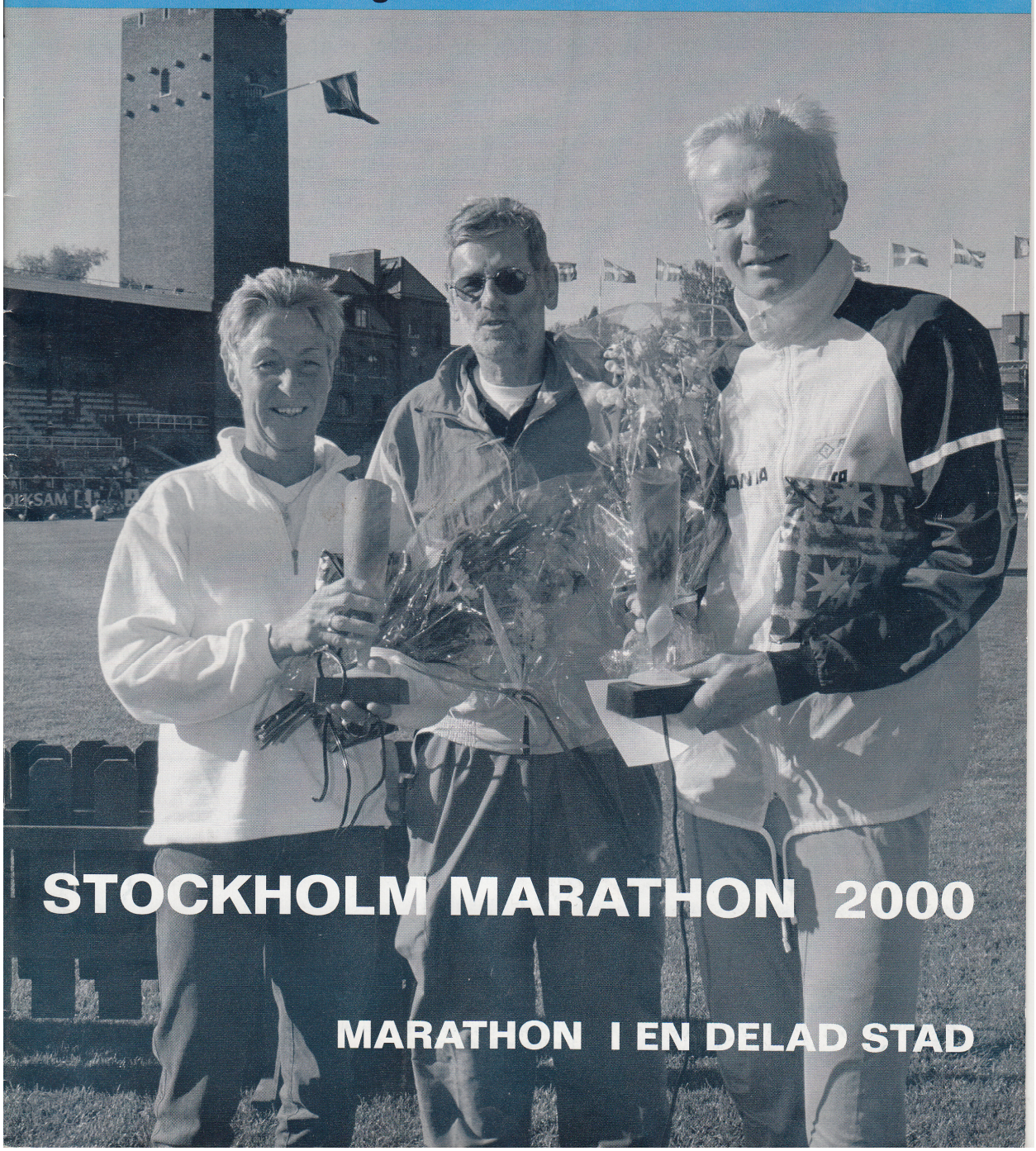
# Marathon LÖPAREN

SVENSKA MARATHON-SÄLLSKAPET

Årg. 33 Nr 167 Juli 3/2000



## STOCKHOLM MARATHON 2000

## MARATHON I EN DELAD STAD

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

Revisorer: Jan Höijer, 08-651 27 88, Jan Lindblom

Revisorsuppl: Tore Billman, 08-16 94 04

Valberedning: Robert Alnebring, 018-23 55 78
Monika Simson, 08-756 07 92
Anders Jansson, 0173-104 54

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

**Svenska Marathonsällskapets distriktombud**

Blekinge: Bengt-Åke Svensson, 0455-507 66
Bohuslän-Dal: Leif Skogland, 0531-104 48
Dalarna: Bengt Göransson, 023-177 59
Gotland: Björn Jungnelius, 0498-27 23 17
Gästrikland: Kenneth Zettergren, 026-68 75 01
Göteborg: 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
Norrbotten: Leif Strömbäck, 0921-107 37
Skåne: Gert-Inge Tapper, 046-588 59
Småland: Lars Thorstensson, 0470-136 18
Stockholm: Monika Simson, 08-756 07 92
Södermanland: Lars-Olof Israelsson, 0152-136 07
Uppland: Johan Henriksson, 018-12 19 47
Värmland: Kauko Kaikkonen, 054-54 73 23
Västerbotten: Jarl Kollberg, 090-318 39
Västergötland: Kurt Andersson, 0511-211 50
Västernorrland: Jan-Olov Larsson, 060-61 11 69
Västmanland: Roger Pistol, 0220-146 97
Örebro: Rolf Johansson, 019-23 53 69
Östergötland: Ann-Marie Andersson, 013-14 81 04

# LEDAREN

Kommer att föreslå en ny utbildningsplan för banmätning till friidrottsförbundet, som i nuvarande form kan förbättras. Har gått en banmätningskurs under Lennart Julin och Lennart Bresky´s ledning. Det var en mycket intressant dag, där vi varvade praktik med teori.

Fick i våras uppdraget att kontrollmäta Stockholm Maraton banan. Där använde jag mig av en Jones-Counter som jag monterade på framhjulsnavet. Trippmätaren ger utslag för varje decimeter. Mätte först upp en 400m lång och rak kalibreringsträcka på Lidingövägen med en totalstation som har en noggrannhet på 1mm. Cyklade sedan ett varv med cykeldatorn påslagen och markerade mätpunkter varje kilometer. Fördelen kom sen när kilometerskyltarna skulle markeras. Då använde jag mig av ett vanligt mätband.

Mätningens höjdare kom när vi skulle märka ut trekilometer-skylten mitt på gärdet. Vi hade ca 360 meter från närmsta mätpunkt och ett 30 meters band. När vi hade gjort tio förflyttningar, så passerade en hundägare och frågade vad vi sysslade med. Vi mäter upp Stockholm Marathon-banan svarade vi snabbt och hundägaren blev mycket imponerad och undrade hur lång tid det tog att mäta en bana.

Själva banmätningen blev komplicerad, med tanke på all trafik. Hade anlitat en torped som fick cykla före och ta bort den mesta trafiken, så jag kunde cykla rakt och närmsta löpväg. Tre nätter och en hel dag tog det att få hela banan inmätt med största noggrannhet. Sen läggs det ytterliggare på en promille för att vara på den säkra sidan. Kommer att återkomma med fler detaljer i ämnet.

Måste även berömma arrangörerna (MAI) till Broloppet. Trodde inte att det skulle flyta så pass bra. Nästan inga köer alls. Men med dagens datateknik undrar man vart placeringarna tog vägen?

Sköt om er och träna ordentligt i sommar.
Med 1:21 hälsningar
Micke Hill
Ordförande

## Innehåll

Sid 3 Marathon i en delad stad.
Sid 5 Vad innehöll Marathonlöparen 1968-1999.
Sid 8 Stockholm Marathon 2000.
Sid 11 1999-års uppstickarpris.
Sid 11 Konsten är att bli stark.
Sid 12 Killinge Marathon.
Sid 13 Svenska maratonlopp 2000.
Sid 14 Sällskapets monter vid Sportmässan.
Sid 15 Resultat.

Omslag: Århundradets bästa kvinnliga resp. manliga maratonlöpare, Evy Palm och Kjell-Erik Ståhl flankerar en av initiativtagarna till priset Per-Arne Allensten.
Foto: Per-Erik Svedlund

# Marathon i en delad stad

*Det talas mycket om det enade Europa nu tio år efter Berlinmurens fall. I Berlin går ju både hel- och halvmaratonloppet nu över det ställe där muren en gång stod. Men i själva EU finns en stad som fortfarande kan sägas vara delad, om än utan någon synlig mur. Det är Belfast, Nordirlands huvudstad. Även Belfast har ett maratonlopp som går genom båda delarna av staden. Det loppet sprang vi.*

Text: *Ola Sandh och Johan Sand*

Belfast Marathon går av stapeln den första måndagen i maj varje år, vilken är Bank Holiday i Storbritannien och Irland. I år, det 19:de året som Belfast Marathon arrangerades, inföll denna helgdag den 1:a maj. I Sverige är man ju van vid att gatorna är upptagna av demonstrerande snarare än löpande människor på 1:a maj. Så inte i Belfast. Inte en tillstymmelse till demonstration, varken så långt vi såg när vi sprang eller i tidningarna dagen efter. Denna vackra vårdag var löparnas dag.

Det är inte svårt att ta sig till Belfast. Från Sverige går billigt flyg från Nyköping till London Stansted. Därifrån kan man flyga direkt till Belfast eller som vi gjorde, åka till Dublin för vidare färd med buss norröver. Flygtid till Dublin är ca 50 min, men bussresan till Belfast därifrån tar ca tre timmar. Bussarna går flera gånger om dagen. Det finns också tågförbindelse.

Själva staden Belfast är en rätt ordinär brittisk industristad med ca 400 000 invånare. Nästan alla hus utom de allra nyaste verkar vara byggda i rött tegel. Staden är ärligt talat ganska trist, och har inga riktigt imponerande turistattraktioner. En tämligen skitig flod, Lagan, slingrar sig genom staden från söder till norr, och i dess mynning ligger väldiga varvsområden; i Belfast byggdes bl.a. Titanic.

Däremot har den nordirländska landsbygden en del att erbjuda. Norröver från Belfast går en mycket vacker kustväg mot staden Larne med små byar som klättrar på bergssidorna. Norr om Larne skärs bergen av dalar, glens, som ger ett vackert och effektfullt landskap. Hela inlandet är det typiskt irländska med mycken grönska och böljande fält och kullar. Är man i Belfast ska man inte slösa så mycket tid på själva staden, utan satsa på att ge sig ut på landsbygden.

Själva maratonloppet startar kl. 12.00 på dagen, en bra tid då man hinner både sova och äta en rejäl frukost. Både start och mål äger rum vid en idrottshall, Maysfield Leisure Centre, precis bredvid järnvägsstationen, ca 500 m från stadskärnan, alldeles intill flodstranden. Där finns (något begränsade) möjligheter att byta om och duscha. Överdragskläder förvarar man inomhus.

Bor gör man lämpligen på Bed and Breakfast för ca 250 kr/ natt i dubbelrum. Det finns flera inom ca 1 miles avstånd från start och mål (det finns även ett par lyxhotell i centrum, ännu närmare, men dessa kostar nästan tre ggr så mycket).

I år var aprilslutet och 1:a maj en strålande helg i Nordirland med generöst solsken och ca 18 gr, vilket uppfattades som ovanligt varmt. Att åka till Nordirland på solsemester kan låta smått otroligt, men det var precis vad vi upplevde. Dock fläktade det en del, och det var inte på något vis olidligt hett.

I själva loppet springer både maratonlöpare och deltagare i den samtidiga stafetten. Helmaran fullföljdes enligt resultatlistan av 764 personer, men i stafetten, vilken har fem sträckor, deltog över 600 lag, vilket gjorde att närmare 4000 personer sprang. Även starten är gemensam. Dock har man olika nummerlappar. Några startgrupper finns inte, utan man ställer upp sig som man behagar.

Från Maysfield går banan efter en inledande liten puckel över järnvägen och svänger så höger, norrut, förbi centrum, genom industri- och lageromården i ca tre kilometer innan man svänger skarpt vänster och springer sydvästvart. Efter ca sju km kommer man in i det republikanska området Falls. Här hänger den irländska republikens orange-vit-gröna flagga i var och varannan lyktstolpe. Enligt uppgift är det fortfarande förbjudet att använda denna flagga i Nordirland, och i så fall måste dessa delar av staden vara tungt kriminellt belastade. I en del lyktstolpar hade man även satt upp bokstäverna IRA målade i orange, vitt och grönt. Från att ha varit i stort sett helt platt blir vägen här lätt böljande med lätta motlut och några mindre utförslöpor. Som helhet går det uppåt, och det märks att de berg som omger Belfast åt väster kommer närmare. Här blir också de ganska glesa publikleden tätare. Som löpare får man gott stöd, men det är inte i närheten av den uppslutning som man ser i Stockholm Marathon. De största publikansamlingarna återfinns vid stafettens växlingsstationer, den första vid ca 9 km efter man sprungit ner och upp i en svacka. Strax därefter passerar man en polisstation (polisstationerna i Belfast påminner om befästa fort med höga murar med taggtråd ovanpå. De flesta har någon gång

→

utsatts för bombattentat av IRA) innan en lång rejäl nerförsbacke.

Efter den första milen vänder man tillbaka och springer parallellt mot utvägen fast i andra riktningen, d.v.s. åt nordost. Vid ca 13 km kommer man in i utpräglat unionistiska (protestantiska) kvarter. Här är det den brittiska flaggan och Ulsterflaggan "Red Hand" som vajar i lyktstolparna. På väggarna är förkortningarna UVF och UFF (de unionistiska motsvarigheterna till IRA) målade. Småningom börjar vägen slutta uppför i ett långt sugande motlut där man med två högersvängar rundar Belfast City Hospital, beläget på en kulle. Man är nu bara ett par kilometer från starten, men vänder återigen sydväst och springer längs en lång aveny med relativt täta åskådarled och en ås på sin vänstra sida. Där åsen börjar plana ut springer man över den och tillbaka längs en annan aveny, nu en bit upp på åsen. Banan är här aningen böljande med både upp- och nerförslut, inget dock särskilt brant. 21,1 km passeras utanför det anrika Queen´s University. Strax därpå svänger man igen och passerar efter en mile över floden Lagan för att kort därefter ånyo göra en skarp sväng och följa floden norrut. Med starten nästan inom synhåll en ny sväng som för en söderut genom en vacker anlagd park. Med avbrott för en kilometerlång mycket lätt nedåtlutande raksträcka följer flera svängar som effektivt förvirrar lokalsinnet. Här i östra Belfast är det något glesare med åskådare, med undantag för stafettväxlingarna där det hejas friskt. Det väckte viss uppmärksamhet att springa med en svensk flagga på bröstet, det verkar inte vara någon vanligt förekommande syn. "Look, he´s from Sweden. – No, he´s from Finland", var en kommentar längs vägen.

Vid 32 km (20 miles) kommer banans brantaste uppförsbacke, ca 400 m lång. Här befinner man sig på sluttningarna till de kullar som sträcker sig nordost från Belfast. Även här är det många svängar och generellt knixigare än den första halvan. Till slut har man inte en aning om var man befinner sig och springer på en väg som går i en halvcirkel (den heter mycket riktigt Circular Road) och avslutas med en rätt brant utförsbacke. I botten av denna står en skylt med texten 23 miles (37 km), och plötsligt är det helt platt och man springer mot silhuetterna av varven norr om centrumet. För den som har krafter kvar kan man här lägga in en extra växel, för härifrån är det inga backar att tala om, endast ett par svängar (vad annars). Det börjar också dyka upp fler och fler butiker vid sidan av vägen som tecken på att man närmar sig själva staden från de förortsliknande villakvarteren. Spurten för en åter över Lagan och en liten nedförslöpa möjliggör en fin avslutning till åskådarnas hejarop. Vid målet är det tätt med folk. Väl i mål får man medalj, chipspåsar, vatten och T-shirt. De 100 första fick en speciell T-shirt.

Segrare i Belfast Marathon 2000 blev Wilson Cheriuyot från... ...Kenya, var annars? Men tiden, 2.24,13, visar att loppet inte håller någon vidare internationell klass. Bäste nordirländske löpare, John Weir, hade 2.37,16. Damsegrarinna blev 4-barnsmamman Mary Jennings från Dublin med tiden 3.02,31.

Belfast Marathon bjuder på en rolig och ganska omväxlande bana genom hela den delade staden. Den är inte helt platt, men kan heller inte kallas kuperad. Tidtagningen sker med Chip, men det har inte varit helt lätt att få reda på sin nettotid. Vid vätskekontrollerna serveras endast vatten. Kontrollerna återfinns ca var 5:e km, men den första kommer först efter 7 km, och fram t.o.m. halva loppet finns endast fyra vätskestationer, en något märklig fördelning. Däremot kan man få vatten nästan varje km de sista 6-7 kilometrarna.

Ett stort minus måste ges för distansmarkeringarna längs med banan. Dessa är i miles, vilket väl bara är att acceptera (1 mile = 1,6 km). Men mellan 7 och 12 miles såg vi ingen markering alls. Det tog mig (Johan) nästan 10 minuter att springa sträckan mellan 12 och 13 miles, vilket borde gått på dryga 6 minuter. Å andra sidan sprang jag sträckan mellan 15 och 16 miles på mindre än 5 minuter. *Så* ojämnt var mitt tempo definitivt inte.

Men som helhet måste vi ändå ge Belfast Marathon betyget godkänt. Som sagt, det är en trevlig bana som faktiskt är ett enda vindlande varv genom hela den delade staden. Även om det inte exploderar några bomber i Belfast sedan ett par år sätter 30 års konstanta oroligheter sina spår, t ex de tidigare nämnda flaggorna i lyktstolparna som visar vilka sympatier invånarna i olika kvarter har. De starkt befästa polisstationerna och de bepansrade polisbilarna är andra tecken. På större väggar finns ofta politiska muralmålningar, ofta med maskerade soldater och slogans. Inget av detta är dock något som i nuläget är någon anledning att inte åka till Belfast.

Sammanfattningsvis är det väl tveksamt om det är värt att åka till Belfast enkom för maratonloppets skull (även om vi inte ångrar att vi gjorde det). Däremot är det absolut värt att lägga in en avstickare dit och springa om man ändå tänkt åka till Irland eller Storbritannien den tiden på året. För vår del gick det bra. Johan sprang på 3.03,07 (3.02,40 netto), vilket var mindre än en minut över personbästa. Ola gjorde 3.56,58 (netto 3.55,42), vilket var nytt personbästa med ca 4 minuter. Mer information om loppet finns på Belfast Marathons hemsida: www.belfastcity.gov.uk/marathon

## *Resultat Belfast Millennium Marathon 2000-05-01* (officiella tider)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **M** | | | |
| 1 | Wilson Cheriuyot | KEN | 2.24.13 |
| 2 | Terry Mitchell | SCOT | 2.28.39 |
| 3 | Dennis Walmsley | ENGL | 2.30.34 |
| 4 | John Weir | NIRL | 2.37.16 |
| 26 | Johan Sand | SWE | 3.03.07 |
| 265 | Ola Sandh | SWE | 3.56.58 |
| **K** | | | |
| 1 | Mary Jennings | IRL | 3.02.31 |
| 2 | Vivianne Lynch | USA | 3.14.43 |
| 3 | Joan Flanagan | IRL | 3.17.36 |
| 4 | Zoe Crawford | NIRL | 3.28.06 |

(Fortsättning från förra numret)

# VAD INNEHÖLL "MARATHONLÖPAREN" 1968 –1999?

Av Åke Lutner

## Nr 4/68

Medlemsavgifterna flyter in i ganska stor utsträckning, men fortfarande fattas det många. Är du skyldig?
Vår tidning kostar per nummer ca 200 kr som blir 800 kr året.
Övriga porto och brevavgifter 600 kr
Presenter och SM-representation 400 kr
Märken och diplom 400 kr
Alltså totalt 2200 kr, vi har inte några andra inkomster än medlemsavgiften och i någon mån gåvor ...

Sven har arrangerat ett läger för maratonlöpare i Hemlingby, Gävle 30-31 nov. Det första på många år. Enligt tyska intresseföreningen är Sverige i särklass den bästa nationen i världen för löpare över 40 år. Från löpningsakademin i Waldniel meddelas hur löpskador behandlas på bästa sätt. Av dr.med. Ernst van Aaken. Som Olle skrivit av på 6 1/2 sidor. Gällande lårmuskelsträckning, akillesseneinflammation, knäskador, benhinneirritation, fotligamentsträckning, skoskav och blåsor. Statistik över världens bästa veteranlöpare på maraton, 30 km och 25 km. På sista sidan redovisas ett tiotal distriktsombud som skall vara kontaktman mellan SFIF och de aktiva i förbundets ökade satsning på långdistans. "Börja ditt arbete med att bli medlem i Sällskapet", vädjar Olle.

Framtida målsättningar: Tre maratonlöpare i OS 1972, DM-mara i varje distrikt från 1969, SM-mara i två klasser (även för oldboys över 40 år) som de haft flera år i Finland, Tyskland och England.

Till sist önskas medlemmarna En God Jul och Gott Nytt år från styrelsen – Wahlberg, Wallin, P-I Johansson, E Lundwall, E Hultgren, S Nordell, G Kinn, O Björk, E From, E Städe, CG Karlsson.

PS. Inte sedan 1962 har svensk maratonlöpning haft en förbundsman. Sven Wahlberg heter den nuvarande.

## Nr 5/69

Detta nummer är framför allt ett slag för statistiken då Olle inledde sin statistiska gärning och kunde stolt redovisa för 1968 att 123 st fullföljt maraton, 31 st utgått. En Sverigebästa genom-tiderna presenteras med Bo Johansson i topp på 2.20.00, och siste man att underskrida friidrottsmärkets guldtid, 2.50 var ånyo Bengt Ohlsson. (Även märkets elittid 2.35 var ett jagande mål för många, minns och hörde jag på den tiden).

Sedan följer en lista på 65 st på "korta maran" 40 000 m med Ingvald Midelf överst på 2.16.18 från 66, med 14 resultat från detta år. Hopträngt alla svenska maratonmästarna från 1910 med korthuggna fakta och det är synd, för man vill ju så gärna veta vad de heter i förnamn, födelsedata, tävlingsplats och tävlingsdatum och korrekta klubbnamn. Självklart en årsstatistik efter 1968-marorna: Lugi, Juni, V-VM, SM, NM och vintermaran, som nya stjärnskottet Chris Wade vann före de bästa norrmännen Sletten och Botten.

Så här såg Sven Wahlbergs träningsråd ut:
Intervallträning 3/10 min 1/5 min vila mellan intervallerna
Distansträning 2 mil ca 5 min/km
3 mil "
4 mil "
5 mil 6 min/km
Skogslöpning kuperad terräng under minst 2/3 tim.
Backträning, lagom lutning, minst 100 m upprepning under 1 tim
Styrketräning, gymnastik.
Bastu
Vila
Testlopp, träning eller tävling å maratondistansen
Tänk på.
Ordentlig uppvärmning före all träning och tävling, varm klädsel vintertid. Var speciellt noga med skyddet om lederna. Ordentlig läkarkontroll minst en gång per år. Ät på bestämda tider, dock minst 3 tim före träning och tävling. Försumma ej sömnen, hård träning fordrar mer sömn än vanligt. Träna ej vid sjukdom och skada.
Lycka till!

Men kassören Olle får sista ordet:
– Tyvärr måste vi för ordningens skull stryka de medlemmar som inte betalar sin medlemsavgift, den är ju så billig, men vi behöver kontanter ... Tidningen kostar pengar, och bara i krav å medlemsavgifter har kostnaden blivit i porto över 100 kr helt i onödan. Vi har förut tjatat om bidrag, har du möjlighet att skänka en slant utöver medlemsavgiften, så gör det. Det vore mycket lättare att arbeta om vi hade lite i bakfickan ... Nu måste vi främst tänka på ekonomin ...
Vi har stora planer inför framtiden, men skall vi kunna lösa dem måste vi först ha en ekonomisk trygghet. Som du vet arrangerar vi 2 tävlingar per år, dessa ger oss inga pengar utan arrangeras först och främst för att popularisera maratondistansen.
Vi har börjat intressera oss för de utländska tävlingarna, det vore roligt om vi kunde få en sådan ekonomisk ryggrad, så vi kunde bjuda någon medlem varje år till en stor internationell tävling. Du vet väl att vi som sällskap har mycket små möjligheter att få några stats- eller kommunbidrag (Som övriga sammanslutningar). Har du någon idé, kom fram med den! Något måste göras.
Ja det här var mycket"tjat" men hoppas det gör verkan, så att vi i de övriga numren inte behöver beröra denna tråkiga men viktiga fråga. Postgirot är 82602 Svenska Marathonsällskapet Sthlm. Med idrottshälsning

*Fortsättning i nästa nummer.*

# NYTT MARATONLOPP I VÄRMLAND - *ARVIKA LK debuterar som arrangör*

I ett nummer av Marathonlöparen i mitten av 90-talet skrev vår förre styrelsemedlem **Bengt Lönnroth** om "Ursprunget". För honom var ursprunget SM i Köla 1959, tre mil från Arvika, där Erik Östbye och Köla-Olsson en het julidag tampades om segern, men som Erik så småningom avgjorde till sin fördel. Detta var det enda maratonlopp som hemmaidolen Köla-Olsson ställde upp i, men han vann många andra långlopp och satte bl.a svenskt rekord på 30000 meter bana med tiden 1.42.19.8, en tid som stod sig flera årtionden.
Sedan dess har inget maratonlopp arrangerats i dessa trakter nära den norska gränsen, men nu är det alltså dags - maratonvännerna **Sverker Lindström** och **Torbjörn Karlsson** har tagit initiativet till detta och allt är klappat och klart för premiärloppet på en sexvarvsbana inne i Arvika lördagen **19 maj 2001.**
Du kan redan nu få information genom Torbjörn (tel. 0570-10609), Sverker (tel. 0570-14215) eller på hemsidan: www.hem.passagen.se/arvikalk/

*Torbjörn Karlsson under Kållemaran.*

# .....OCH I KALLHÄLL

*Här ses Henrik vid Sollentunaloppet på skridsko häromåret.*

I pressögonblicket får vi besked från **Henrik Hallqvist** att **IFK Strängnäs** kommer att arrangera ett maratonlopp lördagen **21 oktober 2000** (ev. söndag 22/10). Detta kommer att äga rum på en fyravarvsbana i Kallhäll utanför Stockholm. Maratonlopp har tidigare arrangerats i Kallhäll, bl.a DM för Stockholm 1978, tyvärr på en alltför kort bana. Dessutom är det ju bara c:a en halvmil till Jakobsberg, där som bekant Lars-Göran Berggren anordnar maraton i mitten av januari..
Närmare upplysningar genom Henrik Hallqvist per tel. 08 - 583 546 08.

*Jan Lind*

MARATHON.SE
Löparnas plats på Internet
– direktanmälan till de stora loppen – träningsråd
– nyheter – idrottsmarknad – forum – butiker
Tel: +46 (0)498–25 86 00 | Fax: +46 (0)498–521 30
E-mail: webmaster@marathon.se | http://www.marathon.se

Annons

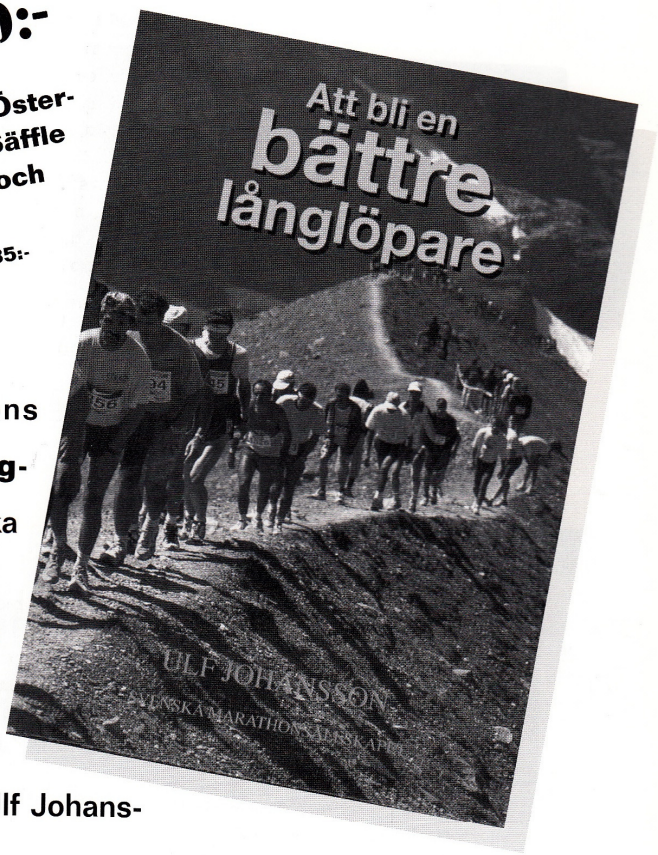
# ULF JOHANSSONS LÖPARBOK

**SOMMARPRIS! 150:-**

**(gäller till 000831)**

**Boken finns till försäljning vid bl.a. Östergarn Marathon, Vindelälvsloppet, Säffle Maraton, Höga Kusten Marathon och Strömmingsmaran.**

**Vid beställning av boken tillkommer porto 35:-**




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.

Sänd mig boken/"Att bli en bättre långlöpare" tillsammans med ett inbetalningskort.
Jag lovar att betala inom 8 dagar efter mottagandet.

Namn: _____

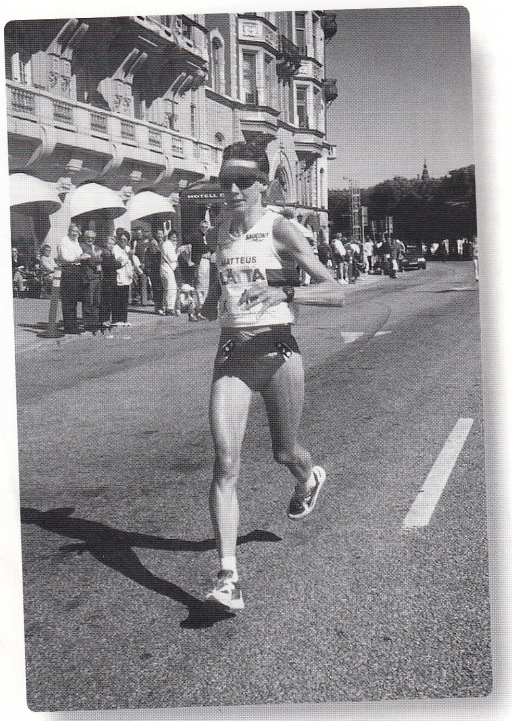
Adress: _____

Postnummer: _____

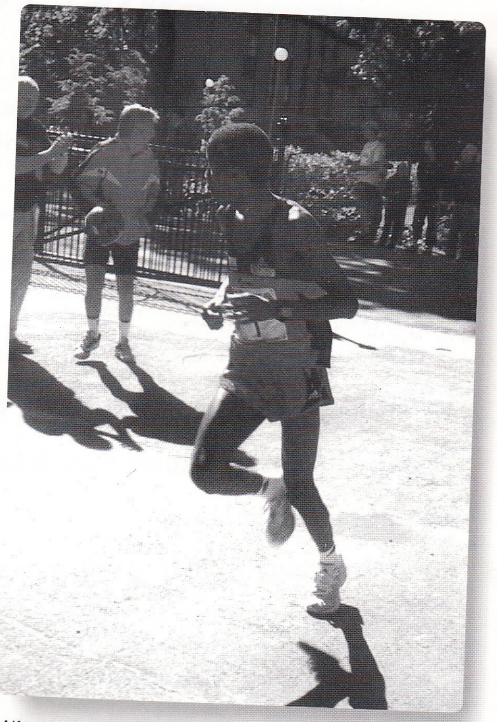
Telefon: _____

Det går också bra att sätta in 185:- på postgiro 82 607-3
Svenska Marathonsällskapet, och ange Löparboken på talongen.

# TROTS SEGRAR I STO
# - INGET OS FÖR AL



Marie Söderström-Lundberg med lätta steg på Strandvägen efter 29 km.



Alfred Shemweta konstaterar med en blick över axeln att saken är klar 300 meter från mål.

Text och foto: *Jan Lind*

Såväl **Alfred Shemweta** som **Marie Söderström-Lundberg** försvarade sina fjolårssegrar i Stockholm Marathon, men tyvärr räckte tiderna inte till för kvalificering till OS. Tiderna blåste helt enkelt bort, i första hand på Västerbron. Temperaturförhållandena var annars ideala med 17.8° C vid starten kl. 14, men som sagt, blåsten gjorde sitt för att försämra tiderna.

På Odengatan på första varvet sprang tre kenyaner, **Kirwa, Mutai** och **Kioko,** ifrån den övriga tätklungan med bl.a. Alfred Shemweta. En av dem tröttnade ganska snart, men Alfred låg länge på tredje plats, som mest närmare 2 minuter efter ledande Kirwa.

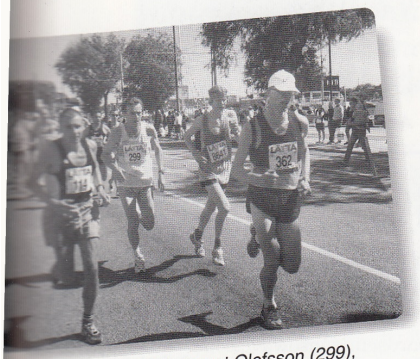
På Fleminggatan på andra varvet hade avståndet minskat till en minut och så småningom var Alfred ikapp och förbi i god tid före målet. Segern var skön, men tiden var dock en missräkning, eftersom Alfred satsat hårt på att klara kvaltiden 2.14. **Marie** startade optimistiskt med c:a 1.15 efter halva sträckan, men tappade, liksom flertalet löpare, något på andra varvet. Hon låg dock hela tiden bland de 25-26 bästa totalt, vilket förmodligen är det bästa någon kvinna gjort i Stockholm Marathon.

Bland övriga svenskar gjorde **Peter Koskenkorva** en förnämlig insats med sin fjärdeplats och **Jonas Larm,** Sällskapets stipendiat 1998, strax bakom **Anders Szalkai,** med en hedrande sjundeplats, 4:a i SM.

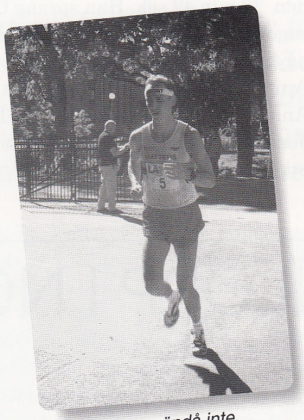
Vår bäste medlem blev, liksom ifjol, 1997 år stipendiat, **Martin Rappe.** Därefter följde nu 46-årige **Carl-Johan Olovsgård,** som verkligen är värd en eloge för sina fina placerigar år efter år i Stockholm Marathon. Andra rutinerade veteraner som måste nämnas i detta sammanhang är 40-årige **Dan Agnarsson,** 45-årige **Ulf Lundengård** och 48-årige **Stefan Ulmeståhl,** tre löpare som alltid gör sitt yttersta! Lägg därtill vår entusiastiske iranske vän, **Hossein Fazeli,** 44, som verkligen sätter färg på de tävlingar han ställer upp i.

I nästa nummer hoppas vi kunna återkomma med en så fullständig resultatlista som möjligt vad gäller våra medlemmars tider och placeringar!

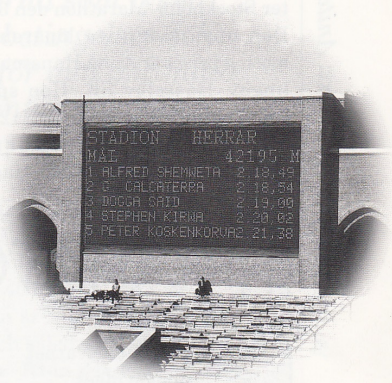
# CKHOLM MARATHON
# FRED OCH MARIE



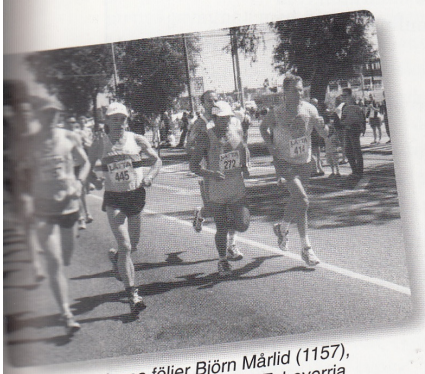
Tommy Sjöström (114), Bengt Olofsson (299), Edgars Zubovice (8641) och Josef Nilsson (8652) har avverkat drygt 8 km.



SM-tvåa, men ändå inte någon överraskning, Peter Koskenkorva.

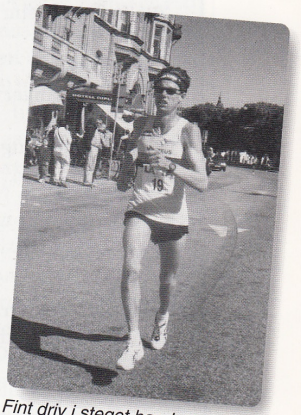



Dogga Said diskvalificerades sedan för fusk.

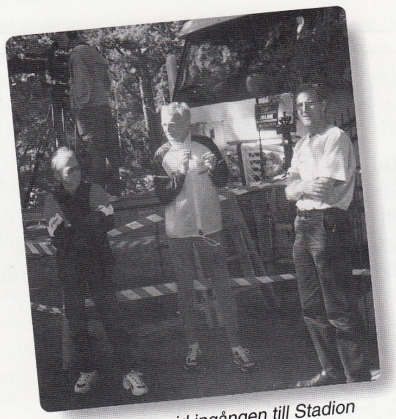


Strax efter dessa följer Björn Mårlid (1157), Lars-Erik Larsson (445), Victor Echeverria (2272) och Lars Hansson (414).

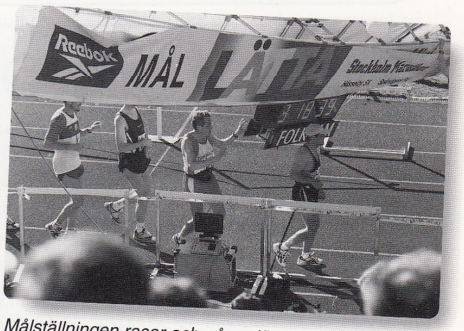
Martin Rappe drar hårt före Mehmet Abbeholm, Niklas Wikner och Carl-Johan Olofsgård.



Fint driv i steget har Jonas Larm fortfarande vid 29 km.



Sakkunskapen vid ingången till Stadion består av Bosse Engwall, Kjell-Erik Ståhl och Åke "Biten" Eriksson övervakade av TV 4:as kamera. Presentation överflödig!




Målställningen rasar och några löpare får huka sig vid mållinjen.

# 1999-ÅRS UPPSTICKARPRIS

Text: *Anita Gustafsson*

Priset, som varje år delas ut till en ung lovande kvinnlig respektive manlig maratonlöpare är på 2 500:- kr/person. I år delades priset ut på Östermalms IP efter Stockholm Marathon den 3 juni. Den unga kvinnliga löparen som mottog priset är Anna Hansson, Vällingby, Hässelby SK. Hon sprang Stockholm Marathon den 12 juni 1999 på tiden 2 tim 57 min 31 sek. Den manlige löparen Jonas Hagelin, Mölndal, kunde inte närvara vid prisceremonin, då han samma dag den 3 juni sprang för landslaget i Sandefjord, Norge, 10 000 m på tiden 29 min 42 sek. Han sprang Chicago Marathon den 24 oktober 1999 på tiden 2 tim 22 min 58 sek.
Anita Gustafsson delade ut priset till Anna Hansson på Östermalms IP. Jonas Hagelin får sitt pris utdelat vid ett senare tillfälle.

*Anna Hansson*

# MARATONLOPP I NORGE 2000

| Dat. | Plats | Distrikt | Tel. Nr. | E-mail / internet |
|---|---|---|---|---|
| 22/ 7 | Hornindalsvatnet | S & F | 5787 9778 | iahaugen@online.no |
| 5/ 8 | Kongsvinger | Hedmark | 6296 7642 | |
| 12/ 8 | Hadsel | Nordland | 7615 2483 | inger.bardsen@sensewave.com |
| 12/ 8 | Ringerike | Buskerud | 3212 8273 | |
| 19/ 8 | Hareid | M & R | 7003 9200 | mm@mds.no |
| 20/ 8 | Trondheim | S-Tr. | 7353 1796 | marit.steinmo@matek.sintef.no |
| 26/ 8 | Halden | Ostfold | 6918 0368 | |
| 2/ 9 | Oslo | Oslo | 2259 1759 | www.oslomaraton.com |
| 9/ 9 | Hardangervidda | Buskerud | 3207 1732 | jan-t@online.no |
| 17/ 9 | Mandal | V-Agder | 3826 0504 | |
| 23/ 9 | Stemshaug | M & R | 7164 5663 | |
| 1/ 10 | Drammen | Buskerud | 3283 0735 | postadr-willy@online.no |
| 15/10 | Bodø | Nordland | 7556 0574 | |
| 19/11 | Jessheim | Akershus | 6397 2180 | |
| 16/12 | Meråker | N-Tr | 9472 3439 | |

Följande lopp / arrangörer är s.k. kvalitetsarrangörer, vilket innebär att banan är kontrollmätt, har klassindelning, goda tekniska arrangemang samt ger Den Norske Maratonklubbs medlemmar 25 Kr. rabatt på startavgiften:
Jolster, Hornindalsvatnet, Kongsvinger, Trondheim, Oslo och Jessheim.

Distrikt: S & F = Sogn og Fjordane M & R = More og Romsdal
S-Tr. = Sor Trondelag N-Tr = Nord Trondelag

# MARATONLOPP I DANMARK 2000

| Dat. | Plats | Distrikt | Tel. Nr. | E-mail / internet |
|---|---|---|---|---|
| 3/ 9 | Svaneke | Bornholm | 5149 7514 | tgv@tgv.dk |
| 24/ 9 | Århus | Jylland | 8611 0135 | aarhus1900@aarhus1900.dk |
| 15/10 | Odense | Fyn | 6612 3355 | info@hcamarathon.dk |
| 5/11 | Hilleröd | Själland | 4495 5964 | thebest@post1.dknet.dk |

I Svaneke tävlar man på två distanser, 100 km resp. maraton.
Dessutom arrangeras ett stafettlopp på 4 x 25 km.

Ytterligare upplysningar kan fås genom Jan Lind tel. 08 - 626 94 49.

# KONSTEN ÄR ATT BLI STARK

*Men det är ingen konst att bli snabb om man föds med övervägande snabba muskelfibrer; dock är det betydligt svårare att utveckla snabbheten till att bli stjärnsprinter exempelvis. Det krävs alltså hårt arbete för att utveckla sina talanger, oavsett sport, om målet är att bli elitidrottare. De prestationsbestämmande faktorerna som fysik, teknik, taktik, hälsa, psyke, konstitution, tävlingsbetingelser och materiella villkor är alla oumbärliga ingredienser för den optimala idrottsprestationen. Saknas en av dessa komponenter når ingen toppen ... Det gäller att se helheten och inte fixera på en faktor.*

Av Åke Lutner

Av de fysiskagrundegenskaperna snabbhet, styrka, uthållighet, rörlighet och koordination torde begreppet "styrka" vara mest mångtydigt och svårdefinierat när man i tid och otid hävdar att olika idrottare är "starka" utan att veta vad som egentligen menas. Att styrkelyftare är (rå) starka är inte svårt att förstå, och vi har väl alla någon gång beundrat och fascinerats av "världens starkaste man/kvinna" oavsett om de lyfter skrot eller drar järnvägsvagnar med bara tänderna. Men vad menas med konditionsutövarnas styrka då? Att vinna linjelopp på cykel i spurten efter att mestadels vilat i klungan, segra i tempolopp och på velodromen, triumfera i de stora etapploppen? Att vinna Vasaloppet eller 10 km i fristil eller komma bland de sista på en femmilare på hopplöst felvallade skidor? Eller att fullfölja en tiomila-löpning? Exemplen skulle kunna mångfaldigas men jag slutar uppräkningen här. Som alla redan förstått finns det olika "typer" av styrka efter hur styrkan kommer till uttryck i olika tävlingsgrenar: Spurtstyrka, snabbstyrka, maximalstyrka, uthållighetsstyrka, allmänstyrka, absolutstyrka, relativstyrka, speciellstyrka som sprintstyrka, hoppstyrka, kaststyrka, stötstyrka o s v. Men förresten så finns det en vedertagen definition på styrka: "Styrka är muskulaturens förmåga att övervinna eller verka mot ett motstånd." Detta låter väl inte alltför upphetsande för en trogen maratonlöpare, som med glödande passion och ohejdad ambition redan funnit sin livsharmoni och lycka ...

Kanske skridskoåkningens problematik är intressantare - åtminstone om man är statistiskt/matematiskt sinnad - där man i poängberäkningen utgår från 500 m. Åks sträckan på 40 sek. så får man 40 poäng. Sedan divideras sträckornas längd: 1000 m - 1/2 poäng. 1500 m - 1/3 poäng. 5000 m - 1/10 poäng o s v ... Tack vare jämn metervara på samtliga tävlingsdistanser är det lätt att kolla hur nära sitt max man kan åka på den närmast underliggande sträckan när sluttiden blir ett faktum. Ju närmare sitt max, desto starkare är man! När det tidigare tävlades utomhus i nyckfullt väder blev loppen parodiska, och därmed ointressanta. När åkarna flyttat in i hallar och tävlar under samma förutsättningar har denna anrika sport blivit en intressant statistikgren ungefär jämförbar med simning vad gäller "statistisk sanning"...

När vi nu glider in på "idrotternas idrott" d v s friidrott och i synnerhet löpning, som är alla statistikers favoritobjekt för att inte nämna friidrottstränarnas lidelse, har trots den ojämna metervaran (800 m kontra 1500 m), de berörda, alla tider inprogrammerade i ryggmärg och sinnen för att analysera om deras adepter blir starka och kan utnyttja den snabbhet alla har. En 1500 m-tid (skridsko) på 2.00 är lika med 120 sek., och delat med tre blir det 40 sek., vilket ger 40 poäng o s v. Totalsegrare blir den som har lägsta poäng sammanlagt på fyra distanser. Tack vare glidet och att skridsko är mer teknikidrott än löpning, är det möjligt att även på 10000 m åka väldigt nära sitt 500 m max ...

Det är givetvis omöjligt i löpning 10000 meter, och en så bra tid som 30.00 innebär långsamma 72 sek. på varje 400 meter, och fina 2.27.40 på maran är lika med 35 min. på varje mil och således 84 sek. på varje 400 meter. Båda dessa löparkategorier kan damma av en fyrahundring under minuten eller några sekunder över för maratonlöparen. Detta visar med all tydlighet att snabbheten inte är någon begränsande faktor på långdistans eftersom alla tävlingslöpare kan skubba 100 m under 15 sek. Begränsningen ligger i syreupptagningsförmågan, löpekonomin och mjölksyretröskelns kapacitet. *Det svåra är att bli stark så att det blir möjligt att löpa så nära sitt max på den närmast underliggande distansen,* t ex om man gör 15.00 på 5000 m bör man klara 2 x 15.30 = 31.00 på banmilen. Principen är densamma på alla sträckor! Om jämförelsen ska bli relevant måste alla tider vara aktuella och gjorda när formen är bäst; tio år gamla "pers" underkänns direkt.

Har ni tänkt på att det är endast på 200 m som det är möjligt att springa snabbare än på de underliggande sträckorna (100 m och 60 m) och det beror förstås på flygande starten och att distansen är så kort att det inte hinner bildas så mycket mjölksyra. När Michael Johnson uppnådde full styrka på 200 m med fabulösa 19.32 innebär det 9.66 på varje 100 meter. Att bli maximalt fulltränad på sin specialdistans är varje löpares dröm. Få blir det - och på maraton tar det 15-20 år från det löpträningen startade i tonåren. Vid långvariga ska-

→

dor uppnår ingen sin optimala kapacitet.

För en maratonlöpare är banmilen en perfekt utgångspunkt att testa löpförmågan, och slipper då drabbas av felmätta banor, gynnas av medvind och missgynnas av backar och motvind på långa rakor. Poängen att vara medveten om sin milkapacitet ligger framför allt i strävandet att löpa så nära sitt milmax som möjligt under alla fyra milen, men då gäller det också att uppdatera sina miltider kontinuerligt allteftersom formen förbättras och/eller förändras. Det intressanta med Kjell-Erik Ståhl är att han var så mänsklig på milen, och när han var som bäst på VM-83 kunde han hålla tempo varje mil på under minuten från sitt (aktuella) milmax. Man kan fråga sig hur fort det skulle ha gått på en snabb bana i perfekt väder? Likväl är Ståhl ett praktexempel på en fullträdad maratonlöpare, som till slut hittade sin gren och blev världsstjärna efter 20 års hårdträning. Midde Hamrin och Evy Palm lyckades inte på samma sätt bli fullträdade på maraton...

Man är inte stark på maran om man gör 2.19 med en milkapacitet på 28.00.. gör 2.32 med en milkapacitet på 31.00.. gör 2.59 med en milkapacitet på 37.00 osv. Om man vill minska mildifferenserna till tre, två och t o m en minut krävs det förutom hård och omfattande träning under många år även samma förutsättningar.

Däremot kan man benämnas stark med en milkapacitet på 36.00 med sluttid på 2.40 o s v. Styrkan är alltså inte att fullfölja en mara oavsett tid utan konsten är att snudda vid sitt milmax hela loppet, och det är en förmåga som få besitter. Att elitaktivas vikter pendlar mellan 45 och 75 kg med högst varierande kroppskonstitutioner ger utslag på ett eller annat sätt. Att se stark och muskulös ut betyder inget på startlinjen; det är endast den totala styrkan som är avgörande för resultatet vid målgång. Då hjälper det föga hur mycket man klarat i bänkpress eller hur många tusen-meters-intervaller som avverkats...

Uthålligheten för en maratonlöpare är lika fundamental som snabbheten och specifik styrka för sprintern och tempouthålligheten för 5000 m löparen. När man säger att en maratonlöpare är stark, när det gått bra, är det uthålligheten som åsyftas och alla förstår vad som menas. Låt mig avslutningsvis påminna om rubriken till denna artikel: KONSTEN ÄR ATT BLI STARK.

# Killingi Marathon

Loppet går den 15 juli och vi har fått följande information från tävlingsledaren Lennart Rantatalo:

| Datum | Segrartid | Herrar | Damer | Temp | Bana |
|---|---|---|---|---|---|
| 82-07-17 | 2.46.21 | 18 | 0 | ? | 3x14 km |
| 83-07-30 | 2.45.55 | 12 | 0 | ? | ” |
| 84-07-28 | 2.48.45 | 10 | 0 | +16 | ” |
| 85-07-27 | 2.45.51 | 9 | 0 | +8 | ” |
| 86-08-23 | 2.49.50 | 7 | 0 | +8 | ” |
| 87-07-18 | 2.48.09 | 8 | 0 | +25 | ” |
| 88-07-17 | 2.49.07 | 12 | 1 | +26 | Ny bana, varvlopp |
| 89-07-15 | 2.45.51 | 9 | 0 | ? | ” |
| 90-07-14 | 2.59.57 | 12 | 1 | +9 | ” |
| 91-07-20 | 2.45.31 | 23 | 0 | +14 | ” |
| 92-07-18 | 2.45.06 | 7 | 0 | +16 | ” |
| 93-07-10 | 2.46.55 | 12 | 0 | +10 | ” |
| 94-07-09 | 3.01.11 | 10 | 1 | +15 | Ny bana, vändpunkt |
| 95-07-08 | 2.50.37 | 30 | 4 | +13 | ” |
| 96-07-06 | 3.02.52 | 9 | 1 | +14 | ” |
| 97——— | Inställd p g a Vuollerims SK firar 70 år med ett maratonlopp | | | | |
| 98-07-11 | 2.51.20 | 15 | 1 | +14,8 | ” |
| 99-07-03 | 2.58.55 | 7 | 1 | +13 | ” |

Under åren har banan haft tre olika sträckningar. Totalt har 210 herrar och 10 damer deltagit i loppet, ett snitt på 13 löpare. Banan går i ett mycket naturskönt område vid Kaitumälven och med en mycket fin utsikt mot Kebnekaises snöklädda toppar. Killingi är en av de äldsta byarna i Gällivare kommun och ligger 486 m över havet. I grannbyn Kaitum, där den första vändpunkten är belägen, finns de i särklass bästa sameslöjdarna. Där finns även sevärdheter som Kaitumkapellet som byggdes till minnet av Dag Hammarskjöld. För den fiskeintresserade bjuder Kaitumälven på ett ypperligt fiske vad gäller lax, harr och öring m m . Rum och lägenheter finns att hyra i Killingi.

Maratonhälsningar från Lennart Rantatalo

# Har resandet svalnat – varför bara sex?

Text: *PA Allensten*

Vad har hänt med våra res vanor? Har vi tröttnat på att resa och springa i grupp utomlands?

Är föreningen med sina nästan 2.000 medlemmar och dess anhöriga en för liten förening för att arrangera egna resor? Vissa andra arrangörer påstår att det inte är vår uppgift att arrangera resor för våra medlemmar, trots att det står så i stadgarna. Eller det kanske är så att det blivit så mycket enklare att resa jorden runt att man föredrar göra det ensam eller bara med någon kompis. Eller, ve och fasa, anses våra resor för tråkiga med ett tråkigt programinnehåll? Eller vill vi ha en flexibel löpning, som till Åbo Marathon, där halva gruppen sprang hela maratonloppet och halva gruppen sprang halva sträckan. Det var den resa som fick det största deltagarantalet förra året.

Till Berlin 1999 var det bara sex deltagare inkl undertecknad som reste på ett i mitt tycke trevlig resa. Vi hade bra väder, bra hotell, bra mat och inte minst ett mycket bra arrangerat Berlin Marathon.

I år har vi två resor dels till Åbo och dels till Budapest. Till Åbo blev det bara 12 stycken som tyckte det var något värt. Men så har vi bl.a. Stefan från Finspång som reste med för andra gången.

Till Budapest som är ett samarrangemang med norrmännens har ingen anmält sig ännu.

En del kanske undrar varför det inte blir någon resa till Athen i år, och svaret på detta är att tävlingen i år går så sent på året att det finns inga arrangörer som har några resor dit och att flyga reguljärt ställer sig för kostsamt.

## Svenska maratonlopp 2000

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

*Birger Fält*

# Sällskapets monter vid Sportmässan

Liksom tidigare år deltog Sällskapet med en monter vid Sportmässan i samband med Stockholm Marathon. Där gladde vi oss åt att få en pratstund med många av våra trogna medlemmar, dela ut utmärkelser och värva nya medlemmar.

Jan Filipsson mottar sitt standar av Anita Gustafsson och Jan Lind.
(Foto: Lennart Carlander)

Rebecka vädjar till en presumtiv medlem.
Foto: Lennart Carlander

Lennart Carlander delar ut Sällskapets statyett till Leif Eriksson.

STRÖMMINGS MARAN
i SÖDERHAMN "Sveriges mittersta skärgård"

**PUBLIKFESTEN**
FÖR ARTONDE ÅRET
SÖNDAGEN 20 AUGUSTI

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

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

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

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

***Ölands Marathon***

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

RESULTAT

## *Barcelona Marathon 2000-03-19*

| Totp | | Namn | Tid |
|---|---|---|---|
| 1 | | William Musyoki, KEN | 2.12.18 |
| 2 | | Benjamin Mutua, KEN | 2.12.19 |
| 3 | | Willy Cheruiyot, KEN | 2.12.26 |
| 15 | K/1 | Griselda Gonzalez, ESP | 2.31.12 |
| 17 | K/2 | Marlene Fortunato, BRA | 2.33.35 |
| 20 | K/3 | Galina Zhuleyeva, UKR | 2.34.35 |
| 52 | K/7 | Susanne Johansson, SWE | 2.42.10 |
| 646 | | Curt Sandberg, SWE | 3.15.24 |
| 1307 | | Ingemar Johansson, SWE | 3.36.18 |
| 2351 | | Gunnar Irvegård, SWE | 4.27.50 |
| 2469 | | Martin Henriksson, SWE | 4.49.04 |

Antal fullföljande: 2378 män och 159 kvinnor
Temperatur: 13 till 16 grader.

## *24th Paris Marathon 2000-04-09*

| Pl | Kl | Namn | Tid | Nettotid |
|---|---|---|---|---|
| 1 | M | Ouaadi, Mohamed | 2.08.49 | 2.08.50 |
| 2 | M | Otieno, Sammy | 2.09.10 | 2.09.09 |
| 3 | M | Behar, Abdelah | 2.09.13 | 2.09.13 |
| 4 | M | Bayo, Zebadayo | 2.09.18 | 2.09.17 |
| 5 | M | Kalombo, Mwenze | 2.10.36 | 2.10.35 |
| 6 | M | Kipsambu, Paul | 2.10.45 | 2.10.44 |
| 35 | K/1 | Renders, Merleen | 2.23.43 | 2.23.43 |
| 50 | K/2 | Tecuta, Alina | 2.28.17 | 2.28.16 |
| 62 | K/3 | Timofeyeva, Irina | 2.30.01 | 2.29.59 |

**Svenska deltagare**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1788 | M | Sandberg, Curt | 3.04.51 | 3.04.48 |
| 9113 | M | Falklind, Hans | 3.43.17 | 3.41.33 |
| 11483 | M | Eriksson, Lars | 3.51.39 | 3.39.53 |
| 13512 | K | Nilsson, Barbro | 3.58.25 | 3.53.51 |
| 14736 | M | Ollila, Vilho | 4.02.48 | 4.00.29 |
| 18808 | M | Bengtsson, Lennart | 4.19.02 | 4.09.02 |
| 18809 | K | Bengtsson, Lisbet | 4.19.02 | 4.09.02 |
| 19045 | M | Thorén, Björn | 4.20.06 | 4.10.49 |
| 19766 | M | Davidsson, Jan-Åke | 4.23.11 | 4.17.39 |
| 21086 | M | Eriksson, Ulf | 4.29.33 | 4.17.53 |
| 22485 | M | Svensson, Esbjörn | 4.37.25 | 4.26.14 |
| 25236 | K | Paraniak, Barbro | 4.59.01 | 4.51.15 |
| 25237 | M | Paraniak, Jan | 4.59.01 | 4.51.15 |
| 26357 | M | Johansson, Sven-Arne | 5.14.55 | 5.12.06 |

Totalt var ca 32000 anmälda varav ca 40 är från Sverige. På grund av resultatlistans utformning är det svårt att hitta alla. Har någon kunskap om fler svenskar så är vi tacksamma om detta meddelas oss på redaktionen.

## *Rotterdam Marathon 2000-04-16*

**Totalt**

**M**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | M | Cheruiyot, Kenneth | KEN | 2.08.22 |
| 2 | M | Cortes, Francisco Javier | ESP | 2.08.30 |
| 3 | M | Vanderlei, Lima | BRA | 2.08.34 |
| 4 | M | Ngolepus, Joseph | KEN | 2.08.49 |
| 5 | M | Pena, Antonio | ESP | 2.08.59 |
| 6 | M | Mereng, Joseph | KEN | 2.09.35 |

**K**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | K | Alonso, Ana Isabel | ESP | 2.30.21 |
| 2 | K | Yamanouchi, Mineko | JPN | 2.31.30 |
| 3 | K | Reinsford, Sue | GBR | 2.33.41 |
| 4 | K | Tola, Abeba | ETH | 2.33.50 |
| 5 | K | Mallo, Christine | FRA | 2.33.58 |
| 6 | K | Fernandez, Marta | ESP | 2.34.51 |

**Svenska deltagare**

**M**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 118 | M | Johansson, R. | SWE | 2.38.19 |
| 234 | M | Kimming, G. | SWE | 2.47.58 |
| 350 | M | Åman, Per-Olof | SWE | 2.53.31 |
| 1555 | M | Palmgren, L. | SWE | 3.22.08 |
| 2210 | M | Carlstedt, M. | SWE | 3.31.52 |
| 4969 | M45 | Halldén, Jan | SWE | 4.04.07 |
| 6983 | M | Jennerström, P. | SWE | 4.38.34 |
| 7739 | M | Keskitalo, M. | SWE | 5.00.53 |

## *Öresjö Maraton 2000-04-30*

| Pl | Namn, föd.-år | Klubb/Ort/Nat | Tid |
|---|---|---|---|
| **M** | | | |
| 1 | Sören Jonsson, -56 | TV 88 | 3.05.00 |
| 2 | Anders Krappe, -52 | Laholms IF | 3.08.56 |
| 3 | Frank Brodin, -43 | Solvikingarna | 3.35.18 |
| 4 | Reidar Olsen, -49 | NOR | 3.35.46 |
| | Bengt Pettersson, -50 | Malmö | 3.35.46 |
| 6 | Ulf Johansson, -73 | IK Bergaström | 3.37.02 |
| 7 | Anders Madsen, -49 | DEN | 3.39.25 |
| 8 | Per Holm Olsen, -40 | NOR | 3.40.00 |
| 9 | Glenn Edvardsson, -67 | Lövgärdet | 3.41.53 |
| 10 | Thomas Waitermann, -41 | GER | 3.43.42 |
| 11 | Rolf Lindesfält, -40 | Solvikingarna | 3.47.06 |
| 12 | Dieter Recker, -54 | GER | 3.48.43 |
| 13 | Lennart Skoog, -46 | Stenungs. OK | 3.50.08 |
| 14 | Leif Franzén, -46 | IFK Strängnäs | 3.54.08 |
| 15 | Lennart Bengtsson, -42 | Solvikingarna | 3.55.34 |
| 16 | Stig Söderström, -43 | Kvarnsv. GoIF | 3.56.38 |
| 17 | Bo-Inge Åkerlund, -38 | Vi som springer | 4.05.41 |
| 18 | Lars Almqvist, -51 | IFK Helsingborg | 4.07.45 |
| 19 | Alfons Lidhütter, -56 | GER | 4.13.36 |
| 20 | Hans Falklind, -44 | Solvikingarna | 4.22.32 |
| 21 | Sten Ylmén, -46 | Mälilla-Mörl. Ski | 4.26.22 |
| 22 | Kjell-Åke Åkesson, -44 | Växjö LK | 4.31.30 |
| 23 | Stellan Herbertsson, -72 | IK Bergaström | 4.38.01 |
| 24 | J-H Jannerling, -49 | Ale 90 IK | 4.43.17 |
| 25 | Per Adolfsson, -29 | IK Ymer | 4.43.56 |
| 26 | Conny Adolfsson, -54 | IK Ymer | 4.49.09 |
| 27 | Sune Hjalmarsson, -30 | Uddevalla SK | 4.54.31 |
| 28 | Kent Johansson, -46 | Solvikingarna | 5.01.15 |
| | Stig Allansson, -49 | Sjöviks SK | 5.01.15 |
| 30 | Öistein Ackenhausen, -46 | NOR | 5.08.19 |
| 31 | Tore Sandberg, -52 | Vi som springer | 5.13.26 |
| **K** | | | |
| 1 | Gunilla Franzén, -44 | IFK Strängnäs | 4.39.07 |
| 2 | Anne Margit Bygland, -57 | NOR | 5.08.19 |

Banan kontrollmätt av förbundsbanmätare Harry Lindell
Väderlek: Solsken och drygt +20°C

## *IV Euramaraton 2000-05-13*

| Pl | Kl/Pl | Namn | Klubb/Nat | Tid |
|---|---|---|---|---|
| **M** | | | | |
| 1 | M40/1 | Tuomo Halonen | FIN | 2.53.44 |
| 2 | M/1 | Jari Lehtonen | FIN | 2.56.53 |
| 3 | M40/2 | Errki Halkivaha | FIN | 2.59.37 |
| 4 | M/2 | Ari Ahtiainen | FIN | 3.04.32 |
| 5 | M50/1 | Heikki Koso | FIN | 3.07.33 |
| 9 | M40/5 | Curt Sandberg | Arlanda Mär. SK | 3.14.06 |
| 10 | M50/2 | Ulf Ring | Arlanda Mär. SK | 3.14.35 |
| 18 | M50/6 | Stig Söderström | Kvarnsv. GoIF | 3.33.55 |
| **K** | | | | |
| 1 | K40/1 | A.M.Koskela | FIN | 3.39.19 |

Antal fullföljande: 55 män och 7 kvinnor
Temperatur: 12-14°C
Eura ligger nära Björneborg, Finland.
Kalevi Saukkonen, Åbo, fullföljde sitt 723:e maratonlopp på 4.30.31.

## *Suleskar Maraton 2000-05-27*

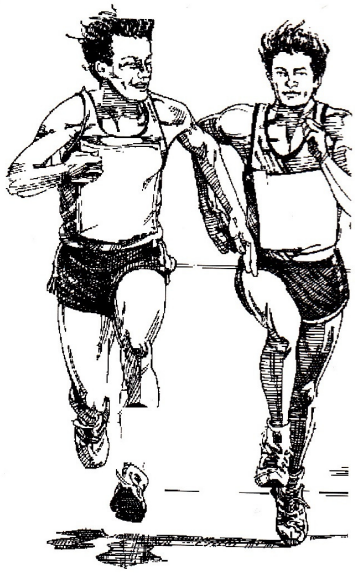
| Pl | Namn | Nat | Tid |
|---|---|---|---|
| **K** | | | |
| K/1 | Lægraid, Wenche | NOR | 3.19.19 |
| **M** | | | |
| M/1 | Røiseland, Reidar | NOR | 2.51.53 |
| M/2 | Tveit, Odd Gunnar | NOR | 2.56.28 |
| M/3 | Welin, Patrick | NOR | 2.57.17 |
| M/4 | Johnsen, Alfred | NOR | 2.58.55 |
| M45/1 | Hansen, Halgeir | NOR | 2.59.05 |
| M50/1 | Klev, Karl Thomas | NOR | 3.17.58 |
| M50/7 | Skoog, Lennart | SWE | 3.45.03 |

Antal fullföljande: 3 kvinnor och 44 män

## *Spetsbergen Maraton 2000-06-14*

| Pl | Kl | Namn -föd.år | Nat | Tid |
|---|---|---|---|---|
| **K** | | | | |
| 1 | K30 | de Groot, Jenni -62 | HOL | 3.56.26 |
| 2 | K45 | Kuiper, Anneke -52 | HOL | 4.22.53 |
| **M** | | | | |
| 1 | M40 | Haugen, Nils -57 | NOR | 3.07.53 |
| 2 | M45 | Willinger, Hannes -52 | LIE | 3.25.57 |
| 3 | M45 | Forren, Ole -55 | NOR | 3.33.00 |
| 4 | M50 | Hansen, Tormod. -46 | NOR | 3.38.31 |
| 5 | M18 | Dræge, Anders -76 | NOR | 3.39.05 |
| 6 | M30 | Berg, Rolf -66 | NOR | 3.39.48 |
| 17 | M40 | Alnebring, Robert -58 | SWE | 4.12.31 |
| 23 | M30 | Reuter, Alexander -66 | SWE | 4.57.55 |

Antal fullföljande: 27 män och 2 kvinnor



**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 simhallen.

**Anmälan:**
Senast 6 oktober till Växjö Löparklubb postgiro 24 99 90-3

**Avgift:**
200:-

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

*Upplysningar:*
Växjö Löparklubb, Box 2010, 350 02 Växjö
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

RUNNING CENTER

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

**Medlemsförmån**

**Ont i fötterna?**
Vi är specialister på alla typer av fotproblem. Medicinsk undersökning, datatest och 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 information om bl.a. idrottsskador och fotproblem och där Du även kan beställa våra produkter till rabatterat pris.

**FOTHÄLSAN**
Ortopedisk Verkstad

Regeringsgatan 77
111 39 Stockholm

Ring för tidsbeställning
08-24 56 95