

Marathon

LÖPAREN

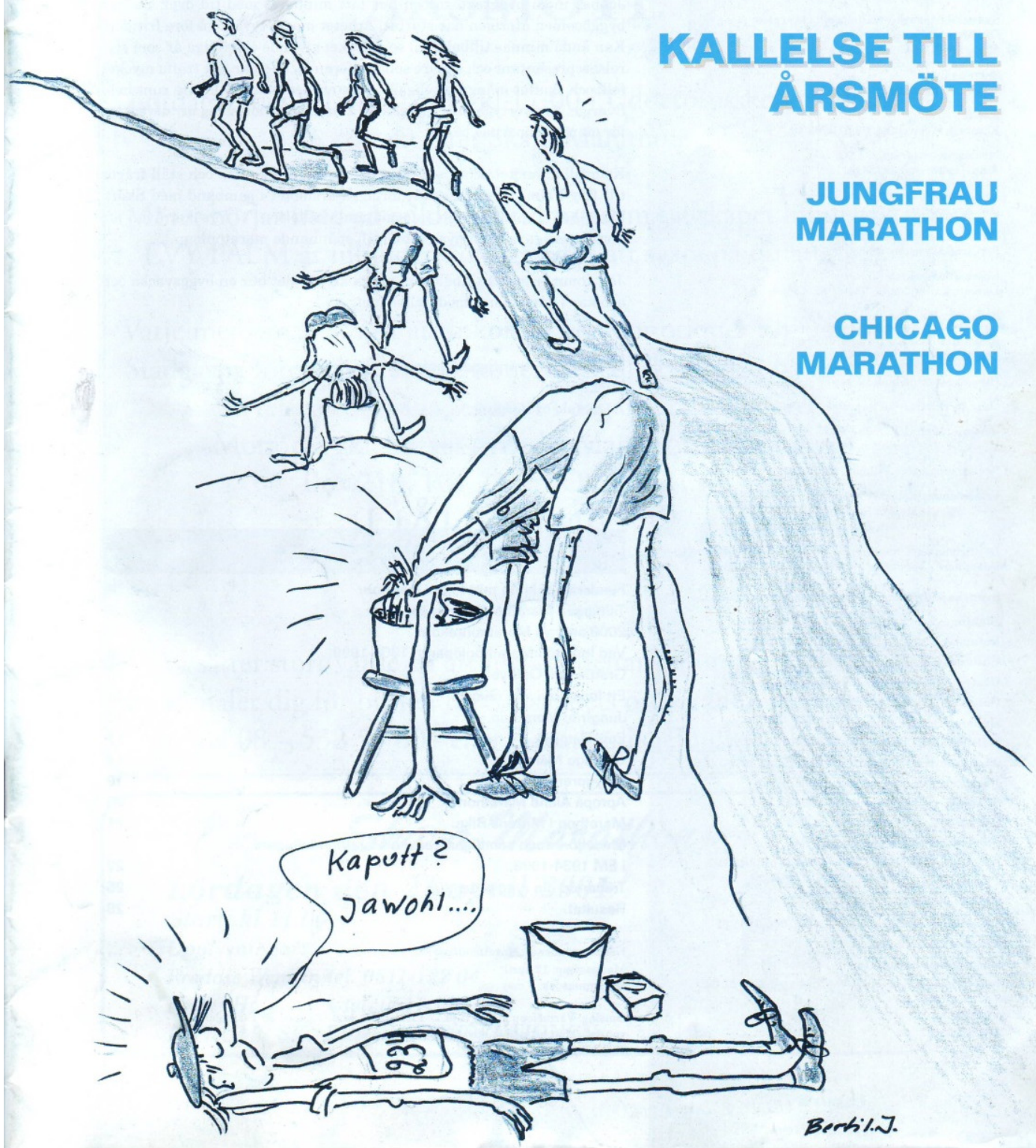


Årg. 34 Nr 171 Mars 1/2001

**KALLELSE TILL
ÅRSMÖTE**

**JUNGFRAU
MARATHON**

**CHICAGO
MARATHON**



Bertil J.

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@mbx200.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, 08-520 165 52

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 styrelse-
ledamöterna vanligtvis är anträffbara på kvällarna.

Svenska Marathonsällskapets distriktombud

Blekinge: Bengt-Åke Svensson, 0455-507 66

Bohuslän-Dal: Leif Skogland, 0531-104 48

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

Värmland: Kauko Kaikkonen, 054-54 73 23

Västerbotten: Jarl Kollberg, 090-318 39

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



En styrelse jobbar med utvecklingen av föreningen i förhållande till sin egen kompetens och uppfinningsrikedom, men naturligtvis under bestämda ramar. Tror att det är bra med en viss genomströmning av styrelsemedlemmar och det är aldrig bra att sitta för länge i en styrelse.

Jobbar inom byggsektorn och har fått minimalt med tid över, nu när byggboomen återigen har startat. Arbetet måste tyvärr gå före fritiden. Kan ändå minnas tillbaks till sex mycket givande och roliga år som styrelserepresentant och senare som ordförande. Jag har fått träffa mycket folk och skaffat många trevliga kontakter med maratonlöpare runt hela Sverige. Är övertygad att Sällskapet kommer att fortsätta att utvecklas för maratonlöparnas bästa.

Kom till årsmötet och rösta fram den nya ordföranden, och ställ frågor till Evy Palm. Vi kommer att förlägga årsmötet i samband med Skara Marathon i april. Se mer information i kallelsen. Vi försöker även att kontinuerligt ta fram nya resmål till spännande maratonlopp.

Jag kommer gärna tillbaks om några år, när det blir en byggsvacka och arbetar i någon form med Sällskapet.

Med vänliga träningshälsningar

Micke Hill

Avgående ordförande

INNEHÅLL

Funderingar kring mitt första maraton.	4
Tidningen Marathonlöparen del 2.	6
2000 års nya Marathonrekord	7
Vad Innehöll Marathonlöparen 1968-1999.	8
Grattis Erik Östbye.	10
Ett lopp som inte räknas.	11
Jungfrau Marathon.	12
Emil Zatopek.	15
Chicago Marathon.	17
Smyggpremiär i Arvika.	19
Apropå Åland Marathon	20
Marathon i Mittens Rike.	21
Medaljörer och samtliga Svenska Marathondeltagare i EM 1934-1998.	22
Tränar du din rygg ordentligt.	25
Resultat.	28

Nästa nummer av Marathonlöparen:

Manusstopp: 12 april

Utgivningsdag: 8 maj

Omslag: Värmelopp minns vi ju..... I Rulzheim, juni -79, med 39° i skuggan var det skönt att doppa huvet i en vattenspann.

Teckning av Bertil Järlåker.

KALLELSE

Svenska Marathonsällskapetets medlemmar kallas härmed till

ÅRSMÖTE

Lördagen den 21 april 2001 kl 17.00 i Uddetorpsskolan, Skara,
direkt efter Skara Marathon.

Mötet börjar med en enklare förtäring som sällskapet bjuder på.
EVY PALM är inbjuden som gäst för att svara på dina frågor.

Varje medlem äger rätt att inkomma med motioner till årsmötet.
Stadgarna föreskriver att motionerna skall skriftligen ha kommit
styrelsen tillhanda senast 14 dagar före årsmötet.
Motioner skickas till Svenska Marathonsällskapet,
Box 218, 101 24 STOCKHOLM.

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

Skara Marathon

Lördagen den 21 april 2001

Start: kl 11.00

Upplysningar:

Freddie Wendin tel. 0511-122 04

Pentti Hulkkonen tel. 0511-173 93

ISTRUMS SK. FRIIDROTTSSEKTIONEN



FUNDERINGAR KRING MITT FÖRSTA MARATON

Eftersom stadgarna nu godkänner medlemsskap - utan restriktioner av tider eller fullföljda marathonlopp, så finns det helt säkert många i dessa nya skaror av medlemmar som funderat på att någon gång anmäla sig och ställa upp i ett marathonlopp. För dessa nya medlemmar kan det måhända vara av intresse att ta del av vad erfarna marathonlöpare har att dela med sig av råd och rön. Jag föreslår att flera erfarna långlöpare hör av sig, fattar pennan och skriver ner hur just Du upplevde Ditt första Maraton - och vad som drev dig att pröva distansen. Det behöver inte nödvändigtvis bli någon lång historia.. Varför inte låta en spalt i vår tidning heta just: **Mitt första Maraton**. Och låta spalten bli en långkörare, som återkommer då och då. Detta i anslutning till Janne Linds önskan om synpunkter från medlemmarna om hur vi vill ha vår efterlängtnade tidning. Att minska på sidantalet vore skada tycker jag - Färg vore ju toppen. Marathonlöparen är ju vårt ansikte utåt och för många av oss den främsta kontakten.

Alltså: Dessa mina rimmade rader, som följer nedan, är väl inte helt som det gick till i min första mara i Klintehamn i augusti -1973, utan mera som jag tror att de flesta upplever det första gången. Min bakgrund var en ryggskada i en cykeltävling våren 1970. En olyckshändelse, som på ett hår när höll på att kosta mig livet. Störthjälmen räddade bokstavligen mitt liv i en klungkollision. Alla läkare utom en enda dömde mig till ett liv i rullstol eller allra minst återstoden av livet, ständigt bärande korsett. (På den tiden var det ännu vanligt med passivt tänkande i rehabiliteringen, inte anstränga sig och vila överdrivet länge) Denne ende läkare rådde mig att träna upp ryggmuskulaturen kring ryggraden (två skadade diskar) och få ett naturligt bärande stöd, i stället för att göra sig

beroende av div. korsetter. Han visste att jag ville tillbaka till idrotten.

Näväl det blev en lång väg med bara korta promenader om några hundra meter att börja med efter lång sjukhusvistelse. Mjukt joggande på elspår följde så småningom. Först tre år senare mognade tanken att kanske, kanske pröva på marathon. För det mesta bar jag ännu korsett, liksom i ett testlopp om 43 km på 3,15 - två veckor före starten i Klintehamn. Tiden 3.02.30 var jag väl inte direkt nöjd med. Men jag hade ju fullföljt -utan korsett och jag hade fått den biljett jag hoppats på. - Tillbaka till ett normalt liv.

Senare blev det ju några maror till, 187 tills nu, 7 gånger på tider mellan 2,53 - 2,59. Sedan alltför många lopp retfullt på fel sida om 3 timmar. Jag insåg snart att det skulle vara skonsamt för ryggen i långsammare fart på längre sträckor, att min kapacitet kom bättre till sin rätt på ultra. Att jag var beroende av rygghjälp, ryggsträckning och behandling i lång ultra -flerdagarslopp - är en annan historia. För andra i liknande situation vill jag tillägga att jag under alla år aldrig givit avkall på det dagliga rygg-gymnastikprogram med



Bertil Järlåker, IK Tiwaz - som här avverkar sitt 142:a lopp på marathonsträckan.
Foto: Bo Lindkvist

stretching, som jag fick av en sjukgymnast. Några minuter varje gång är bättre än inget alls.

Bertil Järlåker

PS! Ett handikapp eller skada, som kan hindra dig i din idrott måste hanteras med största omdöme.

Rådgör alltid undantagslöst med din läkare!

DS.



42.195 meter av glädje och vånda

I tankarna löper jag min första mara - med epitetet (delat med många) galningar

Ja, journalister och allmänhet det ordet älskar att bruka men...vi har våra aningar om att det kanske, kanske rör sig om ett uns av avundsjuka att vi långskubbare vågar satsa och förverkliga en dröm en dröm (av olika slag) som vi alla bär inom oss och har att spänna bågen högt, med - eller oftast utan beröm somliga av oss med ambition, att nå lite längre. En "Shining Star"

Det stora flertalet dock nog så nöjda att just bara komma i mål för det ska gudarna veta, att det är ingen lätt uppgift skoskav, stekhet, svettigt, flåsig, motvindsblåsig, på hälen nöts det hål

och i djupet av sitt innersta undrar man; vad är det för DRIFT som driver oss till detta Eländes Elände???

42.195 m - det är ju för höge Farao en sträcka utan slut halvmarathon - ja tack - där finns det åtminstone en ände det är nog bäst att spara på sitt krut...

Under loppet passerar en massa tankar revy tänker på det viktigaste: jag sköter min kropp, käkar frukt och grönt, lever sunt sen får andra tro på sin livets meny slutresultatet kommer längre upp i åren - inte nu - när allt gått varvet runt

Jag borde lyssnat på alla goda råd: det blir svårt värre det här I början gick det ju så u n d e r b a r t fint, som en skön dans "du spegel, du publikum, säj mej vem som vackrast och snabbast i världen är"

no problema, löjligt enkelt, som om inga bekymmer på jorden fanns.

...Men efter 30 km är jag trött, så v a n s i n n i g t trött och tvivlen kommer; dåligt med vätska och mental laddning innan, för lite kolhydrater

på långpassen mina skosulor betydligt mera - och längre - jag borde nött

sablar också - jag har nog varit lite later....

Kring 35 km upplever du kanske något nytt i ditt liv krafterna är slut, du vill bryta, stiga av sen nästanstans innifrån hämtar du ny kraft, tar extra kliv för så är det : SKÄRPNING Ställa nya krav

Hjälper inte det så har jag mera på gång

För visst kan det stundtals kännas mördande tungt

tänk då på något roligt, gnola på en sång

HÅLL HUVUDET KALLT - HA TÅLAMOD - TA DET LUGNT

Och så - över alla under - någon ropar: "Ge inte opp" eller någon (speciellt någon...) kutar förbi - och nu är måttet rågat

nää (knyter näven) nu får det va' nog, lägg på ett kol - högsta galopp

och si: jag svävar, nej flyger, sista biten i mål - En som vågat

Glädjen att ha lyckats kan alla skriva under på

tusen och åter tusen har sagt: A L D R I G M E R A

men när lejonet inom dej har slickat såren, på startlinjen du åter kommer att stå

det är, förstår du, som ett nyttigt endorfingift: flera lopp, flera och flera

Bertil Järlåker

Ortopedingenjörerna.

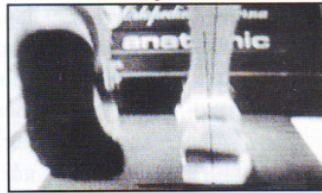
Vårt företag har auktoriserade ortopedingenjörer med lång erfarenhet. Vi ingår i rehabiliteringsteamet med läkare, sjukgymnaster, naprapater, Chiropraktiker samt fotterapeuter som hjälper dig snabbt tillbaka till idrottande eller din yrkesverksamhet efter din skada.



Test av löpsteg med videoupptagning, kund med benhinnebesvär



Individuellt tillverkade fotbäddar, efter gipsavjutning.



Korrigerad med rätt sko och fotbädd. Vi väljer rätt sko för din fot.

Vi har hjälpt bland andra:

Sv. Friidrottslandslaget
Sv. Skidlandslaget
Sv. Fotbollslandslaget
Sv. Hockeylandslaget
Sv. Volleybollslandslaget
Sv. Golflandslaget
Ryska Hockeylandslaget



Lars Eghamn Carl Wiklund

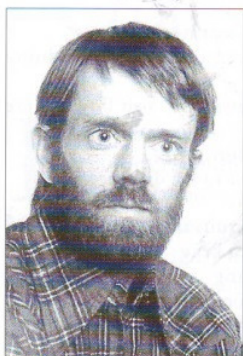
Kungsgatan 19, Stockholm, 08- 212323.

Rättvik, Falun, Avesta, Mora, 070- 6258689

Vi samarbetar med: Team Sportia och Fliesbergs Sport

Medlem av: Sv. Ortopeding. Förening, Sv. Idrottsmedicinska förening.

TIDNINGEN MARATHONLÖPAREN (Del 2.)



När tidningar konkurrerar på löpande band, trots presstöd, så går vår tidning, utan kommunala- och statliga bidrag, in på sin 34:e årgång år 2001 och tycks leva i högönsklig välmåga, trots en och annan kritisk röst att tidningen kostar för mycket i förhållande till Sällskapets budget. Det viktigaste måste väl vara att inte dra på sig skulder, som medför problem och inskränkningar i framtida verksamhet? Det är onekligen en prestation att år efter år, på ideell basis, fortsätta utgivningen av 6 nummer per år med tanke på de höga produktionskostnaderna. Det har givetvis varit möjligt därför att Svenska Marathonsällskapet varit och är en kamratförening, där man samarbetar och skriver och redigerar gratis ... På sid. 2 i varje nummer kan man studera hur många och vilka personer som är involverade i verksamheten från ansvarige utgivaren till Östergötlands distriktsombud, som glädjande nog råkar vara en kvinna.

Text: Åke Lutner

Det är för mig okänt, men inte likgiltigt, vem som uppfann namnet på tidningen dvs Marathonlöparen, som är det perfekta namnet: kort, koncist utstrålande kraft och styrka som näppeligen kan missförstås. Därmed har den fått sin identitet, som det gäller att slå vakt om i fortsättningen. Av de friidrottstidningar av rikskaraktär som finns på den svenska marknaden dvs Friidrott, Runners' World och Marathonlöparen, är den sistnämnde äldst men ingen konkurrent, då varje skrift har sin kategori läsare och prenumeranter av vilka många läser samtliga ...

I mitt första utkast i nr 6/00 låter det väl kanske alltför lättsinnigt att publicera det mesta bara det har anknytning till löpning, idrott, motion och hälsa. Men så menar jag förstås inte. Dessutom är jag inte heller allergisk mot elitidrott, vilket kommande nummer bekräftar. Däremot

bör vi inte skriva om triathlon, duathlon och äventyrssporter bara för att det är nyttigt och råkar ha ett löpmoment. Att vara alla till lags får andra publikationer vara då de försöker få så många prenumeranter och lösnummerköpare som möjligt. Att endast behandla maratonlöpning skulle vara det ultimata, men det har inte lyckats då resultatlistor från SM 30000m slunkit med som allehanda långlopp. Det svåra är alltid att begränsa sig och därför har ultralöpning, ända från 1970, varit självklart innehåll och nu diskuterar styrelsen att släppa in halvmaraton, men OK då för landsvägsblocket, som jag själv dokumenterar; bara det inte går på gräs s.a.s.

Även om kanske inte bästa stället att tillbringa sin ålderdom är hängande framför ett skrivbord, men då alla distriktsombud m fl lider av tidsbrist, och jag råkar vara utrustad med motsatsen och har maratonstatistik och

tabellexercis som intresse, kommer mitt första bidrag till den svenska maratondokumentationen, distriktsvis. Först till rakning blir långskubbets Mecka, Göteborg. Därefter går resan till Skåne, Blekinge, Halland, Småland och uppåt landet med avslut Norrbotten. Men en reservation gott folk! När man har tre "1900-talsgrejor" igång samtidigt som slåss om spaltutrymmet: Vad innehöll..., Medaljörer ... och då kanske inte Göteborg-Specialen får plats i årets första nummer?

Eftersom min tid inte är obegränsad är det inget som hindrar er andra att redan nu skriva reportage och historik om era klubbar och porträttera ledare, funktionärer, löpare av skiftande kaliber och status. Det är ju i klubbarna som ungdomar fostras och kamratskapet fördjupas och utbildar och utvecklar idrottsmän ...

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>

2000 ÅRS NYA MARATHONREKORD (45)

Månadsrekord-Kvinnor (2)

Januari	Lidia Simon	Rumänien	2.22.54	Osaka	000130
Föregående	Lidia Simon	Rumänien	2.23.24	Osaka	990131
Mars	N Takahashi	Japan	2.22.19	Nagoya	000312
Föregående	N Takahashi	Japan	2.25.48	Nagoya	980308

Månadsrekord-Män (2)

April	Antonio Pinto	Portugal	2.06.36	London	000416
Föregående	B Dinsamo	Etiopien	2.06.50	Rotterdam	880417
December	Atsushi Fujita	Japan	2.06.51	Fukuoka	001203
Föregående	J Thugwane	Sydafrika	2.07.28	Fukuoka	971207

Nationsrekord-Kvinnor(13)

Belgien	M Renders		2.23.43	Paris	000409
Föregående	M Renders		2.23.58	Paris	990926
Gabon	J Abougone		2.49.14	Paris	000409
Föregående	Tidigare notering saknas				
Guyana	A Charles		3.01.08	P of Spain	000130
Föregående	Marvinne Parris		3.01.23	P of Spain	960421
Italien	Maura Viceconte		2.23.47	Wien	000521
Föregående	Franca Fiacconi		2.25.17	New York	981101
Jamaica	Jill Vincent		3.14.15	Boston	000417
Föregående	Jill Vincent		3.56.40	Kingston	980215
Kirgistan	Irina Bogacheva		2.26.27	Boston	000417
Föregående	Irina Bogacheva		2.27.46	Chicago	991024
Malaysia	Yuan Yufang		2.49.28	K Lumpur	000430
Föregående	Periasamy Rajakumari		2.57.20	Paris	840923
Peru	Maria Portilla Cruz		2.35.24	Los Angeles	000305
Föregående	Marilu Salazar		2.39.42	Lima	960428
Rumänien	Lidia Simon		2.22.54	Osaka	000130
Föregående	Lidia Simon		2.23.24	Osaka	990131
Sri Lanka	M.A Chandrawati		2.57.24	Singapore	001203
Föregående	D.A Asoka		2.57.34	Madras	951221
Tadzjikistan	G Dadabayeva		2.51.03	Sydney	000924
Föregående	Olga Petrakova		2.56.05	Moskva	81
Trinidad	Cyrelene Nero		3.05.00	P of Spain	000130
Föregående	Sharon Alleyne		3.15.07	P of Spain	900603
Österrike	D Rebensteiner		2.35.42	Amsterdam	001015
Föregående	C Weber-Leutner		2.37.09	Chicago	861026

Nationsrekord-Män(15)

Andorra	Toni Bernardo		2.17.19	Rotterdam	000416
Föregående	Toni Bernardo		2.18.59	Rotterdam	990418
Angola	Joao N'Tyamba		2.16.43	Sydney	001001
Föregående	Joao N'Tyamba		2.19.13	San Diego	980621
Botswana	Tiyapo Maso		2.17.04	Kapstaden	000305
Föregående	Mothusi Tsiana		2.20.00	Victoria	940828
Elfenbens-	Bassirima Soro		2.18.32	Tucson	001203
Kusten					
Föregående	Daouda Diarrassouba		2.29.29	Lagos	901111
Eritrea	Tesfit Berhe		2.28.30	Turin	000326
Föregående	Tuku Ghebregiys		2.45.24	Harare	950917
Japan	Atsushi Fujita		2.06.51	Fukuoka	001203
Föregående	Takayuki Inubushi		2.06.57	Berlin	990926
Malta	John Nuhagiar		2.26.43	London	000416
Föregående	Joseph Pace		2.27.40	Enschede	940605
Palestina	Ihab Salama		2.29.28	Rotterdam	000416
Föregående	Fayad Bakour		2.58.32	Latakia	920908
Portugal	Antonio Pinto		2.06.36	London	000416
Föregående	Carlos Lopes		2.07.12	Rotterdam	850420
Qatar	Rashid Khaleed Jamal		2.20.48	Löttorp	000812
Föregående	Ibrahim Al-Taher		2.23.12	London	840513
Rwanda	Mathias Ntawulikura		2.09.55	London	000416
Föregående	Ildephonse Sehirwa		2.27.44	Barcelona	920809
Slovenien	Roman Keijzar		2.11.50	Turin	000326
Föregående	Roman Keijzar		2.13.24	Berlin	980920
Sydkorea	Lee Bong-Ju		2.07.20	Tokyo	000213
Föregående	Lee Bong-Ju		2.07.44	Rotterdam	980419
USA	Khalid Khannouchi		2.07.01	Chicago	001022
Föregående	Bob Kempainen		2.08.47	Boston	940418
Venezuela	Carlos Tarazona		2.11.25	Cleveland	000430
Föregående	Ruben Maza		2.12.02	Pittsburg	960505

Internationella Åldersrekord - Kvinnor (5) /under 2.30.00/

23 ÅR	Esther Wanjiru	Kenya	2.23.31	Osaka	000130
Föregående	Tomoe Abe	Japan	2.26.09	Osaka	940130
27 ÅR	Lidia Simon	Rumänien	2.22.54	Osaka	000130
Föregående	Rosa Mota	Portugal	2.23.29	Chicago	851020
32 ÅR	H Hiroyama	Japan	2.22.56	Osaka	000130
Föregående	Wanda Panfil	Polen	2.24.18	Boston	910415

35 ÅR	Franca Fiacconi	Italien	2.26.03	New York	001105
Föregående	Katrin Dörre	Tyskland	2.26.04	Osaka	960128
39 ÅR	Irina Bogacheva	Kirgistan	2.26.27	Boston	000417
Föregående	F Larrieu-Smith	USA	2.27.35	London	910421

Internationella Åldersrekord-Män(4)/under 2.10.00/

24 ÅR	Atsushi Fujita	Japan	2.06.51	Fukuoka	001203
Föregående	A Mekonnen	Etiopien	2.07.35	Beijing	881016
29 ÅR	K Khannouchi	USA	2.07.01	Chicago	001022
Föregående	Fabian Roncero	Spanien	2.07.24	Rotterdam	990418
35 ÅR	Moses Tanui	Kenya	2.07.47	Chicago	001022
Föregående	S Moneghetti	Australien	2.08.45	London	970413
37 ÅR	Martin Fiz	Spanien	2.08.14	Otsu	000305
Föregående	Carlos Lopes	Portugal	2.09.06	Chicago	841021

Nationella Åldersrekord-Kvinnor (4)

22 ÅR	Lisa Blommé		2.59.58	Stockholm	000603
Föregående	Pernilla Larsson		3.07.10	Stockholm	910601
40 ÅR	M Söderström-Lundberg		2.33.05	Nagoya	000312
Föregående	Midde Hamrin		2.42.07	Chicago	971019
52 ÅR	Eva Ericsson		2.59.30	Stockholm	000603
Föregående	Gun-Lis Kempe		3.08.36	Malmö	860802
62 ÅR	Gunilla Mårtensson		3.45.05	Heleneholm	000408
Föregående	Martha Johansson		4.02.47	Stockholm	980607

Nationella Åldersrekord-Män (0)

Sammanställt av Hans Dahlén-Stockholm

16.

Hansaplast

Marathon









Information
 Telefon: 040-616773
 Faxabruf/Fax on call
 0180-5614978
<http://www.Marathon-Hamburg.de>



Hamburg

22. April 2001

(Fortsättning från förra numret)

VAD INNEHÖLL "MARATHONLÖPAREN" 1968 – 1999?

Av Åke Lutner

Nr 13-14/70 (Dubbelnummer)

På grund av allt arbete med Veteran-VM fanns det ingen tid över för ett separat nummer 13.

Olle W börjar med att tacka för den fantastiska hyllning han fick från svenskar och alla utländska deltagare. Det sporrade Olle att fortsätta jobba för svensk maratons utveckling; annars var det hans mening att sluta när alla mål hade förverkligats. Dessutom hoppades Olle fortsättningsvis slippa jobba ensam och räknade med mer hjälp ... Vidare tackade Olle alla i Skövde och speciellt Arne Sandberg, Folke Jansson, Folke R Karlsson och Lennart Svensson för det lyckade arrangemanget med 266 startande från 14 nationer.

40-årsklassen vann japanen Sadanaka på 2.23, trea och bäste svensk Bo Nordqvist, 2.29 och femma en ännu ej fulltränad Östbye på 2.31. Bland 50-åringarna blev Sven Ekström bäste svensk med 2.54 och Teddie Jensen segrade i M60 på 3.12. För gubbarna över 70 erbjöds endast halvmaran och där kom Fritz Schreiber trea (1.58). I lagtävlingarna för resp landslag/klubb-lag triumferade Sverige och Solvikingarna före 12 andra lag i båda klasserna.

Senaste nytt från SFIF och Sven Wahlberg är att det krävs kvaltider för att få starta på SM 30000m och maraton – 1:55 resp 3:00. Men förra årets bästaidider räknas som kvaltider. Beslut att läkarintyg måste uppvisas vid samtliga maratonlopp, helt efter reglerna, men vi har haft överseende med det på grund av att det inte funnits några riktlinjer hur en sådan undersökning skulle gå till. Nu har dock Dr "Lammet" Ljungkvist utformat ett formulär, som jag hoppas blir klart till nästa nummer av Marathonlöparen. Vi kanske är på väg att få ett "frisksportkort"

modell Västeuropa, som i så fall kommer att gälla vid samtliga tävlingar under året.

Våra ekonomilopp som kvarstår är: Stensundsmaran 28/7, Vällingbyloppet 27/9 och Vintermaran 22/11. Stöd dem, ställ upp; på det viset kanske vi klarar vår ekonomi... väddar Olle.

Hel sida med Chris Wades träningsprogram. Född 21/6 1937 i Oxford, England. Längd 182 cm, vikt 67 kg. Pers.rekord: 100m 13.1 -67, 800m 1.58.2 -67, 1500m 4.00.8 -68, 5000m 14.17.6 -69, 10000m 29.47.4 -69, 20km väg 1.02.11 -68, 25km väg 1.18.29 -69, 30km väg 1.33.26 -69, 35km väg 1.53.00 -69, maraton 2.17.42 -69.

Distanserna är uträknade i miles på grund av att programmet är sänt till RRC. (1 mile är ca 1609 meter). Intervall innebär t ex 16x400m på 65-70 sek.

Dag	kl	Nedträn. +sept		Vinterträ. -feb		Sommarträ. -juni	
Månd	6.00	1.10 t	12/13 m	1.20 t	14/15 m	35 min	6 m
	18.00					1.10 t	12 m
Tisd	6.00	35 min	6 m	1.05 t	12 m	45 min	8 m
	18.00	intervall					
Onsd	6.00	40 min	7 m	1.10 t	13 m	tävl/bana	
	18.00	fartlek					
Torsd	6.00	35 min	6 m	1.30 t	16 m	1 t	11 m
	18.00	1.20 t	14/15 m				
Fred	6.00	45 min	8 m	1 t	11 m	35 min	6 m
Lörd	12.00	fartlek		1.20 t	14 m	45 min	8 m
Sönd	tävling			2.00 t	21 m	tävling	

Fartlek innebär träningsfart i tävlings-tempo

Glöm nu inte, att du själv måste lägga upp ditt träningsprogram efter din förmåga. Det är du som skall träna, inte snegla på andra.

Detta träningsprogram kan synas "lätt" om du ser efter distans, men kom

ihåg att det är den stegrande träningen som ger resultat, inte hur långt du tränar, ett råd: sluta upp och "långlufsa", ta och öka tempot istället men akta dig, det är lätt att bränna ut sig.

Återigen: träna regelbundet, varje dag, om du är frisk; känner du att en infektion är på gång, låt bli att träna. Träning med infektion i kroppen kan förstöra det du byggt upp i månader ... Lycka till slutar Olle Wallin.

PS. Jag vore mycket tacksam om du ville sända ditt träningsprogram till mig!!! E Östbye, H Nilsson, B Nordqvist, U Johansson, G Skånell, L Strandberg, E Bergkvist.

När Enchede marathon inställdes i år; erbjuder arrangörerna på fri resa London-Manchester + fri förläggning till RRC stora internationella maratonlopp i Manchester. Svenskarna reser med flyg Stockholm-London för ca 450 kr. Till Schwartzwald-maran i

Västtyskland har arrangörerna sänt en trevlig inbjudan; denna vackra och fantastiska folkmaras slog 1969 europa-rekord i antal deltagare med 807 herrar och 53 damer. I inbjudan ingår också besök på Lennart Bernadottes slott och resa till Bodensee samt Sântisalperna i Schweiz. Bussresa med familjen rekommenderas. Kosice-maran firar 40 årsjubileum 4/10 1970;

skärpt kvaltid med 2:40. Övernattning sker hos Hawleka i Prag för växling och sedan flyg Prag-Köln under 450 kr. Sällskapets tidigare resor i år resulterade i tredjeplats i Ankara på 2.29 för Chris Wade; Gösta Hallberg/Lennart Östbrant fullföljde i Biel, Schweiz, 100km som första svenskar och borde varit utrustade med pannlampor.

Världsstatistik för veteraner 1969 med Sadanaka i topp på 2.21 och Östbye tvåa 2.23, Agne Kimby femma på 2.30, Peder Malm (2.31) och Bo Nordqvist (2.35) slinker också in bland de tio bästa. I 50-årsklassen är det endast Sven Ekström som klarar det med 2.46. Över 60 år Henry Carlstedt femma på 2.21.

Maraton blev Sveriges bästa idrottsgren 1969 – hur då? Jo, de erövrade flest märken (SFIF guld-2.50 och elit-2.35) med 19 elit- och 74 guldmärken före 100m-löparna som endast tog totalt 77 märken och sämsta gren var slägga med ynka 29 märken. Dessutom 113 löpare under 3:10 d.v.s. silvermärket; elitmärket fås gratis och de andra märkena för billig penning – bara att skriva till Svenska Friidrottsförbundet ...

Rapport från löpningsakademien i Waldniel:

Behandling av vanliga skador vid löpträning av dr. med. Ernst van Aaken. De vanligaste sprinterskadorna är baklårsbristningar och hos medel- och långlöpare hälsene- och vadskador. Här rekommenderas fuktiga omslag och våta handdukar om vaden, tätt omslutet under flera nätter för stark reaktiv genomblödning och därmed snabbare läkningstid. Numera används kyla för att minska blödningar för alla kroppsdelar...

Skeninge IK inbjuder till SM-maran 1970. Banan är synnerligen flack och går helt på asfalt. Kvaltid. Läkarintyg krävs. Anmälningsavgift 5 kr. Skänninge stad bjuder på kamratmåltid efter tävlingen där prisutdelning sker.

Nr 15/70

För första gången fotografisk omslagsida! på Lennart Östbrants face (ur Eskilstuna Kuriren) med anledning av

äventyret i de schweiziska alperna på dåliga grusvägar och delvis i mörker vid Biels klassiska 100km lopp. 1804 startande varav 1375 i mål med Gösta Hallberg på 18 plats och Lennart 26:a på 9.49 timmar. Svenskarna fick ingen hjälp med lyse, drycker, kädbyte ...

På andra halvan av omslaget är temat "Humor och glädje – det har idrotten, det behöver idrotten" heter det i bildtexten nedanför okänd manlig porträttbild och så dennes text:

"Det kommer att bli många och stora maratontävlingar kring Billingen. Det är något visst med maratonlöpare, de håller ihop, de trivs så fint samman, de har oftast en stillsam humor, som säkert är nödvändig när man har som hobby att springa ca 5 mil lite då och då.

Jag glömmer aldrig en långresa med Evert Nyberg, stjärnan från Örgryte. Vi mellanlandade med flyg någonstans i Alaska och han var hungrig som en varg. Han rusade fram till en dam vid en disk, pekade på en brödbit, slog sig på baken och stönade fram: Please skinkmacka, please skinkmacka. Hon tittade på honom, tittade även på hans bak och log så gott: Ja, to smörrebröd ska du få! Hon var danska och lärde sen alla sina kunder att beställa dubbel skinksandwich genom att slå sig på baken. Något kanske för Billingeus' smörgåsbarmästare att ta efter?

Många berömda fotbollsspelare kommer säkert att gästa Billingeus och det skulle förvåna mig om inte Orvar Bergmark förlägger sina landslagstrupper till det nya friluftssparadis. Jag har alltid trivts toppenbra med våra blågula spelare, jag har t.o.m. förunnats att leva med flera landslag varje

timme dygnet före avgörande matcher. Orvar är en så lysande ledare, grabbarna så öppna och trevliga att man stortrivs varje gång i deras sällskap.

En dag kommer säkert den oförglömliga skämtaren och artisten Nacka Skoglund på visit. Jag kan aldrig glömma när han ryckte in i militärtjänst på Vaxholms fästning och tämligen omgående åkte in i buren på grund av sin festliga respektlöshet. Han kom där på kaserngården och hade just lärt sig hälsa. Då uppenbarade sig en general, Nacka gjorde stram honnör och skrek: 'Hugh, hugh, store hövding, detta är 1018 Nacka Skoglund på väg till markan.' Generalen gillade inte denna anmälan och Nacka fick 14 dar i buren.

Nacka kom ut så småningom – och den förste han mötte var generalen. Och Nacka kunde inte hålla sig utan hans nya anmälan fick följande lydelse: 'Hugh, hugh store hövding. Detta är 1018 Nacka Skoglund som återtagit sin avbrutna marsch till markan.' Och sen var det dags för ny burkkänning." 🐉

Spring maraton i Köpenhamn COPENHAGEN MARATHON

Söndag den 20. maj 2001
6600 löpare och kanske du?

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

I Köpenhamn får du t-tröja, medalj, varm
choklad, yoghurt m.v., när du har kommit i mål.

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

Skicka gärna en inbjudan till Copenhagen Marathon till:

Namn _____

Adress _____

Postadress _____

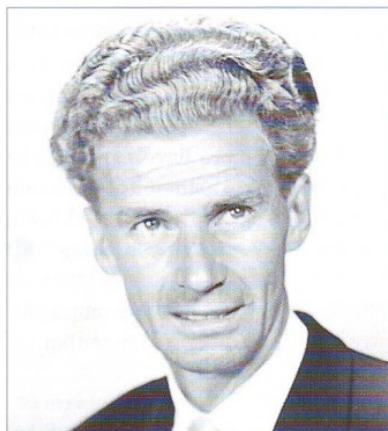
Kupongen skickas till:
Copenhagen Marathon P.O. Box 2602 - DK 2100 Kbh. Ø
Tlf.: +45 3526 6900 - Fax +45 3538 6903
sparta@sparta.dk - www.sparta.dk

GRATTIS ERIK ÖSTBYE - 80 ÅR !

Vi, samtliga drygt 1700 medlemmar i Svenska Marathonsällskapet lyfter på våra löparkepsar för att hylla Dig, Erik, på Din högtidsdag!

Tillåt mig att citera några rader ur de lovord som Bengt Andersson skrivit inför Din 80-årsdag:

Erik Östbye, en av världshistoriens största och ännu aktiva idrottsmän fyller 80 år 25 januari. Vital och pigg och fortfarande springande och täv



Erik Östbye.

lande. Erik föddes i Norge. Pappan var en av världens främsta backhoppare. Mamman ville att lille Erik skulle växa upp i hennes hemland Sverige och drog iväg till sina hemtrakter nära Trollhättan.

Eriks idrottsbana började tidigt med fotboll, men efter några år tyckte han att det gick fortare att springa utan boll. Han tog kontakt med några terränglöpare och hängde med hyfsat, men p.g.a att hälsan inte var den bästa i den unga kroppen, så blev framgångarna inte så stora.

Vid 20 års ålder var Erik och lyssnade på den stora "hälsoprofeten" Are Waerland och blev mycket påverkad av dennes kostlära och hälsoråd. Erik anammade den nya livsstilen och fick snart ordning på sina tarm- och matsmältningsbesvär. Krafter och kondition ökade och löpningen gick bättre. Erik hade nu fått en familj med hustru Karin och två barn. Världen lockade och flyttlasset gick till Göteborg för jobb vid SJ och löpning i stor-

klubben Örgryte IS med stjärnor som Arne Andersson, Evert Nyberg m.fl. Erik och Evert sparrade varandra hårt och blev mäkta fruktade i terräng och landsvägslöpp. Erik var på Slottskogsvallen och studerade en amerikansk 10000 meterslöpare, som hade ett kort, lågt steg och kände att detta är nog något för mig. Det tog en månad med hård träning innan stilen satt där, den löpstil som sedan blivit den Östbyeska. Framgångarna kom nu och hans namn blev känt vida kring liksom hans vegetariska livsstil och Göteborgshumorn var snabbt framme och döpte den grönsaksätande, löpande SJ-mannen till "Grönsaksexpressen".

Som 34-åring debuterade han på maratondistansen. Tiden blev 3.08 och en missnöjd Erik tränade ännu hårdare och sprang snart ifrån sina läromästare,

Shoore Järnmyr och John Systad. 1959 kände han sig mogen att göra ett nytt försök på den klassiska maratondistansen igen. Nu blev han svensk mästare på tiden 2.32.00. Därefter följde en otrolig mängd segrar. Han dominerade nästan totalt landsvägslöppet i Sverige. Den ende som sprängde sig före Erik någon gång var Evert Nyberg. Erik blev även svensk mästare i maraton 1961, 1964 och 1965. Vid SM i Hälsingborg 1961 blev

han förste svensk under 2.20 (Detta lopp har diskuterats fram och tillbaka i Marathonlöparen för några år sedan. Red:s anm.) 1967 kom Erik 2:a vid Nordiska Mästerskapen, men fick inte åka med till OS i Mexico, eftersom Förbundsfolket ansåg att han var för gammal!

1968 gick Erik över till frisksportarklubben Solvikingarna, som därmed startade en friidrottssektion.

Eriks enorma framgångar som veteranlöpare har framgått i många artiklar och är väl kända för våra medlemmar.

Avslutningsvis deltar vi i Bengt Anderssons fulla beundran och utbrister:

HURRA, HURRA, HURRA, HURRA!
Red. 



Erik som segrare i 65-års klassen vid Ölandsbro Marathon 1990 mottar pris av Alvar Asplund.
Foto: Jan Lind.

Svenska maratonlopp 2001

Datum	Tävlingsplats	Tel. kansli	Tel. bostad	Kontaktperson	Övrig information	Arrangör
10 mars	Källered, Göteborg	031-211589	031-7952143	Frank Brodin	Vändpunktsbana sju gånger	Solvikingarna
31 mars	Vällingby	08-284474	08-366990	Jonny Karlsson	Fyra varv	Duvbo IK
21 april	Heleneholm, Malmö		040-546523	Tord Svanfelt	Cykelvägar, fyra varv	Heleneholms IF
21 april	Skara		0511-17393	Pentti Hulkkonen	Vändpunktsbana tre ggr	Istrums SK
28 april	Säter		0225-51563	Evert Jonsson	Vändpunktsbana	Säters IF
29 april	Utby, Lilla Edet		0520-651175	Bertil Johansson	Runt Öresjö	IK Bergaström
19 maj	Arvika		0570-10609	Torbjörn Karlsson	Sex varv	Arvika LK
26 maj	Bovallstrand, Bohuslän		0523-51143	Ivar Fjeldbo	Tre varv, blandat underlag	IK Granit
9 juni	Stockholm	08-6671930			SM, två varv	Hässelby, Spårvägen
29 juni	Adak, Arvidsjaur (100 km)		0953-32015	Erik Tjårnlund	Ett varv, blandat underlag	Lönås IF
30 juni	Örebro		019-235369	Rolf Johansson	Två varv	Almby IK
7 juli	Kristianopel	0455-14277	0455-360285	Åke Johansson	Vändpunktsbana	Team Blekinge LF
15 juli	Killingi, Kiruna		0980-18090	Lennart Rantatalo	Flera vändpunkter, grusväg	Killingi AIF
28 juli	Bromölla	0456-29671	0456-28713	Leif Pettersson	Vändpunktsbana	Ryssbergets IK
28 juli	Östergarn, Gotland	0498-52052	0498-258600	Torbjörn Sköldefors	Tre varv	Östergarns IK
28 juli	Vindeln				Vindeln-Vännäsby	Vindelälvsloppet IF
4 aug.	Kalmar (triathlon)	0480-86943		Ewa Fredriksson	SM, vändpunktsbana två ggr	Kalmar Triathlon
11 aug.	Löttorp, Öland	0485-20564	0480-28539	Carl-Gustaf Nilsson	Tre varv	Högbj IF
11 aug.	Säffle	0533-10600	0533-17388	Thage Söljemo	Värmlandsnäs-Säffle	Säffle FIK
18 aug.	Nordingrå, Höga Kusten	0613-20641		Tommy Sjölander	Fyra varv	Nordingrå SK
19 aug.	Söderhamn	0270-75353	0270-10785	Torbjörn Olsson	Två olika varv	Söderhamns IF
25 aug.	Strömsund	0670-123 50	0670-122 88	Mats Zetterlund	Flera vändp, blandat underlag	Vattudalens LDK
26 aug.	Landskrona	042-85367	0418-19746	Kurt Holmgren	Fyra varv	GF Idrott
2 sep.	Knutby, Uppland		0174-41068	Inger Jansson	Vändpunktsbana	Rånäs 4H, Knutby IF
8 sep.	Tibro	0504-10685	0504-15401	Roger Magnusson	Veteran-SM, fyra varv	Tibro AIK
15 sep.	Vänersborg		0520-79553	Dan Jonasson	Fem varv, mest grusväg	LK TV-88
15 sep.	Kallhäll, Stockholm		08-58354608	Henrik Hallkvist	Vändpunktsbana fyra ggr	IFK Strängnäs
29 sep.	Bovallstrand, Bohuslän		0523-55833	Ove Persson	Två ggr runt Botnafjorden	Bovallstrands SK
13 okt.	Göteborg	031-211589	0303-338899	Kent Johansson	Vändpunktsbana två ggr	Solvikingarna
20 okt.	Växjö	0470-47830	0470-13618	Lars Thorstensson	Åtta varv runt Växjösjön	Växjö LK
20 okt.	Umeå	090-7865457	090-775168	Ivar Söderlind	Vändpunktsbana	Jalles TC
28 okt.	Mariehamn, Åland	+35818-19170	+35818-19177	Allan Korpi	Vändpunktsbana	IF Åland
3 nov.	Kvarnsveden, Borlänge	0243-232244			Tre varv, Vintermaran	Kvarnsvedens FIK

Det blir premiär för loppet i Arvika och Kallhäll. Tibro som arrangerar veteran-SM arrangerade SM 1965. Glädjande nog återkommer Örebro City Marathon efter två års uppehåll. Tyvärr blir det inga lopp i Laisvall och Hultsfred. Förhoppningsvis kommer loppet tillbaka nästa år.

Ultraloppet i Adak har som tidigare start på fredag kväll kl 22. Maxtiden är 22 timmar. Loppet i Vindeln går parallellt med stafettens avslutande maratonsträcka. Det är dock inte klart med organisation och upplägg av tävlingen. Triatlontävlingen i Kalmar består av 3860 m simning, 180,2 km cykling och det avslutande maratonloppet. Maxtiden är 15 timmar.

Birger Fält

ETT LOPP SOM INTE RÄKNAS

Onsdagen den 15:e november för vi, några löpare, via London till Malta. Vi skulle springa Malta marathon, som var det 10:e loppet som skulle gå av stapeln där.

Loppet var uppdelat på tre dagar, därför ett lopp som inte räknas.

Vi sprang på tre olika ställen på ön.

Dag 1 fredag startade vi och gick i mål i Rabat. Sträckan var 11,195 km, en hård och krävande bana, hett, mycket uppför och dålig asfalt.

Dag 2 lördag, start vid havet i Birzebuga och mål vid kyrkan mitt i byn. En 6 km lång sträcka, även där hett och långa motlut.

Dag 3 söndag, 25 km, start Bugibba där vi bodde, och mål i huvudstaden Valetta. En i mitt tycke vacker bana, en hel del havsutsikt, men även här sega, branta, långa motlut. Allt har emellertid ett slut, så även här.

Vi sprang i mål på paradgatan i den gamla delen av staden. Där väntade den finaste medalj jag någonsin fått, på att få trädas över huvudet, och vi var alla nöjda och belåtna med vår insats.

Arrangörerna av loppet har nog en hel del kvar att lära, om det ska bli en perfekt mara, men det originella i loppet, värmen, backarna, trafiken med bilavgaserna man sprang i och havsutsikten, gjorde att helhetsintrycket blev gott.

Vi som sprang var: Gösta Jörlin, Sven Fryksén, Bengt Wallin och så jag själv, Per Westin.

Text: Per Westin



JUNGFRAU MARATHON, HÖJDERNAS HÖJDARE

Nu har jag fått beviset för vad en artikel kan åstadkomma. Efter 1999 års Jungfrau Marathon då jag skrev en lång berättelse om äventyret i Wengen, Schweiz, hörde två löpare av sig och anmälde sig till loppet förra året. När jag nu har läst hur många svenskar som sprang då, är jag säker på att fler än dessa två jag hörde av tyckte, att loppet verkade mer än intressant.

Text och foto: Monika Simson

Upplevelsen året innan, se Marathonlöparen nr 164 Dec 6/99, var helt enorm och jag ville absolut springa en gång till och försöka putsa tiden 5.32 med några minuter. Dessutom var jag i en ny åldersklass. Jag reste ner i likhet med första gången flera dagar innan loppet för att vandra och akklimatisera mig till höjderna. Jag skulle ju ända upp till 2.300 meter. Tre dagar efter ankomsten blev jag förkyld, så det var bara att ta det lugnt, inga krävande vandringar och absolut ingen löpning. Förkylningen gick över, men jag fick ont i ryggen i stället, vilket nog hörde ihop med förkylningen.

Löpardagen visade upp bra väder, ingen strålande sol men heller inget regn. Efter start i Interlaken sprang man upp i dalen till Lauterbrunnen, omväxlande på asfalt och underbara skogsvägar utmed en brusande fors. Hela tiden gick det långsamt uppför. Jag hade tiden 2.16 fram till 21 km att gå på, och för att få en bättre sluttid måste jag springa fortare fram till halva sträckan. Sedan var det ju i stort sett bara brant uppför, och där kunde jag nog inte öka farten. Tiden blev 2.07. Efter 26 km började "alpklattringen" och då kände jag ändå, att den förkylning jag haft hade satt ner mina krafter. Dessutom gjorde ryggen fortfarande ont. Den vindlande vägen upp till Wengen som går i sicksack och som jag forcerade ganska raskt första gången, gick betydligt trögare. Jag måste stanna flera gånger och böja ner huvudet. Väl uppe i Wengen kom jag raskt tillbaka i farten men blev också påmind om att det fortfarande var 1000 meters stigning kvar.

Det bar iväg ut ur Wengen, denna lilla alphy som tycks klamra sig fast på bergsväggarna. På väg upp och ut ur Wengen ligger det lilla familjehotellet "Berghaus" varifrån man har den mest strålande utsikt max över alpvärlden, d.v.s. över Jungfraumassivet med de tre topparna Eiger, Mönch och Jungfrau, evigt snöklädda. Hela Wengen ser man också härifrån. Utanför "Berghaus" stod alla i familjen Fontana, ägare till hotellet, och de flesta gästerna. I likhet med år -99 hade Fontanas gjort en stor bonad där de uppmuntrade oss löpare med bl.a. "Hopp hopp Frau Simson, Hopp hopp Herr Johanson". Vi lämnade promenadvägen av asfalt och kom in på grus- och skogsvägar som än så länge var ganska breda, men ju längre upp vi kom och ju brantare det blev smalnade vägarna av för att slutligen ta slut. Nu började den riktiga alpterrängen. Här mötte jag norskan Anne-Margit Bygland tidigare i veckan, men idag var hon osynlig för mig. Det kändes ovanligt brant denna gång, och min nedre ryggdel gjorde ont. Men jag kämpade på uppåt, uppåt. Att någonting kunde vara så brant. Hur kunde någon överhuvudtaget springa på denna steniga och trånga alpstig som verkade gå rakt upp i himlen. Nu dök den beryktade moränkammen upp där utsikten normalt sett ska vara bländande och hissande vacker: hela Jungfraumassivet mycket nära på höger sida, men just häruppe kom dimman och svepte in allt i ett mjölkvitt töcken. Det var också plötsligt råkallt i luften. Men så kom jag upp till kammens slut, där jag skulle svänga ner till vänster och sedan upp till loppets högsta punkt.

Då hände det! Precis när jag svängde och sprang nedför trodde jag, att mitt vänstra ben skulle gå av. En fruktansvärd smärta, den värsta kramp jag någonsin haft, satte sig i vänster lår på baksidan. Det kändes som om en jättetång knep åt. Jag höll på att falla men lyckades stå på benen. Jag försökte springa men nej, det gjorde djävulskt ont. Jag slängde mig ner på slänten och kände mig eländig. Då fick en funktionär syn på mig och kom direkt med liniment och smörjde in båda benen. Hon höll på en evighet kändes det som. Benen blev varma som en kamin. Jag reste mig försiktigt. Det gick att stå. Jag började springa men mycket lugnare än tidigare. Nu var det bara c:a 1 km kvar och bara utför fram till målet. In under målskyonet och tiden blev 5.28 som jag väl kunde vara nöjd med.

Men om inte krampen hade kommit? Ja, vid prisutdelningen stod trean i 60:årsklassen som jag sprang om långt tidigare – fast det visste jag ju inte då – och hon sprang förbi mig när jag låg i slänten med min kramp och min onda rygg.

Jag var ändå nöjd med min 4:e plats, när jag tänkte på att de flesta bland pristagarna levde och bodde nära alper och höjder. "Upprättelse" fick jag dagen därpå den 3 september. Då ringde min dotters man från Stockholm och gratulerade, nej inte till loppet utan till detta: "Grattis lilla mor – han är 1.93 lång – "nu har Kristina och jag fått vårt 5:e barn!" Vilken lycka! Min snopna 4:e plats försvann i fjärran, för ett nytt litet barnbarn just den 3:e smällde ännu högre.

Det blev också ett besök hos goda vännerna Christener i den lilla alpbyn Beatenberg, som ligger på andra sidan av Interlaken. Jag rekommenderar varmt en vistelse i denna delen av Schweiz med avslutande "Jungfrau Marathon". Loppet går detta år den 1/9. Adress och tel.nr. kommer här och även anmälan att

bo på Hotell Berghaus. Skulle någon vilja ha lite fler detaljer, ring mig gärna. Namn och tel.nr. på insidan av tidningen "Marathonlöparen" under distriktsombud.

Information och anmälan:
Jungfrau Marathon
PO Box 41

CH-3112 Allmendigen
Schweiz

Tel. +41 7942 19500

Fax +41 3195 17562

e-post: marathon@ip-plus.ch

Se även www.jungfrau-marathon.ch

Anmälan Hotell Berghaus
se särskild annons.



RES MED MARATHONSÄLLSKAPET 2001 !

Vi planerar under året att anordna resor till följande maratonlopp:

Paavo Nurmi Marathon i Åbo	1 juli
Reykjavik Marathon	18 augusti
Berlin Marathon	30 september
Frankfurt Marathon	28 oktober

Tyvärr blir det i år ingen resa till Barcelona Marathon då alltför få deltagare anmält sig.

Du som är intresserad anmäl Dig preliminärt så fort som möjligt, så Du är säker att få plats.

Resorna kommer att företagas med flyg och tåg, och vi kommer att bo på bra mellanklasshotell.

Resehälsningar PA Allenstam

Maratonlopp i Norge 1:a halvåret 2001

Datum	Tävlingsplats	Distrikt	Tel. nr	E-mail/Internet
24 mars	Bergen	Hordaland	5513 4169	
21 april	Florø	S & F		lrekne@online.no
5 maj	Ålesund	M & R	9177 2510	aalmaraton@online.no
19 maj	Grymyr	Oppland	6133 9001	
21 maj	Namsos	N-Tr	7427 4448	
26 maj	Valle-Suleskard	V-Agder	3837 1390	whedges@online.no
2 juni	Beitostölen	Oppland	6134 0990	Beitostolen.com
9 juni	Tjøtta	Nordland	7504 6200	helbrann@online.no
9 juni	Longyearbyen	Svalbard	7902 1419	svalbard.com
16 juni	Bergen	Hordaland	5513 4169	
30 juni	Nordmarka / Oslo	Oslo	9165 7691	maraton.websport.

S & F = Sogn og Fjordane M & R = More og Romsdal V-Agder = Vest Agder

Nedläggningshotade Oslo Maraton delas upp på **Oslo Hel** 5 augusti med enbart BUL som arrangör och **Oslo Halv** 8 september med Bislett Alliansen som arrangör.

Kvalitetslopp: Ålesund, Grymyr, Beitostolen och Nordmarka (skogsmaraton).

Dessa lopp är kontrollmätta (enl. Lennart Julin), har fullständig klassindelning, har goda tekniska arrangemang vad beträffar tidtagning, banmarkering o.s.v. Dessutom erhåller DNL:s (Den Norske Løpsorganisasjon) medlemmar 25 N.Kr. rabatt på startavgiften.

För medlemskap i DNL kontakta undertecknad, kontaktombud för Sverige, som kan erbjuda specialpris på medlemsavgiften, 160 SEK (ord.pris 225 N.Kr.)

Maratonlopp i Danmark 2001

Datum	Tävlingsplats	Distrikt	Tel.nr	E-mail / Internet
1 april	Uhrhøje Plantage	Farsø	9867 9031	lodberg@mad.dk
13 april	Aalborg	Jylland	9812 8543	bent.baisgaard@email.dk
20 maj	Köpenhamn	Sjælland	3526 6900	sparta@sparta.dk
24 maj	Silkeborg på naturstigar			
26 maj	Stige 100 km + maraton			100km-run.dk

Information om de två första maratonloppen är hämtade ur "Marathon-Løberen", organ för Dansk Marathonforening. Medlemsavgiften är 125 D.Kr. och upplysningar kan erhållas genom Jes Clausen, Gisselorevej 11, 4400 Kalundborg tel. 5951 2634 eller e-mail: jeshoudalclausen@sporty.dk. Info om loppet i Silkeborg resp. Stige är hämtade ur "Vi som springer", organ för klubben med samma namn. Medlemsavgift 100:-. Upplysningar genom K-G.Nyström, tel. och fax 0520- 44 44 21 eller via www.marathon.se/kgnystrom/

Jan Lind

EMIL ZATOPEK DÖD

Några veckor före jul nådde oss budskapet att Emil Zatopek avlidit i en ålder av 78 år.

Han är en av ett fåtal som fått uppleva att ha blivit en **legend** redan under sin livstid. Emil, eller "lokomotivet" som han kallades, var inte född med någon speciell talang, men med en obändlig vilja att klara av allting. **Paavo Nurmi** var hans stora förebild.

Därför glädde det honom speciellt att det var just i Helsingfors, som han utförde sin historiska bragd genom att vinna **tre OS-guld**, på 5000 m, 10000 m och maraton. Lägg därtill att hans blivande **hustru Dana**, vann OS-guld i spjutkastning samma dag som 10000-metersloppet, så förstår man att lyckan då var fullständig.

Något nytt maratonlopp skulle det inte bli förrän vid nästa Olympiad. Han hade påtryckningar att slå **Gunder Häggs världsrekord** på 5000 m. Det lyckades han med 1954 (13.57.2) och samma år blev han först i världen under 29 minuter på 10000 m och under 1 timme på 20000 m. Dessutom satte han världsrekord på 1 timmes löpning, 15 miles, 25000 m och 30000 m bana.

Vad hände då i Melbourneolympiaden 1956? Jo, tre veckor före Spelen rådde Emil ut för en svårartad ljumskskada. Läkare ordinerade två månaders vila, vilket naturligtvis var omöjligt. Skadad plågade han sig i mål som sjätte man medan Mimoun, "den eviga tvåan", äntligen kunde triumfera. Något mera maratonlopp eller annat internationellt landsvägslöpp blev det aldrig för Emil.

1992 hade jag den stora lyckan att sammanträffa med Emil Zatopek. Inför Sällskapets tågresa till Wien Marathon hade vi avtalat med representanter för Maratón Praha att få träffa min ungdoms idol för att äta lunch tillsammans på Prags äldsta bryggeri, U sv Tomase, där numera en populär turistrestaurang finns inrymd. Vår

grupp på c:a tio personer, satt förväntansfulla och väntade, när en försynt äldre man med något nedböjt huvud och skärmössa i handen visades till vårt bord: **Emil Zatopek**. Det gick ett sus genom den fullsatta restaurangen när man förstod vem som hade kommit och några framfusiga tyskar rusade genast fram till vårt bord för att få hans autograf.

Vår medföljande guide hälsade honom välkommen på tjeckiska, men sedan övergick samtalet snabbt till engelska, ett av många språk som Emil Zatopek behärskade utmärkt väl. Jag passade bl.a. på att fråga honom om **förberedelserna inför OS 1952** och om det var sant att han **dagligen** sprang **100 x 400 meter**.

- Arméchefen frågade vad som erfordrades för att jag skulle ta tre guldmedaljer och jag svarade att tre veckors ledighet nog skulle räcka. Zatopek fick sin ledighet och utnyttjade de två första veckorna till att två gånger per dag springa 50 x 400 meter i skogsterräng i träningsoverall och militärkängor eller basketskor (c:a 80 sek. vila emellan). Detta gav önskvärt resultat och han **vann alltså 5000 m, 10000 m och maraton**. Under maratonloppet hade han sällskap av värmlänningen Gustaf Jansson fram till 35 km.

- Jag hade god hjälp av Jansson och är glad att han blev bronsmedaljör. Emil Zatopek **avslutade sin löparkarriär** med att vinna ett terränglopp i San Sebastian i början av 1958, detta för att någon yngre förmåga skulle få del av arméns kvot att få träna under tjänstetid. Samtalet gled så småningom in på vad som egentligen hände i samband med **Sovjettruppernas inmarsch i Prag 1968**. Zatopek valde "den rätta sidan", vilket kostade honom **heder, ära och hälsa**. Han **förflyttades till urangruvorna** långt ifrån Prag, där han blev satt i



Ett historiskt möte! Emil Zatopek lunchar med Monika Simson, Mia Wänqvist och Jan Lind i Prag.

hårt arbete. Han blev deprimerad och började dricka, varvid hans hälsa succesivt försämrades.

1972 blev Zatopek i alla fall inbjuden som **hedersgäst** för att övervara **OS i München**. Makthavarna i Prag tackade först återbud, men opinionen i utlandet blev så stark att man måste låta honom resa.

Emil Zatopek berättade vidare: - Efterhand blev jag inbjuden till olika evenemang utanför Tjeckoslovakien och fick på så sätt uppleva utvecklingen i Västvärlden. Här hemma stod tiden stilla. Genom påtryckningar från omvärlden flyttades jag så småningom tillbaka till Prag och återfick min militära befattning.

Men det skulle dröja ända till den **fredliga revolutionen 1989** innan Zatopek fick full upprättelse, men han konstaterade sorgmodigt att han då var en gammal man. - Tyvärr halade jag omkull strax före jul 1990 och fick då en skada, som inte ville läkas. Sedan dess har jag haft svårt att röra mig.

Detta möte med Emil Zatopek våren 1992 kommer för alltid att bli ett minne för livet för oss som fick nöjet att äta lunch tillsammans med honom.

Även om världen nu förlorat en av vår tids allra främsta idrottsmän, så kommer **minnet av lokomotivet, järnmannen och legenden Emil Zatopek** fortsätta att leva. ☺

Text : Jan Lind

Ska nu försöka att återgå till den normala, triviala vardagen igen efter att ha varit sex dagar i USA. Det är inte varje dag jag åker till Förenta Staterna. I själva verket så var det första gången och jag var där för att springa (nå ja) ett marathonlopp. Det är inte klokt vad man gör för att få resa. Upplevelserna har sannerligen varit mångskiftande, underhållande, varierande, fantastiska, händelserika... och alldeles underbara.

Chicago, here I was

Text: Rebecka

Underhållningen började redan på Arlanda. I incheckningshallen tappade en ganska korpulent dam plötslig sin kjol med resårmidja. Resåren var troligtvis ganska uttänjd efter lång påfrestning. Förmodligen tog damen ett på tok för djupt andetag och kjolen sjönk till golvet som ett nedskjuten kråka. Till hennes favör, det måste jag medge, tog hon det med fattning och halade genast elegant upp den på sin ursprungliga plats. Tyvärr var det bara jag i vårt resesällskap, som såg den lilla malören. Delad glädje är ju ändå dubbel glädje.

Flygresor tar jag alltid som en personlig prövning. Nej då, jag är inte alls flygrädd; men min falska ischias gör det svårt att sitta längre stunder. Flygbolaget hade onekligen vidtagit vissa åtgärder för att minska obehaget med nästan åtta timmers orörlighet. Förutom mat och dricka, filmer jämte egna hörlurar med sex musikanaler, fick vi "skygglappar" för ögonen, öronproppar (för öronen), gosefilt samt en liten kudde. Som den garvade nattarbetare jag är, lyckades jag faktisk sova i en uthärdlig ställning, med huvudet mot Annika Skarins spåda, men trygga axel och benen över reseledarens dito, uthängda i gången till flygvärdinnornas förtret. För säkerhets skull hade jag medtagit egen kudde för lilla stjärten och en bok för lilla själen. Bra sås reder sig själv. På flygplanets stora skärm, där filmer visades, tillika färdväg, fart, höjd, m.m. kom mot

slutet av resan uppgifter om, att det skulle vara osannolika 22 grader i Chicago. Otvivelsaktigt en teknisk miss, tänkte jag, det skulle vara svensk hösttemperatur, hade jag hört. Kärringen bedrog sig.

Att ta sig in till stan med tåg är utan tvekan det billigaste (1,5 dollar) och förmodligen också snabbaste sättet, eftersom biltrafiken är både yppig och trögående. Sveriges främsta löpare Marie Söderström - Lundberg, var inbjuden av arrangören och tack vare den celebritet hon då åtnjöt, blev hon och hennes man, Sten, hämtade med bil på flygplatsen och jag fick då tillfälle att slinka med. När vi närmade oss Chicago framträdde den silhuett, med höga skyskrapor, som är så unik för Amerikanska storstäder och Marie utbrast: "Så överkligt, precis som i en film". Det var även hennes första besök här.

Den charmerande och sprudlande Susanne Johansson, en annan av de anslutande elitlöparna, kom från Halmstad med sina tvillinggrabbar i ett senare plan och hon blev på flygplatsen hämtad av sin bror, som bor i trakten. Vad ska man med släkt till om inte utnyttja den.

Vårt hotell, som tillhörde ett av de lägre höghusen i stan, endast 25 våningar, låg centralt och vi hade blott en park mellan oss och Michigansjön, som mer ger intryck av att vara ett hav. Hotellet var överdådigt luxuöst, åtminstone med mina anspråkslösa

mått mätt. Alla presidenter, utom sittande, lär ha bott här, när de har besökt stan. Foaén var som riddarsalen i Fontainebleu och receptionen som ett antikt, romersk badhus. Min säng, en enkelsäng, var 1.20 cm bred, Jag är enormt nyfiken på hur en dubbelsäng såg ut. Men man vänjer sig.

Vi löpare är ju underordnad väderleken och på hotellrummets tv kunde man följa vädret på en oupphörlig rullande väderkanal. Dilemmat att räkna om fahrenheit (som amerikanerna envisas med att använda) till celsius kunde Jonas Larm avhjälpa, han har faktisk bott i USA: "Befintligt värde minus 30 genom 2". De utlovade 70 grader på tävlingsdagen skulle alltså bli 20 celsius. Jag såg inget annat råd än att investera i en svalare löparurustning än den jag hade med mig. Dyligt fanns på mässan.

Mässan och nummerlappsutdelningen försiggick i det gigantiska McCormick Place. Pendelbussar gick gratis från hotellet varje halvtimme. Åsa Björkman, Annika Skarin, Thomas Enström, Mats?????(kexchoklad-löparen) och jag turades under fredagen och lördagen om att stå i Stockholm Marathons monter och vi fick därmed tillfälle att damma av engelskan, men även användning för det egna modersmålet, eftersom åtskilliga kom fram för att få säga några väl inövade, men inte alltid helt lättförstådda, svenska fraser. Vi befann oss på gammal svensk/amerikansk mark. En förtort till Chicago är mer eller mindre svensk. Många ame-

rikanare här har svensk påbrå i nära eller avlägset led. Faktisk fick jag möjlighet att även språka mitt ursprungligt ljuva tungomål, danskan, när ett muntert sällskap med *hyggelige danske drenge* tog vägen förbi min post. Även en och annan infödd svensk kom fram för att konversera, bl a Curt Sandberg och "Kryddan" (Förlåt, jag vet faktisk inte ditt riktiga namn. Ring mig så får jag substituera min okunskap) från tv-programmet "Helt Apropå". Jag träffade honom i samband med Stockholmsloppet för några år sedan. Han skulle då, som novis inom långdistanslöpningen, springa sin första halvmara, och jag fick den gången tillfälle att övertyga honom om maratonlöpnings förtäfflighet. Vilket jag tydligen lyckades med, alldestund han nu var en erfaren maratonlöpare.

Morgonen före dagen M, kunde man delta i ett 5-kilometers Fun Run. Jag hade missat att man skulle föränmäla sig, så jag kom till start utan nummerlapp, vilket jag för övrigt inte var ensam om. Ingemar Gustavsson hade gjort samma tavla, men vi fick vara med utan krus. Efter denna lilla gryningsexercis längs Lake Michigan, bjöds alla deltagare på frukost. Och vilken frukost sen. Baggels, smör, yoghurt, alla sorters mjölk, källvatten (kranvattnet i USA innehåller så mycket klor, att det troligen går under en annan kemisk beteckning än den konventionella för vatten (H₂O), ost, juice, power-bar (godisliknande, ofta chokladdoppad massa, som sägs återställa musklerna efter träning), blåbärsmuffins, bananer... tyvärr överträffar antalet frukostkategorier mitt minne, vilket i övrigt inte säger så mycket. Men det bästa av allt - ingen kontrollerade hur mycket eller hur många gånger man tog för sig. Vi satt i ett stort tält vid en mängd runda bord och fick då tillfälle att mingla med andra nationers löpare. Ovannämnda Ingemar imponerade stort på mig genom att obehindrat konversera på franska. Självt satt jag i den stunden som en fågelholk, stum av beundran.

Maten i USA förtjänar för övrigt ett eget kapitel. Portionerna är så väl tilltagna att en normalstor svensk barnfamilj skulle kunna nöja sig med att beställa in en enda. Tallrikarna var i paritet

med mina egna tallriksunderlägg hemma. Och det här med dog-bag är inget man skäms för, inte. Orkar man inte äta upp, beställer man in en påse, som personalen lämnar fram utan att ändra en min. Det skulle jag tycka vara pinsamt att be om här i Sverige.

Just för tillfället håller jag på med ett arbete i Stockholm, där jag undersöker behovet av insatser mot övervikt och Amerika utgör ett lysande tillfälle till fältstudier. Här vimlar det av välgödda invånare, somliga är rent av voluminösa och imponerar till och med på en förstasigspåare som jag. Å andra sidan finns de i sådan mängd här, att de antagligen inte blir lika närgånget beskådade som i Sverige. Enligt tillgänglig forskning är inkomst och utbildning som regel omvänt proportionell mot vikten, vilket tydligt framgick i hotellets restaurang. "Slips- och kostymfolket" var normalviktiga, medan den betjänande staben i många fall tillhörde omnämnda överdimensionerade kategori. Forskning, som utvärderar om löpare är mer välutbildade än befolkningen i övrigt, skulle kanske här vara på sin plats.

Självt passade jag sista kvällen på att, som den obildade barbar jag i själva verket är, lämpligt beställa in en äkta amerikansk hamburgare och fick då välja på tilltugg: Grönsallad, pomme frites eller någon annat onyttig mackapär och trots att jag valde det gröna alternativet, var pomme fritsen till volymen överlägsna på tallriken. Vår kära reseledare, Thomas, och jag beställde och delade en smörgås. Vi fick då fettdrypande chips som tilltugg på tallriken. Konstigt nog går det mesta att beställa i light-variant. Vad sägs om kalorifattig tonfisk i oljig majonäs, med flottig klyftpotatis och cola light som måltidsdryck. Som dessert fettreducerad chokladmuffins med vispad grädde. Avsluta sedan harmoniskt med ett glas fettinskränkt mjölk, som för övrigt innehåller 2% fett (vår röda variant rymmer 3%). Den vanliga amerikanska mjölken innehåller 12%.

Skyskraporna får vi inte negligera. De bildar ju den välbekanta profilen, som är så karakteristisk för en amerikansk storstad. Kanske inte precis vackra, men ändå... visst är de im-

ponerande. Åtminstone här i Chicago har arkitekterna försökt överglänsa varandra i påhittighet. Dagen före loppet var jag på ett *Racing Director Party* i Sears Tower, världens högsta byggnad fram tills för inte så länge sedan. Från 99:de våningen, efter solens nedgång, lyste Chicago som en välklädd julgran med den svagt mörkturkosa och röda himmeln som fond. Utspisningen var, behöver jag att säga det, grandios. Dagen efter loppet var jag i Hancock Building på 95:de våningen; inte fy skam det heller. Jag är svag för altituder.

Ska hon aldrig komma fram till det väsentliga, inflikar den saktmodiga läsaren här. Okay då! Loppet startade 7:30. Temperaturen var då 8 grader och vid målgång (min alltså) sådär 20 grader. Eftersom min lekamen redan hickade häpet över den störda dygnsrytmen, var denna tidiga start bara ytterligare ett sätt att terrorisera kroppen, kan man tycka: Men faktum är, att nästan alla utländska löpare blev förvånade, när de fick höra starttiden för Stockholm Marathon. Personligen har jag upphävt all dygnsrytm, genom att ibland jobba natt, ibland dag och med särskilt förtjusning, helst inte alls, så inget överraskar min kropp.

Den absolut största fördelen med vårt centralt liggande, överdådiga hotell kom nu till sin rätt. En maktig promenad på två minuter till starten. Inga problem att köa till en bajamaja. Inga problem med att frysa i timmar i startfällan. Starten gick på en niofilig väg mitt i en park och det fanns gott om plats att själv välja startposition i den glesa (jo, faktisk) flocken av 30.000 löpare. Tiden togs med hjälp av chips, när vi passerade startlinjen. Alltså var det ingen, som hade någon brådska eller armbågade. Vi kom till startområdet sju minuter före start, jag värmer aldrig upp före en mara - jag blir alltid varm ändå - och kunde, men hjälp av utplacerade skyltar för önskad sluttid, lugnt gå fram till den plats som vi eftertraktade. När startskottet small, satte hela flocken sig i långsam rörelse och vi promenerade fram till start, en promenad som tog drygt fem minuter. I samma ögonblick vi gick över linjen kunde vi börja att springa. Så synd. Jag hade hoppats att mas-

keras min dåliga tid med den tröga starten.

Loppet som sådant. Tja, jag måste väl erkänna att min talang, om den finns torde ligga åt de något måttfullare långdistanserna, men det ska jag inte låta arrangören bära skulden för. Loppet var definitivt mycket välorganiserat. Thomas och jag sprang tillsammans och jag hade i ett fåfängt ögonblick tänkt mig som farthållare, eftersom jag är en mycket jämn sådan, så länge orken står mig bi. Det gör den sällan. Fram till trettio drog vi växelvis i vår bekväma fart. När jag drog, kände jag mig stabil. När han drog, tänkte jag för mig själv: "Ska han aldrig tröttna". Strax före trettio sprang vi om Ingemar och strax efter sa Thomas: "Fortsätt du. Du är mycket piggare än jag." Han gjorde sig då skyldig till en grov överdrift. Men det sa jag inte. Jag orkade inte prata. Resten av loppet blev som vanligt en veritabel mara; men som min gode vän Jan Lindblom brukar säga: "En mara börjar vid tre mil" Så sant, så sant. Jag måste ha tagit mig i mål, i betraktande av att jag skriver detta. Hur, är förträngt i ett tillfredsställande töcken av minnesförlost, som förmodligen medför att jag förr eller senare återvänder till brottsplatsen.

Vätskelangarna gjorde ett styvt jobb. Så fort jag stack ut handen, kländes en mugg fast i min vädjande hand med stimulerande små anrop. Heder åt dem. Vatten (källvatten), sportdryck Gatorade, serverades varannan mile och mot slutet till och med varje mile; vilket passade mig perfekt, då jag självfallet tog tillfället i akt att gå så länge som möjligt, det minns jag bestämt. Bananer och annat, vad minns jag däremot inte, serverades andra halvan av loppet med jämna mellanrum. Denna dokumentärschildring gör inga som helst anspråk på att vara fullkomlig, men är däremot autentisk.

Låt nu inte mina privata vedermödor leda till att ni avskräcks. Så här är det varje gång för mig. Somliga lär sig aldrig. Publiken var underbar. Mycket förstående. Inte alls den vanliga, svenska plumpheten, som jag har fått erfara på Stockholm Marathon av typen: "Du ser ju helt slut ut. Ska du inte ta och sluta med de där

dumheterna och komma in och ta en bär?" Nej då, den amerikanska publiken har charmat mig totalt. Trots att jag i förväg beslutat att stålsätta mig mot slika ytligheter, smickrades jag av deras: You look great. You can do it. Come on, there is only a few miles left. och Oh, you are running so beautifully. Det där sista var nog det som hjälpte mig i mål. Kan man inte springa fort, kan man väl alltid springa vackert.

Marie blev nionde dam med tiden 2:34:?? . Jonas kom ??? på 2:22:?? Bra tider med tanke på värmen och vinden som blåste denna dag. Men det var inte de enda svenska bragderna. Mats ledde till och med loppet före världseliten - de första 500m - men han förtog sig överraskande nog och blev sedan jumbo i vår ensemble. Smakar det så kostar det. Å andra sidan fick han springa längre för samma startavgift.

Nå väl, för den uthålliga läsaren, kan jag berätta att jag tog mig upp till rummet, även om den promenaden (ca. 200m) tog närmare tjugo minuter. Efter att ha återhämtat mig lika lång tid, tappade jag upp ett varmt bad och sjönk in i utmattningens ljuva distraktion. Sedan kunde jag konstatera att jag hade tagit mig genom loppet med blotta förskräckelsen. Inga blånaglar, inga blåsor. Däremot skavsår (gissa var) efter rumsnyckeln, som jag förvarade i behån.

På kvällen bjöd organisatören alla löpare på *Post Race Party* på Navy Pier. En tillställning som trots goda avsikter kändes något avslagen. Endera var vi löpare för trötta eller så var hela tillställningen för stor. Antagligen det sista, för vem har hört talas om sanna motionärer, som inte tycker om att festa. Det berodde i alla fall inte på arrangörens intentioner. Vi fick gratis dricka med tilltugg (eller var det tvärt om). Gratis pendelbussar gick kontinuerligt under hela tiden festen varade mellan festplatsen och hotellet.

Chicagovisiten avslutades med en rejäl shoppingdag på The Magnificent Mile, (affärsgatan), så mina barn kunde mutas till tystnad. Ett lagom sätt att måttfullt jogga ner. Vidare ska jag avslöja mitt största nöje i Chicago förutom allt annat förstås: Att mata ekorrar i parken. Den amerikanska arten är något större och något gråare, än den vi är vana vid och svansen är vacker som en elegant plym. Först upptäckte jag en, och sedan en till och sedan såg jag dem överallt. De var lika talrika som gråsparvar och en del var så tama att de åt ur mina händer.

När jag kom hem till Nynäshamn och mitt kära hus, hade pannan gått in i sin ständigt återkommande höstdpression och inomhustemperaturen var 14 grader (plus - alltid något). Vilket antiklimax. Barnen hade klarat sig alldeles utomordentligt utan sin mor, eller kanske just därför.

Pannan fungerar numera, kan jag meddela.

Post Scriptum

Ingemar Gustavsson hade med sig en kamera under loppet. Han stannade vid tre mil och lät en åskådare ta ett kort på sig. När kortet sedan framkallades visade det sig att både Thomas och jag var med på bilden, utan att någon av oss visste om det. ☺



**STRÖMMINGS
MARAN**

PUBLIKFESTEN

**Boka in den
19 Augusti
och
den 19:e
Strömmings Maran**

Info. kvällstid 0270-107 85 Torbjörn O.

SMYGPREMIÄR I ARVIKA

Lördagen 3 februari hade Arvika Löparklubb smygpremiär på Arvika Marathon.

När Jakobsberg ställde in sin Mara insåg vi att det borde vara ett bra tillfälle att testa banan och delar av arrangörsstaben, säger **Torbjörn Karlsson**.



Torbjörn Karlsson är en av initiativtagarna till Arvika Marathon, här efter målgång vid Östergarn Marathon.
Foto: Jan Lind.

12 löparentusiaster kom till start. När starten gick kl. 11, visade termometern minus 16 grader och flaggorna vajade oroande mycket i den alltför kraftiga vinden.

3 löpare valde att springa halvmaran med egen tidtagning. 9 löpare sprang helmaran.

- Alla verkade nöjda med sexvarvsbanan, konstaterade den nöjde banmätaren **Sverker Lindström**.

Snabbast var **Olle Rundberg**, hans 3.20 var klart godkänt i blåsten och kylan. Det var förmodligen ingen som vågade köra för fullt i den starka kylan. En av de starkaste insatserna denna isande lördag var 71-åriga **Tore Billman**, som sprang i mål på 4 1/2 timme, bra gjort!!!

Det märktes redan innan start att det var mycket kallt, för ingen ville lämna omklädningsrummet förrän strax före starten. Den mycket rutinerade **Stig Söderström** kämpade med en stelfrusen näsa. Det var kinder och näsa som var mest utsatta i den isande vinden. Närheten mellan omklädningsrum, start, mål och omklädningsrum lovprisades.

Funktionärerna vid vätskebordet kämpade hårt med att hålla vätskan varm, vilket alla löpare var överens om att de lyckades mycket bra med!

Inget segerpris delades ut denna gång, men däremot fick alla deltagare diplom. Vid **Arvika Marathon** 19 maj kommer lördagens nio deltagare att få två exemplar av den unika plaketten, som Arvika Gjuteri just nu håller på att framställa.

Alla var nöjda med banan och arrangementet och de flesta verkade inställda på att återvända 19/5.

Välkomna skall alla känna sig till Arvika Marathon lördagen 19 maj!



Tore Billman vid Vintermaran 2000.
Foto: Jan Lind.

För mer info kontakta
Sverker Lindström
0703 - 748838
0570-14215 hem
sverker.lindstrom@arvika.se

Resultat:

1. Olle Rundberg	IK Granit	3.20.40
2. Hans Jonsson	Borlänge LK	3.33.55
3. Leif Danielsson	Iggesunds SK	3.36.28
4. Kjell Kranz	Iggesunds SK	3.36.29
5. Torbjörn Karlsson	Arvika LK	3.41.23
6. Sverker Lindström	Arvika LK	3.42.06
7. Tommy Oskarsson	Kristinehamn	3.45.08
8. Stig Söderström	Kvarnsvedens Golf	4.11.11
9. Tore Billman	Fredrikshofs IF	4.33.09



Apropå Åland Marathon

i Marathonlöparen 6/2000 redovisades resultaten från Åland Marathon 2000. I en not stod bl a följande:

"OBS. På grund av missförstånd vände deltagarna vid 21.1 km och inte vid vändpunkten, varför loppet ej kan räknas som statistikdugligt. Banan var nog riktigt mätt från början. Vi beklagar misstaget. Kalevi Saukkonen, VSVU, löpte hela maratonsträckan. IF Åland r.f/arrangör"

Det som står där är inte hela sanningen. På vägarbeten blev arrangörerna tvungna att lägga om bansträckningen. Vi löpare blev av funktionärer anvisade att vända vid 21.1 km. Och alla kilometerskyltar fram till 40 km var enligt min uppfattning helt korrekt placerade. Det kan man bedöma med hänsyn till egen löpfart. Det kan alltså inte ha funnits någon vändpunkt bortom 21.1 km. Det var i stället sträckan från 40-km-skylden till målet som var för kort. Jag och flera andra löpare blev förvånade när vi plötsligt var framme vid idrottsplatsen och målet. Loppet började med att vi sprang två varv på idrottsplatsen, där start och mål var förlagda. Någon motsvarande sträcka fanns inte på hemvägen, varför loppet blev cirka 800 meter för kort. Enligt det besked jag fick av arrangören, löpte Saukkonen (som nämns i noten ovan)

på eget bevåg två varv på idrottsplatsen innan han sprang i mål för att få fulla marathonsträckan.

Det var alltså inget missförstånd. Loppet var felmätt. Och det är ju synd på dem som ev. kunde sätta personbästa eller var nära någon prestationsgräns. Och detta med "statistikdugligt". Kan man räkna loppet som marathonlopp eller ej. Har jag gjort mitt 29:e marathonlopp eller har jag fortfarande bara 28?

I övrigt kan nämnas att loppet gick söndagen den 29 oktober, den dag vi gick över till vintertid. Så det gällde att hålla rätt på klockan. Det var + 4 grader vid starten kl 09.00 på morgonen och lite ruggigt. Dessutom hade det förvarnats om riktigt ruskväder. Det var dock uppehållsväder under halva loppet (för oss som sprang runt 4 timmar). På återvägen

kom regnet. Dessutom var det motvind hem och småbackigt. Så förhållandena kunde varit bättre.

Samtidigt med marathonloppet gick en halvmaran. Vi startade samtidigt och följdes åt till halvmarans vändpunkt. Drygt 130 löpare deltog i marathonloppet och knappt 90 i halvmaran. Enligt uppgift skall man återgå till ordinarie bansträckning år 2001.

Hälsningar
Bertil Larsson

Redaktionen: Styrelsen har vid sammanträde den 22 januari 2001 beslutat att loppet skall räknas som fullföljt maratonlopp i samband med Sällskapets utmärkelser.

NY BANSTRÄCKNING I BARCELONA

Som nämnts på annan plats blir det tyvärr ej någon gemensam resa till Barcelona Marathon i år, eftersom endast fyra medlemmar anmält sitt intresse.

Kanske vill Du resa på egen hand? I så fall har jag anmälningsblanketter och banbeskrivning.

Den nya banan, som verkar mycket intressantare än den gamla, har start och mål vid Avinguda Maria Cristina framför Montjuic-fontänerna och genomkorsar staden i nord-sydlig riktning. Tidsgränsen är 6 timmar och startavgiften är 6000 pesetas (c:a 350:-)

Hör av Dig per tel. 08 - 626 94 49 om Du vill ha inbjudan / anmälningsblankett!

Jan Lind

Marathon i Mittens Rike

Kina är ett land som fascinerar, världens folkrikaste land och det tredje största i storlek och har en rik historia. Trots det så är det ganska okänt och har en lite mystisk prägel.

En utmärkt anledning att besöka det alltså. För min egen del så brukar jag kombinera semesterresorna med ett marathonlopp och nu blev det alltså dags för Beijing Marathon. Det var tredje gången som det gick som ett publikt lopp, dessförinnan har det varit ett rent elitlopp.

Det är inte något jättelopp, ca 1200 deltagare på helmarathon och ungefär lika många på de kortare distanserna, mini-, kvarts- och halvmarathon. Det var ganska många nord-



Svenskar och normän på väg till start.

iska deltagare. Vi var 47 svenskar och normän som åkte med Springtime. Dessutom var det en del som rest på egen hand eller som redan var i Kina som ställde upp.

Vi startar i centrum på Himmelska Fridenstorg, ja inte bara i Beijings centrum utan också i världen. Vi befinner oss bara några hundra meter från den plats som kejsaren utsett till världens mitt (om någon undrar varför Kina kallas mittens rike). Det är gemensam start med marathonlöparna i första led och minimarathonlöparna längst bak. Följaktligen så tar det bara någon minut efter start innan mini-löparna kommer i full karriär kryssande mellan benen. Det är nu inget problem, Himmelska Fridenstorg är världens största torg så vi har gott om plats.

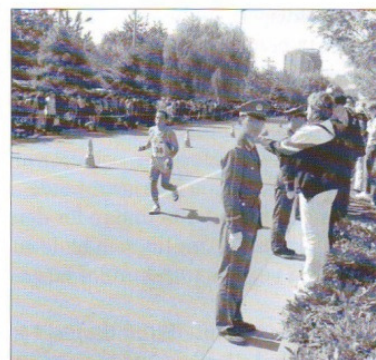
Efter ett varv på torget fortsätter vi ut på stadens gator. I princip så springer vi bara på två gator, Himmelska Fridensgata och tredje ringvägen. Större delen av loppet går på

tredje ringvägen, en åttafilig led som går runt Beijings innerstad. Vi hade dock bara fyra filer till vårt förfogande. Det är inte någon speciellt rolig bana men den är lätt att memorera: Efter torget sväng höger, två högersvängar till och sedan en vänstersväng och du är inne på upploppsrakan. Det var inte speciellt mycket folk ute och inte gjorde de så mycket väsen av sig. Trots det så blev det ett riktigt skoj lopp. Även om publiken inte skrek för full hals så blev det en god stämning med tummen upp och glatt vinkande.

Det har gjorts ett otal antika fynd i Kina. Ett av de mest kända är Första Kejsarens terrakotta-armé. 6000 soldater bevakar så att Kejsarens sista vila inte skulle störas. Även längs banan finns en hel del soldater. Till skillnad från terrakottasoldaterna som alla hade sina individuella drag verkar våra soldater vara stöpta i samma form där de står i stram givakt. Vid åtta kilometer ser jag första rörelsen från en av soldaterna, en huvudvridning.

Strax efter starten blev vi motionerande marathonlöpare passerade av en del snabbfotade sprinters. När vi närmade oss tio kilometer kommer nästa våg. Det är kvartsmarathonlöparna som frentiskt spurtar mot tio-kilometersmärket. Synd för dem att de har 500 meter kvar, sista biten var dessutom uppförsbacke.

Även om banan inte var någon större upplevelse i sig så var



Soldater kantar hela banan.

den lättsprungen. Man fick till och med känslan av att kilometer skyltarna stod ovanligt tätt (jovisst de drogs isär lite på slutet men ändå). Det lutade lite vid de viadukter vi passerade men det var snälla backar som snarast var en fördel då man fick lite variation i steglängden lite.

Alla jag pratade med var mycket nöjda med loppet som sådant och även med sina resultat. Det sattes bland annat en del personliga rekord. Om belåtenheten var stor med loppet så var den ännu större med hela resan. En vecka med ett intensivt program med besök bland annat vid Kinesiska Muren, Förbjudna Staden och Sommarpalatset.



Starten har gått på Himmelska fridens torg.

MEDALJÖRER OCH SAMTLIGA SVENSK

Av Åke Lutner

1934 Turin 9 sep. Fullföljande 8, utgått 7. Från 8 nationer.

- | | | |
|---------------------|---------|---------|
| 1. Armas Toivonen | Fin. | 2.52.29 |
| 2. Thore Enochsson | Sve. | 2.54.36 |
| 3. Aurelio Genghini | Italien | 2.55.03 |

Efter OS-bronset 1932 som var Armas senaste mara, kom han till start fulladdad och kunde efter ett synnerligen väldisponerat lopp bärga segern utan att behöva ta ut sig helt. Men det gjorde onekligen den kraftige och tungt löpande hjälten för dagen "Enoch", som otåligt ryckte i ledningen och slösade kraft, och det var ett under att han inte svimmade i mål, men kunde hålla undan för den framstormande Aurelio, som hade en ungrare i ryggen 10 sekunder efter.

1938 Paris 4 sept. Fullföljande 14, utgått 2. Från 9 nationer.

- | | | |
|------------------|--------|---------|
| 1. V Muinonen | Fin. | 2.37.29 |
| 2. Squire Yarrow | Storb. | 2.39.03 |
| 3. Henry Palmé | Sve. | 2.42.14 |

Efter det att belgaren Meskens och tysken Puch "lekt rommen av sig" under första milen bevakade Muinonen och Yarrow varandra och kontrollerade föreställningen totalt, men på slutet var den lille, sege, snart 39-åriga sågverksarbetaren starkast och nådde sitt livs seger. Sin vana trogen satsade Henry på jämn fart, och en fin framgång för "Hofvets stolthet". Grattis!

1946 Oslo 22 aug. Fullföljande 14, utgått 2. Från 12 nationer.

- | | | |
|-------------------|--------|---------|
| 1. Mikko Hietanen | Fin. | 2.24.55 |
| 2. Vaino Muinonen | Fin. | 2.26.08 |
| 3. Yäkov Punko | Sovjet | 2.26.21 |
| 5. Ga Leandersson | | 2.28.31 |
| 6. Erik Jonsson | | 2.30.09 |

Att tiderna blev så bra berodde givetvis på att banan endast mätte ca 40km., Efter avvaktande löpning av Hietanen, gick han till spets vid 35km och kände sig stark och seger-säker och tog Finlands tredje raka EM-guld före åldersfenomenet Vaino (47 år 30 dec.!) som kämpade ner ryssen Punko i en sekundenvig. Visserligen tog träningsfakiren Gösta

revanch på årets svenske mästare och Dala-Flodas storhet Erik, men det var ju segern han var ute efter ...

1950 Bryssel 23 aug. Fullföljande 18, men turken Akdeniz utan tid. Från 12 nationer.

- | | | |
|--------------------|--------|---------|
| 1. Jack Holden | Storb. | 2.32.13 |
| 2. Veikko Karvonen | Fin. | 2.32.45 |
| 3. Feodosiy Vanin | Sovjet | 2.33.47 |
| 4. G Leandersson | | 2.34.26 |
| 10. Gustav Östling | | 2.41.18 |

När Holden i februari i Aukland/Nya Zeeland, segrade överlägset i det alltid prestigefyllda Brittiska Samväldesspelen, var han storfavorit till EM-titeln och klarade av pressen galant efter ett taktiskt fulländat lopp före finska stjärnan Karvonen, som problemfritt säkrade silvret före Vanin. Inte heller denna gång lyckades den gode Gösta knipa medalj som han så hett eftertraktat – efter den ursinniga träningen. Östling hade däremot inga favoritförväntningar på sig och sprang tämligen normalt.

1954 Bern 25 aug. Fullföljande 22, Från 15 nationer.

- | | | |
|--------------------|---------|---------|
| 1. Veikko Karvonen | Finland | 2.24.52 |
| 2. Boris Grishayev | Sovjet | 2.24.56 |
| 3. Ivan Filin | Sovjet | 2.25.27 |
| 5. Gustaf Jansson | | 2.27.28 |
| 12. Bengt Rehnvall | | 2.35.49 |

Fjärde finska segern i femte EM:et och därmed var den finska dominansen avslutad i EM-historien. Denna gång var det endast guld som gällde för Karvonen, när han hade sällskap vid 40km (2.17.02) med de starka och envisa ryssarna Grishayev och Filin, men finnen var mest segersugen. Dubbel revanch för Gustaf då han nu hade 11 sekunder bättre tid än årets sensationella svenske mästare Bengt.

1958 Stockholm 24 aug. Fullföljande 22. Från 18 nationer.

- | | | |
|--------------------|--------|---------|
| 1. Sergey Popov | Sovjet | 2.15.17 |
| 2. Ivan Filin | Sovjet | 2.20.51 |
| 3. Fredrick Norris | Storb. | 2.21.15 |

- | | | |
|--------------------|--|---------|
| 7. Arnold Vaide | | 2.25.55 |
| 12. Thomas Nilsson | | 2.31.05 |

Jag minns med välbehag detta årets härliga sommarsverige, då man som 13-åring hade förmånen och glädjen kusa runt halva vårt avlånga land till VM-fotbollens olika arenor, och givetvis var man en av publiken under EM och för att beskåda och förundras över dessa gåtfulla fenomen som kunde kuta över fyra mil på landsväg utan vila och paus; det övergick mitt förstånd. Att man själv skulle springa maraton på samma plats tio år senare hade jag då inte kunnat ana. Men nu handlar det om medaljuppgörelsen under sagda EM, där 28-åriga asienryssen Popov slog världsbästatiden med över 1 1/2 minut. Filin bytte sitt tidigare brons till ädlare valör och förpassade Norris till sista pallplats, men vackert så ... Av svenskarna gjorde muskulösa och oerhört kraftfullt löpande Vaide en heroisk insats som fin sjua, men gode Thomas hade ingen av sina bättre dagar och var förstås missnöjd.

1962 Belgrad Fullföljande 22, utgått 6. Från 14 nationer.

- | | | |
|----------------------|--------|---------|
| 1. Brian Kilby | Storb. | 2.23.19 |
| 2. A Wandendriessche | Belg. | 2.24.02 |
| 3. Viktor Baikov | Sovjet | 2.24.20 |
| 18. Evert Nyberg | | 2.44.56 |
- Äntligen en brittisk seger! Kilby vann även årets brittiska Samväldesspel i Perth, och har vunnit hälften av sina åtta fullföljda maratonlopp. I fältet fanns flera prominenta löpare som tjecken Kantorek, ryssen Popov (endast sexa på 2.27), dansken Tögersen och finnen Oksanen, men ingen av dem hade med medaljstriden att göra, men det hade kämparna Aurele och Viktor med silver resp brons. Ensam och tapper svensk Evert, som gjort som dygd att alltid fullfölja en mara, när maskineriet gått i baklås.

1966 Budapest 4 sept. Fullföljande 26, utgått 8. Från 14 nationer.

- | | | |
|----------------------|--------|---------|
| 1. James Hogan | Storb. | 2.20.05 |
| 2. A Wandendriessche | Belg. | 2.21.44 |
| 3. Gyula Toth | Ung. | 2.22.02 |
- Ingen svensk deltagare.

Som vid förra EM var det hett och då

MARATONDELTAGARE I EM 1934-1998

brukar namnkunniga löpare falla bort som den här gången exempelvis Ron Hill (12:a), men den asketiskt tunne Hogan gjorde ingen britt besviken när han som Beckenbaur med fältherrens blick kontrollerade hela fältet. Då var det bara för idoge Wandendriessche och nye Toth att slåss om lägre medaljvalör. När Evert i Gävle vann SM på usla 2.33 på tung bana i värmeböljan, halvminuten före Östbye, var det meningslöst att skicka två så urusla löpare utomlands.

1969 Aten 21 sept. Fullföljande 24. Från 14 nationer.

- | | | |
|--------------------|--------|---------|
| 1. Ron Hill | Storb. | 2.16.48 |
| 2. Gaston Roelants | Belg. | 2.17.22 |
| 3. James Alder | Storb. | 2.19.06 |
- Ingen svensk deltagare.

De som haft förmånen att läsa Ron Hills två självbiografiska bokdelar förstår och imponeras av dennes envisa och nästan omänskliga satsning för att bli världens bästa maratonlöpare, och blev det också 1970. Men under detta EM fascinerades publik och pressfolk av den stenhårda kampen mellan Hill och Roelants som den för dagen starkare britten avgjorde till sin fördel. Relativt avlägsen bronsman Alder, som annars mest är känd som den "evige världsrekordhållaren" på 30000m bana/arena.

Årets överlägsna svenske mästare var kvalificerad om han fått svenskt medborgarskap, men ödet ville anorlunda för Chris Wade...

1971 Helsingfors 12 aug. Fullföljande 41, utgått 11. Från 22 nationer.

- | | | |
|-------------------|--------|---------|
| 1. Karel Lismont | Belg. | 2.13.09 |
| 2. Trevor Wright | Storb. | 2.14.00 |
| 3. Ron Hill | Storb. | 2.14.35 |
| 35. Ulf Håkansson | | 2.28.38 |
| 37. Sven Lindvall | | 2.30.39 |
- Utgått: Peter Fredriksson

Den oerhört jämne mästerskapspecialisten Lismont, lyckades till slut knäcka den brittiska trion Wright, Hill och Kirkham. Därtill nytt grant mästerskapsrekord i allt hårdare konkurrens och större startfält med bättre löpare. Efter Peters

snygga 2.19 i våras i Karl Marx Stadt, chansade han på start, men hans skadade fotvalv började smärta redan efter en halvmil, och slängde av sig nummerlappen strax före 30km. Sven var bara nöjd att få komma med och "känna på de stora pojkarerna" och slutade därefter sin löparsatsning. Ulf förstod att han måste träna mer och hårdare om det skulle bli bättre tid och placeringar och gjorde det också kommande vinster ...

1974 Rom 8 sept. Fullföljande 22, utgått 8. Från 15 nationer.

- | | | |
|--------------------|--------|---------|
| 1. Ian Thompson | Storb. | 2.13.19 |
| 2. Eckhard Lesse | Östty. | 2.14.57 |
| 3. Gaston Roelants | Belg. | 2.16.30 |
- Ingen svensk deltagare.

Efter att i flera år varit en medelmåttig banlöpares internationellt sett hitade Thompson sin gren (parallell till Cierpinski) och vann överlägset årets Samväldesspel på formidabla 2.09.12. Vid EM var han ungefär lika överlägsen och därtill obesegrad i sin fjärde mara. Lika övertygande silvermedaljör blev Lesse före alltför spänstigt och oekonomiskt löpande kampen Roelants.

1978 Prag 3 sept. Fullföljande 37, utgått 12. Från 21 nationer.

- | | | |
|---------------------|--------|---------|
| 1. Leonid Mosejev | Sovjet | 2.11.57 |
| 2. Nikolaj Pensin | Sovjet | 2.11.59 |
| 3. Karel Lismont | Belg. | 2.12.08 |
| 12. Göran Bengtsson | | 2.15.02 |
- Utgått: Lars Enqvist

Mosejev hade inga problem att slå sin landsman Pensin i spurt. Och "mannen utan spurt" dvs Lismont förpassades till bronset och bekräftade sin mästerskapsförmåga. Den oerhört tappra Göran hängde med täten till ca 35km och var givetvis helt slutkörd i mål. Även Lars förberedde sig med kolhydratmetoden på hälsohem, men det passade honom inte riktigt, då han kände sig svag och kraftlös i benen och bröt vid 20km.

1982 Aten 6 sept. Kvinnor. Fullföljande 21, utgått 6. Från 17 nationer.

- | | | |
|------------------|---------|---------|
| 1. Rosa Mota | Port. | 2.36.04 |
| 2. Laura Fogli | Italien | 2.36.28 |
| 3. I Kristiansen | Norge | 2.36.38 |
| 7. M-L Hamrin | | 2.42.14 |

Även om vinnartypen Mota mattades på slutet var det ingen fara på taket, men Fogli överraskade och gladde hela italienska folket med visad vilja så att Ingrid fick nöja sig med bronset. I detta första internationella dammästerskap i glödande hett trivdes Midde uppenbarligen ... (Denna svenska damplacering i internationella mästerskap är den bästa under 1900-talet.)

1982 Aten 12 sept. Fullföljande 25, utgått 9. Från 20 nationer.

- | | | |
|-------------------|-------|---------|
| 1. Gerard Nijboer | Hol. | 2.15.16 |
| 2. A Parmentier | Belg. | 2.15.51 |
| 3. Karel Lismont | Belg. | 2.16.04 |
| 10. K-E Ståhl | | 2.20.36 |
- Utgått: Tommy Persson

Nijboer kom tillbaka starkt efter sin envetna knäskada och behärskade loppet suveränt, även om marginalen till Parmentier endast var 35 sek. som klarade silvret med 13 sek. före Lismont, som nu står med EM-guld 71, OS-silver 72, OS-brons 76, EM-brons 78 och nu 82.

Ståhl var nästan övertänd inför loppet och i sin form och hade svårt att hålla igen när han småryckte i täten. - Han drog hårt och osjälviskt allt för länge i andra klungan och det kostade honom ett par tre placeringar. Efter schackningen tog han dock sex man de sista 12 kilometerna. Tommy hade redan tidigare försvunnit som EM-hopp pga skada i sätesmuskeln samt det onödiga tävlandet i Rio de Janeiro och Jönköping i augusti inom sex dagar.

1986 Stuttgart 26 aug. Kvinnor. Fullföljande 23, utgått 8. Från 17 nationer.

- | | | |
|----------------------|---------|---------|
| 1. Rosa Mota | Port. | 2.28.38 |
| 2. Laura Fogli | Italien | 2.32.52 |
| 3. J. Khramenkova | Sovjet | 2.34.18 |
| 14. J Nordgren-Ling | | 2.42.39 |
| 16. Solweig Harryson | | 2.43.16 |

Fyra år starkare var nu Mota ännu mer överlägsen än vid förra EM. Ännu en gång pressade sig Fogli och fixade silvret före ryska uppstickaren Khramenkova. Habila lopp och hedersamma insatser av Jeanette och Solweig, som har en del ogjort i träningsväg för att kunna konkurrera om poängplatserna.

1986 Stuttgart 31 aug. Fullföljande 21, utgått 7. Från 16 nationer.

- | | | |
|----------------------|---------|---------|
| 1. Gelindo Bordin | Italien | 2.10.54 |
| 2. Orlando Pizzolato | Italien | 2.10.57 |
| 3. Herbert Steffny | Västt. | 2.11.30 |
| 9. Kjell-Erik Ståhl | | 2.13.14 |
| 18. Pär Wallin | | 2.19.28 |

En sensationell segrare, Bordin, men loppets bäste löpare var otvivelaktigt brittiske superstjärnan Steve Jones, som öppnade som om elden var lös i världsrekordfart och ville vinna på det finaste sättet – leda från start – men tog slut vid 25km och stapplade in som näst sist på 2.22, och visade hög moral och vilja att inte bryta. Att Pizzolato skulle ordna italiensk dubbelseger var föga väntat. Förbluffande framgång för löparskribenten Steffny. Alltid mästerskapstaggade Ståhl var endast 2.20 efter segraren och det är en prestation som inte fått tillräcklig uppmärksamhet i massmedia. Pär försökte verkligen och hängde med tätklungan till halvmaran som gav ca 1.05 (två min. efter Jones), men släppte direkt när kompiskörande Bordin och Pizzolato gled ifrån. Ett kvalitativt EM utan "blåbär".

1990 Split 27 aug. Kvinnor. Fullföljande 21, utgått 6. Från 16 nationer.

- | | | |
|-------------------|--------|---------|
| 1. Rosa Mota | Port. | 2.31.27 |
| 2. V Jedorova | Sovjet | 2.31.32 |
| 3. M Rebelo-Lelut | Frank. | 2.35.51 |
- Ingen svensk deltagare.

Inte utan möda och smärta räddade Mota sin tredje raka EM-seger före Jedorova, som har sin storhetstid framför sig. Avlägsen trea nya Maria.

1990 Split 1 sept. Fullföljande 23, utgått 14. Från 17 nationer.

- | | | |
|-------------------|---------|---------|
| 1. Gelindo Bordin | Italien | 2.14.02 |
| 2. Giovanni Poli | Italien | 2.14.55 |
| 3. D Chauvelier | Frank. | 2.15.20 |
- Ingen svensk deltagare.

Endast Chauvelier var i vägen för en italiensk trippel med numera självklara segraren Bordin före den allt bättre Poli, som kom trettonde vid förra EM. Själv råkade jag befinna mig i Mora när italienarna hade träningsläger där ...

1994 Helsingfors 7 aug. Kvinnor. Fullföljande 39, utgått 12. Från 14 nationer.

- | | | |
|-------------------|---------|---------|
| 1. M Machado | Port. | 2.29.54 |
| 2. Maria Curatolo | Italien | 2.30.33 |
| 3. Adriana Barbu | Rum. | 2.30.55 |
- Ingen svensk deltagare.

Den fina portugisiska maratontidningen håller ånyo för guld representerande av lille naggande go'e Machado, som sprang solo andra halvan och styrde loppet från konstant tätposition. När en av favoriterna Katrin Dörre bröt och blev trött strax före 30km kom Maria och Barbu framstormande och slogs om medaljerna.

1994 Helsingfors 14 aug. Fullföljande 60, utgått 18. Från 25 nationer.

- | | | |
|----------------------|------|---------|
| 1. Martin Fiz | Spa. | 2.10.31 |
| 2. Diego Garcia | Spa. | 2.10.46 |
| 3. Alberto Juzdado | Spa. | 2.11.18 |
| 29. Lars Andervang | | 2.16.59 |
| 40. Walter af Donner | | 2.19.55 |
| 46. Anders Szalkai | | 2.21.42 |
| 57. Jan Swensson | | 2.27.21 |
- Utgått Kjell-Erik Ståhl, Gert-Inge Nilsson

En spansk trippelseger med mästerskaps rekord av Fiz som var starkast på slutet, men Garcia och Juzdado fick ett minne för livet ...

Lars överraskade med att bli bäste svensk i ett sällsynt kämpalopp. Walter hade högre ambitioner, men är inte tränad för större framgång. För Anders gick det tungt men ville ändå aldrig bryta. Av Jan hade vi väntat oss bättre resultat efter hans SM-silver. Att bli omkullsprungen och skrapad kan även hända den rutinerade Ståhl, medan Gert-Inge bröt pga skada. Europacupen ingick, därför så många svenskar.

1998 Budapest 18 aug. Kvinnor. Fullföljande 40, utgått 7. Från 15 nationer

- | | | |
|------------------|-------|---------|
| 1. M Machado | Port. | 2.27.10 |
| 2. M Biktagirova | Rys. | 2.28.01 |

3. Maura Viceconte Italien 2.28.31
Ingen svensk deltagare.

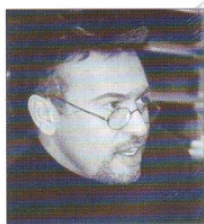
När vi blivit bortskämda med marorna i London, Rotterdam, Berlin, Chicago och New York, känns numera EM som nästan vilken "byatävling" som helst när nu så många stjärnor uteblev. Och det tackade mästerskapsspecialisten Machado för som trivs bäst ensam i tåten efter att ha avverkat halvmilen mellan 30km-35km på 16.11; därefter var Biktagirova och Viceconte knäckta... (Mästerskapsrekord och "pers" av Machado!)

1998 Budapest 23 aug. Fullföljande 40, utgått 6. Från 13 nationer.

- | | | |
|--------------------|---------|---------|
| 1. Stefano Baldini | Italien | 2.12.01 |
| 2. Danilo Goffi | Italien | 2.12.11 |
| 3. Vincenzo Modica | Italien | 2.12.53 |
| 17. Bjarne Thysell | | 2.15.43 |
| 25. Anders Szalkai | | 2.17.40 |

I tävlingen ingick även Europacupen för fyramannalag (6 man från varje nation) som kan förklara de få antal nationerna. Att Baldini skulle vinna trodde de flesta, men inte att Goffi och Modica skulle knipa silver och brons och fullborda trippelalliansen mot Övriga Europa ... Av svenskarna lades de största förhoppningarna på Anders, som inte lyckades få till det på sin "pappas gata" i idealiskt maraväder utan fartnedsättande gassande sol. Trots vädret blev det parodisk feglöpning och det passade svenskarna i lagom tempo och i synnerhet Bjarne, som överraskande hängde med tätklungan till 25km och verkade alert, men då plötsligt gasade britten Nerurkar (känd från Göteborgsvarvet) på ett snäpp och blev ensam med bara italienare och spanjorer och kom själv i mål som åtta. Bjarne fick kämpa med starke Hänninen som blev 14:e och halvminuten före Bjarne, som endast var halvminuten från tiondeplatsen. Anders verkar vara i en plåt men när man minst anar det kan det lossna rejält – så är det på maraton... ☹

TRÄNAR DU DIN RYGG ORDENTLIGT?



Paul Medeson
Ortoped-
podologtekniker

*Det är vetenskapligt bevisat att ju äldre man är ju längre tid måste man ägna åt förberedelser med **ordentlig uppvärmning** och **stretching** innan man påbörjar sin idrottsaktivitet. Detta är en självklarhet för de flesta, men för många motionärer, och även elitidrottare, helt försummat. Man kanske bara sträcker lite på sig och påbörjar spelet eller löprundan.*

Speciellt bör man ta hänsyn till väderleksförändringar och vara mycket noggrann med uppvärmningen t.ex när kylan sätter in frampå höstkanten. Egentligen fungerar vi som vilken maskin eller apparat som helst. Förberedelserna inkluderar därför **val av rätt kläder** med bl.a skor, strumpor, huvudbonad och vantar. Det viktiga är inte tjockleken på klädesplaggen, utan att de är **anpassade efter väderleken**.

Hur fungerar då kroppen rent fysiologiskt? I huden har vi **värme-**

och kylreceptorer, som via vår hjärna och via våra hormoner är kopplade till våra körtlar. Kroppen bildar sig en uppfattning om kyla resp. värme och ökar innevärmnen vid kyla och vice versa.

Det är viktigt att förstå våra åldersförändringar som att kroppens struktur förändras och tonus minskar, vilket gör att snabbhet och reflexer försämras. Mekanik och vävnader reagerar sämre. Därför är det speciellt viktigt att under kalla perioder värma upp och stretcha ordentligt innan man ger sig ut på sin motionsrunda oavsett det gäller löpning,

skidåkning eller skridsko, men även under sommarhalvåret är uppvärmningen av största betydelse.

En av kroppens svagaste punkter är ländryggen. Det är därför speciellt viktigt att ta som allmän rutin att hålla ryggen i bra skick för att förebygga skador o. dyl. Parallellt med rygpträningen är det viktigt att komplettera med träning för magmuskulerna.

Här nedan följer därför några **goda råd med schematiska bilder** för daglig träning för ryggen:

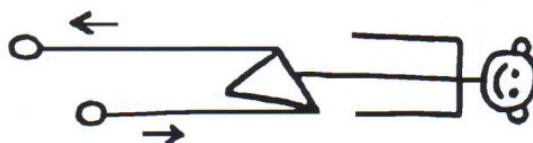
Ryggprogram



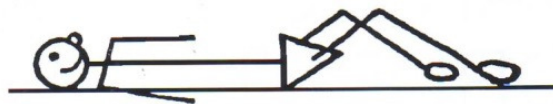
1. Ryggliggande med böjda knän – Pressa ländryggen mot underlaget.



2. Ryggliggande med böjda knän – Lyft upp stjärten från underlaget.



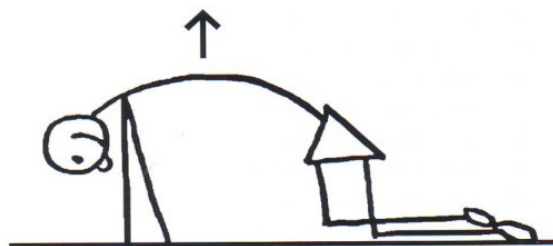
3. Ryggliggande – Sträck växelvis benen neråt med raka knän. Rörelsen känns i midjan.



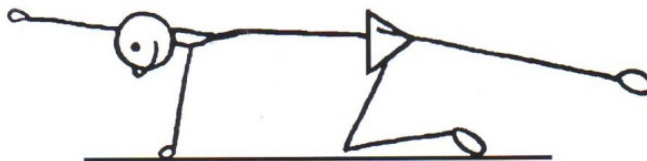
4. Ryggliggande med böjda knän – Fäll knäna från sida till sida.



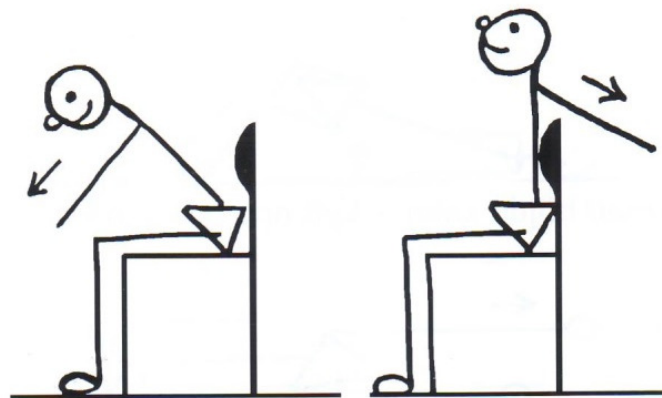
5. Ryggliggande med böjda knän – Lyft upp huvud och axlar en bit från underlaget.



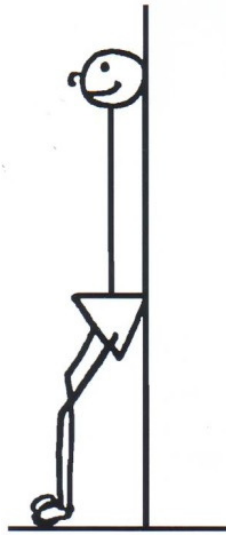
6. Stå på alla fyra – Runda ryggen uppåt = kuta.



7. Stå på alla fyra – Lyft upp en arm eller ett ben eller arm och ben diagonalt.



8. Sitt med stöd i svanken – Fall framåt – Res upp och pressa skulderbladen mot varandra.



9. Stående mot en vägg – Böj sakta på knäna och res sakta upp igen.

Tänk på:

- Var rädd om ryggen även när du inte har ont!
- Undvik rörelser som gör ont!
- Träna regelbundet, helst varje dag!
- Ligg en stund och slappna av efter träningen!



Slutfas: Stretching är alltså oerhört viktig inte bara för fäste och ursprung av muskler, utan även för ledkapslar och för led- och korsband för att få en bättre genomblödning som förberedelse för motionsaktiviteter.

Åldersfenomen går alla igenom. Alla leder förändras med åldern, ådror förkalkas och vi får mer eller mindre artrosförändringar. Även blod- och syretillförsel minskar. Under vår livsgång sker ett ojämnt slitage biomekaniskt beroende på våra sociala

vanor. Ovanstående råd är en bra vägledning till hur **man kan förbättra sin blodcirkulation** och dessutom **ryggens aktivitet**. 🌐

Marknadstidning
 Avsändare:
 Svenska Marathonsällskapet
 Box 218
 101 24 STOCKHOLM

Solvikingarna

inbjuder till

Kålle Marathon

Lördag 10 mars

Start 11.00 Kållereds centrum, söder om Mölndal/Göteborg

Anmälningsavgift 170.- Postgiro 524786-1 Ange namn, födelseår, klubb

Upplysningar Tel: 031-211589 kansli Fax: 031-846333 Tel: Kvällstid Frank Brodin 031-7952143

Kent Johansson 031-7950947. Hemsida: www.solvikingarna.com

E-mail: kansli@solvikingarna.com

RESULTAT

Firenze Marathon 2000-11-26

Pl	Kl	Namn -föd.år	Klubb/Nat	Tid
1	M	Angelo Carosi -65	ITA	2.14.11
2	M	Philip Malakwen -79	KEN	2.14.16
3	M	B Kiptarus -70	KEN	2.14.22
4	M	E Zenucchi -69	ITA	2.17.02
5	M	Marco Galeasso -73	ITA	2.17.45
6	M	G Calcaterra -72	ITA	2.18.34
17	K	Tiziana Alagia -73	ITA	2.32.18
65	K	J Newcombe -65	GBR	2.46.42
75	K	Amy Stiles -75	GBR	2.47.48
147	K	Livia Torre -70	ITA	2.55.45
171	K	Fiorella Stracco -63	ITA	2.57.14
390	K	Grazia Ranfagni -66	ITA	3.09.58

Svenska deltagare

117	M	Magnus Bergh -49	Libero	2.52.21
923	M	L Persson -51	Fredrikshof	3.29.54
1076	K	Ylva Rangne -55	Fredrikshof	3.34.09
1026	K	E Tollemark -64	Sats Sport	3.32.42
1817	M	S G Åsare -44	Träslövsläge	4.00.24

Honolulu Marathon 2000-12-10

Pl	Namn	Nat	Tid
1	Jimmy Muindi	KEN	2.15.19
2	Eliud Kering	KEN	2.15.36
3	Mbarak Hussein	KEN	2.15.38
4	Philip Tarus	KEN	2.16.19
5	Johannes Maremane	RSA	2.17.25
6	Masato Yonehara	JAP	2.22.06
7	Reuben Chebutich	KEN	2.22.31
8	Tomoki Suto	JAP	2.24.30
9	Susumu Koike	JAP	2.24.59
10	Tadashi Watabe	JAP	2.27.18

K	Namn	Nat	Tid
1	Lyubov Morgunova	RUS	2.28.33
2	Svetlana Zakharova	RUS	2.28.51
3	Franca Fiacconi	ITA	2.30.19
4	Lidia Grigorieva	RUS	2.32.40
5	Ren Xijuan	CHN	2.34.01
6	Irina Bogacheva	KGZ	2.35.54
7	Megumi Shigaki	JAP	2.46.13
8	Eriko Asai	JAP	2.47.22
9	Atsuko Sugawara	JAP	2.51.08
10	Chiaki Shigaki	JAP	2.54.16

Svenska deltagare

Totpl	M/K	Namn	Ort	Tottid
50	M44	Mikael Forsling	Holmsveden	02.43.46
276	M251	J Olsson	Järfälla	03.10.38
148	M680	P Lindström	Vännäs	03.30.21

1628	M1408	C Baarid	Mölnlycke	03.50.39
2058	M1769	L Westerlund	Vallentuna	03.57.40
2376	M2019	H V Saarinen	Göteborg	04.02.46
3270	M2678	K Stensrud	Solna	04.16.01
3592	M2916	J Johansson	Brösarp	04.20.08
3996	M3217	C Sandberg	Uppsala	04.25.07
4903	K1050	A C Edström	Arvidsjaur	04.35.48
5072	M3970	K Furmaniuk	Stockholm	04.37.45
6283	M4809	S Ernebrant	Lund	04.50.00
6306	M4827	S A. Granath	Motala	04.50.18
6630	M5048	C Sandberg	Lund	04.53.14
7446	K1867	E Westerlund	Vallentuna	05.01.43
7692	K1975	B Johansson	Sparreholm	05.04.43
8303	M6093	C Johansson	Sparreholm	05.11.59
8473	M6192	J Gyllenrot	Lidingö	05.13.50
8668	M6312	D Ryden	Solna	05.15.45
9962	K2850	R Laatikainen	Göteborg	05.28.26
11726	K3556	R Stebel	Upp. Väsby	05.46.37
12344	M8520	K E Ottosson	Gusum	05.52.25
20479	M12398	S H. Granath	Borensberg	07.54.50

20	M50/6	Rolf Hallberg	IK Tjelvar	3.40.00
24	M40/6	Kalle Lennartsson	Vattud. LDK	3.52.20
25	M60/2	Axel Andersson	Vattud. LDK	3.57.22
27	M55/2	Stig Söderström	Kvarns. Golf	4.15.37

Antal fullföljande: 35 män och 1 kvinna

Det tionde Adventmarathon i Meråker, Norge, gick av stapeln den 16 december 2000. Efter en tillbakagång i deltagarantalet i fjol ökade antalet fullföljande i år med 10 st till 55 (helmaraton 36, halvmaraton 16, kvartsmaraton 3).

Tävlingen genomfördes på ett föredömligt sätt. Tydlig markerad bana, varm dryck som funktionäerna höll fram osv gjorde loppet trivsamt. Med tanke på årstiden var även underlaget på banan helt okej. Man kan välja mellan startavgift på 400:- eller 150:- beroende på om man önskar stor pokal eller plakett som minne från Adventsmarathon. Även i år hade många svenskar och finländare rest till Meråker helgen före jul för att springa marathon. Trond Iversen, Henning IL, var tio minuter före tvåan med tiden 2.42. Bara 1993 och 1994 har det löpts snabbare av segren.

Mats Zetterlund, Strömsund

Mallorca Marathon 2000-12-10

Pl	Namn	Tid
1	Blaaha, Jan	2.21.24
2	Dryja, Marek	2.21.36
3	Sarnicki, Janusz	2.25.38

Svenska deltagare

30	Lennström, Göran	3.09.24
50	Levin, Sven	3.22.23
115	Hertel, Rolf	3.57.45
116	Samsel, Thomas	3.59.15

157 fullföljande

Meråker Advent-marathon 2000-12-16

Pl	Kl/pl	Namn	Klubb/Nat	Tid
1	M20/1	Trond Iversen	NOR	2.42.47
2	M40/1	Eilof Eivindsen	NOR	2.52.25
3	M40/2	Jon Arild Sesseng	NOR	2.52.54
1	K60/1	Signy Rustlie	NOR	4.58.37

Svenska deltagare

5	M50/1	Mats Zetterlund	Vattud. LDK	3.08.15
6	M20/3	Patrik Norberg	A 4 IF	3.09.17
11	M50/2	Birger Karlsson	Vattud. LDK	3.20.38

39:e Trollhätte Kanal-marathon 2000-12-31

Pl	Namn, -föd.år	Klubb/Nat	Tid
1	Åge Nielsen, -59	Ale 90 IK	3.08.12
2	Sören Jonsson, -56	TV 88	3.15.18
3	Olle Rundberg, -47	Bovallstrands IF	3.15.46
4	Torbjörn Karlsson, -59	Arvika LK	3.43.17
5	Anders Madsen, -49	DEN	3.49.57
6	Tommy Englund, -48	SK Glid	3.56.10
7	Lennart Skoog, -46	Stenungs. OK	3.56.25
8	Poul Ganer, -59	DEN	4.07.00
9	Jan Lundell, -48	SK Glid	4.07.08
10	Jan Paraniak, -50	IFK Strängnäs	4.07.35
11	Stig Söderström, -43	Kvarns. Golf	4.15.46
12	Hans Nyberg, -63	Ale 90 IK	4.23.52
13	Håkan Sjö, -40	Växjö LK	4.36.27
14	K-G Nyström, -38	Vi Som Springer	4.40.25
15	Christer Högberg, -58	Karlstad	4.58.14
16	Lars Åkerman, -48	SAS	4.58.14
17	Tore Sandberg, -52	Vi Som Springer	5.06.18
18	Toni E. Kjaer, -42	DEN	5.16.32

Väderlek: 30-40cm snö. Kallt och en svag bris