Marathon LÖPAREN

Årg. 35 Nr 177 Februari 1/2002

Svenska Marathonsällskapet

50 år

1952-03-22 – 2002-03-22

Årsmöte 22 mars
Jubileumsfest 23 mars

Piperska Muren, Scheelegatan 14, Stockholm

Marathonlöparen
Box 218, 101 24 Stockholm
Utgiven av Svenska Marathonsällskapet,
Postgiro: 82607-3
Hemsida: www.marathon.se/marathonsallskapet

Ansvarig utgivare: Per-Arne Allensten
e-post: per-arne.allensten@home.se

Chefredaktör: Jan Lind
e-post:jan.berit.lind@hem.utfors.se

Redaktinsråd:
Jan Lind: 08-626 94 49
Ulf Mathiasson: 08-765 13 32
Per-Arne Allensten: 08-580 306 14

Layout och Tryckning: Trycksakskonsult, Stockholm
Distribution: AB Bergström Grevius, Farsta
ISSN 0283-1015

Svenska Marathonsällskapets styrelse
Ordförande/Reseansvarig:
Per-Arne Allensten, 08-580 306 14
per-arne.allensten@home.se

Vice ordförande/resultatredaktör:
Ulf Mathiasson, 08-765 13 32
umn@lidingo.se

Sekreterare:
Rebecka Gräsman, 08-520 183 74
rebecka.grasman@user.bip.net

Medlemsregistrator:
Anita Gustafsson, 08-26 61 18
Aanita.gustafsson@swipnet.se

Kassör:
Robert Alnebring, 018-23 55 78
robert.alnebring@posten.se

Utmärkelseansvarig/försäljningsansvarig:
Jan Paraniak, 08-746 61 11
jan.paraniak@telia.com

Kontaktombudsansvarig:
Ove Engman, 08-99 31 15

Informationsansvarig:
Annelie Buller, 08-798 72 08

Revisorer:
Jan Höijer, 08-651 27 88
Jan Lindblom, 08-520 165 52

Revisorsuppleant:
Tore Billman, 08-16 94 09

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

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
Norrbotten: Leif Strömbäck, 0921-107 37
Skåne: Gert-Inge Tapper, 046-588 59
Småland: Lars Thorstensson, 0470-136 18
Stockholm: Monika Simson, 08-756 07 92
Södermanland: Lars-Olof Israelsson, 0152-136 07
Uppland: Bertil Jansson, 0174-410 68
Värmland: Kauko Kaikkonen, 054-54 73 23
Västerbotten: Jarl Kollberg, 090-318 39
Västmanland: Roger Pistol, 0220-146 97
Örebro: Hugo Liss, 019-13 86 79

Nästa nummer utkommer c:a 26 april
Manusstopp: 4 april.

LEDAREN

Nu har vår planering inför jubileumsfestligheterna börjat ta form, det blir en helg i löpningens tecken. Vi börjar med att på kväl len fredagen den 22 mars ha vårt årsmöte, sedan på lördagen den 23 mars är det först Vällingby Marathon där en av våra f.d. ordföranden är tävlingsledare.
På kvällen blir det så vår stora jubileumsfest på Piperska Muren, men först kommer vi att samla våra distriktsombud för en årlig träff.
För den som inte vet vad Piperska Muren är så kan det sägas att det från början var gamla ordenslokaler där det varit fester i över 300 år, numera nyrenoverat. Historiska lokaler som man sent glömmer.
En del överraskningar kan vi nog säga att det blir, men i vilken form, det får bli en hemlighet.

Hur går vinterträningen? Visst kan det kännas tungt ibland när det regnar och är mörkt ute,
Men just idag såg jag till min stora förtjusning att det blivit ljusare om kvällarna, kanske var det snön som lyste upp. Har du några synpunkter eller problem med vinterträningen, skriv gärna till oss, det kanske är fler som har samma problem. Men efter att vid en lunch hört hur man förr tränade i stövlar och meterdjup snö, så framstår våra välplogade vägar otroligt lättsprungna.

Vinterhälsningar
PA

PS Vi ses i slutet av mars.

Svenska Marathonsällskapet

50 år

Vi firar detta med stor jubileumsbankett
den 23/3 2002 kl 19.00.

Det blir en kväll i festens tecken med
många överraskningar.
Platsen är Piperska Muren, Scheelegtan 14 Stockholm
T-bana Rådhuset, centralt på Kungsholmen.

Priset för denna oförglömliga kväll är otroligt lågt
endast 350:-.
Anmäl dig snarast per e-mail per-arne.allensten@home.se eller
per post till vår boxadress.

Kallelse

Svenska Marathonsällskapets medlemmar kallas härmed till Årsmöte

Fredagen den 22/3 2002 kl. 19.00 på Piperska Muren, Scheelegatan 14, Stockholm, mitt emot Rådhuset. T-banestation Rådhuset.

Mötet börjar med en pasta som sällskapet bjuder på, därefter följer årsmötetsförhandlingar.

Varje medlem äger rätt att inkomma med motioner till årsmötet. Enligt stadgarna skall motionerna vara inkomma till styrelsen i skriftlig form senast 14 dagar innan mötet. Med skriftlig form menas förutom brevledes Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm eller även per e-mail till per-arne.allensten@sj.se.

För att beräkna maten ber vi er meddela senast en vecka innan om du planerar komma till årsmötet, e-mail per-arne.allensten@sj.se eller telefon kvällstid 19-21 08-580 30614

Styrelsens förslag till stadgeändring.

Styrelsen föreslår att i Sällskapets stadgar & 7 mom.6

"Styrelsen är skyldig att kalla till allmänt möte när minst 10 medlemmar så begär eller när andra omständigheter så motiverar."

Ändras enl. följande:
"Styrelsen är skyldig att kalla till allmänt möte när minst 5% av medlemmarna så begär eller när andra omständigheter så motiverar. Sådan begäran skall inges skriftligen."

Dublin Marathon

Eftersom en mara, som bekant oftast är en mara (för undertecknad), så får jag alltid försöka att tänka positivt, om jag ska hitta något bra med en sådan tillställning. Härmed redovisas detta försök till välvilligt eftersinnande.

Text : *Rebecka Gräsman*

I filmer som tilldrar sig på Irland, framställs en landsbygd med små utarmade stugor glest utspridda i ett vackert och grönt, men kärvt landskap och en fattig befolkning. Klimatet vintertid har avbildats ungefär som här - bistert och kallt. Av samma anledning hade jag packat ner ludna yllekalsonger och fodrade öronmuffar. Döm om min förvåning, när jag i slutet av oktober anlände till Irland och fann en välmående stad, med prunkande trädgårdar och en mycket behaglig temperatur. I många av de, oftast, små trädgårdarna, växte agave och annan palmliknade grönska. Temperaturen höll sig runt behagliga 16 - 18 grader. Huvudstaden Dublin saknar nästan helt de höga byggnader, som vanligtvis karakteriserar en storstad. I stället finns här främst trevåningshus med det typiskt engelska stuket. Utmärkande för Dublin, och Irland antar jag, är dock entrédörrarna. Ingen ingång i huvudstaden har samma färg som grannens och ingen färg är otänkbar. Det verkar som irländarna i brist på särdrag i hustyp, istället utrycker sin individualitet med hjälp av ytterdörrar och målarfärg.

Om befolkningen lever under små omständigheter, så framgår det inte särskilt tydligt. Möjligen vittnade några småpojkars beteende om ett visst penningbehov, då de stod på en gågata i centrum och underhöll publikum genom att cykla på enhjuling eller sjunga a capella. Fast det kan också ha varit en metod att skaffa sig lite extra kapital; deras kläder var inte speciellt trådslitna och de var vid gott hull. Jag uppmuntrade mina två medhavda och synnerligen bortklemade tonårsdöttrar, att på samma sätt ta tillfället i akt och utöka veckopenningen, fast det förslaget nedröstades prompt och jag fick ge vika för majoriteten.

De utlovade fem kilometrarna visade sig tursamt nog på sin höjd vara tre.

Dublin Marathon har, som många större maror med ett visst anseende, en frukostjogg dagen före. Eftersom jag tillhör den fraktion, som helst vilar sig i form, och anser att detta behagliga vegetativa upplägget är marathonlöpningens största förtjänst, har jag aldrig tidigare riktigt förstått fördelen med att trötta ut sig redan dagen före. Men då jag nu hade två försoffade och oföretagsamma tonåringar med mig, var jag tvungen att föregå med ett gott exempel. Jag lyckades de facto med konststycket att få båda att delta i detta lilla prestigelösa lopp. Runtomkring oss såg vi många andra marathonlöpare, som lyckas med samma ekvilibristik. De utlovade fem kilometrarna visade sig tursamt nog på sin höjd vara tre och mina avkomlingar hade den dåliga smaken att fullkomligt akter-segla mig.

Nu vidtog den lilla frukostillställning, som var det roligaste med hela maran: nämligen ett tröjbytar-party. I en större hall tog en hektisk aktivitet sin början. Löpare från alla världens hörn la upp sina T-shirts på golvet medan de inmundigade muffins, kaffe m.m. Jag var lyckligtvis förvarnad om tilldragelsen, så vi hade försedd oss med några av alla de oräkneliga tröjor jag fått vid olika lopp. Alla löpare gick runt och utväxlade T-shirt. Nya och eftertraktade plagg byttes mot två eller tre gamla. Trycket på tröjorna utgjorde en del av valören. Således betingade en tröja från *New York Marathon* ett betydligt högre värde än en dito från *Nynäsmilen*. En av döttrarna kom över en riktig raritet - en svart jumper med Harley Davidson-tryckt i flerfärg. Både döttrarna och jag fick flitigt använda alla tillgängliga språk inklusive kroppspråket. Jag uppskattar förtjänsten av evenemanget inte bara till några nytillkomna klädesplagg i min redan dignade T-shirtsamling, utan framför allt till det sociala värdet, som alstras genom att så många löpare får tillfälle att träffas under lättsamma former.

Starten i Dublin Marathon går mitt i centrum intill floden, som rinner genom staden.. Det krävdes en halvtimmes frysande längst fram, för att få en framskjuten startposition. Aldrig uppskattar jag den fysiska närkontakten med mina medlöpare så högt, som då jag står lättklädd i snålblåst och inväntar startskottet. Vissa kan nog få för sig att jag försöker att

kurtisera dem, när jag stryker min frusna kropp tät intill; men så är faktisk inte fallet.

Banan kan sammanfattas på följande vis: "Från centrum springer man ut i förorterna och där håller man sig tills det är dags att återvända till utgångspunkten". Men andra ord, inte en särskild underhållande bana, om man inte är intresserad av den urbaniserade infrastrukturen i villakvarteren runt Dublin. I mitt fall skulle just den bebyggelsen visa sig ödesdiger. Jag blev nämligen, min vana trogen kissnödig efter halva sträckan. Bajamajorna var mycket glest utplacerade och av samma anledning var köerna desto massivare. Jag ville inte äventyra den broderliga toleransen länderna emellan, genom att utnyttja en välansad och prydlig villaträdgård för mina behov, så jag fick vänta till dryga tre mil innan jag hittade en ledig bekvämlighetsinrättning. Då hade jag för länge sedan gett upp hoppet om en bra tid.

Vätska serverades ganska glest. Vid varannan vätskekontroll fanns vatten, varannan sportdryck - inte mycket att välja på. Utefter slutet av banan langades hårda karameller, vilket jag betraktar som rena mordförsöket. När man springer, är det lätt att man snubblar till och på grund därav, drar förskräckt efter andan. Därigenom skulle den lilla, hårda saken lätt sugas ner i luftvägarna och sätta stopp för all fortsatt löpning. Men om inget annat bjuds, så tar man även det. Jag försökte placera karamellen mellan tänder och kind så den på så vis fick smälta långsamt. Det här skulle min tandläkare, Inger Knutsson (den gamla storlöparen) inte gilla, men hon har väl när allt kommer omkring en viss förståelse för mitt agerande.

I mål kommer man alltid, om man är tillräcklig ihärdig. Jag hade fått nys om en buss, som skulle skjutsa amerikanska löpare till mitt hotell, och tack vare tidigare samröre med reseledaren, hade jag fått löfte att följa med den hem, men den bussen hittade jag aldrig. Jag gav upp hoppet efter en halvtimme och påbörjade i stället halvmilspromenaden till det hägrande badkaret. Det gick det med, även om det tog sin tid. Det är förbluffande vad man kan om man vill (Läs: är tvungen).

AMSTERDAM MARATHON

Amsterdam Marathon, söndagen 21 oktober, hade inte lockat många deltagare. Att arrangörerna ökat maxtiden från 4.30 till 6 timmar för att få flera att ställa upp, hade nog inte många observerat.

Text : *K.G Bergvall*

För att locka till folkfest in bjöds också till Echo Run 10 km och Kid Run (7-14 år).

Störst deltagarantal fanns till halvmarathon, där över 2900 kom i mål. Helmaran fick drygt 2100 i mål.

Med marathonstart kl.11.00 och halvmarastart kl. 14.30 (max 2.30 tim) och med gemensam sträckning sista milen i centrala staden, blev det ibland ganska trångt. Banan var dock helt jämn och på landsbygden följdes floden Amstel.

Vid nummerlappsutdelningen erhölls T-shirt. Hem kom diplom och resultatlista, där tiderna angivits för bruttotid, nettotid, halvmara och var femte km!

Söndagen 20 oktober 2002 är nästa start. Varför inte ställa upp och även besöka Rijksmuseum, Van Gogh-museet, göra en kanalbåtsrundtur och köpa tulpanlökar?

Resultat:

1.	Driss El Himer, Frankrike	2.07.00
18.	Shitaye Gemechu, Etiopien (Damsegr.)	2.28.38
361.	Bertil Sundin	3.18.54
1091.	Bengt Hall	3.51.26
1428.	Kenth-Åke Eriksson	4.06.31
1635.	Christer Högberg	4.18.53
1636.	Lars Åkerman	4.18.54
1936.	Tom Martinsson	4.45.58
2064.	Martin Dinall	5.09.08
2103.	Karl-Gustav Bergvall	5.44.54

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

NEW YORK CITY MARATHON - MED LUGNA STEG

På väg ut på Queensboro Bridge över East River ser jag Manhattans imponerande stadsbild. Oavsett om man tror att människor är skapade för att vistas i så höga hus eller ej, så är stadens gestalt imponerande. Vi har passerat Halfway Point och nu känner jag att detta kommer att gå bra. Jag börjar få flyt. Det är soligt, friska fläktar i novemberluften och mängder av löpare runt omkring mig - totalt c:a 29000.

Detta är mitt elfte hel maratonlopp och liksom många motionslöpare vill jag ha upplevt Maran i New York. Nu är jag på gång. Tyvärr är jag bara tredjedelen så distanstränad sedan årsskiftet som inför mina tidigare helmaror. Flera av er känner säkert igen situationen. Loppet och resan är bokade sedan länge men jag har inte hunnit träna så mycket som jag räknat med. Vardagslivet har inte givit utrymme. Ska man ställa in eller starta?

Jag har valt att starta med inställningen att uppleva loppet och staden och att fullfölja. Tiden är denna gång inte intressant. Det är inte heller säkert att jag skulle vara bättre förberedd nästa år. Jag joggar med lugna steg klädd i hel New Line ovarall och skärmmössa. Perfekt klädd i mitt tempo. Det var kyligt när vi väntade vid starten nära brofästet till Verrazano Narrows Bridge på Staten Island (+8°och blåst). Goda tips från mer erfarna löparkamrater var att behålla några gamla kläder på som överdrag ända intill startögonblicket och kasta dem på platsen. Dessa - "disposable clothing" - lär samlas upp till New Yorks behövande. Om man har otur kan starten på denna plats innebära minusgrader i blåsten och lång väntan.

Min tid är c:a två timmar sämre än i Berlin 1990 - men vad spelar det för roll idag?

Nu är vi på väg norrut på Manhattans 1st Avenue. Vilken publik! New York Marathon är en fantastisk upplevelse! Banan går från Staten Island, genom Brooklyn, Queens, Manhattan, litet av Bronx och åter till Manhattan med målet i Central Park. Fantastiskt publikstöd överallt. Här kan man under loppet också uppleva något av stadsdelarnas olika kulturer, bebyggelse och befolkning. Hejarop, sång och musik! Hela tiden ett helhjärtat stöd. Come on! You can do it!

Jag har åkt hit med Spring Time Resor och allt har fungerat mycket bra. Igår deltog jag i banbesiktningen med buss. Vi fick fin information om banans olika partier. År 1990 åkte jag med Spring Time till Berlin och deltog i helmaran där. Det var det året som helmaran för första gången gick genom de båda stadsdelarna Väst- och Östberlin. En häftig upplevelse! Då gjorde jag min snabbaste helmara - det gör jag inte nu. Men det spelar ingen roll idag. Vädret är soligt och friskt. Jag har ett lugnt flyt, upplever staden och hinner t.o.m. prata med flera löpare under loppets gång. Där är t.ex. tjejen från Chicago, som samlar på Marathonlopp i USA och vill hinna delta i något lopp i varje delstat. Det är väl en fin målsättning och ett härligt sätt att se sitt land.

Efter c:a 5 timmar och 20 minuter joggar jag i mål i Central Park, fastnar på ett målfoto, tar emot medalj, hyllningar och värmefolie och lämnar tillbaka mitt datachip. Min tid är c:a två timmar sämre än i Berlin 1990 - men vad spelar det för roll idag? Jag

känner mig uppåt och är helt nöjd inombords. Jag promenerar till mitt hotell nära intill dusch och ombyte inför kvällens festmåltid. Både loppet och resan har varit mycket fint arrangerade. Allt har gått bra trots den minskade träningen jämfört med mina tidigare helmaror - tack vare tempot och tiden. Det här blev en minnesvärd upplevelse och ett riktigt roligt Marathonlopp.

Marathonhälsningar

Hans Lindgren

Tack Hans för denna trevliga beskrivning av Dina upplevelser vid New York Marathon. Året var 2000, och Ditt bidrag kom till vår postbox mitt i sommaren, men har tyvärr ej kunnat beredas plats tidigare. En rapport från New York är dock tidlös och för nytillkomna medlemmar en morot och något att sikta på att åtminstone en gång i livet få uppleva atmosfären omkring New York City Marathon. Bland de maratonlopp jag själv har sprungit är just denna mara tillsammans med den klassiska maran från Marathon till Aten mina "häftigaste" upplevelser i maratonsammanhang. Till detta kommer ett extra spänningsmoment - Hur kommer vädret att bli vid årets lopp? Första gången jag sprang i New York, 1984, var det 28° varmt vid starten och 99% luftfuktighet och dimman låg så tät att man inte kunde se Verrazanobron, trots att man startade vid brofästet.(Lyckligtvis släppte dimman när vi nådde Brooklyn efter 3 km på bron.)

Red.

Grete-Marie vann i Norge.

Grete-Marie Persson från Vattudalens LDK i Strömsund totalsegrade i damklassen i Meråkers Advent-marathon i löpning som avgjordes på lördagen.

Mats Zetterlund – bäste svensk i Meråker. (Bilden är från Vintermaran i Kvarnsveden). Foto: Jan Lind.

Loppet som alltid går i adventstid avgjordes i år för elfte gången och det var andra gången den duktige strömsundsflickan lyckades vinna. Grete som löpte sitt nionde marathonlopp segrade på 3.52.38. hela 20 min. före en norsk och en finsk flicka. I herrklassen sprang Mats Zetterlund, Vattudalen in på en total tredje plats, endast två sekunder från andraplatsen med 3.04.42. På femte plats hamnade Patrik Norberg, A 4 IF med 3.07.45 och på nionde Birger Karlsson, Vattudalen med tiden 3.19.19.

Det kan nämnas att Hans Orsing från Helsingborg sprang sitt 624:e marathonlopp!!

Som alltid i Meråker en mycket trevlig och anspråkslös tävling med fin stämning bland deltagarna. En grupp från Finland var som vanligt på plats.

Resultat:

D 40:	
1. G-M Persson, Sverige	3.52.38
H 35:	
1. Patrik Norberg, Sverige	3.07.45
H 50:	
1. Mats Zetterlund, Sverige	3.04.42
2. Birger Karlsson, Sverige	3.19.19
H 60:	
1. Hans Orsing, Sverige	4.49.52

RAPPORT FRÅN VÄXJÖ MARATHON

011020

Det blev även i år en stor succe! Den blir bara bättre och bättre. Visst fanns det lite funderingar dagarna innan. Hur många deltagare skulle det bli? På tävlingsdagen fanns 130 föranmälda. Lite dåligt, med tanke på att DM ingick i tävlingen.

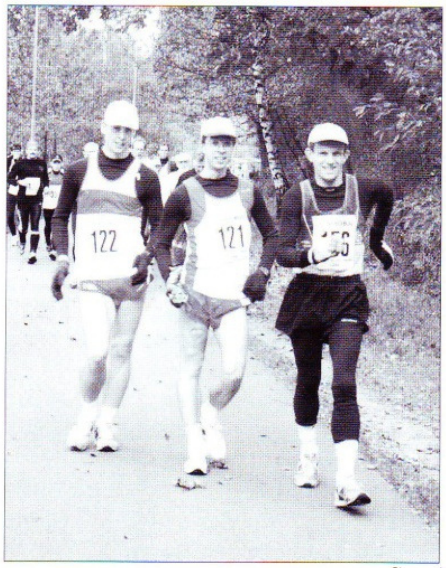
Ingen från Högby IF!! Vi visste att ett marathonlopp gick i Kall häll (Stockholm) samma dag och att Göteborg arrangerade en mara helgen innan.

Nu hände det fantastiska, att på tävlingsdagen kom hela 60 efteranmälningar! Totalt kom 182 löpare till start, varav 163 som fullföljde.

I år hade vi glädjen att se 16 löpare från Bornholm. De visade sig också vara duktiga marathonlöpare. **Eva Bak** tävlande för Viking, Bornholm, vann damklassen med tiden 3.16.57. **Peter Vesterdahl** tävlande för SÅN, Bornholm blev totaltrea. Vann gjorde **Thony Jerpenius** från Kisa SK på 2.40.14.

Många bra resultat noterades av våra medlemmar. Tidsmässigt lyckades som vanligt **Dag Nilsson** bäst, som fick tiden 2.51.13. **Peter Månsson** slog nytt personbästa med tiden 3.27.27. Även **Kerstin Sandh** slog sitt personbästa med 3.46.34. **Tomas Anderberg** gjorde sin marathondebut med bravur och med tiden 3.23.08. Vi fick också den 1000:e löparen i mål och det blev **Kjell Linder.** Han fick blommor och en specialdesignad tröja.

Klubben har efter tävlingen erhållit en mängd e-post, som berömt vårt arrangemang, t.ex från våra löparvänner från Bornholm, som också tycker om hemsidan med all information om loppet och bilderna och att det låg ute så snabbt.



Christer Svensson i sällskap med sin bror Fredrik och Birger Fält gick loppet (Christers tid 3.48.44). Foto: Jan Lind.

Resultatlista från loppet fanns i Marathonlöparen nr 175-176. (Red:s anm.)

Elfte man i mål, elitgångaren **Christer Svensson,** berättar själv om sitt lopp:

Började tidigt planera inför den näst största maran i Sverige. Jag ville ha två dricka-langare, en vid mål och en efter halva banan. Vid målet fanns **Måd** (Klubbkamrat, även hon duktig maratonlöpare och medlem i Sällskapet. Red:s anm.), som gav mig olika slags energidrycker i en speciell ordning för vart och ett av de åtta varven, dessutom banan och energigel mot slutet.

Christer och Måd på Stockholm Marathons pasta party. Foto: Gar Garåsen.

Jag öppnar i samma fart som i Rom. Två timmar på de tre första milen och håller bättre sista 12 km var min taktik. Att jag skall vara bäste VLK:are var givet. För självsäker var jag. Kände dock redan från start att flytet i steget saknades och jag fick slita för att hålla fyraminuterstempo. Tvingas vid 6-7 km acceptera att 4.06 var vad kroppen tålde. Passerade halva sträckan på 1.25.30 - det var över minuten efter Romtiden och jag vet att jag kommer att tappa mer på andra halvan. Min träningskompis **David Panzare** tar som väntat täten vid starten. David känner sig inte i form för en mara, men skall leka

med motståndarna för att kliva av efter halva. Inte blev jag överraskad när jag såg honom stå vid sidan av banan efter 21 km. I fjolårets lopp gick David in i väggen efter 30 km och promenerade in i mål på 2.56.
Dag och jag passerade första km på 2.47, för snabbt. Jag släpper Dag som får en lucka på 70 meter. Avståndet håller sig konstant till 19 km då min tremannaklunga, där jag mest får hålla farten, går ifatt Dags tremannaklunga. Vid 22-23 km har Dag och jag skakat av oss de fyra övriga. Passerar 30 km på 2.02, två minuter för långsamt. Frustrerande. Trots fin service med min goda dricka, så orkar jag inte hålla farten, så jag släpper Dag strax efter 30 km, vilket känns knäckande. Jag är ju på hemmaplan och vill visa att jag kan springa fort. Så smyger sig tanken in att jag redan slagit klubbrekord i Rom (2.54.39) och Växjö är inte längre årets viktigaste tävling. Jag har svårt att hitta motivationen sista milen, men tiden är bara två minuter sämre än i Rom, inte så dåligt.
På kvällen är det fest och dans och idrotten får vila ett dygn.

NYA MEDLEMMAR ÅR 2002

Vi hälsar de följande 71 nya medlemmarna välkomna till Svenska Marathonsällskapet:

Text : *Anita Gustafsson*

Patrik Ahlin, Borlänge
Maryann Aho, Bålsta
Måns Alving, Skövde
Jan Andersson, Halmstad
Kerstin Andersson, Järfälla
Leif Andersson, Huddinge
Mikael Andersson, Haninge
Marita Andreasson, Saltsjö-Boo
Erik Arro, Uppsala
Tom Backlund, Järfälla
Jane Benoni, Göteborg
Bengt Berglund, Järbo
Kerstin Berglund, Järbo
Ola Bäckström, Fagersta
Anders Carlsson, Solna
Lars-Gunnar Dackeryd, Örebro
Bo Dagnestad, Hässelby
Eva Dobszai, Enskede
Karin Ekberg . Älmhult
Christian Eklund, Vagnhärad
Margareta Lif Ericsson, Umeå
Peter Eriksson, Skövde
Susanne Eskilsson, Kungsbacka
Anders Genstam, Borlänge
Fredrik Grönqvist, Borlänge
Stefan Gunnarsson, Billdal
Ingemar Gustavsson, Stockholm
Jan Gyllenrot, Lidingö
Ilpo Hakola, Kungsör
Rolpti Halversson, Ljusdal
Joakim Hansen, Göteborg
Anders Hansson, Klagstorp
Reima Hartikainen, Skövde
Kjell Hedborg, Haninge
Lillemor Högerås, Örebro
Kenneth Johansson, Luleå
Peter Johnsson, Mönsterås
Agneta Jonsson, Järfälla
Ann-Charlotte Karlquist, Södertälje
Anders Kejvin, Strömsund
Kenneth Kolnby, Höör
Anders Kudynowski, Järfälla
Stefan Lehnbom, Gävle
Erik G Levin, Stockholm
Mats Liljegren, Farsta
Susanne Lundberg, Holmön
Stefan Malmros, Staffanstorp
Olle Modin, Eskilstuna
Jan O Nilsson, Skärhamn
Marianne Nilsson, Indal
Stefan Nilsson, Varberg
Laila Norrman, Eskilstuna
Risto Ojanpää, Köping
Robert Oldén, Bara
Åke Olofsson, Karlsborg
Lisbeth Persson, Göteborg
Marlene Persson, Deerfield Beach, USA
Sonny Persson, Löddeköpinge
Magnus Pålsson, Halmstad
Bo Sabelström, Saltsjöbaden
Johan Sand, Huddinge
Ole Morten Sandnes, Levanger
Ted Tryggwesson, Kil
Jan Urwitz, Bunkeflostrand
Andreas Vahe, Göteborg
Mats-Erik Wiktorsson, Östersund
Ulla Willner, Stockholm
Paul Wåhlander, Hässelby
Peter Wållberg, Lerum
Ulf Ärfström, Hallstavik
Staffan Öberg, Söderfors
och välkomnar
Esben Elbeak, Aalborg-Ost
åter som medlem.

STÄNDIGA MEDLEMMAR FRÅN ÅR 2002

Vi hälsar de följande 23 medlemmarna välkomna som ständiga medlemmar till Svenska Marathonsällskapet från och med år 2002:

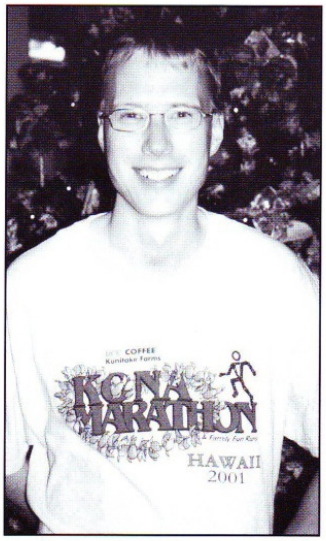
Gösta Andersson, Landskrona
P O Antonsson, Skellefteå
Alvar Asplund, Alunda
Magnus Bergh, Malmö
Ebbe Callheim, Järfälla
Gösta Carlsson, Garphyttan
Christer Grunder, Spånga
Johan Henriksson, Uppsala
Göran Johansson,Täby
Karl Johansson, Kristinehamn
Olle Johansson, Hallstavik
Hans Jonsson, Nyköping
Kauko Kaikkonen, Vålberg
Ilpo Kettunen, Bålsta
Ingvar Lundberg, Anderstorp
Bert Nilsson,Visby
Gunnar Nybom, Stockholm
Sten Odenblad, Hägersten
Lennart Pettersson, Ärla
Christer Platzack, Lund
Ragnvald Rosenberg, Bromma
Claes Sjöberg, Lindesberg
Erland Svahn, Södertälje

HONOLULU MARATHON

Från vår norske maratonvän, ***Gar Garåsen****, har vi fått följande rapport.*

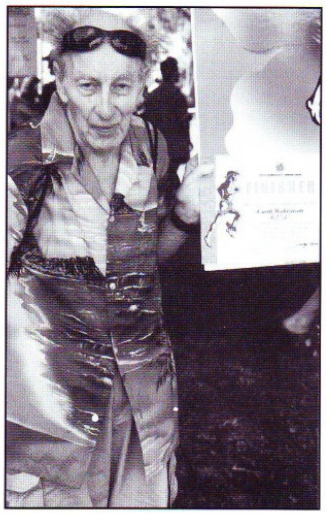
Text och foto: *Gar Garåsen*

Hawaii: Ett sprakande fyrverkeri över en beckmörk tropisk morgon sätter fart på fyrtiotusen löparskor. Klockan är 5.00. Kalendern säger tisdagen 9 december. Det 29:e Honolulu Marathon ställer krav på samtliga löpskopar. Loppet inbjuder inte till personrekord, när drygt 20000 ställer upp för gemensam start. Det är gott att veta att alla som fullföljer får medalj. Några gjorde det på kortare tid än de flesta. **Mbak Hussen** från Kenya använde 2.15.09 och blev bäste manlige löpare. För ryskan **Lybov Morgenova,** bästa kvinna, tog det 2 timmar 29 minuter och 50 sekunder. 19215 löpare från femtio olika nationer använde en stor del av dagen innan de passerade samma mållinje som henne. Som vanligt hade Japan flest deltagare: 9159.



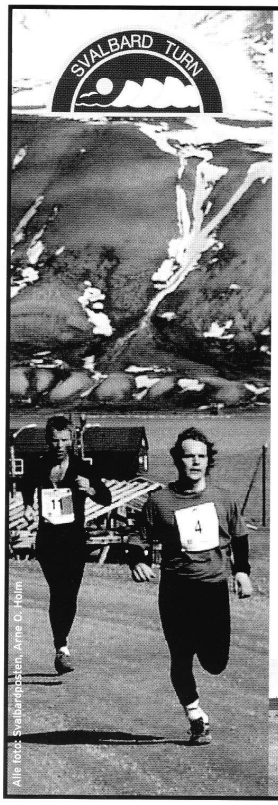
Bäste svensk, enl. obekräftade uppgifter, var Sven-Bertil Jonsson, IFK Halmstad

Efter två timmars löpning sörjer solen för att asfalten under löparskorna blir allt varmare. Men även om lufttemperaturen inte översteg 25°, så var framkomligheten både energikrävande och dålig. Zick-zack-löpning mellan 20000 löpare på en smal asfaltsväg gör att kroppen tappar energi. Utsikten mot Stilla Havet vid Ohaos sydkust och de ständigt tätare inslagen av showunderhållning på båda sidor om den smala vägen reducerar irritationen över att det bara finns vatten vid vätskekontrollerna. Först på de sista 10 km blir det några bananer, chokladbitar och ölglas. När målgången i Kapiolaniparken dyker upp är det tiotusen löpare bakom mig. Efter att ha fått medalj och pärlhalsband hängda runt halsen min, T-shirt, massage och picnic i parken går jag ned till Waikiki Beach och Stilla Havets 25-gradiga, kristallklara vatten och tycker att jag har fått valuta för startavgiften, 700 kronor.



Curth Wahlström visar stolt upp sitt bevis för fullföljt lopp

Curt Wahlström från Örebro var en av 38 svenskar, som var med på resan. - Ständigt nya platser och städer, som måste upplevas berättade Curth, när han mottog pris för 30 maratonresor med Spring Time Travel. - Hade jag haft råd skulle jag resa ännu oftare. Mitt 50:e maratonlopp planerar jag att fullfölja i Dublin 2002.



Velkommen til Svalbard og Spitsbergen Marathon 2002

Arrangeres for 8. gang lørdag 8. juni • 10 km, halv- og helmaraton

Dette er verdens nordligste maratonløp!

Mer info om løpet på: www.svalbard.com/marathon/nindex.html

Påmelding, informasjon om løpet, reise og innkvartering, m.m.:

Hovedsamarbeidspartner for Spitsbergen Marathon 2002 er SPITSBERGEN TRAVEL AS. Alle henvendelser vedr. løpet gjøres hit. Her får du tilsendt informasjon og påmeldingsblankett, videre kan du bestille billetter, innkvartering, få tilbud på pakkeløsninger og få opplysninger om arrangementer, turer og opplevelser. **Da det er plassbegrensninger både på flyseter og overnatting, anbefaler vi at billetter og overnatting bestilles tidligst mulig.**

Tlf. 79 02 61 00 Fax. 79 02 61 80
E-mail: spitra@spitra.no Internett: http://www.spitra.no

BRAATHENS

SPITRA SPITSBERGEN TRAVEL

Alle foto: Svalbardposten, Arne C. Holm

BREV TILL REDAKTIONEN

Hej Jan!

Tack för brev.
Jag har sedan 21/10 varit på sjukhus. 21-23/10 på Karlstad lasarett. 24/10-7/11 på regionssjukhuset i Örebro, sedan på Karlstad lasarett igen och 28/11 återigen Örebro för by pass operation.

Inför träningen för min 10:e New York mara, så fick jag 21/10 efter 1 km en hjärnblödning och hjärtstillestånd! Jag återkommer med kommentarer när jag blir frisk.

Hälsningar

Ulf S. Johansson

Tack Ulf för Ditt brev, som var ett svar på om Du ville kommentera det som Åke Lutner adresserade till Dig i sitt inlägg i Marathonlöparen nr 4 / 2001.

Det var oerhört sorgligt att höra vad som hänt Dig! Vi hoppas givetvis på ett snabbt tillfrisknande, vilket säkerligen finns stor chans till, med tanke på att Du var så välträinad när detta inträffade.
Vi hoppas också att Du skall ha kraft och vilja att så småningom återuppta Din maratonträning och på nytt kunna rikta in Dig på New York City Marathon!

Lycka till! *Jan*

17. Hansaplast Marathon

Hamburg Messe

asics

HanseMerkur Versicherungsgruppe

Information

Phone: +49(0)40-616773
Fax: +49(0)40-614978

E-Mail:
HLV.Marathon-Hamburg@t-online.de

http://www.Marathon-Hamburg.de

Hamburg
21. April 2002

mit Offenen Rollstuhl-Meisterschaften und Speed-Skater Grand Prix/European Master

Course-Records: Julio Rey: 2.07.45, Katrin Dörre-Heinig: 2.24.35

2001 ÅRS NYA MAR

Månadsrekord- Kvinnor (3)

Juni	Margaret Okayo	Kenya	2.25.05	San Diego	010603
Föregående	Julie Brown	USA	2.26.26	Los Angeles	830605
September	Naoko Takahashi	Japan	2.19.46	Berlin	010930
Föregående	Tegla Loroupe	Kenya	2.20.43	Berlin	990926
Oktober	Catherine Ndereba	Kenya	2.18.47	Chicago	011007
Föregående	Joan Benoit	USA	2.21.21	Chicago	851020

Månadsrekord-Män (2)

Mars	Antonio Pena	Spanien	2.07.34	Otsu	010304
Föregående	Martin Fiz	Spanien	2.08.05	Otsu	970302
November	Tesfaye Jifar	Etiopien	2.07.43	New York	011104
Föregående	Juma Ikangaa	Tanzania	2.08.01	New York	891105

Nationsrekord-Kvinnor(10)

Filippinerna	Christabel Martes	2.48.48	Hongkong	010204
Föregående	Arsenia Sagaray	2.50.51	Lamphun	951213
Honduras	Magda Castillo	2.57.17	Edmonton	010812
Föregående	Gina Coello	2.58.11	Sevilla	990829
Japan	Naoko Takahashi	2.19.46	Berlin	010930
Föregående	Naoko Takahashi	2.21.47	Bangkok	981206
Kenya	Catherine Ndereba	2.18.47	Chicago	011007
Föregående	Tegla Loroupe	2.20.43	Berlin	990926
Kina	Liu Min	2.23.37	Beijing	011014
Föregående	Wang Junxia	2.24.07	Tianjin	930404
Madagaskar	Clarisse Rasoarizay	2.46.29	Ottawa	010722
Föregående	Clarisse Rasoarizay	2.47.20	Antananarivo	970601
Nepal	Kancchi Maya Koju	3.04.58	Hongkong	010204
Föregående	Rajkumari Pandey	3.10.31	Seoul	880923
Sri Lanka	Dalugoda A Inoka	2.56.16	Wennappuwa	010616
Föregående	Chandrawati	2.57.24	Singapore	001203
Tahiti	Sophie Gardon	3.14.35	Moorea	010210
Föregående	Arioterai Trae-Cook	3.38.01	Honolulu	831211
Tanzania	Banwella Mrashani	2.33.15	Milano	011202
Föregående	Banwella Mrashani	2.40.52	Pyongyang	010415
Föregående	Banwella Mrashani	2.42.23	Dubai	010112
Föregående	Maimuna Margwe	2.43.44	Honolulu	971214

Nationsrekord-Män(10)

Angola	Joao N´Tyamba	2.11.40	Berlin	010930
Föregående	Joao N´Tyamba	2.16.00	Boston	010416
Föregående	Joao N´Tyamba	2.16.43	Sydney	001001
Frankrike	Driss El Himer	2.07.02	Amsterdam	011021
Föregående	Mohamed Ouaadi	2.07.55	Fukuoka	991205
Italien	Giacomo Leone	2.07.52	Otsu	010304
Föregående	Stefano Baldini	2.07.57	London	970413
Libyen	Ali Zayed Mabrouk	2.22.56	Tunis	010911
Föregående	Adel Adili	2.25.55	Athens	961104
Malaysia	Kuppusamy Baskaran	2.29.27	Singapore	011202
Föregående	Patchiappen Nalayan	2.30.11	Kuala Lumpur	920531
Qatar	Gemechu Woyecha	2.14.50	Brisbane	010624

Under dessa år i slutet av sjuttiotalet, var Stockholm Marathon det stora samtalsämnet som "alla" ville springa och därmed kom all fokusering att koncentreras dit. Även vår Erik lockades med 1981, då hade han fyllt 60 år och var folkpensionär från SJ, och nu kunde han äntligen träna på heltid, men så enkelt är det som bekant inte att utan vidare avverka 20 mil/vecka, när kroppen skriker efter mindre portioner. Säsongsinledningen i Vällingby gav 2.51, Malmö 3.05, nytt svenskt och nordiskt rekord i Bromölla 2.41.36, Trollhättan 2.58, och avslutade sin nästan 30-åriga SM-karriär med en 25:e plats på 2.42.52, och vann förstås VRM (som blev VSM från 1983), sänkte sig till 2.42.03 vid Stockholm Marathon. Det året blev det nio fullföljda maror och nytt personligt mängdrekord.

1982 var året då alla maratonbanor (och halvmaror) skulle kontrollmätas av leg. banmätare för att godkännas i SFIF:s officiella statistik. Men det uppkom en besynnerlighet som drabbade Erik Östbyes svenska och nordiska rekord 2.42.03 från Stockholm 1981, som var lika kontrollmätt som alla andra Stockholm Marathon från 1982. Gång på gång ställde Erik frågan: "Vad är det för skillnad på mätningen i Stockholm Marathon 1981 och 1982"? Svar: Båda banorna var lika väl kontrollmätta. Det var bara det att av praktiska skäl bestämdes det att alla rekord skulle räknas från 1982 (tänk vad många banor utomlands som är slarvigt mätta från 1982!!!), och det medförde att Eriks nordiska rekord (M60) bara är 2.44.54 från VNM i Kil – i stället för det egentligen korrekta rekordet 2.42.03. Maximal otur alltså...

Jo, som antytts 2.44 året 1982, och åren därefter gick det inte lika fort längre och flera lopp över tre timmar, men i Örebro -84 som 63-åring gick det relativt lätt igen och 2.47. En lika stor prestation bevittnades i Östhammar i M65 på 2.54. Därefter endast lopp över tre timmar och tre gånger över fyra timmar, vilket framgår av statistiken.

Som alla andra människor och idrottsmän har Erik haft sina motgångar, inte minst fästingbettet på 80-talet som fjättrade honom i sängen under lång tid som senare medförde sämre tävlingsresultat.

Att övervinna sjukdomar utvecklar och stärker individen och ger nya perspektiv på tillvaron. Kan man dessutom motionera, tävla hela livet och t o m göra unika idrottsprestationer är det omöjligt att vara annat än nöjd och lycklig, och det har onekligen Erik varit och upplevt livets under i alla avseenden. Det är nog just därför som han tränar för hälsan i första hand och gjort erfarenheter att sådan träning även ger bästa tävlingsresultat.

Även den mest hängivne måste någon gång trappa ner tävlandet, och även Erik Östbye på grund av känsliga luftrör som medför andningsproblem under löpning när han fyller 81 år den 25 januari 2002.

Även om Erik inte är Sveriges bäste maratonlöpare genom tiderna, men tveklöst den märkligaste i många avseenden. Inte minst vad gäller ålder och kan ni tänka er att han är ungefär jämngammal med Gunder Hägg, Arne Andersson, Gustaf Jansson, Emil Zatopek, Alain Mimoun m fl stjärnlöpare?

Lika stor som idrottsman var Erik som människa. Alltid vänlig och förstående mot journalister hur dumma än frågorna kunde vara. Aldrig avvisande mot någon som behövde kost- och träningsråd. ställde alltid lojalt upp för ÖIS i standarstriden och i olika lagsammanhang utan att begära en krona i ersättning, inte ens minsta löpsko. I Solvikingarna har han varit dess störste PR-man och flackat runt och informerat om kost, hälsa och träning. En gång när han på tävling vann en veckas gratis vistelse på hälsohem föreslog Erik diskret att klubbens ledare Bengt Andersson, som hade reumatism, behövde kuren bättre...

Dock är han ingen mes utan har bestämda uppfattningar i många frågor som t ex svensk maratonlöpning.

– Utnyttja alla möjligheter till gratis träning i unga år (se på afrikanerna) och gå, spring, spela fotboll, cykla... men ta det på lek. Träningen måste vara uppbyggande – inte nedrivande. Syrebristträning är ingen effektiv metod för långdistansare. Spring gärna 20 mil/vecka om du har möjligheter och tål det; vid skador alternativträning. Bli vegetarian och helst vegan och drick aldrig under maratonlopp oavsett temperatur, om du vill uppnå det optimala! Tänk alltid på hälsan i första hand som är förutsättningen för allt här i livet. Det gäller bara att ha tålamod och träna varje dag och vänta ut sitt max och vilja bli bäst, så kommer även svenska maratonlöpare att kunna löpa under 2.10 i framtiden. Slopa intervallerna och kör distans/fartlek!

Det senaste halvåret har några typiska maratonklubbar fyllt jämna år som t ex Fredrikshofs IF (100 år) den 3 oktober 2001 och Solvikingarna 40 år den 17 januari 2002. Tycker ni att vi börjar närma oss Svenska Marathonsällskapets 50 år den 22 mars 2002, så har ni helt rätt.

Även Sällskapet har legat Erik varmt om hjärtat och som så många andra blev han medlem 1968, då tidningen Marathonlöparen föddes och därefter betalande medlem tills han blev hedersmedlem 1977.

Fotnot:
Tillägg till personbästa:
Entimmeslöpning 17955 meter i Falköping 10.10.1954 (i samma lopp som 20000m arena)
Komplettering:
VRM 1. M55 maraton 2.53.53 i Väckelsång 1977
VRM 1. M55 maraton 2.42.00 i Göteborg 1978
VRM 1. M55 maraton 2.46.17 i Kristianopel 1980
VRM 1. M60 maraton 2.42.52 i Stockholm 1981
Antal segrar per år: 16 av 22 lopp 1962
Antal lopp totalt: 1109 (t o m skrivande stund 12/12-01)

ERIK ÖSTBYE (Del 2)

När Svenska Marathonsällskapet fyller 50 år den 22 mars år 2002, är det särskilt en löpare genom historien som framträder med extra lyskraft vad gäller inställning, unika tävlingsresultat och lång oavbruten tävlingskarriär på toppnivå. Erik Östbye har varit som en slags symbios med detta illustra Sällskap, och redan 1952 debuterade han på SM 25 km och har därefter årligen framgångsrikt deltagit i SM-sammanhang, och det är väl endast de senaste åren som han tvingats avstå på grund av känsliga luftrör och småskador.

TEXT: Åke Lauber

I första delen av detta porträtt har vi kunnat läsa om hur Erik växte upp, började sin idrottskarriär och utvecklades som löpare i Trollhättan t o m 1955. Det var hans s a s första löparkarriär t o m 34 års ålder. Därefter visar statistik hans fortsatta utveckling.

När Östbyefamiljen flyttade till Göteborg 1956, var det ganska självklart för dem att flytta till en naturskön stadsdel och det blev Vidkärr, där även exempelvis arge konkurrenten Evert Nyberg bodde (död numera) och därmed blev det lika naturligt Örgryte IS. Dock hade inte ÖIS-ledarna några större förhoppningar på Erik och inga löpare heller, eftersom han inte hade möjligheter att satsa på löpning som familjeförsörjare, med krävande skiftjobb och var hela 34 år och hade tränat hårt i 15 år. Men som utfyllnad i lagsammanhang var han välkommen, de få år han hade kvar som tävlingslöpare, och flyttåret blev följaktligen en mellansäsong.

Men de av sportjournalister och idrottsfysiologer påverkade kritikerkören brydde sig Erik inte så mycket om. Han kände sin kropp och var numera frisk; visste att han åt den bästa kosten (vegetariskt) och tränade rätt d v s endast distans och fartlek. Men det gällde att ha tålamod, vara alltigenom skötsam, anpassa kroppen successivt till allt hårdare belastning och vara klok, så inga skador uppstår. Och det var Erik, och därför kunde han löpträna regelbundet i många år, snabbhet på jobbet vid tågväxling på bangården och cykling till och från arbetet och för att inte gräddas i samma ugn kompletterat med lite gymnastik. Efter några tunga år började resultaten komma och i sin tionde SM-start blev Östbye svensk maratonmästare 1959 på "perset" 2.32 – efter att tidigare erövrat ett silver och två brons. Omgivningen trodde knappt sina ögon och öron och 38-årige Erik själv fick nypa sig både en och flera gånger för att bekräfta att drömmen var sann. Han fick ju alltid höra att svensk mästare skulle han ju aldrig kunna bli, så osnabb och dålig löpare som han var. Men det blev tre SM-tecken till på den enligt Östbye finaste distansen (maraton) och mest glamorösa SM-guld. Speciellt andra SM-triumfen i Hälsingborg på 2.18 – var så osannolikt bra att "ingen" trodde på tiden, trots att Evert Nyberg också gjorde den. Bättre betyg kan knappast en idrottsman få som råkar vinna SM. Dessutom var denna bana en av de mest välmätta t o m 1981 – efter den tidens mätmetoder…

Det skulle vara att underskatta läsarna om man skulle "tjata" om Eriks alla tävlingar och framgångar i en uppradad kronologisk faktaöversikt med korta referat. Dessutom skulle även den störste entusiast svikta efter 500 lopp, och då skulle det ändå återstå hälften av Östbyes totalt ca 1000 tävlingslopp (löpning).

År 1962 bildades ungdomsklubben Solvikingarna inom Göteborgs hälsofrämjande och Kent, 14 år och Ann-Marie 16 år, tillhörde de tongivande och mest aktiva inom denna livaktiga hälsoklubb. De attackerade gång på gång sin ståndaktige pappa: "Du måste tävla för Solvikingarna!" Efter denna intensiva kampanj under några år lovade Erik fundera på saken, därefter tänka lite mer och efter fjärde SM-maraguldet på hösten 1965, vid nästan 45 års ålder, blev han påtagligt intresserad av att starta något nytt. Men det gäller också att träffa rätt personer vid rätt ögonblick och. tillfälle.

År 1967 var han funnen, då Bengt Andersson (även mångårig styrelseledamot i Sällskapet) uppenbarade sig i Skatås-terrängen samt flera ledare, adminstratörer och funktionärer som samlades runt ikonen, som alla beundrade för sina osannolikt fantastiska åldersresultat på vägarna och inte minst för andraplatsen i Lidingöloppets 30 km 1966. Hur var såna resultat möjliga när han aldrig plågade sig på träning och tycktes bara jogga runt i Skatås småleende, tränande med den sämste motionär. Ingen var för dålig för Erik att snacka och träna med, och allt fler började hälsoträna och småningom även delta i långskubb. Till slut var alla eniga hur styrelsen skulle se ut, vilka tävlingar som skulle arrangeras och om tävlingsdräkt och mycket annat. Därmed föddes löparklubben Solvikingarna hösten 1968 och första tävlingssäsongen blev således året 1969. Löpare från ÖIS och hela landet anslöt sig som var vegetarianer och sympatiserade och kämpade för

ett hälsosammare liv i renare miljö, och löpning var en viktig del...

Den nya klubben var ytterligare en dröm som förverkligades för Erik, och ungefär samtidigt inleddes veteran VM-tävlingar runt om i världen. Här var Solvikingarna dominerande med namn som Gösta Hallberg, Walter Berggren, Evert Nyberg förutom Östbye förstås; och tog klubblagsegrar.

Att fylla 50 år är alltid något speciellt för en maratonlöpare, som har ambitioner kvar och för Erik inget undantag. Han blev veteranvärldsmästare för första gången 1971 på 25 km i tjeckiska Karlovy Vary- och vann totalt Malmö-maran på 2.28 före alla starka seniorer. En obeskrivlig frustration var givetvis startförbudet vid SM-maran på grund av en dags för sen anmälan. Men Östbye kom igen och för första gången i livet kunde han träna på heltid, och nu var det OS i München 1972 som lockade. Vinterträningen gick bra men var dock inte helt fri då han utförde en del klubbarbete, rådgivning och information i olika sammanhang. Dock var han i fin form på vårkanten i Skatåsloppets 20 km som han bestämde takten i med tillika OS-satsande Lars Källberg (25 år yngre!) i släptåg; med möda lyckades Lasse vinna i spurten. Minns att Källberg nämnde att han aldrig sett Erik "snabbare" och var mäkta imponerad. Som bekant blev det ingen OS-start.

Man kan inte lura folket hur länge som helst, trots att "vetenskapen" trummar ut sitt budskap att det inte finns någon forskning som styrker att man blir friskare och kan "bota vissa sjukdomar" med vegetarisk kost, örtteer och diverse bisarra råkostterapier. Ingen normalbegåvad person kan dock ignorera Östbyes egen hälsokamp och sitt uppenbart ungdomliga utseende och fördröjande av åldrandet kryddat med tävlingsresultat, som ingen idrottsfysiolog tidigare ansåg möjligt. Hur som helst är vår vän en perfekt illustration till hur viktigt det praktiska levande beviset är som komplement till forskningsteorier, som man egentligen kan tycka vad som helst om.

Det goda vegetariska föredömet fortsatte ockupera prisbord och vinna tävlingar och påverka andra att bli vegetarianer. (Med mer insikt och kunskaper kommer vegetarianernas skara att öka i framtiden inte bara av hälsoskäl, utan även av etiska, fysiologiska, estetiska, dietiska, ekonomiska och t o m av praktiska skäl...)

Hur ser då en typisk dag ut för vår mästare? Upp kl 04.00. I kläderna och iväg till jobbet, som började kl 05.00. För det mesta hann han inte få något i sig, men hade en mattermos med. Några timmars arbete på bangården och sedan frukost. Mattermosen fram och i den fanns boveteflingor, hirsflingor, sojamjöl blandat med filmjölk och en klick

→

TÄVLINGSKALENDER FÖR NORDISKA MARATHONLOPP

(samt Kiel Marathon 23/2) Mars - Maj 2002

Datum	Tävlingsplats	Tel.	Kontaktperson	E-mail
23 februari	KIEL	0520-444421	K-G-Nyström	k-g.marathon@telia.com
2 mars	Merihaka (Helsinki)			
9 mars	Kållered	031-7952143	Frank Brodin	www.solvikingarna.com
16 mars	Merihaka (Helsinki)			
23 mars	Vällingby	08- 36 69 90	Jonny Karlsson	www.duvboik.a.se/friidrott
24 mars	Seinäjoki	358-6417750		seinu@kolumbus.fi
29 mars	Aalborg	45-98128543	Bent Baisgaard	home19.inet.tele.dk/aalborg
13 april	Heleneholm (Malmö)	040-135485	NOE Engfeldt	yddingeloppet.nu
20 april	Florö	47-57747723	Leif Martin Reknes	rettvest@flora.frisurf.no
27 april	Säter	0225-51563	Evert Jonsson	
27 april	Tuusulanjärven			
27 april	Ylistaro			
4 maj	Utby, Lilla Edet	0520-651175	Bertil Johansson	
4 maj	Öyestad, A-Agder	47-37094365	Leif Wernersen	
11 maj	Arvika	0570-106 09	Torbjörn Karlsson	tk.el@telia.com
25 maj	Grymyr, Oppland	47-61339001	Håkon Grymyr	
25 maj	Suleskard, V-Agder	47-38371390		www.sirdalsferie.com
25 maj	Seinäjoki	358-6417750		seinu@kolumbus.fi
25 maj	Pori			
26 maj	Köpenhamn	45-35266900		www.sparta.dk
29 maj	Trollhättan	0520- 290 40		

Detta är de maratonlopp som Du kan springa innan **Stockholm Marathon 8 juni** i Sverige och våra nordiska grannländer. I samband med Heleneholms Marathon avgörs Götalandsmästerskapen för seniorer och veteraner.
Ytterligare upplysningar om maratonloppen, och andra långlopp, i Norge kan erhållas av Jan Lind tel. 08- 626 94 49 eller mail jan.berit.lind@hem.utfors.se och i Finland av Leif Stening (f.d.Johansson) tel. 090-136497 eller Leif.Stening@soc.umu.se Betr. maratonloppet i Kiel arrangeras en båtresa från Göteborg. V.v. kontakta
K-G.Nyström eller gå in på www.marathon.se/kgnystrom/kiel för närmare info.På K-G:s hemsida, som Du når genom www.marathon.se finns tävlingskalender för Sverige, Norden och övriga världen.

Jan Lind

Under dessa år i slutet av sjuttiotalet, var Stockholm Marathon det stora samtalsämnet som "alla" ville springa och därmed kom all fokusering att koncentreras dit. Även vår Erik lockades med 1981, då hade han fyllt 60 år och var folkpensionär från SJ, och nu kunde han äntligen träna på heltid, men så enkelt är det som bekant inte att utan vidare avverka 20 mil/vecka, när kroppen skriker efter mindre portioner. Säsongsinledningen i Vällingby gav 2.51, Malmö 3.05, nytt svenskt och nordiskt rekord i Bromölla 2.41.36, Trollhättan 2.58, och avslutade sin nästan 30-åriga SM-karriär med en 25:e plats på 2.42.52, och vann förstås VRM (som blev VSM från 1983), sänkte sig till 2.42.03 vid Stockholm Marathon. Det året blev det nio fullföljda maror och nytt personligt mängdrekord.

1982 var året då alla maratonbanor (och halvmaror) skulle kontrollmätas av leg. banmätare för att godkännas i SFIF:s officiella statistik. Men det uppkom en besynnerlighet som drabbade Erik Östbyes svenska och nordiska rekord 2.42.03 från Stockholm 1981, som var lika kontrollmätt som alla andra Stockholm Marathon från 1982. Gång på gång ställde Erik frågan: "Vad är det för skillnad på mätningen i Stockholm Marathon 1981 och 1982"? Svar: Båda banorna var lika väl kontrollmätta. Det var bara det att av praktiska skäl bestämdes det att alla rekord skulle räknas från 1982 (tänk vad många banor utomlands som är slarvigt mätta från 1982!!!), och det medförde att Eriks nordiska rekord (M60) bara är 2.44.54 från VNM i Kil – i stället för det egentligen korrekta rekordet 2.42.03. Maximal otur alltså...

Jo, som antytts 2.44 året 1982, och åren därefter gick det inte lika fort längre och flera lopp över tre timmar, men i Örebro -84 som 63-åring gick det relativt lätt igen och 2.47. En lika stor prestation bevittnades i Östhammar i M65 på 2.54. Därefter endast lopp över tre timmar och tre gånger över fyra timmar, vilket framgår av statistiken.

Som alla andra människor och idrottsmän har Erik haft sina motgångar, inte minst fästingbettet på 80-talet som fjättrade honom i sängen under lång tid som senare medförde sämre tävlingsresultat.

Att övervinna sjukdomar utvecklar och stärker individen och ger nya perspektiv på tillvaron. Kan man dessutom motionera, tävla hela livet och t o m göra unika idrottsprestationer är det omöjligt att vara annat än nöjd och lycklig, och det har onekligen Erik varit och upplevt livets under i alla avseenden. Det är nog just därför som han tränar för hälsan i första hand och gjort erfarenheter att sådan träning även ger bästa tävlingsresultat.

Även den mest hängivne måste någon gång trappa ner tävlandet, och även Erik Östbye på grund av känsliga luftrör som medför andningsproblem under löpning när han fyller 81 år den 25 januari 2002.

Även om Erik inte är Sveriges bäste maratonlöpare genom tiderna, men tveklöst den märkligaste i många avseenden. Inte minst vad gäller ålder och kan ni tänka er att han är ungefär jämngammal med Gunder Hägg, Arne Andersson, Gustaf Jansson, Emil Zatopek, Alain Mimoun m fl stjärnlöpare?

Lika stor som idrottsman var Erik som människa. Alltid vänlig och förstående mot journalister hur dumma än frågorna kunde vara. Aldrig avvisande mot någon som behövde kost- och träningsråd. ställde alltid lojalt upp för ÖIS i standarstriden och i olika lagsammanhang utan att begära en krona i ersättning, inte ens minsta löpsko. I Solvikingarna har han varit dess störste PR-man och flackat runt och informerat om kost, hälsa och träning. En gång när han på tävling vann en veckas gratis vistelse på hälsohem föreslog Erik diskret att klubbens ledare Bengt Andersson, som hade reumatism, behövde kuren bättre...

Dock är han ingen mes utan har bestämda uppfattningar i många frågor som t ex svensk maratonlöpning.

– Utnyttja alla möjligheter till gratis träning i unga år (se på afrikanerna) och gå, spring, spela fotboll, cykla... men ta det på lek. Träningen måste vara uppbyggande – inte nedrivande. Syrebristträning är ingen effektiv metod för långdistansare. Spring gärna 20 mil/vecka om du har möjligheter och tål det; vid skador alternativträning. Bli vegetarian och helst vegan och drick aldrig under maratonlopp oavsett temperatur, om du vill uppnå det optimala! Tänk alltid på hälsan i första hand som är förutsättningen för allt här i livet. Det gäller bara att ha tålamod och träna varje dag och vänta ut sitt max och vilja bli bäst, så kommer även svenska maratonlöpare att kunna löpa under 2.10 i framtiden. Slopa intervallerna och kör distans/fartlek!

Det senaste halvåret har några typiska maratonklubbar fyllt jämna år som t ex Fredrikshofs IF (100 år) den 3 oktober 2001 och Solvikingarna 40 år den 17 januari 2002. Tycker ni att vi börjar närma oss Svenska Marathonsällskapets 50 år den 22 mars 2002, så har ni helt rätt.

Även Sällskapet har legat Erik varmt om hjärtat och som så många andra blev han medlem 1968, då tidningen Marathonlöparen föddes och därefter betalande medlem tills han blev hedersmedlem 1977.

Fotnot:
Tillägg till personbästa:
Entimmeslöpning 17955 meter i Falköping 10.10.1954 (i samma lopp som 20000m arena)
Komplettering:
VRM 1. M55 maraton 2.53.53 i Väckelsång 1977
VRM 1. M55 maraton 2.42.00 i Göteborg 1978
VRM 1. M55 maraton 2.46.17 i Kristianopel 1980
VRM 1. M60 maraton 2.42.52 i Stockholm 1981
Antal segrar per år: 16 av 22 lopp 1962
Antal lopp totalt: 1109 (t o m skrivande stund 12/12-01)

Goda råd från run4fun

Från Dansk Marathonforening och dess kassör Jes Clausen i Kalundborg har jag fått följande tänkvärda ord som nog gäller i varje löpares liv.

Text : *P A Allensten*

1. Det svåraste steget är alltid det första.
2. Du vet aldrig hur löpningen går förrän efter ett par kilometer
3. En punkt mellan uppvärmningen och utmattningen är det optimala tempot.
   Missar du koncentrationen är den väck.
4. Träningsrundan är som regel kortare än du tror.
5. Löpare rundar gärna av tiderna nedåt och sträckan uppåt.
6. Om du inte är nervös inför en tävling är du förmodli gen inte färdigtränad.
7. Den tid du brukar för att löpa nedför en backe får du aldrig tillbaks när du löper uppför en backe. Det samma gäller vid medvind och motvind.
8. Ibland vill du gärna går en bit, men du gör det aldrig, för någon kan ju se dig.
9. Du kan inte springa förbi ett skyltfönster utan att kasta en blick på dig själv.
10. En motionär är en löpare som springer långsammare än vad du själv gör.
11. Om en löparkamrat börjar tala om sin träningsmängd och goda resultat, kan du räkna med att det är den bästa veckan under året som gäller och inte genom snittet under året.
12. En bilist ser aldrig en löpare som skrattar eller ler. Löparen har som regel fullt upp med att inte bli påkörd.
13. Alla hundägare säger att deras hund aldrig bits – några av hundarna lyder också.
14. När du äntligen fått ett par perfekta löparskor, tas dessa ur produktion och ersätts med en ny modell.
15. Sportdryck och energidryck smakar som regel bara gott när du verkligen behöver dem.
16. Om du känner dig riktigt varm om kroppen i början av en tävling, har du förmodligen för mycket på dig och kommer strax att bli svettig.
17. Alla löpare är antingen skadade, har varit skadade eller kommer att bli skadade.
18. De flesta skador är inte tillfälliga men ofta självför vållade.
19. De flesta skador går bort om du använder den kur som du inte vill använda.
    Nämligen vila.
20. Att springa en maratontävling på hårt underlag är onaturligt, men det har inte hindrat många från att göra det.
21. Tiden är ingen konstant faktor – ju hårdare du an stränger dig i en tävling desto längre är en minut.
22. På en tävlingsdag kan du aldrig hitta en toalett utan en lång kö utanför.
23. Om väderprognosen säger att det kommer att bli ett perfekt löparväder , kan du räkna med att det blir för varmt.
24. Hur bra du än springer, kommer det alltid vara de som springer bättre.
25. Hur sakta du en springer, kommer det alltid att vara de som springer långsammare. Det är nästa omöjligt att komma sist.
26. Officiella tider är alltid exakta. Det är därför du star tar din egen klocka när du passerar startlinjen.
27. Ju äldre du blir, desto längre har du en gång sprungit och desto snabbare var du.
28. I banprofilsbeskrivningarna betyder slätmark – backar, backigt – bergslöpning, bergslöpning – att du skall ha klätterutrustning och syrgas med dig.
29. Du är inte beredd på nästa tävling förrän du glömt hur jobbig den senast var.
30. Det värsta stadiet i en tävling är inte slutet utan när det är lika lång till både start och mål.
31. Om du aldrig har blivit omsprungen av en kvinna, pensionär eller ungdom, kan du vara säker på att det sker i nästa tävling.
32. Långt bak i en tävling med krafter kvar, ger lyckan att passera löpare istället för att bli passerad. Därför är det en bra idé att starta långsamt.
33. Din bästa tävling är som regel den senaste, för du har tränat bra och förberett dig bra.
34. De flesta prisutdelningar tar ofta längre tid än själva tävlingen.
35. Om din tid någon gång verkar vara för bra för att vara sann, så är den som regel det.
36. Om din mor någon gång säger att du ser frisk ut, be tyder det att du har överviktigt.
37. Om du hade vetat när du var yngre, vad du vet idag, så hade du bara gjort ännu fler misstag.

Den lilla vackra byn Klabböle, uppströms Umeälven, är kanske allra mest känt för sitt Energicentrum. Långlöparna har också sitt alldeles eget energicentrum strax bredvid hemma hos veteranen Gunnar Lillieroth, 88 år.

Klabböle – jubilerande marathon-center i norr

Text : *Leif Stening*

Varje höst samlas traktens rutinerade långlöpare, vare sig det gäller marathon, skidor eller orientering, till en uppsummering av den gångna säsongen och för att ladda batterierna för nya utmaningar. I år skrevs idrottshistoria i och med att det var den 25:e långlöparträffen. Det hela inleddes hösten 1977 efter en resa gruppresa till Athen Marathon. Här inledde den forne olympiern Lillieroth, truppgymnastik i Berlin 1936, en sällsam marathonkarriär. Sedan skulle det bli ytterligare 16 lopp i Grekland och totalt 75 marathonlopp.

Frv. Kjell-Göran Holmberg, Jalles TC (50), Toni Gustafsson-Rönnlund, Patrik Skoglund, IKSU friidrott (25) och Mats Flordh, IKSU friidrott (25).

Prisutdelningar av olika slag tillhör en del av inramningen på dessa gemytliga träffar, som i år samlad omkring 35 merittyngda idrottsmän. Årets prisutdelare var skidolympiern Toni Rönnlund. I år hedrades speciellt tre marathonlöpare med Svenska Marathonsällskapets utmärkelser. IKSU-löparna Mats Flordh och Patrik Skoglund tilldelades sällskapets standar för 25 fullföljda marathonlopp. Vid senaste Umemaran passerade dessa båda denna aktningsvärda milstolpe.

Mer än dubbelt så många lopp har Kjell-Göran Holmberg, Bodbyn och tävlandes för Jalles TC Umeå genomfört. Holmbergs långlöparkarriär inleddes vid Stockholm Marathon 1982, ett lopp som gått till historien som det varmaste någonsin, +32 vid starten och där boxarna Floyd och Ingo gjorde upp på löparbanan. Kjell-Göran klarade av Ingemar i loppet och blev knockad av marathonflugan. Skellefteå Midnight Marathon (flitigaste deltagare av alla), Umemaran (näst flitigaste), Stockholm och Vasa Marathon har Holmberg sedan dess frekventerat. Vid årets Vindelälvsmarathon fullbordade Holmberg 50 marathonlopp och därefter har det blivit ytterligare två lopp. Jallelöparen skriver idag 3.17 som sitt personbästa på de 42 km, noterat en ljus sommarnatt i Skellefteå. För dessa (första) 50 strapatser fick Kjell-Göran Holmberg motta Marathonsällskapets bronsstatyett av Toni Rönnlund assisterad av veteranen Gunnar Lillieroth. Holmbergs spontana kommentar om sitt ihärdiga marathonlöpande;

- Egentligen är jag ingen marathonlöpare alls(!) – det är alldeles för långt..

Gunnar och Anna-Maria Lillieroth hyllades också på olika sätt för sina 25 år som värdpar för löparträffarna. Jarl Kollberg och Leif Stening (Johansson), Jalles TC förmedlade sin klubbs och långlöparnas uppskattning för makarna Lillieroths insatser och för att vara en naturlig samlande punkt. Skidveteranen Kjell Wäppling gjorde en eposé i skidans tecken och Gunnar Timner fångade Gunnar Lillieroths sällsamma orienteringskarriär med bland annat en oavbrutet DM-serie åren 1940-2000! Långlöparträffen avslutades på traditionellt vis med bildvisning, en kavalkad av idrottsresor under ett kvarts sekel.

MARATON PÅ VÄG – MEN VART ÄR VI PÅ VÄG ...?

Apropå avdelning marathon så kan det vara på sin plats inför Sällskapets jubileum att erinra något om hur allt började. Tänker då särskilt på nytillkomna medlemmar. "Vart tar alla år vägen?" brukar dom äldre säga och vid fyllda 66 frågar jag detsamma. Var med vid 25-årsjubiléet i Vällingby 1977 som ganska ny medlem och det känns inte alls avlägset.

Text :*Bertil Järlåker*

Vad har då jag som ultralöpare med 33 sådana lopp att till föra i marathonfrågor, kan man undra. Med 190 lopp på dessa klassiska 42.195 m, så har jag väl en och annan synpunkt av intresse. De flesta på tider mellan 2.53 och 3.30 – bara ett enda strax över 4 tim – vilket skedde i vintermaran sistlidna höst, mindre än en vecka efter ett mycket tufft 100-km lopp i norska Bergen. Vid min ålder återhämtar man sig inte lika snabbt som i glansdagarna i 40-50-årsåldern.

Nåväl, en fråga som väckte livlig debatt i Marathonlöparen i mitten och slutet av 70-talet var, att inom Sällskapet utreda begreppet "ett fullföljt marathonlopp". Vid årsmötet 76 bestämdes om en arbetsgrupp, som även skulle utreda, om en övre tidsgräns för ett fullföljt marathonlopp skulle fastställas. Det var ju förstås den senare frågan om tidsgräns, som satte igång debatten! Fram till denna tidpunkt fanns i stadgarna bara grundkvalifikationen för medlemskap, att man fullföljt en mara – någon tidsgräns för motionärer hade inte funnits under alla dessa år som gått sedan första marathonloppet gick av stapeln i Sverige i slutet av 1800- talet!

Ingen hade kommit på tanken ens om en tidsgräns för motionärer eftersom marathon på den tiden mest handlade om en uppgörelse mellan elit och elitmotionärer om SM- och DM-tecken. Loppen var fåtaliga, så även startfälten. Först en bit in på 70-talet började startfälten bli större och man såg en antydan till att marathon lockade också rena motionärer på olika nivåer. Några nya lopp hade tillkommit: Klintehamn, Göteborgs Marathon, Skänninge, Vällingby, Enhörna några gånger, OK Dacke Rödeby, Bromölla, Lugi i Lund, tillkom redan 61 eller 62, var några av dessa. Mig veterligt är det bara Vällingby, Bromölla och Göteborgs Marathon som finns kvar från denna tid – i det senare fallet har det bestämt inte varit alldeles regelbundet? Inte heller Bromölla. Så Vällingby Marathon är ju unikt som det enda regelbundna loppet som finns kvar från äldre tid. Vintermaran med sina 40 år på nacken till hösten i all ära, men det har ju arrangerats på lite olika håll i landet.

På årsmötet 1978 fastställdes maximigränsen för en fullföljd mara

Andra bilden på Bertil himself *Foto: Henry Stjärnkvist*

till 5 tim att gälla i fortsättningen, med möjlighet att erhålla de utmärkelser som nu fanns, standar och diplom. (Först senare kom statyetten och glastrofén.) Styrelsen hade velat ha en snävare tidsgräns än arbetsgruppens, nämligen 4.15 för män och 4.30 för kvinnor. Det fanns insändare i debatten innan som menade, att 4.00 timmar var fullt tillräckligt! Å andra sidan tyckte några, att det var helt onödigt med tidsgräns över huvud taget.

Så här tyckte några av insändarna i Brevlådan: "Undertecknad instämmer till fullo med Sören Winges artikel angående ett fullföljt lopp. Det går ju helt enkelt inte att taga sig fram så långsamt ens joggande som 42 km på 5 tim! Möjligen baklänges! Detta synsätt sårar naturligtvis en hel del som deltager i loppen, men jag vill ändå säga min mening." (Bengt Olsson, Sävedalens AIK) (Min kommentar: Jag vill minnas att Winge ansåg 4 tim borde räcka.)

Tony Bristow, Sällskapets stora tillgång och entusiastisk redaktör i många år hade följande synpunkter (utdrag): "IAAF har utarbetat poängtabeller för de flesta friidrottsgrenarna. .... och få fram en ganska meningsfull poängtabell för maratonsträckan. Min preliminära analys ger följande värden: 1200 poäng -2.01; 1000 poäng -2.12; 500 poäng -2.51; 250 poäng -3.30 och 1 poäng -4.25. .... Kan dessa siffror tolkas som en indikation att gränsen för ett fullföljt maratonlopp skulle med gott samvete kunna sättas vid 4.25?" (Brevlådan, nr 46 av Marathonlöparen okt.78 för dom som vill läsa allt i sin helhet.)

Först med Stockholm Marathons tillkomst 79 blev begreppet motionsmaraton alltmer vanligt. Varje svensk stad med självaktning skulle ha ett lopp om 42.195 m. Kvinnor, äldre löpare och olika kategorier motionärer kom i ökande skaror. Man behövde inte längre vara tränad och rutinerad maratonskubbare för att deltaga i alla dessa lopp, som växte upp som svampar runtom i vårt avlånga land. Kändisar inom olika områden, politiker, varpa- och pilkastare, frimärkssamlare – vilken hobby man än hade så var det ett absolut måste att ha klarat mandomsprovet i ett maratonlopp. Hela denna utveckling, alltmer bort från det gamla begreppet om "elitmaraton" ledde till en ny tidsgräns för Sällskapets medlemmar om 5.30 – den nu gällande.

En ung och smal Ingvar Oldsberg intervjuar Bertil efter maratonloppet Luleå-Boden, juni -83. Loppet blev senare Bodens Fästningsmara. Foto: Örjan Nordmark

Är det bra det med en snittfart på *mindre* än 8 km/tim? Styrelsen av anno dazumal 1978 ansåg snittfarten 9,9 för män (4.15) och 9,4 km/tim (4.30) för kvinnor väl borde räcka. En gräns som var *två gånger* den tid som en elitlöpare behövde. Så resonerade man då.

Tittar man i resultatlistor från 70-talet in på 80 så kan man snart konstatera, att det är synnerligen ovanligt med löpare i ett svenskt maratonlopp med tider över 4 timmar. (Som nu har blivit alltmer vanligt.) Jag har slumpvis valt ut 6 lopp från åren 20-25 år tillbaka från norr till söder: Malmöfrisksportarnas Maraton april 76, totalt 87 deltagare i mål varav 1 kvinna – endast 5 över 4 tim, sämsta tid 4.49; Gotlands maran

Klintehamn, juli 77, totalt 30 i mål varav 1 kvinna, endast 3 löpare över 4 tim, sämsta tid 4.19; Vintermaraton Göteborg, nov. 78, totalt 233 löpare i mål (!) varav 6 damer, *endast 15 löpare över 4 tim* sämsta tid 4.49 (loppet var rekord för Sverige bortsett från Veteran-VM 77 med ca 700 fullföljande). Intressant från Vintermaran då var att hela 96 man kom under 3 tim (Lars Enqvist segrare på 2.19.42) 122 st på tider mellan 3 tim - 3.59; Köping okt. 79, fullföljande: 54 varav 2 damer, endast 2 över 4 tim, 23 man under 3 tim, sämsta tid 4.28; Vällingby mars 80, fullföljande 70 varav 2 damer, endast 1 löpare över 4 tim (4.09), hela 40 man (!) mera än *halva* startfältet under 3 tim; Skellefteå Midnight Marathon juni 81, fullföljande 45 varav 2 damer, *alla* under 4 tim, sämsta tid 3.59 tim.

Tittar man på utvecklingen av samma lopp under 25 år så hade Vällingby Marathon mars 76 totalt 38 man i mål, ingen kvinna, *alla* under 4 tim, sämsta tid 3.29 – *hela 21 man* under 3 tim – ännu ett exempel på *mer än halva startfältet* under 3 tim! Hur såg Vällingbymaran ut nu senast då? Jo, den 31 mars 2001 löpte 96 deltagare i mål varav hela 13 kvinnor, 25 st över 4 tim, sämsta tid 5.00.41 tim. Det mest intressanta med denna jämförelse av samma lopp under ett kvarts sekel är, att endast 15 deltagare – varav 2 duktiga damer! – kom i mål under 3 tim. Förhållandevis lite, således jämfört med ett mycket mindre startfält år 76. Utvecklingen på damsidan har ju bara positivt att komma med, både bredd och kvalité.

Det här är faktiskt inget nytt med funderingar om vart svensk maratonlöpning är på väg! Lennart Julin, allas vår expertkommentator i stora mästerskap i TV skrev följande i en rapport i denna tidning efter vintermaran i Göteborg 78: (utdrag) "När man bevittnat en tävling som denna med den otroliga kvalitetsskillnaden (de främsta sprang mer än dubbelt så fort som de sämsta) undrar man vart maratonlöpningen är på väg. Är inte det parodiska intrycket nära och är verkligen den som håller på 4-5 timmar tränad för maratonlöpning? Likaväl som den som hoppar 1 meter i höjd bör avstå från att starta i nationella tävlingar eftersom den rätta träningen och förmågan tydligen saknas (vilket naturligtvis inte skall hindra en att hoppa höjd för sitt eget nöjes skull i informella sammanhang) bör den som inte kan *springa* maraton inte starta i en nationell maratontävling." Så långt A Lennart Julin. Sällskapet svarade i en red. kommentar: "Eftersom Sällskapet har satt en gräns vid 5 timmar synes det naturligt att det skall finnas ett tillfälle per år i Sverige när målet inte stängs förrän 5 timmar har passerat". (Se vidare nr 41 dec. 18) Man bör ju även tillägga, att det är otacksamt för en arrangör med alltför små startfält, både ekonomiskt och med tanke på all tid dom måste lägga ned för att allt skall fungera. *Heders alla arrangörer runtom i landet för att ni inte ger upp!!!*

När jag efter tio års uppehåll träffade gamla "rävar" igen på några maror förra året, är det slående hur många som har samma iakttagelse, alltså att standarden särskilt under senaste årtiondet sjunkit katastrofalt. Fortsätter det så i den takten så gör väl maraton i ordets rätta bemärkelse mycket snart inte längre skäl för namnet – ett vägskäl där somliga tycker att vi befinner oss redan. Det är svårt att skruva tillbaka tiden – motionsmaraton har ersatt det gamla begreppet om "elitmaraton". Och har kommit för att stanna? Maraton skall ju kunna vara till för alla, inte minst med tanke på den växande skaran av äldre löpare, men något tycks ju ha gått snett. Det är ju även en fråga om anseendet och ansiktet utåt. I Marathonlöparen nr 41 mars 77, som var en jubileumstidning, blickade man 25 år tillbaka och erinrade om de ursprungliga stadgarna, när Sällskapet bildades 22 mars 1952, man skrev: "att värna sagda kårs anseende och idrottsliga intressen; att söka blåsa liv i och popularisera maratonlöpning i Sverige." Alla entusiaster som har jobbat för dessa ideal under årens lopp har ju kunnat glädja sig åt många svenska framgångar internationellt. Från att ha varit en nästan okänd sport ända in på 70-talet för idrottsintresserade, så fick vi uppleva en glansperiod, särskilt på 80-talet, när maratonlöpning blev känt och aktat för snart sagt varje svensk.

Även om medlemsantalet har sjunkit på senare år så är det ändå inte så tokigt (c:a 1.600). 1955 fanns i medlemsregistret bara 42 personer... Nu behövs dock nya friska tag: kanske det vore något att ta upp en gammal idé igen om en maratonserie? En

De bästa först, sen damerna och sist "gubbarna" – så brukar det se ut i mål. Men i Sällskapet är väl ett bra motto: Tillsammans i långa rader mot nya mål! Teckningen på 50 års jubileum, tecknat av Bertil

sådan fanns i Sällskapets regi, mitten-slutet av 70-talet. Svenska Maratonserien, kallad, en lagtävling om 3-mannalag. Sammanlagd tid gällde med poängberäkning. Omkring dussinet lag deltog, där några klubbar fick ihop flera lag – Solvikingarna, där jag själv deltog, hade som mest hela fyra lag.

Det är långt ifrån första gången som Sällskapets medlemmar "tycker till "om hur vi vill ha vår tidning. I ett nummer från 1978 vill Göran Ronge, Stockholm bl.a. ha: "Porträtt av framstående internationella löpare: Innan OS, EM etc (tävlingar som kan följas i TV), genomgång av vilka löpare som anses ha chans till seger, ranking, tips från olika maraton... kort sagt, en sorts TV-guide." Vidare: "Fler bilder i tidningen; årets, månadens etc maratonlöpare, en presentation med träningsprogram, en normal vecka, diet, uppladdning inför loppet, erfarenheter...."

Själv har jag några idéer: Ordna en fototävling med publicering av bästa, utvalda bild i varje nummer av Marathonlöparen (6). Det skall vara *roligaste* eller *annorlunda* maratonbilden, helst svartvitt. Röstning bland medlemmarna om bästa bilden under året efter sista numrets utgivning. Flest röster vinner uppmuntringspris, overall, tröja etc. En redaktionsjury ansvarar för tävlingen och valet av bästa bild.

Vidare: Försöka göra Marathonlöparen om möjligt ännu bättre (med innehåll för en bredare läsekrets) och via distriksombuden försöka sprida kännedom om vår tidning och informationsblad om Sällskapet på platser *utanför* vår "maratonvärld". D.v.s. varhelst idrott av olika slag pågår, hallar, idrottsplatser – varför inte även campingplatser och turistbyråer? och inte minst *ortens bibliotek!* En blivande maratonstjärna eller maratonmotionär kan befinna sig precis var som helst! Det gäller att tänka om, att bredda oss på nya områden, för att få fler medlemmar. Vidare: Köpa material eller engagera någon skrivförmåga bland medlemmarna till en idrottsnovell som följetong av maratonkaraktär, påhittad eller med stoff hämtat ur verkligheten. (Än en gång: vår tidning måste nog se väsentligt annorlunda ut för en bredare läsekrets, typ norska Kondis eller internationella löparmagasin. Skall vi bli fler, så hänger det nog mycket på hur Marathonlöparen ser ut och vilken spridning den får.) Ett idrottskorsord som bildkryss lite då och då skulle nog pigga upp tidningen. Självklart med det väsentliga kvar – maratonreportage och resultatlistor – men det borde finnas utrymme för nya idéer. Föreslår även en samlingspärm för vår tidning att ha lättillgänglig i bokhyllan, förslagsvis plats för 5 års samlande, alltså c:a 30 nummer. Flera bör tycka till – ju fler synpunkter och förslag ju bättre tidning. *Alla som jobbat med tidningen under årens lopp är verkligen heder värda, det måste understrykas!* Men ingenting är ju så bra att det inte kan bli bättre.

Maraton skall vara till för alla, det är helt klart. En 98-årig grek, Dimitrion Yordanidis , har sprungit maran på 7.33 timmar och äldsta kvinna är den 88-åriga amerikanskan Mavis Lindgren, som i New York Marathon -95 kom i mål på 8.11.09 tim. Hon började tävla först efter fyllda 70. Det är ju med tanke på åldern helt otroliga prestationer – liksom när vår egen svenske kämpe Sverre Nilsen kutar i mål i Vintermaran nu senast på 4.56 – vid 80 års ålder! Men kan man tala om löpning? Frågan är: vad är löpning, vad är jogging, vad är beskedlig lunk? Den frågan skall jag försöka reda ut, en personlig betraktelse vill säga, i ett kommande nummer.

Vi måste nog acceptera att vi lever i en annan tid med andra vanor och förutsättningar än för 25 eller 50 år sedan. Det elittänkande som var så vanligt då passar inte för den breda maratonmassan med begränsad tid för träning – det finns ju så många andra intressen idag. Ungdomen väljer roligare sporter än de fysiskt krävande konditionsidrotterna. Dom som vill slita hund, plåga sig och ta sitt maratonspringande på seriöst, blodigt allvar, dom får väl göra det... Å andra sidan: en generöst tilltagen tidsgräns skall väl rimligen inte vara ett *riktmärke* för deltagande på marathon och tycka det är lika mycket värt bara man ser till att fullfölja innan tiden gått ut?

Vi skulle behöva mycket mera uppmärksamhet från media, särskilt TV för att öka intresset! (Som det var i början på 80-talet.) När detta skrivs har man just fått se responsen av Thomas Johanssons tennisframgång i Australien bland småkillar och tjejer. Men att TV-bevaka ett maraton på landsbygden kan väl inte vara intressant för den breda publiken? "Vi måste se till vad folk vill se." Så tycker TV-sporten. Eller med andra ord: *dom* bestämmer vad vi vill se! Jag *vet* för jag stångade min panna blodig under många år i mina försök att sprida kunskap och intresse för ultralöpning. Sverige är tyvärr inget land för att springa riktigt långt (knappast ens maraton) med en idrottskultur, där lagidrotterna dominerar folks intresse.

Avslutar för den här gången med följande tänkvärda ord (hämtade ur Idrottsboken årg. 45) av Fredrikshofaren Henry Palmé, "Palmen" kallad, som på en oerhört krävande och backig bana ändå vann *1944 års SM-maraton* på den näst snabbaste mästerskapstiden så långt: 2.27.38 tim: "För övrigt önskar jag att folk i allmänhet någon gång ställde undan cykeln (!), en stärkande långpromenad skulle vara bättre. För c:a 10 år sedan kunde man se massor av spänstigt folk på vägar och stigar, numera sällan någon, alla åker cykel i slö och maklig takt. Bekvämt – men ynkligt. Det är inte så man lever efter regeln – en sund själ i en sund kropp."

Jo, jo, – tiderna har verkligen blivit annorlunda! En stor del av svenska folket – som inte springer maraton eller motionerar som vi – skulle nog må mycket bättre och få ökad kondition om man någon gång ställde undan bilen (inte cykeln!) och tog en stärkande långpromenad eller joggingrunda. Vi är ju faktiskt skapta för att röra på oss – inte sitta still...

TERNHAG JAN

HÖGBERGSGATAN 46: 5 TR
11826 STOCKHOLM

Umemaran

veteran-SM arrangör 2002

Norrlands äldsta marathon lopp, Umemaran, jubilerar 2002 när loppet går för 30:e gången. Detta är ett starkt skäl till att Jalles TC Umeå tilldelats värdskapet för årets veteran-SM i marathon. Umeå har en gång tidigare arrangerat SM-tävlingar i marathon. Året var 1978, då IFK Umeå och Jalles TC stod som värdar för senior-SM. Umemaran har en utlalad flak banprofil med vändpunkt efter halva distansen. Banrekorden ligger på 2.28 respektive 2.53 för män respektive kvinnor. Tävlingsdatum blir lördagen den 12 oktober. Vi återkommer i ett senare nummer med en historik över detta anrika lopp i norr.

RESULTAT

Marathon des Chateaux du Médoc 2001-09-08

M/1	Remond Philippe	2.31.20
K/1	Vasseur Nathalie (37:e totalt)	2.55.34

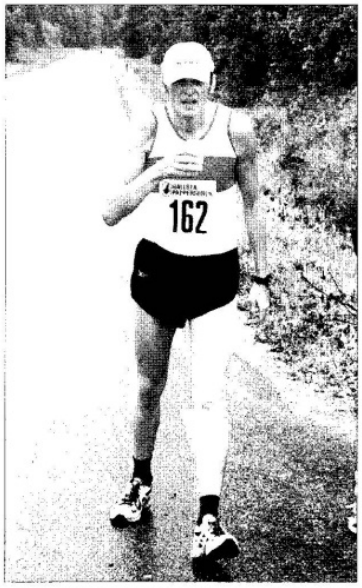
Svenska deltagare

87	Axelsson Tom	3.08.52
135	Eriksson Krister	3.15.15
284	Kingstad Rickard	3.29.46
366	Björnermark Thomas	3.34.51
381	Serigstad Sven	3.35.48
491	Ericsson-Lif Margareta	3.41.38
527	Lundmark Tommy	3.43.06
615	Olivestod Tommy	3.47.11
658	Hahn Anders	3.49.04
718	Nilsson Staffan	3.51.35
727	Wallfelt Chris.-Henrik	3.51.35
729	Skoglund Sune	3.51.58
767	Järplid Peter	3.53.20
851	Sköldefors Torbjörn	3.55.38
884	Uggla Nils	3.56.42
1000	Sihver Ken	3.59.43
1174	Nilsson Ingvar	4.04.34
1256	Johansson Kjell	4.07.35
1305	Svensson Bengt-Åke	4.08.51
1336	Sandberg Matti	4.09.43
1352	Gustavsson Ulf	4.10.20
1353	Åhman Olle	4.10.20
1490	Holm Arne	4.14.07
1615	Ulmeståhl Stefan	4.17.03
1659	Olofsson Håkan	4.17.41
1713	Rydzén Per-Olof	4.19.06
1981	Hallbäck Mikael	4.25.50
1998	Ryfors Tomas	4.26.10
2002	Lövdahl Ronny	4.26.14
2021	Tedelund Tommy	4.26.54
2042	Nilsson Sven	4.27.26
2051	Gyllenrot Jan	4.27.44
2113	Hoatson Alec	4.29.24
2163	Olsson Malin	4.30.18
2185	Lundberg Peter	4.30.50
2211	Hansson Sonja	4.31.18
2310	Widegren Stefan	4.33.32
2354	Fritjofsson Arne	4.34.18
2468	Nielsen Lars	4.36.26
2535	Frisk Harry	4.37.46
2595	Bjärstål Hans	4.39.13
2657	Adolfsson Greta	4.40.28
2684	Norrby Johan	4.41.01
2856	Adolfsson Joakim	4.44.29
2884	Tallberg Per-Inge	4.45.09
2948	Wahlgren Lennart	4.46.21
2987	Jönsson Bengt	4.47.08
3025	Andersen Stig	4.48.05
3032	Gustavsson Margareta	4.48.19
3035	Fardell Christina	4.48.22
3045	Yderberg Patrik	4.48.43
3046	Hagström Greger	4.48.43
3093	Skogsund Kent	4.49.27
3099	Tupp Åke	4.49.37
3129	Granberg Nils-Johan	4.50.18
3187	Siby Carl-Gustaf	4.51.19
3198	Barclay Brian	4.51.36
3310	Jullig Claes	4.54.35
3313	Eneroth Stefan	4.54.37
3341	Lindberg Stig	4.55.11
3397	Ruberg Lars	4.56.00
3398	Ivarsson Martin	4.56.01
3399	Emanuelsson Bjarne	4.56.01
3400	Magnusson Bernt	4.56.01
3489	Edin Mats	4.57.44
3669	Kempe Agneta	5.01.03
3713	Kopra Eva-Liisa	5.01.36
3720	Beccu Taina	5.01.45
3726	Höglund Margareta	5.01.58
3734	Hagström Fredrik	5.02.14
3745	Sjösten Jan	5.02.19
3904	Fröberg Ulf	5.06.43
4043	Larsson Lars-Gunnar	5.09.49
4075	Svensson Göran	5.10.36
4100	Söderman Sten	5.11.16
4168	Jonsson Ida	5.12.46
4179	Simonsson Marita	5.13.09
4271	Fransson Sören	5.15.36
4331	Karlsson Stefan	5.16.58
4344	Olofsson Birgitta	5.17.02
4345	Holm Erik	5.17.02
4388	Ursfält Hasse	5.17.55
4398	Berglöw Jan	5.18.15
4412	Larsson Ulla-Brit	5.18.42
4413	Larsson Stig	5.18.42
4499	Raub-Segell Elke	5.20.10
4536	Senneby Ulf	5.20.53
4537	Larsson Beng-Erik	5.20.53
4553	Sikström Bo	5.21.02
4953	Eriksson Leif	5.21.37
4664	Sjösten Anders	5.23.00
4752	Pettersson Kjell	5.24.55
4850	Lundmark Karin	5.26.50
4854	Olsson Britta	5.26.56
4866	Ivansson Richard	5.27.06
4870	Knutsson Hans	5.27.07
4920	Möller Jan-Erik	5.28.20
4952	Berg Krister	5.29.21
5097	Ericsson Bengt	5.33.09
5179	Johansson Sture	5.35.43
5180	Johansson Rigmor	5.35.43
5214	Öberg Kjell	5.36.23
5273	Rosén Yngve	5.37.44
5280	Karlsson Marianne	5.37.50
5404	Söderman Agneta	5.41.20
5406	Lejerskog Sten-Erik	5.41.24
5408	Jacobsson Lars-Olof	5.41.26
5467	Nylander Bo	5.43.57
5468	Svensson Kjell	5.43.58
5481	Svensson Ann-Christin	5.44.21
5527	Palm Johan	5.45.39
5528	Palm Göran	5.45.40
5586	Emanuelsson Clas	5.47.30
5639	Norrby Olle	5.49.10
5799	Anneling Kristina	5.54.27
5800	Bengtsson Joakim	5.54.27
5959	Johansson Birgit	5.59.14
5960	Johansson Conny	5.59.14
6015	Lindholm Hans	6.00.08
6016	Lindholm Hans	6.00.08
6186	Frölander-Jansson eva	6.03.55
6339	Andersson-Drugge Ing-Marie	6.07.07
6491	Wallfur Asta	6.12.20
6665	Bergvall Karl-Gustav	6.20.58
6740	Gustavsson Lars-Ove	6.23.56
6783	Hjertman Agneta	6.27.05
6784	Lembke Peter	6.27.05
6785	Lembke Ulla	6.27.05
6836	Knuts Per-Olov	6.30.24
6854	Lindholm Jan	6.32.02
6900	Höglund Greger	6.37.27
6901	Carlsson Lenita	6.37.28
6960	Tham Krister	6.43.45
6975	Ollinger Lennart	6.44.31
7068	Sjöberg Tina	7.06.39
7069	Skarin Göran	7.06.39
7086	Andersson Lars	7.12.50

MELBOURNE MARATHON 2001-10-14

1.	Todd Ingraham	(1)	2.23.58
10.	Samatha Hughes	(1)	2.39.44
210.	Robert Alnebring	(27)	3.17.15
489.	Jan-Åke Östlund	(24)	3.38.51
1109.	Birgitta Jarring	(2)	4.31.43
1172.	Leif Skogland	(90)	4.41.54
1229.	Kerstin Berglund	(11)	4.56.56
1230.	Bengt Berglund	(98)	4.57.01

Inom parentes anges placering i resp. åldersklass



Robert Alnebring (här i Kolarmora Marathon) Foto: Jan Lind