Marathon LÖPAREN

SVENSKA MARATHON-SÄLLSKAPET

Årg. 33 Nr 165 Mars 1/2000

LÅNG-LÖPARENS VANLIGASTE IDROTTS-SKADOR

JAKOBS-BERS-MARAN

KALLELSE ÅRSMÖTE

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

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

Sekreterare:
Rebecka Gräsman,08-520 183 74

Kassör:
Elisabeth Westerlund, 08-511 780 48

Medlemssekreterare:
Anita Gustafsson, 08-26 61 18

Utmärkelseansvarig:
Ove Engman, 08-99 31 15

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

Informationssekreterare:
Lennart Carlander, 08-754 31 22

Redaktör: Jan Lind, 08-626 94 49

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

Huvudkontaktombud: Birger Fält, 08-531 703 03

Matr. förvaltare: Jan Paraniak, 08-746 61 11

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

Svenska Marathonsällskapets distriktombud

Blekinge: Bengt-Åke Svensson, 0455-507 66
Bohuslän-Dal: Leif Skogland, 0531-104 48
Dalarna: Bengt Göransson, 023-177 59
Gotland: Björn Jungnelius, 0498-27 23 17
Gästrikland: Kenneth Zettergren, 026-68 75 01
Göteborg: Thomas Krantz, 031-28 73 12
Halland: Börje Mattisson, 0430-711 34
Hälsingland: Leif Danielsson, 0650-224 12
Jämtland-Härjedalen: Mats Zetterlund, 0670-122 88
Norrbotten: 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

Omslag: Fjolårets "uppstickare" – Jonas Hagelin 2.22.57 i debuten i Chicago.

LEDAREN

När vi nu har inlett ett nytt årtusende med nya förhoppningar kan vi även önska oss lite arbetsro i styrelsen. Det stundar snart ett nytt årsmöte som vi i år har förlagt i samband med maratonloppet i Heleneholm den 8 april. De senaste årsmötena har vi upplevt en otrevlig attityd bland ett fåtal medlemmar som med olika metoder försökt att sprida dålig stämning, med resultat att flera medlemmar har valt att lämna Sällskapet. Det är lite märkligt att det finns ett par medlemmar som lägger ner kraft på att smutskasta styrelsen och de övriga förtroendevalda med helt outgrundliga lögner. Vi har nyligen röstat i styrelsen om uteslutning av en medlem, och vi beslutade att medlemmen skulle få vara kvar i föreningen, eftersom vi är en kamratförening. Och vi vill inte förbjuda någon att ha egna åsikter. Istället bör de medlemmar som inte trivs i vår förening själva överväga om de ska vara kvar i Sällskapet.

Det är viktigt att alla kan komma till årets årsmöte, då vi kommer att rösta om bl. a. förslag från styrelsen. Stadgarna är i nuvarande form lite tvetydiga angående medlemskap, och kan tolkas olika. Årsmötet gav styrelsen i uppdrag att utreda frågan och styrelsen har kommit fram till att Sällskapet borde vara öppet för alla intresserade inom maratonlöpning. Störst nytta borde vi göra bland debutanterna som behöver råd och en inblick i maratonvärlden. Därför har vi delat upp förslaget i fyra delar, för att se om årsmötet är mogen för en grundläggande stadgeändring. Ni får gärna höra av er i denna fråga, som vi även har lagt in på vår hemsida. Det är bra om vi har ett stort underlag för ett demokratisk beslut.

Med kamratliga hälsningar
Micke Hill
Ordförande

Innehåll

Sid 6 De som inte platsade i EM, VM och OS-Marorna.
Sid 9 En kärleksförklaring.
Sid 10 Jakobsbergsmaraton.
Sid 12 Mål och ambitioner inför millennieskiftet.
Sid 14 1999 års nya marathonrekord.
Sid 16 Hårt och mjukt i Bovallstrand.
Sid 17 Resultat av tipstävlingen "Millennienötter".
Sid 18 Obegripligt, häpnadsväckande, fantastiskt.
Sid 20 I början av ett nytt millennium.....
Sid 23 Långlöparens vanligaste idrottsskador.
Sid 24 Rekordkallt nyårsmarathon.
Sid 25 Resultat.

KALLELSE

Svenska Marathonsällskapets medlemmar kallas härmed till

ÅRSMÖTE

Lördagen den 8 april kl 17.30 i Heleneholm Slottsrestaurang,
direkt efter Heleneholm Marathon.

Mötet börjar med en enklare förtäring som sällskapet bjuder på.
TOMMY PERSSON (2:11:02) är inbjuden som gästföreläsare.

Varje medlem äger rätt att inkomma med motioner till årsmötet. Stadgarna föreskriver att motionerna skall skriftligen ha kommit styrelsen tillhanda senast 14 dagar före årsmötet.
Motioner skickas till Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 STOCKHOLM.
Vid årsmötet kommer förutom de sedvanliga punkterna, fyra förslag från styrelsen att behandlas.

Styrelsen föreslår följande:
Förslag 1: Välja in medlemmar med minst 30 års medlemskap som hedersmedlemmar
Förslag 2: Ta bort krav om fullföljande av maratonlopp för medlemskap
Förslag 3: Ta bort tidsgränser för medlemskap
Förslag 4: Låta samtliga nationaliteter vara med i Sällskapet (mot en högre avgift)

Vi sätter stort värde på att just du deltar i mötet och att du föranmäler dig för buffén till Sällskapets ordförande Micke Hill, tel 08 – 532 54 001 eller e-mail: mikael.hill@hills.se

Heleneholms Marathon

Heleneholms Marathon Malmö

Lördagen 8 april 2000.
Start: kl 11.00

Tävlingen ingår i Veterancupen
och utgör DM för Skåne

UPPLYSNING
Nils Olof Engfeldt 040-13 54 85
Tord Svanfelt 040-54 65 23

http://www.sollidensbil.se

Heleneholms IF Malmö

Heleneholms IF:s Orienteringssektion

Förslag till Svenska Marathonsällskapets Årsmöte 2000

Förslag 1.
Förslag till stadgeändring: verksamhetsplan och budget

Vi bedömer att det finns bland medlemmarna en viss tveksamhet om Sällskapets aktiviteter, bl.a. därför att medlemmarna inte känner att de har någon direkt möjlighet att påverka eller diskutera verksamheten. Det finns uppenbarligen en brist i stadgarna, eftersom det aldrig har funnits något krav på att styrelsen i förväg skall inhämta årsmötets godkännande av verksamhetsplan och budget för den framtida verksamheten.

Således föreslår vi att Årsmötet godkänner en stadgeändring med ett tillägg av ytterligare två punkter på den föreskrivna årsmötesdagordningen enligt följande:

Mom. 5
Vid ordinarie årsmöte skall följande ärenden förekomma:

1. Mötets öppnande
2. Frågan om mötets behöriga utlysande
3. Fastställande av dagordningen
4. Val av mötesfunktionärer
   a) ordförande
   b) sekreterare
   c) två justeringsmän att jämte mötets ordförande justera protokollet
5. Styrelsens verksamhetsberättelse
6. Revisorernas berättelse
7. Ansvarsfrihet för styrelsen för den tid revisionen avser
8. **Godkännande av verksamhetsplan för det kommande året.**
9. Godkännande av budgeten för det kommande året
10. Förslag från styrelsen
11. Fastställande av medlemsavgiften för det kommande verksamhetsåret
12. Motioner
13. Val av funktionärer
    a) ordförande, för en tid av 1 år
    b) 3 styrelseledamöter för en tid av 2 år
    c) 2 suppleanter för en tid av 1 år
    d) 2 revisorer jämte en suppleant för en tid av 1 år.
14. Val av valberedningskommitté
15. Övriga frågor

Förslag 2:
Verkställande av Förslag 1
(under förutsättning att Förslag 1 erhåller styrelsens stöd och godkänns av Årsmötet)

Eftersom det uppenbarligen är önskvärt att etablera denna rutin så fort som möjligt vill vi föreslå.

Att beslutet att godkänna Förslag 1 gäller med omedelbar verkan, och att styrelsen, som en extra punkt på dagordningen vid årsmötet 2000, presenterar för Årsmötets godkännande ett förslag till verksamhetsplan och budget för år 2000.

Förslag 3:
Förslag till stadgeändring: Revisors ansvarv

De nuvarande stadgarna anger en tidtabell för revisionen men säger ingenting om revisorns egentliga uppgifter och ansvar. Eftersom ett godkännande av en verksamhetsplan och en budget även påverkar revisorns uppgifter, föreslår vi en ändring i stycket som beskriver revisionen, med ett tillägg enligt följande:

§ 6 Revision
Sällskapets räkenskaper skall vara avslutade och överlämnade till revisorerna senast den 15 februari och revisionsberättelsen avlämnad till styrelsen senast den 1 mars. **Revisionen skall omfatta inte bara den ekonomiska resultaträkningen och bokslutet utan även styrelsens förvaltning av sitt uppdrag i övrigt, speciellt i relation till de av årsmötet godkända verksamhetsplan och budget.**

Förslag 4:
Förslag till stadgeändring: Val av funktionärer och valberedningen

Samtidigt som Årsmötet skall vara ett viktigt forum för diskussion om medlemmarnas önskemål och motioner, är det viktigt för Sällskapets framtid att Årsmötet i lugn och ro väljer ny styrelse och ny valberedning. Att styrelsen har en viktig funktion är en självklarhet. Likaså har valberedningen alltid en mycket viktig funktion i en förening. Arbetet inom valberedningen är mycket viktigt för Sällskapets framförhållning, och valet av valberedningen kan ha viktiga konsekvenser vad gäller den framtida ledningen av Sällskapets verksamhet under en lång tid.

Under de senaste åren har valet av dessa funktionärer dock äventyrats genom långa diskussioner av en mångfald av motioner, vilket har lett till att många deltagare har avlägsnat sig innan valet har kunnat äga rum.

Således vill vi föreslå en stadgeändring så att diskussionerna kring inlämnade motioner sker efter det att valet har hållits. Vi ser flera fördelar i detta, inte bara det att valet kan genomföras under lugnare förhållanden. De flesta motioner leder ju till ett beslut att styrelsen skall vidtaga någon åtgärd, och det kan vara en fördel att den styrelse som skall vidtaga dessa åtgärder redan har valts när diskussionerna äger rum.

Samtidigt vill vi föreslå ett tillägg avseende utnämningen av valberedningens sammankallande, eftersom man aldrig bör avsluta ett årsmöte utan att en sammankallande till valberedningen har utnämnts.

Vi föreslår således att stadgarna ändras i enlighet med följande så att valet av funktionärer och valberedning sker innan inlämnade motioner diskuteras:

11. .....
12. Val av funktionärer
    a) ordförande, för en tid av 1 år
    b) 3 styrelseledamöter för en tid av 2 år
    c) 2 suppleanter för en tid av 1 år
    d) 2 revisorer jämte en suppleant för en tid av 1 år
13. Val av valberedningskommitté **och valberedningens sammankallande**
14. Motioner
15. .....

Stockholm den 27 september 1999

Tony Bristow
Konrad Hernelind

Förslag från styrelsen till Svenska Marathonsällskapets årsmöte 2000

Förslag 1: Ändring av invalda hedersmedlemmar

Vi vill kunna föreslå medlemmar som med ett långt medlemskap skall kunnas väljas till hedersmedlemmar. Styrelsen föreslår därför en ändring av stadgarna enligt följande:

§ 2 Medlemskap
Mom. 2
Medlem, som på ett förtjänstfullt sätt arbetat för Sällskapet, **eller varit medlem i minst 30 år**, kan på förslag av styrelsen på allmänt möte väljas till hedersmedlem. Hedersmedlem betalar ingen medlemsavgift.

Förslag 2: Ta bort krav om fullföljande av maratonlopp för medlemskap

Att välja in de som ännu inte debuterat på maraton och de som kanske aldrig blir maratonlöpare men har ett brinnande intresse kan vara ett sätt att kunna hjälpa svensk maratonlöpning. Styrelsen föreslår därför följande ändring i stadgarna:

§ 2 Medlemskap
Mom. 1
Medlemskap i Sällskapet beviljas av styrelsen. Ansökan om medlemskap får avslås endast om det kan antas att vederbörande kommer att motarbeta föreningens ändamål eller intressen.

(Endast om förslag 2 inte går igenom)
Förslag 3: Ta bort tidsgränser för medlemskap

Vi föreslår att samtliga med ett fullföljt maratonlopp kan söka inträde i Sällskapet. Därför föreslår vi att stadgarna ändras enligt följande:

§ 2 Medlemskap
Mom. 1
Medlemskap i Sällskapet kan beviljas:
a) löpare som fullföljt ett godkänt maratonlopp.
b) Intresserade personer, som är beredda att utföra ledararbete inom styrelsen eller i olika utskott eller på annat sätt verka för Sällskapet.

(Endast om förslag 2 eller 3 inte går igenom)
Förslag 4: Låta samtliga nationaliteter vara med i Sällskapet
Landsgränser suddas alltmer ut, och det är snart fritt att resa jorden runt, och vi har redan utländska medlemmar bland oss. Vi föreslår att sista stycket i § 2 Mom. 1 ändras till följande:

§ 2 Medlemskap
Mom. 1
a) .....
b) .....

Medlemskap sökes skriftligen på särskild blankett

Löpning på Internet:
www.marathon.se

DE SOM *INTE* PLATSADE I *EM*, *VM* OCH *OS*-MARORNA

Del 3

Av Åke Lutner

Han är lika ohämmad och lev nadsglad som en benedikti nermunk i frihet och hans medfödda rastlöshet och flängande är normaltillståndet, i en värld där bekvämligheten för många är lika viktig som andningen och hjärtslagen. Att beskriva **Rune Larsson** är lika svårt som för den tröge att kliva över kommungränsen. Men Rune är motsatsen och har ända från vaggan via första kyssen till föräldraskapet reflekterat över livet och dess olösta gåtor, och vad som händer efter detta jordeliv har han också filosoferat över. Han tänker mycket och stort och sprider underfundiga kommentarer omkring sig som snappas upp och citeras i pressen. Han skriver också i tidningar och bl a i "Marathonlöparen" och vi får hoppas att det inte var första och sista gången. Rune har fyllt 43 och tillhör de "berömda 56:orna" typ Björn Borg, Stenmark, Wassberg och Linda och således besläktad men mindre ryktbar än så länge. Det är inte lite han hunnit med. De första 16 åren var bara en transportsträcka mot det som skulle bli hans kall: träning, långdistanslöpning och framför allt ultralöpning. Som den grundlige han är och alltid varit inledde han sitt träningsdagboksskrivande kl 24 den 1/1 1972 och på vintermaran samma år blev han maratonlöpare med 3.04 som 16-åring. Till dags dato är han på väg mot 18000 löpmil, nästan 28 år senare.

Att han inte var sprinter avslöjades obarmhärtigt under skoltiden; en bryggarkamp gör man inte gärna till Derbyvinnare. Orientering, paddling, friluftsliv, långa vandringar (till farmor i Jämtland) byggde upp fysiken och stärkte hälsan för kommande stordåd, och gymnasiestudierna resulterade i ett USA-stipendium; hans andra hemland där han sprang ikapp sin (ultra) fru. Men dessförinnan hann han med 2.36 som 19-åring i Bromölla 75. (Senare bantider som 15.03 och 30.30, fnyser han åt och begriper inte hur bra de är.) Därefter prövade han på olika jobb och heltidslöpning, FN-tjänst och USA-studier. Kan man med "tusen intressen" göra under 2.20 på maran? Det kunde Rune år 1981 med 2.18.38 i Boston, och trea i svenska årsstatistiken.

Under åren 76-79 tydde ingenting på någon elitmarakapacitet med standardresultat 2.40 och ett lopp 79 på strax över "perset" 2.36, men när rapporterna från USA kom att han hux flux gjort 2.22 i Passadena på hösten kunde det inte vara möjligt enligt normala begrepp och konventioner; dopingryktena florerade. När han fem månader senare i Boston chockade alla med sina 2.18, kulminerade dopinganklagelserna. När Peter Tössberg som 22-åring 1977 gjort 2.20 i Kosice (Bäste trollhättebo genom tiderna undantagsvis Östbye) var överträffad; och hur mycket än Rune förnekade att han tagit preparat – blev han inte riktigt trodd. "Din coach kanske dopade dig utan att du visste något, t ex genom att smyga in hormoner i din mat," sa Tössberg. Folk tror inte på effekterna av järnhårt tränande och att människor har enorma resurser inom sig. Människor tenderar att forma sin verklighetsuppfattning från en statistisk normalfördelningskurva. Gör man det sjunker naturligtvis aktiviteten i hjärncellerna. Då blir det omöjligt för en löpare att springa maraton på 2.18 om man bara gjort 32 på milen, eller hade 2.36 som "pers" några år tidigare. Då springer Sara Wedlund med anorexia bara för att smala ambitiösa flickor i den åldern rent statistiskt måste ha anorexia. Och att se ut på det sättet ligger för långt ut på normalfördelningskurvan för att vara sannolikt. Samma sak med de kinesiska löpartjejerna, som aldrig fastnat i dopingkontroller, misstänkliggörs och buas ut – eftersom de svingat sig utanför människors verklighetsuppfattningsförmåga. (Vilka signaler ger man egentligen till det uppväxande släktet, när man ständigt som ett mantra upprepar att med doping förbättras resultaten till rekordhöjder, *men inte med ett ord diskuterar hälsoeffekterna och de långsiktiga (ev) biverkningarna!?!*).

Rune drog ljudligt in luft, som om han försökte övervinna ett kvävningsanfall... ingenting var roligt längre... strövandet i okända territorier tar längre tid än lunkandet efter generalstabens kartor… lön för mödan är inte att vänta… trots smärtsamma påminnelser om sin förgänglighet och alla illvilliga rykten och tankemässiga kullerbyttor... hade fått prestera sitt yttersta, strålade så mänskligt av metafysisk trötthet, som kan drabba själva livsviljan. Bottenlös olycka kan förbytas mot glädjeextas, om målet och fantasin finns där. Och upptäcka sin dåraktighet och modet att spänna bågen… som i Verner von Heidenstams strof. Att ta ett beslut kräver mod, särskilt om det går emot massan, att genomföra det kräver ännu större mod. Det har Rune gjort med råge när han omskolade sig till ultralångdistanslöpare och tävlingarna blev äventyr och upplevelser och roligare för honom, då han bättre kunde utnyttja sina fysiska och mentala resurser i en idrott utan dopingrykten...

I tävlingarna har han bara tid att tänka meditativt, hur hjärnan ska kunna koppla bort tröttheten, smärtan och tortyren... Men på träningarna, som är njutningens höjdpunkter tänker han alldeles förträffligt och förvirrande: "Att eviga lyckan dog av ett brustet hjärta.. vanan är den största glädjedödaren.. förtrogenhet med hjälplösheten intill den svartsjukes död.. byta ut sinnesfriden mot mötande av en massa folk.. ultra är inget hastverk och tidsresan inte slut.. ge livet i pant för att lyckas.. nostalgitrippar.. framtida livs- och identitetskriser.. monopol på "sanningen" där allvaret och det djupsinniga alltid har förväxlats med intellektuell pölsa och kroppkakor.. stereotyper som styr våra föreställningar.. finns något metafysiskt över ultralöparen,

som om själva landskapet, miljön hade fött dem, som sitt självmedvetande, som spegel.. de stod i relation till något annat än människor.. tävlingsförtrogenheten med distansen.. framtidsplanerna ljusa och vidlyftiga.. löphastigheten produkt av stegfrekvens och steglängd.. ingen medfödd egenskap vara ultraintresserad.. spartanska dygdeideal.. korta kvicka steg, lågt knälyft tassande utan mentala spärrar.. vinnarvilja och målfokusering.. allt vad man i sitt undermedvetna kan föreställa sig kan du också åstadkomma.. för att vinna något måste du också våga något.. för att utvecklas måste du också riskera något.. tankar i ditt undermedvetna gör sig sällan påmint i vardagslivet, men finns påtagligt i svåra situationer.. affärsmässig gemenskap.. löpningens våld.. snudd på kaxighet.. insjunkna ögon, magerlagd.. glöm inte bort vännerna, men ovännerna! och slösa ingen tankeenergi på dem för det är de inte värda..."

Vi tänker alla olika saker under våra träningspass, men vad vi innerst inne tänker vågar ingen av oss yppa för någon; det tillhör våra hemliga och inre rum. Om vi skulle avslöja våra inre hädiska tankar om varandra skulle flertalet bli sårade och kränkta, och världen skulle bli ännu mer fientlig och kaotisk. Ibland är det en dygd att vara "feg" och begreppet "de säger vad de tycker" är en sanning med modifikation.

Plötsligt invänder någon vän av ordning och säger uppbragt: "Men Rune var väl ingen mästerskapskandidat, och varför då uppmärksamma honom så mycket!" Sant, Rune var aldrig mästerskapskandidat; egentligen var han nöjd med att uppfylla sin dröm under 2.20, som inte var någon normal standard för honom. Hans kropp och steg passade inte idealiskt för maran, men med exempellöst hård och brutal träning gick det vägen. En sådan löpartyp, diametralt motsatt Östbye, kan inte göra "bra maratider" dåligt tränad, men det kan Erik... Men vad jag skriver om och uppmärksammar i denna artikel är de som har "mästerskapskapacitet" och inte platsade... inte nödvändigtvis är de "mästerskapskandidater". Sant är också att Rune inte heller hade mästerskapskvaliteter, men med denna undantagsmänniska kan man aldrig vara riktigt säker och undantag finns alltid, därför kom han med i artikeln. Efter sina 2.18, satsade han inte på maran utan inriktade sig på ultralöpning, måste man komma ihåg. Om man är för stor och tung för maran måste väl Rune passa bäst för kortare sträckor t ex halvmaran? Fel! Liksom sin idol och förebild Östbye hittade även Rune rätt avdelning till slut där han kunde konkurrera om segern. Vem var det som sa att det inte finns någon logik vad gäller profilen Rune Larsson!?!

Något som inte framkom i Runes tankar i denna artikel, är att han älskar sin västgötabygd, där han som barn lekt, lika mycket som Grekland och favorittävlingen Spartathlon 246 km (som han vunnit några gånger) som han laddar upp psykiskt för genom att sluka äventyrsböcker om upptäcktsresande till Syd- och Nordpolen exempelvis. Han råkar ha sin arbetsplats (lärare på en högstadieskola) ett maratonlopp från hemmet (och bilen!) och sedan består väl hans liv bara av träning, tävling, att äta och sova? Nej, inte riktigt så är det. Även om man egentligen inte behöver ha några andra intressen med familj, heltidsjobb och träning varje dag, så sysslar Rune även med hembygdsforskning, läser och skriver, surfar på nätet, skapar (ultra) hemsidor och spelar dataspel med sina två barn, sköter om huset och konkurrerar med sin fru Mary (om familjerekordet!) i Spartathlon; det blev visst dött lopp mellan dem härom året. Dessutom för att dryga ut reskassan extraknäcker han och tömmer soptunnor åt kommunen. När det blir tid över... Rune säger själv att han haft tur med sitt liv. Även om inte vägen till fortsatta framgångar är "nyasfalterad" precis utan full av tuvor av varierande storlek, hoppas vi att turen håller i sig.

Kan ni föreställa er en svensk yngling på 27 år som gör 2.13, men som varken vunnit SM eller startat i OS, VM och EM-maraton? Inte! Men om man heter **Mats Erixon** är det fullt möjligt. Eftersom det verkar vara högre status och mer attraktivt att nå världsklass på bana, för de fåtal svenskar som har denna sällsynta talang av vilka Mats är en av de lyckligt lottade, var det inte alls konstigt att fortsätta bansatsningen, i synnerhet som EM-fyra. Visserligen debuterade Mats redan som 26-åring i New York på 2.20.38, under sämsta tänkbara förhållanden med hetta och extremt hög luftfuktighet och 1.06 efter halva sträckan. Men det var ju inte bråttom med marasatsningen, eftersom Ståhl debuterade som 33-åring, hade han framtiden för sig. Den järnhårda maratoninriktningen fick vänta, men hur länge? Det blev ingen mara EM-året 86, men året efter kunde inte Mats hålla sig längre och tiden i Rotterdam blev höga 2.17 och en besvikelse. Maraton var tydligen inte så lätt som gärna banläpare föreställer sig. Alla distanser kräver stenhårda förberedelser och specialträning, och det är inte så bara att övergå från specifik milträning till världstider på maraton, därför att Lopes och Salazar råkade göra det. Maran fick vänta åren 88 och 89, men 90 kom marasuget tillbaka och 2.15 kunde Mats notera i sin tävlingsbok i Fukuoka – fyra minuter efter Dinsamo. Eftersom bantiderna blev sämre och 32 år den rätta åldern var det läge att på allvar testa förmågan på maran. Det skedde i Berlin 91 med tiden 2.14.51 (exakt en minut bättre än Ståhl i samma lopp) och än fanns det tydligen hopp om "dröm under 2.10" tyckte man.

Men 92 var han bara 34 år och då skulle väl inte hans 2.13 överleva säsongen, men i Boston blev det bara 2.18 och inte speciellt motiverande för inspirationslöparen Mats Erixon från Mölndals AIK och Hovås. Antydningarna bekräftades 93 vid SM och Stockholm Marathon med tiden 2.23.45, och därmed var elitkarriären slut för Sveriges genom tiderna bäste allroundlöpare – hur man än räknar. Denna lysande karriär under ca 20 år innehöll svenska rekord, otaliga landskampssegrar, fem Göteborgsvarvsvinster varav fyra på raken, EM-fyra, OS- och VM-finalist, oräkneliga SM-triumfer på olika sträckor och blandade underlag. Att specificera alla hans segrar är ungefär lika svårt som att gissa hur många öl det går åt för Evert Nyberg dygnet före en tävling. Det var väl bara på

maraton som han inte nådde sin fulla potential. Maraträningen räckte inte till och den pågick för få år; om han hade påbörjat den och specialinriktat sig efter bansäsongen 88, utan att snegla på Finnkamp och bana, som Ståhl och Szalkai, hade han kunnat bli först under 2.10, för talang fanns som få eller ingen i Sverige. Intensiteten, känsligheten och otåligheten lyste igenom hos Mats, och dessutom hade han många järn i elden. Ett monotont nötande på ödsliga vägar var inte det roligaste han visste, vilket var ytterligare en negativ faktor. Det krävs tålamod och glädje utan att känna sig stressad under träningspassen. Har man inte noterat över 900 löpmil/år i sin träningsdagbok når inte en svensk numera världsklass (under 2.10) på maraton, och det gjorde aldrig Mats, utan att jag kikat i den. Tävlingsviljan var det inget fel på men träningen... Som banlöpare hade han en järnvilja och hatade lika mycket att förlora som älskade att vinna. Få kände lika stor inre tillfredsställelse och glädje över sina segrar som Mats. Det berodde till stor del på att ingen trodde han skulle "bli något" som parvel under skoltiden i Nässjö, där han växte upp i en idrottsintresserad familj med två bröder varav den ena var allsvensk fotbollsspelare i IFK Norrköping och den andra inaktiv och svart i själen d v s AIK:are av alla lag. Hos Mats framträdde talangen i slutet av 70-talet och han var "80-talets löpare" i Sverige. Numera är han engagerad löptränare på klubb-, distrikts-, region- och riksplanet samt föredragshållare och bisittare i Sportradion, där vi så gärna förlåter honom en del faktafel som den gången vid Stockholm Marathon då han påstod att Shemwetas mamma arbetade på svenska konsulatet i Mombasa (hamnstad i s:a Kenya) i stället för i Dar es Salaam, som är Brasiliens huvudstad, och att Shemweta är uppväxt i Brasilien vet väl över halva svenska befolkningen... Vi som känner Mats är stolta över det, och att det gått så bra för honom i livet. Numera har han hus och familj, och som den väluppfostrade hemmaman han är vattnar han blommor, tömmer slasken och läser läxor med sonen. När han glad vaknar på morgonen brukar han säga till hustru (f d elitlöpare i landslaget) Eva: "åh, vad skönt det ska bli idag att slippa träna"...

De kvinnor som inte platsade i EM, VM och OS-marorna

Ett kvinnligt löppass är som hela livet i koncentrat. Uppmjukningen är småbarnstiden, första syretoppen är skolstarten, som snart följs av den traumatiska högstadietiden. Därpå: Tonåren. Existentiell ångest. Platt ner på vägen bara plötsligt så där. Man tvingas se världen ur en annan vinkel. Pannan pressas mot det grusiga underlaget. Armhävningar! Livets extrema rörelse.. rena råslitet följer. Så är det över, hastigt upp och spring igen, rockig fågelsång, jodå kroppen orkar bära själen runt, runt grässlätten, den funkar bra nu, vi är framme vid de första vuxna åren, hyfsat flyt följer, tripping, skipping, kroppen vibrerar av njutning, allt är möjligt, mot max, men aldrig får man vara riktigt glad – nästa syretopp närmar sig. Parbildning! Platt ner på vägen igen. Extrema benrörelser, rumpgymnastik, egendomliga magövningar, sit ups – följt av barnalstrande smärtor. Sådant drar en massa energi. Svettproduktionen är ymnig. Saltvattnet rinner i ögonen. En sista desperat krystning – barna (blivande löpare förstås...) är födda och snabbt upp igen.

Nu kommer en hetsig period då vi ska rusa fram och tillbaka i ett antal lustiga turer medan vi klappar händerna ovanför huvudet och steppar på liggmadrassen och löpskolar oss.. följt av hoppsansteg – vi är mitt inne i nån form av karriär, samtidigt som vi ska hämta barn på dagis och försöka låta bli att stöta ihop med varandra i äktenskapet eller i elljusspåret, men det går inte. Det är stört omöjligt. Folk är inte kloka, kan du inte se dig för! och herregud, koordinationen. Armarna ska pendla löst och ledigt och fötterna isättas mjukt. Inget stämmer. Salt i ögonen igen, fasen vad det svider. Men så blir det lite lätt lunk ett tag, och andhämtningen normaliseras. Semester. Snart är den över, höststormen drar på, nästa syretopp väntar: Rock around the clock, vi springer som dårar runt klockan som tickar. Jädrans tränare, men vi är med på noterna, och se hur benen går som pistonger och se hur tränarpöbeln börjar sacka, fortare, snabbare, alla tänjer sig till det yttersta, några ler taktfast, jag ler – vi förenar oss, handklappande applådåska – är detta mänsklig gruppgemenskap på tjejers vis och villkor när den är som intensivast? Livet går vidare, till nästa träningspass – till slut trappas träningen ner, vi skönjer pensionen – men sedan? Genom hela (idrotts) historien har kvinnan varit förtryckt och tillbakapressad i alla sammanhang utom bakom spisen, men i och med 80-talets emancipation har kvinnofördomar krossats... vad de duger till, och numera finns det inte så många idrotter som det "svaga könet" inte tävlar i. Under 70-talet blev kvinnliga maratonlöpare allt vanligare, och resten vet vi... Tjejerna har numera fått sin beskärda del av uppmärksamhet, men maraton är inget hastverk. Det tar många år att bli bra och kunna njuta av distansen och lida sista halvmilen mot det hägrande målet och befrielsen. Sårade självkänslor, måltavlor för hånfulla kommentarer är för längesen ett minne blott och bortträngda med utandningsluften. Tidsresan värderar livet, nostalgitrippar omvandlas till egotrippar i stundens ingivelse. Oräkneliga tjejer har ryckt upp sig och befriat sig från sina plågoandar och uppnått harmoni och kroppens vällust. De är mogna att möta och besegra en annan vägg strax bakom 35 km-skylten. Tjejerna är att räkna med nu när de sportar på lika villkor. Dock kan vägen vara lång mellan gympasalen via armhävningarna på grusvägen ni vet – och maratonmålet. Förvisso. Men inget är omöjligt för dem att uppnå som killarna kan utom att det går lite saktare förstås. Det är pudelns kärna: tempot! På samtliga sträckor är männen snabbare och uthålligare, men på extrem-ultra, där löpförmågan är minst avgörande "nosar" de grabbarna i ryggen och ibland spöar dem. Att maratonträning blivit så omtyckt beror på att det är semester för kroppen, varje cell mår prima och allt osunt vädras bort, samtidigt som det blir ett reningsbad för ande och hjärna; befrielse från alla trista plikter och tråkiga arbeten. I motsats till den oerhört krävande och plågsamma 1500m sträckan...

Eftersom inte många svenska maratjejer tränat som karlar, har de "spelat i lägsta divisionen" i ett slags underifrån perspektiv. Därför är det inte så många fler än Midde Hamrin och Evy Palm, som fått chansen i internationella mästerskap. De med mästerskapskapacitet som inte fått det på grund av utomordentligt olyckliga omständigheter är endast två löpare: **Karoline Nemetz**, som trots sina ynka 23 år presterade låga 2.37 i New York 81, men ingen marakarriär därefter. Samma gäller **Birgit Bringslid**, som efter debuten 81 i New York gjorde 2.40 och senare 2.34. Om hon hade gillat träningen hade hon kunnat bli först i Sverige under 2.30. Sån maratontalang hade hon med sitt korta rappa, lite jäktiga steg, och dessutom bra banlöpare, men trivdes bäst på sin hemma-halvmara i Skellefteå presterande 2 x 1.12. I slutet av detta årtusende finns ingen med mästerskapskapacitet som inte platsade i EM,VM och OS-marorna...

Anm: Red. har förkortat avsnittet om Rune Larssons tankar.

En kärleksförklaring

En kärkommen dimension har tillfogats mitt liv, sedan löpningen kom in i min tillvaro. Då utökades min livskvalitet med åtskilliga värdeenheter. Löpningen är inte bara bra för kroppskonstitutionen utan likaledes för psykets harmoni. Långdistanslöpningens meditativa välsignelse är välbekant för sina trogna utövare och omsorgsfullt dokumenterat. Den tänker jag inte gå närmare in på denna gång.

Text: *Rebecka Gräsman*

Vad jag däremot syftar på är den sällhet jag erfar, när jag träffar alla mina kära löparkamrater. Dessa likasinnade långtradare, som likt ett resande teatersällskap träffas, samt kämpar med och mot varann. Alla dess gemytliga människor, som oupphörligt möter mig med glädje och, förefaller det, uppriktig intresse. Ni som får mig att känna mig efterlängtat och välkommen. Tack alla ni som bemöter er att förgylla min tillvaro.

Tack för att ni ständigt orkar att lyssna med förståelse och deltagande inlevelse, när jag etablerar mina ändlösa explikationer och bortförklaringar, den stund löpningen inte gick, som jag tänkt. Ni som står ut med att höra på mina ideliga utlägg om diverse skador, som jämt och ständigt hemsöker min eländiga kropp. Åkommor som oavbrutet hindrar den absoluta prestationen. Ni som står ut med att trösta och komma med goda råd.

Alla ni medtävlare som under stridens hetta orkar att komma med uppmuntrande tillrop, fast ni själva är fullt sysselsatta och bemöter er att åstadkomma en rekorderlig prestation. Det är mig en gåta, hur ni äger krafter till att föra en trevlig och ofta förfinad konversation med mig under loppets gång, när jag inte ens förmår framstöna en enstaka intelligent replik. Inte ens ett tacksamt grymtande till tack, kan jag under såna omständigheter framkvida. Jag har under dylika betingelser all möda att syresätta mina stackars muskler, som sällan visar någon pardon.

Och alla ni som står utefter banan och hejar. Alla ni närmast sörjande. Även om det inte verkar, som om jag märker er charmanta närvaro och entusiastiska anrop, så både ser och hör jag er. Er ömsinta observans värmer ända in i hjärteroten. Ni lyfter mig vidare, när min kropp bönfaller att slå av på takten. Ni som haft sinnesnärvaro att räkna antalet deltagare före mig och nu inte utan en viss känslighet, påpekar min placering. Ni som har stått strax före mål och varnat för en annalkande konkurrent, som omärkligt för mig, smugit sig upp i bakhaserna. Ni som ropat, att nu är det högan tid att spurta, har därmed förlöst mina allra sista krafter. Jag är er stor tack skyldig. Utan er hade jag, hemska tanke, blivit en placering sämre. Tack vare er snabbtänkthet kan jag nu i stället fröjda mig åt en reputerlig placering. Vilket givetvis fägnar mitt ego, som den självcentrerade person jag är.

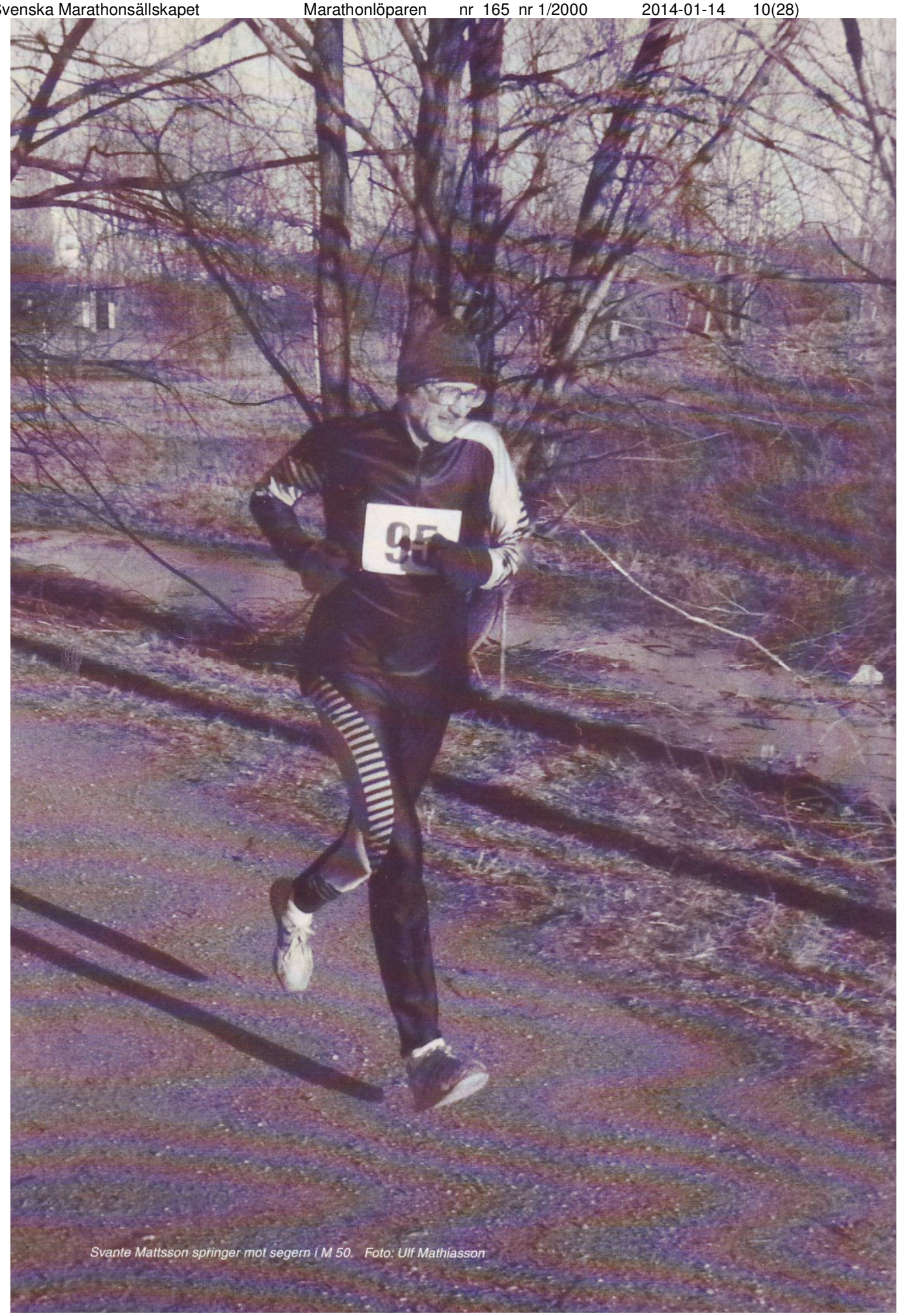
Ett speciellt tack vill jag härmed rikta till alla tävlingsledare och underbara funktionärer, som uthärdat alla mina säregna nycker och orimliga krav. Mina anspråk på optimala förhållanden, korrekta tider, exklusiva priser och omedelbara resultatlister måste vara ett tungt ok att bära. Alla ni som äger kraft att trots ringa tacksamhet, år efter år, arrangera tävlingar, som jag kräset väljer och vrakar mellan. Ni underbara människor som sett till, att det finns varmt vatten i duschen efter målgång. Vissa pärlor har till och med lyckats frambringa en uppvärmd bastu (er hyser jag särskild ömma känslor för).

Vi löpare måste vara särdeles svårhanterliga varelser. Sällan tackar jag er för en välarrangerat turnering, där ni har lagt ner er dyrbara fritid, offrat engagemang, ibland även vänner och anhöriga, enkom för att roa mig.

Och inte minst en diger och innerlig tacksägelse till alla chevalereska manspersoner, som artigt kurtiserar mig. Vad vore livet utan er. Ert galanteri får mig att känna, som vore jag en eftertraktad och behagfull qvinna och inte den slitna och magerlagda vinthund, jag faktisk är. Ni utför de verkliga hjältedåd, när ni trots mina svettiga och illa medfarna kläder och utan hänsyn till min föga väldoftande kroppshydda, lyckas flattera mig. Heder åt er. Ni kryddar definitivt mitt liv.

Tusen tack alla ni som gör livet värd att leva och loppet värd att springa. Utan er vore livet glädjefattigt och tråkigt.

Jag älskar er.

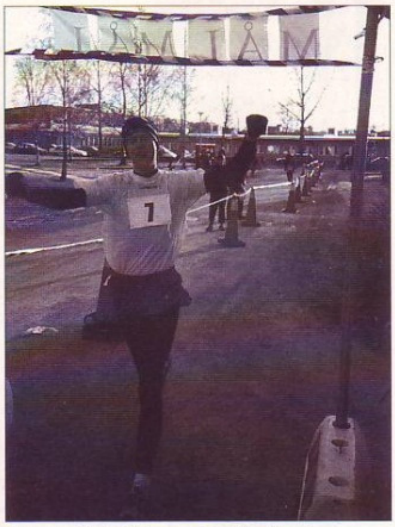


Svante Mattsson springer mot segern i M 50. Foto: Ulf Mathiasson

VÄLDISPONERAT LOPP GAV HASSE DAHLÉN SEGERN I FEMTE JAKOBSBERGSMARAN

Lördagen 15 januari - Vilken härlig dag! Idealiska förhållanden med torrt underlag, solsken och en temperatur omkring noll. Ett suveränt arrangemang av Fredrikshof med initiativtagaren ***Lars-Göran Berggren*** *som tävlingsledare och oförtröttelige* ***Janne Morén*** *som speaker. Då datautrustningen denna gång också visade sig från sin bästa sida, så fanns det knappast något att klaga på denna dag! Dessutom blev det seger för Hofvet både i herr- och damklassen.* ***Hasse Dahlén*** *vann sitt första maratonlopp, medan* ***Ylva Rangne*** *har för vana att vinna flertalet maror hon ställer upp i.*

Kamp om tredjeplatsen. Trots bättre kurvteknik får Bertil "Blues" (21) så småningom ge sig för Tommy Sjöström (42). *Foto: Jan Lind*



Segerglädje! Hasse Dahlén har just vunnit sitt första maratonlopp. *Foto: Ulf Mathiasson*

Text: *Jan Lind*

Hasse lät såväl Skövdelöparen **Roger Helmersson** som Täbys gode **Göran Mårtensson** springa ifrån i början av loppet men fr.o.m. femte varvet (av sju) visade Hasse var skåpet skulle stå genom att succesivt dra ifrån motståndarna. Dessutom kostade han på sig en kilometerlång slutspurt som gav en tid under 2.48, sju minuter före tvåan, **Pelle Åman** från Studenterna.

Hasse var glad som en speleman efter loppet och berättade bl.a. följande:

Jag började springa redan i åttaårsåldern och gick med i Hellas, där jag tillhörde de långsammaste löparna, eftersom sträckorna då var alldeles för korta för mig. 1986 började jag istället med gång och gick min första femmil. Som bäst kom jag 4:a i SM på 4.33. Mitt första maratonlopp var Vintermaran i Köping 1988 och tiden 2.53 skulle ha räckt till seger idag, men då blev jag 79:e man. Personrekordet är från Söderhamn, där jag 1990 kom 6:a på 2.40.21. 1992 drabbades jag av knäproblem och började inte springa igen förrän i februari 1996. Åtta säsonger har jag gjort under 3 timmar och min målsättning är att fortsättningsvis göra detta varje år så länge som möjligt.

På frågan om hur mycket Hasse tränar blir svaret 4-5 pass i veckan, oftast 12-13 km, men i helgerna brukar jag försöka att få åtminstone ett pass på 20 - 30 km.

Vi hinner alltså prata ganska länge innan loppets tvåa, överraskningen Pelle Åman dyker upp. Strax därefter kommer **Tommy Sjöström**, som segrare i M 40 följd av **Bertil "Blues" Johansson,** vinnare av M 35 klassen. I M 45 lyckas Göran Mårtensson hålla undan för **Anders Krappe** med en minut, medan **Svante Mattsson** har två minuter tillgodo på **Leif Danielsson** i M 50. Fr.o.m i år springer **Kjell Linder** i M 70-klassen och där debuterade han med den äran på en total 30:e plats med tiden 3.20.21. Fantastiskt!

Bland damerna var som nämnts Ylva Rangne snabbast och hon följdes närmast av **Agneta Jonsson, Monika Udd** och **Monika Simson,** segrare i K 40, K 50 resp. K 60.

MÅL OCH AMBITIONER

Den svenska maratonhistorien vimlar av intressanta personligheter och kompetenta löpare som Ernst Fast, Johan F Nyström, Gustaf Törnros, John Svanberg, Thure Johansson, Gösta Ljungström, Sigge Jacobsson, Alexis Ahlgren, Gustav Kinn, Shoore Järnmyr, Henry Palmé, Thore Enochsson, Gösta Leandersson, Gustaf Jansson, Thomas Nilsson, Arnold Vaide, Evert Nyberg, Erik Östbye, Göran Bengtsson, Tommy Persson, Kjell-Erik Ståhl, Åke Eriksson, Christina Johansson, Midde Hamrin, Evy Palm och Ingmarie Nilsson för att nämna de bästa under olika epoker under 1900-talet. Men det är fyra löpare som står i en viss tidsmässig särklass gentemot sina svenska konkurrenter, nämligen Kjell-Erik Ståhl (2.10.38), Åke Eriksson (2.10.53), Tommy Persson (2.11.02) och Evy Palm (2.31.05). Här följer en kort presentation av dem:

Text: *Åke Lutner*

Kjell-Erik Ståhl, -46. Denne världsunike maratonbegåvning hade en allsidig idrottsbakgrund (fotboll, orientering, bordtennis mm) innan han satsade på banlöpning i kombination med orientering i 20-årsåldern. Tävlade också i terräng och blandade långskubb. I 12 år höll han på att harva med dessa övningar utan att bli svensk mästare, och innan han skulle sluta med tävlingslöpningen när han fick nytt krävande jobb, ville han 1978 testa SM 25km. Ståhl vann mycket överraskande loppet och det medförde vissa tankar på att avsluta en fin svensk elitkarriär med ett maratonlopp. Maratondebuten skedde vid NM (3:a) och SM (1:a) i Östhammar 1979. Före loppet omedveten om sin enastående talang och efter d:o tänkte han om efter 2 timmar 16 minuter och 49 sekunder, och ville utforska hur bra han kunde bli. Det tog bara fyra år innan han uppnådde yppersta världsklass med sin fjärdeplats på 2.10.38 vid VM 1983 ...

Åke Eriksson, -62. Åkes väg till 2.10 var mer rak i en målmedveten strategi att han redan som 10-åring ville bli maratonlöpare när han inspirerades av Frank Shorters maratonguld vid OS 1972. Tävlingsprogrammet missgynnade Åke, då han redan i yngre tonår ville tävla även på längre sträckor. Det medförde att han inte ansågs som någon speciell talang, då han härjade på diverse hinderbanor under juniortiden i IF Triangelns svartgula färger. Men redan som 20-åring kom Järfällafyndet 10:a vid SM 25km på 1.19. Visst fortsatte han med bana och långskubb parallellt för att få tempo och bättra löpförmågan, men på sikt var det maran som gällde. Utvecklingen gick i Formel 1-fart och 1990 i Chicago var 2.10.53 ett euforiskt lyckligt faktum, men därefter blev träningen för ambitiös och hård och skadorna kom som ett brev på posten ...

Tommy Persson, -54. En habil men sällan lysande ungdoms- och juniorlöpare som siktade på att bli bra på bana, och blev det också med strax under 14 resp under 29. Efter det att Dan Glans och Magnus Berg övertalade denne "hasare" att pröva maran, tyckte Tommy det var lämpligt vid vintermaran i Göteborg 79, när han ändå på hösten efter bansäsongen distansträmade 8-10 mil/vecka. Resultatet blev sensationella 2.15 och en maratonstjärna tändes. Året efter i Columbus/Ohio/USA kom världstiden 2.11.02, och inbjudningarna haglade ner i Tommys brevlåda. Därefter inleddes ett vettlöst tävlande runt om i världen och formen blev allt sämre, men vann i alla fall Stockholm Marathon...

Evy Palm, -42. Hon hade lika lätt för långlöpning som Maradona hade för fotboll och Ali för boxning, när hon utan idrottsbakgrund började motionslöpa några kilometer ett par dagar i veckan för att orka med jobb, hem och familj, men med tiden orkade hon mera och började tävla, men utan ambitioner och bara för att det var roligt "och för att det var så roligt att resa och träffa så många trevliga och intressanta människor". Så ungefär startade Askungesagan Evy Palm, den jordnära "matmorsan" från idylliska Lidköping ...

Det finns alltså många vägar till elitmaraklass. Av de fyra exemplen var det endast Åke som var maratonlöpare "i själ och hjärta" från ungdomstiden medan de övriga blev det av slump och tur. De är alla föredömen och svensk maratonlöpnings vägvisare och inspiratörer för alla löpare med elitambitioner. Evy Palmeffekten kan ju förklara tjejmilens succé och Marie Söderström-Lundberg inspirerades av den 18 år äldre Evy. De levde ungefär samma liv och var tvåbarnsmammor ... Många tjejer kunde identifiera sig med Evy, som var så vanlig, naturlig och inte ett dugg högfärdig...det är aldrig för sent. Talangrekrytering och hur få fram världselit på maraton?

Inom tennis, fotboll, gymnastik, golf, tyngdlyftning eller vilken annan idrott/sport som helst är talangrekrytering inga problem, då det finns utstuderade träningsprogram för alla åldrar och instruktörer mm. Allt förutsatt om ungdomarna vill komma och hur länge de vill stanna? Men hur i Herrans namn rekryteras maratonlöpare? och hur intressera ungdomarna för grenen ... ? Annonsera efter

INFÖR MILLENNIESKIFTET

hugade spekulanter, hålla föredrag i skolor om slaget vid Marathon, (vem känner släktskap med kvinnliga maratonlöpare?) kontakta alla som inte platsar i fotbollslaget, låta dem jogga 4,2 mil för att lära känna distansen??? I dagens brutala konkurrens om ungdomar och astronomiska utbud av idrotter/sporter/lekar skulle man inte få napp någonstans, därför att "sprinter är man men maratonlöpare blir man". Så enkel är ekvationen... Men förresten, sista räddningsplankan: Är inte maratonlöpning kultur??? Vad är kultur egentligen och hur definieras begreppet? Allt som är uppbyggande för själ och kropp! Allt från termoskannor till samtidslitteraturen! Javisst är det så, och här platsar maratonlöpning. När en maratonlöpare hamnar på ett museum är det en kulturyttring (gärning) och blir en representant för sin tids formgivning och livsstil – men förstås inte lika finkulturellt som att gå på dramaten och se en ytlig pjäs, som blir folkkultur på en privat teater. Allt och alla skall värderas .."ju längre de springer – desto dummare är de..." Förefaller som om författaren till denna sentens tävlar med andra författare om att vara mest komplicerad. Den som är sublimt ologisk prisas för djupsinne, och den som dekorerar sina texter med gipsrosor och marmorfestonger kan få beröm som stilist då som nu ...

Ungdomar behöver sina idoler och förebilder och vi minns alla hur framgångsrika tennis och utförsåkning blev tack vare Borg/Stenmark-effekten. Under Hägg/Arne-epoken ville "alla" bli medeldistansare och under Benke Nilsson-eran ville "alla" hoppa höjd. Om vårt land får fram sprinters, medel- och långdistanslöpare av världsklass blir de ungdomars idoler. Om en eller flera maratonstjärnor skulle spräcka målsnören i TV-rutan blir de beundrade, men knappast inspiratörer för flertalet som medför egen satsning och träning 20 mil/vecka under tio års tid. Då är det mycket roligare att behålla kompisarna och spela innebandy, surfa på nätet, gå på disco och åka rullskridskor ... Att få stora grupper motionera och delta i långskubb och maror är betydligt lättare än att vaska fram världselit under 2.10. Medan svenska ungdomars idoler är ishockey- och fotbollsspelare har afrikansk ungdom sina förebilder inom långdistanslöpning, det är skillnad det. Här i Sverige behöver ingen springa fort och länge för att leva ett drägligt liv ... Därför har afrikanerna proffsigare inställning och starkare tränings- och tävlingspsyken, nog sagt.

Nästan all idrottsbegåvning upptäcks under skoltiden, men knappast maratontalang. Han/hon får upptäcka sig själv med hjälp av eldsjälar – sedan är det bara "att sätta på sig blåstället och tugga taggtråd" och sikta på under 2.10 resp under 2.25 och träna efter målsättning. Sådana löpare kommer alltid att vara sällsynta, men de brukar uppenbara sig oväntat från obevakat håll, tjurskalliga, egensinniga och besvärliga för förbundsfolk, som gärna vill styra dem.

Att skölja pengar över folk innan de gjort prestationen, exempelvis Kodak-projektet, är ungefär lika genomtänkt som att ett företag betalar ut lön till sina anställda innan arbetsinsatsen är utförd. Oftast har det satsats på fel personer som inte haft världselitinställning utan åkt på nöjesresor, sovit till kl 11, konsumerat prylar och endast gått till fysioterapeuten vid skador. Alla centrala projekt har misslyckats, då är det privata initiativet mycket effektivare i det arbete som sker i klubbar som Hässelby, Spårvägen, Flemingsbergs ... Man skall bara satsa resurser på dem som verkligen vill någonting och har talangen ...

I dag har Sverige ingen världsstjärna i löpning (undantag Ludmilla) och på långdistans och maraton är det nattsvart i den allt hårdare internationella konkurrensen. Antalet tävlingslöpare minskar, lopp läggs ner eller lever på övertid, ungdomar vill inte satsa på elitlöpning, bara motionera, bygga muskler och tjäna pengar på enklare sätt än genom löpning.
Nej, det finns inget enhetligt system för talangrekrytering och inte heller för talangutveckling. Det blir allt svårare att komma "direkt från gatan" eller från andra idrotter i 25-30 årsåldern för världsklass på maraton. Den gamla hederliga modellen duger gott från friidrottsskola via banlöpning till landsväg och maraton. Utbildningstiden ligger på 10, 15 och 20 år innan examen dvs under 2.10 eller bland de tio eller medalj vid EM, VM och OS.

Så här ungefär skulle utbildningen se ut: Född vegan, frisk och utan allergibesvär. De 15 första åren syssla med alla möjliga idrotter, speciellt fotboll (på mittfältet), orienteringslöpning, springa till och från skolan, gå och löpa barfota mestadels. Improvisationer och spontanidrott, lust och glädje... Vid 15 år kontakta den bästa tränaren och presentera sig: "Hej, jag heter... jag vill på sikt bli världens bäste maratonlöpare, men först vill jag satsa järnhårt på bana i tio år och bli en av världens bästa 10000m löpare, och under vår och höst tävla i terräng och blandade långskubb, korta och långa" Efter denna tioårsperiod kan denne någon allt om intervallträning, mellantider och löpning praktiskt och teoretiskt. Vid 25 år lämna tränaren och aldrig sätta sin fot på en arenabana. Nu börjar maratoninriktningen och träningen kommer endast att bestå av distans och fartlek 20 mil varje vecka med sikte på OS, VM och EM, plus världsrekordattacker vår och höst. Vänta ut sitt max... Självklart är endast det bästa gott nog vad gäller kost, skor, ren luft, fysioterapi osv. Hittills har ingen svensk löpare haft denna inställning, och jag tror inte heller jag får uppleva det under min levnad.

Sammanfattning: Finns åtskilligt att lära av Ståhl, "Biten", Tommy och Evy. Talangrekrytering och talangutveckling till mästare följer inga raka linjer. Sträva efter 20 mil/vecka, massage varje vecka året om, vegankost, distans + fartlek, bästa skor ... Vi vill se Frälsaren och löpare en masse under 2.10 och under 2.25 samt en svensk som blir världens bäste maratonlöpare ... eller försöker bli det.

1999 ÅRS NYA MA

Månadsrekord – Kvinnor (3)

Januari	Lidia Simon	Rumänien	2.23.24	Osaka	990131
Föregående	Lisa Ondieki	Australien	2.23.51	Osaka	880131
September	Tegla Loroupe	Kenya	2.20.43	Berlin	990926
Föregående	Catherina McKiernan	Irland	2.23.44	Berlin	970928
November	Eri Yamaguchi	Japan	2.22.12	Tokyo	991121
Föregående	Catherina McKiernan	Irland	2.22.23	Amsterdam	981101

Månadsrekord – Män (3)

Januari	Abdelkader El Mouaziz	Marocko	2.08.15	Marrakech	990131
Föregående	Ian Thompson	Storbrittanien	2.09.12	Christchurch	740131
Februari	Gert Thys	Sydafrika	2.06.33	Tokyo	990214
Föregående	Alberto Juzdado	Spanien	2.08.01	Tokyo	980208
Oktober	Khalid Khannouchi	Marocko	2.05.42	Chicago	991024
Föregående	Fred Kiprop	Kenya	2.06.47	Amsterdam	991017
Föregående	Ondoro Osoro	Kenya	2.06.55	Chicago	981011

Nationsrekord – Kvinnor (13)

Belgien	Marleen Randers	2.23.58	Berlin	990926
Föregående	Marleen Randers	2.25.22	Berlin	980920
Chile	Erika Oliveira	2.32.25	Rotterdam	990418
Föregående	Flor Venegas	2.34.57	Reims	961020
Ecuador	Martha Tenorio	2.27.57	Boston	990419
Föregående	Martha Tenorio	2.30.12	Boston	940418
Honduras	Gina Coello	2.58.11	Sevilla	990829
Föregående	Gina Coello	2.59.37	Los Angeles	990314
Föregående	Gina Coello	2.59.54	Tokyo	910825
Island	Martha Ernstdottir	2.35.15	Berlin	990926
Föregående	Martha Ernstdottir	2.38.05	Rotterdam	960428
Israel	Nilli Auramski	2.39.27	Chicago	991024
Föregående	Zehava Shmueli	2.40.29	London	830417
Kenya	Tegla Loroupe	2.20.43	Berlin	990926
Föregående	Tegla Loroupe	2.20.47	Rotterdam	980419
Kyrghizstan	Irina Bogachova	2.27.46	Chicago	991024
Föregående	Irina Bogachova	2.28.46	San Diego	990523
Föregående	Irina Bogachova	2.28.57	Carpi	911027
Mexiko	Adriana Fernandez	2.24.06	London	990418
Föregående	Adriana Fernandez	2.26.33	New York	981101
Nordkorea	Jong Song-Ok	2.26.59	Sevilla	990829
Föregående	Kim Chang-Ok	2.27.02	Pyong-yang	960310
Rumänien	Lidia Simon	2.23.24	Osaka	990131
Föregående	Lidia Simon	2.27.04	Osaka	970127
Schweiz	Franziska Rochat-Moser	2.25.51	Boston	990419
Föregående	Franziska Moser	2.27.44	Frankfurt	941023
Turkiet	Serap Aktas	2.31.43	Berlin	990926
Föregående	Serap Aktas	2.31.49	Osaka	970127

Nationsrekord – Män (13)

Andorra	Toni Bernardo	2.18.59	Rotterdam	990418
Föregående	Toni Bernardo	2.24.04	Berlin	970928
Burundi	Patrick Ndayisenga	2.13.14	Turin	990502
Föregående	Tharcisse Gashaka	2.13.45	Puteaux	951112
Dem.rep Congo	Mwenze Kalombo	2.08.40	Paris	990404
Föregående	Mwenze Kalombo	2.09.51	Paris	980405
Estland	Pavel Loskutov	2.12.37	Frankfurt	991031
Föregående	Pavel Loskutov	2.14.49	Rotterdam	990418
Föregående	Pavel Loskutov	2.15.36	Hamburg	980419
Etiopien	Tesfaye Jifar	2.06.49	Amsterdam	991017
Föregående	Belayneh Densimo	2.06.50	Rotterdam	880417
Frankrike	Mohamed Quaadi	2.07.55	Fukuoka	991205

RATHONREKORD (47)

Föregående	Mohamed Quaadi	2.09.17	Paris	990404
Föregående	Mohamed Quaadi	2.09.54	Reims	981011
Japan	Takayuki Inubushi	2.06.57	Berlin	990926
Föregående	Taisuke Kodama	2.07.35	Beijing	861019
Kenya	Moses Tanui	2.06.16	Chicago	991024
Föregående	Josphat Kiprono	2.06.44	Berlin	990926
Föregående	Ondoro Osoro	2.06.55	Chicago	981011
Marocko	Khalid Khannouchi	2.05.42	Chicago	991024
Föregående	Khalid Khannouchi	2.07.10	Chicago	971019
Spanien	Fabian Roncero	2.07.23	Rotterdam	990418
Föregående	Fabian Roncero	2.07.26	Rotterdam	980419
Sydafrika	Gert Thys	2.06.33	Tokyo	990214
Föregående	Josiah Thugwane	2.07.28	Fukuoka	971207
Uganda	Alex Malinga	2.14.22	Mombasa	990704
Föregående	Vincent Ruguga	2.17.46	Boston	900416
Uruguay	Nestor Garcia	2.12.48	Chicago	991024
Föregående	Waldemar Cotelo	2.16.56	Santa Rosa	910407

Internationella Åldersrekord – Kvinnor (4) /under 2.30.00

22 ÅR	Esther Wanjiru	Kenya	2.25.40	Osaka	990131
Föregående	Yoshiko Yamamoto	Japan	2.26.26	Boston	920420
26 ÅR	Tegla Loroupe	Kenya	2.20.43	Berlin	990926
Föregående	Joan Benoit	USA	2.22.43	Boston	830418
36 ÅR	Manuela Machado	Portugal	2.25.09	London	990418
Föregående	Katrin Dörre	Tyskland	2.25.57	Osaka	970126
38 ÅR	Katrin Dörre	Tyskland	2.24.35	Hamburg	990425
Föregående	Renata Kokowska	Polen	2.27.41	Berlin	960929

Internationella Åldersrekord – Män (6) /under 2.10.00/

25 ÅR	Fred Kiprop	Kenya	2.06.47	Amsterdam	991017
Föregående	Josephat Kiprono	Kenya	2.07.26	Berlin	980920
26 ÅR	Josephat Kiprono	Kenya	2.06.44	Berlin	990926
Föregående	Khalid Khannouchi	Marocko	2.07.10	Chicago	971019
27 ÅR	Takayuki Inubushi	Japan	2.06.57	Berlin	990926
Föregående	Khalid Khannouchi	Marocko	2.07.19	Chicago	981011
28 ÅR	Khalid Khannouchi	Marocko	2.05.42	Chicago	991024
Föregående	Ronaldo da Costa	Brasilien	2.06.05	Berlin	980920
29 ÅR	Fabian Roncero	Spanien	2.07.24	Rotterdam	990418
Föregående	Robert De Castella	Australien	2.07.51	Boston	860421
34 ÅR	Moses Tanui	Kenya	2.06.16	Chicago	991024
Föregående	Martin Fiz	Spanien	2.08.05	Lake Biwa	970302

Nationella Åldersrekord – Kvinnor (5)

37 ÅR	Susanne Johansson	2.38.15	Berlin	990926
Föregående	Eva Isaacs	2.42.23	Berlin	860928
39 ÅR	Marie Söderström-Lundberg	2.35.20	Frankfurt	991031
Föregående	Marie Söderström-Lundberg	2.35.21	Sevilla	990228
Föregående	Meeri Bodelid	2.49.21	Stockholm	821123
54 ÅR	Majbritt Sundqvist	3.08.50	Umeå	991016
Föregående	Majbritt Sundqvist	3.12.19	Vindeln	990731
Föregående	Majbritt Sundqvist	3.14.05	Stockholm	990612
Föregående	Anita Granberg	3.30.51	Stockholm	960601
61 ÅR	Birgitta Eklund	3.40.26	Gateshead	990808
Föregående	Greta Adolfsson	3.57.53	Malmö	960727
67 ÅR	Elin Lundgren	4.36.08	Stockholm	990612

Saknades tidigare notering

Nationella Åldersrekord – Män (0)
Inga nya rekord. .

Sammanställt av Hans Dahlén – Stockholm.

HÅRT OCH MJUKT I BOVALLSTRAND

Text: *Sune Hjalmarsson*

Det numera traditionella Lucia Marathon i bohuslänska Bovallstrand hade inte oväntat både hårda och mjuka inslag. Nu genomfördes loppet i ny regi. IK Granit, som står för bohuslänska berg och gärna stentuffa banor, hade tagit över. Men navet i allt heter fortfarande Ivar Fjeldbo, en garanti för entusiasm och goda arrangemang.

Sune under Jakobsbergs Marathon *Foto: Ulf Mathiasson*

Mjukheten har förstås med Lucia att göra. Marschaller vid de rejäla kilometermarkeringarna, en synnerligen välfylld och med omtanke skapad vätske- och matkontroll samt ett annorlunda prisbord. Här introducerades en nyhet med guld-, silver- och bronsmedaljer. De visade sig vara svåra att erövra, särskilt som åldern inte spelade någon roll, men detta kanske Ivar ändrar på till nästa år. Alla fullföljande fick diplom och plakett och klassegrarna mer förgängliga priser i form av julstjärnor, matvaror etc. Mest förgängligt var kaffe och en rejäl bit smörgåstårta som jag förhandlade mig till eftersom blommorna tagit slut. Ivar är aldrig omöjlig och gott var det!

Vädret var perfekt. Ett par minusgrader och praktiskt taget isfria banor. De få isfläckarna hade sandats eller saltats. Som tidigare fick vi springa en förslinga på 2,2 km och sedan ge oss ut på en 5-km bana som alltså löptes 8 varv. Det blir inte tjatigt eftersom banan är så omväxlande. Villor, sjöbodar, berg, havsvikar och skogsnatur växlar och delsträckorna är så korta att man ofta blir överraskad över att redan vara vid kilometermärket. Att det är backigt så det förslår i Bohuslän behöver jag väl inte påpeka!

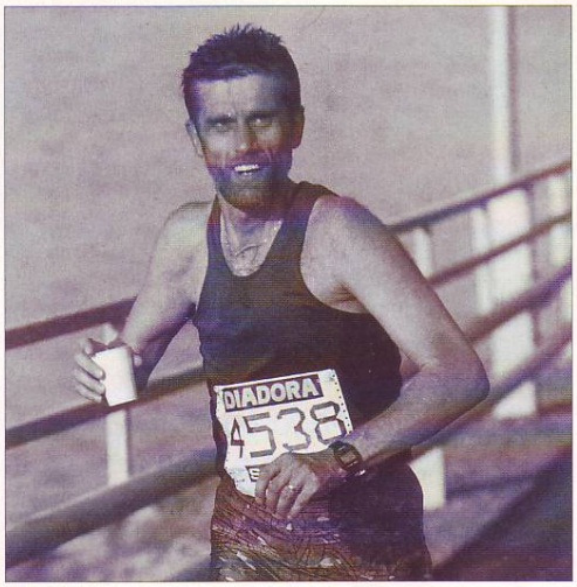
Till omklädningsrummet före start kom de - veteranerna: Hans Orsing från Helsingborg, Stig Söderström från Kvarnsveden, Frank Brodin och Roland Karlsson från Göteborg, Urban Apell från Lidköping, Lennart Skoog från Stenungsund och allt vad de heter. Inalles ett 20-tal löpare ställde upp inkl. Kalevi Saukkonnen från Åbo och Hans Mannsten från Helsingfors. Frank var som traditionen bjuder iklädd tomtekläder. Nästa år låter han kanske också skägget växa.

Suverän segrare blev inte oväntat hemmasonen Olle Rundberg. En intressant start gjorde Pirkko Väisänen från Uddevalla Skidklubb på utmärkt tid i den hårda omgivningen. Vi kommer säkert att få höra mer om Pirkko som bara är i början av sin långlöparkarriär. Av resultatlistan framgår att detta i övrigt var veteranernas dag. M 55 var största klass och totalsegraren tävlar faktiskt i M 50! Jag gratulerar IK Granit till en strålande start som arrangör. Vad blir nästa exempel på tufft lopp i vacker bohuslänsk miljö? Skogsmaran återuppstår kanske. Den är ju i en mycket speciell tuffhetsklass som passar Ivars kynne. Om inte förr ses vi där i höst. Men jag rekommenderar Dig att träna terränglöpning!

Anm: Resultaten var införda i Marathonlöparen nr 6/88. Red.

GRATTIS CURT TILL SEGERN I RICHMOND

Som framgick av vårt reportage i Marathonlöparen 3 / 99 om Familjen Marathon från Stallgatan springer **Curt Sandberg** gärna maratonlopp utomlands, framförallt i USA. I november var han över där igen, och efter uppvärmning med 3.14.59 i **New York City Marathon** söndagen 7 november ställde han upp i **The Crestar Richmond Marathon** följande lördag och segrade i 45-årsklassen bland 123 fullföljande på tiden 3.03.31. Inom en minut efter Curt följde tre andra löpare i denna åldersklass. Turligt eller kanske skickligt av Curt,som hade en 50-åring och en 55-åring framför sig!
Från Sällskapets sida vill vi i alla fall gratulera till detta internationella genombrott!



RESULTAT AV TIPSTÄVLINGEN "MILLENNIENÖTTER"

Vi hoppas att denna tävling har väckt intresse hos flera än hos de **sex** medlemmar, som sänt in sitt **svar** till Sällskapets postbox. Trots att frågorna testats bland styrelsemedlemmarna insmög sig en **"slamkrypare"** på den **sjätte frågan** om varför **Vintermaran 1977** arrangerades i **Väckelsång.** Som vinnare av lagtävlingen året innan stod Fredrikshofs IF, som arrangör för denna tävling. Vi hade då en medlem i Väckelsång, som ivrade för att Vintermaran skulle förläggas dit, enligt vad undertecknad erinrar sig, för att man ämnade söka veteran-VM på maraton. Denna hågkomst får stöd av vår statistikexpert Åke Lutner, som även noterar att klubbmajoriteten inom Väckelsångs IK var emot ett sådant anvarsfullt arrangemang, som ett världsmästerskap och därför sökte man aldrig detta. Olle Wallin, däremot, som då var huvudansvarig för Vintermaran kan inte erinra sig detta utan anser att det **bästa svarsalternativet** borde vara en **tvåa** (väcka intresset i södra Sverige), men att det kanske var så att man funderade på att söka veteran-EM (alltså inte VM). Såväl **kryss som tvåa godkänns** därför på sjätte frågan.
För övrigt har alla sex svarat rätt på första frågan att det var Fredrikshof som startade Vintermaran som öppet klubbmästerskap.
På andra frågan däremot har hälften svarat att Colin Youngson inte representerade någon svensk klubb. Under sitt år som lärare i Örebro (1973-74) tävlade dock Colin för Fredrikshof och vann flertalet lopp han ställde upp i, bl.a. Vintermaran i snöstorm i Södertälje 1973. Även Ken Heath tävlade för Hofvet under den tid han var bosatt i Sverige och segrade i första Vintermaran 1963.
Frågorna 3-5 vållade inte några större problem. Enhörna IF vann lagtävlingen 1969 med bl.a. Lars-Olof Israelsson i laget (se fråga 12) i Skövde som fick anordna Vintermaran (också detta en gest från Fredrikshof), som "förarrangemang" för veteran-VM 1970, medan segrartiden i första damtävlingen blev 4.04.04 (Elin Åbom från Solvikingarna) .
Att Kvarnsvedens GoIF (= Kvarnsvedens FIK fr.o.m. -99) har vunnit lagtävlingen flest gånger, nämligen åtta, har heller inte vållat några problem.
Fråga 9 var något svårare, men såväl Carl-Magnus Berg som Anders Edgren har vunnit fyra gånger.
De tre sista frågorna har de flesta prickat in, nämligen Luleå som nordligaste tävlingsort, Tommy Persson , som chockade alla med sina 2.15 vid Vintermaran i Göteborg 1979 samt Lars-Olof Israelsson, som deltog såväl 1969 som 1999.

Rätt tipsrad alltså: 1 2 2 1 2 X el. 2 2 1 2 1 X 1

Vinnare: Per-Olov Eriksson, Åke Lutner och Olle Wallin 12 rätt, Hans Dahlén och Leif Eriksson 10 rätt samt Mats Zetterlund , med som han skriver, vilda chansningar, något mindre antal rätt.
Varför har inte flera chansat? Vi skulle ju dela ut tio priser! Dessa sex får sig i alla fall tillsänt Ulf Johanssons löparbok "Att bli en bättre långlöpare" resp. medlemsavgiften för 2000 betald, allt efter önskemål. GRATTIS!

Jan Lind

OBEGRIPLIGT HÄPNADSVÄCKANDE FANTASTISK

*Detta är beskrivningen på den känsla som **Gert-Inge Tapper** har efter att ha sprungit **Swiss Alpin Marathon** i **Davos.** Vi har år efter år fått rapporter om detta storslagna arrangemang och kan därför inte ge plats för hela det långa lovprisande referatet från vårt kontaktombud i Skåne, utan tillåter oss denna gång att korta ner Gert-Inges intressanta berättelse om sina upplevelser 30 juli 1999.*

Text och foto: Gert-Inge Tapper, Distriktombud Skåne

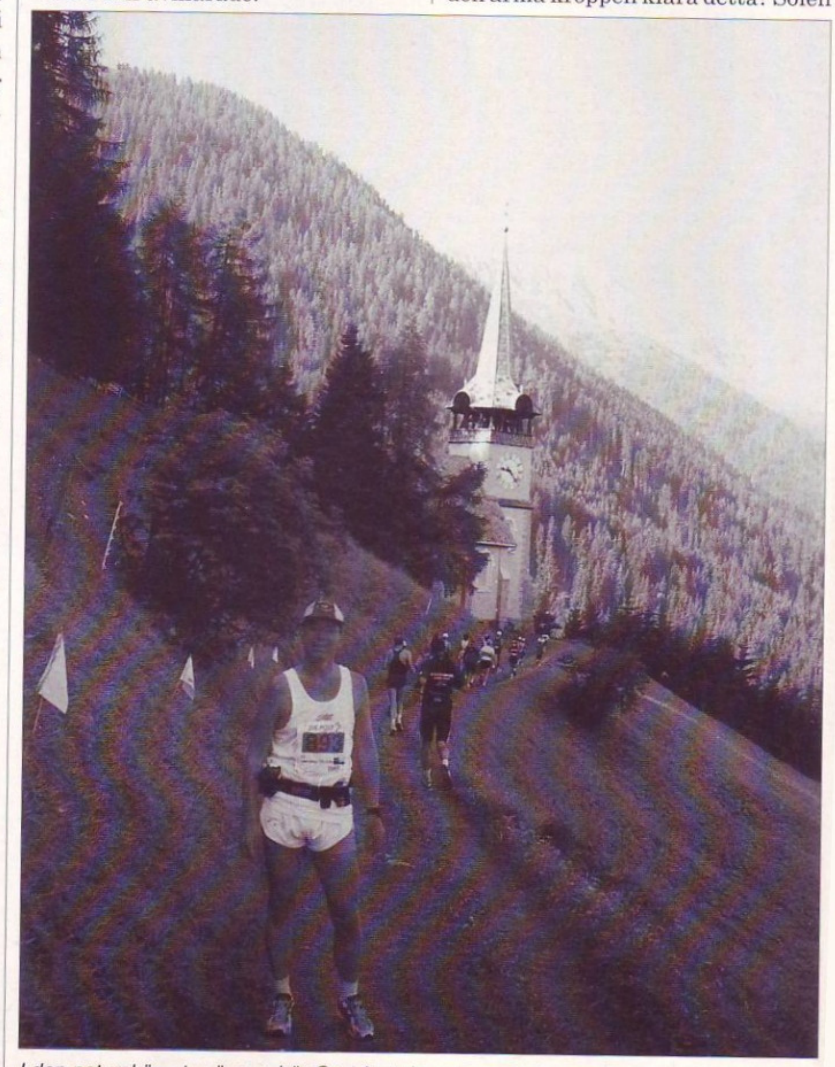
Detta är en upplevelse som går utanför allt annat jag upplevt inom löpningen. Hela tillställningen är fantastisk. Jag sa till vår hotellvärd strax innan vi åkte hem att det är ett previlegium att få springa detta lopp. Känslan är obegripligt häpnadsväckande fantastisk.

78 kilometer. Smaka på det. Total stigning över 2000 meter. Lika mycket nedför (det gör ont nedför!). Börjar lugnt genom och ut ur Davos. Årets höjdpunkt var igångBörjar direkt att dokumentera genom att stanna och ta lite bilder med kameran då och då. Tider kan man strunta i, i ett sånt här lopp.

Första milen löper en del utför och jag når 10-km skylten på knappt 52 minuter. Snart bär det uppför för första gången, men snart bär det utför genom skogen ned mot Monstein. Fältet är redan utspritt så det är inte speciellt trångt. Till min glädje står hela vårt sällskap vid järnvägsstationen och hejar.

Vi svänger in på den gamla järnvägen ner mot Wiesen. Fantastiska syner redan i början av loppet! Måste upplevas. Raviner, bergstup, tunnlar, vattenbrus, solsken. Når Wiesen vid c:a 25 km vid gott mod och springer över den enorma stenbron med lätta steg. Det tar sedan emot en del i uppförsbackarna efter bron, men det känns lite bättre ned mot Filisur. Det känns härligt i solen. Nere vid stationen står familjen och hejar taktfast. 3 mil avklarade.

Nu dyker vi ut på asfaltvägen mot Bergun med 25 km konstant uppför. C:a 1700 meter stigning. Hur skall den arma kroppen klara detta? Solen



I den natursköna terrängen bör Gert-Inge hunnit c:a 15 km om kyrkouret visar rätt tid.

steker. Trots att det är bilväg är det så brant att jag måste börja gå. Jag vet ju att det bara blir brantare ju högre jag kommer. Bilvägen avslutas med en lätt utförslöpning in i Bergun, där familjen står inne i byn och väntar med bjällrorna. Snacka om att livet är härligt!

Väl ute ur Bergun bär det uppför igen. Nu är 40 kilometer avverkade. Gångmarschen tidigare har gjort mig gott. Nu joggar jag lugnt uppför. Biten upp mot Chants är trevlig med omväxlande bilväg med blandat underlag av grus och asfalt. Solen gör naturscenerna extra fantastiska. Efter Chants börjar börjar bergsbestigningen. Uppför, uppför och uppför. Nu ligger kilometertiderna på 11-12 minuter. Sakta tar jag mig upp på Keschhutte. Väl uppe på toppen efter drygt 5 mils löpning känns det underbart. Några muggar vatten, sen bär det nedför ett stycke.

Panorama-trail upp till Scalettpass är verkligen mäktig. Drygt 5 kilometer löpning på sidan av berget. Berg på vänster hand, avgrundsdjup på höger. Fantastiskt! Av ren självbevarelsedrift går man vissa bitar. Man vill ju inte rulla några hundra meter ner till mötande stenmoras. Nu börjar sista biten uppför, till råga på allt genom snödrivor. Sakta segar jag upp mot Scalettpass. Väl uppe på toppen möts man av en läkare som myndigt tittar en i ögonen och frågar om man är frisk i sinne och ben. Klart man är. Jag har ju bara förpassat mig 6 mil på 7 timmar.

Nu börjar den värsta biten. Att ta sig ner till Durrboden. I serpentinslingor svänger sig stigen ner genom snö och stenmoras. Fem grymma kilometer. Det skär i muskelfästena ovanför knäna varje steg jag tar. När är mardrömmen över?

Äntligen är jag nere på lite mera plan mark. Efter Durrboden sluttar det bara lätt utför. Men det är 15 kilometer kvar. Farten ökar till c:a 5.30 per km. Davos närmar sig sakta men säkert. Nu ser jag på långt håll mina vänner som vinkar och hejar. Är nu åter på väg in i Davos, men vad sker? Jo, banan tar en extra sväng upp i skogen. Tufft men underbart. Nu äntligen är jag nere i stan. Här sitter publiken vid restaurangerna och dricker öl. De klappar lite förstyrött men jublar och skriker när jag spexar lite för dem med en piruett och vågen. Nu är jag inne på stadion. Vilken känsla! Jag glider, seglar fram. Tartanbanan känns som sammet under fotsulorna. Anette och ungarna sitter uppe på läktaren och jublar. Jag jublar tillbaka, stannar och ger dem vågen som tack för allt stöd. Jag har segrat, jag har vunnit. Jag har besegrat Scalettapass. Jag är lycklig!

EVY OCH KJELL-ERIK ÖVERLÄGSNA

Århundradets svenska maratonkvinna resp. man blev en överlägsen seger för **Evy Palm** resp. **Kjell-Erik Ståhl!**
GRATTIS!

Vi återkommer med närmare detaljer och en del av alla intressanta och välformulerade motiveringar, som vi har fått från våra medlemmar.

Tack för det stora intresset!

RESOR

Läste Du om **"De trevligaste marorna"** i det senaste numret (februari- 2000) av Runners World?

Svenska Marathonsällskapet planerar i år weekendresor till **Paavo Nurmi Marathon** i Åbo 9 juli och **Budapest Marathon** 1 oktober (i samarbete med Den Norske Maratonklubb).
Ev. arrangerar vi också en tågresa till **Trondheim Maraton** 19 augusti.

Reservera redan nu dessa helger! Närmare detaljer i nästa nummer av Marathonlöparen och genom Per-Arne, vår resesekreterare.

I BÖRJAN AV ETT NYT

(Forts. från föreg. nummer: Inför ett millennieskifte .....)

Av Jan Lind

Efter den missade chansen till ett nytt personrekord 1975 blev det under de närmaste åren inget riktigt helhjärtat försök, men vid SM i min gamla hemstad Karlstad två år senare låg jag länge (i sex varv av sju) på en sluttid av 2.41, men denna gång gick jag för första gången in i "väggen". Genom att bryta en syrenkvist i en trädgård, till den kaffedrickande familjens stora förvåning, sniffade jag mig trots detta till en tid just under 2.50.

Senare på året drabbades jag av hjärnhinneinflammation och fick ta det väldigt lugnt under flera månader. Under min sjukdomsperiod, yr i huvudet som jag var, bestämde jag mig för att inom två år springa maran under 2.40! Detta skulle ske i samarbete med min nyfunne gode vän, **Bosse Engvall**, numera mest känd som börsklippare, som jag lyckats värva till Fredrikshof vid DM-maran detta år. Själv skulle jag ställa upp som manager för Bosse, ordna med resor och resebidrag o.s.v, så att han enbart skulle behöva ägna sig åt egen träning, sin synt, sitt Kalle Anka-samlande samt att göra träningsprogram för mig. Ett år senare startade jag i ett maratonlopp igen, men gick åter in i "väggen" och tvingades bryta efter 35 km.

Samma höst, 1978, började min träning efter Bosses program, ett program som succesivt stegrades till 15-16 mil i veckan i genomsnitt under ett halvår före det aktuella maratonloppet, SM-maran i Östhammar 1979. En gång i veckan körde jag 10-12 km i ett tempo av c:a 3.35 / km, vilket för mig var ganska tufft, men allt klaffade perfekt. Första Stockholm Marathon, i början av augusti, dök upp som ett perfekt genrep före SM-maran. Detta blev en helt ny upplevelse. Efter att det vid tidigare maratonlopp endast har varit de närmast "sörjande" samt en del allmänt idrottsintresserade åskådare, som följde loppet, oftast mycket tystlåtna, var det nu ett väldigt ståhej med folk längs hela banan. Det var också en helt ny upplevelse att det uppenbarligen låg två tjejer före mig. Tillsammans med **Birger Nylén**, då bitr. redaktör för Marathonlöparen, passerade vi **Christina Johansson** (sedermera Hildesson) på Strandvägen och på Valhallavägen hann vi ikapp ledande tyskan **Heidi Brenner**, som vi sedan följde till Stadshuset då jag tvingades släppa p.g.a magproblem. Några minuter gick sedan åt till toalettbesök och vips var Christina ifatt. De sista kilometrarna kämpade vi tillsammans och passerade massor av löpare, men denna gång fick jag ge mig i spurten. Något som sällan inträffat tidigare eftersom jag specialtränat på att ge allt i alla spurtdueller. Bilden kanske visar att jag såg plågad ut och mycket riktigt var jag så slut att jag fick vila på en bänk i Hofvets omklädningsrum tills **Johan Karlsten**, förbarmade sig över mig och körde mig hem. Att Christina satte svenskt rekord med 2.54.35 kände jag mig i alla fall delaktig i, och för att vara inne i en hård träningsperiod, var min tid fullt godtagbar.
Ytterligare ett genrep i Häverödal, 18 km terräng, visade att jag var på rätt väg. Terräng har aldrig varit min starka sida men trots detta besegrades bl.a. **Stig Himberg** och **Anders Låftman** i åldersklassen (M 40).

Ett irritationsmoment före loppet i Östhammar var att Bosse, som då var tävlingssekreterare för Fredrikshof, hade glömt att anmäla mig till loppet! Dock fick jag ställa upp utom tävlan, så min tid, 2.39, som jag redan före loppet var helt övertygad om, skulle räknas i vilket fall. Ett annat ögonblick av panik var när jag vaknade mitt på onsdagsnatten före loppet och bara låg och skakade. Vad hade hänt? Jo, jag hade tömt kroppen fullständigt på kolhydrater! En halv hårdbrödskiva räddade situationen och jag somnade lugnt igen.

Så kom den stora dagen, söndagen 9 september 1979, då jag var bättre förberedd än någonsin. Det var en underbar känsla, när jag satte mig vid ratten för att köra mot Roslagsmetropolen Östhammar - Tänk idag kommer jag att springa på 2.39! Jag skulle slå följe med **Bengt Ernryd,** musikchefen på Stockholms Stadsteater, låtskrivaren m.m., som också han var i sitt livs form. Vi hade turen att få sällskap med ytterligare några löpare, bl.a. minns jag göteborgaren Lasse Hoonk och med Bengt som dirigent sprangs första tre milen med kilometertider varierande från 3.42 till 3.49. Halvmaratonmarkeringen, inne i Öregrund, passerades på 1.18.42 och vid 27 km passerade vi den smått legendariske Täbylöparen **Sture Gustavsson**, som jag aldrig tidigare varit i närheten av i något långlopp. Vid 30 km släppte jag Bengt (de övriga i klungan hade släppt dessförinnan) och sprang på säkerhet, eftersom jag s.a.s. hade +1 min. till godo. Mycket riktigt; jag sprang i mål på 2.39.14, vilket inte överraskade mig det minsta, eftersom detta helt enkelt var belöningen för den träning, som jag under Bosses överinseende lagt ned under ett års tid! **Silvernålen! Målet var nått!**

Året därpå gick SM i Kristianopel (samma bana som nu används vid Kustmaran) och jag ställdes då inför valet, springa och betala resan själv eller ta hand om **Martin Hafström** och **Bosse Engvall** och få resan betald av klubben. En fotledsstukning på Järvafältet några dagar före loppet avgjorde saken till hushållskassans fördel. Efter bästa förmåga försökte jag få dem att må bra före loppet och servade dem vid alla vätskestationer, springande mellan dem i c:a 400 meter med Bosses specialvätska i ena handen och Martins i den andra. Resultatet blev ganska lyckosamt; dubbelseger, hand i hand i mål, med Bosse dömd som segrare. Dock grämde jag mig något över att

MILLENNIUM .....

en annan av mina träningskamrater, **Ulf Wickbom,** känd som skribent och från Rapport, Tänk till tusen m.m, sprang i mål på personrekordet 2.48. Honom skulle jag aldrig tagit stryk av, inte ens med en stukad fot.

Istället gjordes ett nytt försök redan veckan efteråt, men då var det 29 grader i Odensbacken, och efter att som 4:e och 5:e man ha passerat halva sträckan på 1.22, sprang både **Göte Ivarsson** och jag in i väggen. I mål var jag så slut att tävlingsledaren, **Janne Norén,** fick skjutsa mig till sitt eget hem, där jag fick vila ut i en säng (bättre detta än på bänken i omklädningsrummet efter Stockholm Marathon) under sex timmar, innan jag mitt i natten kunde sätta mig i min egen bil och köra hem.

Något mer maratonlopp blev det inte för mig detta år, men 1981 stod Fredrikshof för värdskapet av SM-maran och då skulle jag göra ett försök att kämpa till mig en medalj, eftersom även veteran-SM och veteran-DM ingick i tävlingen. Lätt skulle det inte bli eftersom jag haft fyra stockholmare i min åldersklass före mig i Östhammar, nuvarande kriminalvårdschefen **Bertel Österdahl,** samt tre klubbkamrater. Dessa kamrater var dock hyggliga nog att inte ställa upp denna gång, så chansen fanns. Denna gång sprang jag större delen av loppet med lilla men naggande goda **Eva Ljungström,** Alpernas okrönta svenska drottning, specialist i alpterräng även en duktig maratonlöpare på jakt efter svenska rekordet. Vi låg länge på ett tidsschema under dåvarande rekordet, 2.50.28, som Christina Johansson passat på att förbättra sitt eget rekord till, i Östhammar 1980. Mot slutet tröttnade dock Eva, och även jag, men en bronsmedalj i veteran-DM blev det i alla fall.

När inbjudan till Stockholm Extra Marathon 1982 kom, anmälde jag mig till loppet eftersom jag nu äntligen, efter missen 1975 p.g.a. gallstensanfall, skulle få springa på delar av min hemmabana. Liksom Vintermaran 1966 skulle loppet gå på så snarlika vägar som möjligt som OS-maran 1912 d.v.s med start och mål vid Stockholms Stadion, genom Ulriksdalsparken, Tureberg, Häggvik och Norrviken, rundning av Maratonstenen vid gränsen mot Rotebro och på tillbakavägen en extra slinga genom Kista för att banan skulle hålla måttet.

Stockholm Marathon. Christina Johansson löper mot mål på Stadion och passerar då Jan Lind. Foto Rolle Rygin

Uppladdningen var denna gång upplagd så att jag skulle springa fulla maratonsträckan fem dagar före loppet, uppdelat på tre löppass, till jobbet, på lunchen och hem efter jobbet. Men redan efter 1 km var olyckan framme. Jag snubblade på ett järnrör på trottoaren och slog mig "halvt fördärvad". På bensinmacken intill torkade jag av allt blod på ben, armar och ansikte och sprang oförtrutet vidare till jobbet, där jag direkt rusade in på läkarmottagningen. Efter ordentlig omplåstring fortsatte dagen, trots värk i hela kroppen, som planerat. De närmaste dagarna kände jag mig helt apatisk, inte det minsta entusiastisk varken för att beskåda lop-

pet på lördagen eller mitt eget lopp på söndagen, men tvingade mig i alla fall till att fortsätta förberedelserna som om ingenting hade hänt. Av närmare 2000 anmälda var jag seedad som nummer 3 beroende på personrekordet. **Alf Dahlberg** (nr 1) och **Erik Bengtsson** (nr 2) hade jag besegrat vid några enstaka tillfällen, så här fanns ju onekligen den stora chansen till en topplacering. Erik, poeten och författaren, kände jag väl sedan tidigare, ja ända sedan ungdomsåren på Läroverket i Karlstad, så honom skulle jag hänga på vad som än hände. Lördagen kom, jag kände mig fortfarande lika apatisk, men åkte in till stan och tittade på loppet i drygt 32 graders värme, men kunde inte på något sätt glädja mig åt folkfesten. Framemot sjutiden på kvällen, som kanske minnesgoda medlemmar erinrar sig, sjönk temperaturen 15 grader under en timme och jag började frysa, så att jag skakade. På söndagen steg jag ovilligt men pliktskyldigast upp och gav mig iväg till starten utanför Stadion, fortfarande helt apatisk. Starten gick och jag minns att jag bara hade en sak i tankarna, att hänga med Erik Bengtsson till varje pris. Detta gick bra i c:a 10 km, vi låg i alla fall bland de 15-20 bästa, men inne i gamla Tureberg orkade jag inte längre. Fortfarande kämpade jag på, eftersom jag visste att många vänner och bekannta skulle finnas vid Sollentuna IP, Häggviksrondellen och i Norrviken och heja fram mig. 500-600 meter från vändpunkten vid Maratonstenen mötte jag till min glädje **Åke Lutner,** som var på väg att göra sitt livs lopp, i ensamt majestät. Äntligen fick jag en återknytning till verkligheten. Åke, som haft så stora problem med skador, måtte det hålla för honom denna gång. Upplivad av detta ökade jag farten och hann efter en stund ikapp Erik igen, men så småningom ebbade krafterna ut och jag var tvungen att börja gå. Hur jag sedan tog mig till målet på Stadion och hur jag slutligen hamnade i en spurtduell med Christina Johansson, där jag denna gång fick revansch, har jag mycket vaga minnen av. Enda glädjen för mig denna dag var att Åke hade vunnit loppet!

Mitt intresse för maratonlöpning har dock inte svalnat, även om jag har trappat ned ordentligt på träningsmängd och intensitet. När jag 1983 lämnade Fredrikshofs styrelse efter 19 år var jag lyckosam nog att bli invald i Sällskapets styrelse som huvudkontaktombud. Detta i sin tur medförde att jag som reseledare fick uppleva några av de stora utländska maratonloppen, New York City, Rotterdam, Berlin, Wien, Prag, Hamburg, Frankfurt, samt det klassiska loppet från Maraton till Aten.
Bland många oförglömliga minnen från dessa är lunchen i Prag 1992 med **Emil Zatopek** det allra starkaste. Tänk att få sitta med sin idol sedan 40 år tillbaka på det som en gång var Prags äldsta bryggeri, numera restaurang, U sv Tomase, och få höra denne berätta om sin uppväxt, sin stenhårda träning, om Pragvåren 1968 som följdes av ryssarnas intåg med pansarvagnar, förflyttningen till urangruvorna, påtryckningarna från omvärlden som gjorde att han fick tillstånd att resa utomlands och även återfå sin militära befattning 1975 och slutligen den fredliga revolutionen 1989. Jag kommer aldrig att glömma hans vemodiga blick när han konstaterarade, By then I was an old man.

Ironiskt nog har jag två gånger drabbats av hjärtmuskelinflammation; vid mitt första utländska lopp i Aten 1982 och första gången jag representerade Sällskapet vid ett svenskt maratonlopp i Köping 1983. Båda gångerna hade jag varit förkyld c:a en månad innan, blivit frisk och kommit igång med träningen, men ändå drabbats när tempot blev högre. Därför vill jag passa på att varna dem som har haft en förkylning: var försiktiga med att satsa 100 % i något lopp den närmaste tiden efteråt!

Trots detta fortsatte jag att tävlingslöpa så smått, med 1.26 som bäst på halvmaran i slutet av 80-talet, och även springa en mara på 3.24 i Wien 1990. Med tillstötande leukemi (godartad sådan) slutade jag tävlingslöpa helt 1993, men, kanske, kanske, kommer jag att springa mitt 25:e maratonlopp t.ex 2004 för att 40 år efter första maran äntligen erövra Sällskapets standar.

Tills dess gläder jag mig åt att dela ut Sällskapets utmärkelser vid olika maratonlopp och att heja fram våra medlemmar till bättre personrekord. Men nog skulle jag önska att några flera satsade på att uppnå drömgränser som 2.20, 2.30, 2.40, 2.50 eller åtminstone att göra under 3 timmar!

Spring maraton i Köpenhamn

Copenhagen Marathon

Söndag den 21. maj 2000 - 6600 löpare och kanske du?

Copenhagen Marathon startar kl. 9.30 på Vester Voldgade vid Rådhuspladsen.

I Köpenhamn får du t-shirt, medalj, varm chokolad, yoghurt m.m., när du har kommit i mål.

På tävlingsdagen är det prisutdelning på Tivoli. Den börjar kl. 16.00, och det är gratis entré för löparna. Bestäm deg redan nu och sänd in kupongen til kansliet, då skickar vi inbjudan till deg snarast.

Kupongen skickas till:
Copenhagen Marathon, Gunnar Nu Hansens Plads 11
DK-2100 Kbh. Ø - Tlf. +45 3526 6900 & 3538 7448 - Fax 3538 6903
Homepage: www.sparta.dk - E-mail: sparta@sparta.dk

Jeg vill ha en inbjudan til Copenhagen Marathon 2000

Namn _____

Adress _____

Postadress _____

LÅNGLÖPARENS VANLIGASTE IDROTTSSKADOR (III)

Detta avsnitt behandlar olika typer av knäskador, som man som långlöpare kan råka ut för. Knäskador är betydligt vanligare inom kampsport och kontaktidrotter som fotboll, handboll eller ishockey, men några av dessa skador kan även drabba oss.
I tidigare artiklar har vi berört hur man behandlar skador i akutstadiet och olika häl- och fotåkommor (Nr 4 / 99) samt fot-, tå- och nagelproblem (Nr 5 / 99).

Text : *Paul Medeson, Ortoped- podologtekniker*

"LÖPARKNÄ"
(Ileotibialbandsyndrom)

"Löparknä" är benämningen på ett smärttillstånd, som är lokaliserat till knäledens utsida och som speciellt drabbar dem som springer eller motionerar ofta och länge. Löpare och motionärer som börjar träna i medelåldern eller som äldre och som inte stretchar ordentligt, liksom de som har en accentuerad pronation utsätts för större risk att drabbas av denna åkomma. Vid böjning och sträckning av knäleden ansträngs senfästet (tractus ileotibialis), som glider mot utsidan av benet och orsakar en lokal inflammation.
Symptomen är en smärta som under löpning ökar succesivt tills fortsatt löpning blir omöjlig. Efter en vilopaus försvinner smärtan tillfälligt, men återkommer om man försöker fortsätta att springa. Löpning i utförsbackar ökar besvären.
Diagnosen kan ibland vara svår att fastställa, eftersom orsaken även kan vara överrörlighet i knän och nedre extremiteter.

Behandling: I akutstadiet rekommenderas nedkylning och elastiskt knäbandage. Kontakta ortoped för avlastning med korrigeringsinlägg.

LEDBANDSSKADOR

Ledbandskador i knäleden är vanligast i lagsporter, men förekommer även vid löpning, speciellt vid utförslöpning. Underbenet viks utåt eller inåt i förhållande till lårbenet. Även skador på sidoledband, främre eller bakre korsband, inre eller yttre menisk kan uppträda samtidigt.

Behandling: För sidoledbandsskada sker behandlingen med hjälp av muskelträning samt knästöd eller -bandage under 1-3 veckor. Operation eller antiinflammatoriska medel rekommenderas ej.

FRÄMRE KORSBANDSSKADA

En av de svåraste idrottsskadorna är främre korsbandsskada. Omedelbar smärta och blodutgjutning i knäleden samt smärta och svårighet att belasta knät tyder på att det är frågan om denna typ av knäskada.

Behandling: Kontakta omgående läkare eller vårdcentral för undersökning av knäleden.
Ev. operation med titthålsteknik (atroskopi) görs när knät fått tillbaka full rörlighet och inflammation och svullnad har gått tillbaka, oftast c:a 6-8 veckor efter skadan.

MENISKSKADOR

Meniskskador är vanligast i lagsporter, bl.a. vid tacklingar och vid trauma, men andra orsaker kan vara översträckning eller överböjning av knäleden. Symptomen på meniskskada är låsning av knät och smärta vid försök att passivt sträcka knät samt smärta över ledspringan.

Behandling: Operation med titthålskirurgi c:a 3-4 veckor efter skadan, där den skadade delen av menisken tas bort. I vissa fall kan skadan repareras. Rehabilitering påbörjas omgående med cirkulations-, rörelse- och belastningsträning. Kontakta ortoped för avlastning med inlägg, som är till stor hjälp.

PATELLO-FEMORALT SMÄRTSYNDROM (PFSS)

Detta är det vanligaste smärttillståndet i knäleden hos idrottsmän och motionärer, speciellt bland ungdomar i tonåren. Symptomen är ofta diffusa. Ofta känns smärta vid gång i trappor eller löpning i utförsbackar. Kännetecknande är även smärta vid sittande med böjd knäled under en längre tid liksom i vissa fall tendens till låsning eller upphakning.

Behandling: Rehabilitering under flera månader med stretching, cirkulationsträning och styrketräning. Knästöd och inflammationshämmande medel kan lindra symptomen.
Kontakta ortoped för avlastning med inlägg och för råd om lämpliga skor.

INFLAMMATION I POPLITEUSSENAN

Inflammation i knät vid fästet av popliteussenan är en ganska sällsynt åkomma, som kan drabba långdistanslöpare, med smärta över senfästet på utsidan av lårbenet bakom det yttre sidoledbandet. Smärtan ökar vid belastning av knät böjd ställning.

Behandling: Kortvarig vila, inflammationshämmande medel samt alternativ träning som t.ex simning och cykelträning rekommenderas. Kontakta ortoped för råd om lämpliga skor, eftersom felaktiga skor kan vara orsak till bevären.

Härmed avslutas denna triologi om Långlöparens Vanligaste Idrottsskador. Vi återkommer i ett kommande nummer av Marathonlöparen, då vi bl.a. behandlar venösa problem.

Som medlem i Svenska Marathonsällskapet är Du alltid välkommen med förfrågningar ang. olika idrottsskador och hur Du skall behandla dem. Du är också välkommen att besöka Fothälsan för akut hjälp.

Svenska maratonlopp 2000

Datum	Tävlingsplats	Tel. kansli	Tel. bostad	Kontaktperson	Övrig information
25 mars	Gröndal, Trollhättan	0520-444421	0520-444421	K-G Nyström	Sex varv, terräng, kuperat
1 april	Vällingby	08-284474	08-366990	Jonny Karlsson	Fyra varv
8 april	Heleneholm, Malmö		040-546523	Tord Svanfelt	Cykelvägar, fyra varv
15 april	Skara		0511-13820	Bengt Wårdén	Vändpunktsbana tre ggr
24 april	Säter		0225-51563	Evert Jonsson	Vändpunktsbana
30 april	Utby, Lilla Edet		0520-651175	Bertil Johansson	Runt Öresjö
6 maj	Sotenäs, Bohuslän		0523-51143	Ivar Fjeldbo	Troligen i Ramsvik
3 juni	Stockholm	08-6671930			SM, två varv
17 juni	Laisvall-Arjeplog		0961-20377	Åke Lindgren	30 % grusväg
30 juni.	Adak, Arvidsjaur (100 km)	0953-32015		Erik Tjärnlund	Ett varv, blandat underlag
1 juli	Kristianopel	0455-14277	0455-360285	Åke Johansson	Vändpunktsbana
8 juli	Bromölla	0456-29671	0456-28713	Leif Pettersson	Ny bana, två varv
29 juli	Östergarn, Gotland		0498-52130	Torbjörn Sköldefors	Tre varv
29 juli	Vindeln	0950-10001	0950-15207	Rolf Pehrsson	Vindeln-Vännäsby
29 juli	Kalmar (triathlon)	0480-86943		Ewa Fredriksson	SM, vändpunktsbana två ggr
12 aug.	Löttorp, Öland	0485-20564	0480-28539	Carl-Gustaf Nilsson	Tre varv
12 aug.	Säffle	0533-10600	0533-17388	Thage Söljemo	Värmlandsnäs-Säffle, veteran-SM
12 aug.	Nordingrå, Höga Kusten	0613-20641		Tommy Sjölander	Fyra varv
19 aug.	Hultsfred (50/100 km)	0495-40517	0495-60317	Kurt Gustavsson	Fem resp tio varv, mest grusväg
19 aug.	Bovallstrand, Bohuslän		0523-55833	Ove Persson	Två ggr runt Botnafjorden
20 aug.	Söderhamn	0270-75353	0270-10785	Torbjörn Olsson	Två olika varv
26 aug.	Strömsund	0670-13166	0670-12350	Mats Zetterlund	Flera vändp, blandat underlag
27 aug.	Landskrona	042-85305	0418-19746	Kurt Holmgren	Fyra varv
3 sep.	Knutby, Uppland		0174-60041	Bertil Jansson	Vändpunktsbana
16 sep.	Vänersborg		0520-79553	Dan Jonasson	Fem varv, mest grusväg
8 okt.	Göteborg	031-211589	031-7950947	Kent Johansson	Vändpunktsbana två ggr
14 okt.	Växjö	0470-47830	0470-13618	Lars Thorstensson	Åtta varv runt Växjösjön
14 okt.	Umeå	090-7865457	090-775168	Ivar Söderlind	Vändpunktsbana
29 okt.	Bovallstrand, Bohuslän		0523-51143	Ivar Fjeldbo	Tre varv, terräng
29 okt	Mariehamn, Åland	+35818-19170	+35818-19177	Allan Korpi	Vändpunktsbana
4 nov.	Kvarnsveden, Borlänge	0243-232244			Tre varv, Vintermaran
9 dec.	Bovallstrand, Bohuslän		0523-51143	Ivar Fjeldbo	Åtta varv
31 dec.	Kvarnsveden, Borlänge		0243-229539	Jens Walles	Tre varv

Till våren blir det 30-årsjubiléum i Vällingby. Vårsäsongen bjuder inte på några kollisioner men i augusti är det tyvärr två helger med tre lopp. Ultraloppet i Adak har liksom vid premiären i fjol start på fredag kväll kl 22. Maxtiden är 22 timmar. Loppet i Vindeln går parallellt med stafettens avslutande maratonsträcka. Triatlontävlingen i Kalmar består av 3860 m simning, 180,2 km cykling och det avslutande maratonloppet. Maxtiden är 15 timmar. I och runt Bovallstrand kommer det att arrangeras fyra maratonlopp, varav Ivar Fjeldbo står för tre. Bohuslän Marathon återkommer med Bovallstrands SK som arrangör. Vintermaran är tillbaka i Kvarnsveden efter utflykter till Luleå och Huddinge/Södertälje. Örebro Marathon arrangeras inte i år heller då arrangörerna står för Femdagars i orientering. Dock meddelas att loppet kommer tilbaka 2001.

Birger Fält

REKORDKALLT NYÅRSMARATHON

I år, liksom förra året, ställde Borlänge Löparklubb upp med ett Nyårsmarathon. Det var en fantastiskt fin bragd, särskilt nu inför millennieskiftet, att få tag i funktionärer som ställde upp en sådan dag. Högtidsaftonen förutom visade det sig bli ett av seklets allra kallaste maror. En eloge till alla tappra funktionärer som servade oss timme ut och timme ini ner mot - 22 grader! Vi fick hela tiden lagom varmt vatten, sportdryck m.m. ur välfyllda termosar. Det var kanske tur att vi inte var fler än 20 som kom i mål..

2 avbröt och en av de 20 förfrös näsan. (Hoppas Dan Jarl inte fick framtida men.)

Segrade gjorde **Ulf Lundengård** på iskalla 2.48.22, följd av säkre **Tommy Sjöström** på 2.54.46.

Till sist en förfrågan - Har det sprungits någon mara i Sverige kallare än -18 till -22 grader?

Text: *Gunilla Franzén*

Säffle Marathon 1999-08-14 VDM för Värmland

PL	Namn	Klubb/Ort/Nat	Tid
M			
1	Jansson Hans -50	Kils AIK	2.56.58
2	Andersson Tommy -57	IF Göta Fri	3.01.09
3	Persson Per-Håkan -55	IF Göta Fri	3.02.36
4	Brodin Frank -43	Solvikingarna	3.08.01
5	Wilhelmsson Kenny	Örebro AIK	3.12.29
6	Hammerin Mats -60	Borlänge	3.13.10
7	Johansson Urban -63	Arvika LK	3.14.54
8	Danielsson Bertil -60	Gustafs	3.15.12
9	Eklund Birger -52	Fredrikshofs FIF	3.16.54
10	Hofgren Gunnar -48	Hongkong DRC	3.16.56
11	Lindström Sverker -61	Arvika LK	3.17.38
12	Hornebrant Stefan -62	Trollh. IF Fri	3.18.11
13	Högberg Christer -58	LFV	3.19.31
14	Bergström Fredrik -67	Elviken	3.22.26
15	Karlsson Torbjörn -53	Arvika LK	3.22.48
16	Winér Krister -53	Hammarö	3.24.17
17	Palokangas Raimo -41	Stora Enso	3.26.02
18	Edberg Anders -56	Åkulla SK	3.29.39
19	Englund Tommy -48	SK Glid	3.32.34
20	Wengström Per -52	SK Elfsborg	3.36.21
21	Soininen Mikko -45	Volvo IF	3.36.55
22	Rosenblad Peter -65	Karlstad LK	3.38.05
23	Franzén Leif	IFK Strängnäs	3.38.15
24	Östman Erik -49	Gustafs GOIF	3.39.01
25	Madsen Anders -49	DEN	3.40.44
26	Östlund Jan-Åke -50	Säffle Fri	3.45.10
27	Bengtsson Lennart -42	Solvikingarna	3.48.19
28	Gustafsson Gunnar -52	Hällefors LK	3.49.11
29	Eriksson Kent-Åke -58	Arvika LK	3.50.27
30	Halldén Jan -54	IF SAAB	3.50.31
31	Andersson Roger -56	IK Spring Väst	3.52.39
32	Nordahl Christer -46	Örebro AIK	3.54.06
33	Nyström K-G -38	Sjuntorp	3.55.32
34	Brask Anders -48	Fredrikshofs FIF	3.57.03
35	Olsson Urban -45	Örebro lantman	3.57.54
36	Bengtsson Eric -72	VOAC	3.58.24
37	Lundqwist Gunnar -63	Ulvsby IF	3.58.44
38	Szczepanski Christer	Säffle	3.59.43
39	Ziegler Bengt -58	Lerums SOK	4.00.18
40	Ahlborg Tommy -60	IF Göta Fri	4.03.04
41	Visén Bengt -60	Örebro AIK	4.09.26
42	Harryson Gert -42	Åkulla SK	4.10.08
43	Nieminen Jouni -57	Hagunda IF	4.12.39
44	Fröcklin Rolf -51	Greencarrier	4.16.14
45	Björk Stefan -55	Greenship	4.17.57
46	Nilsson Fredrik -71	Karlstad	4.18.43
47	Åkerlundh Bo-Inge -38	Älmhult	4.19.14
48	Lundahl Ingemar -72	Borås	4.26.05
49	Davidsson Jan-Åke -42	Lerum	4.31.14
50	Nilson Lars -52	Solvikingarna	4.32.29
51	Rosendahl S-Å -43	Akzo-Nobel IF	4.34.56
52	Ekberg Bernth -37	Töreboda	4.37.15
53	Kendesjö Mikael -67	Arvika LK	4.37.58
54	Sandberg Tore -52	Vi som springer	4.39.38
55	Ullström Jan-Erik -62	Säffle	4.40.31
K			
1	Strid-Andersson K -58	Karlstad	3.32.06
2	Udd Monika -49	Örebro AIK	3.54.05
3	Brorson Barbara -54	Älvängen	4.02.31
4	Franzén Gunilla	IFK Strängnäs	4.35.23
5	Bygland A M -57	NOR	4.40.30
Rullstol			
1	Sandberg Mikael	Mjälby	2.29.02

Lagresultat M

Placering	Lag	Lagtid
1	Arvika LK	09.55.20
2	IF Göta Fri	10.06.49
3	Örebro AIK	11.16.01

DM

M35			
1	Johansson Urban	Arvika LK	3.14.54
M40			
1	Andersson Tommy	IF Göta Fri	3.01.09
M45			
1	Jansson Hans	Kils AIK	2.56.58

New York Marathon 1999-11-07

Kl/Pl	Namn	Ort/Nat	Tid	Nettotid
M				
1	Joseph Chebet	KEN	2.09.14	2.09.13
2	Domingos Castro	POR	2.09.20	2.09.20
3	Shem Kororia	KEN	2.09.32	2.09.32
4	Giacomo Leone	ITA	2.09.36	2.09.36
5	John Kagwe	KEN	2.09.39	2.09.38
6	Elijah Lagat	KEN	2.09.59	2.09.58
K				
1	Adriana Fernandez	MEX	2.25.06	2.25.04
2	Catherine Ndereba	KEN	2.27.34	2.27.31
3	Katrin Dorre-Heinig	GER	2.28.41	2.28.39
4	Franca Fiacconi	ITA	2.29.49	2.29.46
5	Irina Timofeyeva	RUS	2.31.21	2.31.19
6	Anuta Catuna	ROM	2.32.05	2.32.03

Svenska deltagare

M				
242	Anders Holmkvist	Hofors	2.48.42	2.48.28
274	Niklas Häggström	Stockholm	2.50.04	2.49.58
277	Bo Viberg	Enskede	2.50.11	2.49.55
449	Zbigniew Grobelniak	Göteborg	2.56.06	2.55.07
566	Per Heliström	Bromma	2.58.48	2.58.39
580	Peter Koolmeister	Hässelby	2.59.02	2.58.34
651	Ulf Johansson	Stenungsund	2.59.58	2.59.31
675	Lars-Åke Ekman	Umeå	3.00.26	3.00.13
1023	Tomas Timpka	Linköping	3.07.43	3.07.31
1044	Johan Olausson	Järfälla	3.08.10	3.07.57
1265	Nils Brinkhäll	Spånga	3.11.27	3.11.05
1319	Tobias Nilsson	Stockholm	3.12.09	3.11.43
1330	Stefan Nilsson	Umeå	3.12.18	3.11.45
1408	Ulf Ring	Åkersberga	3.13.45	3.13.22
1436	Ola Sandström	Stockholm	3.13.59	3.12.52
1519	Curt Sandberg	Åkersberga	3.14.59	3.14.58
1520	Andreas Ericsson	Stockholm	3.15.00	3.14.00
1701	Mikael Sjöstedt	Stockholm	3.17.11	3.12.52
1826	Lars Hagberg	Stockholm	3.18.43	3.17.44
1884	Nils Tanaka	Stockholm	3.19.09	3.18.03
2035	Sten Odenblad	Hägersten	3.20.54	3.20.38
2178	Björn Rosenkvist	Stockholm	3.22.26	3.20.45
2239	Markus Wahlström	Göteborg	3.23.06	3.22.33
2321	Rune Mella	Mårsta	3.23.46	3.22.36
2416	Peter Wilhelmsson	Falun	3.24.24	3.23.36
2419	Torbjörn Sköldefors	Ljugarn	3.24.25	3.23.20
2493	Patrik Johansson	Åkersberga	3.25.03	3.23.57
2502	Mats Löfstrand	Kungsängen	3.25.07	3.23.37
2534	Karl Klasen	Stockholm	3.25.21	3.24.00
2674	Peter Ohlin	Malmö	3.26.34	3.26.02
2729	Kjell Zettergren	Åkersberga	3.26.53	3.26.32
3028	Mats Carlsson	Stockholm	3.29.12	3.26.35
3132	Peter Simacek	Handen	3.29.55	3.28.38
3306	Thomas Johansson	Åkersberga	3.31.17	3.28.40
3456	Roine Sederstedt	Knivsta	3.32.19	3.31.05
3530	Lars Åström	Örebro	3.32.46	3.30.04
3855	Göran Friberg	Spånga	3.34.55	3.34.19
3860	Hannu Paavola	Västerås	3.34.57	3.33.35
3926	Lars Löfgren	Borås	3.35.26	3.33.03
3968	Hans Sjöö	Huskvarna	3.35.40	3.34.24
4048	Henrik Aronsson	Göteborg	3.36.13	3.35.38
4050	Kjell Karlsson	Stockholm	3.36.14	3.31.24
4165	Inge Karlsson	Nyköping	3.37.07	3.36.20
4247	Bengt Petersson	Malmö	3.37.37	3.37.00
4423	Conny Johansson	Stockholm	3.38.49	3.35.11
4605	Hans Ring	Genarp	3.39.50	3.36.08
4665	Benny Gransten	Årsta	3.40.09	3.39.00
4779	Gunnar Tiselius	Falun	3.40.39	3.39.11
4807	Peter Söderqvist	Årsta	3.40.47	3.37.04
4826	Georg Hansen	Stockholm	3.40.53	3.36.15
4909	Bengt Olsson	Malmö	3.41.22	3.39.07
5015	Kenneth Lundström	Vellinge	3.42.04	3.37.29
5094	Tommy Eriksson	Husum	3.42.32	3.41.27
5218	Nils Jonsson	Åkersberga	3.43.19	3.43.05
5352	Arne Albihn	Hovmantorp	3.44.11	3.42.59
5579	Peter Johansson	Åkersberga	3.45.34	3.44.27
5680	Rune Brännström	Norrköping	3.46.07	3.43.09
5692	Peter Segerfelt	Stockholm	3.46.10	3.45.34
5786	Frans Hallestrand	Sanderyo	3.46.37	
5892	Bertil Friberg	Sundbyberg	3.47.06	3.46.32
5912	Johannes Gudjonsson	Åkersberga	3.47.12	3.45.49
6214	Halfdan Mustad	Åkersberga	3.48.55	3.48.55
6366	Hakan Spett	Kiruna	3.49.39	3.48.03
6428	Peeter Voigemast	Trollhättan	3.49.55	3.49.05
6483	John Brännström	Norrköping	3.50.12	3.47.15
6487	Bo Olofsson	Malmö	3.50.14	3.49.29
6658	Reine Johansson	Göteborg	3.51.09	3.46.07
6787	Torsten Lantz	Växjö	3.51.49	3.49.30
6812	Fred Ahlund	Nyköping	3.51.55	3.50.19
6882	Jan Andersson	Åkersberga	3.52.15	3.51.52
7049	Severino Tosic	Påarp	3.53.01	3.50.14
7293	Jan-Erik Ostling	Tyresö	3.54.05	3.51.48
7527	Jon Wredmark	Bromma	3.55.10	3.53.19
8029	Peter Berglund	Stockholm	3.57.26	3.56.17
8215	Tomas Lundqvist	Jönköping	3.58.10	3.57.40
8222	Terry Burgoyne	Jönköping	3.58.10	3.57.41
8267	Morten Stig	Varberg	3.58.20	3.55.51
8341	Magnus Andersson	Stockholm	3.58.38	3.53.51
8397	Pettri Tynys	Göteborg	3.58.50	3.57.09
8496	Mattias Klintemar	Johanneshov	3.59.19	3.55.43
8620	Petter Andersson	Stockholm	3.59.46	3.55.58
8621	Jan Teorell	Stockholm	3.59.46	3.55.58
8711	Jonas Lundström	Stockholm	4.00.12	3.57.25
8716	Martin Alm	Malmö	4.00.13	3.57.26
8723	Björn Malhgren	Malmö	4.00.14	3.58.53
8751	Lars Nilsson	Åkersberga	4.00.23	4.00.09
9032	Roger Johansson	Göteborg	4.01.48	3.59.24
9195	Sten-Sture Tersmeden	Täby	4.02.41	3.58.59
9250	Hans Cronsloe	Bromma	4.02.57	4.01.29
9308	Fredrik Wredmark	Göteborg	4.03.11	4.01.43
9481	Lars Jorbrink	Stockholm	4.04.02	4.01.12
9541	Kjell Kindbom	Huskvarna	4.04.18	4.03.40
9662	Johan Helgesen	Stockholm	4.04.59	3.58.05
9709	Eric Almbladh	Lidingö	4.05.13	4.00.13
9724	Björn Engene	Kullavik	4.05.17	4.02.32
10176	Hans Johansson	Ö. Frölunda	4.07.52	4.05.49
10239	Stig Himberg	Åkersberga	4.08.13	4.06.06
10279	Niklas Ahlqvist	Kista	4.08.25	4.03.54
10335	Ulf Palmgren	Helsingborg	4.08.41	4.05.56
10357	Heino Ots	Sorunda	4.08.52	4.05.23
10369	Hans Hogedal	V. Frölunda	4.08.57	4.04.02
10397	Bengt Holmström	Hägersten	4.09.07	4.06.32
10405	Roger Alex	Stockholm	4.09.08	4.09.08
10442	Mats Andersson	Torslanda	4.09.18	4.07.01
10533	Anders Ragvald	Åkersberga	4.09.46	4.07.39
10692	Leif Skogland	Bengtsfors	4.10.34	4.08.57
10758	Mikael Wiklund	Gävle	4.10.53	4.09.05
10832	Jakob Karlsson	Åkersberga	4.11.15	4.07.10
10842	Tobias Wiren	Karlskoga	4.11.20	4.09.30
10975	Ralph Kinde	Gothenburg	4.11.58	4.09.00
10998	Sven-Åke Engström	V. Ämtervik	4.12.03	4.10.28
11134	Karlerik Degerholm	Ekshärad	4.12.45	4.11.23
11156	Claes Martensson	Stockholm	4.12.50	4.09.52
11231	Kristoffer Andren	Nacka	4.13.09	4.00.23
11353	Gert Pettersson	Bälinge	4.13.45	4.10.03
11440	Ulf Jansson	Kista	4.14.11	4.07.36
11649	Mattias Håkansson	Stockholm	4.15.18	4.12.07
11724	Andreas Eenfeldt	Uppsala	4.15.39	4.08.40
11744	Per-Erik Melander	Agnesberg	4.15.45	4.11.38
11771	Kent Davidsson	Stora Mellösa	4.15.54	4.12.21
11783	Göran Hedberg	Vällingby	4.15.57	4.14.31
11873	Börje Hed	Lund	4.16.23	4.11.34
11888	Björn Wilhelmsson	Sollentuna	4.16.30	4.14.13
11892	Kjell Eriksson	Stockholm	4.16.32	4.10.29
11915	Jan-Henrik Kuhlmann	Ljusterö	4.16.40	4.11.05
12007	Sven-Ove Berndtsson	Malmö	4.17.10	4.13.42
12036	Tomas Sundström	Östersund	4.17.17	4.15.53
12181	Johan Lindblad	Mölndal	4.18.02	4.12.11
12494	Lennart Bengtsson	Stockholm	4.19.43	4.18.01
12712	Börje Gustavsson	Lidingö	4.20.55	4.15.56
12782	Anders Nelving	Linköping	4.21.15	4.19.00
12808	Anders Vestlund	Enviken	4.21.23	4.17.13
12906	Torbjörn Lind	Åkersberga	4.21.55	4.18.22
12944	Hans Nelving	Hollviken	4.22.03	4.19.28
12948	Nick Nicastro	Stockholm	4.22.04	4.18.12
13110	Lars Karlsson	Sundbyberg	4.23.06	4.20.48
13385	Uno Steiner	Trosa	4.24.19	4.19.50
13406	Stefan Rosengren	Stockholm	4.24.26	4.23.22
13409	Rolf Frocklin	Åkersberga	4.24.26	4.12.43
13411	Stefan Björk	V Frölunda	4.24.27	4.12.43
13482	Hans Ahlmark	V Frölunda	4.24.52	4.23.38
13654	Göran Johansson	Göteborg	4.25.47	4.21.40
13765	Anders Johren	Solna	4.26.20	4.23.30
13871	Nilsake Bergman	V Frölunda	4.26.51	4.22.57
13940	Sören Hedin	Solna	4.27.09	4.21.45
14246	Ulf Haak	Kista	4.28.59	4.22.25
14300	Kenneth Raun	Stockholm	4.29.15	4.24.44
14306	Gunnar Landing	Täby	4.29.17	4.25.59
14381	Sven Norman	Vällinby	4.29.44	4.26.31
14425	Nilspeter Torstensson	Viken	4.29.57	4.24.44
14465	Tobias Årfors	Huddinge	4.30.15	4.25.51
14466	Niclas Graufelds	Stockholm	4.30.15	4.24.23
14473	Thomas Sandberg	Rimbo	4.30.18	4.28.29
14492	Arne Josefsson	Bromma	4.30.26	4.28.08
14580	Kjell Johansson	Högsby	4.30.58	4.26.39
14583	Martin Engdahl	Sinnerbo	4.30.58	4.26.39

RESULTAT

14760	Gabriel Fried	Stockholm	4.32.00	4.24.14
14762	Anders Lindblad	Täby	4.32.01	4.27.51
14826	Bengt Larsson	Malmö	4.32.20	4.31.40
14881	Göran Persson	Bjärred	4.32.43	4.30.07
14895	Daniel Bates	Åkersberga	4.32.50	4.29.19
15003	Bengt Askdal	Åkersberga	4.33.31	4.31.34
15209	Jan Hellgren	Göteborg	4.34.44	4.30.47
15228	Olle Rosdahl	Ljungbyhed	4.34.52	4.34.06
15312	Jörgen Strandkvist	Kristianstad	4.35.23	4.31.08
15382	Kjell Olsson	Helsingborg	4.35.55	4.30.42
15383	Torbjörn Svärd	Nossebro	4.35.56	4.23.15
15470	Gunnar Wanneberg	Åkersberga	4.36.31	4.28.41
15577	Esbjörn Svensson	Åkersberga	4.37.10	4.30.10
15647	Christer Wernhult	Malmö	4.37.36	4.34.04
15653	Joel Sundberg	Solna	4.37.40	4.31.04
15680	Anders Mellkvist	Haninge	4.37.46	4.36.46
15685	Göran Palm	Lund	4.37.48	4.28.19
15834	Per Persson	Luleå	4.38.51	4.34.19
15841	Arne Svensson	Malmö	4.38.53	4.32.22
16138	Stefan Widegren	Knivsta	4.41.01	4.32.17
16194	Göran Herrdin	Borlänge	4.41.24	4.34.44
16201	Roland Eriksson	Bankeryd	4.41.26	4.38.19
16204	Johan Palm	Lund	4.41.28	4.32.00
16216	Mats Andersson	Trollhättan	4.41.31	4.37.37
16218	Leif Andersson	Trollhättan	4.41.32	4.37.35
16368	Mauritz Nordstrand	Nora	4.42.23	
16437	Johnny Bengtsson	Växjö	4.42.55	4.39.11
16440	Anders Fromm	Bromma	4.42.55	4.39.25
16630	Ulf Berger	Köping	4.44.22	4.42.27
16759	Carl Lindberg	Skellefteå	4.45.15	4.42.11
16760	Lars-Håkan Lindberg	Skellefteå	4.45.16	4.42.12
16939	Gösta Kjellme	Åkersberga	4.46.36	4.40.24
17071	Stefan Bjuringer	Emmaboda	4.47.27	4.42.53
17259	Istvan Galos	Söderbarke	4.48.46	4.43.48
17280	Torbjörn Eriksson	Sollentuna	4.48.56	4.45.37
17294	Peter Diephuis	Hässelby	4.49.01	4.43.18
17295	Lars Persson	Tygelsjö	4.49.01	4.42.31
17431	Dick Johansson	Skoghall	4.49.58	4.43.41
17524	L-G Henningsson	Åkersberga	4.50.42	4.47.48
17759	Åke Wikner	Tyresö	4.52.39	4.46.07
17807	Fredrik Jeppsson	Tyringe	4.53.05	4.49.16
17811	Sten-Erik Lejerskog	Örebro	4.53.08	4.49.38
18061	Richard Vereby	Åkersberga	4.54.57	4.52.07
18118	Bertil Nilsson	Lund	4.55.29	4.51.15
18246	Ewert Skymne	Sollentuna	4.56.31	4.52.04
18470	Per-Ola Loved	Åkersberga	4.58.17	4.56.22
18471	Ulf Johansson	Åkersberga	4.58.17	4.56.22
18520	Peter Andren	Åkersberga	4.58.35	4.57.11
18595	Hans Nylander	Bromma	4.59.09	4.52.39
18604	Johan Eenfeldt	Uppsala	4.59.13	4.56.07
18732	Håkan Olsson	Helsingborg	5.00.14	4.54.46
18751	Roland Hagström	Järfälla	5.00.25	4.58.04
18753	Matti Laine	Stockholm	5.00.25	4.58.05
18764	Claes Carlstedt	Halmstad	5.00.33	4.54.47
18792	Sven Eriksson	Stockholm	5.00.49	4.56.20
18841	Per Carlsson	Johanneshov	5.01.16	4.56.55
18843	Ulf Ahlstrand	Lidingö	5.01.19	4.58.09
18861	Johan Bergelin	Malmö	5.01.30	5.00.26
18873	M Hadj-Abderrahmane	Uppsala	5.01.37	4.49.54
18883	Magnus Ericsson	Stockholm	5.01.49	4.54.38
18916	Roland Samuelsson	Tidaholm	5.02.07	4.58.20
19048	Leif Eriksson	Oxelosund	5.03.32	4.57.59
19054	Jorgen Ahlqvist	Kista	5.03.35	4.59.04
19146	Björn Attnarsson	Sölvesborg	5.04.29	4.55.49
19222	Birgit Johansson	Sparreholm	5.05.18	4.58.59
19245	Torbjörn Holmberg	Visby	5.05.36	5.01.47
19307	Kent Edqvist	Sköndal	5.06.06	5.02.51
19375	Roland Martensson	Göteborg	5.06.49	5.03.41
19413	Mikael Gustavsson	Göteborg	5.07.07	5.03.25
19420	Bertil Kihlgren	Karlstad	5.07.13	5.01.43
20101	Erland Berg	Kållered	5.16.21	5.12.13
20167	Bert Carlsson	Sollentuna	5.17.28	5.13.23
20180	Göran Sander	Stockholm	5.17.42	5.10.29
20202	Jarl Gustavsson	Vejbystrand	5.18.06	5.09.22
20218	Håkan Björkman	Upplands Väsby	5.18.25	5.16.24
20311	Göran Sjöblom	Järfälla	5.19.55	5.13.22
20312	Jan-Erik Andren	Aseda	5.19.55	5.13.23
20405	Tommy Bourelius	Nacka	5.21.12	5.15.13
20438	Mattias Larsson	Järfälla	5.21.36	5.18.44
20453	Allan Mattsson	Långshyttan	5.21.51	5.16.56
20469	Erik Eenfeldt	Stockholm	5.22.05	5.14.49
20474	Par Olofsson	Göteborg	5.22.08	5.19.09
20477	Einar Mundal	Stockholm	5.22.11	5.21.15
20567	Dan Fransson	Kristineberg	5.23.36	5.21.10
20777	Lennart Blomberg	Halmstad	5.27.11	5.21.49
20803	Bill Backström	Haninge	5.27.44	5.21.59
20813	Mans Palmstierna	Stockholm	5.27.57	5.21.03
21039	Stefan Nilsson	Sölvesborg	5.33.10	5.30.07
21073	Magnus Andersson	Torslanda	5.34.33	5.30.43
21111	Manouchehr N-N	Luleå	5.35.40	5.27.21
21116	Jonas Hurtigh	Stockholm	5.35.46	5.28.33
21176	Anders Karlid	Kalmar	5.37.44	5.34.37
21200	Jan Boris-Möller	Lund	5.38.24	5.31.30
21471	Frans Planisec	Göteborg	5.46.41	5.44.56
21512	Per Wikman	Kista	5.48.14	5.43.59
21513	Lennart Beckman	Stockholm	5.48.15	5.45.06
21583	Karl-Gustav Bergvall	Åkersberga	5.50.27	5.47.09
21705	Fabian Wrede	Bromma	5.54.48	5.48.14
21706	Ola Svedenlof	Skondal	5.54.48	5.48.15
21806	Olle Alm	Malmö	5.58.28	5.49.35
22135	Tomas Henriksson	Billdal	6.21.48	6.17.37
22157	Per-Olov Knuts	Upplands Väsby	6.24.51	6.19.11
22195	Rolf Forsberg	Bälinge	6.28.40	6.25.19
22222	Per Ahnlund	Södertälje	6.32.00	6.26.08
22299	Conny Johansson	Sparreholm	6.40.40	6.34.21
22307	Henrik Bergman	Stockholm	6.41.41	6.38.41
22334	Erik Nyström	Kode	6.45.35	6.41.25
22390	Per-Erik Elmelid	Göteborg	6.55.05	6.42.13
22414	Lars Tornqvist	Degerfors	6.59.10	6.56.20
22629	Klas Fresk	Södertälje	9.06.26	9.00.31
K				
216	Karina Danielsson	Åkersberga	3.27.33	3.27.24
423	Zarah Lindholm	Åkersberga	3.36.42	3.36.16
474	Marita Dufström	Åkersberga	3.38.22	3.38.11
745	Irene Aresträm	Stockholm	3.47.35	3.46.44
809	Gerd Thorstensen	Åkersberga	3.48.56	
828	Gun Nilsson	Järfälla	3.49.16	3.47.46
858	Lotta Johansson	Oxelösund	3.49.52	3.48.55
872	Cristel Brorsson	Halmstad	3.50.13	3.49.30
962	Agneta Perleroth	Åkersberga	3.52.33	3.52.22
1217	Eva Hellborg	Oxelösund	3.57.34	3.56.37
1357	Iiris Takala	Gällivare	3.59.57	3.58.46
1360	Margareta Brusheim	Luleå	3.59.59	3.58.49
1658	Lisa Dahlström	Oxelösund	4.05.15	4.04.18
1762	Liselott Konigsson	Mölnlycke	4.07.01	4.06.07
1834	Monica Stavem	Örebro	4.08.01	4.07.36
1931	Linda Ek	Södertälje	4.09.24	4.03.51
2095	Catarina Walldén	Åkersberga	4.11.41	4.11.08
2241	Sara Mattsson	Uppsala	4.13.45	4.10.03
2247	Eva-Marie Eriksson	Kristianstad	4.13.47	4.12.04
2259	Astrid Byström	Umeå	4.13.56	4.13.38
2307	Ulla Stigring	V Frölunda	4.14.37	4.12.43
2436	Ingela Wilhelmsson	Sollentuna	4.16.31	4.14.14
2473	Maria Molin	Ljusdal	4.17.12	4.11.22
2601	Frida Nilsson	Lund	4.19.05	4.18.25
3052	Therese Tegner	Stockholm	4.25.29	4.17.19
3221	Kerstin Carlsson	Sollentuna	4.27.23	4.24.00
3376	Margaretha Bussler	Åkersberga	4.29.14	4.28.58
3610	Monica Falkesäter	Vellinge	4.32.03	4.20.01
3624	Gun-Britt From	Åkersberga	4.32.24	4.31.23
3993	Susanne Jansson	Karlstad	4.36.45	4.33.07
4043	Margareta Ahlqvist	Kista	4.37.26	4.32.55
4059	Norunn Skildheim	Malmö	4.37.36	4.34.04
4213	Katarina Lindström	Årsta	4.39.30	4.35.54
4255	Gunilla Lundström	Vellinge	4.39.54	4.26.33
4737	Ylwa Jakobsson	Visby	4.46.04	4.39.17
4889	Gunbritt Franzén	Hjo	4.47.50	4.40.10
5070	Maria Wengler	Stockholm	4.49.43	4.47.55
5159	Britt Forsstromson	Malmö	4.50.46	4.50.04
5160	Ann Kalla	Malmö	4.50.46	4.49.18
5312	Britt Bergman	V. Frölunda	4.52.30	4.44.47
5379	Helen Albertsson	Göteborg	4.53.15	4.44.22
5380	Annakarin Nilsson	Göteborg	4.53.15	4.44.21
5441	Eva Hulth	Södertälje	4.54.02	4.48.30
5642	Avli Kuivalainen	Stockholm	4.56.26	4.54.37
5718	Helen Smiding	Gävle	4.57.29	4.56.31
6013	Ann-Sofie Johansson	Göteborg	5.01.23	4.59.54
6203	Siw Wallingson	Åkersberga	5.04.09	5.00.13
6268	Marianne Sandberg	Södertälje	5.05.12	4.56.11
6357	Tina Sjöberg	Stockholm	5.06.21	5.05.36
6499	Lisbeth Tornqvist	Degerfors	5.08.22	5.05.32
6523	Gunilla Wallin	Vällingby	5.08.36	4.58.46
6602	Eva Margareta Nyhlen	Stockholm	5.09.45	5.09.25
6826	Lena Skymne	Sollentuna	5.13.36	5.08.49
6836	Annelie Jörgensen	Arlöv	5.13.42	5.12.57
6882	Tina Westerlund	Södertälje	5.14.53	5.05.52
6972	Christina Carlstedt	Halmstad	5.16.38	5.14.17
7035	Anita Davidsson	Stora Mellösa	5.17.50	5.10.08
7067	Kajsa Jansson	Karlskoga	5.18.36	5.14.57
7109	Gudrun Gudmundsdottir	Åkersberga	5.19.39	5.18.32
7502	Ulla Sjöberg	Lund	5.28.53	5.21.40
7544	Gunilla Blomberg	Halmstad	5.30.01	5.22.26
7628	Annika Nordstrand	Umeå	5.32.52	5.27.49
7629	Ann J. son Wigelius	Umeå	5.32.52	5.27.49
7997	Carin Larsson	Vellinge	5.46.10	5.32.49
8064	Margareta Björklund	V Frölunda	5.48.41	5.46.46
8177	Marita Norman	Vällinby	5.53.32	5.43.19
8188	Lena Engwall	Gävle	5.53.49	5.52.49
8259	Wenche Alm	Malmö	5.57.03	5.48.11
8597	Charlotta Henriksson	Billdal	6.21.47	6.17.37
8628	Mait Knuts	Upplands Väsby	6.24.47	6.19.07
8653	A-M Hagfoss Forsberg	Bälinge	6.28.29	6.25.10
8721	Ulla Fresk	Södertälje	6.37.11	6.31.15
9109	Mona Hedin	Bromma	8.01.37	7.55.03
9110	Ewa Wiberg	Saltsjö Boo	8.01.39	7.55.04

Lanzarote Marathon 1999-12-05

Svenska placeringar

11	Patrik Karlsson	2.53.54
26	Stig Hörberg	3.10.54
86	Leif Eklund	3.40.54
151	Bengt Göransson	4.15.04
165	Jan Filipsson	4.26.17
173	Jan Jonsson	4.32.56
	Patrik Karlsson	4.58.10

250 st startade.

Adventsmarathon i Meråker, Norge 1999-12-18

Svenska placeringar

Damer 40-44 år

1	G-M Persson (Totalsegrare)	Sverige	4.16.28

Herrar

20-34 år

1	H J Baglo (Totalsegrare)	Norge	3.21.59
2	Patrik Norberg	Sverige	3.44.52

40-44 år

1	Ole Forren	Norge	3.30.09
2	Björn Thoren	Sverige	3.59.08
3	Kalle Lennartsson	Sverige	4.01.56

50-54 år

1	Mats Zetterlund	Sverige	3.36.01
2	Birger Karlsson	Sverige	3.40.28

55-59 år

1	Aksel Lövenholm	Norge	4.29.58
2	Hans Orsing	Sverige	5.06.06

60-64 år

1	Axel Andersson	Sverige	4.18.42

31 fullföljande deltagare på helmarathon.

MEDLEMSAVGIFTEN BETALNING VIA INTERNET

–

Anna-Kajsa Lindström
Jag vill be Anna-Kajsa Lindstöm ta kontakt med mig. Jag har nämligen ingen mer uppgift än namnet och inbetalningen. Nordbanken kan inte heller ge mig ytterligare besked.

Alla Ni som betalar via internet: Tänk på att ange vem
Ni betalar för och adress eller telefonnummer.
Medlemssekreteraren.

Borlänge Nyårsmarathon 1999-12-31

Pl	Kl/Pl	Namn	Klubb	Tid
M				
1	M40/1	Ulf Lundengård	Kvarnsv. FIK	2.48.43
2	M35/1	T Sjöström	Kvarnsv. FIK	2.54.46
3	M45/1	H Johansson	Lustebo LK	3.09.45
4	M45/2	J Mourujärvi	Borlänge LK	3.23.53
5	M50/1	Lennart Skoog	Stenungs. OK	3.31.29
6	M40/2	Marek Perlinski	Jalles TC	3.32.00
7	M45/3	Matti Pylkkänen	Överums OK	3.36.25
8	M55/2	Dan Jarl	Håfreström IF	3.38.02
9	M35/2	S Gagnelid	Vattudalen LOK	3.44.43
10	M50/3	Leif Franzén	IFK Strängnäs	3.50.54
11	M55/1	Stig Söderström	Kvarnsv. FIK	4.00.04
12	M50/2	Leif Skogland	IK Favör	4.11.56
13	MMot/1	Bo Dahlström	Sandviken	4.18.05
14	M50/4	Nils Olof Olsson	Korsnäs IF	4.35.48
15	M50/5	Kjell Åström	Kolarmora KIF	4.40.06
16	M55/3	Hans Orsing	IFK Helsingborg	4.49.55
K				
1	K21/1	Linda Norén	Kvarnsv.m FIK	3.52.27
2	K50/1	Inger Olsson	Korsnäs IF	4.28.34
3	K55/1	Gunilla Franzén	IFK Strängnäs	4.37.29

Trevarvsbana, mest isigt underlag. Temperatur: mellan -18 och -22 grader.

Millenum Marathon Hamilton,New Zealand 2000-01-01

The worlds first marathon of the new Millenium

Totpl		Namn	Tid
1	M	Mark Hutchinson, NZL	2.21.58
2	M	Seaton Meredith, NZL	2.29.53
3	M	Glenn Le Gros, NZL	2.32.10
4	M	Christoph Seiler, SUI	2.33.33
5	M	Petrus Wilders, NAM	2.36.24
6	M	David Trafford, NZL	2.37.15
10	K	Anne Buckley, GBR	2.43.56
13	K	Donna Churton, NZL	2.47.53
45	K	Ruth Kingsborough, GBR	3.00.35
Svenska deltagare			
46	M	Olle Rundberg	3.00.42
55	M	Lars Andrén	3.03.33
73	M	Mikael Andersson	3.09.15
77	M	Bo Schefström	3.10.25
95	K	Katharina Sandström	3.12.58
117	M	Sverker Jacobson	3.18.36
130	K	Erika Ronnegard	3.20.21
159	M	Bengt Jonsson	3.24.37
160	M	Christer Martinsson	3.24.37
170	M	Tom Svensson	3.25.33
197	M	Robert Alnebring	3.28.34
218	M	Christer Forsberg	3.30.39
240	M	Bengt Petersson	3.33.06
244	M	Krister Jonsson	3.33.42
250	K	Camilla Larsson	3.34.03
261	M	Göran Wettermark	3.35.06
262	M	Bengt Dolk	3.35.06
272	M	Lars Sundström	3.36.12
296	M	Jan Paraniak	3.37.57
309	M	Göran Fronth	3.38.37
379	K	Zarah Lindholm	3.45.52
429	M	Jonas Lundström	3.50.41
474	M	Jonas Fredriksson	3.53.15
558	M	Ingvar Nilsson	3.58.50
569	M	Ansgar Ågren	3.59.24
570	M	Richard Karlsson	3.59.32
587	M	Conny Pettersson	4.00.44
598	M	Sven-Olof Holmström	4.01.13
625	M	Lars Tapper	4.02.50
630	M	Niclas Westholm	4.03.14
641	M	Per Strömback	4.04.44
686	M	Kjell Johansson	4.07.55
692	M	Kjell Millton	4.08.33
716	K	Ann-Marie Dolk	4.10.29
720	M	Carl-Gustaf Siby	4.10.52
729	M	Krister Andersson	4.11.42
730	M	Håkan Andersson	4.11.45
755	M	Göran Johansson	4.14.46
870	M	Rolf Halde	4.24.13
890	M	Caj Lundquist	4.25.32
986	M	Kjell Widelund	4.35.36
1009	M	Kent Karlsson	4.37.34
1039	M	Sven-Åke Persson	4.39.10
1055	M	Anders Rehnman	4.40.48
1079	M	Jan Olov Jansen	4.43.18
1176	M	Leif Cederberg	4.53.00
1210	K	Eva Widelund	4.55.44
1238	M	Leif Andersson	4.58.08
1366	M	Eskil Persson	5.16.01
1385	M	Jean Freding	5.19.27
1386	K	Britt-Marie Freding	5.19.27
1393	K	Majlis Vahlberg	5.20.11
1421	K	Karin Larsson	5.25.33
1499	K	Barbro Bertilsson-Paraniak	5.40.46
1553	M	Johannes Finnsson	5.52.16
1558	M	Bengt Rydström	5.53.15
1589	M	Oscar Finnsson	5.59.36
1678	M	Krister Finnsson	6.59.05

Antal fullföljande: 1693

Jakobsbergs Marathon 2000-01-15

Pl	Kl/pl	Namn -föd.år	Klubb/Ort/Nat	Tid
K				
1	K45/1	Rangne Ylva -45	Fredrikshofs FIF	3.35.46
2	K40/1	Jonsson Agneta -56	T. Skavsåret IF	3.54.11
3	K50/1	Udd Monika -49	Örebro AIK	3.57.26
4	K60/1	Simson Monika -40	Täby LLK	3.57.54
5	K40/2	De Geer Boel -58	Hultsfred LK	4.03.50
6	K50/2	Koski Riitta -49	FIN	4.06.25
7	K60/2	Hedberg Maj -38	Fredrikshofs FIF	4.09.08
8	K45/2	Stavem Monica -55	Örebro AIK	4.16.47
9	K55/1	Franzén Gunilla -44	IFK Strängnäs	4.25.52
10	K50/3	Volama M-L -48	FIN	4.32.04
M				
1	M/1	Dahlén Hans -68	Fredrikshofs FIF	2.47.54
2	M/2	Åman Pelle -69	Studenterna	2.54.53
3	M40/1	Sjöström Tommy -60	Kvarnsved. GoIF	2.55.05
4	M35/1	Johansson Bertil -65	IKSU Umeå	2.55.30
5	M35/2	Jernberg Alf -61	Enköpings AIF	2.56.01
6	M40/2	Storm Ingemar -60	Studenterna	2.59.07
7	Mmot/1	Burén Stig -52	Huddinge	3.02.25
8	M/3	Helmersson R -68	IFK Sövde FK	3.02.58
9	M35/3	Frykstedt Robert -62	Banverket	3.04.09
10	M40/3	Olausson Johan -59	T. Skavsåret IF	3.05.10
11	M45/1	Mårtensson G -68	Täby LLK	3.06.23
12	M45/2	Krappe Anders -52	Laholms IF	3.07.24
13	M40/4	Reis Rui -58	Flemingsb. SK	3.07.43
14	M35/4	Karlsson Patrik -62	SEB IF	3.08.44
15	Mmot/2	Hällgren Krister -68	Stockholm	3.09.09
16	M40/5	Leitner Michael -58		3.09.21
17	Mmot/3	Liljegren Mats -76	Handelshögsk.	3.09.52
18	M50/1	Mattson Svante -46	Edsbro	3.11.44
19	M40/6	Johansson C. -59	Iggesunds SK	3.12.39
20	M50/2	Danielsson Leif -50	Iggesunds SK	3.13.48
21	Mmot/4	Bitén André -59	Vattenfall IF	3.14.00
22	Mmot/5	Zetterlund Mats -48	Strömsund	3.14.33
23	M50/3	Karlsson Birger -49	Vattudalens LDK	3.14.41
24	Mmot/6	Eklund Ove -65		3.16.37
25	M40/7	Rejbrand Bo -58	IFK Strängnäs	3.18.18
26	M45/3	Karlsson Torbjörn -53	Arvika LK	3.18.38
27	M55/1	Skoglund K-O -41	Strands IF	3.19.35
28	M40/8	Demnel Odd -56	Vilsta JK E-tuna	3.19.37
29	M45/4	Sätterström Kurt -53	Östhammar FI	3.20.11
30	M70/1	Linder Kjell -30	Väckelsång IK	3.20.21
31	Mmot/7	Brunnstedt Mats -59		3.20.39
32	Mmot/8	Eklund Birger -52		3.20.51
33	Mmot/9	Lennestål Jonas -63		3.21.15
34	M/4	Erblom Örjan -71	Hammarby	3.22.26
35	M55/2	Volama Mauri -45	FIN	3.23.45
36	M50/4	Larsson Jack -49	Vilsta IK	3.24.07
37	M45/5	Persson Lars G -51	Fredrikshofs FIF	3.24.49
38	M55/3	Brodin Frank -43	Solvikingarna	3.25.30
39	M/5	Högberg David -78		3.27.35
40	M45/6	Birgersson Lars -54	T. Skavsåret IF	3.27.37
41	M50/5	Franzén Leif -46	IFK Strängnäs	3.28.05
42	M40/9	Gustavsson L -56	IFK Skövde	3.28.26
43	M45/7	Axelsson Sten -51	Vilsta IK	3.28.36
44	M50/6	Englund Tommy -48	SK Glid	3.31.50
45	M60/1	Ivarsson Göte -37	Tibro AIK	3.33.53
46	M50/7	Ryhänen Pertti -48	FIN	3.34.52
47	Mmot/10	Lennartsson K -56	Vattudalens LDK	3.36.05
48	Mmot/11	Linder Anders -75	Järfälla SK	3.38.31
49	Mmot/12	Attersved Björn -46		3.39.41
50	M55/4	Höijer Jan -44	Fredrikshofs FIF	3.39.49
51	M50/8	Skoog Lennart -46	Stenungsund OK	3.40.11
52	M60/2	Skaldin Henryk -36	Vi som springer	3.42.41
53	M45/8	Andersson M -54	NMPRR	3.42.54
54	Mmot/13	Ärlebrink C -70	von Ärle TC	3.43.40
55	M50/9	Pylkkänen Matti	Överum OK	3.44.06
56	M45/9	Väisänen Sakari	Finland	3.44.50
57	M40/10	Edberg Anders -56	Åkulla SK	3.45.58
58	M65/1	Israelsson L-O -35	IFK Strängnäs	3.47.46
59	Mmot/14	Magnusson Kjell -49	Club Z	3.49.09
60	M60/3	Sjöö Håkan -40	Växjö LK	3.51.49
61	M55/5	Gustavsson Ulf -44	Vilsta IK	3.52.23
62	Mmot/15	Soininen Mikko -45		3.52.54
63	M50/10	Vilmunen Tuomo -49	FIN	3.53.26
64	M40/11	Aaltio Petri -57	NMPRR	3.54.32
65	M/6	Luukko Harri -70	Gillberga Lista IF	3.55.07
66	M55/6	Söderström Stig -43	Kvarnsved. GoIF	3.56.38
67	M50/11	Höglund Birger -47	IK Jordbänning.	3.57.40
68	M50/12	Paraniak Jan -50	IFK Strängnäs	4.00.07
69	M40/12	Rydberg Jens -58	Växjö LK	4.01.30
70	M50/13	Mannsten Hans -47	FIN	4.03.53
71	M55/7	Krantz Jan -42	Solvikingarna	4.04.55
72	M55/8	Bengtsson L -42	Solvikingarna	4.04.56
73	Mmot/16	Lehtisok Pekka	FIN	4.08.44
74	M60/4	Hellström Stig -36	Fredrikshofs FIF	4.08.55
75	M65/2	Preisler Horst -35	GER	4.11.20
76	M55/9	Nilsson Åke -42	Överums OK	4.12.06
77	M60/5	Nurmi Esko -36	FIN	4.13.44
78	M60/6	Arnér Kjell -37	Bålsta IK	4.16.48
79	Mmot/17	Andersson Alf -51	Farsta	4.18.56
80	M50/14	Åström Kjell -49	Kolarmora KIF	4.19.12
81	M55/10	Schmidli Walter -43	Duvbo IK	4.23.54
82	Mmot/18	von Delwig M -63	Vällingby	4.25.17
83	Mmot/19	Visén Bengt -60	Örebro AIK	4.27.55
84	M60/7	Orsing Hans -40	IFK Helsingborg	4.29.15
85	M70/2	Hjalmarsson S -30	Uddevalla SK	4.31.15
86	M55/11	Saukkonen Kalevi -43	FIN	4.31.43
87	Mmot/20	Hulthén Patrik -64		4.33.51

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:-	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

RUNNING CENTER

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

Medlemsförmån

Ont i fötterna?
Vi är specialister på alla typer av fotproblem. Medicinsk undersökning, datatest och indivuduellt utprovade inlägg i olika material beronde på åkomma. 20% rabatt för medlemmar i Sällskapet.

Nageltrångbesvär?
Landets främste specialist hjälper Dig att avlasta och avlägsna nageltrång för alltid genom en patenterad smärtfri metod. Även fotvård och vårtborttagning. 10% rabatt.

Ömhet i muskler eller träningsvärk?
Sixtus Olympiaprodukter, 10% rabatt.

FOTHÄLSAN
Ortopedisk Verkstad

Regeringsgatan 77
111 39 Stockholm

Ring för tidsbeställning
08-24 56 95