utvecklingen av maratonlöpningen fortskrider. Vi kommer att ta fram hjälpmedel för arrangörer och ombud. Vidare pågår kartläggning av den Svenska maratonhistorien, där vi gärna behöver hjälp från medlemmarna. Allt kan vara av intresse som bilder, priser urklipp osv.

Med arbetsamma hälsningar

Micke Hill
Ordförande

Innehåll

Sid 2	Ledaren.
Sid 3	Marathon i Prag.
Sid 4	Östergarn - etablerat på maratonkartan.
Sid 5	Turku Åbo Marathon.
Sid 6	De som inte platsade i EM, VM och OS-marorna.
Sid 11	Svenska maratonlopp 1999.
Sid 12	Vindelälvsloppet 1999.
Sid 15	Åke från Laisvall - en verklig maratonentusiast.
Sid 16	Jubileumsloppet 13/8 1999.
Sid 18	Långlöparens vanligaste idrottsskador.
Sid 21	Resultat.

Marathon i Prag på min födelsedag 23 maj

Tidigt i våras började jag leta efter om det fanns något Marathon på min födelsedag som skulle äga rum på en söndag. Nu skulle den inträffa mitt i pingsten, så troligt var det inte. Men så upptäckte jag, att Tjeckien tydligen inte firar pingst, för där fick jag napp.

Vi var ett litet behändigt sällskap på nio personer som åkte med Peter Fredriksson, däribland två unga pojkar som kom direkt från Island. Tre av oss andra skulle springa marathonsträckan: Lars-Olof Israelsson, Kjell Hågestad och jag. Jag hade bjudit med min äldste son Kristofer på resan, och han valde en kortare sträcka. Förutom att jag fyllde år denna dag skulle jag också springa mitt 70:e marathonlopp, och därför lät jag trycka en röd text på en vit lapp som jag fäste bak på linnet. Texten lød: "My 70th Marathon on my birthday". Vid starten träffade jag Gunilla Franzén, och plötsligt tycktes mig mina 70 Marathon något futtiga i jämförelse med hennes en bra bit över 100 sprungna.

Det absolut roligaste som hände under loppet var när några löpare kom ifatt mig, stirrade på mig uppifrån och ner och utbrast: "70 years! You are great!" Vilket missförstånd! Haha!

Att springa över den berömda Karlsbron var en stor upplevelse. Längs utmed bron på båda sidor stod ungdomar, pojkar i frack och flickor i långklänningar, med instrument och spelade klassisk musik. Det var nära att jag stannat och blivit



där. Gunilla visade mig stället, där man lägger sin hand och önskar sig något, och det gjorde vi. Sedan bar det av ut från staden till en vändpunkt och tillbaka. Banan var inte särskilt kuperad, men jag hade hellre sprungit mer i själva Prag.

På kvällen åt vi tillsammans middag på vårt hotell "Wienna", ett mycket bra hotell som låg en liten bit utanför centrum, men med buss och T-bana tog vi oss snabbt in.

Min son och jag stannade en dag längre än de andra, och då åkte vi till Terezin och koncentrationslägret i Terezienstadt. Där satt mina farföräldrar i början av 40-talet. För oss blev det en oerhört omtumlande och stark upplevelse.

Prag är en stad att åka till flera gånger. Förutom ett rikt kulturliv – vi var på två konserter på Nationalmuseum – finns det fantastiskt vackra byggnader. För oss svenskar är det också otroligt billigt överallt.

Text och foto: Monika Simson

Löpning på Internet:

www.marathon.se

Östergarn – etablerat på maratonkartan.

Text : Birgitta Jarring

Förra sommaren arrangerades det första maratonloppet i Östergarn, en del av Gotland som kanske är tämligen okänd för många av oss, nämligen längst ut på östkusten. Jag hade hört idel lovord om loppet från löpar-kamrater som varit där 1998, så jag beslöt att även jag skulle prova på detta lopp, och jag måste säga att jag inte blev besviken.

Den 24 juli tidigt på morgnen klev jag och min väninna, som agerade coach, på bussen, som skulle ta oss från Visby, där vi tillbringat ett par dagar med allt annat än löpning, tvärs över ön till den lilla orten Sandviken i Östergarn. Majoriteten av passagerarna i bussen denna arla morgonstund var förstärkt maratonlöpare, närmare bestämt kamrater från Fredrikshof. Eftersom de varit i Östergarn förra året, började jag förstas en intensiv utfrågning, så resan gick fort och vips var vi framme vid stugbyn, där vi bokat två sängplatser. Vi hade inte väntat oss någon högre grad av komfort, och blev positivt överraskade över ett prydligt litet tvåbäddsrum, stort duschrum och toa i korridor samt ett välutrustat kök. Starten gick inte förrän halv två, så vi sträckte ut oss på sängarna och dåsade lite.

Vädrets makter var denna dag snarast på publikens sida. Det var väldigt varmt och solen gassade, när det cirka hundra man starka fältet gav sig iväg. Det fanns "harar", som man kunde haka på, om man ville. "Superhare" var Anders Szalkai, som skulle hjälpa dem som ville springa riktigt fort. Sedan fanns det harar för 3.00, 3.30, 4.00 och 4.30. Den hare som skulle kunnat passa mig var Lars-Göran Berggren (känd som "stinsen" i Stockholm Maraton) med 4.00 på ryggen, men även om jag gärna skulle

sällskapat med denne trevlige kille i fyra timmar, så fann jag för gott att köra mitt eget tokiga upplägg, d.v.s. springa på så mycket jag orkar i början och sen stappla fram den sista milen. (Alla experter och träningsgurus får väl gånshud av att läsa det här!)

Banan var tämligen lättsprungen utan egentliga backar, bara några "slakmotor". Servicen runt banan sköttes perfekt av påpassliga och entusiastiska funktionärer. Vätska delades ut var tredje kilometer, något som jag tycker alla arrangörer skulle ta efter, åtminstone under den varma årstiden. Utöver vatten och sportdryck fanns det på många kontroller diverse andra godsaker såsom bananer, saltgurka, blåbärssoppa, kaffe m.m. Banan var en trevarvare, bestående av två 16-km-slingor samt ett avslutande 10-km-varv. Start- och målplatsen passerades alltså två gånger under loppet, vilket uppskattades av åskådarna. Tack vare det vackra vädret fanns faktiskt en hel del publik även ute längs banan. Under första delen av loppet hade jag sällskap med en yngling, som tydligen var gift med en flicka från orten. Han hade supporters snart sagt i varenda buske, och var en av de många som debuterade på maratonsträckan. Allt jubel som mötte honom kom indirekt även mig till del, och det var ju kul så länge som jag orkade hånga på. Men gamla tanter ska inte springa

efter unga grabbar, så jag "släppte" honom så småningom. Som vanligt blev sista milen för min del ett test på viljestyrka, eller säg hellre tjurskallighet (inte bryta, inte bryta, inte bryta.....).

Men när man väl når målet och blir behängd med ros och får en medalj i sin hand är all plåga glömd, och eftersom fötterna är alldeles hela och det inte gör särskilt ont någonsans längre, så är humöret på topp. Det blir dusch, omklädning och ett par hundra meters promenad (lagom sträcka) till kvällens fest – och se det var en fest som hette duga. Ett stort cirkustält var uppställt och där var det fullt av långbord. Det serverades grillat lamm, som smakade ljuvligt och absolut inte kofta som en del påstår. Till det fick man potatissallad och det fanns drycker av varierande styrka att köpa, och slutligen fick vi kaffe. Sedan vidtog prisutdelning, som gick snabbare och smidigare än på de flesta andra ställen, men var absolut inte mindre högtidligt för det.

Vi bjöds även på underhållning i form av en dansshow framförd av mycket unga dansare, som fick våra egna danssteg, när vi själva så småningom fick inta dansgolvet, att te sig ganska ynkliga och stapplande. Nåja, roligt var det i alla fall. Jag har för övrigt en alldeles egen teori om att dans på kvällen efter en mara minskar följande dags stelhet mycket märkbart. Prova får ni se!

Vad beträffar löparnas prestationer i loppet hänvisar jag i stort sett till resultatlistan. Noteras kan att Ylva Rangne vann damklassen för andra året och att "pantertanten" Maj Hedberg i 60-årsklassen är "still going strong" på ungefär samma tider som för tio år sedan. Blir hon aldrig gammal!?

På herrsidan måste jag säga några berömmande ord om Ulf Gustavsson, som liksom Maj envist ligger kvar på samma tider år efter år. Han kämpar inte enbart mot åren

utan även mot en svår diabetes. Strong kille, det där!

Lite extra guldkant åt arrangemanget skänkte förstås Anders Szalkai som var här för andra året i rad. Han joggade i mål som förste man av alla efter sitt "träningspass" på 2:37:17, blev utnämnd till hedersmedlem i Östergarns IK, roade sig på festen och övernattade i stugbyn precis som vi andra dödliga. Inget lyxhotell där, inte!

När jag summerar intrycken, så måste jag ge många plus för Öster-

garn Maraton: bra arrangemang runt banan vad gäller funktionärer och vätskeservice, lättsprungen bana, fantastisk efterfest och möjlighet till billig logi mycket nära start- och målplatsen. Minustecken för att det är ganska krångligt för fastlännningar att ta sig dit, men detta kan ju inte arrangörerna göra så mycket åt.

Alltså – lycka till med planeringen av nästa års mara, som säkert blir minst lika bra som årets!

TURKU ÅBO MARATHON

Fredag kväll den 2 juli åkte vi en grupp bestående av 16 personer med Viking Lines till den 770-åriga finska staden Åbo. Vi anlände tidigt på lördagsmorgontill Åbo. Klockan 12.00 sprang vi frukostjogg. Vi kunde välja att springa 3 eller 6 km, då vi kom i mål blev vi bjudna på en lättare förtäring. Söndagen den 4 juli klockan 12.00 startade vi Paa-vo Nurmi Marathon, detta marat-

hon som har sprungits sedan år 1910. I vår grupp var vi 13 stycken som sprang, varav vi var 5 löpare som sprang halvmarathon. Banan är trevlig först ut i Ruissalo utanför Åbo sedan in i city längs Aura å och åter för att sedan fortsätta upp till Stadion samt ytterligare ett varv för marathonlöparna. Den 4 juli i år var en varm dag omkring 30 grader Celsius.

Tider: bästa manliga löpare helmarathon 2.20.10, kvinnliga 2.59.56. Tider: bästa manliga löpare halvmarathon 1.06.03, kvinnliga 1.16.30.

Stig Eriksson, Lima fick senare ett brev med en guldmedalj, då han vunnit sin åldersklass, 80 år. Vi gratulerar Stig.

Text: Anita Gustafsson



Foto: Birgitta Nordlund.

Längst fram Ann-Marie Andersson, bakom Ulf Mathiasson och Kjell Kvarfordt.

DE SOM INTE PLATSADE I EM

Del 1

Text: Åke Lutner

Men det gjorde onekligen våra svenska maraton heroer Anders, Alfred och Marie, när de kvalificerade sig till detta årtusendets sista internationella friidrottsmästerskap, VM i Sevilla. Den här gången gjorde de uttagningsansvariga inga misstag och horribla tjänstefel, och vi slapp fälla tårar och ryta till så en furir blivit grön av avund. Dock var det synd att Bjarne Thysell tvingades stanna hemma, efter det att han inte hunnit träna ikapp efter skadan.

Varje elitlöparens dröm med mästerskapskapacitet är att någon gång få delta i de viktigaste och mest prestigefyllda maratonloppen i världen i hårdast möjliga konkurrens, dvs EM, VM och OS. Innan en dokumentation över samtliga svenska deltagare i dessa tävlingar (tom 1999) presenteras läsarna inom en snar framtid, tänkte jag, här och nu, något uppmärksamma alla de stackare som missade taget och planet av många olika orsaker från brutna tånaglar till felprogrammerade kalkyler. Emellertid har en del av dessa olyckliga varelser vunnit SM-maran, deltagit i NM, Europacupen och världsskamper – men aldrig startat på maran i EM, VM och OS.

Alla mänskliga företeelser och trender i historien har gått i vågor, så även maratonintresset som hade sin högkonjunktur i Sverige åren 1908-1916 och 1979-1989 ungefärligen. Den verkliga krisen var i mitten av 20-talet då det talades om att lägga ned SM-maran och därmed utrota hela grenen. Egentligen är distansen lika lång (eller snarare sista milen) som en katolsk mässa och underlaget lika

hårt och skoningslöst som islamiska lagar, likväl har maror en förförlig dragningskraft... Inkarnation av mänskligt förnuft! Lidelsefullt hängivenhet. Överdimensionerade kroppshyddor. Självförbrännande intensitet. Retsamma verbala gerillakrig. Vilja, entusiasm, glädje, stolthet, lycka, besvikelse, revanschlusta, inspiration, vänskap, feststämning, rädsla, (för väggen!), framtidstro... Ja, alla känslor och ingredienser finns där. Dessutom vid målgång dramatisk intensitet, brutala spurtstrider lika hårda som Trojanska kriget men mindre ädelt. Publikvrålet. Sedan kommer journalistkåren; deras samlade okunskap är ungefär lika

stor som Brasiliens utsläppta andsskuld. Undantaget finns dock...

"Den verkliga krisen var i mitten av 20-talet då det talades om att lägga ned SM-maran och därmed utrota hela grenen."

Den svenska nationalkaraktären manifesterades OS-året 1908, då maratonlöpning var på modet och "alla" ville bli som idolen **John Svanberg** (den tidens populäraste idrottsman) och träna för Stockholms OS 1912. Segrar, ära och berömmelse var inte så lätta att uppnå för alla de kufiska och udda existenser som drogs till grenen som hade sina illusioner kvar, så länge de varade. Löparbohemi var mer regel än undantag. Men omgivningens betraktande av dessa patetiska lunkande figurer var hänfulla, då sociala anseendet var knutet till samhällsnyttan. Bohemiska dagdrivare som hade svårt att få tiden att gå, men utåt framträdde som tyngda av arbete natt och dag, var lika avskydda som Castro av exilcubaner. "Out-härdlig pina och därarnas paradis" är omdömen som även idag används om tävlingslöpningens långsamma nonstopsträcka 6-dagars, och om dess utövare. Alla pionjärer inom

alla områden har fått kämpa sin kamp mot okunskap och fördomar.

En produkt av detta maratonintresse var den eminente göteborgaren **Thure Johansson**, som var lika talangfull som Svanberg var bohemisk. Från "ingenstans" uppenbarade han sig 1909 som fullfjädrad stjärnlöpare, vann Kungsbackaloppet och tre maror irad och utklassade alla inklusive bröderna Kolehmainen, satte världsbästa på 42195m med 2.40.34, 31.8 år 1909, på klassiska Idrottsparkens rundbana (där Sthlms Stadion nu ligger), ett "världsrekord" som stod sig i nästan fyra år. Tog intryck av förebilden Svanberg, och for strax efter sitt världsbästa till USA och blev professionell löpare, och lyckades tjäna en hacka på sin begåvning.

Thures klubbkompis i ÖIS, **Gösta Ljungström**, var inte lika löpbegåvad men långt segare och "brinnande" upp i åren, lockades också av de stora pengarna "over there", när Sverige var fattigt, och reste över år 1909 och blev en välbärgad man på sin löpning, köpman och affärssinnad som han var och utomordentligt skötsam. Hans överskottsenergi resulterade inte bara i stinna dollarbuntar utan även i ett terräng SM-guld 1908, flera världsrekord från 10 till 20 engelska mil samt 2.34.08 på fulla maran år 1910 i New York. Denna tid överträffades först tio år senare av Hannes Kolehmainen vid OS i Antwerpen. På sitt 45:e levnadsår 1929 startade han i Kungsbackaloppet utom tävlan (mål då i Balders Hage) och segrade på nytt banrekord med 1.33.54.

Men Shooore Järnmyr "platsar" väl inte här, han var ju född norrman, och svenskt medborgarskap fick han inte förrän 1937! Från 1928, då han kom till ÖIS och Göteborg var han så förankrad i svenskt idrottsliv att han upplevdes av alla som svensk. Han vann OS-uttag-

EM, VM OCH OS-MARORNA

ningen på maraton 1932, men fick stanna hemma på grund av SOK:s skrala ekonomi och beslut att i stället skicka brottare med större placeringschans. Det var ett bittert öde för honom som alltsedan SM-maraguldets 1930 drömde, hårdtränade och levde för en OS-start. Missade även EM -34. I sitt strävsamma och tuffa liv var han van med motgångar och stärktes av dem. Han föddes bakom en traktor dvs på landet 1902, i den natursköna byn Romedal utanför Hamar i Norge. Då hette han Sören Skansen. Eftersom hans mor tidigt blev ensam med fyra barn, placerades Shoore hos fosterföräldrar som han trivdes hos. Hans löparintresse väcktes tidigt, men det var en fattig tid och några löparskor/gympador hade han inte råd med, så det fick bli det som fanns i huset: läderstövlar och bondbyxor. I stället för att göra rackartyg, supa, slåss och "konsumera" småfilmer – uppmuntrade föräldrarna hans löpande; först i övre tonåren fick han sina första löparskor och sportdräkt. Eftersom han saknade pengar till tävlingsresor cyklade han flera mil till startplatserna. Väl framme somnade han av trötthet, men väcktes strax före start. Som så många andra fattiga skandinaver i början av 20-talet för han över till USA och hamnade i delstaten Montana. Det var där han ändrade namn till Shoore Johnson. (Sitt efternamn bytte han i Sverige.) Dock blev längtan till Norden allt för stark. Det hårda slitet i skogar och gårdar förbrukade nästan all löpenergi... Efter att bott i Danmark en kortare tid mötte han den stora kärleken i Göteborg och bildade familj och knogade som billackare på Volvo i 40 år. Som en Immanuel Kant kunde folk ställa klockan efter honom när han dagligen tur och retur sprang från bostaden på Blåhammarsgatan (vid Hårlanda) till arbetsplatsen. De få dagar han missade ett löppass var han lika

otröstlig som jag när Arsenal bara kom tvåa i Premier League i våras. Om jag skulle rabbla en massa statistik över hans löparmeriter skulle de flesta slockna efter andra gäspningen. Hans storhetstid var 30-talet då han tillhörde världseliten på maraton. Men hans

löparkarriär varade hela livet och han dog nästan med löpskorna på vid några och åttio på Östra sjukhuset. Fullföljde 53 maror, veteranvärldsmästare 1972 på banmilan, på sitt 75:e år tvåa i VVM-77, åtta i Bostonmaran 1933, vann Koscicemarans 40-årsklass på 2.41 som 43-åring. Tävlade på allt från 1500 meter men hans favoritävling var Kungsbackaloppet, som han startade i 37 gånger med fyra segrar.

Klubben i hans hjärta var ÖIS, men från 1969 tävlade han för Solvikingarna som flera andra rödblå som var intresserade av sund livsföring och hälsokost. Arketypen för en nordisk viking, rak som en fura, ståtlig, senig, fast i handslag och blick, utstrålade energi och viljestyrka. Det hårda livet präglade honom på ett positivt sätt: vänligheten, ödmjukheten, människointresset, vördnaden för livet, snällheten intill självutplåning... fanns i honom. Jag hade förmånen lära känna honom efter åtskilliga timmars samtal i hans hem och sommarstuga.

Hans referensramar var mycket bredare än en ladugårdsdörr och hans intressen nästan lika många som alla stjärnor i vår galax. Därför något splittrad; hans rastlöshet var ryktbar och kunde han sitta still mer än en kvart var det en rejäl knall. Bland annat studerade han ett tiotal olika språk och det

medförde att han till slut inte kunde något språk ordentligt. Men detaljer var pyton då han mer var visionär och såg helheter. Han hade ett rörligt intellekt med snabba associationer och hade mycket att berätta om alla länder han

besökt, alla människor han mötte och alla löparvänner han korresponderade med från hela världen. När hans skulle visa mig sitt manuskript för en bok han höll på att skriva, letade han papper på tio olika ställen utan att hitta allt. Som ordningsmänniska var han sämre än usel och hade otaliga projekt igång samtidigt utan att bli klar med nånting. Men det var inte så viktigt för honom. "Med livet blir man aldrig färdig" svarade han en gång. Jag tror jag förstår. När hans kära hustru gick bort var det något inom honom som brast... Ensamheten och saknaden plågade honom... men jag tror han fick det liv han ville ha.

Allmänhetens största fördom om hälsokostare är att en vegetarians andedräkt kan skrämma en frikyrkoförsamling på 200 meters avstånd. Erik Östbye är vegan och använder således inga mjölkprodukter, ej heller vitlök, men inte därför att han är speciellt hänsynsfull mot sin omgivning utan endast av skälet att hans känsliga mage inte tål varan. Erik har gjort många misstag och dumheter i sitt liv som så många andra mästare före och efter honom. I sin rörliga barndom föddes han i Oslo och kom som baby till Trollhättan, där han växte upp som idrottslig allätare. Under en brottningsmatch på skoj med en kompis höll han på att spräcka knäskålen, en skada han känt av



till och från under löparkarriären. En lysande karriär hade kunnat bli ännu mer lysande om han inte stoppat en massa sockerbitar i fickorna och mumsade på hela dagarna under tonåren. Han fick kronisk magkatarr och tänderna ramlade ur som korthus. Det var 30-talets sockerpropaganda som basunerades ut! Efter ett föredrag av hälsoprofeten Are Waerland, blev Erik vegetarian i 20-årsåldern, och så småningom läkte magen. Under 80-talet höll ett fästingbett på att ta kål på honom och han har fortfarande vaga symtom. För några år sen var det ytterligare en fästing som älskade honom, men det blev inget allvarligt den gången. När han gjorde 2.27 på maran som 56,8-åring hade han säkert kunnat mygla till sig sjukskrivning och ledighet de få år han hade kvar till pensionen vid 60 år, så att han sluppit treskriftsjobbet på SJ och kunnat träna och vila på heltid. Då hade han förmodligen gjort ca 2.32 på maran som 60-åring i stället för dryga 2.40. Men för honom var plikt, ansvar, familj och förstås ekonomin viktigare än att prestera ett evigt världsrekord. Innerst inne vet han om det, men är lika tyst som Björn Borg inför journalister.

Han talar aldrig illa om sina medmänniskor, därtill är hans människorespekt för stor. Han är vänlig och hjälpsam och... Om jag anser Östbye vara Gud, allsmäktig och ofelbar? Nej, men nästan. Han har mänskliga kvaliteter... och ord som "moral", "järnvilja" och "hängivenhet" känns bleka när Eriks inställning ska beskrivas. En annan egenkap som gjort intryck på mig är hans lugn och sinnesnärvaro. Minns en solig sommar dag -72 i Vårgårda; jag hade nyss fått körkort och lånade hans bil och plötsligt kom ett tåg framrusande som jag inte uppmärksammade. Om inte Erik satt foten på bromspedalen halvmetern från tåget, hade vi blivit mosade. Jag var beredd på en veritabel utskällning och skulle söka skydd på behörigt avstånd, när han

plötsligt i vänlig ton säger: "Vi hade tur". Men visst kan Erik bli arg, ja fly förbannad, som den gången när Solvikingarna med någon dag missade anmälningstiden för SM-maran 1971 (när formen var prima). Trots mycket tjat blev det ingen SM-start. Formellt riktigt beslut. Javisst! Samtidigt sände han tillbaka "Stora Grabbars" märket till SFIF som han felaktigt erhöll, då det fattades en halv poäng. Men SFIF tyckte då att Erik var värd märket, men inte en SM-start.

Eftersom ingen ville ha Östbye i sitt fotbollslag (gissa varför?) blev han rekommenderad att börja tävlingslöpa trots att han aldrig visat löparanlag. I ett helt år löptränade han innan tävlingsdebuten skedde vid 20 år. I ett tiotal år harvade han runt på västgötska kolstybbsbanor och presterade som bäst 4.25 på 1500m och över 34 min på 10000 meter. Han blev ingen ny Gunder Hägg och nationens

hjärte var... Det var väl ingen normalbegävar person i världen som trodde han skulle bli flerfaldig svensk

mästare i löpning. Den fysiska kapaciteten var ju redan uttömd, han hade ju dagligen tränat hårt sen tidig ungdom och alltid haft tunga fysiska arbeten. Dessutom var han ju alltför gammal för att utvecklas och satsa på. Samma uppfattning hade hans klubb, Trollhättans SK. Men Erik vägrade ge upp. Som misslyckad banlöpare blev han återigen rekommenderad att pröva något annat; Hunnebergslöppet 20km landsväg och året var 1951, placering trea och Erik 30 år och lycklig att han äntligen hittat rätt avdelning. Inte förrän som 34-åring vid SM i Sätrabrunn vågade han maratondebutera (3.08 och femma). Första SM-tecknet kom 1959 på 2.32.28. Resten är märklig idrottshistoria...

Det som kanske grämer Erik mest är att han inte blev uttagen till Rom-OS 1960 på grund av skadad

stortår efter en bilolycka. Men sanningen var att denna kortvariga skada bara var en förevändning att slippa skicka en "gubbe" på 39 år som hade "framtiden bakom sig". Som vanligt resignerade han inte utan ilska till och slog nytt personligt banrekord på "Tjärnet Runt" i Mölnlycke – samma dag som OS-maran gick. Tänk, inte ett enda internationellt seniormästerskap (miss-)lyckades han få delta i...

Men livet gick vidare och när han tog sitt sista och fjärde SM-maraton-guld på hösten 1965, var han nästan 45 år. Först då att största orsaken till framgångarna var vegetariska kosten. Det fanns förvisso löpare som tränade mer och hårdare, men inte intelligentare. Då sändes första fröna och visionen om en hälso-löpar-klubb, som växte och mognade fram till beslut att bilda Solvikingarna i november 1968. En friidrottsklubb som skulle samla vegetarianer från hela världen under orange-gröna vingar. Att synas en masse i topp, bott och mittemellan. Från 1969 är Erik klubben trogen...

Ingen nu levande seriös löpare har längre och större praktisk erfarenhet av löpning; innovatör var han. Var väl nästan ett halvt sekel sen han löpte sin sista intervall, sen dess endast distans och fartlek som enda snabbmetod. Kom tidigt underfund med att människor är född utan klack, och varför då springa onaturligt med upphöjning där bak på löpskorna och fördärva hälsena. Hans kritik av mjölksyreträning bekräftas av alltfler idrottsfysiologer och t o m medeldistanstränare. Numera försöker man fördröja mjölksyrebildningen genom att bli snabbare, muskulärt starkare och uthålligare mot tidigare tåla mjölksyra med överdriven mjölksyreintervall. Om Erik skulle följa fysiologernas råd att dricka under maratonlopp (dricker ej heller en droppe i hetta!) skulle han göra under 2 timmar enligt deras egna beräkningar. Räck upp handen alla som tror att man måste dricka under maror för att prestera sitt optimala! Alla nävar i luften. Tänk väl det! En hemläxa att fundera på till nästa gång. I stället för att äta

fet och proteinrik kost för att sänka kolhydratnivån, veckan före maran, fastar Erik på basis-ka råsafter för

att effek-

tivisera

u p p -

l a g -

ringen av

"godis" några

dar före tävlingen.

Många hävdar att Östbye är lika trosviss som en franciskanermunk. Eriks djupa koncentration och uppladdning före viktiga lopp är klassisk, och då brukar han inte känna igen sin fru på två meters avstånd. En annan inre glöd är att han aldrig brutit en tävling, jo förresten, ett SM lopp på 30km efter några km på grund av muskelbristning i vaden. Han har hyllats som inkarnationen av preussiska soldatdygder, strävandet efter idrottsslig fulländning och nått höjdpunktersom i Bachs Matteuspassion, fascinerat och förbryllat eftervärlden, orsakat munterhet och debatter intill det grälsjukas gräns.

På Lidingöloppet 1966 var det första gången jag såg honom, d v s tvåan i loppet, i verkligheten efter fullbordat faktum, och vågade mig nästan fram och han såg ut som en okyast junior med sitt pojaktiga leende, som kan charma vilken tonårsjanta som helst. Trettiotre år senare är han till utseendet inte mycket förändrad, men klokare och visare. Nästa årtusende blir han sjuttionio med det väl bevarade gossaktiga skämtlynnnet. Det lär bli fler maror...

I skolan upptäcktes han aldrig. Efter en ganska medioker cykelkarriär i ungdomsklasserna, ville den osnabbe och storväxte, lite valpige ynglingen pröva på löpning 1967 som 18-åring, och det gick heller inte så bra första året med medelmåttiga bantider. Men den intresserade och träningsvillige grabben gav inte upp och kämpade vidare med sina intervaller och långpass. Ingen ledare och inga klubbkompisar i Heleneholm trodde att det skulle bli löpare av **Mag-nus Berg**, allra minst 3.51 på 1500m när han bara gjorde 55,8 på

400m. Och, bli svensk mästare på 25km och maraton år 1975 som 26-åring och därtill lan-

dets bästa

a l l -

n n n

l ö -

p a -

r e !

D e t t a

sitt bästa löpa-

rår tävlade han för Solvikingarna och gjorde mycket propaganda för klubben bara genom att finnas till och vinna olika långskubb runt om i landet och bli intervjuad, att han råkade mumsa frukt och grönsaker... Om denne sympatiske man, och hans långa löparkarriär, (som väl ännu inte är avslutad, när han nu hunnit bli 50 år) skulle man kunna skriva en tegelsten...

Han är född vegetarian och behövde således inte tänka självständigt, men det har han ändå gjort hela sitt liv. Hans politiska intresse är omvittnat, hans beresthet impo-nerande och lägenheten i Malmö används i stort sett bara som övernattningslägenhet. Hans viljestyrka välkänd och ökad för sina konkurrenter. Eftersom han inte gärna tackar nej till utlandsresor ställde han upp i Kosicemaran -75 med ömma hälsenor och öppna-

"Eftersom han mest satt i utvisningsbåset i sin gröna ungdom i Södertälje ishockey, rekommenderades Urban Larsson att byta idrott."

en furie och ledde loppet ett tag, men fick nöja sig med 2.18 och en 13:e plats av 119 i mål. Efter detta lopp tog Magnus elitkarriär slut och Sverige förklarade en maratonlöpare av internationell klass. Han försökte komma igen men nådde aldrig sin forna klass efter hälseneoperationerna. Han fick sin beskärda del av livets onda; inte en enda finnkamp, bortomglad från utlandsresor, skador och uteblivna mästerskap... Enveten individualist, lika envis som takdropp en vårdag, sinnebilden av heroism, livet som löptörstande

kameleont med det oglamorösa slitet, öppen blick under svettluggen. Bevisa faktum. Påverkas av god mat, en begynnande ölmage. Men tävlingsinstinkten... Ögonen glöder av en väldig låga, finns något hängivet, nästan religiöst över honom när han konverterade till löpningen i "splendid isolation" några månader före SM-segern. Blev aldrig för stor för sina skor, sprang med hjärtat utanpå tröjan och hamrade in ord i själ och hjärta... Talar inte gärna om fagra kvinnor och sena barrunder. Talar och uppskattar mest kamratskapet som idrotten gett honom...

Eftersom han mest satt i utvisningsbåset i sin gröna ungdom i Södertälje ishockey, rekommenderades **Urban Larsson** att byta idrott. Bottenlöst förakt för vekhet. Ungdomligt oppositionslysten och pigga på allt som bryter ner, och mot det invanda och fastslagna. Still-samt skyttegravskrig där man beskött varandra med vemodiga och menande blickar. Spartanska dygdeideal. Oändligt hårda dagsverken. Jo, valet blev löpning och några år senare totalsatsning på maratonlöpning, som är den högsta normen av "sann personlighet", en andlig kraft som skulle behärska människor. Sanna självförverkligandet. Kampen, enviget, man mot man

-existentiell ur-

laddning som

maktdemon-

stration. År-

ligheten, rev-

lution på det per-

sonliga planet när han

krossade tvåan med fem minuter i glödheta Handen-maran 1972 med 2.18 och given Münchenresenär, men så blev det inte för Urban. Skadorna kom därefter, då han ledde en vansinnigt hård träning för EM 74. Kom aldrig tillbaka till sitt forna jag i sin come back 1974 i Skeningemaran (2.28). Därefter satsade han på utbildning och dajob i Göteborg i slutet av 70-talet. Motionerar på sin höjd.

Fortsättning i nästa nummer.

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 meter gångväg från Östertälje pendeltågstation)
Bana	1 varvsbana utefter delar av 1899 års maratonbana mellan Södertälje och Hallunda. 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 tröjstrl (S – XL).
Postgiro	69 67 17- 8, Flemingsbergs SK
Startavgift	280 kr inkl. jubileumströja.
Efteranmälan	Endast tävlingsdagen före kl 09.30 mot en förhöjd avgift på 100 kr
Klasser	M-22, M, M35, M40, M45, M50, M55, M60, M65, M70 K-22, K, K35, K40, K45, K50, K55, K60, K65, K70
Priser	Hederspriser till de främsta i varje klass. Vandringspriser enligt Svenska Marathonsällskapetets bestämmelser. Vandringspris och hederspris till bästa 5-mannalag. Medaljer till samtliga fullföljande.
Maxtid	5 1/2 timme.
Motionslopp	4 219 meter. Start kl 12.00. Anmälningsavgift 80 kr. Efteranmälan mot en förhöjd avgift på 50 kr. Utlovningspriser vid målgång.
Upplysningar	Owe Westin, tel: 0708-68 68 17 dagtid Bengt Backman, tel: 08-779 51 68 kvällstid Micke Hill, e-post: mikael.hill@hills.se Hemsida: www.marathon.se/marathonsallskapet

Arrangörer

Flemingsbergs SK & Svenska Marathonsällskapet

Svenska maratonlopp 1999

Datum	Tävlingsplats	Tel. kansli	Tel. bostad	Kontaktperson	Övrig information
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

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.

Birger Fält

17th International Athens Peace Marathon

17 oktober 1999.

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

Utresa 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
- Transporter i Athen
- Inkvarter 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.

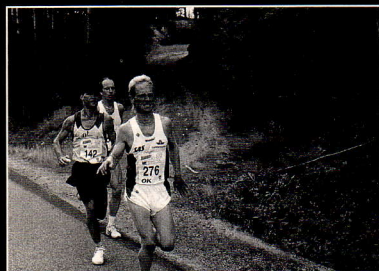
BLANDADE KÄNSLOR FÖR MARAT PRISUTDELNINGEN



Strax efter starten i en 90-graderskurva syns bl.a. Kari Leskelä (255), Lennart Carlander (704), Jesper Isaksson (90) och Christer Martinsson (6).



Anita Jönsson (603) fick sällskap av klubbkamraten Ivan Forsgren under hela loppet.



Tåtttrion efter c:a 15 km; Niklas Wikner, Peter Tefke och snett bakom, Stefan Hall.



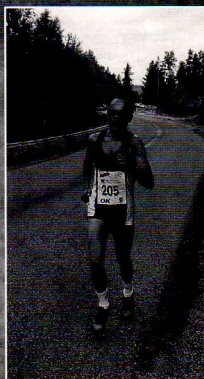
Glad och nöjd med sitt lopp trots missad seger, Stefan Hall.



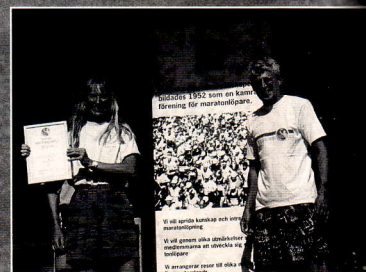
Britt-Marie Sundqvist, stilla going-strong.



Flemingsbergs slutman Robert Söderman har just sprungit i mål tillsammans med bl.a. Hans Schultz, Torleif Andersén och Bernt Otterström. Bakom skymtar Micke Hill och Alfred Shernweta; samtliga svenska maratonlöpare på elitnivå.

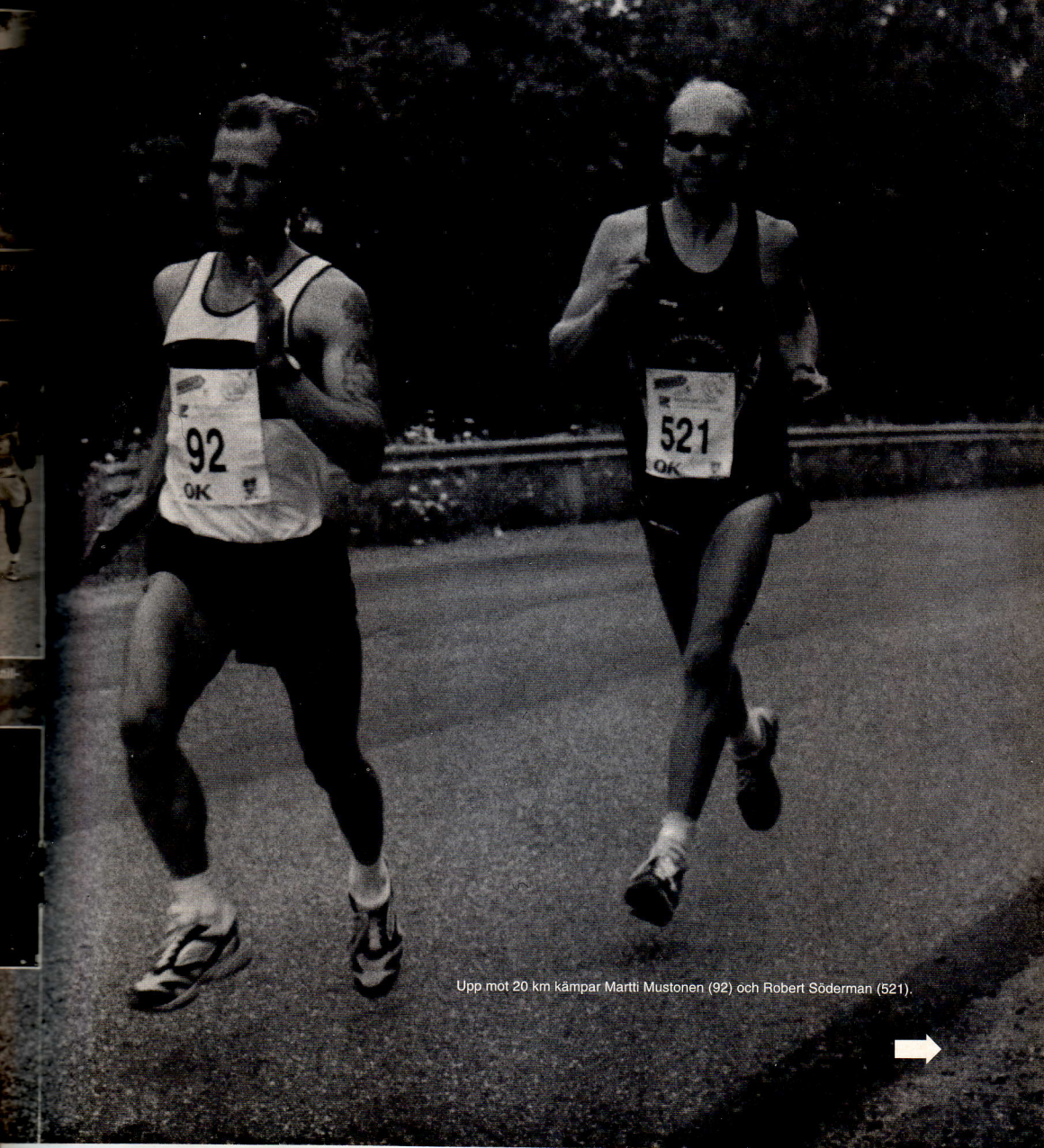


Jesper Lindgren, en kille som kommer att föra IFK Salas stolta traditioner vidare.



Lotta Swärd har just mottagit sitt förtjänstdiplom.

TONSTRÄCKAN I VINDELÄLVSLOPPET GÄN EN KATASTROF



Upp mot 20 km kämpar Martti Mustonen (92) och Robert Söderman (521).



Ja, det var verkligen med blandade känslor man lämnade Vännäsby på lördagskvällen. Att prisutdelningen var en katastrof är däremot inte redaktörens ord utan ordförandens i Vindelälvsloppet IF, Karin Israelsson. Liksom tidigare år hade transporter, trafikdirigering, växlingsstationer o.s.v. skötts mycket professionellt och den glada stämningen utefter banan var det absolut inget fel på, så därför kom prisutdelningen verkligen som ett antiklimax. (Mera om denna längre fram i artikeln).

I höstas talades det om nytändning för Vindelälvsloppet, bl.a. skulle man satsa stort på ett internationellt maratonlopp med gemensam start. Men vad hände? Ingen fick någon information om maratonloppet; av det fåtal deltagare som kom till start var det flera som vittnade om att de upprepade gånger ringt kansliet utan att få sig tillsänt utlovad tävlingsinbjudan och några andra har efteråt sagt till mig att de därför struntat i tävlingen. Dessutom ändrades starttiden utan meddelande till berörda deltagare.

Enl. överenskommelse i höstas skulle man sända förtävlingsinformation om förberedelserna inför detta maratonlopp för publicering i Marathonlopören, men därav blev ingenting, även i detta fall trots upprepade påstötningar. Inte heller medarrangörerna Västerbotten-Kuriren eller Västerbottens Folkblad fick utlovad förhandsinformation. Är det så man satsar på ett internationellt maratonlopp? Red. kan inte låta bli att citera tävlingsledarens, **Torbjörn Norrman**, ord till VK:s reporter: Vi är jävligt dåliga på marknadsföring. Jojomensann!

Näväl, nu kom det naturligtvis inte några utländska deltagare. Resultatlistan (enl. Västerbotten-Kuriren) för det individuella maratonloppet upptar 13 namn, varav tre även deltog i stafettloppet och två av dessa representerade olika föreningar individuellt och i lagtävlingen. Mycket märkligt!

19 av de deltagande 118 lagen hade valt att mot tidstillägg dela upp

sista sträckan, vilket var en nyhet för året, varför totalt alltså 109 löpare deltog i maratonloppet.

Redan vid starten utkristalliserade sig en ledartrio bestående av **Niklas Wikner, Stefan Hall och Peter Lefke**. Dessa följdes i sin tur av en annan trio med **Martti Mustonen, Robert Söderberg och Magnus Johansson**. Tre dagar återfanns loppet igenom i den främre tredjedelen av fältet: **Lisa Blomé, Katharina Sandström och Maj-Britt Sundqvist**.

Efter 25 km tvingades Peter släppa Niklas och Stefan och 4 km senare var det Stefan, som inte längre orkade hänga med i Niklas tempo. Trots kraftig motvind på den sista milen gick Niklas i mål på den förnämliga tiden **2.32.19** med **Stefan 27 sekunder** efter sig. Båda har personrekord på 2.28, en tid som Stefan noterat tre gånger i rad.

Genom sin 5:e placering totalt i maratonloppet satte **Robert Söderberg** punkt för en verkligt förnämlig insats av **Flemingsbergs SK** i Vindelälvsloppet. Totalt segrade "Flempan" med 41 minuter och 38 sekunder före tvåan **IFK Umeå**, som hade **Per Rönnlund**, ättelägg till Toini och Assar, som under många år tillhörde domnanterna inom svensk skidåkning, på maratonsträckan. Även **damklassen** vanns av **Flemingsbergs SK**, men man fick relativt hårt motstånd av **Skellefteå IF** på andraplatsen, knappt 17 minuter efter.

Prisutdelningen blev som ovan nämnts en katastrof. Lyckligtvis fick

Micke och jag, Sällskapets representanter, ta till orda innan denna, berätta om Sällskapets verksamhet och dela ut förtjänst- och prestationsutmärkelser.

Arrangörsföreningen, **Vindelälvsloppets IF**, fick mottaga vår **förtjänststatyett** för tidigare utmärkt arrangemang, och **Lotta Swärd** tilldelades vårt **förtjänstdiplom** för i första hand sina insatser som funktionärsansvarig inte enbart i Jalles IF utan även för andra Umeåklubbar. Ett ibland ganska otacksamt jobb, där det är viktigt med en positiv inställning och förmåga att sprida glädje, något som verkligen utmärker Lotta. **Åke Lindgren**, tävlingsledare för nystartade maratonloppet mellan Laisvall och Arjeplog, erhöll vår **statyett** för 50 genomförda maratonlopp medan **Aron Kjellgren** tilldelades vårt **standar**.

Prisutdelningen blev som nämnts en pinsam historia. Av någon grundlig anledning hade man engagerat en discjockey (eller om han kallade sig stand up-komiker) från Göteborg, som hängjorde och drev med både pristagare och funktionärer, gjorde sig lustig över framförallt tanzaniernas namn, svor och levde och berättade, i hans tycke "roliga" historier. Detta möttes av den artiga publiken med tystnad. En mindre artig publik skulle ha bua och kastat ruttna ägg! Man frågar sig varför i Herrans namn denne pajas skulle ta hand om prisutdelningen, som skulle bli kulmen på fyra dagars stafettloppning längs den underbart vackra Vindelälven!

Trots negativa intryck beträffande förhandsinformation (eller rättare sagt utebliven sådan) och prisutdelning är **Vindelälvsloppet en tävling som i högsta grad är värd att satsa vidare på**. Det blev succé med gemensam start på maratonsträckan och det var ett nöje att följa loppet per bil. Vätskekontrollerna var många och välfyllda. Trafikdirigeringen fungerade perfekt. Alla funktionärer var vänliga och tillmötesgående.

Skönhetsfelen kommer säkerligen inte att upprepas, så jag tror att vi med tillförsikt kan se fram emot Vindelälvsloppet år 2000!

ÅKE FRÅN LAISVALL - EN VERKLIGMARATONENTUSIAST

Efter 49 avverkade maratonlopp bestämde sig Åke Lindgren för att det var lämpligt att hans 50:e lopp skulle vara 50 km, och därför ställde han upp och fullföljde fjolårets femmilslopp i Hultsfred.



Åke Lindgren har just tagit emot sin välförtjänta statyett.

Vid årets Vindelälvslopp hade Micke Hill och un dertecknad nöjet att få utdela Sällskapets statyett och önska honom lycka till i fortsättning-en. Det dröjde inte många dagar förrän ett brev från Åke låg i Sällskapets box, där han tackar för statyetten och bl.a skriver: - Jag kommer att fortsätta att springa maror i Sverige och utomlands, så nu behöver jag två nya blanketter att fortsätta fylla i. Om jag får vara hel och frisk kommer Sällskapets statyett att vara min om 9-10 år. Sin första mara sprang Åke i Stockholm 1986, då tiden blev 3.33. Denna tid har sedan förbättrats till 3.12 i Vindelälvsloppet samma år och till 3.11 i Stockholm två år senare.

1989 var det dags för nytt personrekord, 3.04 i Aten (bra gjort på denna tuffa bana! Red:s anm.). Efter denna kraftinsats dröjde det tre år tills rekordet putsades igen, nu till 3.01 i Stockholm och 2.57 i Vindelälvsloppet. Ytterligare tre år senare (1995) sänktes personbästa med ytterligare en halvminut till 2.57.13 och nu senast vid Vindelälvsloppet 1999 till 2.57.00. Ett lämpligt tillfälle att mottaga sin statyett!

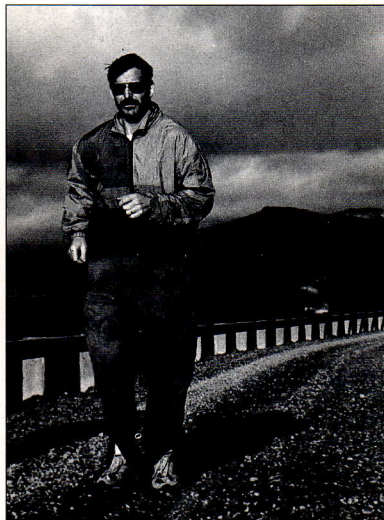
Åke har tävlat runt om i världen, Aten, New York, London, Berlin, Barbados, Rotterdam, Lanzarote,

Kathmandu, Paris, Marrakesh, Wien, Honolulu, Havanna, Boston, Venedig, China och ytterligare en gång på Barbados.

av stapeln.

Åke rapporterar: - Silverlunken Marathon lockade inte så många deltagare och dom som kom fick ett väldigt dåligt väder.

Det var 5 grader och duggregn med byig motvind. En löpare, Jörgen Ekwall, missade starten med några minuter. Vann gjorde hemmalöparen **Tommy Lindgren**, (Åkes bror. Red:s anm.), som klarade det kalla vädret mycket bra. Som tröst fick alla en graverad tennkåsa som medalj och ett diplom med alla mellantider har skickats hem till deltagarna. Det var inte allt som fungerade perfekt men till nästa år skall vi bli bättre. Då kommer det att finnas varm dryck vid alla stationer och bastun vid målgång skall



Tommy Lindgren värmer upp inför Silverlunken Marathon.

Men liksom K-G. Nyström nöjer sig inte Åke med att tävla. Han arrangerar maratonlopp också. I aprilnumret av Marathonlöparen stod att läsa om förberedelserna för maratonloppet från Laisvall till Arjeplog, **Silverlunken Marathon**, och 29 maj gick första loppet

fungera. Som den store entusiast Åke är så tror vi säkert att nästa års arrangemang kommer att bli lyckosamt och att han även klarar av att tämja vädrets makter.

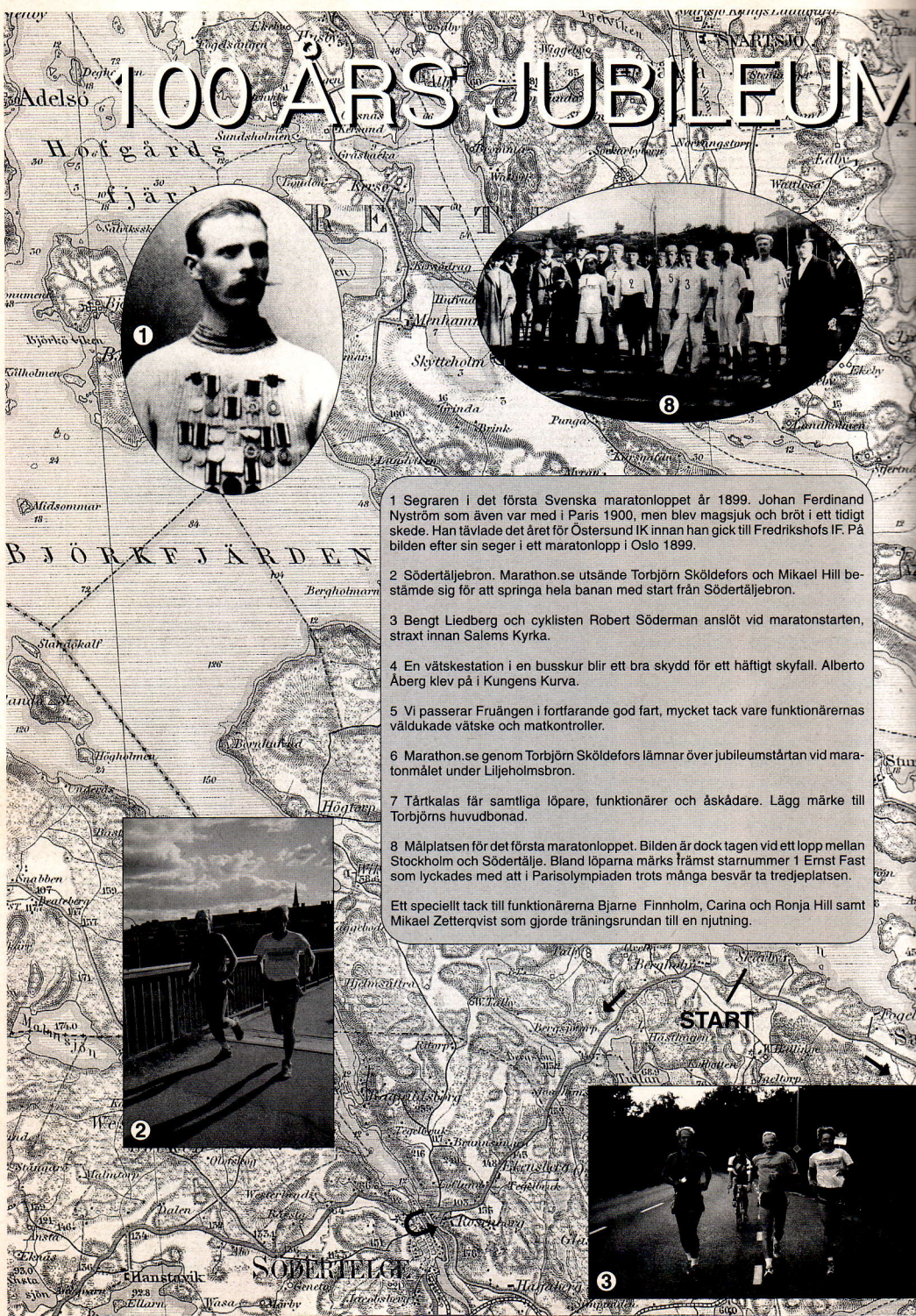
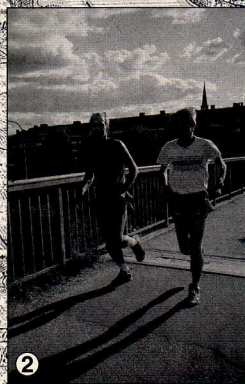
LYCKA TILL, ÅKE!

Text: Jan Lind

100 ÅRS JUBILEUM



- 1 Segraren i det första Svenska maratonloppet år 1899. Johan Ferdinand Nyström som även var med i Paris 1900, men blev magsjuk och bröt i ett tidigt skede. Han tävlade det året för Östersund IK innan han gick till Fredrikshofs IF. På bilden efter sin seger i ett maratonlopp i Oslo 1899.
 - 2 Södertäljebron. Marathon.se utsände Torbjörn Sködefors och Mikael Hill bestämde sig för att springa hela banan med start från Södertäljebron.
 - 3 Bengt Liedberg och cyklisten Robert Söderman anslöt vid maratonstarten, straxt innan Salems Kyrka.
 - 4 En vätskestation i en busskur blir ett bra skydd för ett häftigt skyfall. Alberto Åberg klev på i Kungens Kurva.
 - 5 Vi passerar Fruängen i fortfarande god fart, mycket tack vare funktionärernas väldukade vätske och matkontroller.
 - 6 Marathon.se genom Torbjörn Sködefors lämnar över jubileumstårtan vid maratonmålet under Liljeholmsbron.
 - 7 Tärktalas får samtliga löpare, funktionärer och åskådare. Lagg märke till Torbjörns huvudbonad.
 - 8 Målplatsen för det första maratonloppet. Bilden är dock tagen vid ett lopp mellan Stockholm och Södertälje. Bland löparna märks främst stannummer 1 Ernst Fast som lyckades med att i Parisolympiaden trots många besvär ta tredjeplatsen.
- Ett speciellt tack till funktionärerna Bjarne Finnholm, Carina och Ronja Hill samt Mikael Zetterqvist som gjorde träningsrundan till en njutning.



MSLOPPET 13/8 1999



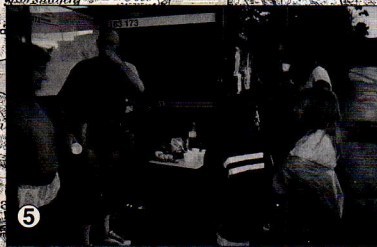
6



7



4



5

JUBILEUMSBANAN SALEM-SÖDERTÄLJE- STOCKHOLM

Start ca 3km väster om Salems Kyrka
Bergaholmsvägen
Listonhillsvägen
Bergaholmsvägen
Stockholmsvägen
Vänder vid Gamla Södertäljebron
Stockholmsvägen
Bergaholmsvägen
Listonhillsvägen
Bergaholmsvägen
Sankt Botvids väg
Tumbakopplet
Postängsvägen
Stökhagsvägen
Botkyrkaleden
Botkyrkavägen
Snickarvägen
Södertäljevägen (E4/E20)
Gamla Södertäljevägen
Fruängsgatan
Mickelsbergsvägen
Älvsjövägen
Kontrollvägen
Karusellvägen
Västberga Allé
Nybohovsbacken
Södertäljevägen
Liljeholmsvägen
Mål vid Liljeholmsstranden

LÅNGLÖPARENS VANLIGASTE IDROTSSKADOR

Text: Paul Medeson, Ortoped- podologtekniker

I nummer 1/99 av Runners World / Springtime fanns en intressant artikel om hemmakurer för 36 vanliga löparskador under rubriken "Envar sin egen läkare". Detta var en värdefull sammanställning, men tyvärr var den anpassad efter amerikanska förhållanden. I Sverige har vi dessbättre större möjligheter att till en rimlig kostnad få professionell hjälp. Man bör alltså känna till att det är mycket kostsamt att uppsöka medicinsk expertis i USA, och att man därför i många fall uppmanar till egenvård, där vi i Sverige absolut skulle råda till läkarbesök eller hänvisa till ortopedverkstad. Speciellt anser vi att uppmaningen att i tid och otid använda antiinflammatoriska medel är direkt olämplig.

Vi kommer här i Marathonlöparen med början i detta nummer att närmare syna några vanliga åkommor, som man kan drabbas av vad gäller fötter, ben och knän, och hur vi anser att dessa skall behandlas.

I artikeln anges tre grundläggande behandlingsmetoder av många löparskador; kyla, antiinflammatoriska medel och stretching.

GRUNDLÄGGANDE BEHANDLING:

1. Kyla

I akutstadiet (inom 24 tim.) är det mycket värdefullt att man kyler det skadade området på t.ex. det sätt som Dr. Warren A. Scott (idrottsmedicinsk ansvarig vid Kaiser Permanente Medical Center i Santa Clara, Calif.) anger genom kylning i intervaller med kylbandage av is ovanpå ett skyddande lager av plast över huden och med elastisk binda ovanpå isen. Låt bandaget sitta kvar i 20 min., tag bort det under 10 min. o.s.v. gärna i tre intervaller.

Om Du ej har tid med denna behandling så är det ändå viktigt att Du på något sätt snarast möjligt kyler ned det skadade området. Det går också bra med värme, t.ex. värmedyna, men detta är inte riktigt lika effektivt.

2. Antiinflammatoriska medel

Dessa bör Du i möjligaste mån undvika, p.g.a. biverkningar i form av magbesvär (diarré), nedsatt kondition och trötthet. Magnecyl och

alvedon kan man däremot ta vid tillfällig muskelsmärta och liknande. Istället hänvisas till ortoped som kan göra en medicinsk bedömning och avlasta genom att tillverka inlägg och välja material beroende på vilken typ av skada det är frågan om.

3. Stretching

När smärtan är borta, men inte förrän då, är stretching att rekommendera som behandlingsmetod. Muskeln bör dessförinnan vara uppvärmd och tiden för varje "stretch" bör vara 20-30 sek. (Minst 8 sek. om det skall ha någon som helst effekt). Detta bör upprepas flera gånger dagligen.

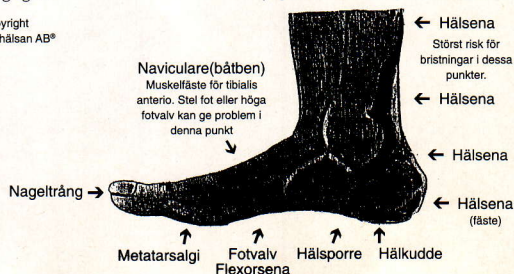
copyright
FotHälsan AB®

ÅKOMMOR:

Hälsporre (Plantar fasciitis):

Hälsporre är en inflammation i brosket i nedre delen av hälbenet, som skapar ett tryck på hälkudden och även kan påverka den s.k. flexorsenan (Flexor hallucis longus). Smärtan kommer plötsligt och börjar i hälkudden i en punkt på insidan av hälen och kan sträcka sig mot mitten av fotvalvet och bakre delen av ankeln. Första tecknet är att det gör ont vid de första stegen man tar på morgonen eller efter vila.

Diagnosen görs enkelt genom anamnes (sjukdomshistoria) och medicinsk palpation (beröring). Det är helt fel att diagnosen endast kan göras med röntgen. Hälsporre syns



inte ens på vanlig röntgen utan erfordrar i så fall magnetröntgen. Åldersförändringar, plattfotet, övervikt, kraftig pronation eller tunna hälkuddar ökar risken för hälsporre, vilket även gäller personer som går länge på hårda golv med platta skor.

Behandling: Uppsök snarast ortoped som kan avlasta med speciell inlägg, hela fotbäddar med mjuk, sviktande sula. Du bör använda skor med mjuk sula och en klack på 2-3 cm och får ej gå barfota inomhus, utan helst använda ortopediska tofflor med mjuk häl. Det finns även hälinlägg i silikon, som ger bra, men ej 100 % avlastning. Man bör ej stretcha eller massera och ej enbart behandla med antiinflammatoriska medel, ultraljud eller teipning.

Hälseneinflammation:

En inflammation eller bristning i hälsenan som kännetecknas av morgonstelhet och ömhet / smärta i nedre delen av hälsenan, som ofta beror på att man har korta muskler, i sin tur beroende på att man ej stretchar och värmer upp ordentligt före aktivitet. Denna åkomma drabbar även personer, som går på hårda golv med platta skor.

Behandling: Akut med kyla och antiinflammatoriska medel. Stretcha vaden (flera gånger om dagen), men inte förrän smärtan är borta. Använd skor med 2-3 cm klack med hälinlägg i mjukt, sviktande material, helst silikon, och gärna ankelstöd. Sjukgymnastbehandling rekommenderas.

Hälkuddeinflammation:

En typ av hälproblem, som oftast drabbar överviktiga personer, men som även drabbar barn och ungdomar, som har tunna hälkuddar, och använder tunna skor vid hög belastningsaktivitet eller skor med dobar vid t.ex fotbollsspel. Kännetecknas av smärta i hela hälen.

Behandling: Liksom för övriga häläkomor; Tag kontakt med ortoped för avlastning, gå ej barfota och använd skor med klack

Benhinneinflammation:

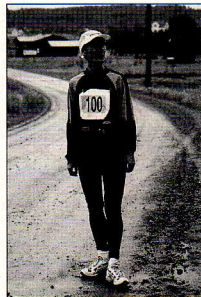
Överbelastning av skenbenet eller benhinnan, som orsakar sammandragning av muskeln och ger spänning i den tunna delen av ben-

Fortsättning sid 23.

KONTRASTERNAS LOPP VID POLCIRKELN KILLINGI MARATON

Text: Mariann Hamberg

*Att börja försommaren med att springa **Stockholm Marathon** med tillhörande startköer, folkhav och festligheter, världens bästa marathon, och att sedan fortsätta 120 mil norrut, upp till Polcirkeln, vildmarken i fjällreservatet och att där springa **Killingi Maraton**, Sveriges nordligaste marathon, det skapar kontraster, nya erfarenheter och positiva värderingar.*



Mariann Hamberg.

Årets lopp arrangerades 3 juli på en mycket välmarkerad bana med kilometterskyltar och välfyllda vätskekontroller. Tävlingen är en tradition i Norrbotten och **Årets lopp var det 17:e i Killingi.**

Folkfest och publikstöd finns även här. Publik och funktionärer visade stort intresse både för maratonloppet och för de ungdomsmästerskap som pågick parallellt.

Prisbordet var fullastat med **priser** och jag tror att **alla deltagare** fick gå fram och välja något.

Temperaturen var ca 14 C. Som tävlande från "södra Sverige" var jag givetvis inte utrustad med vantar. Under loppets gång i regn och

fjällblåst blev denna brist märkbar. Rejält kallt om händerna! Detta nämnde jag vid en vätskekontroll och strax efteråt kom en funktionär i bil med ett par handskar till mig. Vid nästa vätskekontroll står samma funktionär med ett par mindre handskar, eftersom de första kanske var för stora och tunga. Kände en **markservice** som om jag vore tävlingscyklist i Giro de Italia.

Efter tävlingen på denna trevliga men krävande naturbana fanns möjlighet till **dusch och bastu** i stugor längs forsen i Killingen. Stugor som ortens privatbefolkning ställt till förfogande för evenemanget. Tack för det!

För den som vill få en ny erfarenhet i sitt tävlande kan jag varmt rekommendera att ställa upp i **Killingi Maraton!**



Start i Killingi Maraton. Anders Lindsund (60), Peter Strande (23), Bert Pålsson (82), Eilert Fors (86), Börje Carlsson (88), Mariann Hamberg (1100), Bengt Arenvall (96) och Leif Rantatalo som saknas på bilden.

HÄR HAR STIG GÄSTAT!

Denna gång gäller det inte Stig Söderström utan **Stig Hörberg**. Stig har gästat Egypten och Luxor Marathon och nu inbjuder han Sällskaps medlemmar att följa med på en resa till LUXOR.

Maratonloppet arrangeras **11 februari 2000** med avresa från Sverige 8 februari. Mera information om resan i nästa nummer av Marathonlöparen eller direkt genom Stig per tel. **0470 - 29 183**.



VÄXJÖ LÖPARKLUBB INBJUDER TILL DET 6:E

VÄXJÖ MARATHON

LÖRDAGEN
16 OKTOBER 1999



**SCANDINAVIAN
SYSTEMS PC**

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

Starttid:

Kl 11.00

Anmälan:

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

Avgift:

200:-

Efteranmälningar:

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

Upplysningar:

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

Lars Thorstensson 0470-136 18 (bost)

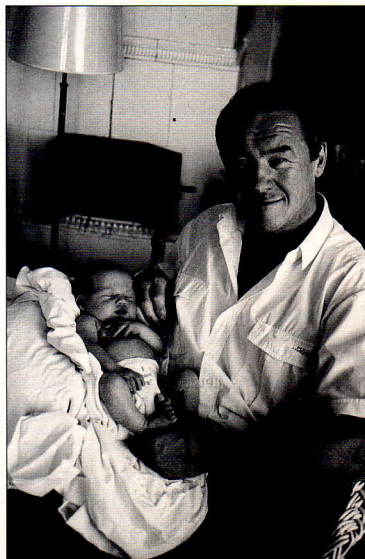
E-post: lars.thorstensson@mailbox.swipnet.se

VÅR SON

Edwin

18/7-1999

Henrik Hallkvist
Johanna Almgren



14th Shell Marathon Hamburg 1999-04-25

M/K	K/Pi	Namn	föd.år	Nat	Nettotid
M					
1	M30/1	Ngedich, David	68	KEN	02.10.05
2	M/1	Eich, Carsten	70	GER	02.10.22
3	M/2	Otiño, Samuel	73	KEN	02.10.41
4	M/3	Elias Chebet		KEN	02.10.52
5	M30/2	Kiprono, John	68	KEN	02.11.45
6	M/4	Buchleitner, M	70	AUT	02.12.43
7	M/5	Osmak, Igor		UKR	02.12.52
8	M/6	Rugut, Stephen		KEN	02.13.15

K					
1	K35/1	Dörre-Heinig, K	61	GER	02.24.35
2	K/1	Veith, Manuela	74	GER	02.31.18
3	K/2	Laws, Anke	75	GER	02.33.05
4	K30/1	Kiplimo, Judy	69	KEN	02.33.40
5	K/3	Trampuz, Silvana		ITA	02.33.50
6	K30/2	Renz, Sylvia	69	GER	02.34.26

Svenska deltagare					
M/K	Klass	Namn	föd.år	Klubb/Ort	Nettotid
M					
113	M35/20	Danielson, J		Kvamsveden	2.36.07
124	M45/9	Ulmeståhl, S		Team Blek. LF	2.36.55
163	M40/21	Hultgren, E		Team Blek. LF	2.39.23
808	M40/158	Bladh, B		Malmö AI	2.57.38
920	M35/214	Kilj, J		Malmö AI	2.59.17
922	M35/215	Nilsson, J		Triathlon Syd	2.59.18
1461	M40/283	Jönsson, H		MAI	3.08.06
1993	M40/380	Lindegren, S		Mälarsö SOK	3.14.22
2318	M50/158	Bonn, E		MSOK	3.18.17
5413	M50/430	Svensson, B		Team Blek. LF	3.44.15
7017	M55/1444	Akelund, T		Härjedale	3.55.58
7770	M50/660	Smeds, J-E		Örnsköldsvik	4.02.35
7962	M50/682	Halde, R		Stockholm	4.04.58
8743	M45/1171	Nyländer, B		Mälarsö SOK	4.13.48
8810	M55/485	Fors, L		38 Oxie	4.14.32
9194	M41/1257	Burnark, F		Häst.-B.klubb	4.19.42
9731	M40/1647	Svahn, I		Göteborg	4.28.27
10142	M55/578	Nilsson, R		Malmö	4.37.38
K					
K/259	K30/63	Brinkmann, M		MRRRC Münch.	3.33.00

Bromölla Marathon 1999-07-03

Tot	Klass	Namn	föd.år	Klubb/Ort/Nat	Tid
1	1/M	B Mattsson	-61	Härnös IF	2.27.40
2	1/M50	S Meurling	-49	Heleneholms IF	2.54.07
3	1/Mmot	A Gyllenius	-52	Stockholm	2.57.22
4	1/M45	R Manatunga	-53	Härnös IF	2.58.47
5	2/M45	K Rosengren	-52	LK Myran	3.03.22
6	1/M55	B Widefors	-40	GF Idrott	3.07.15
7	2/M	J Sjölander	-69	Björnsjöns IF	3.12.00
8	2/M50	Bo Sjöblad	-46	LK Utran	3.18.24
9	2/Mmot	J Borgqvist	-60	UF Contact	3.20.14
10	3/M45	Bo Andersson	-52	Björnsjöns IF	3.20.27
11	4/M45	B Håkansson	-53	LK Myran	3.21.28
12	1/M35	T Petersen	-63	Björnsjöns IF	3.22.13
13	5/M45	K Svensson	-51	IS Skanne	3.24.25
14	3/M50	B Larsson	-45	LK Myran	3.28.29
15	2/M55	F Brodin	-43	Solkvingsgata	3.29.24
16	3/M	H Svensson	-67	Hässelholms AIS	3.30.30
17	1/M60	Ull Agrell	-39	Heleneholms IF	3.31.02
18	4/M50	P Jönsson	-45	IFK Helsingborg	3.32.14
19	3/M55	G Nilsson	-41	Björnsjöns IF	3.34.27
20	2/M60	B Claesson	-39	Heleneholms IF	3.36.06
21	5/M50	L Franzen	-46	IFK Strängnäs	3.38.17
22	6/M50	N-O Björnsen	-47	Heleneholms IF	3.38.53
23	3/M60	S Hellström	-38	Fredrikshofs FIF	3.38.58
24	1/M40	T Jidefor	-56	Hovsläts IK	3.47.14
25	2/M35	K Jönsson	-61	Ljufvridrott	3.49.40
26	4/M55	H Sjöb	-40	Växjö LK	3.56.15
27	3/M50	S Nielsen	-65	Heleneholms IF	3.57.22
28	4/Mmot	M Blom	-73	Lund	3.57.22
29	5/Mmot	J Tronstad	-47	Voac	3.58.19
30	1/Kmot	M Alanko	-73	Lund	3.59.50

31	6/Mmot	J Nieminen	-57	Hagunda IF	4.00.06
32	7/Mmot	U Palmgren	-68	Intersport Väla	4.02.51
33	5/M55	K Fjällrot	-44	Heleneholms IF	4.06.13
34	4/M60	L Persson	-37	IS Skanne	4.06.32
35	1/K50	S Andersson	-47	Simrishamns AIF	4.06.35
36	1/M70	J Lundström	-25	FK Snapphanama	4.08.51
37	6/M55	K Åkesson	-44	Växjö LK	4.12.54
38	6/M45	L Almqvist	-51	IFK Helsingborg	4.13.33
39	5/M60	B-I Åkerlund	-38	IF som springer	4.16.30
40	7/M55	B Larsson	-40	IK Jordbänning	4.18.52

41	6/M60	E Filtberg	-39	DEN	4.21.40
42	1/K55	G Franzen	-44	IFK Strängnäs	4.24.21
43	1/M55	T Billman	-30	Fredrikshofs FIF	4.26.52
44	7/M50	S Lamm	-47	Simrishamns AIF	4.35.16
45	8/Mmot	M Wåm	-69	Göteborg	4.59.22
46	2/M65	S-E Åkerman	-34	FK Snapphanama	5.20.43

Banmätare: Förbundsmätare Gösta Andersson/Sven Henriksson

Killingi Maraton 1999-07-03

Pi	K/Pi	Namn	föd.år	Klubb	Tid
1	M50/1	Eliert Fors	-47	Bergens IF	2.58.55
2	Msen/1	Peter Strande	-65	Bergens IF	3.04.45
3	M55/1	B Carlsson	-43	Miners RC	3.23.58
4	M45/1	Bert Pålsson		Bergens IF	3.30.47
5	Ksen/1	M Hamburg	-54	Mälarsö SOK	3.40.24
6	M40/1	A Lindsund	-57	Kruna LDK	3.43.45
7	M70/1	B Arenvall	-26	Luleå LDK	4.36.26
8	Msen/2	Leif Rantala	-42	Killingi AIF	4.36.27

Väderlek: Sydostlig vind, temperatur 13°C
Banmätare: Johan Henriksson

Svågadalsmaran 1999-07-03 DM för Hälsingland

Pi	Namn	föd.år	Klubb/Ort	Tid
Msen				
1	Björn Sennersjö	-67	IK Jarl	2.58.54
2	Lars Björk	-67	Ljusdals RC	3.25.16
M35				
1	Mats Hammerin	-60	Borlänge LK	3.10.18
2	Thomas Cahling	-60	Ljusdals RC	3.25.16
M40				
1	Bengt Sjöberg	-57	Iggesunds SK	2.53.29
2	C Johansson	-59	Iggesunds SK	2.57.11
M45				
1	Leif Danielsson	-50	Iggesunds SK	3.08.17
2	Jonas Ståhl	-51	Edsbyns IF	3.13.08
3	Anders Mellin	-54	Bergsjö IF	3.32.14
4	Anders Karlsson	-50	Sundsvall	3.56.14
M50				
1	Kenny Højjer		Söderhamns IF	3.08.48
2	S-Å Norberg	-46	Iggesunds SK	3.13.51
3	Per-Olov Nordin	-46	Söderhamns IF	3.17.43
4	Bosse Hedlund	-49	Iggesunds SK	3.43.03
5	Stig Mariadahl	-47	Iggesunds SK	4.03.31
6	Kurt Gustavsson	-46	Hultsfreds LK	4.16.33
7	Kjell Åström		Kolarmora	4.23.11
M55				
1	Dan Jarl	-44	Häfreströms IF	3.32.31
2	Sture Wahlqvist	-43	Iggesunds SK	3.36.35
M60				
1	Jörgen Larsson	-38	Västerås	3.37.30
2	Rolf Persson	-38	Iggesunds SK	3.51.23
M65				
1	Karl Larsson	-31	IF Göta Fridrott	3.24.16
2	Rolf Halvarsson	-34	Ljusdals RC	4.23.00
3	Bertil Lundin	-30	Ockelbo	5.44.39
M70				
1	Kjell Mossberg	-27	Ale 90 IK	4.21.23
M75				
1	Sven Olmås	-23	Hudiksvall	5.19.35
K45				
1	I-B Sundin	-52	Iggesunds SK	4.17.24

Bankontrollant: Ragnar Sundberg

Paavo Nurmi Marathon Åbo 1999-07-04

Pi	Namn	Nat	Tid
M			
1	William Musyoki	KEN	2.20.19
2	Julius Mtibani	TAN	2.22.04
3	Victor Rogovoy	UKR	2.23.56
4	Magnus Torrkulla	FIN	2.46.51
5	Stephan Walter	HUN	2.46.59
6	Juha Nousiainen	FIN	2.47.35
K			
1	Tatiana Mironova	RUS	2.59.56
2	Susanna Romu	FIN	3.03.56
3	Heidi Aeschlimann	SUI	3.20.49
4	Teija Toivonen	FIN	3.30.50
5	Airi Matikka	FIN	3.39.17
6	Päivi Jussimäki	FIN	3.39.49

Svenska deltagare			
Pi	Namn	Tid halv	Tid
M			
7	Dag Nilsson	1.22.21	2.52.12
39	Gilbert Hermansson	1.33.17	3.13.48
55	Anders Renlund	1.37.30	3.20.21
72	Jouko Mourujärvi	1.35.35	3.26.37
116	Gösta Johansson	1.36.48	3.35.32
184	Birger Höglund	1.50.21	3.51.49
226	Stefan Karlsson	1.49.47	4.04.28
242	Kjell Kvarforst	1.54.23	4.08.19
275	Gösta Eriksson	1.58.19	4.19.06
284	Ulf Mathiasson	1.56.39	4.21.51
293	Lars Nordlund	2.08.17	4.25.02
295	Bengt Göransson	1.51.44	4.25.54
302	Per-Ove Hvittfeldt	2.07.36	4.27.26
303	Anders Jansson	2.08.01	4.27.31
304	Jakob Saeed	1.53.58	4.28.38
341	Sten Örtelofs	2.06.50	4.45.54
344	Stig Söderström	1.59.02	4.47.40
382	Stig Eriksson	2.24.39	5.25.48
K			
32	Ann-Marie Andersson	2.09.57	4.44.31

Antal fullföljande: 391 män och 41 kvinnor
Tiderna är nettotider

Kustmaran 1999-07-10 DM för Blekinge

Pi	K/Pi	Namn	Klubb/Ort/Nat	Tid
1	M45/1	Stefan Uhmeståhl	Team Blekinge	2.43.27
2	M40/1	Anders Hillberg	Team Blekinge	2.55.15
3	M40/2	Dan Gustavsson	Team Blekinge	2.59.00
4	M40/3	Göran Karlsson	Team Blekinge	2.58.33
5	M35/1	Thomas Björjesson	Team Blekinge	3.02.42
6	M40/4	Lennart Appelqvist	Team Blekinge	3.07.23
7	M40/5	Torgny Bergström	GöIF Tjälve	3.11.25
8	K35/1	Catarina Ask	Heleneholms IF	3.11.47
9	M50/1	Tord Svanfelt	Heleneholms IF	3.13.58
10	M55/1	Lennart Hansson	Team Blekinge	3.14.45
11	M65/1	Kjell Linder	Väckelsångs IK	3.16.18
12	M45/2	Bo Waldowsson	Team Blekinge	3.20.20
13	M40/6	Åke Alm	FK Finn	3.24.22
14	M55/2	Anders Hansson	Råby Reklame FF	3.26.30
15	M40/7	Kristen Åstrand	Team Blekinge	3.27.53
16	K45/1	Ingrid Holmgren	Team Blekinge	3.28.43
17	Mmot/1	Gerl-Inge Tapper	Björnsjöns EF	3.29.29
18	Mmot/2	Björn Nordlund	IFK Skivde	3.35.34
19	M40/8	Anders Edberg	Åkulla SK	3.36.24
20	M50/2	Roger Bäckström	Team Blekinge	3.37.06

RESULTAT



Kustmaran forts.

21 M60/1	Sven Svanfelt	Heleneholms IF	3.38.06
22 M55/3	Frank Brodin	Solvikingsarna	3.39.45
23 M45/3	Tommy Olivestad	Stockholm	3.38.50
24 M55/4	Leo Rahkonen	Team Blekinge	3.40.52
25 M60/2	Bertil Claesson	Heleneholms IF	3.41.45
26 M55/5	Hans Falkind	Solvikingsarna	3.43.25
27 M60/3	L-O Israelsson	IFK Strängnäs	3.43.41
28 M50/3	Lasse Boquist	SKF Oxelösund	3.44.52
29 M50/4	Leif Franzén	IFK Strängnäs	3.46.31
30 M55/2	Sven Magnusson	Ronneby	3.50.50

31 M50/5	Anders Brattberg	Växjö LK	3.53.28
32 M50/6	Lars Mattsson	Team Blekinge	3.55.15
33 Mm0/3	Bo Elströ	Team Blekinge	3.55.35
34 K50/1	Monika Udd	Örebro AIK	3.56.14
35 Mm0/4	Mats Pettersson	Färjestaden	3.57.40
36 Mm0/5	Jan Hallén	IF SAAB Trollhätt	3.58.41
37 K40/1	Agnetta Hedlund	Sirnisshamn AI	4.10.37
38 M55/6	Stig Söderström	K-veden GOF	4.13.50
39 M60/4	Bo Inge Åkerlund	Vi som springer	4.14.20
40 Mm0/6	Sten Yimén	Mållila Mörunda	4.15.59

41 M50/7	Bosse Holm	Solvikingsarna	4.16.33
42 Mm0/7	Claes Oscarson	Kalmar RC	4.19.39
43 K50/2	Inger Knutsson	Lenhovda IF	4.20.22
44 Mm0/8	Jan-Åke Davidsson	Lerum	4.22.54
45 K40/2	Sirpa Munne	SLK Oxelösund	4.25.41
46 M55/7	Kjell-Åke Åkesson	Växjö LK	4.29.22
47 M60/5	Erhard Filténberg	DEN	4.29.55
48 K55/1	Gunnilla Franzén	IFK Strängnäs	4.36.14
49 K40/3	A M Bygland	NOR	4.41.20
50 M45/4	Lasse Håkansson	F 17 IF Kallinge	4.42.26

51 M53/3	Christer Stålgren	F 17 IF Kallinge	4.43.21
52 M55/8	Kim Nyberg	Tullinge-Tumba FF4	4.45.07
53 Mm0/9	Gunnar Nilsson	Uppsala LK	4.50.55
54 Mm0/10	Rickard Ohlsson	Team Blekinge	4.51.40
55 Mm0/11	Bengt Fransson	Rångedala	4.54.08
56 Mm0/12	Kaj Thomsen	Den	5.07.58

Rullestol

1	Bernt Nilsson	Kalmar RC	2.05.46
2	Michael Sandberg	Mjölby	2.24.57

DM segrare med fetsfil

Östergarn Marathon 1999-07-24

Pi	Klass	Namn	föd.år	Klubb	Ört/Nat	Tid
1	K40/1	Ylva Rangne	55	Fredriksh. FIF		3.29.10
2	K50/1	Anna Ambyörnsson	66	Äby LK		3.36.10
3	K40/2	Monika Gustafsson	55	FIN		3.37.20
4	K40/3	Agnetta Jonsson	56	T. Skavsåret		3.43.49
5	K40/4	Irène Arestöm	59	Stockholm		3.54.30
6	KS/2	Lisen Bonér	64	Kränga Herrg.		4.12.36
7	KS/3	Anna Wirsén	65	Hanhals		4.16.50
8	KS/0/1	Birgitta Jarring	44	Tälje LK		4.17.12
9	K50/1	Maj Hedberg	38	Fredriksh. FIF		4.22.08
10	K40/2	Sirpa Nurmi	70	FIN		4.30.18
11	M50/2	Monika Simson	40	Tälje LK		4.57.45
12	KS/5	Julianna Nikkio	60	Händelsbanken		5.04.57

M

1	M5/1	Anders Szalka	70	Spårv. FK		2.37.17
2	M5/2	Olof Thunegård	68	Roma IF		2.45.47
3	M50/1	Anders Rissling	48	Bromma IF		2.57.39
4	M5/3	Mikael Palmgren	71	Sörårling LK		2.58.09
5	M5/4	Mats Ekman	68	Spårv. FK		2.58.57
6	M5/5	Patrik Karlsson	62	SEB IF		2.59.19
7	M5/6	Niclas Runndeg	63	Duveds IF		3.03.35
8	M40/1	Hasse Karlsson	50	IK Nässjö		3.10.50
9	M40/2	Leif Hansson	62	Uppsala IF		3.12.53
10	M40/2	Anders Nilsson	52	Stockh. stud.		3.13.37

11	M5/8	Ingemar Storm	60	King Flyers		3.17.27
12	M40/3	Lars Samuelsson	54	Östergarns IK		3.20.28
13	M5/9	Johan Sand	72	Södersjukh. IF		3.22.09
14	M40/4	Robert Alneberg	58	Boo IF		3.24.20
15	M40/5	Orvar Fredriksson	52	Alingsås IF		3.24.38
16	M50/2	Anders Hansson	44	Råby Rekome		3.25.11
17	M50/3	Göran Önnertby	49	Andersports OK		3.25.35
18	M40/6	Rui Reis	58	Flemingsb. SK		3.25.44
19	M40/7	Odd Denander	56	Vilsta JK		3.27.04
20	M5/10	Per-Ola Hallberg	70	P18 IK		3.27.18

21	M5/11	Per Nyström	67	Östergarns IK		3.28.17
22	M40/8	L-G Persson	51	Fredriksh. FIF		3.28.32
23	M40/9	Lars Andersson	59	Storådalens SK		3.31.09
24	M40/10	Bobby Feldt	50			3.31.42
25	M40/11	Tomas Erlandsson	58	Färdsund		3.32.48
26	M40/12	André Blén	59	Vattenfall IF		3.33.49
27	M50/4	Rolf Nils Hallberg	48	IK Tjelvar		3.34.46
28	M5/12	Oskar Hullegård	76	LV 2		3.35.22
29	M5/13	M O Gustavsson	63	Katrineholm		3.36.40
30	M5/14	Pelle Hinas	64	P18 IK		3.38.45

31	M50/5	Ulf Gustavsson	44	Vilsta IK		3.39.33
32	M50/6	Ingemar Hemph	49	ÖIK		3.41.50
33	M40/13	Rolf Andersson	54	Solvikingsarna		3.41.54
34	M40/14	Tord Blücher	58	Storådalens SK		3.42.50
35	M5/15	Lars Olofsson		P18 IK		3.43.21
36	M60/1	Henrik Skaldin	36	Vi som springer		3.44.08
37	M5/16	Jerker Stenlund	69	LKAB Fritid		3.44.21
38	M50/7	Kenneth Årlebrink	46	Motsol		3.44.23
39	M5/17	Tomas Stibe				3.44.49
40	M5/18	Clarence Årlebrink	70	Von Årie TC		3.46.19

41	M40/15	Kris Malachowski	51	JavaSoft		3.46.40
42	M40/16	Lennart Lundahl	56			3.46.50
43	M40/17	Göran Ekengren	55	Visby		3.47.39
44	M5/19	Lasse Davidsson		P18 IK		3.48.00
45	M5/20	Jakob Karlsson	77	Solvikingsarna		3.50.52
46	M5/21	Roger Lantz	65	ASG IK		3.53.23
47	M5/22	John Håkansson	76	Rindö Schack.		3.55.44
48	M5/23	R Andersson	73			3.58.19
49	M40/18	Christoffer Håking	59	Djursholm		3.58.37
50	M40/19	L-G Berggren	57	Team Skavsåret		3.59.04

51	M5/24	Patrik Östberg	61	Hellas		4.08.04
52	M5/25	Mats Kvarnind		Beckomberga		4.09.32
53	M5/26	Stefan Medbom	65	IK Tjelvar		4.12.33
54	M5/27	Samuel Åberg	71	Vike Rangers		4.15.52
55	M40/20	Christer Andersson	52	Tunafors SK		4.17.02
56	M60/2	Sten Sandberg	39	Söga AIF		4.18.01
57	M5/28	Jaimar Carlsson	69	Östergarns IK		4.20.09
58	M5/29	G Håkansson	62	Groggarn		4.20.09
59	M5/30	Jan Söderkvist	60	Täby		4.21.27
60	M5/31	Stefan Högberg	60	Falkensamkamr.G		4.23.03

61	M5/32	Jonny Ljung	64	Håkans Löpare		4.24.00
62	M5/33	Mats Englund		P18 IK		4.24.54
63	M40/21	Anders Löfström	56	Jäma		4.26.13
64	M5/34	Stefan Stenbom	79	Visby		4.26.37
65	M5/35	Mikael Nilsson	60	Solvikingsarna		4.31.08
66	M5/36	Göran Karlsson	60	ÖIK		4.32.01
67	M5/37	Niklas Ahlgren	79	Östergarns IK		4.32.27
68	M60/3	Tore Billman	30	Fredriksh. FIF		4.38.31
69	M5/38	Taher Khan	72	Stockholm		4.39.30
70	M5/39	Tariq Khan	78	Stockholm		4.39.30

71	M5/40	Arvid Wibom	75	Visby		4.40.53
72	M5/41	Robert Klintbom	75	Visby		4.41.10
73	M70/1	Martin Henriksson	22	SRRC		4.41.38
74	M5/42	Anssi Leinonen	61	Solvikingsarna		4.43.09
75	M60/4	Ove Engman	39	Elvans IF		4.43.47
76	M5/43	Jesper Wikman	70	Hovås IF		4.46.00
77	M60/5	Gunnar Irvegård	33	SRRC		4.58.51
78	M50/8	Nils Evald	47	Ransta		5.03.07
79	M5/44	Andreas Elkvall	77			5.04.27
80	M5/45	Gunnar Branger	66	Birka Nät St AB		5.05.26
81	M5/46	Georg Gyllenfeldt	61	Stenkumla		5.23.36

Vindelälvsloppet Vindeln - Vännäsby 1999-07-31

Pi	Namn	Klubb	Tid
Tävlingsklass			
1	R Söderman	Flemingsbergs SK	2.41.08
2	Esko Lilleberg	Haparanda Fridrott	2.43.27
3	Per Rönnlund	IFK Umeå	2.50.26
4	Bosse Wallsten	Flemingsbergs SK- Veteraner	2.54.58
5	Lars Björnfot	IKSU	3.00.33
6	Mikael Jonsson	Barsale SK	3.01.51
7	Fredrik Miegel	Jalles TC	3.06.32

Damklass

1	Lisa Blomé	Flemingsbergs SK	3.08.59
2	M-B Sundqvist	Skeleffet IF	3.12.20
3	Ann-Sofi Sunilof	IK Student. Umeå	3.32.02
4	B Holmgren	SAPMI	3.38.20

5	Anita Jönsson	Jalles TC	3.49.11
6	Brita Edberg	Storuman RC	4.03.42
7	Gunnor Jonsson	Tärnåjanten	4.04.28

Öppen klass

1	Niklas Wikner	Flygpl. IF Umeå	2.32.19
2	Stefan Hall	Skeleffet IF	2.32.46
3	Matti Mustonen	Västerbottn/Team- Esplanad	2.40.23
4	Peter Tefke	Gräninge-Rundvik.	2.43.02
5	M Johansson	Renströms IK	2.43.17
6	Pasi Karhu	Kjessler & Mannerstr.	2.48.18
7	Jesper Lindgren	Tväråbäck - Sala	2.53.37
8	T Backström	Dalajo Framåt	2.54.48
9	Bo Nyström	RFN	2.55.18

10	Risto Salminen	Kanavan Kiertäät	2.56.10
11	Aron Kjällgren	Agnäs-Joggarna	2.56.41
12	Åke Lindgren	Ärjoplogarna	2.57.00
13	Niklas Grip	Lulekamraterna	2.57.26
14	Peter Möller	Konsum Norrbotten	2.58.15
15	Erik Dagerman	Tväråseleukara	2.58.52
16	Anders Rosén	NCC IF	2.59.06
17	Jörgen Mattsson	Kattisaväns IF	3.01.38
18	Mikael Bränn	Kenyanerna	3.01.47
19	Håkan Nyman	Blattnicksele	3.03.45
20	Ture Koberg	Konsum Nord	3.04.53

21	Sture Eklund	Buträsk Mitt i Värden	3.06.25
22	Delad		
23	Robert Lindén	Ba'på skoj	3.07.31
24	Roger Sjöberg	Överboda	3.08.37
25	K Sandström	Vännors-Spöland	3.10.52
26	Anders Rehn	Gräningealliansen	3.13.55
27	Börje Karlsson	Tvärålund	3.17.07
28	Leif Markstedt	Varanman Damernas,- SAIK-ri	3.17.09
29	K-O Skoglund	Silpstensjöns IF	3.17.24
30	C Martinsson	Fredrika IK 74 år	3.18.04
31	Jesper Isaksson	Hällare	3.19.01
32	Lennart Olsson	Spölands IF Lag Llen	3.19.42
33	A Söderlind	IK Skabbräven	3.19.58

34	Delad		
35	B Holmström	Ärniden	3.22.31
36	K Strömberg	Vännäs SK	3.22.56
37	M Lindgren	Kågedalens Skidklubb	3.23.32
38	Byggningsbacka	Skatila IK	3.24.02
39	J-E Pettersson	Kulture Skelett. Kom	3.24.18
40	Bo Renström	Notdraget Kokträsk	3.24.30
41	Lars Wickberg	Husums Skidor	3.25.01
42	Marek Perinski	Västerb. Fotklubb	3.25.26
43	Per Ångström	IF Nybyggnas Barn	3.26.38
44	Delad		
45	P-I Sandström	IFK Kristineberg - Kribergarna	3.27.27

46	Henrik Aronsson	TM-Konsult AB	3.28.19
47	Anders Melin	Nordanstigs Fridrott	3.30.06
48	S Andersson	Länstrelsen	3.30.19
49	Tomas Ögberg	Gubbe IK & Gummor	3.30.22
50	Lars Svensson	Skeleffet lasarett-LIV	3.31.07
51	J Rindeskog	Team Heltgen	3.31.51
52	Bengt Lenö	Skorpeds SK - "Mjuk i knäna"	3.32.22
53	Olle Lundgren	Martinsons Trä AB	3.32.24
54	Delad		
55	Leif Danielsson	Igges Paperboda/ISK	3.34.25
56	Markus Almqvist	Ängeskilåta	3.34.27
57	Rolf Törnström	Lövängerslunkarna	3.34.38
58	F Magnusson	Sjöbergarna Saxnäs	3.35.02
59	Håkan Jonsson	7-kan kan	3.35.44
60	Erland Claesson	For int bästen i Balsjö	3.35.59
61	M-L Pettersson	Idbys Gymnastikföb.	3.37.07
62	Martin Eriksson	Jukt-Oiles Öga	3.37.21
63	Kjell Hågestad	Ölands Motionärer	3.40.20
64	O-A Gotherström	Tegsånspojkarna	3.40.31
65	Karin Kling	Hällnäs Säg AB	3.40.42
66	Gösta Jonsson	EFSS Blåskorster	3.41.42
67	Lars Andersson	Scandiamid AB	3.41.50
68	Stig Lindberg	Sels SK/ Sels Sparra	3.42.10

52	Bengt Lenö	Skorpeds SK - "Mjuk i knäna"	3.32.22
53	Olle Lundgren	Martinsons Trä AB	3.32.24
54	Delad		
55	Delad		
56	Leif Danielsson	Igges. Paperboard/ISK	3.34.25
57	Makus Almqvist	Ängeskärla	3.34.27
58	Rolf Tjörnström	Lövängerslunkarna	3.34.38
59	F Magnusson	Sjöbergarna Saxnäs	3.35.02
60	Håkan Gunnar	7-kan kan	3.35.44

82	Östen Persson	FormSCApama Obbola	3.58.29
83	Delad		
84	Delad		
85	Delad		
86	Delad		
87	M Wikström	Talkkvisten	4.02.45
88	Eskil Jonsson	Björksele Sportklubb	4.05.33
89	Delad		
90	Kari Leskelä	Örvikengarna	4.09.16
91	Delad		
92	Jouni Nieminen	Sköldingelöparna	4.10.51
93	Roger Hägglund	Norra Skogsgäarna	4.13.20
94	Delad		
95	Per Eleblad	Telia IF	4.16.06
96	Mats Wahlberg	Skeißeå Kraft	4.18.02
97	Marin Myrberg	Bureåvarna	4.24.03
98	Peter Tjärnlund	Ve Oppet Slagnäsavägen	4.25.12
99	Delad		
100	Tage Andersson	Rödåbygdens	4.27.01
101	Stig Tonegran	Team Socius	4.32.48
102	A Nordenberg	Alltid på väg - BTL	4.33.22
103	Delad		
104	Brutt		

Individuella maratonloppet

1	Matti Mustonen	Ränäs 4H	2.40.23
2	Esko Lilleberg	Haparanda FI	2.43.27
3	Mats Zetterlund	Vattudalens LDK	3.06.39
4	Birger Karlsson	Vattudalens LDK	3.07.43
5	Kurt Karlsson	Jalles TC	3.35.31
6	Ivan Forsgren	Jalles TC	3.49.11
7	Lars Eriksson	Hyllås Hjällar	3.56.07
8	J Nieminen	Hagunda IF	4.10.51
9	L Carlander	Mjällom	4.22.33
10	Kjell Kvarfordt	Fredrikshofs FIF	4.43.51
11	A-M Andersson	Hultsfreds LK	4.43.51
12	Birgitta Winzert	Sandviks IK	5.09.09
13	Östen Öman	Tamro AB	5.09.09

Ölands Marathon 1999-07-31

Pl	Namn	Klubb/Ort/Nat	Tid
M			
1	Msen/1 Imants Erkens -65	Högbj IF	2.57.47
2	M45/1 Stefan Jinholt -54	Bollebygd's IF	3.06.24
3	M35/1 H Wettergren -64	IK Akele	3.09.23
4	M40/1 Åke Alm -55	FK Finn	3.12.42
5	M35/2 G Dahlborg -61	BK Träsket	3.20.41
6	M40/2 U Fahlbusch -56	GER	3.23.47
7	M60/1 Kjell Linder -31	Väckelsångs IK	3.24.07
8	M55/1 G Andersson -41	Enhörna IF	3.24.29
9	M55/2 Stig Hörberg -43	Växjö Norra IF	3.27.09
10	Msen/2 F Johansson -71	Mörbylånga	3.28.19
11	M45/2 T Klippvik -71	Högbj IF	3.28.41
12	M35/3 C G Bergh -60	Glaskrets RC	3.30.22
13	M35/4 M Petersson -60	SSG IF	3.37.23
14	M50/1 L-E Gustavsson -47	Alvesta FI	3.38.30
15	M50/2 Anders Madsen -49	DEN	3.45.54
16	M55/3 Håkan Sjö -40	Växjö LK	3.46.11
17	M40/3 Torbjörn Jidefur -58	Hövelåts IK	3.46.51
18	M55/4 Jan-Olof Ekblom -44	Kumla SK	3.53.53
19	M55/5 S-A Jonasson -44	Emhults SK	3.54.26
20	M35/5 M Woxholm -60	SK IF	3.57.59
21	M40/4 K Andersson -58	Kisa SK	3.58.30
22	Msen/3 Roger Backman -67	Swistajons IF	3.58.45
23	M55/6 S Söderström -43	K-svedens Golf	4.04.15
24	M45/3 Jan Halldén -54	IF SAAB	4.07.17
25	M50/3 Kurt Gustavsson -46	Hultsfreds LK	4.08.11
26	Msen/4 Samuel Stålgren -80	Karlskrona	4.11.02
27	M60/2 K-E Ottosson -37	Hammarkinds SK	4.12.20
28	M45/4 Matti Pykäläinen -50	Overums OK	4.14.37
29	M55/7 Åke Nilsson -42	Overums OK	4.19.43
30	Msen/5 Pär Källgren -65	Ottoback IF	4.19.57
31	M35/6 G Bergmark -61	Växjö LK	4.25.15
32	Msen/6 C Stålgren -64	F14 IF	4.33.02
33	M60/3 B-I Åkerlundh -38	Vi Springer	4.36.19
34	Msen/7 Jörgen Elgqvist -63	Göteborg	4.50.09
35	M60/4 Ove Engman -39	Elvans IF	4.56.53
36	Mmot K-G Kumlin -59	Trekanten	4.59.03
37	M55/8 J-E Månsson -43	Malmö FSK	5.19.41
K			
1	Gunilla Franzén -44	IFK Strängnäs	4.42.01

Rullstol

1	M Sandberg -54	Motala Mjöby HIK	2.29.51
---	----------------	------------------	---------

Anm: Placeringar i klasserna Msen och Mmot framgår inte i den resultatlista vi har tillgång till utan är antagna.

Helsingfors Marathon 1999-08-14

Totalt	Pl	Namn	Nat	Tid
M				
1	1	Loskutov Pavel	EST	2.19.18
2	2	Milani Julius	TAN	2.19.21
3	3	Ludapo Onesimo	TAN	2.19.43
4	4	Hänninen Harri	FIN	2.22.21
5	5	Hyttäläinen Arto	FIN	2.26.42
6	6	Golovin Aleksandr	RUS	2.28.39
7	7	Rantakari Pekka	FIN	2.29.14
8	8	Skoblikov Iouri	RUS	2.32.55
9	9	Kirjala Juha	FIN	2.34.29
10	10	Lehtinen Pasi	FIN	2.35.00
K				
1	1	Masslova Tatjana	RUS	2.47.10
2	2	Sokolova Olga	RUS	2.47.12
3	3	Yli-Ikka Marita	FIN	2.56.30
4	4	Malmstedt Pirkko	FIN	2.56.36
5	5	Kukkonen Maire	FIN	3.04.16
6	6	Nurmi Seija	FIN	3.05.06
7	7	Holopainen Maria	FIN	3.07.21
8	8	Ketto Pirkko-Liisa	FIN	3.08.02

Svenska deltagare

M				
53	Åman Per-Olof	2.53.38		
54	Nyström Patrik	2.53.39		
100	Penna Kalevi	3.02.16		
143	Storm Ingemar	3.06.38		
196	Gustafson Carl Gustaf	3.11.50		
236	Reis Rui	3.15.02		
256	Kristoffersson Johan	3.16.42		
353	Sandberg Curt	3.22.38		
354	Ring Ulf	3.22.39		
488	Martínez Anguita Juan Ángel	3.28.40		
558	Ottosson Anders	3.31.06		
698	Svarbro Mikael	3.36.45		
957	Pitkänen Jorma	3.45.55		
1036	Holmberg Jan	3.48.20		
1046	Jansson Bo	3.48.37		
1080	Nieminen Matti	3.49.46		
1267	Bäckström Roger	3.54.40		
1296	Ohlsson Per-Olof	3.55.12		
1508	Enhrström Lars	4.00.36		
1547	Strandberg Lars	4.02.09		
1592	Öller Andreas	4.04.01		
1646	Värnvist Magnus	4.05.58		
1740	Korhonen Jussi	4.08.46		
1797	Hagström Greger	4.13.53		
1945	Raikkonen Leo	4.15.24		
2035	Nilsson Ulf	4.18.33		
2109	Härftstrand Jörn	4.21.25		
2165	Vijands Anton	4.23.58		
2399	Liljansalo Otto	4.32.07		
2626	Engman Ove	4.33.35		
2630	Wik Ingemar	4.44.31		
2638	Örtefors Sten	4.44.53		
2643	Anttila Antti	4.45.07		
2649	Karlsson Leif	4.45.22		
2813	Niemi Seppo	4.54.03		
2941	Nyberg Stefan	5.03.46		
3044	Neveling Peter	5.16.58		
3093	Täni Risto	5.27.13		
3139	Tukonen Heikki	5.40.31		
3176	Palmén Mauri	6.00.11		
K				
67	Naili Yamina	3.43.21		
172	Nyström Marie	4.00.57		
318	Spets Rani	4.24.40		
463	Härftstrand Kristina	4.44.22		
488	Raub-Segall Elke	4.48.05		
572	Halonen Ursula	5.00.36		

Antal fullföljande: 3180 män och 678 kvinnor

Fortsättning från sid 19.

hinnan. Detta ger upphov till smärta på in-, men även utsidan av skenbenet. Personer med Pes Valgus (högt fotvalv) drabbas oftare, eftersom foten blir stel för att muskeln är kort och ger spänning i fästet.

Behandling: I akutstadiet rekommenderas kylning. Du kan även prova med elastisk binda, men använd hellre värme- eller stödstrumpor. Även massage rekommenderas. Undvik antiinflammatoriska medel. Speciella ortopediska inlägg kan tillverkas för avlastning av benhinnan.

Nedsjunkna fotvalv - Plattfotet:

Plattfotet är en medfödd fötställning och nedsjunkna fotvalv är en förändring, som är åldersberoende och ej förorsakas av löpning. Överrörlighet kan ge tendens till plattfotet.

Behandling: Så snart Du känner kontinuerlig smärta under fotvalvet eller trötthet i ankeln och foten är detta ett tecken på att Du behöver inlägg. Kontakta därför ortoped för utprovning av individuellt tillverkade inlägg. Det räcker ej att kontrollera sina skor, som rekommenderas i Runners World / Springtime.

Fotledsstukning (eller -vrickning):

Vid löpning på ojämnt underlag kan man stuka eller vricka foten genom övertänjning av ligament eller ledband i fotleden. Upprepade stukningar kan vara ett tecken på överrörlighet.

Behandling: Nedkylning i akutstadiet. Därefter teipa eller använd vristbandage (ankelstöd). Om Du har lätt att stuka foten bör Du kontakta ortoped, som kan korrigera med hjälp av inlägg. I förebyggande syfte rekommenderas träning på balansbräda för att stärka ankeln.

I nästa nummer av Marathonloparn kommer vi att ta upp åkomor som Hallux Valgus (sned stortå), hammartå, Mortons syndrom, liktår, blånaglar, blåsor, förhårdnader, skavsår, fot- och nagelsvamp samt fotvårter.

Marknadstidning
Avsändare:
Svenska Marathonsällskapet
Box 218
101 24 STOCKHOLM

TERNHAG JAN

HÖGBERGSGATAN 46
11826 STOCKHOLM

TRANS
11

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:- XS ☐ M ☐

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



**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