

Marathon

LÖPAREN



Årg. 34 Nr 173 Augusti 3/2001



Stockholm marathon 2001

Kallelse till
EXTRA ÅRSMÖTE

Utgiven av Svenska Marathonsällskapet,
Box 218, 101 24 Stockholm
Hemsida: www.marathon.se/marathonsallskapet
Postgöro: 82607-3
Fax: 08-10 43 44
Redaktionskommitté:
Jan Lind
e-post: jan.berit.lind@hem.utfors.se
Ulf Mathiason (Resultat red)
e-post: ulf.mathiason@nbox200.swipnet.se
Tryckning: Trycksakskonsult, Stockholm
Distribution: AB Bergström Greivus, Farsta
ISSN 0283-1015

Svenska Marathonsällskapet t.f. styrelse
Ordförande:
Ulf Mathiason, 08-765 13 32

Sekreterare:
Rebecca Gräsmän, 08-520 183 74

Vice sekreterare:
Annelie Buller, 08-798 72 08

Kassör:
Robert Alnebring, 018-23 55 78

Huvudkontaktombud: Jan Lind, 08-626 94 49

Utmärkelseansvarig: Jan Paraniak, 08-746 61 11

Redaktör: Jan Lind, 08-626 94 49

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: Peter Fredriksson, 08-540 669 16
Monika Simson, 08-756 07 92
Lars-Olof Israelsson, 0152-136 07

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

Svenska Marathonsällskapet 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

Uppland: Bertil Jansson, 014-410 68

Värmland: Kauko Kaikkonen, 054-54 73 23

Västernorrland: Jarl Kollberg, 090-318 39

Västmanland: Roger Pistol, 0220-146 97

Örebro: Hugo Liss, 019-13 86 79

LEDAREN

För att tillmötesgå Peter Fredrikssons önskemål ställer vi denna gång ledarsidan till hans förfogande för att han skall få möjlighet att närmare belysa bakgrunden till sina motioner, som tillsammans med hans agerande vid årsmötet, fått till följd att fyra styrelseledamöter lämnade Styrelsen. Vi har inte för avsikt att bemöta Peters synpunkter här utan hoppas att vi vid vårt extra årsmöte skall kunna uppnå en tillfredställande lösning och få en styrelse som har medlemmarnas förtroende. Vi hänvisar även till Åke Lutners inlägg

Fö. måste vi även denna gång beklaga förseningen av detta nummer, men vi räknar ändå med att nr 4 av Marathonlöparen skall nå medlemmarna omkring 21 september.

Red.

Det är ett känt faktum att man inte kan tvätta sig ren med hjälp av trycksvärta. Det är därför min ambition att med dessa rader införa medlemmarna belysa och fastslå ett antal sakförhållanden. Jag har ett förflutet som medlem i Sällskapet sedan närmare 30 år och har dessutom varit aktiv löpare i ytterligare ett antal år. Genom K-G. Nyströms flitiga motionsskrivande till årsmötet under 90-talet kom jag i kontakt med Sällskapets stadgar. Till min stora förvåning fann jag att man saknade krav på att det skulle finnas en verksamhetsplan och en tillhörande budget. Jag inledde så med att informera styrelsemedlemmar om denna brist. Då ingenting hände tillskrev jag även den sittande styrelsen, även detta utan resultat. Först därefter skrev jag en motion till årsmötet i detta ärende, denna avstyrktes av styrelsen och avslogs av årsmötet. Jag tog då kontakt med Konrad Hernelind och Tony Bristow, med deras benägna bistånd upprättades en ny motion i samma ärende, med dessa bådas underskrifter. Årsmötet 2000 antog denna motion. Detta har varit min huvudsakliga angreppspunkt.

Dessutom har jag utnyttat mig av envar medlems rätt att skriva motioner för att låta övriga medlemmar ta ställning till de ärenden där jag funnit förändringar påkallade.

Denna rättighet kommer jag att fortsätta att utöva, likväl som jag uppmärksammar alla andra att göra detsamma. Detta är inte något självändamål, utan en av hörnstenarna i en fungerande, demokratiskt inrättad förening. Det är först då medlemmarna engagerar sig, debatterar verksamheten och fattar beslut kring denna som styrelsen kan ges sin rätta, förvaltande roll. Finner årsmötet att styrelsen bör ges utökat mandat därutöver motsätter jag mig inte detta, så länge det är medlemmarna som fattat beslutet.

Med andra ord: Årsmötet beslutar och styrelsen verkställer, detta har hela tiden varit min ståndpunkt. Däremot har jag inte, och har aldrig haft några personliga ambitioner om någon position inom Sällskapet. Jag accepterade utnämningen till sammankallande för valberedningen p.g.a medlemmarnas visade förtroende. I denna egenskap kommer jag att se till att kandidaterna kommer att komma från olika delar av landet och dessutom att dessa är införstådda i grundläggande föreningsdemokrati.

Peter Fredriksson

Omslag: Klungan efter tåduon på sturegatan.

Foto: Lars Westerlund.

Svenska Marathonsällskapets

Extra årsmöte 2001-10-20, kl.16.30

i Kallhälls Motionsgård, direkt efter Bolinder Marathon

Föredragningslista

1. Mötets öppnande
2. Fråga om mötets behöriga utlysande
3. Fastställande av dagordningen
4. Val av mötesfunktionärer
 - a) ordförande
 - b) sekreterare
 - c) två justeringsmän att jämte ordförande justera protokollet
5. Kompletterande val av funktionärer för 2001-02
6. Information om arbetsgrupp avseende tidningen och hemsidan
7. Övriga frågor
8. Uppvaktningar/utmärkelser
9. Mötets avslutande

Mitt första maratonlopp. Ett sommarkåseri.

På sjuttio-åttiotalet arbetade jag på en resebyrå och arrangerade många gruppresor världen över. Någon motion var det inte tal om. Men det fanns några fanatiker i resebranschen som varje onsdag sprang 3-5 kilometer tillsammans och som efteråt bastade och tog en öl. Detta gäng kallade sin förening för SS MIMOSA.

Efter mycken tjat kom jag med i detta härliga gäng och kände att det var ganska roligt att springa, vi kom under sommaren upp i 10 km vilket motsvarande Södra Djurgården runt.

Under ett av dessa vårliga "träningspass" nämnde någon, namnet vill jag inte avslöja, att Honolulu vore roligt att komma till. Någon annan hade läst om en tävling som hette Honolulu Marathon och som skulle vara mycket exotisk. Vid Djurgårdsbron bestämde vi att 1983 åker vi dit och springer. Ingen förstod då inte riktigt vad vi gett oss in på men ingen vill

backa ur. Nu gällde det att träna ordentligt och även få sponsorer. Det blev sedan så att anrika Panam och Sheraton Hotels gick in och hjälpte oss. Jag har för mig att vi kallades oss "Polar Bears of Sweden"

Under hösten blev jag inkallad på repmöte i Norrköping vilket skulle kullkasta mitt idoga tränande. Första dagen meddelades det att det var toltat utgångsförbud! Vad gör man då? Jag stegade in till befälet, lade fram mitt bekymmer med träningen inför maratonloppet och döm av min förvåning så tyckte han det var så korkat och dumt att jag som enda person fick stående permission för träning.

Vi kom i alla fall iväg via London - San Francisco till Honolulu bodde fint på lyx hotell, åt amerikansk lunch och middag (hamburgare) som uppladdning. Och så till dagen M som i maraton. Något bleka och samlade gick vi 10 stycken till starten som skulle vara

kl. 6 på morgonen det var alldeles mörkt ute, men varmt c:a 30 grader. Plötsligt så skar det genom luften en gäll skrikig stämma som säkert spräckt högtalarna, det var den amerikanska nationalsången som sjöngs av en nyvaken kvinna. Därefter gick startskottet med efterföljande fyrverkeri och vi var på väg.

Efter 3 mil undrar man om det inte finns något lättare sätt att se staden på. Men det gick trots allt, och alla i gruppen kom i mål på varierande tider. Det största problemet blev på eftermiddagen då vi skulle flyga vidare till Maui för att vara där några dagar. Det var inte roligt att gå upp och nerför flygplanstrappan.

Men som för alla andra så är det första maratonloppet det som man riktigt kommer ihåg. Det gäller även för denna grupp, när vi råkas räcker blicken för att vi skall komma ihåg denna resa.

Text: PA Allensien

Världens vackraste marathon, Yukon Trail Marathon

Har ni tänkt på att det inte finns några ganska tuffa marathonlopp. Antingen så är de flacka, lättsprungna och snabba eller så är de tuffa och utslagsgivande. Den senare kategorin brukar dessutom ha epitet som vackra eller natursköna. Yukon Trail Marathon tillhör definitivt den senare kategorin. Dels en nog så kuperad bana och säkert en av världens vackraste.

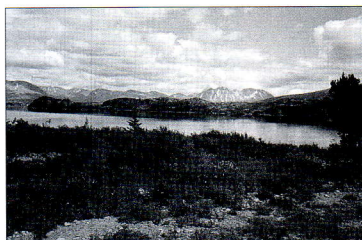
Text: Robert Alnebring

White Horse, något sådant ställe finns inte, i alla fall inte med en flygplats så Anders på MZ-Travel. Han brukar annars inte ha några problem att leta reda på konstiga destinationer. Men efter lite letande så fick han fram Whitehorse i norra Kanada på gränsen mot Alaska. Whitehorse är huvudstad i Yukon Territoriet och centralort för Yukon Trail Marathon. Med sina 20.000 innevånare är det inte någon världsstad, så jag kan förstå att det var lite svårt att hitta. Men å andra sidan är den faktiskt stor nog för att finnas med på en del jordglobler. I hela territoriet finns 30 000 människor och det på en yta som

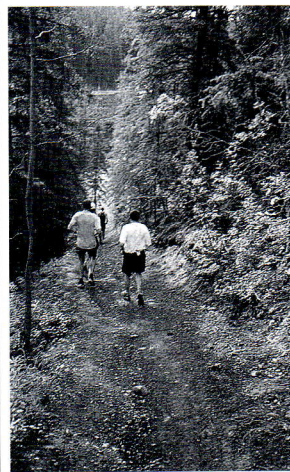
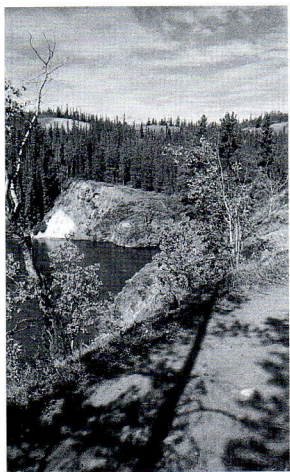
är större än Sveriges. Här kan man tala om glesbygd. Annat var det för hundra år sedan under guldrushen. Då kom guldgrävarna med båt till Alaska och gick med ett ton förnödenheter över bergen till Whitehorse där de tog flodbåtar upp till guldfälten vid Klondike. Tullkontrollen på den tiden bestod i att de kanadensiska ridande poliserna kollade att de verkligen hade ett ton förnödenheter med sig, en ansenlig packning att bära över bergen.

Vi är ett trettiotal löpare som samlas för start på helmaran en grå och mulen förmiddag. Förutom marathonloppet går även en stafett och en halvmaran samtidigt. De första fem-sex kilometrarna följer banan en cykelväg längs Yukon-floden sedan börjar småstigarna. Det smalnar snabbt av och snart är stigen bara någon decimeter där vi går på skrå på flodbanken. Det är en underbar utsikt över floden och med bergen i bakgrunden.

Yukon är på det hela taget en ganska lugn flod. Men här var det kraftiga forsar. Namnet Whitehorse kommer sig av att man liknade det vita skummande vattnet med manarna på vita hästar i full karriär. Nu har man byggt en kraftdamm och det skummar inte lika mycket som tidigare. Det har varit ganska lite backar



de första tio kilometrarna men nu lämnar vi flodbanken och svänger in i skogen. Och det är nu backarna börjar. Man ska se allt positivt; nu får vi chansen att beundra vyerna lite ovanifrån.



Jag hade gjort en banbesiktning på första och sista milen ett par dagar innan så att det var en ganska tuff bana visste jag men nu upptäckte jag dessutom att det var de lättaste bitarna jag gått. Men nu hade jag inte kommit för att få något lätt lopp. Loppet är för övrigt rankat som det fjortonde hårdaste i Nord Amerika, efter 42 kilometers varianter på Tjurruset och diverse höghöjdslopp. Jag brukar inte ha något emot att stå på i nedförsbackar men här krävs lite återhållsamhet, om man missar lite så kan man lätt hamna i floden.

På vägen tillbaka passerar vi en laxtrappa (som visst var bland världens längsta). Laxarna har haft 150 mil att komma så här långt, utan att äta



dessutom. Något att tänka på när maran känns lång. Själv är jag ganska nöjd med att närma mig mål, speciellt som det börjar regna.

Dagen avslutas med en bankett. Segrarna får inte speciellt mycket upp-

märksamhet utan de flesta priserna lottas ut. Segraren hade förresten under tre timmar vilket jag ser som ett gott resultat på denna bana.

Är det då världens vackraste marathonlopp? Jag har sprungit ett 50-tal olika marathonbanor runt om i världen, även om det inte

är särskilt många av alla dem som finns så ger det mig lite erfarenhet. Och detta är definitivt min favorit, än så länge. Är det någon som har andra förslag så tar jag tacksamt emot dem, för eventuell kontroll.



Bästa tid i förhållande till placering i maratonlopp

Kvinnor

1	2.20.43	Tegla Loroupe
2	2.22.36	Lornah Kiplagat
3	2.23.29	Rosa Mota
4	2.24.15	Lidia Simon
5	2.24.29	Elfenesh Alemu
6	2.25.18	Nuta Olaru
7	2.25.34	Alina Ivanova
8	2.26.10	Tegla Loroupe
9	2.26.22	Adriana Fernandez
10	2.27.12	Madina Biktagirova

Kenya
Kenya
Portugal
Rumänien
Etiopien
Rumänien
Ryssland
Kenya
Mexico
Ryssland

Berlin	990926
Chicago	001022
Chicago	851020
London	010422
London	010422
London	010422
London	010422
London	010422
London	010422
London	010422

Män

1	2.05.42	Khalid Khannouchi
2	2.06.16	Moses Tanui
3	2.06.50	William Kiplagat
4	2.06.57	Tesfaye Tola
5	2.08.23	Fred Kiprop
6	2.08.35	Boay Akonay
7	2.08.47	Bob Kempainen
8	2.09.08	Lucketz Swartbooi
9	2.09.13	Danilo Goffi
10	2.09.40	Moses Tanui

Marocko
Kenya
Kenya
Etiopien
Kenya
Tanzania
USA
Namibia
Italien
Kenya

Chicago	991024
Chicago	991024
Amsterdam	991017
Amsterdam	991017
Chicago	001022
Boston	940418
Boston	940418
Boston	940418
Rotterdam	970420
Boston	940418

Sammanställt av Hans Dahlén-Stockholm.



SOMMARENS NJUTNING AR

Äntligen sommar och med den alla njutningar, som vi förknippar med denna årstid. Värme, grönska, glass, solbränna, jordgubbar, bad, semester, (mygg, solsveda, fästingar, skoskav, huggormar, magsjuka hör inte hemma i denna artikel). För egen del även segelbåt, snygga kläder, grönskande trädgård, solig balkong, nykläckta kattungar och inte minst härliga Stockholm Marathon, en av sommarens absoluta höjdpunkter, som jag definitivt inte vill missa. Antingen springer jag, eller så är jag funktionär. Det är svårt att säga vad som är roligast - numera - tidigare år har funktionärsjobbet varit i klar prioritet. Jag har inte förrän detta år tyckt att mitt deltagande som löpare har varit speciellt njutningsbart. Första gången, som också var min första mara, brakade jag eftertryckligt in i väggen och andra gången var det 26 grader varmt och gassande sol. Jag tog mig visserligen i mål båda gångerna på en för mig bra tid, men njutningen var långt borta. Av samma anledning hade jag inte tänkt att springa i år heller.

Kvinnan är som ormen, hon ömsar skinn. Med andra ord, man kan väl ändra sig. Fast så här i efterhand kan jag inte komma på, hur det gick till; men på något vis så hamnade jag i den fraktion, som skulle fungera som farthållare. Kanske ville jag försöka att visa för mig själv och andra att jag är en jämn och rutinerad maratonlöpare. Eller törhända var det mitt behov av att vara unik, tidigare har ju tjejer varit tunnsådda i långlopp, men trenden från USA, att andelen tjejer ökar i maratonlopp, börjar även att visa sig här. Av de 13 800 deltagarna var 2 400 kvinnliga. Förut brukade jag säga, att i Stockholm Marathon ska man vara med, för där går det tio karlar på varje tjej. Nu måste jag nog snart ändra mitt lilla piffiga utlåtande till fem på varje; i och för sig inte så pjåkigt det heller. Stockholm Marathon är det loppet i Europa, som har högst andel kvinnliga deltagare. 23 farthållare hade löparkansliet vaskat fram och jag var en av dem. Det ger ju en mycket fördelaktigare procentsats i exklusiviteten, i förhållande till deltagarantalet, än vad mitt kvinnliga särmärke skulle göra. Som farthållare behöver man dessutom inte springa så fort man tyar, utan kan hänvisa sina måttfulla tider till tjänsteförrättningens offerbord.

Vi maratonlöpare vill ju gärna förbereda oss minutiöst för att inte råka ut för små missgrepp, som under 42 kilometer kan ge stora bekymmer och i värsta fall leda till ett brutet lopp. Därför tog jag kontakt med Åsa Björkman på löparkansliet, som hade ansvar för farthållarna. Åsa är uppenbarligen van vid petiga löpare, för hon tog det med stoisk lugn, när jag begärde att få min avsedda kläder i förtid, så jag kunde examinera dem i detalj. Tyvärr provade jag inte ut flaggan, som skulle visa sig att bli till förtret. Men det gula linnet hann jag sy in så det mer fördelaktigt framhöll mina feminina behag.

Som farthållare fick vi klä om på Stockholms Stadion, vilket underlättade det obligatoriska sista toa-besöket nämnvärd. Vi slapp köa vid en bajamaja och/eller vattna Lidingövägen. Ifrån stadion kunde vi sedan gå ut till start strax före avfärd. Redan när jag gick ut till starten, märkte jag att den ända av flaggstången som låg an mot min (ända), var på tok för vass för att vara hälsosam och jag begrep att det inte skulle dröja många kilometer innan jag skulle bli hudflängd i korsryggen. Jag beslöt då att stanna och åtgärda detta vid första sjukvård och efter start sprang jag lite fortare än min

tilltänkt fart för att utverka tid. Även andra ändan av flaggan visade sig ställa till omak. Den plastbiten som utmärkte min fart lossnade nämligen två gånger på väg till Gärdet (förmodligen vickar jag för mycket på stjärten) och utan den var jag inte till någon större nytta för de löpare, som tänkt hitta mig i trängseln och eskortera mig till mål. Här krävdes ett omedelbart och konkret ingripande. Jag ropade utöver det framryckande fältet: "Är det någon som har tape?" Och se, det var det. En ung kille hade med sig plåster och han hjälpte mig att tejpa fast flaggan vid pinnen. Jag fick hela taperullen av honom innan han försvann i den stora mängden. Eftersom jag vid det här laget hade rejält ont där flaggan skavde, klev jag ut i dikeskanten, drog ner byxlinningen och bad en något förbluffad åskådare tejpa rygglutet. Efter detta konstgrepp fungerade äntligen flaggan som den skulle utan att besvära mig allt för mycket.

Oaktat de första brydsamheter flöt loppet därefter enligt mina förhoppningar. Kilometrarna gled just så regelbundet förbi som de skulle, utan att avståndet mellan kilometerskyltarna kändes besvärande. I år var andelen som bröt ovanligt liten och det kanske beror på att vädret var

Av Rebecka

så fördelaktigt, även om de som hade mer moderata tider än 3.30 fick sig en gedigen kalldusch. Själv fick jag min beskärda del på Södra Mälarstrand och över Västerbron. I vanliga fall ökar jag farten när jag blir kall, men nu var jag tvungen att hålla min kilometertid och det kalla skyfallet isade min arma kropp. Det är svårt att veta hur många löpare jag hade med i min grupp, men en och annan kom upp jämsides och frågade än det ena, än det andra eller pratade bara för sällskaps skull. En del av mina följeslagare fick tyvärr ge sig, men många hängde med ändå till slutet. I vanliga fall tycker jag inte om att bli utnyttjad; men i det här fallet hoppas jag att några hade glädje av mig.

Vi var flera farthållare på varje tid och mitt följeslagare var en konversationskänning, Robert Oldén, som underhöll mig hela vägen på sin jovialiska dialekt utan att förtrötta, varken i ben eller mun. Vi hjälpte varandra att hålla det tidsschema som var tilldelat oss. Jag brukar att

säga, att kan man inte springa fort, kan man alltid springa vackert. Nu kan jag lägga till: exakt, för min målsättning var att komma i mål på 4.30 som jag var ålagd. Nu bommade jag en smula, inte av eget slarv, den misen vill jag faktisk lasta arrangören. Dels hörde inte ens eliten längst fram startskottet och jag kunde därför inte starta min löparklocka i rätt tid, dels hade målklockan stannat innan jag kom in på stadion, så mina 4.29.55 måste väl ändå ses som en fullträff.

Ett mått på hur mycket man tagit stryk under loppet, är den ofrånkomliga trappan ner till Östermalms IP. Här förmår ingen slutkörd löpare låtsas. Alla utmattade participanter avslöjas nu ovillkorligen. Dock förskonas de från att behöva böja sig ner och ta av chipset från vänsterskon, det skötte flitiga funktionärer om. Den kvinna som skar av mitt råkade rispa sig i fingret och jag gav henne då taperullen, som jag hade haft med mig under hela loppet. Jag hade flera gånger funderat på att slänga den, men tänkt att den kanske skulle

komma till användning. Min intuition visade sig vara rätt. Till min stora sorg tappar jag, helt tillfälligt förstås min annars så beryktade glupande aptit efter fyra mil och alla de goda viktualier som vi bjuds, faller på hälleberget. Däremot vill jag absolut föräras den åtråvärda T-shirten, så jag kan visa upp för alla, vilken sjutusan till kvinna jag är. I år lyckades jag även med konststycket att få en i storlek *small*, vilket inte min tolvåriga dotter klarade av på Minimaran - hon fick *large*. Det är för mig en gåta, hur arrangörerna kan tro att maratonlöpare, som ju har en optimal kaloriåtgång, behöver så stora storlekar. Visserligen går de ju alltid att använda till nattlinne eller varför inte tält, men behovet av såna är ändå mindre än behovet av en väl-sittande T-shirt. Jag har oräkneliga gånger diskuterat den saken med berörda parter, men förgäves. Däremot har just nämnda optimala T-shirt skapat en ny och förtjusande dimension i mitt tillvaro, så inget ont som inte har något gott med sig. Mer om detta en annan gång.

Medlemsförmån

Ont i fötterna?

Vi är specialister på alla typer av fotproblem. Medicinsk undersökning, datatest och individuellt utprovade inlägg i olika material beroende på åkomma. 20% rabatt för medlemmar i Sällskapet.

Nageltrångbesvär?

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

Ömhet i muskler eller träningsvärk?

Sixtus Olympiaprodukter, 10% rabatt.

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

FOTHÄLSAN

Orologisk Verkstad

Regeringsgatan 77
111 39 Stockholm

Ring för tidsbeställning
08-24 56 95

Medlemmar i Svenska
Marathonsällskapet
är VIP-kunder hos



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

EOLUS - VINDARNAS GUD, VAR MED OSS I ARVIKA

Men vid närmare eftertanke var nog Eolus mot oss.

Efter en vår med dålig träning mest beroende på förkylningar med tillhörande virus, bestämde jag mig för att Stockholm Marathon **inte** skulle bli den första Maran på året. Jag hade ju tänkt att som vanligt springa i Vällingby, men just den dagen bröt mitt onda ut, och Skara Marathon blev det inte heller. Jag tränade långt en vecka innan Arvika Marathon och bestämde mig för att springa där. Banan gick i utkanten av Arvika i en sjukilometersslinga, som vi fick springa sex gånger. Vädret var mulet med sol då och då och en stark blåst. Att bestämma klädsel var inte lätt, men jag tog långa tights och en lång-

ärmad supertröja. Några hade kortkort på sig och någon t.o.m. en hel overall. Den sistnämde fick dock stora problem och slängde åtminstone jackan vid andra eller tredje varvningen.

Banan var trevlig och arrangörerna hade verkligen sett till att den var väl markerad, och dessutom stod funktionärer vid alla stora svängar. Vätskekontrollerna låg i anslutning till den s.k. varvningen, så att vi fick vätska var 3:e resp. 4:e kilometer. Banan var så snillrikt lagd, att vi på flera ställen mötte löpare. Efter ca halva sträckan fick vi förutom sportdryck och vatten, cocacola, chocklad, banan m.m. Banan räknades som medelsvår, och

då skulle väl det svåra stå för div, uppförsbackar där inte alla gick tillbaka nedför på samma ställe. Eftersom vi gick igenom målområdet flera gånger, fanns det många människor som hejade, fast ute på banan var det nästan folktomt. Målet var inne på idrottsarenan (anrika Viksvallen. Red:s anm.) och jag kom in strax över 4.13. Direkt fick jag ett diplom ifyllt på rekordtid samt, istället för en vanlig platt medalj, en framställd på Arvika Gjuteri, tung som sten och gjord så den kunde stå,

Mycket annorlunda och jättefin! Alla klassegrare fick också en lokalt tillverkad keramiksak, en underbar Jösse Hare. Hur kunde keramikern veta att harar och kaniner är mina älsklingsdjur? Det var också utlottning av olika saker och det fanns mycket att välja på. En coca-cola stacks i min hand plus en bananoch inne i omklädningsrummet väntade en termos med kaffe och en påse bullar. Arvikaborna verkar vara ett gemytligt och öppet släkte, det var min uppfattning efter prat med några infödda.

Mycket välorganiserat var alltså allt runt detta Marathon, som jag varmt rekommenderar andra att springa nästa år. En efteranmälningsavgift på bara 30 kronor extra är helt OK. Ska jag tycka till om något jag saknade och som man är van vid, så var det att prisutdelning m.m. inte var gemensam. Vi fick ju allt direkt vid målgång. Det blev på något sätt en lite snopen avslutning, men många tyckte kanske att det var bra, så kunde de åka hem lite tidigare. Fast själv gillar jag den sociala biten på slutet med gemenskap. Det blir som att knyta ihop hela dagen. ☺



Monika Simson, artikelförf., i god stil efter fyra avverkade varv.

Vi tackar Tommy och Monika för sina bidrag och avslutar härmed vår artikelserie om förberedelser, smygpremiär och genomförande av Arvika Marathon och hoppas att nya presumtiva arrangörsföreningar skall finna detta intressant och våga göra en liknande satsning som Arvika Löparklubb.

Jan Lind

DEBUTANTER FRÅN ARV I EGNA MARA



En lycklig debutant vann damklassen - Ann Robertsson.



Klockan gick fort idag konstaterar Leif Danielsson, vårt kontaktombud i Hälsingland.



Tommy Englund i glatt samspråk med Kaikkonen, förbundsrepresentant och vårt värmländska kontaktombud.

Text Och foto: Jan Lind

Vid den riktiga premiären (efter smygpremiären i februari) för Arvika Marathon imponerade två av hemmalöparna, som debuterade på maratonsträckan.

Damklassen vanns av **Ann Robertsson** i K45-klassen på 3.46.39 medan unge **Fredrik Henriksson** blev tvåa totalt och segrare i seniorklassen på 2.58.20.

Fredrik är banlöpare med bl.a. 32.45 på 10000 meter, men har efter endast sex veckors maratonträning fått smak för distansen. Hoppas att intresset sitter i så att vi snart får en yngre löpare ned mot 2.30.

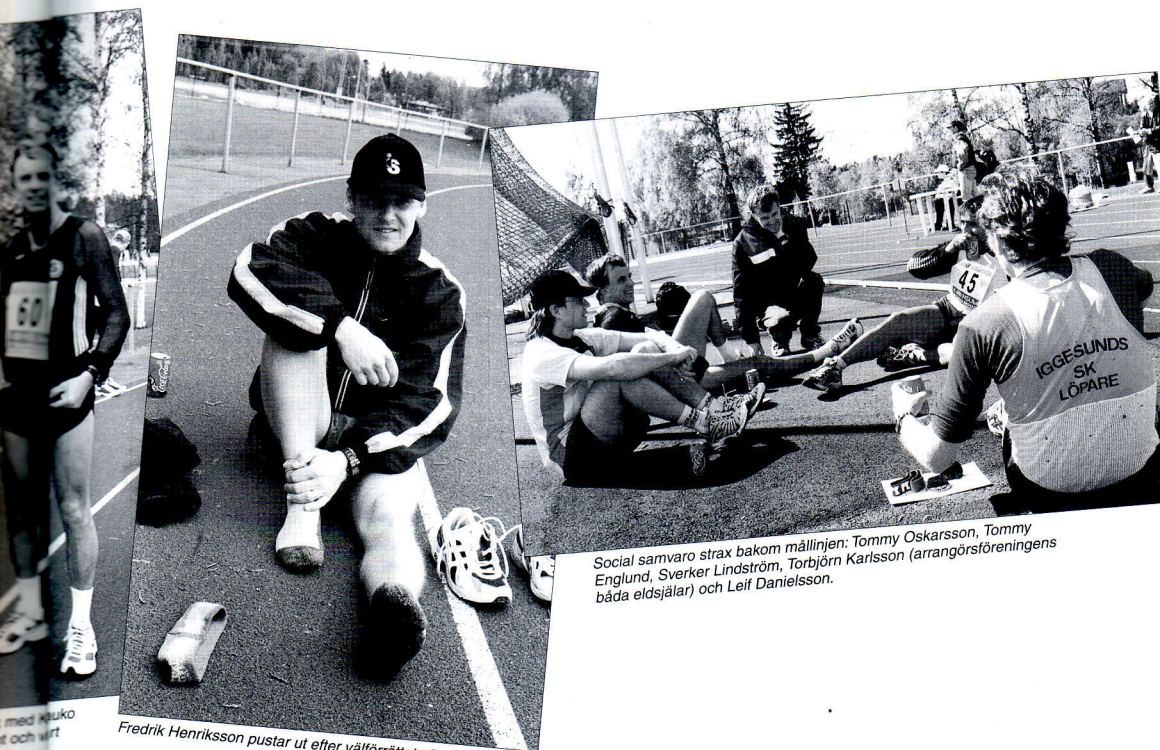
Det skall genast sägas att väderförhållandena inte var de bästa p.g.a en ganska hård bläst, som väsentligt försämrade tiderna. Dock var det en behaglig temperatur kring 15 grader

och mestadels solsken, men med en kort regn- och hagelskur efter c:a 4 timmar.

Segrade gjorde, som vanligt höll jag på att säga, **Tommy Sjöström** från Kvarnsveden, som torde vara den som har vunnit flest svenska maratonlopp. Segertiden denna gång blev måttliga 2.52.21, vilket var fullt godkänt efter rådande förhållanden och segermarginalen i M40 blev drygt 18 minuter till en såpass god löpare som **Mats Hammarin**.

En förnämlig insats gjorde även **Åke Lindgren**, som bara tycks bli bättre och bättre för varje år, trots att han nu hunnit fylla 48. 3.04.39 var en

ARVIKA LK ÖVERRASKADE MARATONLOPPET



Social samvaro strax bakom mållinjen: Tommy Oskarsson, Tommy Englund, Sverker Lindström, Torbjörn Karlsson (arrangörföreningens båda eldsjälar) och Leif Danielsson.

Fredrik Henriksson pustar ut efter välförtjänt vär.

mycket bra tid under rådande förhållanden och räckte denna gång till en total tredjeplacering.

Tävlingsledaren **Torbjörn Karlsson** hade som mest hoppats att 50 löpare skulle komma till start, nu blev det 51, vilket var mycket glädjande. Tyvärr ställde endast en norsk löpare upp (en dam) trots livlig marknadsföring i grannlandet, men till nästa år kommer säkerligen deltagarantalet att stiga kraftigt med tanke på alla lovord från dem som var med denna gång.

Tommy Englund, en flitig maratonlöpare från SK Glid i Munkfors, ger sina intryck från tävlingen:

- Att Arvika Marathon arrangerades av folk som vet hur löparna vill ha det visades med största tydlighet. Anmälningavgiften var satt så lågt som 150:-. Funktionärerna var på sitt bästa humör och gav en perfekt service utefter banan. Vid vätskekontrollen vid c:a var 3:e / 4:e km serverades förutom vatten och sportdryck, choklad, russin, cocacola, bananer, bullar. Direkt efter målgång fick löparna den speciella medaljen samt utlottningspriser och diplom. Att det dessutom väntade gratis kaffe och bullar i omklädningsrummen höjer betyget ytterligare. Resultatlistorna fanns klara och uppsatta

innan man åkte hem och fanns på internet dagen efter.

Vissa svenska marathonsarrangörer har mycket att lära av Arvika Löparklubb!

Ett stort tack till Arvika LK och speciellt till Torbjörn Karlsson för ett hellyckat arrangemang.

Ja, det är väl i stort sett bara att instämma i Tommys lovord, även om det nuförtiden nog är så att flertalet arrangörer har resultatlistorna klara strax efter att siste man gått i mål och likaså att dessa snabbt kommer in på internet.

SYNPUNKTER PÅ SÄLLSKAPET

Peter Fredriksson tycks se sig själv som en driftig och kraftfull företagsledare och Sällskapet som ett affärsdrivande företag med högt arvoderad styrelse, som inte håller måttet och inte är beredd att ges ekonomisk ansvarsfrihet av den svindlande årsomsättningen på ca en halv miljon kronor. De övriga anställda som inte behagade infinna sig på årsmötet skall förväntas att i tysthet acceptera alla PF:s motioner. Om dessutom företagsledaren är opsykologisk och aggressiv har denne inkompetensförklarat sig själv och "skapet" en obehaglig och destruktiv arbetsmiljö - och till slut vill ingen djävul jobba där och företaget går i konkurs. I dagens tuffa företagsvärld gäller det att samarbeta som ett väl sammansvetsat lag som drar åt samma håll mot gemensamma mål. (Kreativitet finns det alltid plats för ändå.)

Dessutom visa varandra respekt, uppskattning, omtanke och framföra konstruktiv kritik för att alla skall må bra och kunna utföra en maximal arbetsinsats ...

Om man vill göra det till ett självändamål att minska Sällskapets kostnader är det ingen konst: minska drastiskt antalet representationer vid maratonlopp och bo på vandrarhem; slopa papperstidningen och ge ut en nättidning; inhandla endast kvalitativa prestationsutmärkelser osv.

Medlemmar

Det är också tur för Sällskapets ekonomi att alla knappt 1700 medlemmar inte är lika engagerade som PF och infann sig på årsmötet. Det betyder inte att vi passiva medlemmar som inte skrev några motioner och inte närvarade är likgiltiga för Sällskapets verksamhet och utveckling, för i så fall hade vi för längesen begärt utträde. Gemensamma nämnaren för oss alla är förstas maratontresset, som kan ta sig olika ut-

tryck: satsning på världselit, förkärlek för loppssamlari och mängdstatistik, styrelsearbete, utvecklas som maratonlöpare och/eller i redaktionskommittén mm.

Vi har alltså medlemmar som inte löpt maraton, men gjort andra värdefulla insatser. Den stora gruppen passiva som gläder sig att få tiden sex gånger / år ...

En annan icke föraktlig skara är de som gått ur Sällskapet, och det kan bero på många olika orsaker som t.ex. att de slutat springa maraton, tappat maratontresset och fått nya intressen, ogillar innehållet i Maratonlöparen och betraktat Sällskapet som elitistiskt eller alltför mycket företrädare för motionsmaraton.

Visst var medlemsantalet störst under högkonjunkturen på 80-talet, men de som gick ur då var i stor omfattning de som inte förnyade medlemsskapet för andra året. Den första förnyelsen är ett kritiskt ögonblick. Medlemmar som förnyar första gången stannar oftast kvar i flera år. De närmaste åren gäller det att leva upp till medlemmarnas förväntningar och skapa de verksamheter medlemmarna attraheras av. Men ytterst beror det på medlemmen själv; och styrelsen gör säkert så gott den kan med de begränsade resurserna i form av ideellt arbete ...

Svenska Marathonsällskapet

som numera etablerat sig med det mer familjära namnet Sällskapet, har alltid levt upp till sin beteckning och varit en kamratförening där man kan få vänner för livet. Har någon post varit obesatt som t.ex. den tidskrävande resultatredaktörssysslan har alltid någon ställt upp; och valberedningen har alltid tidigare kunnat få ihop en styrelse. Men det blir svårare för varje år att hitta människor som vill göra en ideell insats. Då är det mycket lättare att leta fel, och de hittar man alltid, och rikta våldsam kritik mot de stackare, som satsar sin dyrbara fritid och lägger ned

sin själ i arbetet. Hittills har jag inte sett att någon av de häftigaste kritikerna åtagit sig någon uppgift eller skrivit en artikel i Maratonlöparen värd namnet.

Det skulle vara naivt att tro att de som åtar sig styrelseuppdrag på sin begränsade fritid gör det för att tillskansa sig ekonomiska fördelar, när det finns mer lockande pekuniära alternativ. Men vi har ju alla våra intressen, så varför då bråka! Ansvarsfulla och tunga styrelseuppdrag kan dock inte jämföras med frimärkssamling, TV-såpor, skogsvandringar, musik, sköna hemmakvällar och andra behagliga hobbies. Om man inte trivs med varandra upphör samarbetet och alla föreningar går i graven.

Årsmötet och sedan

Förvisso har Sällskapet haft några tunga perioder tidigare i sin 50-åriga historia, men knappast någon allvarligare kris än den på senaste årsmötet. Eftersom den brutala kritiken endast kom från en ynka minoritet, tycker jag, att Per-Arne, Ove, Elisabeth, Anita och Lennart gjorde fel när de abrupt lämnade alla sina uppdrag, och därmed kunde Peter sträcka på sig och känna sig betydelsefull. De mera hårdhudade, som hade is i magen, kände ansvar och stannade kvar i Styrelsen gjorde helt rätt. Det skall inte vara möjligt för en obetydlig klick kverulanter att radera en kamratförening för alla andra. Låt vara att de är passiva och oengagerade som alltid tror att "allt ordnar sig ändå" ...

Om sedermera arbetsgruppen kommer att stödja Peter Fredrikssons förslag att Maratonlöparen skall finnas i två versioner, pappers- och internetversion, så kommer förmodligen ett brett missnöje att ljuda bland medlemmarna, som inte nöjer sig med ett tunt pappershäfte. Gör en medlemsankät!

Åke Lutner

Svenska maratonlopp 2001

Datum	Tävlingsplats	Tel. kansli	Tel. bostad	Kontaktperson	Övrig information	Arrangör
11 aug	Löttorp, Öland	0485-20564	0480-28539	Carl-Gustaf Nilsson	Tre varv	Högbý IF
11 aug.	Säffle	0533-10600	0533-17388	Thage Söljemo	Värmlandsnäs-Säffle	Säffle FIK
18 aug.	Nordingrå, Hoga 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	0670-12350	0670-12288	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
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 gånger	Solvikingarna
20 okt.	Växjö	0470-47830	0470-13618	Lars Thorstensson	Åtta varv runt Växjösjön	Växjö LK
20 okt.	Kallhäll, Stockholm		08-58354608	Henrik Hallkvist	Vändpunktsbana fyra ggr	IFK Strängnäs
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.	Kvamsveden, Borlänge	0243-232244			Tre varv, Vintermaran	Kvamsvedens FIK

Observera att premiärloppet i Kallhäll är flyttat till 20 Oktober.

Marathonlopp i Finland 2001

Lör 4 aug	Borgå Marathon	Borgå
Lör 11 aug	Atria Maraton Nurmo	
Sön 5 aug	Tammerfors Maraton	Tammerfors
Lör 18 aug	Helsinki City Marathon	Helsingfors
Lör 25 aug	Venetiansk Maraton	Gamla Karleby
Lör 1 sept	Ruskamaraton	Kittilä
Lör 8 sept	Vaasa Marathon	Vasa
Lör 8 sept	Ruuhalahti marathon	Kuopio
Lör 22 sept	Kullervo-juhlamaraton	Joutseno
Lör 6 okt	Kivimäki maraton	Saarijärvi
Sön 7 okt	Vantaa Maraton	Vantaa
Lör 13 okt	Anjalakoski Maraton	Anjalakoski
Sön 14 okt	Osmon Supermaraton	Pieksämäki
Lör 20 okt	Haapajärvi Maraton	Haapajärvi
Lör 28 okt	Ålands Marathon	Mariehamn

Närmare upplysningar genom Leif Johansson tel. 090-13 64 97.

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>

VAD INNEHÖLL "MARATHONLÖPAREN" 1968 – 1999?

Av Åke Lutner

Nr 16/70

Det innehållsrika sista numret för året skyltar på omslagssidan med Olles berömda 10 "BUDORDEN" träning, som den uppmärksamme läsaren tidigare i denna artikelserie kunnat studera.

På sida 2 träffas man av ett moralbudskap: "Det är saligare att giva än att taga!" Det finns därför all anledning tilllämpa denna form av samspel också inom idrotten och att låta denna "Julstämning" råda under hela året. Med dessa ord tackar styrelsen alla medlemmar för ett gott år och önskar ett ännu bättre 1971.

Men jag tänker inte missunna någon Olles entusiasm: Ett hjärtligt tack för allt i år. Er hängivenhet och trevliga kamratskap, gör att det är en ren glädje att jobba som en "TOKIG" för maratonfamiljens bästa!!!

RAPPORT FRÅN LÖPNINGS- AKADEMIN I WALDNIEL (Del 1)

Av Dr. Ernst van Aaken

Livssprånget, cellernas livsomlopp, underhålls av syret i vår andning. Motsatsen mellan uthållighets-träning och intervallträning kan man kort uttrycka så att andningsträning med syre och utan syre står som oförenliga motsatser.

Särskilt klart framstår skillnaden mellan intervallträning såsom dess principer framställdes av Reindell-Ressmann-Gerschler i boken "Das Intervalltraenung" 1962 och även vid löpningskonferensen i Duisburg 1964. De rena uthållighetsmetoder såsom de uttänktes av författaren 1928 i anslutning till Nurmis entimmesrekord och såsom de i artikeln "Löpstil och toppresultat" i häfte nr 5, "Sport und Gym-

nastik" 1957 för första gången offentliggjordes som en syntes av maratonträning och snabbhet.

Den klassiska intervallträningen som är ett distanslopp med ett rytmiskt växlande av tempo är den träningstyp som Zatopek överraskade världen med 1948. Det principiellt nya med denna metod gentemot Pihkalas och Nurmis intervallmetoder med upprepande av 200 och 400 meterssträckor var att Zatopek 1) löpte relativt långsamt 2) att han löpte 400m i tävlingsfart med 200m travpauser över distanser som man på Nurmis tid hade ansett omöjliga, nämligen nästan dagligen 36 – ja t.o.m. 50km varvid även tempot i delavsnitten tillfälligtvis ökades.

Under tiden förvrängdes Zatopeks intervallmetod i sin grundprincip till sin raka motsats. Man trodde nämligen att man måste uppge den långsamma löpningen, som man ansåg alltför undermålig, verkningslös och tidsödande, och ökade därför belastningsintensiteten, införde pauser samt lät löparens belastning utgöras endast av korta sträckor på 200 och 100m med talrika upprepningar. Detta skedde som man teoretiskt härledde det, för största möjliga utveckling, snabbhet och styrka. För medel- och långdistans gav det, sade man, en särskilt snabb och effektiv tillväxt av hjärtats storlek som befrämjade den s.k. muskeluthålligheten. Allt under totalaspekten av ett övervägande anaerobt arbete (utan syre) och en övning av syreskuld. Med den förbättrade intervallmetoden man utvecklade i Tyskland och som man propagerar för och införde som ett obligatorium, nådde man resultat som mindre demonstrerade metodens för-

tjänster än vilka ofysiologiskt höga belastningar människan kan stå ut med (under maratonträning löptes 170x200m på 33 sek) dock på bekostnad av resultatet. Den tyska intervallmetoden tränade återhämtning efter effektiv belastning, men återhämtningsförmågan och prestationen visade sig inte vara identiska. Man antog att med förstoringen av den avbrutna ansträngningen summavärde var en tillväxt av den kontinuerligt avkrävda prestationsförmågan förbunden, vilket bl a bestämt bestreds av Moens, Belgien, vid kongressen i Duisburg.

Forskningen angående idrotts-hjärtats tillväxt genom denna metod kunde visa fram en ringa hjärtvolymtillväxt. Proffscyklist, långdistansroddare och maratonlöpare hade de entydigt största hjärtvolymer, och detta var inte lätt att begripa varför det under upprepande tempolopp över korta sträckor måste följa en särskild hjärtvolymutveckling med åtföljande prestationsförbättring. Ja, därom tvista de lärde men Dr Reindell erkände vid kongressen i Duisburg: "När någon bedriver intensiv intervallträning med stark belastning motsvarande pauser osv, då finns, vill jag helt neutralt uttrycka det – fara för funktionsstörning ... Vi framställer att korrelationen mellan hjärtvolum och resultat försämrades till resultatets nackdel dvs hjärtat blev större men resultatet förbättrades inte".

TRÄNINGEN ENLIGT DEN RENA UTHÅLLIGHETSPRINCIPEN

Skär genom daglig övning i uthållighet i en viss jämn hastighet i bästa möjliga verkningsgrad, utan den ur-

sprungliga syreskulden och mjölk-syre-tillväxten, med en pulsfrekvens på genomsnittligt 130/min genom långa lopp. Först med pauser (intervallprincip) senare kontinuerligt genom en sträcka av 10 till 80 km (för 800m till maraton) och med ett dagligt tempolopp över en delsträcka av tävlingsdistansen under hela året.

Den waldnielska löpträningen enligt den rena uthållighetsprincipen skiljer sig från Lydiards nyazeeländska från 1958 och framåt.

1) Förkortning av de längsta uthållighetssträckorna vilka med 160 km/vecka mera tjänade som viktminskning för kraftiga löpare som Peter Snell, men som inte skall användas av slanka löpare som Tümmeler och Norpoth.

2) Långsamt trav och ofta återkommande pauser under de längsta sträckorna.

3) Principiell minskning av tempolopp till 1 eller 2 per dag året runt.

4) Undvikande av backträning och vikträning.

Den rena uthållighetsträningen eftersträvar fysiologiskt uttryckt en maximal syreupptagning och en stegring av den aeroba kapaciteten, en minskning av andningsekvivalenten som uttryck för en förbättrad andningsekonomi, förbättring av hjärtats prestationskvot och höjning av uthållighetskvoten dvs höjning av den personliga uthållighetsprestationsgränsen.

SPECIELLA SKILLNADER MELLAN DEN TYSKA INTERVALLTRÄNINGEN OCH UTHÅLLIGHETSTRÄNINGEN

1) Vid intervallträning förvärvas uthållighet genom korta sträckor med relativt stor intensitet, ofta upprepanden med korta pauser och ofullständig återhämtning. Vid uthållighetsträning förvärvas uthållighet genom långa sträckor i långsamt tempo. Vid användning av intervallprincipen, långa pauser och relativt fullständig återhämtning.

2) Intervallträningen består huvudsakligen av tempoträning. Uthållighetsträningen huvudsakligen av långdistansträning och tempoträning, men bara i förhållande från

20-1 till 40-1 av antalet sträckkilometer.

3) Intervallträningen vilar hypotetiskt på pausens speciella verkan. Uthållighetsträningen på paus och belastning som ett helt dvs skonande tempo.

4) I intervallträningen hypotetisk stegring av de anaeroba möjligheterna träning av syreskuld. I uthållighetsträning stegring av de aeroba möjligheterna. Träning av en maximal syreupptagningsförmåga.

5) Genom intervallträning provokation av en otillräcklig ämnesomsättning under belastningen och ett utnyttjande av pausens funktion som en "kompensatorisk krycka". Genom uthållighetsträningen stegring av aeroba ämnesomsättningen genom belastning av den punkt där andningen har bästa verkningsgrad dvs den största mängd syre kan upptas med minsta andningsvolym.

6) Intervallträningen försöker genom muskeltillväxt och övning av syreskulden ge förmåga att uthärda ett hårt tävlings tempo. Uthållighetsträningen försöker genom viktminskning i relation till stegring av syreupptagningsförmågan vid uthållighetsprestationsgränsen förbättra uthållighet och hjärtvolym kvoten, vilket möjliggör ett högre genomsnittstempo.

7) Vid intervallträning med relativt stor belastning uppstår en starkare spänning i musklerna med ogynnsammare genomblodningsförmåga under belastning. Vid uthållighetsträning i långsamt tempo jämn fart till uthållighetsgränsen är genomblodningen bästa möjliga.

8) Genom intervallträning tillväxer muskelfibrernas tjocklek och syreförsörjningens diffusionsträcka blir ogynnsammare. Genom uthållighetsträning tillväxer bara muskelns aeroba kapacitet och muskelfibrernas syreförsörjning förbättras bl a genom långsammare blodströmningshastighet och högre syreutnyttjande av blodet.

9) Vid intervallträning hjärtförstoring på kort tid genom hög belastningsintensitet. Vid uthållighetsträning hjärtvolym förstoring under lång tid 2-6 år och ringa intensitet.

10) Vid intervallträning regulativt hjärtutvidgning och hypertrofi. Vid

uthållighetsträning försök till en löpningsprestationsstegring genom undvikande av muskelkrafttränning och förvärv av en stegrad fermentaktivitet i hela muskulaturen.

11) Vid intervallträning fara för överdosering genom alltför kraftiga retningar. Uthållighetsträningen ger i normala fall optimala retningar och överdosering är av tidsskal inte lätt att åstadkomma.

12) Intervallträningens retrningsdos står inte i bästa förhållande till organismens prestationsförmåga för ögonblicket, vilket uthållighetsträningens dosis alltid gör.

13) Intervallträning provocerar mjölksyre- och pyruvatsyrebildning, vilket inte uthållighetsmetoden gör eller försöker undvika framförallt på långpassen.

14) Intervallträningen försöker åstadkomma en aktivitetsstegring av glykolysens ferment. Uthållighetsträningen däremot en aktivitetsstegring av den biologiska oxidationens ferment.

15) Intervallträningen arbetar med pulsfrekvenser från 140-200. Uthållighetsträningen med frekvenser 80-140!!!

16) Genom intervallträning avger de uttrötta cellerna kalium till serum och cellernas kalium uttöms, också till sitt energivärde. Genom uthållighetsträningen avger cellerna övervägande natrium och vatten och uttar kalium varigenom dess energipotential höjs. (Enligt Convey och Moore vid kongressen i biokemi i Paris)

17) Intervallträning eftersträvar en uthållighet i benmuskulaturen av samma sort som hos sprintern, för att bli snabb på alla sträckor. Uthållighetsträningen eftersträvar en uthållighet hos benmuskulaturen som hos en maratonlöpare, fem gånger så stor som hos en sprinter för att genom uthållighet vara snabb på alla sträckor.

WALDNIEL I PRAKTIKEN

1 varianten 10x350m trav med 50m gångpauser=4000m. Sedan 2000m med 2 min skontid (2 min sämre än bästetid) sedan 5x350m trav åter 2000m med 1 1/2 min skontid. Därefter fr m 3 månader ett tempolopp på 600m med 10 sek skontid.



2 varianten 10x350m trav med 50m gång därefter 5000m med 4 min över skontid, slutligen tempolopp som ovan.

3 varianten Terränglopp enligt intervallprincipen 10-30km antingen i form av 2000m med 2 min skontid och gångpauser på 3-5 min eller 3000m lopp och lika långa fullständiga återhämtningspauser. Till slut 2 tempolopp på 400 eller 800m.

4 varianten Kontinuerliga terräng eller landsvägslupp på 10-30km inte fortare än att man lätt kan tala med varandra.

5 varianten Blandning av terränglopp och avslutande bantränning bestående av 2 tempolopp och eventuellt testlopp på tävlingsdistansen.

6 varianten Användes särskilt efter hårda lopp dagen innan eller vid sen- och muskelskador som omöjliggör längre träning. 25-50x350m trav med 50m gångpauser "Waldnielskt intervalltrav på gräsmatta".

ErikÖstbyes pulsomräknings- tabell

(sek/10 slag = slag/minut)

6,0=100	5,4=111	4,9=122
4,4=136	3,9=154	3,4=177
5,9=102	5,3=113	4,8=125
4,3=140	3,8=158	3,3=182
5,8=103	5,2=115	4,7=128
4,2=143	3,7=162	3,2=188
5,7=104	5,1=118	4,6=130
4,1=146	3,6=167	3,1=194
5,6=105	5,0=120	4,5=133
4,0=150	3,5=171	3,0=200
5,5=109		

Kolla dig själv nästa gång du springer. Gör en tabell och jämför.

1970 blev det bästa svenska maraton-året någonsin, därför mycket statistik: Svensk mästare Nedo Farcic, Västerås IK.

Och så distriktsmästarna:
Stockholm

Agne Kimby Turebergs IF

Uppland

Sören Winge Upsala IF

Jämtland

Orvar Nilsson Hamnerdals IF

Göteborg

Erik Östbye Solvikingarna

Västergötland

Sture Östling Trollhättans SK

Östergötland

P-O Antonsson Skeninge IK

Skåne

C-M Bergh Malmö FK

Gotland

Åke Hansson IK Tjelvar

Internationella lopp:

Europa Meeting 100km i Biel/Schweiz

2. Gösta Hallberg, Solvikingarna

Lennart Östbrant, "

Chiswick Marathon England

2. Chris Wade, Fredrikshofs IF

Aten Marathon

5. Chris Wade, "

RRC Marathon

Manchester

10. Chris Wade, "

25. Kjell Björnfot, "

Kosice marathon

(320 delt.)

3. Nedo Farcic,

Västerås IK

24. Ulf Håkansson,

IFK Norrköping

31. Erik Bergkvist,

Älvdalens IF

45. Arild Cronstrand,

Bromma IF

49. Ulf Johansson,

Turebergs IF

59. C-M Bergh,

Malmö FK

62. Bertil Larsson,

Trollhättan IF

Schwarzwalder

marathon kl 4(1)

38. B Johansson, Skå

(över 1000 startande)

klass 1(20)

42. L Hansson, Täby

klass 4(2)

45. E Hultgren, FIF

klass 3(19)

104. B Malmström,

Valletuna

klass 5(16)

528. G Andersson, Hellas

klass 5(21)

576. F Schreiber, Örebro

Årets bästa tid ståtade Nedo Farcic

med 2.18.34. Bland 40-49 åringarna

Bo Nordqvist 2.29.25 (klass 1). För

50-59 år (klass 2) Lidingö's Sven Ek-

ström 2.43.58. 60-69 år (klass 3) Ted-

dy Jensen med 3.02.24. Och äldsta

klass 4 över 70 år toppade Fritz Schreiber på 5.12.55. Bästa dam blev Elin Åbom 4.10.58, och inte nog med det så blev Malte Andersson bäst bland de helt blinda på 3.10.08.

Totalt fullföljde 267 löpare maraton inklusive 3 damer. Olles första genom-tiderna-statistik med 175 man på 2:50 och bättre. 28 fler guldmän i år än 1969. På den s.k. korta maran



ca 40000m toppar Ingvald Midelf på 2.16.18 före Torbjörn Lind, 2.17.43, båda resultaten gjorda vid vintermaran 1966, som vid omräkning är deras bästa maratonlopp. På denna 50-bästaalista finner man många gamla intressanta namn som Gösta Leandersson (2.19.36-53), Alexis Ahlgren (2.24.15-12), Henry Palmé (2.25.36-42), Erik Jonsson (2.26.48-46), Gustav Kinn 2.28.13-20, Sven Håkansson 2.28.41-46, Olle

Larsson 2.29.32-44, Thore Enochsson 2.29.33-32, Gustaf Törnros 2.30.57-12, Theddie Jensen 2.31.00-41, Thure Johansson 2.31.12-09, Elis Malmhake 2.31.13-42, Runar Öhman 2.33.58-18, William Gruner 2.34.10-18, Oscar Björk 2.35.01-16, Shooré Järnmyr 2.35.06-30, Rudolf Wählin 2.35.20-17, Thure Bergwall 2.38.27-12. Det skulle vara orättvist att inte omnämna dessa gamla kämpar, då de

För att nå en hyfsad allmänkondition krävs två-tre halvtimmar motion i veckan, helst löpning. Utökar man träningstillfällena till fem/vecka får man ingen markant förbättring av konditionen – däremot ges större möjlighet att slippa hjärt- och kärlsjukdomar, då blodfetthalten i blodet endast är sänkt något dygn efter träningen. Träning en gång/vecka ger ingen eller obetydlig effekt.

Vidare slås det fast av Bengt Saltin på GIH i Läkartidningens temanummer om effekten av fysisk träning, att dimensions utvecklingen, dvs syretransporterande och andra organ som bestämmer individens maximala fysiska prestationsförmåga – är lätt påverkad före puberteten. Vid träning i 20-30-årsåldern kan ännu vissa dimensioner påverkas (hjärta och blodvolym). Och självklart är det hälsomeningsfullt för medelålders och äldre att träna.

Där har vi HÄLSOKORTET från SFIF som innebär att före tävlingsssäsongens början 1971 skall DU upp-söka leg. läkare och genomgå de prov som framgår av formuläret. Maratonhälsningar från Sven Wahlberg.

I KvP gjordes det sensation av att den blinde Malte Andersson, 35, sprang i koppel på

ställning för ryggen och knäna. Dessutom skämmer man bort hälsena. De blir förkrympta och ovana vid ansträngningar. När sedan hälsenan tvingas arbeta hårt är det stor risk att den blir skadad. Alltför många löpare har blivit hälseneskadade av den orsaken.

På nästa sida 16 ur tyska löparskriften CONDITION redogörs ganska ingående hur hälseneinflammationer behandlas. Sedan följer Bengt Ahlboms artikel "När Dorando knuffades över mållinjen 1908 i OS". Nästa sida stor bild på Sveriges första maratondam, Elin Åbom, med rubriken ÄNNU EN KÖNSBARRIÄR GENOMBRUTEN. Därefter veteranrapport från David Pain, USA. I ett brev till Olle W skriver han att nu måste vi få fart på veteranfriidrotten världen över, och publicerar resultatlista från USA Veteranmästerskap 1970, där bl a gamla OS-stjärnor vann sina grenar som Rhoden, Wint, Held, Gordien..."

TROTSADE STARTFÖRBUD – LÄKARE FANN INGET FEL PÅ HONOM EFTER LOPPET" löd rubriken då Erik Bergkvist vid SM-maran 70 i Skänninge trotsade tävlingsläkarens startförbud och i helig ilska startade, men plockades av banan innan målrakan.

Sista sidan aktionsbild på suveräne Nedo Farcic som i år vunnit SM på 10 000m, 30 000m, tvåå på 5000m och enkel seger nu vid SM-maran, där han var lika skyhögt överlägsen sina konkurrenter som en flygmajor ett kompani infanterisoldater. Västerås-jugoslaven Nedo är 176 cm och väger 57 kg. Man får titta två gånger för att upptäcka honom, när han går förbi. De andra besvarades av vinden på östgötslätten men inte västeråsaren; vinden fick helt enkelt inget grepp på honom. Framtidsplanerna är OS-guld i München 72. Följeslagaren fru Cika, tolk, manager och familjeförsörjare. Det är Cica som jobbar (gör motstånd på Asea) och tjänar pengar. Nedo springer och är hemmaman; tar hand om tvååriga sonen och lagar mat. Men att döma av figuren blir det på sin höjd en tallrik sparris-soppa. Men om två veckor beger han sig till Kosice för att försvara segern från 1967.



i princip endast hade möjligheter i EM och OS att löpa fulla maraton ...

Nej, än är det inte riktigt slut på 1970 års sista nummer; en helsida om effektivaste träning på en skiss där möss i olika tempo, tid och längd illustrerar att nedersta gruppen råttor som tränat kortast men hållit högst löptempo fick den bästa konditionen. (Vilket även nutida forskning bekräftar).

Lidingölöpnet.

Klipp ur GT i samband med Erik Östbyes halvsekeldag där han omtalar att han tränar efter Waldnielmetoden som ger "snabbhet genom uthållighet". Syrebristträning är inte naturlig och ger inga resultat på vägarna. Östbye har tagit bort klackarna från sina skor för människan är inte skapt med en extra klack under hälen. – Det blir en onaturlig

Stockholm Marathon:

SEAB

Aerotech

CSN

STOCKHOLM
MARATHON

START

Äntligen seger för Anders Szalkai



10467 av 13806 anmälda (exkl. efteranmälningar) kom till start i årets stora folkfest och det blev glädjande nog svensk seger genom **Anders Szalkai**. Tiden 2.18.17 är oväsentlig i sammanhanget, eftersom Anders redan kvalificerat sig för VM-start med sin tid från Austin på 2.12.43 tidigare i år.

Av Sällskapets medlemmar var givetvis Anders den främste, men vi hade faktiskt 10 medlemmar bland de 40 främsta i loppet på herrsidan, medan motsvarande siffra på damsidan tyvärr endast var 3 medlemmar, dessa tre dock bland de 20 främsta.

Som nästbäste medlem placerade sig **Dan Agnarson** på 21:a plats, tätt följd av **Carl-Johan Olovsgård** som 22:a och **Henrik Östling** som 24:a. Dan kom 2:a i 40-års-klassen efter f.d. elitlöparen Terje Naess och med **Nils-Allan Torstensson**, även han medlem i Sällskapet, som 4:a i klassen. Carl-Johan vann 45-års-klassen före en annan av våra medlemmar, **Stefan Ulmeståhl**.

Martin Rappe satsade hårt och hängde länge med **Jonas Larm**, som kom 3:a i SM efter Anders Szalkai och **Alfred Shemweta**. Tyvärr tappade Martin mycket mot slutet, men hans friska satsningar kommer säkert att ge resultat i längden.

Henrik Östling, som själv anser sig vara Sveriges bästa maratonlöpare, har mycket att bevisa innan detta är en realitet, men med sitt starka självförtroende kompletterad med stenhård träning har han goda utsikter att så småningom komma närmare sitt mål, även om jag har svårt att tro på tider under 2.20.

Bland våra damer placerade sig vår nyblivna styrelsemedlem **Annelie Buller** som 10:a, **Eva Ericsson** som 13:e och överlägsen segrare i 50-års-klassen och **Catarina Ask** på en 20:e plats.

Fö. var det många, många av våra medlemmar som vi träffade vid vårt informations-bord på Sportmässan och som vi sedan såg under maratonloppet, vilket naturligtvis glädde oss, men tyvärr har vi ej möjlighet att publicera alla medlemmars resultat, utan får hänvisa till maraton.se på internet och den resultatlista som så småningom sänds ut från maratonskansliet.

Resultat herrar:

Anders Szalkai	Spårvägens FK (1)	2.18.17
Dan Agnarson	Öbacka LK(21)	2.32.22
Carl-Johan Olovsgård	Hässelby SK(22)	2.33.40
Henrik Östling	Sködinge IF(24)	2.34.18
Martin Rappe	Hammarby IF(26)	2.35.55
Patrik Gustafson	Brittatorp TK(28)	2.37.00
Nils-Allan Torstensson	Frödinge Mejeri(29)	2.37.39
Stefan Ulmeståhl	Team Blekinge(31)	2.37.49
Stefan Hall	Flemingsbergs SK(34)	2.38.13
Mats Ekman	Vallentuna FK(37)	2.38.47

Ulf Lundengård	Kvarnsvedens FIK(56)	2.43.20
Mikael Palmgren	IK Sisu(65)	2.44.28
Peter Jäklund	Kvarnsvedens FIK(88)	2.48.24
Per Grip Hammaräng	Skillingaryds FK(103)	2.50.58
Tommy Sjöström	Kvarnsvedens FIK(108)	2.51.11
Patrik Skoglund	IKSU(117)	2.52.03
Magnus Bergh	Heleneholms IF(122)	2.52.17
Jesper Lindgren	IFK Sala(139)	2.53.43
Lars Vinås	Vittangi SK(144)	2.54.11
Aron Kjellgren	Vattudalens LDK(182)	2.56.33

Ilpo Hakola	Kungsörs SK(191)	2.56.49
Leif Johansson	Jalles TC(193)	2.56.54
Carl-Johan Stenmark	Sundsvalls FI(205)	2.57.26
Mats Liljegen	Handelshögskola(207)	2.57.53
Björn Sennersjö	IK Jarli(211)	2.58.08
Hans Tall	IFK Skövde(221)	2.58.29
Lars Jakobsson	Flemingsbergs SK(223)	2.58.32
Christer Johansson	Iggesunds SK(234)	2.59.01
Mats Zetterlund	Vattudalens LDK(235)	2.59.06
Dag Nilsson	Växjö LK(237)	2.59.09

Johan Sand	Flemingsbergs SK(241)	2.59.14
Ake Lindgren	Laisvall(255)	2.59.43
Kjell Lundahl	Hultsfreds LK(257)	2.59.55
Bengt Olofsson	Östhammars FI(267)	3.00.17
Mats Alm	Kvarnsvedens FIK(271)	3.00.34
Per-Håkan Persson	IF Göta(288)	3.01.50
Roger Tingstål	Akersberga SK(295)	3.02.17
Owe Olsson	Kvarnsvedens FIK(329)	3.03.55
Patrik Karlsson	SEB IF(330)	3.04.02
Roger Helmersson	IFK Skövde(342)	3.04.43

Rui Reis	Flemingsbergs SK(352)	3.05.03
Kurt Sätterström	Östhammars FI(354)	3.05.07
Birger Eklund	Fredrikshofs FI(358)	3.05.15
Olle Rundberg	IK Granit(360)	3.05.25
Anders Persson	GF Idrott(371)	3.05.53
Göran Mårtensson	Täby LK(375)	3.06.11
Kenny Wilhelmsson	Örebro AIK(376)	3.06.23
Björn Furhoff	IFK Skövde(404)	3.07.29
Johan Olsson	Team Skavsåret(406)	3.07.32
Jonas Lennestål	IFK Sala(407)	3.07.33

Bengt Hermansson	Medåkers IF(418)	3.08.04
Börje Carlsson	Miners FC(432)	3.08.33
Stig Burén	LME IK(436)	3.08.44
Tord Svanfelt	Heleneholms IF(471)	3.09.38
Kjell Krans	Iggesunds SK(474)	3.09.47
Karl-Erik Härmälä	Östhammar FI(489)	3.10.09
Göran Lindqvist	Hemlingby LK(490)	3.10.11

Placering inom parentes.

Fö. finns i resultatlistan kända namn som Gidewall, Möller, Ronquist m.fl., vars fäder är medlemmar i Sällskapet.

Resultat Damer:

Ester Kiplagat	Kenya(1)	2.29.55
Annelie Buller	Flemingsbergs SK(10)	2.59.19
Eva Ericsson	Karlsgöga FI(13)	3.01.41
Catarina Ask	Heleneholms IF(20)	3.07.41
Agneta Jonsson	Team Skavsåret(66)	3.26.01
Inger Eriksson	Spring Girls(96)	3.32.35
Ylva Rangne	Fredrikshofs FI(102)	3.33.36
Mariann Hamberg	Mälåro SOK(137)	3.38.38
Annie Hedlund	Duvbo IK(155)	3.40.36
Sonia Carlsson	IFK Strängnäs(222)	3.49.33



Jonas Larm drar hårt före Martin Rappe på Strändvägen efter 8 km.



Segerintervju med en lycklig vinnare, Anders Szalkai.



Per-Håkan Persson (240), Jönatan Gustafson (367), Kjell Lundahl (329) m.fl. närmar sig vätskekontrollen på Valhallavägen efter 22 km.



Finländaren Arto Hyttiäinen leder en 9-mannaklunga med bl.a. Erik Gerdin (27), Carl-Johan Olofsgård, Dan Agnarsson (båda i rött och vitt utan mössa), Fredrik Grönqvist (15068) och Johan Pettersson (170).



På Valhallavägen Peter Andersson (4726) före Bosse Engborg (4165), Ari Palolampi (2160) och Anders Johansson (7473).



Öförtruttiga Eva Ericsson (19) leder en klunga med bl.a. överraskningen Kajsa Friström (K21), 61-åriga Josef Sunna (222), tyskan Hockenjos (K13) och Ulf Jacobsen (1773).

Brev till redaktionen:

Efter att ha läst alla turer runt årsmötet i Skara vill jag framföra några personliga synpunkter runt detta.

Keep on running

I dessa tider där alla pratar om stress, omorganisationer och mycket att stå-i är det oerhört viktigt att ha en fritidssysselsättning som är positiv och konstruktiv. Löpning är definitivt en sådan.

Jag har varit medlem i Marathonsällskapet i många år - tycker det är roligt att springa marathon, blir stimulerad av att försöka uppnå de utmärkelser som finns i Sällskapet och uppskattar den opretentiösa tidningen "Marathonlöparen".

Men framför allt hyser jag stor respekt för alla eldsjälar som år efter år lägger ner mycket ideellt arbete för att göra detta möjligt. Ge styrelsen den arbetsro den förtjänar för att genomföra sina uppdrag!

Och en sak till, detta är en frivillig förening för positiva och glada löpare. Till er som är negativa och vill förstöra för så många andra är min uppmaning: Gå ur Sällskapet, vi klarar oss säkert utan er.

Med "positiva" marathonhälsningar och ett stort stöd till er i styrelsen.

Michael Leitner (49 lopp).

VÄLKOMMEN TILL BOLINDER MARATHON

I KALLHÄLL (utanför Jakobsberg i Stockholm)

OBS!

ÄNDRING AV TÄVLINGSDATUM FRÅN 15/9 TILL 20/10

START kl. 11.00 Kallhällsbadet c:a 800 m från pendeltågsstationen.

Startavgift: 180 kr., som insättes på postgirokonto 182911 - 8,

IFK Strängnäs. (Märk Bolinder / Fothälsan Marathon)

Övriga upplysningar: Henrik Hallkvist 08-583 546 08 eller

Jan Paraniak 08-746 61 11.

Sponsor  Fothälsan

ANNELI SÖDERGÅRDS

VÄRLDS- MÄSTARINNA !



I pressögonblicket når oss en glad nyhet från Brisbane, Australien, att **Anneli Södergård** vunnit K 35-klassen på maraton vid veteran-VM 14 juli på nytt personligt rekord, 2.56.26, inte mindre än 25 minuter före tvåan i klassen!

En storstilad prestation som vi givetvis gratulerar till! GRATTIS Anneli!

RESULTAT

Arvika Marathon 2001-05-19

Pl	Namn	Klubb/Ort/Nat	Tid
M			
1	Tommy Sjöström	Kvarnsvedens Golf	2:52.21
2	Fredrik Henriksson	Arvika LK	2:58.20
3	Ake Lindgren	Laisvalls SK	3:04.39
4	Kjell Krans	Iggesund SK	3:09.00
5	Mats Hammerin	Borlänge LK	3:10.26
6	Christer Högberg	IF Göta	3:20.52
7	Anders Krappe	Laholms IF	3:21.21
8	Bengt Ekborn	Arvika LK	3:22.28
9	Andreas Lindqvist	Stockholm	3:23.50
10	Kjell-Ove Skoglund	Strands IF	3:24.24

11	Hugo Liss	Örebro AIK	3:25.08
12	Jörgen Larsson	Västerås IK	3:29.52
13	Torbjörn Karlsson	Arvika LK	3:30.15
14	Frank Brodin	Solvikingarna	3:31.51
15	Christer Jansson	Spring Väst	3:34.43
16	Tommy Oskarsson	Vi Som Springer	3:35.56
17	Göte Ivarsson	Tibro AIK	3:38.03
18	Tommy Englund	SK Glid	3:40.45
19	Leif Danielsson	Iggesund SK	3:42.20
20	Lennart Algotsson	Thermia	3:46.23

21	Göte Nilsson	Sunne LK	3:46.32
22	Evert Moberg	IF Göta	3:46.52
23	Lars Ove Ericsson	Karlstad	3:47.38
24	Jan Lundell	SK Glid	3:48.37
25	Lennart Skoog	Stenungsunds OK	3:50.25
26	Stig Söderström	Kvarnsvedens Golf	3:50.32
27	John Jonsson	Arvika LK	3:52.04
28	Sten Ylmén	Målilla-Mörlunda	3:56.27
29	Gert Harrysson	Åkulla SK	3:57.08
30	Ove Engman	Elvans IF	3:57.52

31	Larry Herbertzon	IF Rigor	4:01.00
32	Jerry Örebjörk	A-M 97	4:05.22
33	Göran Tilosius	Vi Som Springer	4:06.51
34	Roger Andersson	Töcksfors	4:08.25
35	Kent Åke Eriksson	Arvika LK	4:11.09
36	Jan Erik Ullström	Säffle	4:20.44
37	Uno Nilsson	Karlsunds IF	4:24.39
38	P-O Hvitfeldt	IFK Mora	4:29.05
39	Sune Hjalmarsson	Uddevalla SK	4:38.41
40	Jan Brågård	Hälsingborg	4:45.10
41	Bengt Lönn	Filipstad	4:48.13
42	Conny Adolffsson	IK Ymer	4:48.37
43	Stig Gleisner	Vi Som Springer	4:52.32
44	Per Adolffsson	IK Ymer	4:55.43

K			
1	Ann Robertsson	Arvika LK	3:46.39
2	Hilde Rinsbu	Norge	3:56.43
3	Monika Simson	Täby LLK	4:13.51
4	Siv Herbertsson	IF Rigor	4:22.20

Marathon-DM Värmland

M	Fredrik Henriksson	Arvika LK	2:58.20
M40	Christer Högberg	IF Göta	3:20.52
M35	Bengt Ekborn	Arvika LK	3:22.28
M45	Torbjörn Karlsson	Arvika LK	3:30.15
M50	Tommy Englund	SK Glid	3:40.45

Rom Marathon 2001-03-25

Pl	Namn	Tid	Nettotid
M			
1	Henry Cherono KEN	2:11.33	2:11.27
2	Ottavio Andriani ITA	2:11.39	2:11.34
3	Alberico Di Cecco ITA	2:12.43	2:12.38
4	Chala Kellele ETH	2:16.41	2:16.36
5	Benjamin Matolo KEN	2:19.23	2:19.18
6	Giorgio Calcaterra ITA	2:19.26	2:19.20
K			
19	Maria Guida ITA	2:30.42	2:30.38
35	Emebet Abossa ETH	2:36.30	2:36.24
46	Angelina Kanana KEN	2:39.08	2:39.03
61	Edato Gadisse ETH	2:42.08	2:42.02
70	Birra Tadelech ETH	2:44.02	2:43.55
83	Marcella Mancini ITA	2:46.01	2:45.48

Svenska deltagare			
71	Peter Jaktilund	2.44.24	2.44.09
157	Stefan Ulmeståhl	2.53.35	2.50.11
178	Christer Svensson	2.54.39	2.54.17
1396	Pontus Abrahamsson	3.30.51	3.30.23
2642	Ulf Georgsson	3.53.26	3.43.58
2931	Maud Thorsell	3.58.08	3.57.46
3670	Mats Molin	4.12.29	4.04.01
3804	Kent Åke Eriksson	4.15.06	4.14.10
3948	Ake Hultqvist	4.17.52	4.09.24
3997	Jan Martinsson	4.19.10	4.09.43
4006	Bengt Klingheim	4.19.26	4.09.59
4465	Sven Linderöth	4.30.24	4.20.57
4546	Hennig Beyer	4.32.33	4.24.04
5415	Jenny Mattsson	5.04.50	5.02.59
5439	Leif Persson	5.05.57	4.57.27
5853	Rolf Mattsson	5.39.42	5.41.33

Antal fullföljande: 5267 män och 933 kvinnor

Boston Marathon 2001-04-16

Pl	Namn	Nat	Tid
M			
1	Lee Bong-Ju	KOR	2:09.43
2	Silvio Guerra	ECU	2:10.07
3	Joshua Chelanga	KEN	2:10.29
4	David Kiptum Busienei	KEN	2:11.47
5	Mbarek Hussein	KEN	2:12.01
6	Rod De Haven	USA	2:12.41
7	Laban Nkete	RSA	2:12.44
8	Fedor V. Ryjov	RUS	2:13.54
9	Makhosonke Fika	RSA	2:14.13
10	Timothy Cherigat	KEN	2:14.21

K			
1	Catherine Ndereba	KEN	2:23.52
2	Malgorzata Sobanska	POL	2:26.42
3	Lyubov Morgunova	RUS	2:27.18
4	Lornak Kiplagat	KEN	2:27.56
5	Fatuma Roba	ETH	2:28.08
6	Irina Timofeyeva	RUS	2:28.50
7	Ludmila Petrova	RUS	2:29.23
8	Wei Yanan	CHN	2:29.52
9	Bruna Genovesi	ITA	2:30.39
10	Kaori Tanabe	JAP	2:31.31

Svenska deltagare				
Topl		Namn	Ort	Nettidi
172	K/154	Susanna L. Håkansson	Riverside	2:42.13
2462	M/2300	Bertil K. Lind	Kingston	3:15.54
3729	M/3366	Oscar F. Zachrisson	Göteborg	3:25.52
5421	K/876	Johanna K. Thornblad	Boston	3:32.30
7859	M/5778	Per A. Engström	Erlangen	3:52.02
9254	M/6364	Mats O. Roing	Duxbury	3:54.32
10359	M/6924	Greger Hagström	Järna	4:07.55
11869	M/7724	Björn Lavett	Trångsund	4:34.12
11945	M/7769	Ralf H. Christensson	Stockholm	4:35.56
12181	K/4281	Eva E. Von Bromssen	San Carlos	4:52.17



Kvarnsvedens FIK inbjuder till **Vintermarathon**

Lördagen den 3 november 2001

Start kl 1100

Tävlingsklasser

Öppna endast för medlemmar i friidrottsklubbar anslutna till Svenska Friidrottsförbundet eller annat lands friidrottsförbund.
M, M35, M40, M45, M50, M55, M60, M65, M70.
K, K35, K40, K45, K50, K55, K60, K65, K70.

Motion

Män motion, kvinnor motion. Max tid 5 timmar.

Lagtävling

5-mannalag.

Omklädning och

Nummerlappsutdelning

Kvarnsvedens IP.

Start och mål

Kvarnsvedens IP.

Banan

Lättlöst 3-varvsbana i naturskönt område längs Dalälven. Kontrollmätt av godkänd banmätare (Gösta Ekström).

Priser

Minnesmedalj till alla som fullföljer maratonloppet. Hederspriser till de främsta i tävlingsklasserna. Utlottning av priser i motionsklasserna.

Anmälan

Göres på postens inbetalningskort pg nr 14 83 63-5. Ange namn, adress, födelseår, klubb, klass. Kan även göras via vår hemsida www.kfik.nu.

Anmälningsavgift för VINTERMARATHON: 180 kr.

Sista anmälningsdag måndag 22 oktober 2001.

Efteranmälan

Till förhöjd avgift: 220 kr.

Efteranmälan kan göras per telefon 0243-23 22 44 vardagar kl 8.00-16.00 t.o.m. den 31 oktober. Efteranmälan kan även göras på tävlingsdagen (vid nummerlappsutdelningen) fram till kl, 10.00.

Logi

Stugor med hög standard och förmånliga priser finns att hyra på Mellsta Camping inom gångavstånd från start och mål. Grupplogi på hårt underlag 50 kr/natt. Stugor och grupplogi beställs på telefon 0243-23 22 44

Upplysningar

Kvarnsvedens Golf:s kansli tel. 0243-23 22 44 eller 23 89 80.

Övrigt

Vintermarathon arrangeras på uppdrag av
SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPET

Marknadstidning
Avsändare:
Svenska Marathonsällskapet
Box 218
101 24 STOCKHOLM

TERNHAG JAN

HÖGBERGSGATAN 46: 5 TR
11826 STOCKHOLM

Overall, Tävlingsdräkt, Tröjor, Märken, Nålar...

Till: SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPET
BOX 218, 101 24 STOCKHOLM

Härmed beställer jag mot postförskott följande artiklar:

Sällskapets nya overall i tactel à 600:-

M ☐ L ☐ XL ☐ XXL ☐

Tävlingsdräkt "Sub 4" à 470:-

dam S ☐ M ☐ L ☐

Cool Max, byxa: blå, linne: blå/gul/vit

Löparmössa _____ st à 100:-

Tröjor _____ st à 90:-

XL ☐

Overallmärken _____ st à 25:-

Overallmärken _____ st à 50:- för 25 ☐ 50 ☐ 100 ☐ maratonlopp

Souvenirvimplar _____ st à 15:-

Klisterdekaler _____ ark à 20:- (1 ark = 4 dekaler)

Klubbnålar _____ st à 20:-

Ulf Johanssons Löparbok _____ st à 180:-

Tävlingsdräkter för herrar samt tröjor i olika storlekar kommer att finnas under hösten.

Namn: _____

Adress: _____

Beställningar kan även göras per tel. 08-746 61 11 (Jan Parniak).

VÄXJÖ MARATHON

LÖRDAGEN 20 OKTOBER 2001

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

Start:

Kl 11.00 vid Simhallen.

Avgift:

200:-

Anmälan:

Senast 12 oktober till Växjö Löparklubb postgiro
24 99 90-3

Efteranmälningar:

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

Upplysningar:

Växjö Löparklubb, Box 2010, 350 02 Växjö, Tel/fax: 0470-478 30,
(säkrast måndag 19-21, i övrigt tel-svarare). Leif-Göran Sigurdh 0470-234 94 (bost.) kväll.
Epost vaxjoloparklubb@telia.com www.run.to/vaxjoloparklubb.se