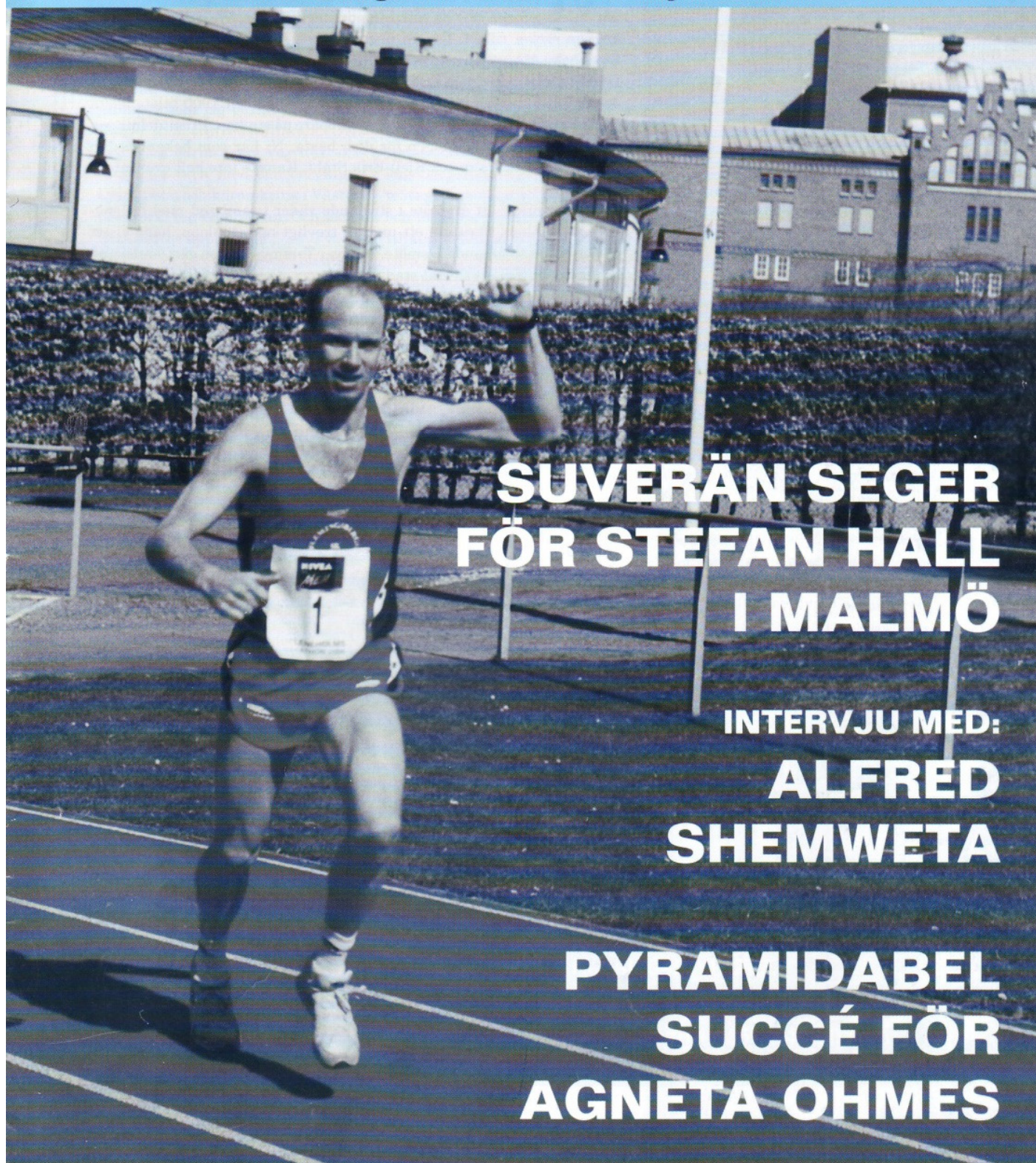


Marathon

LÖPAREN



Årg. 33 Nr 166 Maj 2/2000



**SUVERÄN SEGER
FÖR STÉFAN HALL
I MALMÖ**

INTERVJU MED:

**ALFRED
SHEMWETA**

**PYRAMIDABEL
SUCCÉ FÖR
AGNETA OHMES**

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

Svenska Marathonsällskapets styrelse

Ordförande:

Mikael Hill, 08-532 540 01

Sekreterare:

Rebecka Gräsman, 08-520 183 74

Kassör:

Elisabeth Westerlund, 08-511 780 48

Medlemssekreterare:

Anita Gustafsson, 08-26 61 18

Utmärkelseansvarig:

Ove Engman, 08-99 31 15

PR-ansvarig och resesekreterare:

Per-Arne Allensten, 08-580 306 14

Informationssekreterare:

Lennart Carlander, 08-754 31 22

Redaktör: Jan Lind, 08-626 94 49

Resultatredaktör: och vice ordförande:

Ulf Mathiasson, 08-765 13 32

Huvudkontaktombud: Birger Fält, 08-531 703 03

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

De angivna telefonnumren är till bostäderna där styrelse-
ledamöterna vanligtvis är anträffbara på kvällarna.

Svenska Marathonsällskapets distriktombud

Blekinge: Bengt-Åke Svensson, 0455-507 66

Bohuslän-Dal: Leif Skogland, 0531-104 48

Dalarna: Bengt Göransson, 023-177 59

Gotland: Björn Jungnelius, 0498-27 23 17

Gästrikland: Kenneth Zettergren, 026-68 75 01

Göteborg: Frank Brodin, 031-795 21 43

Halland: Börje Mattisson, 0430-711 34

Hälsingland: Leif Danielsson, 0650-224 12

Jämtland-Härjedalen: Mats Zetterlund, 0670-122 88

Norrbottnen: Leif Strömbäck, 0921-107 37

Skåne: Gert-Inge Tapper, 046-588 59

Småland: Lars Thorstensson, 0470-136 18

Stockholm: Monika Simson, 08-756 07 92

Södermanland: Lars-Olof Israelsson, 0152-136 07

Uppland: Johan Henriksson, 018-12 19 47

Värmland: Kauko Kaikkonen, 054-54 73 23

Västerbotten: Jarl Kollberg, 090-318 39

Västergötland: Kurt Andersson, 0511-211 50

Västernorrland: Jan-Olov Larsson, 060-61 11 69

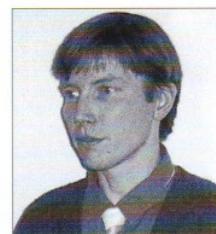
Västmanland: Roger Pistol, 0220-146 97

Örebro: Rolf Johansson, 019-23 53 69

Östergötland: Ann-Marie Andersson, 013-14 81 04

Omslag: Efter ett suveränt sololopp kan Stefan Hall
kosta på sig en segerst 150 meter från mål i
Heleneholms Marathon. Foto: Jan Lind

LEDAREN



Marathonsäsongen är i full gång efter en fin löparvinter. Resultaten talar sitt tydliga språk, och visst har standarden varit ganska hög så här i inledningen på det nya millenniet. Om det sen räcker till att få med någon svensk till OS i Sydney får vi se i Stockholm Marathon.

Där kommer vi att dela ut 99-års uppstickarpris till Anna Hansson och Jonas Hagelin. Vi kommer även att dela ut pris till 1900-talets bästa kvinnliga respektive manlige maratonlöpare på stadion. Prisutdelningen sker straxt efter målgången för dom bästa. Ni har som bekant redan röstat fram Evy Palm och Kjell-Erik Ståhl. Kanske inte helt oväntat.

Vi har avverkat ett årsmöte i strålade väder i samband med Heleneholm Marathon. Förutom ett mycket trevligt maratonlopp, hade vi ett trivsamt och spännande årsmöte. Dels var Tommy Persson gästföreläsare, och dels hade vi ett flertal stadgeändringar, där den största ändringen var att vi öppnar upp Sällskapet för alla intresserade oavsett nationalitet och om man har sprungit maraton tidigare. Vi behåller fortfarande inriktningen på enbart maraton. Det resulterade i att vi direkt fick några nya medlemmar. En annan intressant nyhet är att man kan bli ständig medlem efter ett långt och troget medlemskap. Dom nya stadgarna finns eller kommer snart in på vår hemsida, som ni förhoppningsvis besöker regelbundet. Naturligtvis blev det en del diskussioner, men årsmötet beslutade enhälligt i dessa nya grundläggande frågor. Det blir spännande att se om det påverkar medlemskategorin.

Med 3:13 hälsningar

Micke Hill

Ordförande

Innehåll

Sid 6	Svenska Marathonsällskapets verksamhetsberättelse för 1999.
Sid 6	Mör Per Wengström.
Sid 7	Egyptian Marathon.
Sid 10	Möt Alfred Shemweta.
Sid 11	Århundradets svenska marathonkvinna/man.
Sid 12	Källered Marathon.
Sid 14	Heleneholm Marathon.
Sid 18	Lugnt Årsmöte i Malmö.
Sid 20	Vad innehöll Marathonlöparen 1968-1999?
Sid 25	Monaco International Marathon.
Sid 26	Resultat.

Brev till redaktionen:

Redaktören för Marathonlöparen. Tillåt mig en gammal "löpare" även om jag nu med ålderns rätt åkt cykel några år, som veteran.

Under alla dessa år har det hörts vissa röster om än det ena än det andra, men jag kan inte säga utan för mig har alltid Marathonlöparen varit välkommen. Det är klart på avstånd eller som nu detta senaste nummer som jag gärna skriver och finner helt tillfredställande. Dels tager jag gärna fram var t.ex skåningarna varit med den beryktade Orsing bl.a och häromkring i Västergötland kring Trollhättan. Och sedan hela landet uppigenom.

Men varför t.ex Micke skall bli utsatt och även de övriga Tjänstemännen övergår mitt förstånd, vi skall vara glada för allt det arbete dessa nedlägger. Och inte att förglomma våra damer, det var väl en tid sedan vi hade några rader från Östersund. Dessa löpande flickor som alltid hade några hjälpande ord på vägen.

Ja, det är mycket som hänt under årens lopp, så nu hoppas jag att årets årsmöte kan gå utav stapeln i kamratlig anda och goda samt ändamålsenliga stadgar skall hålla vårt sällskap levande för alla långskubbare

och den gamle glade Sune från Uddevalla.

Ja, detta var några rader kanske lite huller om buller men i alla fall en röst bland andra.

Sonne Öwall

Ja, detta var ett brev från en av våra äldsta medlemmar, 83 år i år, som verkligen gladd oss alla i styrelsen / redaktionskommittén. Tack Sonne! Jag kan glädja Dig med att årets årsmöte gick av stapeln i kamratlig anda och förhoppningsvis skall beslutade tillägg och ändringar i stadgarna vara ändamålsenliga. Årsmötet hölls i Malmö och enl. Ditt brev ligger ju de skånska maratonlöparna Dig varmt om hjärtat. Som Du har förstått så gör Micke och vi andra "tjänstemän" vårt bästa och tycker naturligtvis att det är tråkigt när vi blir "ansatta". Desto trevligare att få ett brev som detta!

Monika Simson från Östersund tillhör nu eliten i 60-årsklassen, men har flyttat tillbaka till Täby och hon kommer med rapporter därifrån och gamle Sune från Uddevalla hänger också med. Som Du såg rapporterade

han från Luciamarathon i förra numret då vi också hade vi en bild på honom från Jakobsberg.

Red.

Med anledning av strulet med adressetiketterna vid utskicket av Marathonlöparen 1 / 2000 skriver Börje Mattisson följande:

Börje ligger utanför Uppsala.

Själv ligger jag i Laholm.

Jag heter dock inte Laholm utan Börje.

Lite förvirrat, eller hur?

Hade jag bott i Börje hade jag varit ombud för Uppland.

Nu bor jag i Laholm och är ombud för Halland.

Mvh

Börje (ej i Uppland)

Ja Du, Börje! Vi beklagar att adressetiketterna såg ut som de gjorde vid senaste utskicket. Förnamn och ort hade bytt plats, men eftersom postnumret var rätt, så fick de flesta Marathonlöparen utan fördröjning. Endast ett fåtal exemplar returnerades av Posten. Detta fel tar distributören helt och hållet på sig - Medlemssekreteraren lämnade sin diskett med adresser på ett korrekt sätt.

Red.

Team Blekinge inbjuder till Kustmaran i Kristianopel

Lördagen den 1 juli 2000, kl. 10.00

Marathon med fullständig klassindelning, Anmälan senast 27 juni.

Anmälningsavgift 180:- till postgiro 415 79 69-9.

Upplysningar och inbjudan: Kansli 0455-14277,

tisdag kvällar kl 18.00-20.00,

Åke Johansson 0455-360 285 (kv), Gert-Ove Olsson 0455-242 90 (kv).

SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPETS

Styrelsen för Svenska Marathonsällskapet får här med avgiva följande verksamhetsberättelse för tiden 1999 01 01 – 1999 12 31.

Årsmötet

Sällskapets årsmöte hölls 26 mars i Folkets Hus i Stockholm. Gästföreläsare vid årsmötet var Tony Bristow.

Styrelsen

Styrelsen har under verksamhetsåret haft följande sammansättning.

Ordförande

Mikael Hill Rönninge

Sekreterare

Rebecka Gräsman Nynäshamn

Kassör

Elisabeth Westerlund Vallentuna

Medlemssekreterare

Anita Gustafsson Bromma

Utmärkelseansvarig

Ove Engman Örby

Huvudkontaktombud

Birger Fält Norsborg

PR-ansvarig o resesekreterare

Per-Arne Allensten Järfälla

Redaktör

Jan Lind Sollentuna

Resultatredaktör

Ulf Mathiasson Lidingö

Adjungerad styrelsemedlem

Informationssekreterare

Lennart Carlander Sollentuna

Styrelsen har haft 10 protokollförda sammanträden under året.

Firmatecknare

Firmatecknare har under året varit ordförande Mikael Hill, för bank- och postgiro kassören Elisabeth Westerlund samt i rutinmässiga ärenden sekreteraren Rebecka Gräsman.

Revisorer

Sällskapets revisor har varit Jan Höijer och Jan Lindblom.

Valberedning

Sällskapets valberedningskommitté har bestått av Robert Alnebring

(sammankallande), Anders Jansson och Monika Simson.

Materialförvaltare

Ansvarig för lagring och distribution av tröjor, overaller, märken mm under året har varit Jan Paraniak.

Kontaktombud

Som huvudkontaktombud har Birger Fält, med hjälp av distriktsombuden, bedrivit ett aktivt arbete för att om möjligt nå ut med information om Sällskapets verksamhet till alla maratondebutanter.

Blekinge

Bengt-Åke Svensson

Bohuslän-Dal

Leif Skogland

Dalarna

Bengt Göransson

Gotland

Björn Jungnelius

Gästrikland

Kenneth Zettergren

Göteborg

Thomas Krantz

Halland

Börje Mattison

Hälsingland

Leif Danielsson

Jämtland/Härjedalen

Mats Zetterlund

Norrbottnen

Leif Strömbäck

Skåne

Gert-Inge Tapper

Småland

Lars Thorstensson

Stockholm

Monika Simson

Södermanland

Lars-Olof Israelsson

Uppland

Johan Henriksson

Värmland

Kauko Kaikkonen

Västerbotten

Jarl Kollberg

Västergötland

Kurt Andersson

Västernorrland

Jan-Olov Larsson

Västmanland

Roger Pistol

Örebro län

Rolf Johansson

Östergötland

Ann-Marie Andersson

Marathonlöparen

Sällskapets tidning Marathonlöparen har utkommit med sex nummer under året med Jan Lind som redaktör, Ulf Mathiasson som resultatredaktör samt Birger Fält i redaktionsrådet.

Representation

Sällskapets styrelse har representerat och svarat för information vid loppet i Jakobsberg, Vällingby, Utby, Stockholm Marathon, Östergarn, Vindeln, Öland, Höga Kusten, Landskrona, Knutby, Stockholmsloppet, Lidingöloppet, Göteborg, Umeå, Växjö och Jubileumsmarathon i Södertälje.

Reseverksamhet

Sällskapet har arrangerat resor till Åbo- och Berlin Marathon.

Medlemmar

Vid årets slut var antalet medlemmar 1790 mot 1924 vid föregående årsskifte. En minskning med 134 medlemmar.

Totalt 1999-12-31: 1790 medlemmar
en minskning med 134 medlemmar.
(1998-12-31: 1924 medlemmar)

Medlemsantal / distrikt

Distrikt

	991231	981231	971231	961231
Blekinge	42	42	40	43
Bohuslän-Dal	20	20	21	19
Dalarna	67	71	75	76
Gotland	8	9	10	14
Gästrikland	33	37	41	37
Göteborg	122	120	132	135
Halland	41	44	51	59
Hälsingland	35	40	35	36
Jämtl. / Härj.	32	36	33	30
Norrbottnen	41	45	45	58
Skåne	155	156	153	175
Småland	117	125	126	140
Stockholm	479	543	521	527
Södermanl.	87	91	93	102
Uppland	80	79	83	90



VERKSAMHETSBERÄTTELSE FÖR 1999


SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPET
BOX 218 · S-101 24 STOCKHOLM · SWEDEN

**Svenska Marathonsällskapet bokslut
1999-01-01 - 1999-12-31**

BALANSRÄKNING

	1998-12-31	1999-12-31
Tillgångar		
Kassa	133,15	133,15
Postgiro/företagskonto	417 995,83	412 425,34
Bank	20 980,00	21 053,53
Lager/försäljning	84 876,88	83 426,64
Diverse fordringar	22 200,00	15 640,00
Summa	546 185,86	532 678,66
Skulder		
Medlemsavgifter förskott	196 920,00	186 600,00
Diverse skulder	49 858,00	42 760,00
Reservfond	96 000,00	96 000,00
Kapital/överskottsmede	203 407,86	207 318,66
Summa	546 185,86	532 678,66


SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPET
BOX 218 · S-101 24 STOCKHOLM · SWEDEN

RESULTATRÄKNING

	1998	1999
Intäkter		
Medlemsavgifter	355 362,84	336 545,00
Försäljning	21 244,35	36 018,76
Räntor	13 058,11	8 845,54
Övriga intäkter	2 500,00	
Annonsintäkter	13 040,00	
Summa	405 205,30	393 359,30
Utgifter		
Marathonlöparen	171 791,00	163 046,00
Porto marathonlöparen	62 451,00	58 591,00
Distribution marathonlöparen	7 032,00	10 441,00
Allmänna omkostnader	44 620,99	31 507,00
Priser och utmärkelser	20 857,00	46 507,00
Lokalhyra	9 464,00	10 964,00
Portokostnader	17 306,00	11 975,00
Resekostnader	27 402,00	30 880,50
Trycksaker	8 573,00	18 194,00
Sammanträdeskostnader	12 385,00	1 843,00
Reservfond	5 000,00	
Arsmöte		
Överskott		
Summa	18 323,31	5 500,00
	405 205,30	393 359,30

Värmland	56	60	61	67
Västerbotten	75	79	81	86
Västergötl.	108	115	111	117
Västernorr.	39	47	49	53
Västmanland	45	49	48	55
Örebro Län	38	34	40	45
Östergötland	43	50	58	60

Övriga				
Belgien	2			
Danmark	7	5	2	1
Finland	8	8	2	5
Nederländ.	1			
Norge	14	12	4	2
Storbrit.	1			
Tyskland	2			
USA	2			
Totalt	37			

Förtjänstutmärkelser

Sällskapet hedersstatyett har tilldelats följande förening:
Vindelälvsloppet IF

Sällskapets förtjänstdiplom har tilldelats följande medlemmar och föreningar:

Lotta svärd, Umeå
Lars Torstensson, Växjö LK
Växjö LK
Flemingsbergs SK

Sällskapets vandringspriser

Individuella vandringspriser är uppsatta av Sällskapet i samband med Vintermarathon, som 1999 arrangerades av Flemingsbergs SK på uppdrag av Sällskapet.

Ledarna i poängtabellerna är:

Män
Pekka Anderman,
Flemingsbergs SK 11p
M40
Owe Olsson,
Kvarnsvedens FIK 17p
M50
Svante Mattsson,

Edsbro 14p

Kvinnor

Anneli Södergårds,

Hultsfreds LK 19p

Håkan Olofsson,

IF Linden erövrade vandringspriset i M60 för alltid.

Lagtävlingen vanns av Kvarnsvedens FIK som fick sin andra inteckning. I laget ingick Tommy Nilsson, Dick Olsson, Peter Jaktlund, Owe Olsson samt Tommy Sjöström.

Marathonynglingen och Athéna blev inte utdelade i samband med Athén Marathon. Resan blev inställd p g a att researrangören ställde in sin resa.

Övrigt

1998 års uppstickarpris och ett träningsbidrag på 2.500kr vardera

Fortsättning på sid 22



MÖT PER WENGSTRÖM - MANNEN SOM PRÖVAT PÅ DE FLESTA KONDITIONSSPORTER!

Säkert har flertalet av oss någon gång vid något maratonlopp träffat på Per Wengström, mest tävlandes för SK Elfsborg, men dessförinnan också för Utby IK, IK Stern och GSIF. Vid årets Vintermaraton fullföljde sitt 100:e maratonlopp. Men Per nöjer sig inte med att springa maraton. Han berättar själv att få, om någon, har den gedigna och diversifierade idrottsbakgrund som han har!



Per startade sin idrottskarriär som simmare i Elfsborg vid 8 års ålder och fortsatte med detta i ca tio år. Därefter var det vattenpolo i några år, innan Per började med uthållighetsdistanser. Från början var det några av de delar som ingår i en "Svensk klassiker" (Vasaloppet, Vättern Runt, Vansbrosimmet och Lidingöloppet) och han var 1974 den troligen yngste (enl. egen utsago) som dittills klarat detta motionsmål.

Per är en av pionjärerna inom mångkamp och uthållighet. 1978 deltog han i "Ausdaur Vierkamp", som arrangerades i Husum i Tyskland. Denna omfattade en vecka med 50 km gång på söndagen, 1500 meter simning på tisdagen, 150 km cykel på torsdagen och maraton på lördagen. Här sprang han sitt första maraton på 4.07.

Detta tyckte Per, som var överlägsen på simningen, var så roligt att han återkom nästa år, då han sprang på maratonloppet på 3.28.

1981 deltog han i "Uithoudingsvermogen Vierkamp" i Haag, där man under lördagen avverkade 80 km cykling och 40 km skridskor (på rundbana) och på söndagen 3000 meter simning och 25 km terränglöpning. I Haag fick Per veta att det skulle arrangeras en tävling, som så

småningom kom att kallas "Ironman", men då benämndes "The Nautilus Triathlon" eller, som den också kallades "The Ultimate Punishment" och "The World Series of Mosochism".

Sålunda återvände Per till Haag 5 september, då den första triathlontävlingen i Europa anordnades. Distanserna var: 1500 meter simning, 180 km cykel och 42,5 km löpning.

Ursprunget härrör från Hawaii 1978, då man skulle utrönar vem som var den bäst tränade idrottsmannen; simmaren, cyklisten eller löparen. I den första tävlingen ställde tolv deltagare upp, varav sju kom i mål. I Haag kom fyra av elva startande i mål. Per kom trea med totaltiden 13 timmar och 28 minuter och anser sig därför fullt rättmätigt vara en **synnerligen historisk gestalt** i triathlonsammanhang.

Första Ironmantävlingen i Skandinavien hölls i Vestfold i Norge 1984 och naturligtvis fanns Per bland deltagarna. Per deltog även i första Ironmantävlingarna i Sverige, Finland och Danmark, vilka samtliga gällde EM. Per är också en av få som gjort två Ironman inom en vecka. - Sådant går bra om man vet vad man skall fokusera.

Som om inte Ironman på Hawaii var tufft nog lanserades i England 1983 en tävling kallad "Foster's Quadrathon" med två miles havssimning, 50 km gång, 160 km cykel (varav 50 varv á 2 km på Brands Hatch) samt maraton. Efter en hygglig insats av Per första året återvände han bättre förberedd året därpå och klarade en 10:e plats bland 100 startande.

Per gläder sig åt att ha varit med från "the very beginning" och har inte frestats att ställa upp i de uthållighetsprov som senare arrangerats, nämligen upp till tiodubbla Ironman samt 1998 en tjugodubbel. - Någon gång måste man dra ett streck.

Hur har Du då lyckats i Dina "rena" maratonlopp Per? Du som är så vältränad har väl sprungit under 3 timmar någon gång?

Nej, faktiskt inte. Personrekordet är 3.13 och sattes i Vintermaran i Kvarnsveden 1989.

Däremot har jag alltså fullföljt 100 maratonlopp varav 18 ingående i triathlon eller quadrathon.

Ja, Per är onekligen en intressant personlighet och det skall bli spännande att se vad han företar sig i fortsättningen. **LYCKA TILL, Per!**



Egyptian Marathon en pyramidal succé för Agneta Ohmes

*Rubriken är hämtad från Smålandsposten 26 februari, där journalisten Ingemar Erlandsson skriver om Kronobergarnas lyckosamma resa till Egyptian Marathon i Luxor. Här berättar damsegrarinnan, **Agneta Ohmes**, själv om sina sina och sällskapets upplevelser:*

Det var egentligen en vanlig, grådisig, småregnig måndagskväll i februari som det stora egyptenäventyret började.

Vi, ett gäng ressurena och entusiastiska löpare, samlades i Växjö för avresa till Landvetter i Göteborg. Därifrån skulle vi flyga till Hurgada i Egypten.

Efter en 5 1/2 timmes flygresan landade vi i Hurgada på en flygplats som bestod av så gott som bara sand. Det är öknen som breder ut sig.

Färden gick nu vidare till det 28 mil sydligare belägna Luxor, en färd som inte var helt odramatisk. Vi fick köra i konvoj med polis eskort genom öknen. Sent på kvällen, när det för länge sedan blivit mörkt, nådde vi Hilton hotell i Luxor. Där mötte oss lyxiga hotellrum och en buffé, vars like jag aldrig tidigare skådat. Där fanns sallader av alla de slag, många olika sorters varmrätter, efterrätter och bakverk. Det var bara att ta för sig och njuta av allt gott.

Nästa morgon när jag vaknade och det var ljus, upptäckte jag att det inte bara var hotellet som var fint, utan också läget. Utanför vår balkong växte palmer och hundra meter ner flöt Nilen och fåglarna kvittrade så vackert.

De närmaste dagarna hade vi fullt program.

I Luxor finns en ansevärd del av all världens kulturskatter. Tillsammans med vår mycket kunnige och engelskspråkige guide Mohammed besökte vi bl.a. Hatsepsuts tempel (hon var en egyptisk drottning), Konungarnas dal, Luxor tempel och Karnak tempelstad.



Sällskapets löpare fr. vänster: Anders Eriksson, Bengt Olausson, Ingvar Fransson, Stig Hörberg, Aksel Löwenholm (norrman) och Kjell-Åke Åkesson.

Vi var på en alabasterverkstad, vi tittade på papyrustillverkning, parfymframställning och vi var på ett mattväveri

Torsdag morgon, dagen före marathonloppet, deltog vi med flaggor i händerna, i det sedvanliga frukostloppet, som här anfördes av två ekipage häst och vagn. Vi joggade 3 kilometer och väckte stor uppmärksamhet bland stadens invånare.

På kvällen var det officiellt öppnande av det 7:de internationella egyptiska marathon. Det var en festlig tillställning, med Luxors höga herrar på plats. Nummerlappsutdelningen efteråt var något rörig. De är inte lika snabba och effektiva i Egypten, som vi är vana vid här hemma.

Äntligen fredag och marathondag! Det kändes roligt att vakna och veta

att nu äntligen skulle jag få springa här i Egypten i Afrika.

Jag har tränat bra inför det här loppet, men under helt andra förhållanden, oftast på snö och is och i ett par minusgrader. Här sken solen från en, så gott som, molnfri himmel och vi hade alla linne och kortbyxor att springa i.

Detta är ett internationellt marathonlopp, här fanns löpare från Egypten, naturligtvis, från andra afrikanska länder, från USA och Kanada, från Japan, från Ryssland och från många europeiska länder.

Det är en härlig känsla att stå på startlinjen tillsammans med likasinnade från hela världen. Vilken gemenskap!

Starten gick ganska exakt 7.30, som det var sagt, gemensam start för alla

Text: Agneta Ohmes, Elmhults Sportclub Foto: Gar Garåsen

tre loppen : Marathon, Luxor Run (22,2 km) och Ramses Run (12,3 km). Det pirrade lite i magen, det kändes så spännande att få ge sig ut på detta äventyr. Värmen var inte alls så besvärande så här tidigt på morgonen. Supportrar hade vi från första början, barn fanns överallt utefter vägarna.

En del ville att man skulle klappa dem i handen, andra ville hålla i handen och springa med några steg. (fredagen är muslimernas helgdag, därav kan man förstå att det var så mycket folk ute).

Första kilometern gick i stort sett nerför, lättsprunget alltså och många löpare. De flesta med löparskor, som vi, men även en del barfota.

Löparna var i ålder allt från 11 till 92 år.

Efter ca. 2,5 km kunde vi till vår förvåning se att en del av de lokala deltagarna tog tillfället i akt att gena över fälten. Vi plikttrogna övriga höll oss för säkerhets skull på den utmätta banan.

Den första vätskekontrollen kom så snabbt att jag helt enkelt missade den. Efter någon kilometer stod några fransmän vid en privat kontroll och de delade generöst med sig till en törstig svenska.

Sen gick banan förbi Ramses III tempel och vidare in i en liten by.

Efter 5 km kom en lång raksträcka, som kändes lite jobbigare för varje



Japanen M. Nakayama (OS-silvermedaljör i Barcelona) vann herrklassen.

varv. Ett litet avbrott fick vi emellertid, då det serverades dricka mitt på, vid två stora stenstatyer (kolosserna vid Memnon).

Vid Ed Fadly Canal fortsatte banan åt vänster och ännu en lång raksträcka låg framför oss. Kanalen hade vi till höger och fält med sockerrör till vänster. Efter den här raksträckan bar det av mot vänster och en liten lustig avstickare, där vi fick springa 100 meter in på vägen mot

“Konungarnas dal”, för att där runda en kon och vända tillbaka in på banan igen.

Nu hade vi avverkat ett varv av fyra, och just där stod våra svenska supportrar och serverade coca cola, något att längta till när man gick ut på nästa varv, och nästa, och nästa.

Efter fyra likadana varv, där vi nästan hunnit lära känna folket utefter banan, fick vi springa åt höger vid vår “coca cola-kontroll”, för att ta oss den sista kilome-

tern i lätt uppförsläcke fram till målet vid Hatsepsuts tempel.

I mål möttes jag av stora TV-kamrörer och jag blev intervjuad på engelska. Jag fick dricka och bananer.

Det visade sig att jag hade vunnit damklassen, vilket jag inte hade haft en aning om under loppets gång.

Här fanns nu alla de som redan gått i mål: Min egen mamma, Britt Nilsson, som fyllde 70 år i höstas och här deltog i sitt livs första tävling, Ramses Run. Erik Johansson från Moheda, 78 år och tidigare elitidrottare, som också han deltog i Ramses Run. Stig Hörberg, som gjorde ett kanonlopp. Han tog marathonsträckan på 3.06 och gick i mål nästan en halvtimme före mig. Efter 3.40 kom, hör och häpna, Christer Svensson, som är gångare och alltså hade gått hela de 42 kilometrarna.

Sen kom våra löparkompisar från Sverige och Norge, en efter en, och efter ca. 5 timmar var vi alla samlade igen, varma, svettiga, trötta och mycket nöjda.

Det blev en härlig eftermiddag med sol och bad vid poolen. Jag skrev de sista vykorterna och gjorde mig i ordning till kvällens festligheter, som hölls ute vid poolen och skulle börja vid kl.18.00. Jag hade ju vunnit damklassen och skulle få stå överst på prispallen. Det kändes både roligt och nervöst.

Mycket charmant började herrarna, som förrättade prisutdelningen, med damerna. Jag fick motta medalj, ett egyptiskt fat och en flygbiljett från valfri ort i Europa till Kairo tur och retur. Tvåa var en fransyska och på tredje plats kom en ung tjej från Egypten.

Efter prisutdelningen blev det fotografering. Tänk att få stå tillsammans med herrsegraren, Nakayama från Japan, silvermedaljör vid OS i Barcelona, framför alla övriga marathonlöpare som kommit hit.

Sedan var det dags för mat och något mer festligt har jag sällan varit bjuden på. Kyparna hade Neferititeinspirerad klädsel och maten var helt enastående. Där fanns precis allt man kunde tänka sig, och så fräscht och gott. Egyptiskt rödvin drack vi till maten.

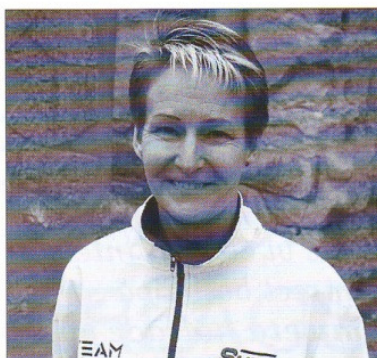
Detta var en fantastisk dag!



I skrivande stund sitter jag på bussen tillbaka till Hurgada. Vi kör åter i konvoj med poliseskort genom öken.

Nu väntar sol och bad i Hurgada, båtutflykt med snorkling i Röda Havet och en tvådagarsutflykt till Kairo och pyramiderna.

Ett stort tack vill jag rikta till våra entusiastiska reseledare Gerhard Kraft och Stig Hörberg, som möjliggjorde denna underbara löparresa /



Agneta Ohmes segrade i damklassen.

semester för oss.

Jag vet att dessa båda företagsamma herrar redan nu smider planer för våren 2001. Om jag inte har hört fel så kan det bli en resa till Maui / Hawaii.

Ta i så fall tillfället i akt och följ med, för trevligare människor än dem man träffar på sådana här löparresor hittar man ingen annan stans.

Vi har också fått en rapport från vår norske kollega, **Gar Garåsen**, som deltog på resan. - 1800 deltagare från 32 nationer deltog i den sjunde upplagan av Egyptian Marathon, som ägde rum 11 februari. Loppet arrangeras av en tysk klubb från Berlin tillsammans med egyptiska funktionärer. En resa i Egypten är en resa i både

fortid och nutid. Ingenstans är blandningen av gammalt och nytt så iögonfallande som här. Nilens livsgivande översvämningarsom var en förutsättning för kulturens tillblivelse regleras idag av Aswandammen, som är ett byggprojekt helt i klass med pyramiderna. Kairos trafik kaos, Sfinxens hemlighet, moderna skyskraper och gamla

tempel blandas med urgamla myter, som fortfarande väntar på sin lösning, medan livet på landsbygden längs Nilens stränder levs som förr. Soldyrkarna flockar sig runt Röda Havets stränder liksom de tidigare gjorde i Luxors tempel för att dyrka solguden Amon-Re. I Egypten finns inget nytt under solen, påstås det.

VÄRVNINGSKAMPANJEN: *slutresultat*

Ställningen i värvningskampanjen 980101-000331 blev följande:

1.	Ann-Marie Andersson	6
2.	Susanne Hermelin	4
	Monika Simson	4
4.	Per Hammaräng-Grip	2
5.	Mats Flordh	2
6.	Gunilla Franzén	2

Dessutom har Siv Herbertzon, Mats Teneryd, Håkan Lundqvist, Börje Mattisson, Carl-Gunnar Ragéus, Lars Andersson, Gert-Inge Tapper, Lars Thorstensson, Christer Persson, Hans Falklind, Magnus Woxbom, Tarmo Kuivakangas, Jack Larsson, Rolf Fröcklin, Rui Reis, Mats Zetterlund och Håkan Johnsson värvat en medlem var.

Ann-Marie, vårt distriktsombud för Östergötland, gratuleras till segern. Som tack kommer Du att få vår nya overall i tactel.

Andraplatsen delades mellan **Monika Simson**, vårt nuvarande ombud för Stockholm, och **Susanne Hermelin**, vår tidigare ordförande, som tilldelas dels Ulf Johanssons löparbok och dels en ny T-shirt.

Per, Mats och Gunilla med delad fjärdeplacering, har att se fram emot Ulf Johanssons löparbok.

Utlottade priser, även detta Ulf Johanssons löparbok, har tillfallit **Börje Mattisson** och **Gert-Inge Tapper**.

Styrelsen har dock beslutat att det inte kommer att bli någon ny värvningskampanj under 2000 p.g.a. den stadgeändring som gjordes vid Årsmötet då kravet om fullföljande av maratonlopp för medlemsskap togs bort. Nu räcker det med att vara intresserad av maratonlöpning för att bli medlem (mera om detta på annan plats).

Därför menar styrelsen att Sällskapet, utan en speciell värvningskampanj, kommer att kunna få många nya medlemmar. Liksom tidigare kommer vi dock att uppmärksamma dem, som värvar flest antal nya medlemmar, genom omnämnade i tidningen och priser ur vår kollektion. Redan nu vill vi ge ett hedersomnämnade till **Monika Simson**, som efter årsmötet värvat ett par nya medlemmar.

Jan Lind



MÖT ALFRED SHEMWETA - ETT AV VÅRA OS-HOPP

För någon månad sedan hade vi ett, om inte oväntat, så i alla fall välkommet besök på Fothälsan, då Alfred Shemweta hälsade på för en timmes medicinsk fotvård. Med fötterna i fotbaljan hade Alfred inte en chans att undkomma en frågvis redaktör.

Text och foto: Jan Lind

Alfred berättar att han just fyllt 30 och att det var precis 10 år sedan han kom till Göteborg för att året därefter flytta till Stockholm. Genom att hans mor arbetar på svenska konsultatet i Nairobi fick han denna möjlighet att vistas i Sverige. Han kom i kontakt med **Hans Schultz** i Flemingsberg i vars hem han också fick bo, och började träna löpning på allvar. Till min förvåning berättar han också att han inte sprungit så mycket under sin uppväxt, eftersom han i barndomsåren led av astma. Däremot sysslade han med en del olika bollsporter.

På min fråga om han tror att kenyaner har större förutsättningar att bli bättre långlöpare än vi svenskar nämner han att det i så fall skulle vara att man i generationer har bott på hög höjd, men att han i övrigt inte kan se några skillnader.

Som alla vet så vann Alfred Stockholm Marathon ifjol på personrekordet 2.14.52.

Jag frågar honom om vad han nu siktar på:

- Jag siktar på OS i Sydney. Men innan dess måste jag få mitt svenska medborgarskap. Ingemar Nyman från Friidrottsförbundet har just ringt mig och talat om förutsättningarna. Medborgarskapet kommer nog att ordna sig, men för att bli uttagen till OS erfordras antingen under 2.14 i Stockholm eller under 2.13 på någon utländsk mara. Detta skall jag försöka klara i Hamburg 16 april.

Alfred har aldrig sprungit någon mara utomlands och jag talar om för

honom att min personliga åsikt är att banan i Hamburg bör vara minst två minuter snabbare på elitnivå och att chanserna borde vara mycket stora, speciellt med tanke på konkurrensen och att han inte behöver bekymra sig om placering.

Hur mycket tränar Du nu?

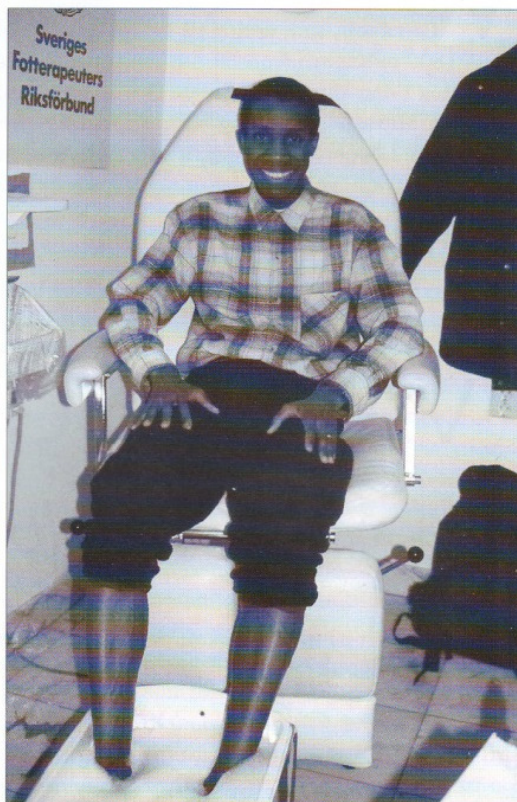
- Just nu blir det bara 12-13 mil i veckan i ett tempo av 4 - 4.15 min / km, men jag ökar tempot i slutet av varje träningspass.

Tempot förstår jag är tillräckligt, eftersom Du också kör några snabbdistanspass, men räcker denna träningsmängd?

- Nej, jag måste snart öka till 16 mil / vecka. Jag pluggar på Bosön, en hel del teori, men jag kommer att få mera tid för egen träning i fortsättningen.

Efter fotvårdsbehandlingen frågar jag Alfred vad han tycker om denna. Han svarar att han är mycket nöjd och att han rekommenderar alla långdistanslöpare att unna sig en fotvårdsbehandling då och då.

- Jag vet att det är mycket väsentligt att man noga sköter sina fötter, när man springer så mycket, och att detta är en viktig del i förberedelserna inför t.ex ett maratonlopp. Speciellt viktigt är det för mig, när jag



byter klimat mellan vinterträning i Sverige och träning i Kenya, som nu under december.

Tyvärr drabbades Alfred av en förkylning strax före maratonloppet i Hamburg. Efter omständigheterna gjorde han ändå ett ganska bra lopp, men hans tid räckte inte för att kvalificera sig för OS.

Men det går flera tåg. Närmast på programmet står Göteborgsvarvet och sedan blir det Stockholm Marathon! Vi håller tummarna stenhårt för Dig, Alfred!

ÅRHUNDRADETS SVENSKA MARATONKVINNA OCH MARATONMAN: EVY OCH KJELL-ERIK ÖVERLÄGSNA

Tyvärr fick vi bara in 28 röster på århundradets bästa maratonman resp. 26 röster på bästa maratonkvinna. Av dessa har två manliga resp. en kvinnlig röst räknats bort, eftersom förslagen uppenbarligen inte varit seriösa. En av dessa röster på den manliga sidan har dock tillfallit en mycket lovande maratonlöpare, född 1976, som kan ha chansen att bli 2000-talets bäste, om han satsar 100% på maratonlöpning.

Resultatet av omröstningen har utfallit sålunda:

Kvinnor:

- 1 Evy Palm 24 röster
- 2 Marie Söderström-Lundberg 1 röst

Män:

- 1 Kjell-Erik Ståhl 21 röster
- 2 Gustaf Jansson 2 röster
- Åke "Biten" Eriksson 2 röster
- 4 Alexis Ahlgren 1 röst

Ett axplock av välformulerade motiveringar:



Evy Palm

Visade vägen för många att klara ett maraton (Lars-Erik Jansson, Täby).

Hon har visat att man kan börja när som helst i livet med att springa långt och också nå stora framgångar. Just maraton passar utmärkt att pyssla med när man kommer upp i åldrarna (Monika Simson, Täby).

Massivt exploaterad i media men med omutlig integritet har hon lyckats behålla distans till löpning och journalisterna och levt ett normalt familjeliv med båda fötterna på jorden. Som den ojämförliga kvinnliga förebilden och inspiratören har hon, som ingen annan, lyckats få igång tidigare försoffade tjejer till att börja motionera och löpa maraton. (Åke Lutner, Göteborg).

Evy är inte lika självklar som etta (som Kjell-Erik), men vinner ändå ganska lätt mot övriga damer. (Ulf Olsson, Enebyberg)

Självklart namn. (Anders Ossborn, Falsterbo).



Kjell-Erik Ståhl

Han har under otroligt många år hållit sig på toppen med sin maratonlöpning, trots ett heltidsarbete. Om jag inte minns fel, så har han också gjort många fantastiska tider och är

väl "still going strong". Han har alltid varit lite idol för mig. (Monika Simson, Täby).

För sin unika och enastående idrottsutveckling, när han de 33 första levnadsåren var fjärran från världselit till att fyra år senare fightas om VM-bronset, och äntligen hitta sin ultimata idrottsgren. (Åke Lutner, Göteborg).

Motivering överflödig! Han är "outstanding" inom svensk maratonlöpning. (Ulf Olsson, Enebyberg).

Kjell-Erik har nått de bästa resultaten. (Bengt-Erik Östling, Söderhamn).

Självklart namn. (Anders Ossborn, Falsterbo).

Bland övriga kandidater:

Gustaf Jansson

Visade att även en svensk kan i ett stort mästerskap. (Lars-Erik Jansson, Täby).

Alexis Ahlgren

Han är en av två svenska löpare som haft världsrekordet på distansen. Från 1912 till 1920, först på 40,2 km sedan på 42,195 km. 2.36.07 år 1913 måste vara ett utomordentligt bra resultat, med tanke på banor och utrustning (skor). Jag har sett att han var Sverigebäst fram t.o.m. 1948. Det tycks vara en häftig grabb som får min röst! (Börje Mattisson, Laholm).

Tack för bidrag och välformulerade motiveringar!

Priserna till Evy Palm och Kjell-Erik Ståhl kommer att utdelas på Stockholms Stadion i samband med Stockholm Marathon lördagen 3 juni.

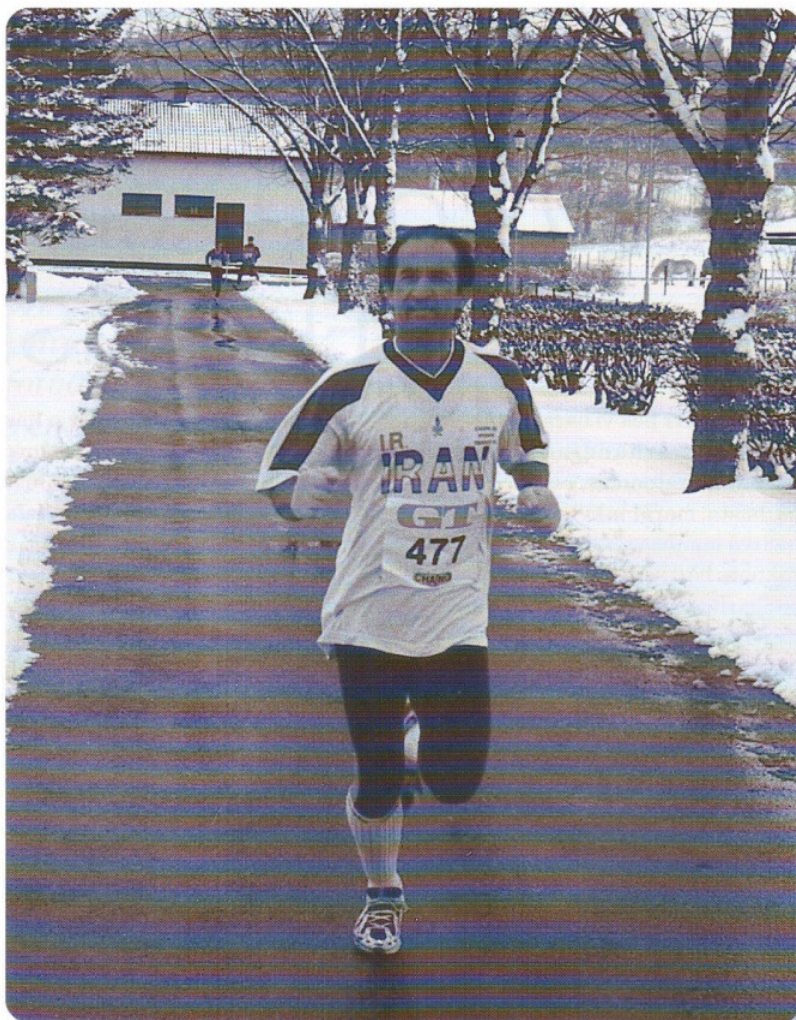
Iranier joker i leken i Kållerød

Text och foto: Jan Lind

Vem är Hossein Fazeil? Detta frågade sig såväl löpare som åskådare vid starten av Kållemaran lördagen 11 mars. Denne man startade i ett tempo, som om tävlingen gällde ett medeldistanslopp. Märkligt nog fanns han i startlistan registrerad som motionär. Efter en stund får jag kontakt med hans kamrat och coach, som förklarar att anmälan till loppet har skett telefonledes och att det inte alls var meningen att han skulle springa i motionsklassen. Han berättar att hans adept sprungit maran på 2.29 hemma i Iran och att han förgäves försökt att få honom överflyttad till 40-årsklassen, men att Solvikingarna märkligt nog inte accepterat detta.

Nåväl, efter en stund bedarrar farten något och **Peter Tefke** hinner ikapp och slår följe med iraniern. Varv efter varv (totalt sju varv + några extraslingor i starten) på den tuffa banan från Stretered ned till Kållerøds Centrum och sedan uppför i motvinden mot Stretered igen. Så småningom tvingas Peter släppa och bryta loppet, men bakom Hossein närmar sig ungdomarna **Ted Åhs** och **Andreas Vahe**, och vid sista vändningen i Kållerød kommer Ted ikapp och spurtar ifrån Hossein. Någon kilometer före mål passerar iraniern även av Andreas, loppets yngste deltagare (f. -76).

Ted vinner loppet på utmärkta 2.47.17 med Andreas som andre man i mål på 2.49.32. Dessa tider visar att såväl Ted som Andreas redan nu är mogna för tider ned mot 2.30-2.35 under gynnsammare förhållanden. Lycka till i fortsättningen!



Efter 2 km leder Hossein Fazail i överlägsen stil.

Närmast efter Hossein på tredjeplatsen uppenbarar sig glädjande nog ytterligare några "ungdomar", eller rättare sagt, tre M 35-löpare och en senior.

Bland etablerade långlöpare lyckades **Olle Rundberg** hålla undan för **Mats Zetterlund** i M 50-klassen. 3.11.41 resp. 3.12.21 är mycket aktningvärda tider på denna bana. Även i 60-årsklassen var det hårt mellan **Göte Ivarsson** och norrmannen **Per Holm-Olsen**, men Göte lyckades hålla undan med dryga minuten.

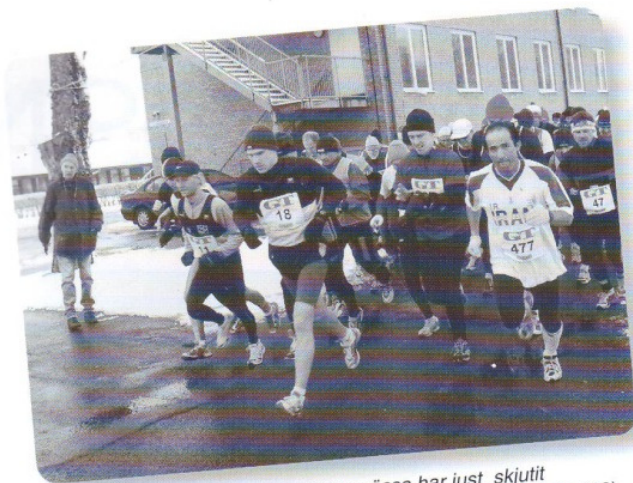
I damklassen fick **Ylva Rangne** denna gång ge sig för Storådalens **Tina Karlsson**, loppets yngsta kvinnliga deltagare.

Solvikingarna med initiativtagaren **Frank Brodin** har all heder av arrangemanget, men nog borde man ha låtit Hossein Fazeil ställa upp i M 40-klassen, där segertiden nu istället blev 3.18.

Första delen av loppet visade Frank

vägen genom att cykla framför ledaren, cyklade fel på ett ställe, men hade sinnesnärvaro nog att rätta till detta fel genom en kort extraslinga. Detta gjorde att distansen blev något för lång och skapade kaos bland deltagarna, men hellre detta än att efteråt få vetskap om att loppet inte hållit måttet. Bra handlat, Frank! Eftersom det snöat ordentligt natten innan hade Frank förresten jobbat hårt tidigt på morgonen med att skotta bort all snö från banan, så att deltagarna kunde få springa på ganska så torra gångvägar. Den hårda vinden kunde dock inte Frank göra något åt.

Vid prisutdelningen hade undertecknad glädjen att utdela **Sällskapets glastrofé** för hundra genomförda maratonlopp till **Kurt Gustavsson**, **standar** till **Christer Svantesson** och **förtjänstdiplom** till **Frank Brodin**, **Jan Krantz** och **Lennart Bengtsson**.



Bengt Andersson i orange Solvikingmössa har just skjutit startskottet. Snabbast iväg är Peter Tefke (11), Andreas Vahe (18) och Hossein Fazail (477).



Längre bak i fältet har Växjölöparna Kjell-Åke Åkesson (309) och Jens Rydberg (50) fått sällskap med Berndt Ekberg (475) från Töreboda.



Två varv kvar för damsegrarinnan Tina Karlsson, som hade sällskap med klubbkamraten Tord Blucher under hela loppet.



Göte Ivarsson fick kämpa hårt för att säkra segern i 60-årsklassen.



En ovanligt ung segerduo i ett svenskt maratonlopp: Tina Karlsson och Ted Åhs.



Ostraffbart. Kurt Gustavsson tar emot glastrofé nr 21.

SUVERÄN UPPVISN

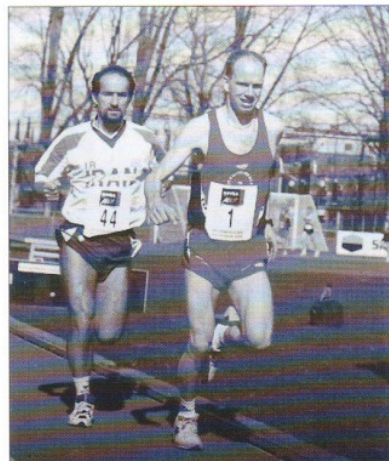
Stefan Hall debuterade för sin nya klubb Flemingsbergs SK genom att knäcka allt motstånd i den andra upplagan av **Heleneholms Marathon** 8 april.

sen som Stefan avverkade för att inte tappa fart var säkerligen något femtiotal meter extra. Detta var femte gången Stefan sprang på 2.28, men säkerligen hans allra bästa insats!

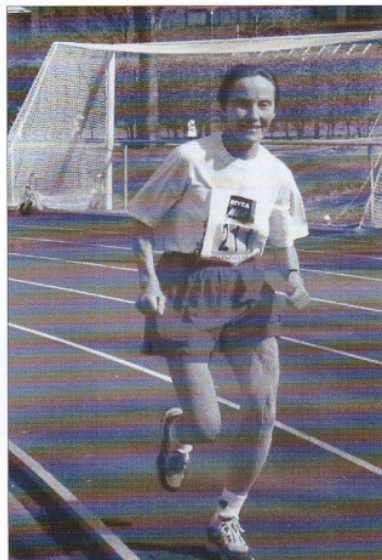


Starten har just gått. På bilden syns bl.a. Hossein Fazali (44), Sören Söndergaard (64), Lennart Hansson (65), Robert Glembro (3), Frank Brodin (102), Sören Meurling (82), Jörgen Nilsson (22), Gert-Inge Nilsson (104) och Micke Hill (25). Stefan Hall har redan hunnit ut ur bilden.

Redan efter tre kilometer sprang Stefan ifrån iraniern **Hossein Fazali**, som var den ende som hängde med så långt i Stefans hårda utgångstempo. Sedan fortsatte Stefan i jämn hård fart på de fina gångvägarna, där många Malmöbor flanerade i det vackra vårvädret (sol, 10 grader, men en något kylig vind på sina håll). Bitvis var det ganska trångt, så distan-



Stefan Hall och Hossein Fazali har redan efter 400 meter lämnat övriga fältet bakom sig.



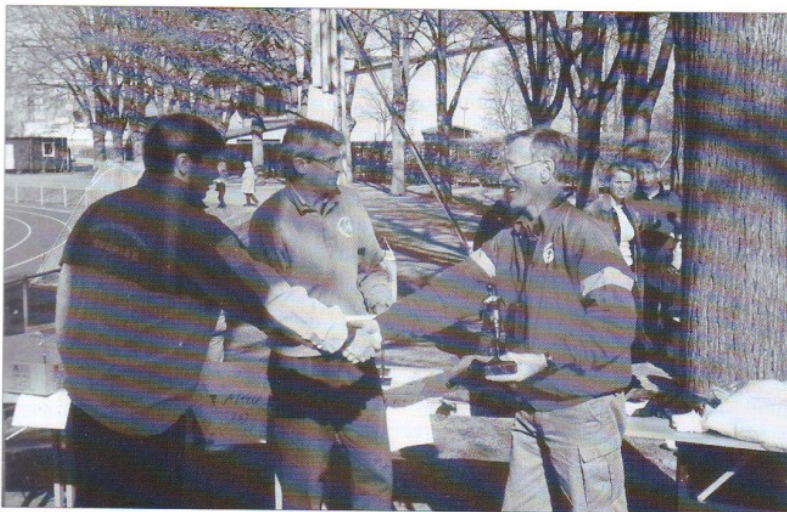
Gunilla Mårtensson gjorde ett imponerande lopp.

Slagen med 14 minuter och passerande Hossein på slutvarvet, sprang hemmaklubbens **Jörgen Nilsson** i mål som andreman. Roligt att det höll såpass bra för Jörgen denna gång, eftersom han tydligen alltid satsar



Sören Söndergaard (64), Tommy Hagberg (2), Stefan Malmros (43) och Robert Glembro (3) ligger väl framme i början av loppet.

IG AV STEFAN HALL



Bertil Claesson mottar Sällskapets statyett av Micke Hill och Jan Lind.

hårt på tider nedemot 2.35 med sällan lyckas då han inte är tillräckligt tränad för dessa tider. Viljan finns, men inte tiden för att hinna träna ordentligt. Även **Lennart "Rosa Pantern" Hansson** försökte jaga ikapp Hossein på slutvarvet, men fick aldrig riktigt kontakt. Lennart vann dock sin klass (M45) liksom även Jörgen (M35) och Hossein (M40). Fina insatser noteras även för **Stefan Malmros**, **Sören Söndergaard**, **Sören Meurling** och **Ingemar Lemel**, den sistnämnde med ett nytt personligt rekord, och framförallt av segraren i damklassen, 62-åriga **Gunilla Mårtensson**, som noterade svenskt åldersrekord!



Tre Heleneholmare med sina statyetter Ulf Agrell, Sven Svanfelt och Noe Engfeldt.



Tommy Persson tackas för ett intressant föredrag.

Arrangemanget, under ledning av klubbens verkliga eldsjäl, **Nils-Olof (Noe) Engfeldt** var mycket välordnat och väl genomtänkt. Bl.a. inleddes loppet med start på idrottsplatsen och en slinga på två kilometer fram till själva varvbanan på exakt 10 kilometer och som avslutning 195 meter in på idrottsplatsen. Detta gör alltså att kilometerskyltarna för t.ex 5, 15, 25 och 35 km finns på samma ställe och likaså 10, 20, 30 och 40 km. Lätt för löparna att kolla sina mellantider och smart tänkt av arrangörerna!

Vid prisutdelningen utdelades kilometerskyltarna för t.ex 5, 15, 25 och 35 km finns på samma ställe och

likaså 10, 20, 30 och 40 km. Lätt för löparna att kolla sina mellantider och smart tänkt av arrangörerna!

Vid prisutdelningen utdelades bl.a. Sällskapets statyett till Växjölöparen **Håkan Sjöo**, och i samband med årsmötet, senare på kvällen, till tre av Heleneholms egna maratonlöpare, **Noe Engfeldt**, **Ulf Agrell** och **Sven Svanfelt**. Inramningen av själva årsmötet var även detta en fullträff ur arrangörssynpunkt med bl.a. klubbens egen **Tommy Persson**, som gästföreläsare och många klubbmedlemmar, som stannade kvar under årsmötet.

Tack **Heleneholms IF** för en mycket trivsamt dag!

Ett Tips: Marathon & Beyond

Text: Robert Alnebring

För en tid sedan snubblade jag över ett reklamblad för en löpartidning som jag aldrig hört talas om tidigare, Maraton & Beyond och tänkte man kan väl alltid chansa. Det blev en mycket positiv överraskning.

Den kommer ut med sex nummer per år. Följaktligen är den inte en nyhetstidning. I stället innehåller den "tidlösa" artiklar om marathon och ultralopp. Artiklarna är välskrivna och, för att vara en tidning, långa. Ingen snuttifiering här inte. Både format

och innehåll gör att M&B påminner mer om en bok än en tidning. Fördelningen är ganska jämn mellan marathon och ultra men det finns en dragning åt "äventyrslopp" som Antarktis och Marathon des Sables.

Några stående inslag är rubriken "Mitt mest minnesvärda lopp och vad jag lärde mig av det" av en löparprofil samt en presentation av ett nordamerikanskt marathonlopp. Det kanske inte känns så aktuellt att läsa om t ex Cincinatti Flying Pig Marathon, men jag tycker att även dessa artik-

larna är läsvärda. Vidare brukar en bok finnas med som följetong. Senast avslutad var det bostonlegenden Clarence DeMars memoarer.

I övrig så påminner innehållet om vanliga löpartidningar med tränings-tips och reportage från lopp, men som sagt mer innehållsrika och oftast med någon annan vinkling än vad man brukar få läsa.

Marathon & Beyond, 411 Park Lane Drive, Champaign, Illinois USA, : www.marathonandbeyond.com

Maraton i Finland

Datum	Start	Lopp
13.5.	kl 12	Euramaraton (nära Björneborg)
20.5.	kl 12	XXVIII Seinämaraton, Seinäjoki (80 km från Vasa)
27.5.	kl 18	Suomi-juoksu, 100 km, maraton och halvmaraton, Åbo
27.5.	kl 12	Oulu-maraton, Uleåborg
10.6.	kl 22	Yöttömän yön maraton (Santa's Midnight Sun Marathon), Rovaniemi
17.6.	kl 12	Joulupukin maraton (Santa's marathon), Rovaniemi
17.6.	kl 17	Suvi-illan maraton, Forssa (södra Finland)
1.7.	kl 10	Merikarvian maraton, Merikarvia (nära Björneborg)
7.7.	kl 22	XII Varpaisjärven yömaraton (nära Kuopio i östra Finland)
8.7.	kl 17	Hiekkasärkkien maraton, Kalajoki (120 km till norr från Karleby)
9.7.	kl 12	Paavo Nurmi Marathon, Åbo
16.7.		EM-maraton-veteranmarathon, Jyväskylä
21.7.	kl 18	Jakob-Marathon, Jakobstad
22.7.	kl 13	Kupari Maraton, Outokumpu (nära Kuopio)
23.7.	kl 12	III Tampere Marathon, Tammerfors
29.7.	kl 15	XV Kaupunkimaraton, Hämeenlinna (Tavastehus)
5.8.	kl 15	Kuusaan Maraton, Haapajärvi
12.8.	kl 15	VI Atria-maraton, Nurmo (80 km från Vasa)
19.8.	kl 15	XX Helsinki City Marathon
2.9.	kl 11	16. Venetsialaismaraton, Karleby
2.9.	kl 13	XVI Vaasa-Vasa Marathon (Kvarken Marathon Cup med Umemaran)
9.9.	kl 12	Maisematiemaraton, Urjala-Huittinen (sydväst-Finland)
9.9.	kl 12	Savusauna Marathon, Kuopio (östra Finland)
9.9.	kl 12	Ruskamaraton, Kittilä Levi (Lappland)
23.9.	kl 11	19. Kullervo Maraton, Joutseno (nära Lappeenranta)
1.10.	kl 12	VII Vantaan Maraton, Tikkurila (nära Helsingfors)
8.10.	kl 10.30	Osmon Super-Maraton, Pieksämäki
21.10.	kl 12	II Kulta & Kello-maraton, Haapajärvi
29.10.	kl 9	Åland Maraton, Mariehamn
4.11.	kl 11	XXVI Rautaveden maraton, Vammala (mellan Björneborg och Tammerfors)
6.12.	kl 10	Itsenäisyysmaraton (Självständighetsmaraton), Kuopio



Svenska maratonlopp 2000

Datum	Tävlingsplats	Tel. kansli	Tel. bostad	Kontaktperson	Övrig information
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 Tjårlund	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
15 juli	Killinge		0980-180 90	Lennart Rantatalo	Flera vändpunkter
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	0670-12350	0670-12288	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

Terrängmaran i Gröndal, Trollhättan i slutet av mars blev tyvärr inställd p g a många nedblåsta träd. Vårsåsongen 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 tillbaka 2001.

Birger Fält

Maratonlopp i Norge och Danmark?

Närmare upplysningar genom Jan Lind
per tel. 08 - 626 94 49 (kvällstid och helger)

Lugnt årsmöte i Malmö

Den 8 april hölls Marathonsällskapets årsmöte i Malmö, i anslutning till den andra upplagan av Heleneholms Marathon. Lokalen var Heleneholms Slottsrestaurang alldeles intill Heleneholms idrottsplats. Ett trettiotal av våra medlemmar hade tagit sig tid att delta i mötet. Glädjande många av våra medlemmar i Malmö deltog. Efter goda smörgåsar var det så dags för kvällens gäst, Heleneholms egen Tommy Persson att berätta om sin karriär.

Text: Birger Fält

Föredrag

Tommy Persson, nu 45 år fyllda är en av Sveriges allra bästa maratonlöpare genom tiderna. Efter att ha tillhört Sverigeeliten på långdistans i flera år så debuterade han på Vintermaran i Göteborg 1979 med att vinna på 2.13.50. Nu visade sig banan vara ca 450 m för kort, men det motsvarar ändå den bästa debuttiden en svensk maratonlöpare gjort. Kjell-Erik Ståhl hade debuterat ett par månader tidigare med 2.16.49. Detta var början på en stark dominans från dessa två skåningar inom svensk maratonlöpning i flera år framåt. Tommy gjorde sin bästa tid, 2.11.02 när han vann i Columbus, Ohio hösten 1980. Som främsta merit sätter han tredjeplatsen i Europacupen i Frankrike 1981. Medan vi i Sverige främst minns hans seger i Stockholm Marathon 1985. Två OS, ett VM och ett EM deltog Tommy i, dock utan större framgångar. Tommys föredrag handlade mycket om Asien då han sprang ett stort antal maratonlopp i den delen av världen. Japan, Kina, Indien, Korea och Malaysia var några av de exotiska länder som han fick se under sin maratonkarriär. Skador gjorde sedan att han lade skorna på hyllan 1987 och återupptog sina studier. På frågan om han kunde tänka sig att springa maraton igen svarade han att det fanns 20 kg i vägen!

Årsmötet

Här följer ett kortfattat sammandrag av Årsmötet. Efter att ordförande Mikael Hill öppnat årsmötet valdes Kenneth Gunnarsson till ordförande och Ulf Agrell till sekreterare för mötet.

Verksamhetsberättelsen godkändes, revisorernas berättelse lästes upp och styrelsen beviljades ansvarsfrihet.

Förslag från styrelsen

Sedan följde förslag från styrelsen. Dessa publicerades i sin helhet i Marathonlöparen nr 1. Årsmötet beslöt bifalla styrelsens förslag, vilket även en majoritet av de som lämnat synpunkter via vår hemsida på Internet gjort.

Förslag 1 gällde ändring av invalda ständiga medlemmar. Den som varit medlem i minst 30 år skall kunna väljas till ständig medlem. Ständig medlem betalar liksom hedersmedlem ingen medlemsavgift.

Förslag 2 gällde att ta bort kravet om fullföljt maratonlopp för att bli medlem.

Förslag 3 gällde att ta bort tidsgränsen för att bli medlem.

Förslag 4 gällde att låta alla nationaliteter vara med i Sällskapet.

Då förslag 2 gick igenom togs aldrig förslag 3 och 4 upp. I nya stadgarna kommer att stå: **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.**

Mötet beslutade sedan om oförändrad medlemsavgift, 200 kr för medlem och 100 kr för familjemedlem. Motioner

Sedan följde motioner från medlemmar. De första fyra motionerna, från Tony Bristow och Konrad Hernelind presenterades i sin helhet i Marathonlöparen nr 1.

Motion 1 gällde ett tillägg av två punkter på årsmötesdagordningen, godkännande av verksamhetsplan och budget för det kommande året. Bifölls av årsmötet.

Motion 2 gällde att ändringen i motion 1 skulle genomföras med omedelbar verkan. Årsmötet biföll med den ändringen att verksamhetsplan och budget presenteras på övriga frågor.

Motion 3 handlade om att tydliggöra revisorns uppgifter och ansvar i stadgarna.

I stadgarna föreslogs följande tillägg: **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.**

Bifölls av årsmötet.

Motion 4 rörde valen av funktionärer och valberedning. Motionärerna föreslog att dessa val skulle läggas före behandlingen av motioner på dagordningen. Bifölls av årsmötet.

Motion 5 från Lars Moberg gällde införande av sk pins för 25, 50 resp 100 maratonlopp. Dessa skulle kunna bäras när man inte är idrottsklädd till skillnad mot motsvarande overall-märken. Årsmötet avslag motionen då kostnaden ansågs vara för stor i förhållande till efterfrågan. Dock fick styrelsen i uppdrag att undersöka vad dessa pins skulle kosta. Motion 6 från Peter Fredriksson gällde tillsättande av en oberoende arbetsgrupp för granskning av underlag för rambeslut. Styrelsens yrkade avslag med motiveringen att vi redan följer RF:s normalstadgar. Årsmötet tyckte att det var onödigt med en

"styrelse" som skulle granska styrelsen och yrkade avslag på motionen. Motion 7 från Lennart Hansson gällde att Sällskapet skall arbeta för att antalet maratonlopp i Sverige begränsas till 10-15 och försöka påverka arrangörer att ordna lopp på 25-30 km i stället. Detta för att få bättre klass både på maratonloppen och de svenska maratonlöparna. Årsmötet avlog motionen då Sällskapets syfte fortfarande är att verka för maraton, men styrelsen fick i uppdrag att genom Friidrottsförbundet försöka verka för fler lopp på 25-30 km.

Val av funktionärer

När det gällde val av funktionärer så blev det omval av alla som stod på tur att avgå. Ordförande Mikael Hill omvaldes på ett år, ledamöterna Rebecka Gräsman, Anita Gustavsson och Ulf Mathiasson omvaldes på två år. Suppleanterna Per-Arne Allén och Ove Engman omvaldes på ett år. Revisorerna Jan Höijer och Jan Lindblom samt revisorssuppleanten Tore Billman omvaldes på ett år. Den tidigare valberedningen, Robert

Alnebring, Anders Jansson och Monika Simson med Robert Alnebring som sammankallande fick nytt förtroende.

Verksamhetsplan

Sedan presenterades verksamhetsplanen för det kommande året:

- Utveckla samarbetet med kontaktombuden
- Aktivt erbjuda tävlingsarrangörer att annonsera i Marathonlöparen
- Dela ut tävlingsinbjudningar i samband med lopp och mässor där vi har möjlighet
- Ge ut en arrangörshandbok för långlopp i samband med Friidrottsförbundet
- Ta fram nytt informationsmaterial
- Ta fram ett statistikhäfte om svensk maraton
- Ta fram en 100-årsbok om svensk maratonlöpning
- I samband med Friidrottsförbundet ta fram en utbildningsplan för banmätning

- Ta fram och utveckla nya funktioner och prisvärda kläder
- Komma ut med sex nummer av Marathonlöparen

Utmärkelser

Sedan meddelade Mikael Hill att styrelsen utsett Anna Hansson, Stockholms Studenter och Jonas Hagelin, Mölndal till 1999 års uppstickare inom svensk maratonlöpning. De kommer att få sina utmärkelser i samband med Stockholm Marathon. Marathonsällskapets omröstning om århundradets manlige resp. kvinnliga maratonlöpare vanns överlagset av Kjell-Erik Ståhl och Evy Palm. De kommer att få sina priser vid Stockholm Marathons prisutdelning. Slutligen hade vi nöjet att dela ut statyetter för 50 fullföljda maratonlopp till tre stycken Heleneholmare. Mötesskreterare Ulf Agrell, Sven Svanfelt, samt tävlingsledaren Nils-Olof Engfeldt.

Därefter avslutade skicklige mötesordföranden Kenneth Gunnarsson årsmötet.



**STRÖMMINGS
MARAN**

i SÖDERHAMN "Sveriges mittersta skärgård"

PUBLIKFESTEN

FÖR ARTONDE ÅRET
SÖNDAGEN 20 AUGUSTI

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

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

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

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

**Ölands
Marathon**

Lördagen den 12 augusti 2000
kl. 14.30

Fullständig Klassindelning

Inbjudan och upplysningar:
Högby IF
Box 92, 380 74 Löttorp
Tel och fax: 0485/205 64
och genom Lars Hansson
08/530 395 17 eller 0458/20535

VAD INNEHÖLL MARATHONLÖPAREN 1968 – 1999?

Av Åke Lutner

Aven om inte nummer 1 (stencilerat häfte på 6 sidor) betingar lika högt värde som Rekord-Magasinet eller är lika överlägset alternativ till skolböckerna, så kan innehållet vara värt att uppmärksamma, när jag nu håller en gammal kärlek i handen som aldrig rostar; dock kan en gulblek nyans märkas på omslagssidan, som illustrerar en löpare omgiven av två olivkvistar svävande över marathonstenen. Därunder tidningens namn MARATHON-LÖPAREN (med bindestreck), medlemsblad från Svenska Marathonsällskapet, Box 2003, 103 11 Stockholm 2, med svarta bokstäver och siffror.

När Svenska Marathonsällskapet bildades den 22 mars 1952 i Stockholm, tog det precis 16 år innan vi marathonlöpare föräradades en egen publikation, som alltid hetat MARATHONLÖPAREN och vars innehåll här och nu skall sammanfattas. Denna unika, populära och förträffliga skrift eller "kunskapsbank" om ni så vill har under sin trettioåriga existens utkommit med 164 nummer och totalt 3044 sidor med synnerligen varierande sidantal från 6 sidor till 40 sidor (nr 66/1983). År 1971 utkom endast 2 nummer och åren 1985-1987 hela 7 nummer, men från år 1988 har 6 nummer per år utgivits.

Styrkan och tjueningen har varit att spalterna stått öppna "för vem som helst" och oräknliga personer har medverkat, vilket kan förklara det heterogena innehållet från filosofiska betraktelser till träningsfysiologiska rapporter. För att inte tala om alla de som skildrat sina bittra träningsserfarenheter i form av skador till de mer lustfyllda upplevelserna av maror runt jordklotet. Förhoppningsvis kan föreliggande tidningshistorik hjälpa till att minnas och återuppleva 1900-talets många intressanta artik-

lar, reportage, referat, debattinlägg och insändarbidrag.

Nr 1/68

Alltså – på våren 68 kom första numret och ordförande Per-Inge Johansson skrev tidningens första ledare på en A4-sida med dubbelt radavstånd:

"Till Sällskapets medlemmar.

MARATHON-LÖPAREN är namnet på Svenska Marathon Sällskapets medlemsblad. Detta blad skall utgöra en förbindelselänk mellan aktiva och passiva medlemmar är styrelsens förhoppning. Eftersom Svenska Marathon Sällskapet för varje år haft glädjen få allt fler nya medlemmar, som måhända inte känner till så mycket om vår sammanslutning, kanske en liten kort information kan vara på sin plats.

Sällskapet bildades år 1952 av ett antal för saken intresserade marathonlöpare. Vår uppgift var i första hand att försöka blåsa liv i en försummad och förslummad gammal fin idrottsgren. De aktiva marathonlöparna voro få och tävlingstillfällena ännu färre – de senare inskränkte sig som regel till ett enda maratonlopp årligen och där ställde inte många löpare upp. Men tiderna förändras. Nu är det någon mening med att underkasta sig träning eftersom det finns så många tävlingsmöjligheter för en marathonlöpare av i dag, och att det även gett synliga bevis vittnar ju senaste årens tävlingar tydligt och klart om. Som t ex på fjolårets SM.

Vi tycker att maratonlöpningen i vårt land rott upp sig alldeles kolossalt under de senaste åren och framför vårt tack till alla som medverkat här till – aktiva och arrangörer – ingen nämnd och ingen glömd. Må vi fortsätta på den inslagna linjen!

I Svenska Fri-Idrottsförbundets och Svenska Marathon Sällskapets regi

avhålls vårt traditionella maratonlopp i Stockholms Stadion lördagen den 8 juni 1968. Löparna tävlar om Svenska Marathon Sällskapets poängpris.

Inbjudan återfinnes på annan plats i detta blad.

Till sist: glöm inte sända in den lilla årsavgiften medelst bifogade inbetalningskort. Årsavgiften är som vanligt 5:- kronor för aktiva medlemmar samt 10:- kronor för oss övriga. Skulle dessutom någon vilja ge ett bidrag till pris vid årets stadiontävling tackar vi på förhand hjärtligt för detta."

Med kamratliga hälsningar
SVENSKA MARATHON SÄLLSKAPET

PER-INGE JOHANSSON
ordf.

Då vänder vi på bladet och vad hittar vi väl där, jo följande:

Utgivare: Svenska Marathon-sällskapet

Utgives: cirka 4 ggr per år

Sammanställare: Per-Inge Johansson

Utgårdsvägen 19 136 01 HANDEN
Medarbetare: Bidrag till texten emottages tacksamt från alla medlemmar.

Bidragsgivare till detta nummer:
Rooney Magnusson och Olle Wallin

Juni Marathon

Svenska Marathonsällskapet och svenska Fri-idrottsförbundets maraton arrangeras för 8:e gången lördagen den 8 juni 1968. Start och mål på Sthlm. Stadion.

Banan är den sedvanliga i Liljansskogen. Löparna tävlar om Svenska Marathonsällskapets poängpris; samtliga löpare som fullföljer på en tid av 3.30 timmar erhåller pris.



TIDSHEMA

Kl	12.30	Läkarundersökning
	14.20	Start
	16.45 ca	Första man i mål
	18.30	Prisutdelning och kamratmåltid.

Anmälan till SFIF senast den 4.6.

ÅRSMÖTE

Svenska Marathonsällskapet avhöll årsmöte onsdagen den 24 april. Mötet valde till att leda Sällskapets verksamhet under kommande år följande:

Ordf.	P-I Johansson
	Erik Lundwallh
	Stig Nordell
	Olle Wallin
	Elis Hultgren
	Erik From
	Karl Karlsson
Rev.	Gustav Kinn
	Erik Ståde

TÄVLINGSDATA 1968

1.5	Växjö	25 km
23.5	Kungsbacka	27 km
26.5	Nora	25 km
	IK Stern	27 km
9.6	Tranås	19 km
3.6	Furuviik	25 km
8.6	Stockholm	42 km
15.6	Sken Israel	19 km
16.6	Gagnef	30 km
21.6	Granbergsdal	20 km
	Strömsund	20 km
30.6	Råby Rekarne	20 km
5-6.7	Nord Mäst.Island	42 km
14.7	Falkenberg	20 km
27.7	SM Göteborg	30 km
20.7	Liverpool - Blackpool	42 km

På sida 3 finns en rubrik:
Bestämmelser angående märken och

diplom

Aktiv maratonlöpare som första gången fullföljer ett maratonlopp på allmän tävling med tid under 3 1/2 timme erhåller Sällskapets märke förgyllt och i blå emalj, att bäras å rockslaget. Skulle någon, därtill förtjänt, inte hava erhållit märket skall han vända sig till Svenska Marathon-sällskapet för erhållande av sådant.

Passiva medlemmar, f.d. maratonlöp-are, kunna erhålla samma märke mot erläggande av tio kronor.

Sällskapets synnerligen vackra diploma tilldelas de medlemmar som fullföljt minst fem maratonlopp på allmän tävling, oavsett tidpunkten. Ansökan härom skall göras skriftligt till Svenska Marathonsällskapet, Box 2003, Stockholm 2. Diplomet erhålles utan kostnad av därtill berättigad. En förutsättning är dock givetvis att vederbörande medlem av Sällskapet erlagt sin årsavgift punkligt och inte häftar i skuld härför.

Stockholm den 18 mars 1965

SVENSKA MARATHON-SÄLLSKAPET

Styrelsen

På sida 4 ett bidrag från Olle Wallin som ger råd och råd hur man på bästa sätt skall förbereda sig inför ett maratonlopp veckan före med rätt kost efter det att han refererat till GIH:s undersökningar. Alltså, kolhydratrik föda ger större uthållighet vid tungt arbete än fett och protein. Nu vet alla det!

Därefter får man veta att stora kolhydratdepåer byggs upp effektivast genom att först tömma sina depåer under några dygn genom t ex löpning i 2 timmar ...

En dietlist serveras läsarna med fett/proteinrik föda som kött, ägg, fisk + fett och vatten. Att användas under "fastan." Därefter presenteras uppladdningskosten: bröd, potatis, pannkakor, mycket glass + saft, öl, the och druvsocker. Att dricka kaffe med mycket socker rekommenderas 3 timmar före tävlingen.

– Sedan är det bara att "kuta", du kommer att göra din bästa prestation, manar Olle.

Som en liten parentes i detta sammanhang, hjälp till att påpeka för arrangören att skall de ge löparna en chans att följa reglerna under en tävling, så får de inte servera kalla drycker under tävlingen. Som det nu är, t o m mästerskapstävlingarna kör med kall dryck, måste löparna bryta mot reglerna och ha egna langare.

Jag hoppas vi ses på tävlingarna i sommar!

Olle Wallin

På sidorna 5 och 6 uppenbarar sig söderkisen Rooney Magnusson som redan i början på 60-talet gjorde sitt första försök att sammanställa en svensk genom-tiderna-statistik med minst 100 resultat på maraton, men lyckades bättre denna gång med ettan Erik Östbye på 2.20.12 (1967) och 110:an Bengt Olsson, IFK Göteborg, med 2.49.46 (1964). Förnamn, tävlingsplats och tävlingsdatum saknas liksom födelsedata och kompletta klubbnamn. Annars är Rooney mest känd som mångkampsstatistiker och i högsta grad fortfarande statistiskt aktiv.

Nr 2/68

Ingen ledarsida, men redaktörerna Olle Wallin och Gudrun Arenander (SFIF) lovade att den kommer nästa

Löparnas plats på Internet

– direktanmälan till de stora loppen – träningsråd
– nyheter – idrottsmarknad – forum – butiker



MARATHON.SE

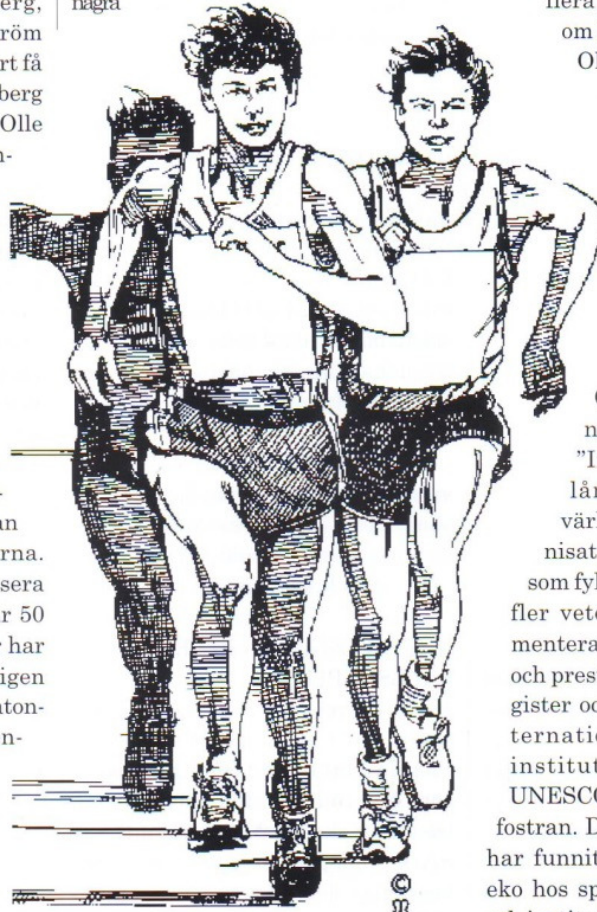
Tel: +46 (0)498-25 86 00 | Fax: +46 (0)498-521 30
E-mail: webmaster@marathon.se | http://www.marathon.se

gång. Under rubriken "Lite av varje..." får vi till livs blandad kom-pott där Olle vill ha Östbye till Mexiko OS, och frågar läsarna om de känner någon mecenat... "Glöm inte Göteborgs Marathonklubbs 10-års-fest 24/11, för de gör mycket för mara-tonlöpning." Chris Wade beröms för sina toppinsatser. Lars Källberg, Sture Gustafsson, Bernt Ekström uppmuntras och Olle hoppas snart få se Peter Fredriksson, Gunnar Edberg och Henry Nilsson på landsväg. Olle förbereder resa till Kosice, Mein-red Nägele "Rundbrev" och Erik Steutel "De Veteran" hälsar till alla svenska maratonlöpare. Sedan notoriska vädjan om manus till tidningen och önskan från alla arrangörer att sända resultatlistor.

Eldsjälen Olle har lagt beslag på kassan och finner att många medlemmar inte betalat med-lemsavgiften, samtidigt vädjar han om ekonomiskt stöd från läsarna. Frågar klubbar om de vill annonsera i medlemsbladet, 1/6-sida kostar 50 kr. En av Olles många drömmar har gått i uppfyllelse när "vi" äntligen skall få en förbundsman för maraton-löparna, Sven Wahlberg, Sollen-tuna. En toppenkille, enligt Olle.

Resultatlista från NM och Olle strör beröm över våra löpare. En sida av Olle om de första ve-teran-VM tävlingarna i Baarn/Hol-land + resultatlista. En av Olle egen-händigt skriven annons om klassiska Stockholms-loppet (halvmara) runt Laduviken och samling vid Fiskartorpets Friluftsgård. Sedan

följer två sidor om Östbyes kosthåll för topprestationer – som är ett ut-drag ur "Hälsa" skrivet av sol-vikingen Risto Lahna. På sista sidan komplett lista av Förbundsmaran med 22 fullföljande och åtta utgående med segrande Chris Wade 2.26 och jumbon 3.52 för Tony Bristow, som några



är senare skulle mer låta tala om sig i Marathonsällskapet.

Nr 3/68

Nej, det blev ingen ledare men några

nya skribenter att glädjas åt: Sven Wahlberg, Lennart Östbrant och från Malmö AI = resultatlista från SM-maran med 47 fullföljande och sist Göte Ohlsson (3.40.00), Malmö Frisksportklubb, och ettan Chris Wade på 2.24.37. På grund av det svaga maskinskrivningstrycket är flera sidor svårlästa. Tre sidor om hur skadligt saltet är som Olle skrivet av ur "Hälsa". Sven funderar om svensk maratonlöpning och talade med åtskilliga löpare i Malmö om önskemål och problem. Läger och utlandstävlingar stod högst på önskelis-tan.

Ombudet för Sverige, Len-nart Östbrant, berättar att "Intressegemenskap äldre långdistanslöpare" är en världsvid internationell orga-nisation för långdistanslöpare som fyllt 40 år. De försöker ordna fler veteran-tävlingar och doku-mentera de aktivas hälsotillstånd och prestationer, har infört kortre-gister och samarbetar med de in-ternationella vetenskapliga instituten och Presidenten i UNESCO-rådet för hälsa och fysisk fostran. Dessa löpares prestationer har funnit ett världsomspännande eko hos sportförbund, idrottsläkare och institut. Varje kvartal utkommer "rundbrieffen" (cirkulärskrivelser) som offentliggör prestationsöversik-ter och sammanställer resultatlistor ...

Fortsättning i nästa nummer.

Fortsättning från sid 5

har utdelats till Anna Lindh, Ture-bergs IF och Jonas Larm, IK Wilske.

Styrelsen har under året tagit fram nya träningsoveraller i nytt utfö-rande, en ny skärmvägg samt en ny 20-lopps trofé.

Sällskapet har firat 100-års jubileum, sen det första svenska maraton-loppet, med en träningstur efter den gamla bansträckningen samt upp-märksammat jubileet i samband med Vintermarathon i Södertälje.

Jubileumsloppet blev dessutom Sve-riges näst största maratonlopp med ca 300 deltagare

Styrelsen föreslår att uppkommet överskott balanseras i ny räkning.

Slutord

Verksamhetsåret är till ända och y-terligare ett år finns i Sällskapetets historia. Sällskapetets ekonomi är fort-satt god.

Vi önskar alla våra medlemmar fort-

sättningsvis ett bra löparår 2000. Svenska Marathonsällskapet, Malmö den 8 april 2000.

Mikael Hill
Rebecka Gräsman
Elisabeth Westerlund
Birger Fält
Jan Lind
Ulf Mathiasson
Anita Gustafsson
Per-Arne Allensten
Ove Engman
Lennart Carlander (adjungerad)

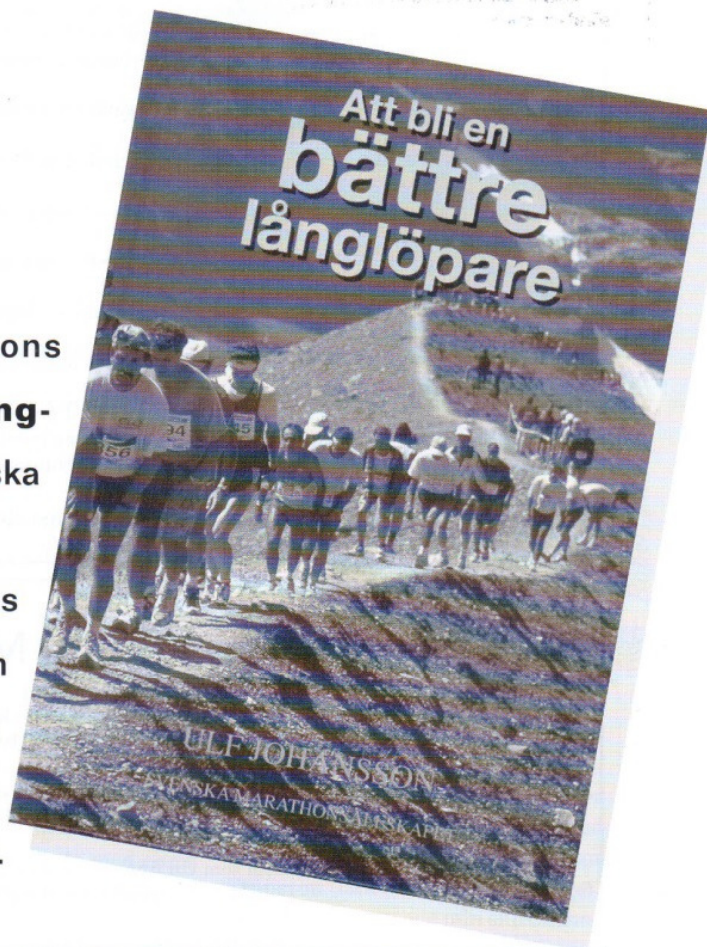
ULF JOHANSSONS LÖPARBOK

Annon

Tips inför Stockholm Marathon

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

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



Ja, jag beställer ex. av "Att bli en bättre långlöpare".

Pris: 1 ex. 200:-, 2 ex. 390:-, 3 ex. 580:- o.s.v.

Sänd mig boken/böckerna tillsammans med ett inbetalningskort.

Jag lovar att betala inom 8 dagar efter mottagandet.

Namn: _____

Adress: _____

Postnummer: _____

Telefon: _____

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

Följ med till Budapest i höst! 1 oktober 2000 Marathon

Svenska Marathonsällskapet planerar en flygresa till Budapest tillsammans med Den norske löpsorganisajonen till denna vackra stad vid Donaus stränder och som har haft en mycket omväxlande historia. Reseledare är en norsk löparkollega som också har sina rötter i staden. Teknisk arrangör är Bennett BTI i Larvik.

Resan går från Arlanda fredagen den 29 september och efter ankomsten till Budapest blir det buss till hotellet som ligger strax intill start och målområdet. På lördagen blir det en halv dags sightseeing med norsktalande guide. På söndagen den 1 oktober går så själva loppet och skälet till att vi är i Budapest. Och vem vet, så kanske det blir ett bad i något av de berömda badhusen efter själva loppet.

På måndagen är det sedan hemresa.

Det finns även möjlighet att mot tillägg stanna kvar några dagar och på egen hand upptäcka staden.

Priset på denna långhelgsresa är preliminärt SEK 6990:- räknat efter dagens kurs 20/3.00.

Tillägg för enkelrum är SEK 500:-

För den som vill vara kvar några dagar så är tillägget SEK 550:- per natt.

Minsta antalet är 15 personer.

I priset ingår:

flygres Stockholm - Budapest och åter, inkvartering hotell under tre nätter i delat dubbelrum, frukost och middag, transfer mellan flygplats och hotell, halvdags sightseeing, skatter och intreavgifter, norsk löpande reseledare.

Anmälan senast den 1 augusti 2000.

Följ med till Paavo Nurmi Marathon, Åbo. 9 Juli 2000

Svenska Marathonsällskapet arrangerar i samverkan med Viking Line en paketresa till Åbo för dem som vill springa enhelmara eller halvmara under sommarens ljusaste tid.

Resan avgår från Stockholm på kvällen den 7 juli och efter ankomsten på morgonen den 8 inkvarteras vi på Hotel Scandic Marina Palace alldeles intill tävlingsområdet.

Vi har en fri dag, men för dem som vill finns det även en frukostjogg på några kilometer som uppvärmning inför söndagens stora maratontävling.

På söndagskvällen blir det sedan hemresa med Vikingline för att vara åter till Stockholm på måndag morgon.

Med anledning av att det redan är ganska mycket bokat har vi fått olika typer av hytter i olika prisklasser därför blir också prisdifferenser. Priserna är preliminära eftersom hotellet ännu inte meddelat sina sommarpriser.

Priser:

utresa i dubbelhytt i kat A / hemresa i dubbelhytt i kat B pris 1710:-

utresa i dubbelhytt i kat B / hemresa i dubbelhytt i kat B pris 1610:-

utresa i fyrbäddshytt i kat B / hemresa i fyrbäddshytt i kat B pris 1330:-

Vid ett deltagarantal av minst 15 personer.

I Priset ingår:

båtresan enligt ovan med Viking Line, frukost ombord på utresan och hemresan, Viking middagsbuffé på utresan och hemresan, Reseledare.

Anmälan senast den 15 maj 2000.

En nyhet för året är att du kan göra en anmälan till de olika resorna via e-mail. Gå in på www.marathon.se, vidare till Svenska Marathonsällskapet och till sist "Resor"

Där finns en anmälningsblankett att fylla och sedan bara sända iväg.

Bekräftelse på resan kommer därefter att översändas.

Men det går naturligtvis även på det traditionella sättet per post eller telefon till mig.

P A Allensten.

Monaco International Marathon

1999-11-21

Monaco International Marathon gör verkligen skäl för namnet internationellt, inte bara för att det är många nationaliteter med utan för att loppet går genom tre länder. Deltagarna kommer från 32 olika nationer. Flest är fransmännen följt av italienare, tyskar och schweizare. Först som femte nation kommer värdlandet Monaco. Med tanke på att det finns 5000 monegasker så är det inte fy skam att mönstra 48 deltagare (5000 avser antal medborgare men det bor cirka 30.000 i landet). Totalt är det cirka 1.500 löpare som ställer upp.

1997 gick det första Monaco International Marathon i samband med 700 års jubileet av Kungafamiljen, Grimaldi. Loppet blev populärt direkt och det kunde vara problem att komma med första gången. I år var det 50-års jubileum av härskaren på tronen Rainer III. Kungafamiljen verkar ha ett visst inflytande här.

Cote d'Azur (den azurblå kusten) gör inte skäl för namnet. När jag kommer ner dagen innan loppet så är det plus fem grader och grått. Vid starten kommer några regnstänk men det blir inte något riktigt regn. Som löpväder betraktat blir det istället så bra man kan önska, tillräckligt varmt för att man inte ska behöva värmande plagg men så kallt att man knappast svettas.

Monacos mest kända plats måste vara Casinot och starten går utanför dess trädgård. Efter start beger vi oss iväg österut mot Frankrike på stadsgator som mest liknar serpentinvägar. Enligt banprofilen så hade vi en höjd på 80 meter att passera två gånger och i övrigt ganska flackt. Men i verkligheten så kändes det som om banan antingen lutade uppför eller nedför hela tiden. Bara en bit strandpromenad i Frankrike känns flack. Där blåser det å andra sidan så vågorna slår upp på vägen.

Det är inte speciellt mycket folk ute, i franska Menton så stiger i alla fall

stämningen lite. Enligt uppgift skulle det vara 26 uppträdanden längs banan. Visst var det en del men inte något speciellt. Enligt tidningarna så var segraren exalterad av publikstödet. Antingen så gick de hem efter att täten hade passerat eller så har han nog inte sprungit i någon "publikmara" som Stockholm, London eller Söderhamn.

Efter Frankrike fortsätter vi in i Italien. Passkontrollen slipper vi. I Italien är vi till största delen hänvisade till större bilvägar med några vägtunnlar. Vi har utrustats med chips och vid halva finns en matta utlagd för att registrera tiden. Strax efter halva så ligger vändpunkten och där står man för säkerhets skull och skriver upp startnumren på alla.

Åter i Monaco så springer vi i mål på Louis II stadion. En imponerande anläggning, när man väl kommit in. Utifrån påminner den mest om ett parkeringshus inklämt mellan alla andra hus, förvisso ett ganska stilfullt parkeringshus men ändå.

Det är riktigt bra service i mål. Vi lot-sas runt under läktarna från hämtning av överdrag, via förfriskningar, massage och mer mat. Blandningen av pannkakor och öl kan väl diskuteras men trots allt så kunde man få så att det räckte. Organisationen var bra och stämningen bland löparna var bra men runt banan var det ganska lugnt. Dagen efter var loppet omnämnt på



första sidan i tidningen, fast det man tog upp där var hur många bilar som måste bogseras bort för att få startfältet fritt.

Trots att det är ett nytt lopp så håller de på en gammal tradition. De kräver att man har ett läkarintyg på att man är kapabel att springa ett marathon. Jag går på principen att om ett muntligt avtal är ett giltigt avtal så måste även ett muntligt läkarintyg gälla. Så jag skriver glatt på att jag har ett intyg (man behöver inte visa upp intyget, det räcker med att man har det). Måste ge doktor Fransson (han som gav mig intyget) en eloge han missade min sluttid med bara 8 minuter.

Segrade gjorde Kenneth Cheruiyot från Kenya. Det var hans debut på marathonsträckan men han har gjort nedåt 1 timme blankt på halva så det var inte någon större sensation. På damsidan var det ryskt, först var Alla följt av en ryska och en fransyska med det ryskklingande namnet Irina Kazakova. Följd av ytterligare två ryskor.

På måndagen så var vädret lite mer medelhavsligt med sol och värme. Jag tog en promenad längs stadsgatorna och hamnade snart uppe i bergen. Där jag bland annat kunde konstatera att Louis II stadion var ganska imponerande sedd ovanifrån.

Resultat: Se resultatbörsen

Text: Robert Alnebring

Monaco International Marathon 1999-11-21

1	Cheruiyot, Kenneth, KEN	2.11.26
2	Martins, Tony, FRA	2.13.32
3	Bitok, John, KEN	2.13.57
17	Zhilyayeva, Alla, RUS	2.34.47
18	Poupaza, Irina, RUS	2.34.58
20	Kazakova, Irina, FRA	2.36.33
416	Alnebring, Robert, SWE	3.26.39
980	Eriksson, Kent-Åke, SWE	3.57.49

7th International Egyptian Marathon 2000-02-11

Totalt

M

1	M. Nakayama, JPN	2.23.18
2	A. Goliman, EGY	2.26.19

Totalt

K

1	Agneta Ohmes, SWE	3.35.49
2	M-C Lavalley, FRA	3.37.13

Svenska deltagare

M

22	Stig Hörberg	3.06.04
42	Bengt Olovsson	3.29.50
45	Hans Andersson	3.31.57
51	Ingvar Fransson	3.38.40
52	Henryk Skaldin	3.39.46
53	Christer Svensson	3.40.19
59	Anders Eriksson	3.47.10
65	Bertil Lansen	3.52.28
71	Thomas Aschan	3.54.55
79	K-Å Åkesson	3.59.23
82	Leif Eklund	4.04.14
96	Kjell Kvarfordt	4.16.47
114	Gerhard Ohmes	5.01.32

K

1	Agneta Ohmes	3.35.49
11	Inger Knutsson	4.20.57
22	Aina Törnkrantz	4.55.04
23	Christina Johansson	5.01.41

Kålle Marathon 2000-03-11

Plac/Kl	Namn	Klubb/Ort/Nat	Tid
M			
1	Msen/1 Ted Ås -72	Triathlon Väst	2.47.17
2	Msen/2 Andreas Vahe -76	Ale 90 IK	2.49.32
3	Mmot/1 Hossein Fazeil -56	BK Runners	2.50.36
4	M35/1 Hans Zackrisson -64	Solvikingarna	3.03.11
5	M35/2 Mats Magnusson -63	Pripps IF	3.05.22
6	Msen/3 Tomas Rennemo -72	Triathlon Väst	3.09.38
7	M35/3 Stefan Kimming -65	SKF FK	3.09.55
8	M50/1 Olle Rundberg -47	IK Granit	3.11.41
9	M50/2 M Zetterlund -48	Vattudalens LDK	3.12.21
10	M45/1 Anders Krappe -52	Laholms IF	3.13.13
K			
11	M40/1 Tomas Karlsson -58	FK Friskus Varb.	3.18.08
12	M45/2 KWIhelmsson -55	Örebro AIK	3.18.35
13	M50/3 Jan Paraniak -50	IFK Strängnäs	3.19.29
14	M35/4 Sverker Lindström -61	Arvika LK	3.22.05
15	M35/5 Stefan Homebrant	Trollhättans IF	3.23.36
16	M40/2 Lars Andersson -59	Storådalens SK	3.25.45
17	M40/3 Staffan Gagnellid -60	Vattudalens LK	3.28.43
18	M45/3 Torbjörn Karlsson -53	Arvika LK	3.31.28
19	M60/1 Göte Ivarsson -37	Tibro AIK	3.34.38
20	M60/2 Per Holm-Olsen -40	NOR	3.35.41

21	M50/4 Kurt Gustavsson -46	Hultsfreds LK	3.40.07
22	Mmot/2 L-G Berggren -57	Team Skavsåret	3.40.57
23	M40/4 Robert Alnebring -58	Boo IF	3.43.57
24	M45/4 L-G Persson -51	Fredrikshofs FIF	3.44.01
25	M50/5 Leif Franzén -46	IFK Strängnäs	3.44.35
26	Mmot/3 Frank Thomsen -46	DEN	3.46.50
27	M55/1 Dan Jarl -44	Håfrestströms IF	3.47.35
28	M40/5 Anders Edberg -56	Åkulla SK	3.48.13
29	M40/6 Tord Blücher -58	Storådalens SK	3.48.49
30	Mmot/4 Bengt Petersson -50	Malmö	3.50.45

31	M55/2 Hans Falkind -44	Solvikingarna	3.52.39
32	M55/3 Bo Pelander -43	Club Z Södertälje	3.53.46
33	M60/3 Anders Hedefjäll -40	Västerås FK	3.54.16
34	M35/6 C Svantesson -64	Lidköpings IS	3.59.21
35	Mmot/5 Håkan Petersson	Källered	4.03.24
36	M55/4 Jan Krantz -42	Solvikingarna	4.03.58
37	M55/5 Stig Söderström -43	Kvarns. Golf	4.08.24
38	Mmot/6 Lars Almqvist -51	IFK Helsingborg	4.10.07
39	M50/6 Henrik Hallqvist -46	IFK Strängnäs	4.15.08
40	M60/4 Rolf Lindesfelt -40	Solvikingarna	4.18.36

41	M60/5 Håkan Sjöo -40	Växjö LK	4.19.01
42	M40/7 Jens Rydberg -58	Växjö LK	4.19.02
43	M45/5 Larry Herbertzon -53	IF Rigor	4.20.54
44	M55/6 Kjell-Åke Åkesson -44	Växjö LK	4.31.33
45	Mmot/7 S-Å Rosendahl -43	Akzo Nobel IF	4.40.23
46	M70/1 S Hjalmarsson -30	Uddev. Skidklubb	4.42.24

K

1	Ksen/1 Tina Karlsson -66	Storådalen	3.48.46
2	K45/1 Ylva Rangne -55	Fredrikshofs FIF	4.05.31
3	K40/1 Siv Herbertzon -57	IF Rigor	4.20.52
4	K55/1 Gunilla Franzén -44	IFK Strängnäs	4.36.13

Barcelona Marathon 2000-03-19

K

1	Griselda Gonzalez	ESP	2.31.12
2	Marlene Fortunato	BRA	2.33.35
3	Galina Zhuleyeva	UKR	2.34.35
7	Susanne Johansson	SWE	2.42.10

M

1	William Musyoki	KEN	2.12.18
2	Benjamin Mutua	KEN	2.12.19
3	Willy Cheruiyot	KEN	2.12.26

Antal fullföljande: 2537 varav 2440 män och 97 kvinnor

Turin Marathon 2000-03-26

M

1	S. Alemayhu	ETH	2.08.33
2	Korir, Elijah	KEN	2.08.59
3	Saina, Mark	KEN	2.09.00

K

1	B. Florence	KEN	2.27.58
2	Nikiel, Aniela	POL	2.30.02
3	Birra, Tadelech	ETH	2.31.44

Svenska deltagare

Totpl	Namn	Klubb	Tid
80	Jaktlund, Peter	Kvarnsvedens FIK	2.47.57
412	Hunnes, Peder	Duvbo IK	3.10.32
922	Ericsson, Ronny	Värnamo SK	3.32.17
1743	Kauffman, Peter	Sverige	4.28.36

Antal fullföljande: 1961

Vällingby Marathon 2000-04-01

Pl	Namn	Klubb/Ort/Nat	Tid
MSen			
1	Martin Rappe	Hammarby IF	2.36.39
2	Petter Norlin	Stockholm	2.58.38
3	Krister Hållgren	Stockholm	3.04.14
4	Mats Liljegren	Handelshögsskolan	3.07.37
5	Lars Egevad	Stockholms stud.	3.16.25
6	Peter Cornelius	Enskede	3.48.18
7	Clarence Årlebrink	Von Årle TC	3.54.48
8	Jonas Palm	Kantin Moneo	4.11.27

M35

1	Vladimir Böt'suk	EST	2.39.19
2	Ove Sääf	Bålsta IK	3.14.32
3	Gunnar Dahlborg	Gustavsberg	3.22.07
4	Jordi Viana	Studenterna	3.27.41
5	Roger Lantz	Norsborg	3.45.54
6	Mikael von Delwig	Vällingby	3.57.53

M40

1	Tommy Sjöström	Kvarnsvedens Golf	2.52.47
2	Rui Reis	Flemingsbergs SK	2.58.08
3	Johan Olausson	Team Skavsåret IF	3.00.26
4	Thomas Malmgren	Flemingsbergs SK	3.09.33
5	Sture Åhs	Flemingsbergs SK	3.21.44
6	L-G Berggren	Team Skavsåret IF	3.27.36
7	Lars Olson	Team Skavsåret IF	3.30.15
8	Christer Johansson	Iggesunds SK	3.30.34
9	Kjell Kvarfordt	Fredrikshofs FIF	3.48.05
10	Petri Aaltio	FIN	3.59.06
11	Roger Lindström	Månkarbo IF	3.59.52
12	Bengt Visén	Örebro AIK	4.17.58

M45

1	Göran Mårtensson	Täby LLK	2.54.35
2	Peter Kippu	Heimes	3.04.53
3	Anders Gyllenius	Djurgårdens IF	3.09.09
4	Lars G Persson	Fredrikshofs FIF	3.22.11
5	Torbjörn Karlsson	Arvika LK	3.23.36
6	Bror Wahlsteen	Fredrikshofs FIF	3.25.13
7	Lars Birgersson	Team Skavsåret IF	3.31.11
8	Bo Nylander	Målarö SOK	4.17.15
9	Conny Adolfsson	IK Ymer	4.40.23

M50

1	Svante Mattsson	Edsbro	3.15.12
2	Pierre Almén	IBM Klubben	3.26.21
3	Leif Danielsson	Iggesunds SK	3.33.09
4	Tommy Englund	SK Glid	3.36.26
5	Lennart Skoog	Stenungsunds OK	3.38.23
6	Leif Franzén	IFK Strängnäs	3.51.23
7	Kjell Magnusson	Club Z	3.52.58
8	Per Olov Nordin	Söderhamns IF	3.54.36
9	Seppo Huhtamäki	FIN	3.58.13
10	Leif Eklund	Ingmarsö	4.03.53
11	Hans Mannstén	FIN	4.04.51
12	Esko Tamminen	FIN	4.05.18
13	Kjell Åström	Kolamora KIF	4.06.54
14	Birger Höglund	IK Jordbänningarna	4.09.03
15	Rolf Halde	Stockholm	4.13.51
16	Christer Nordahl	Örebro AIK	4.43.49

M55

1	Börje Carlsson	Miners RC, Kiruna	3.18.19
2	Sture Wahlqvist	Iggesunds SK	3.30.35
3	Mikko Soininen	Olofström	3.38.40
4	Roland Friberg	SCB IF	3.42.48
5	Stig Söderström	Kvarnsvedens Golf	3.52.20
6	Åke Nilsson	Överums OK	4.06.50
7	P-O Hvittfeldt	Hammarby	4.37.14
8	Kalevi Saukkonen	FIN	4.55.19

M60

1	Jörgen Larsson	Västerås IK	3.37.34
2	K-J Lundström	FIN	3.39.16
3	Lars Vinger	Östhammars frii	3.42.02
4	Anders Hedefjäll	Västerås FK	3.56.08
5	Rein Pärn	EST	3.56.41
6	Axel Andersson	Vattudalens LDK	3.57.40
7	Håkan Sjöo	Växjö LK	4.09.23
8	Leif Åhrström	Haninge	4.16.39
9	Bo-Inge Åkerlundh	Vi springer	4.17.31
10	Hasse Orsing	IFK Helsingborg	4.23.10
11	Staffan Wahlström	Windhock Harriers	5.13.35



M65
1 Gösta Eriksson Östhammars fri 4.59.23

M70
1 Kjell Linder Väckelsång IK 3.24.37
2 Tore Billman Fredrikshofs FIF 4.25.46
3 Per Adolfsson IK Ymer 4.39.16

K35
1 Maria Pettersson Flemingsbergs SK 3.14.32

K40
1 Agneta Jonsson Team Skavsåret IF 3.47.17

K45
1 Ylva Rangne Fredrikshofs FIF 3.38.17
2 Mariann Hamberg Mälarsö SOK 4.07.31
3 Eva Vågen Stockholm 4.14.04
4 Monica Stavem Örebro AIK 4.38.13

K50
1 Monika Udd Örebro AIK 3.57.36

K55
1 Kerstin Lindström Järfälla kommuns IF 4.57.53

K60
1 Monika Simson Täby LLK 3.56.50
2 Maj Hedberg Fredrikshofs FIF 4.18.10

Heleneholms Marathon 2000-04-08 DM för Skåne

PI	Kl/PI	Namn	Klubb/Ort/Nat	Tid
1	Melit/1	Hall Stefan-67	Flemingsbergs FK	2.28.49
2	M35/1	Nilsson Jörgen-63	Heleneholms IF	2.42.51
3	M40/1	Fazeli Hossein-56	IRAN	2.46.05
4	M45/1	Hansson L-53	Solvikingarna	2.47.37
5	M40/2	Malmros Stefan-57	Björnstorps IF	2.51.57
6	M45/2	Söndergaard S-54	IK Pallas	2.52.08
7	M35/2	Furu Thomas-62	DEN	3.00.56
8	M35/3	Frykstedt Robert-62	Bålsta IK	3.01.28
9	M50/1	Meurling Sören-49	Heleneholms IF	3.02.52
10	M45/3	Persson Anders-55	GF Idrott	3.05.23
11	M45/4	Krappe Anders-52	Laholms IF	3.06.06
12	M50/2	Lemel Ingemar-47	Hjobygdens OK	3.08.34
13	Melit/2	Glembro Robert-74	Heleneholms IF	3.10.51
14	M35/4	Adolfsson L-62	Anderstors OK	3.11.49
15	Melit/3	Sjölander Jesper-69	Björnstorps IF	3.13.11
16	M35/5	Hill Mikael-62	Flemingsbergs FK	3.13.30
17	M45/5	Gyhlenius A-52	Djurgårdens IF	3.14.36
18	M55/1	Brodin Frank-43	Solvikingarna	3.17.29
19	M35/6	Jonsson K-61	JFF	3.22.06
20	M40/3	Tapper Gert-Inge-57	Björnstorps IF	3.23.20

21	M55/2	Nilsson Gert I-41	Björnstorps IF	3.23.28
22	Mmot/1	Petersson Bengt-50	Malmö	3.23.31
23	M35/7	Westeson L-H-62	Heleneholms IF	3.25.52
24	Mmot/2	Nilsson Janne	Triathlon Syd	3.27.41
25	Mmot/3	Birgersson J-71	Triathlon Syd	3.27.59
26	M45/6	Trieb Manfred-53	Malmö FK	3.28.27
27	Melit/4	Hagberg Tommy-68	Växjö LK	3.29.04
28	M50/3	Skoog Lennart-46	Stenungsunds OK	3.29.19
29	M55/3	Larsson Bengt-45	LK Myran	3.31.08
30	Mmot/4	Ganer Poul-59	DEN	3.32.11

31	M50/4	Gustavsson Kurt-46	Hultsfreds LK	3.33.32
32	M55/4	Meronen Kyösti-43	Finska För i H-borg	3.36.15
33	Mmot/5	Reimer Peter-70	FK Snapphanarna	3.36.36
34	M60/1	Agrell Ulf-39	Heleneholms IF	3.38.15
35	Mmot/6	Sennersteg Cehå-53	TST IF	3.40.52
36	Mmot/7	Thorsson S G-57	OK Gisle	3.42.09
37	M35/8	Nielsen Stig-65	Heleneholms IF	3.44.18
38	K60/1	Mårtensson G-38	IFK Lund	3.45.05
39	Mmot/8	Madsen Anders-49	DEN	3.47.30
40	M50/5	Wieneke Peter-46	GER	3.48.58

41	Mmot/9	Ylitespa Jykka-57	Trelleborgs Pol. IF	3.49.14
42	M50/6	Franzén Leif-46	IFK Strängnäs	3.50.48
43	M55/5	Krantz Jan-42	Solvikingarna	3.53.59
44	M60/2	Lanzén Bertil-38	NIKO	3.54.22
45	M45/7	Almqvist Lars-51	IFK Helsingborg	3.55.16
46	Mmot/10	Möller Thomas-68	SEMA Group	3.57.18
47	M60/3	Sjöö Håkan-40	Växjö LK	4.01.23

48	Melit/5	Fält Birger-68	Bollnäs FIK	4.03.03
49	K35/1	Ståhl Anneli-61	FK Snapphanarna	4.03.41
50	M60/4	Åkerlund Bo Inge-38	Vi Springer	4.03.49
51	M40/4	Rydberg Jens-58	Växjö LK	4.05.14
52	M55/6	Åkesson K-Å-44	Växjö LK	4.07.01
53	Mmot/11	Nilsson Håkan-62	ABC Rehab	4.07.52
54	Mmot/12	Filtén Erhard-39	DEN	4.08.48
55	Mmot/13	Bergmark G-61	Växjö LK	4.09.59
56	M35/9	Andersson G-61	Heleneholms IF	4.12.18
57	M55/7	Fjällrot Klas-44	Heleneholms IF	4.13.11
58	M45/8	Malmberg S-54	Solvikingarna	4.15.52
59	Mmot/14	Bergenheim Ulf-50	Viken	4.22.03
60	M60/5	Orsing Hans-40	IFK Helsingborg	4.23.01

61	M60/6	Engman Ove-39	Elvans IF	4.25.35
62	M70/1	Adolfsson Per-29	IK Ymer	4.31.36
63	M70/2	Hjalmarsson S-30	Uddevalla SK	4.35.00
64	M75/1	Lundström J-25	FK Snapphanarna	4.38.57
65	K55/1	Franzén Gunilla-44	IFK Strängnäs	4.46.54
66	M45/9	Adolfsson Conny-54	IK Ymer	4.48.50
67	M60/7	Jönsson Åke-38	Laholms IF	4.51.02
68	K55/2	Westerlund E-44	Sv.Marathonsällsk.	4.56.05
69	K55/3	Gustafsson Anita-42	Fredrikshofs FIF	4.58.16

DM-segrare med fetstil

Skara Marathon 2000-04-15

PI	Klass	Namn	Klubb/Ort/Nat	Tid
1	M40	Hult Stefan	TV-88	2.49.22
2	M	Hedronn Claes	IFK Skövde	2.50.27
3	M	Broms Urban	Solvikingarna	2.50.48
4	M40	Björnfot Lars	IFK Skövde	2.51.34
5	M50	Jansson Hans	Kils AIK	2.57.28
6	M40	Johansson Jerker	IFK Skövde	2.58.38
7	M40	Nordmark Carl-Magnus	Lidköpings IS	2.59.17
8	M50	Rundberg Olle	IK Granit	3.01.36
9	M50	Bätz Ronny	Trollhättans IK	3.03.01
10	M45	Martinsson Ove	Vänersborgs AIK	3.05.03

11	M50	Hansen Peter	Solvikingarna	3.08.56
12	M45	Wilhelmsson Kenny	Örebro AIK	3.10.05
13	M50	Leandersson Mats	Solvikingarna	3.11.36
14	M40	Enheden Tommy	IFK Skövde	3.12.15
15	M50	Lemel Ingemar	Hjobygdens OK	3.13.25
16	M45	Andersson Hans-Olof	Istrum	3.14.36
17	M45	Säfsström Rolf	Tibro AIK	3.16.23
18	M	Helmersson Roger	IFK Skövde	3.18.04
19	O	Svantesson Christer	Swedish Meats	3.18.54
20	M35	Elfvig Henrik	Vänersborgs AIK	3.19.44

21	M50	Apell Urban	Lidköpings IF	3.21.44
22	M55	Brodin Frank	Solvikingarna	3.22.09
23	K	Höckerfelt Carolina	IFK Skövde	3.23.15
24	M45	Karlsson Torbjörn	Arvika	3.23.27
25	M60	Hjalmarsson Lennart	Lidköpings IF	3.25.14
26	O	Pettersson Bengt	Malmö	3.26.06
27	M40	Berggren Lars-Göran	Team Skavsåret	3.26.17
28	M60	Ivarsson Göte	Tibro AIK	3.27.12
29	M50	Millton Kjell	Istrum	3.28.12
30	M60	Holm-Olsen Per	NOR	3.28.58

31	M50	Skoog Lennart	Stenungsund OK	3.29.53
32	M40	Fronth Göran	IF Sisu	3.30.18
33	M50	Englund Tommy	SK Glid	3.32.28
34	K45	Rangne Ylva	Fredrikshofs FIF	3.37.40
35	M45	Persson Lars-Gunnar	Fredrikshofs FIF	3.40.53
36	M60	Sahl Stellan	Lidköping	3.40.58
37	M55	Söderström Stig	Kvarnsveden Golf	3.41.38
38	M50	Boqvist Lasse	SLK Oxelösund	3.42.17
39	M55	Liss Hugo	Örebro AIK	3.46.22
40	M55	Gustavsson Ulf	Vilsta IK	3.47.55

41	M40	Kvarfordt Kjell	Fredrikshofs FIF	3.51.04
42	M50	Wendin Freddie	Istrum	3.51.46
43	M65	Nilsson Ingvar	IFK Skövde	3.52.57
44	M60	Hellström Stig	Fredrikshofs FIF	3.53.17
45	M45	Andersson Alf	Farsta	3.55.51
46	M35	Långström Christer	Vedums AIS	3.56.26
47	M40	Peterson Joel	OK Råven	3.58.57
48	M55	Åkesson Kjell-Åke	Växjö	3.59.31
49	M40	Andersson Kent	Kisa SK	3.59.54
50	M45	Almqvist Lars	IFK Helsingborg	4.03.05

51	M40	Yngvesson Sten-Göran	IK Vista	4.03.24
52	M60	Åkerlund Bo-Inge	Vi Springer	4.10.26
53	M50	Skogland Leif	IK Favör	4.13.42
54	O	Rosendahl Sten-Åke	Ucklum	4.19.31
55	M50	Åkerman Lars	IK Märsta	4.24.09
56	M70	Billman Tore	Fredrikshofs FIF	4.25.36
57	M60	Orsing Hans	Helsingborg	4.29.05
58	M55	Hvitfeldt P-O	Hammarby IF	4.30.44
59	M70	Adolfsson Per	IK Ymer	4.33.20
60	M70	Hjalmarsson Sune	Uddevalla SK	4.37.14
61	M45	Adolfsson Conny	IK Ymer	4.38.33
62	O	Lind Wilhelm	NOR	4.59.43
63	M55	Magnusson Christer	Oslo GIF	5.04.07

DM för Västergötland



NAMSOSLØPENE SØNDAG 28 MAI

VELKOMMEN TIL FOLKEFESTEN I
NAMSOS. MÅLSETTING år 2000:
2000 deltakere.

1/1 maraton kr 200.-
1/2 " kr 150.-
8 km konk.kl. kr 150.-
8 km mosjons kr 80.-

I år 2000 skal vi også ha Norges best
utstyrte drikkestasjoner.

OPPLYSNINGER:

Fax 47 742 09301
Tlf. 47 742.09300 Bernt Røthe
Tlf 47 742.74448 Terje Landsem

Arr. Namsen friidrettsforening



Marknadstidning**Avsändare:****Svenska Marathonsällskapet****Box 218****101 24 STOCKHOLM****VÄXJÖ
MARATHON****LÖRDAGEN
14 OKTOBER 2000****SCANDINAVIAN
SYSTEMS PC**

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

Start:

Kl 11.00 vid simallen.

Anmälan:

Senast 6 oktober till Växjö Löparklubb post-
giro 24 99 90-3

Avgift:

200:-

Efteranmälningar:

Efteranmälningar kan ske fram till kl 10.00
tävlingdagen mo örhöjd avgift med 50:-

Upplysningar:

Växjö Löparklubb, Box 2010, 350 02 Växjö
Tl/fax: 0470-478 30
(säkrast måndag 19-21, i övrigt tel-svarare)
Bengt Olsson 0470-265 72 (bost.) kväll
Epost: vaxjoloparklubb@telia.com

Medlemsförmån

Medlemmar i Svenska
Marathonsällskapet
är VIP-kunder hos



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

**och erhåller
10 % rabatt på alla produkter.**

Medlemsförmån**Ont i fötterna?**

Vi är specialister på alla typer av fotproblem.
Medicinsk undersökning, datatest och individuellt
utprovade inlägg i olika material beroende 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.

Besök gärna vår hemsida www.fothalsan.se med infor-
mation om bl.a. idrottsskador och fotproblem och där
Du även kan beställa våra produkter till rabatterat pris.

FOTHÄLSANOrtopedisk Verkstad

Regeringsgatan 77
111 39 Stockholm

Ring för tidsbeställning
08-24 56 95