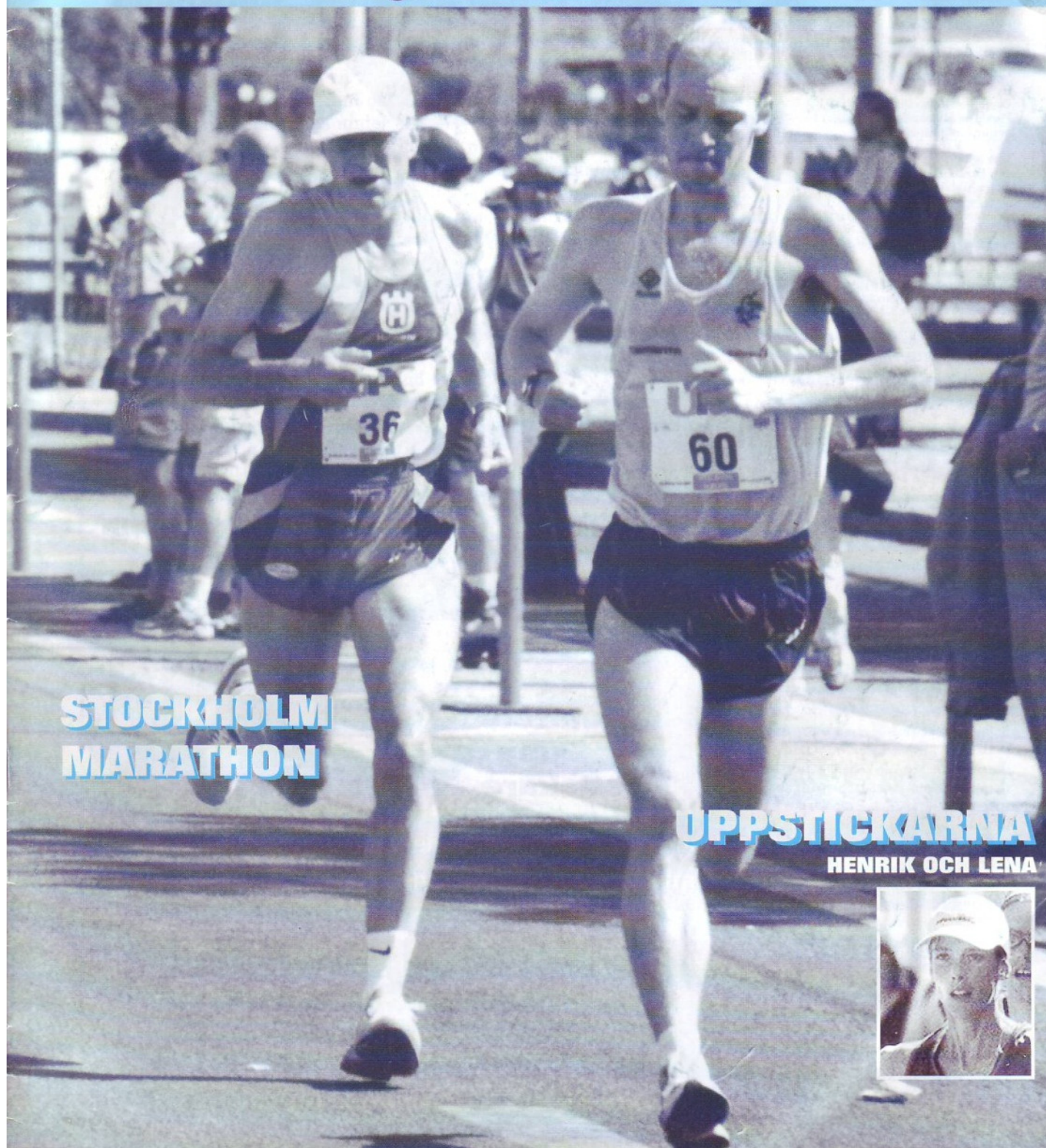


Marathon LÖPAREN



Årg. 35 Nr 179 Juli 3/2002



**STOCKHOLM
MARATHON**

UPPSTICKARNA

HENRIK OCH LENA



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

Redaktionsråd:
 Jan Lind: 08-626 94 49
 Leif Stening: 090-13 64 97
 Jan Paraniak: 08-746 61 11
 Per-Arne Allensten: 08-580 306 14

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

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

Vice ordförande/utmärkelseansvarig:
 Jan Paraniak, 08-746 61 11
jan.paraniak@telia.com

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

Medlemsregistrator:
 Anita Gustafsson, 08-26 61 18
anita.gustafsson@mbox304.swipnet.se

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

Resultatredaktör:
 Leif Stening: 090-13 64 97
leif.stening@umehus7.ac.se

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:
 Monika Simson, 08-756 07 92
 Ann-Marie Andersson, 08-718 58 73
 Mikael Hill, 08-532 540 01

Svenska Marathonsällskapets distriktombud

Blekinge: Bengt-Åke Svensson, 0455-507 66
Bohuslän-Dal: Leif Skogland, 0531-104 48
Gotland: Björn Jungnelius, 0498-27 23 17
Gästrikland: Kenneth Zettergren, 026-68 75 01
Göteborg: Frank Brodin, 031-795 21 43
Halland: Börje Mattisson, 0430-711 34
Hälsingland: Leif Danielsson, 0650-224 12
Jämtland-Härjedalen: Mats Zetterlund, 0670-122 88
Norrbottnen: Leif Strömbäck, 0921-107 37
Skåne: Gert-Inge Tapper, 046-588 59
Småland: Lars Thorstensson, 0470-136 18
Stockholm: Monika Simson, 08-756 07 92
Södermanland: Lars-Olof Israelsson, 0152-136 07
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 30 augusti
 Manusstopp: 7 augusti.

INNEHÅLL



4

Stockholm Marathon**Leif Stening**

7



12

Att vara farthållare i Stockholm Marathon**Fjolårets uppstickare**

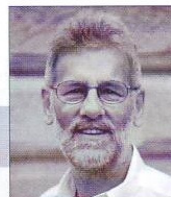
16



Full fart vid vår monter	8
Broloppet 2002	10
Hedras den som hedras bör	14
Leidsche-Rijn marathon	17
En mara i Mäss-staden Hannover	18
Resultat	20

Omslag: Åldern saknar betydelse. Här kämpar fjolårets uppstickare Henrik Östling med nästan dubbelt så gamle elitveteranen Erik Gerdin.

LEDAREN



Så har då den stora löparhelgen i Stockholm avslutats. För Sällskapets del började den mycket tidigare med att efterlysa "farthållare" i tidningen och Internet-sidan. Vi samarbetade med Stockholm Marathon med denna av många löpare mycket uppskattade uppgift.

På torsdagen byggde vi montern vid nummerlappsutdelningen och på fredagen var det full fart med mängder av löpare, medlemmar och blivande medlemmar som besökte oss och "farthållarmontern".

Några medlemmar kom också och hämtade sina standar och statyetter i montern där alla i styrelsen fanns under olika tider.

Själv var jag på lördagsmorgonen ombord på Marathonexpressen från Göteborg, där även TV4 hade ett team med. Det var omkring 200 löpare med anhöriga som ombord på tåget fick sina nummerlappar och påsen, alla var vid gott humör vilket kanske till en viss del berodde på att alla verkade känna varann sedan tidigare. Vid ankomsten till Stockholm blev de transporterade med buss till en skola intill Stadion där de kunde byta om. Hemresan skedde sedan med nattåg.

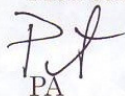
Efter själva loppet var det meningen att våra uppstickare Lena Gavelin och Henrik Östling skulle få sina stipendier på Östermalms IP. Nu blev det inte riktigt så, eftersom Lena Gavelin gick och vann, med påföljd att hon blev firad på annat håll bl.a. i Kungsträdgården. Henrik fick i alla fall sitt stipendium vilket han uttryckte sin uppskattning för. Lena kommer att få sitt vid ett senare tillfälle.

Bland många tappra löpare sprang Hans Orsing sitt 631:a maratonlopp.

Visste ni att av de 14134 anmälda löparna var 2735 kvinnor, det gör 19,4%. 72 löpare har sprungit alla loppet, 6267 löpare kom från utlandet vilket innebar att 44,3% av deltagarna var utländska löpare, varav den finska gruppen var störst med 4114 st.

Den 20:e Strömmingsmaran går den 18 augusti och Sällskapet kommer att köra en charterbuss dit med start från Centralen kl. 07.00 Bussen kommer att göra stopp i Uppsala och Gävle. Ni som bor i detta område tag chansen och kom med. (se separat annons)

Med sommarhälsningar


PA

"Titta gärna in på vår hemsida marathon.se/marathonsallskapet och det nya "diskussionsforum" där du kan framföra dina åsikter."

Löparnas plats på Internet

- direktanmälan till de stora loppet - 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>

Stockholm Marathon: GRATTIS PATRIK! V

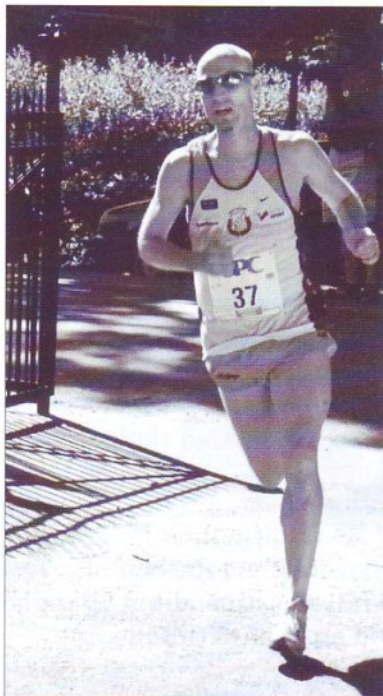
*Utan tvekan var det vår medlem **Patrik Gustafson** som blev det stora utropstecknet vid årets Stockholm Marathon.*

Text och foto : Jan Lind

Patrik gjorde rakt igenom ett synnerligen väldisponerat lopp och smög sig långsamt allt närmare täten. 18:e man vid 10 km på 33.42, 13:e man vid halva sträckan 1.12.01, 9:e vid 30 km 1.42.36 och slutligen sju i mål efter att ha passerat Enhörnalöparna **Magnus Bergman** och **Anders Karlsson**. Slutresultatet blev att Patrik kunde glädja sig åt en andra-placering i SM efter **Alfred Shemweta**. Imponerande! Patrik imponerade på mig redan när han vann Växjö Marathon 1999, men satade sedan på triathlon för att nu komma tillbaka på maratonsträckan. Det tackar vi för!

En annan av våra medlemmar som imponerade var **Johan Sand**, helt oseedad, som sprang i mål på 27:e plats på efter omständigheterna, 26° och sol, förnämliga 2.40.21

För knappt två år sedan jagade Johan en tid under tre timmar vid Östergarn Marathon, vilket han så



Dagens stora överraskning Patrik Gustafson springer in på Stadion.

när lyckades med, men sedan dess har han trappat upp sin träning väsentligt. En tid ner mot 2.32-2.33 ligger snart inom möjligheternas gräns för Johan.

Vi skall heller inte glömma bort en annan av våra medlemmar, **Dan Agnarson**, som aldrig gör ett dåligt lopp. Denna gång räckte hans tid

2.39.24 till en 20:e plats.

Stefan Ulmeståhl segrade i 50-års-klassen och bland damerna placerade sig, i mycket hård konkurrens, **Marlene Persson** på 14:e plats och **Kajsa Friström** som 16:e.

F.ö. hänvisas till resultatbörser där alla våra medlemmar, som placerat sig bland de 500 främsta, finns redovisade.

Segrare i årets Stockholm Marathon blev som bekant marockanen **My Tahar Echchadli** på 2.18.20 före **Alfred Shemweta** 2.20.52. I damklassen segrade **Lena Gavelin** på 2.33.48 före **Marie Söderström-Lundberg** 2.36.30.

Meningen var att Lena skulle få motaga Svenska Marathonsällskapets uppstickarpris för 2001, ett stipendium, men detta fanns inte tid till att dela ut, eftersom Lena blev upptagen med segerintervjuer. Däremot delades grabbarnas uppstickarpris ut till **Henrik Östling**, för hans insatser i fjolårets Stockholm Marathon och Vintermaran.



Bland tusentals löpare igenkännes bl.a. Anders Hedefjäll (1034).

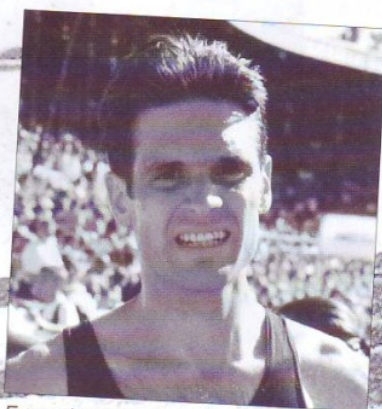


Anders Szalkai (1) tar snabbt täten före Simon Gutierrez (18) och Christer Ryman (49)

ILKEN PRESTATION!



Enhörnalöparna Patrik Hallén (16) och Anders Karlsson (20) i täten för en klunga med bl.a Idis Ibrahim (19), Patrik Gustafson (i solglasögon) och Runar Höiom på Strandvägen efter 9 km.



En mycket nöjd Johan Sand strax efter målgång.



Lena Gavelin på väg uppför Sturegatan.

VEM ÄR LEIF STENING?



Som flertalet av våra medlemmar säkerligen har noterat har vår resultatredaktör Ulf Mathiasson, ersatts av Leif Stening från Umeå i samband med årsmötet. Vem är då denne man? Jo, Leif hette fram t.o.m. senaste årsskifte Johansson i efternamn, och då är det säkert många som känner igen hans namn bland topplaceringar i 45-årsklassen.

Text: Jan Lind

Första gången jag träffade Leif och lärde känna honom var vid Umemaran 1998. Han kom då och hämtade mig vid tåget på morgonen, bjöd på en utsökt frukost i sitt hem innan vi fortsatte mot tävlingsplatsen, visade mig runt och presenterade mig för sina klubbkamrater. Sedan sprang han själv loppet och efter målgången assisterade han mig vid utdelningen av utmärkelser innan han körde ned mig till nattåget hem. Att jag fick en minnesrik dag berodde mycket på Leif, men givetvis även på hans trevliga klubbkamrater. (Låt mig redan här rekommendera dem som har möjlighet att boka in veteran-SM i Umeå 12 oktober!)

Leif är nu 49 år, i sin bästa maraton-ålder, som han själv uttrycker det, gift med Kikki och har två tonårsdöttrar, Torun och Emelia, som visat visst löpintrasse. Han är född på Gotland (Rute), men uppväxt i Kalvträsk i norra Västerbotten. Denna by är mest känd för att vara fyndplats för världens äldsta skida, omkring 5200 år.

Hur kom det sig då att det blev friidrott och inte skidåkning för Dig?

-Jo, det blev naturligtvis en del skidåkning, men främst var det Bengt Persson (BP) och Karl-Uno Olofsson, som var våra förebilder. Vi grabbar i byn byggde egna hinderbanor och

vattengravar på någon åkerlapp. Sprinterloppen gick mellan de på den tiden relativt täta mjölkpallarna.

Så småningom flyttade familjen till Burträsk och sedan blev det gymnasiet i Skellefteå. Där kom Leif genom skolidrotten i kontakt med därvarande AIK och hävdade sig väl på såväl 100 m (11.4) som 400 m (52.0). Jag har faktiskt tampats mot Anders Olsson, Hässelby på kvartsmilen och vill gärna ha revansch nu i sommar!

Mot denna bakgrund, hur kom det sig att Du började springa marathon?

- Jo, joggingvågen kom ju i samband med att jag började trappa ner sprinterlöpningen, så jag anmälde mig till Stockholm Marathon 1982. Jag hade en överdriven respekt för distansen och hade noga kollat in när repen skulle dras. Termometern visade på drygt 32°, så premisserna var lite speciella. Ingo och Floyd fick i alla fall stryk, men så mycket mer var det väl inte. (3.52).

Ganska snart efteråt kände Leif att detta var kul och att det skulle gå att spänna bågen lite hårdare. I sin sjunde mara, Skellefteå Midnight Marathon, sprang han för första gången under tre timmar.

Leif fortsätter - Det var en mental kick! Sedan den tävlingen har flerta-

let lopp hamnat på "rätt" sida om gränsen. Jämnheten har varit mitt kännemärke under de dryga två decennier som jag nött asfalt. Personbästa är 2.49 och fjolårsbästa 2.56. Det har totalt blivit 49 lopp. Min ambition är att passera 50 innan jag fyller 50 nu i höst.

År 1987 bytte Leif klubb till Jalles TC, eftersom han sedan en tid tillbaka flyttat till Umeå för studier på Universitetet. Bland veteranerna i denna förening är mottot: "Hellre än bäst", vilket Leif tycker är en bra ledstjärna.



Vindelälvsloppet 2001.
Foto Lars Fällman

Vad jag förstår är Du mycket engagerad i föreningsarbetet och Du blir väl inte helt sysslolös inför årets veteran-SM?

- Nej, verkligen inte. Jag är sedan en tid sekreterare i klubben och i hög grad involverad i arbetet kring Umemarän. Årets värdskap för veteran-SM är något som speciellt engagerar oss. Inom klubben har vi även tagit initiativ till Kvarken Marathon Cup, ett samarbete mellan maratonloppen i Vasa och Umeå, som nu i höst äger rum för sjätte året i följd.

Parallellt med klubbverksamheten så har Leif haft styrelseuppdrag inom Västerbottens Friidrottsförbund sedan slutet av 70-talet, varvid främst utbildningsfrågor legat på hans bord. Leif var även med i arrangörsstaben för en inomhuslandskamp mellan Sverige, Finland och Baltikum, men tycker att det är betydligt lättare att arrangera ett maratonlopp.

Hur mycket tränar Du egentligen för att göra såpass bra resultat som Du gör, Leif?

- Det brukar bli c:a 260 mil löpning och c:a 100 mil skidåkning per år! De fem senaste åren har jag åkt Vasaloppet (5.43) och en hel del lokala långlopp. Men här är det nog tekni-



Vaasa marathon, Finland

ken snarare än uthålligheten som sätter mina gränser.

Du är ju forskare vid Umeå Universitet, om jag har förstått det rätt. Inom vilket område forskar Du?

- Ja, jag är både lärare och forskare vid sociologiska institutionen. Mina specialområden är organisationsfrågor och arbetsmarknadsförändringar. Bl.a. har jag medverkat i en bok om flexibiliteten på arbetsmarknaden i Kanada och Sverige.

Har Du några visioner om vad Du kan göra för Svenska Marathonsällskapet?

- Jag kommer ju att syssla med resultat och statistikfrågor i Marathonlöparen och hoppas kunna utveckla detta lite mera. Här tycker jag att norska KONDIS är en bra förebild. Sällskapets främsta uppgift ser jag som en utåtriktad verksamhet. Vi får inte bli en sluten krets för inbördes beundran, där vi gör maratonlöpning till något märkvärdigt och oöverstigit. Istället skall vi ständigt locka andra att pröva denna förträffliga motionsform, som både har fysiska och mentala dimensioner och oftast även innebär naturupplevelser. Att arbeta med att försöka höja den arrangörsmässiga kvaliteten och samordningen mellan våra maratonlopp ser jag också som angelägna frågor.

Ja, utan tvekan kommer Leif Stening att bli en värdefull förstärkning i styrelsearbetet!

Följ med till Söderhamn den 18 augusti 2002 till den 20:e Strömmingsmaran

Svenska Marathonsällskapet kommer att köra en charterbuss från Stockholm till tävlingen.

Vi kommer att avgå från Stockholm C, Klarabergsviadukten kl. 07.00 med stopp i Uppsala och Gävle.

Återresan sker efter tävlingarnas slut och efter prisutdelningen. Möjlighet till någon matbit under hemresan kommer att finnas.

Pris för denna resa är Sek 300:-

Anmälan nu direkt till per-arne.allensten@home.se
eller ring 08-58030614

FULL FART VID VÅR MONTER

Det var full fart vid vårt informationsbord både på fredagen och lördagsförmiddagen inför Stockholm Marathon.

Text: Jan Lind

Framförallt besöktes vi av många av våra medlemmar, som ställde frågor och uttryckte önskemål om olika saker eller som enbart kom fram till oss för att säga "hej".

Samtidigt hade vi nöjet att dela ut ett flertal utmärkelser; **statyett** till Hasse Ursfält, Lennart Hjalmarsson, Kjell-Göran Holmberg och Mats Persson medan Christer Larsson och Mats Flordh fick mota sina välförtjänta **standar**.

(Anders Persson tog senare emot sin statyett efter loppet vid Eftersnackskaféet.)

Tommy Nilsson fick äntligen mota en ny vandringspokal i 40-årsklassen för Vintermaran. Den gamla pokalen försvann på något mystiskt sätt, vilket var synd eftersom denna vandrat sedan 1994. Men på Tommys



Tommy Nilsson tar emot Vintermarans vandringspokal. Foto: Jan Ternhag



Lennart Hjalmarsson tar emot sin statyett av Jan Lind. Foto: Jan Ternhag

pokal finns nu alla namnen på tidigare segrare; Ove Olsson 2 gånger, Ulf Lundengård, Örjan Lund, Stefan Ulmeståhl, Carl-Johan Olovsgård 2 gånger samt Tommy Nilsson själv. Tyvärr fick vi inte kontakt med så många presumtiva medlemmar som vore önskvärt, eftersom många hann smita förbi medan vi pratade med våra medlemmar, men hundratals informationsblad delades i alla fall ut. Vi hoppas att detta skall ge utdelning under de närmaste veckorna.

Stockholm Road Runners Club**LÖPARRESOR 2002/03**

Berlin Marathon	29 september
Rio Marathon	05 oktober
New York City Marathon	03 november
Havanna Marathon	17 november
Lissabon Marathon	01 december
Sylvesterloppet Sao Paulo	31 december
Prag Halvmarathon	22 mars 2003
Berlin Halvmarathon	06 april 2003
London Marathon	13 april 2003
Madrid Marathon	27 april 2003
Prag Marathon	18 maj 2003

Hemsida: www.marathon.se/srrc**Tel: 08-54066948 Fax: 08-54066949 Email: srrc-sweden@swipnet.se****Adress: Box 446, 184 26 Åkersberga**

BROLLOPPET

2002

BANAY WEBBPRODUKTION - WWW.BANAY.COM

Den som inte halvan tar...Ja, jag vet! Detta är en tidning för maratonlöpare, och allt som skrivs brukar handla om detta; men härmed tänker jag knäcka detta monopol. Det kan bli ganska begränsat att bara kåsera om 42,2 kilometer, särskild med tanke på att jag inte är en mara-slukare.

Text: Rebecka

Dock - tar man helan ibland - så tar man säkert också halvan. Det gör i alla fall jag. Om inte annat så är en halvmara bra träning inför en hel. Nu vill jag bryta den tidigare snäva inriktningen i denna tidning och från och med nu även skriva om andra sträckor; dock tänker jag hålla mig till långa sådana. Jag vill naturligtvis inte helt tappa surt förvärvat stil och klass. **Brolloppet** Jag är mycket begeistrad i Malmö och har massor med trevliga minnen därifrån. Staden är charmrande med alla sina ståtliga byggnader, uteserveringar, Kallbadhuset, långa sandstränder, Malmöhus, Limhamnsfältet, Pildammsparken och övriga gröna plättar och icke minst utsikten över Öresund, som uppenbarar mitt kära fosterland i fjärran. En del av mina gladlynta förväntningar inför Brolloppet kunde sannolikt tillskrivas själva lokaliteten. Jag var med redan första gången, då premiärloppet gick för två år sedan och kände mig redan som en erfaren kvinna, då jag anträdde bussen vid Malmö Stadion i god tid före beräknad avgång. Efter en be-

kväm frakt över bron började vedermoderna. Min första frustration inträdde, då vi i god fart passerade förra loppets avstigningsplats, för att i stället avlämnas en kilometer därifrån. Med en viss kännedom om trakten, tack vara min danska uppväxt och ett hyggligt lokalsinne, som sa

nödiga (om uttrycket tillåts) eftersom buskarna var tämligen tunnsådda på bron. Speakern meddelade oupphörligen i högtalarna, att alla bagagepåsar skulle lämnas in senast kl. 14.00, en rätt så obarmhärtig uppmaning i den kalla och regntunga vinden. Jag pratade en stund med

Annika Nyberger och hon tänkte lämna kvar sina överdragskläder vid starten. Men hon är förstås sponsrad; det är inte jag och måste därför följaktligen betala mina kläder själv. Jag hade i stället medtagit en sopsäck, en redig blå grunka från Södertörns Renhållning, som skydd mot den värsta kylan.



Rebecka vid målgång i årets Stockholm Marathon.

Foto: Ternhag

Rebecka vid målgång i årets Stockholm Marathon.

mig att jag skulle gå bakåt från bussens riktning, så opponerade sig min inre kompass kraftigt mot att fortsätta ännu längre ifrån startplatsen, som alla andra verkade göra. Men trots att jag är ganska obstinat av födsel och ohejdad vana, är det är inte lätt att gå ensam mot strömmen, så till slut valde jag att följa folkmassan ytterligare en kilometer åt fel håll mot uppsamlingsplatsen. Där fanns ju dessutom de efterlängtrade bajamajorna, som kändes mycket

Det var jag inte ensam om, däremot var jag troligen ensam om att dela med mig av skyddet till en frusen medmänniska. Nå ja, jag gjorde det inte enkom av empatiska skäl, påsen saknade ett värmande foder och den tunna plasten klistrade sig kyligt mot min huttrande kropp, så jag gjorde ett snabbt överslag: Endera anständigt frysa själv eller lite mer suspekt dela med mig av mitt skydd till en annan värmande kropp. "Detet" vann över "Överjaget" och jag började med

analyserande ögon betrakta mina kamrater och medlöpare. Snart föll valet på en yngling i tunt linne med tillhörande diminutiva shorts. Han inte bara såg ut att frysa, han var dessutom skaplig att titta på – honom fick det bli. Och se, han var till partnerskap villig och vi slog, så att säga, vår påse ihop. Jag lyfte på plasten, trädde den över oss båda och tillsammans vidgade vi hålet för våra huvuden. Det blev genast varmare i mitt lilla chassi, men nu var vi så nära varandra vi kunde komma utan att bli osedliga och jag började undra om jag hade borstat tänderna ordentligt. Bäst att tala åt sidan, jag ville ju inte göra ett dåligt intryck. Det räckte med att hans mamma strax därpå uppenbarade sig med ett uttryck av handlingskraftig beskyddarmentalitet. Kanske var hon rädd att jag, i skydd av plasten, skulle förföra hennes lilla gosse, vilket jag kan försäkra att jag inte hade en tanke på. Jag vill åtminstone veta namnet på mitt offer och vi presenterade oss aldrig. Med nummer 649 på magen hade jag vissa förhoppningar på framskjuten startplats. Enligt

infobladet skulle startnummer 1-1000 gå ut kl. 15.00, alltså första starten. Det lär ju vara svårt att spå; i synnerhet om framtiden, skulle det visa sig. När det blev dags att bege sig till starten, sprang nästan samtliga dit. Inte jag, jag tog det lugnt i förvissningen om, att arrangören skulle hålla ordning på starten och även om jag inte startade i första starten (jag hamnade i tredje) skulle inte det ha någon betydelse, för mitt rara, lilla chip skulle skipa rättvisa. Ja, nog var chipset rättvist! Jag hade exakt samma tid i resultatlistan, som min klocka visade; men här slutade rättvisan, jag fick i själva verket inte springa den första biten, för vägen blockerades av gångare. Klart att de ska få gå om de bara har tränat för det, men då ska väl jag i ovannämnda rättvisas namn också få springa, om jag nu har tränat för det. Jag försöker alltid att inte bara använda benen, utan även huvudet, när jag tävlar och hade räknat ut att bland alla löpare skulle jag säkert hitta någon i min fart, som jag kunde ta rygg på, så inte motvinden skulle kännas allt för mycket. Jag fann dock ingen pas-

sande eskort och fick i stället ensam ligga och borra hela vägen uppför bron. Först någon kilometer nedanför krönet hittade jag ett passande värn, en lång karl med det rätta steget, som jag sedan åkte snålskjuts på, tills han ogentilt lämnade mig på efterkälken efter brofästet. Bra sås reder sig själv och därefter ägnade jag mig i stället åt att klappa de händer, som barnen sträckte fram mot de förbipasserande löparna medan jag insöp den ljuvliga doften av blommande syrener. Tur att deras lukt var så stark aromatisk och bedövande, för det lilla vi fick till livs (dricka, banan och minsta sortens kexchoklad) efter målgång var inte mycket att leva på för ett matvrak som jag. Mitt betyg på Broloppet får bli som följer: Kan väl duga som träningspass (ett ganska dyrt sådant) inför maran i Stockholm, men som lopp saknade det själ och hjärta samt omsorg om löparna, de framtida kunderna. Tur att det gick i Malmö. 🐾

Medlemsförmån

Ont i fötterna?

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

Nageltrångbesvär?

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

Ömhet i muskler eller träningsvärk?

Sixtus Olympiaprodukter, 10% rabatt.

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

FOTHÄLSAN

Ortopedisk Verkstad

Regeringsgatan 77
111 39 Stockholm

Ring för tidsbeställning
08-24 56 95

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.

Att vara farthållare i Stockholm Marathon 2002

Text: Rebecka.

Jag var ålagd att stå i slutet av sista startgruppen med upp gift att springa ikapp de två andra 4.30-farthållarna som stod i nästa startled. Detta uppdrag var visserligen självpåtaget. Jag ska inte bara vara farthållare, jag ska på köpet också vara Bror Duktig, som tar på mig den knepigaste funktionen. Ett åtagande som jag nu ångrade i takt med att avståndet till gruppen framför ökade allt mer, ju flera deltagare som kom upp på Lidingövägen. Inte visste jag att det fanns så många löpare.

Kan någon tala om för mig hur en seriös farthållare ser ut? Som en service åt löparna hade arrangörerna dagen före satt upp en monter på mässan, där jag passade på att vila mig i form. Här var det meningen att ovana löpare, vana med för den delen, skulle kunna hämta lappar att sätta på ryggen med den åtrådda tiden och samtidigt få möjlighet att fråga farthållarna om taktik och goda råd. Eftersom jag tillhör skaran nattarbetare, har jag inget annat för mig på dagarna, än att stå till allmänhetens tjänst. Vid flera tillfällen kom killar fram, för det var bara killar som var fördomsfulla, tittade missbelåtna på mig och påpekade surt: - Det var sagt att det skulle finnas farthållare att prata med här. Borde jag i fortsättningen ikläda mig

jagad blick, fartränder, långa öron och liten pudervippa där bak för att bli tagen för seriös farthållare?

I en mara är sträckan den största motståndaren. Så fel. En farthållares främsta och mest exakta instrument är klockan och kilometerskyltarna. Nu blev klockan i stället min motståndare. Jag fick nämligen inte igång eländet. Jo då, den gick; men startskottet hördes inte där bak, förvisade till förorterna som vi var. Så när jag hörde applåder sprida sig bakåt i ledet, drog jag slutsatsen att starten hade gått och tryckte igång uret. En i och för sig riktig slutsats, men det skulle visa sig att det tar ca. 50 sekunder för applådvågen att sprida sig till aktersalongen. Det tog sedermera 5½ minut att ta sig över startlinjen. Av de 6.23min/km jag skulle hålla i genomsnitt återstod alltså bara 53 sekunder att springa en kilometer på - i jämn takt. Arrangörerna hade beställt bruttotid och med tanke på att jag hade en grupp förväntansfulla 4.30-löpare med mig, som jag skulle ta hand om, vårda ömt och lotsa till Stadion i balanserad takt, så fick jag öka något.

Att springa i jämn takt är lätt under förutsättning, att den omgivande massan håller samma takt. Det gjorde den inte. Jag, och mitt följe, lyckades ändå knapra in näs-

Äntligen stod löparna på startlinjen. De som fick plats. 11.700 löpare får ingalunda plats på ett smalt streck, kunde jag konstatera förvisad som jag var, sist i ledet. Visserligen hade jag, tack vare min ställning som farthållare, fått gå dit före den stora massan, men långt bak var det.

tan 1½ minut fram till första vätskestationen, men sen var vi tvungna att gå. De pimplande löparna var som en ogenomtränglig mur framför oss och vägen för smal för att springa förbi. Återstod då bara att gå och all inarbetad tid försvann därmed. Bara att ta nya tag. Någon kilometer efter vätskan upptäckte jag en välkänd flagga i folkhavet: Min kära farthållarkollega. Vi slog följe till Manillaskolan, men sedan fick jag tyvärr överge henne i min jakt på den rätta tiden. Strax därpå hann jag upp min andra yrkesbroder, och vi slog följe. Tidtagningen under återstoden av loppet underlättades betydligt tack vara min kära vapendragares klocka. Han hade hört startskottet. Vid 13 kilometer hann vi ikapp vår tid eftersom det tar tid att hämta in det förgångna om man inte ska köra slut på alla följeslagare.

Under ett maratonlopp hinner man betrakta sina medlöpare. Det finns utomordentligt många typer av löpare. Stockholm Marathon bjuder på synnerligen underhållande studieobjekt att vila ögonen på. Inte allenast alla löpstilar, som bara de är värda en hel story. Många klär ut sig för att synas, andra syns omedvetet. K G Nyström utmärker sig med sina kryckor. Mannen i frack som mest liknande en löpande pingvin. Wanda Mases och jag kör med kjol. Men vad



Samling för farthållarna i Stockholm Marathon 2002. Foto: Lars Westerlund:

sägs om en japan, som sprang samtidigt som han pratade i sin mobil (och så finns det de som säger att män inte kan göra två saker samtidigt). Eller en kvinna som var så piercad att hon verkade ha hamnat i ett bombardemang från en bultpistol. Ett lätt skramlande ljud hördes när hon sprang, och jag skulle förmodligen ha förväxlat henne med en tamburin, om jag inte hade sett henne.

Med tanke på hettan, det lär ha varit 27 plus vid start, så var det förbluffande många som slutförde loppet. Ett visst manfall är ju mer regel än undantag. Många passar på att bryta vid varvningen. Det är väl Stadion som drar i löparen som stallet i

hästen, antar jag. De flesta stannar bara, kliver av banan och tar snällt av sig nummerlappen; men en finsk löpare gjorde i år en mer effektiv sorti. En elliptisk blånad, efter ett bett på tävlingsläkaren Janne Thorsells underarm, vittnade om att man inte alltid tar löpare av banan ostraftat.

Mina ambitioner, förutom att lotsa de ambitiösa löparna i en jämn fart, var att försöka komma in exakt på min ålagda tid, 4.30.00. Förra året hade jag 4.29.55 men i år hade jag tänkt bättra på detta. Tyvärr lyckades jag inte riktigt nu heller, men jag skyller på klockan, denna ständiga antagonist. Min kära yrkesbroder

lämnade mig ca. 1 km före mål, han var inte lika petig som jag, och nu hade jag ingen rättvis klocka att tillgå. Enligt lagen om hela livets djävlighet (Murphy's law) var naturligtvis målklockan inte till någon nytta den heller. Den verkade ha fått någon form av posttraumatiskt stressymptom (eller var det överhettning?). Att jag trots allt förbättrade min akkuratess i förhållande till förra året med 1 sekund, är väl närmast att betrakta som ett lyckande och inte ett misslyckande. Jag strävar dock efter fullkomlighet och är fast besluten att göra om försöket nästa år.

Hedras den som hedras bör

Text : Rebecka.

Vem avundas inte en vinnare. Dessa snabba, lättfotade löpare, dessa högdjur, löparnas formel 1, som springer hem den ene segern efter den andra. Visst är det häpnadsväckande att det finns löpare som kan springa ett lopp varje vecka - och här pratar vi om marathon - oupphörligt som ett urverk, utan att förtröttnas. Ofattbart att de orkar. För egen del sitter tröttheten efter en mara kvar i min arma kropp mycket längre än så. Speciellt den första veckan är kroppen mycket tung och ograciös. Bara att gå ur sängen är ett helt förtag. Det går relativt bra att svänga benen över sängkanten, men sen börjar problemen. När jag försöker att ställa mig upp, är min kropp ovillig att räta ut sig och jag står krökt som en bruten tummstock. När jag efter en viss möda lyckas veckla ut denna krokiga märkla, tar nästa predikament vid. Hälsenarnas stelhet medger inga spänstiga steg, utan bara ett ynkligt stapplande. Likheten med ett åldersstigen, uttjänt gumma är då mycket påtaglig och jag får en tydlig inblick i, hur mitt liv kommer att bli, om jag har (o)tur att leva tillräckligt länge. Det äe då mina barn, inte utan en viss medkänsla, frågar mig om det verk-

ligen kan vara bra att springa så mycket. Förvisso blir min oviga gång mer lätthanterlig allteftersom dagen går, men springa ett marathonlopp inom en vecka? Nej tack!

Och vist imponerar de på mig, dessa löpare som kan springa ultralånga lopp. Redan en mara tar för det mesta musten ur mig, åtminstone tillfälligt. Jag anser det helt ofattbart att det finns människor, som orkar springa så lång tid som åtta timmer eller mer - och glada ser de ut också. De framstår för mig som en kategori av övermänniskor. En aristokrati som jag aldrig kommer att få tillträde till. Jag tänker inte ens försöka (hoppas verkligen att jag aldrig ska behöva svälja detta uttalande).

Att springa snabbt är duktigt, att springa ofta är styvt, att springa långt är starkt och alla kommer i åtnjutande av beröm och respekt i olika former. De är alla värda vår vördnad. Men det finns en kategori av löpare, som på ett helt annat sätt imponerar på mig. Emellertid då anser jag, att de inte på långa vägar får tillräckligt med erkännanden. Jag tycker att det nu är dags att hylla de som alltid kommer sist.

Det finns löpare som så gott som alltid placerar sig bra på tävlingar. Mängden av erövringar hopar sig och de har för länge sedan slutat att ha räkning på sina triumfer. Pokaler och medaljer av de hedersammaste valörena hopar sig blänkande i prisskåpet. Eller så har de så många troféer, att de rara dekorationerna, o hemska tanke, ligger vräkta i en byrålåda, bortglömda av den kräsna mästern.

Med all respekt, att ställa upp i en tävling och veta att man har segerchans kräver också själslig styrka. Prestationsångesten kan förvisso vara mycket tung att bära. Den kan totalt torrlägga strupen och få benen att kännas blytung och i värsta fall bringa den presumtiva segraren på fall; men det måste väl ändå vara mera konstruktivt att bära på en möjlighet än en omöjlighet.

Nej, den som ständigt ligger längst bak är den verkliga hårdingen. Att oupphörligen utsättas för ett nederlag kräver stor psykisk styrka. Att ställa upp i en tävling och veta att man med största sannolikhet kommer sist i mål, det är tufft. Att aldrig ens komma i närheten av publikens erkännande, ja till och med få höra den mindre finkänsliga delen av publiken kommentera sin utsatthet, är värd all vår vördnad. Inga sanna löpare skulle naturligtvis komma med nedsättande kommentarer. De allra flesta ängslas för just detta - att komma sist. Den gamla storlöparen Åke "Biten" Eriksson tröstade mig en gång när vi, i baksätet på minibussen, åkte hem till hotellet efter terräng-SM i Karlskrona i mitten på 90-talet. Då hade jag förödmjukande

hasat mig i mål allra sist i senior-klassen inför tv-kameror och täta åskådareled." Jag har också kommit sist, det är inget att hänga läpp för. Om man håller på tillräckligt länge, så kommer man förr eller senare sist i ett lopp". Sedan dess ser jag det som en personlig prövning, en själslig utmaning, att ställa upp i en tävling med vetskapen om att jag med största sannolikhet kommer jumbo.

De snabbaste marathonlöparna är ute i lite mer än två timmer, de lång-

sammaste är ute så länge som sex timmer eller mer. Vad skulle ni själva välja av dessa två alternativ? Någon måste ju komma sist. Ja visst, men vad skulle ni välja om ni hade en möjlighet. De som håller på som längst, är inte bara förtjänta av allas vördnad. Nej, alla framgångsrika löpare borde vara dessa mentalt härdade individer djupt tacksamma. De behövs för att alla andra ska komma före och känna sig bättre. Utan förlorare, inga vinnare. Alla vi andra medelmåttor kan ju alltid säga: "Jag

är i alla fall snabbare än han". Själva brukar jag före start, som ett slags magisk besvärjelse, se mig omkring bland alla uppvärmande löpare och utse en eller flera, som jag förhoppningsvis kommer att ligga för i mål. Och om inget sådant tröstobjekt finns, förbereder jag mig på nederlaget som komma ska. Eller så tänker jag: "Kan jag inte springa fort, så kan jag i alla fall springa vackert." 

Rättelse:

I Verksamhetsberättelsen för 2001, som publicerades i föregående nummer av Marathonlöparen, har i förteckningen över medlemmar som erhållit Svenska Marathonsällskapets standar två av våra medlemmar blandats ihop. Standar nr 721 har erhållits av **Jörgen Krentze** och inte av Jörgen Krappe, som redan tidigare erövrat standar nr 461.



Svenska maratonlopp 2002

Datum	Tävlingsplats	Tel. kansli	Tel. bostad	Kontaktperson	Övrig information	Arrangör
13 juli	Killingi, Kiruna		0980-18090	Lennart Rantatalo	Flera vändpunkt. grusväg	Killingi AIF
13 juli	Trollhättan (24-timmars)	0520-444421	0520-444421	K-G Nyström	Varv på ca tre km	Vi Som Springer LK
27 juli	Bromölla	0456-29671	0456-28713	Leif Pettersson	Två varv	Ryssbergets IK
27 juli	Östergarn, Gotland	0498-52052	0498-258600	Torbjörn Sköldefors	Tre varv	Östergarns IK
27 juli	Vindeln	0950-10001			Vindeln-Vännäsby	Vindelälvsloppet IF
27 juli	Kalmar (triathlon)	0480-86943		Ewa Fredriksson	SM, vändpunktsb. två ggr	Kalmar Simsällskap
10 aug.	Löttorp, Öland	0485-20564	0480-28539	Carl-Gustaf Nilsson	Tre varv	Högbj IF
10 aug.	Nordingrå, Höga Kusten	0613-20641	0613-23119	Bernt Dahlkvist	Fyra varv	Nordingrå SK
11 aug.	Säffle	0533-13959	0533-17388	Thage Söljemo	Värmlandsnäs-Säffle	Säffle FIK
18 aug.	Söderhamn	0270-75353	0270-10785	Torbjörn Olsson	Två olika varv	Söderhamns IF
25 aug.	Landskrona	042-85367	0418-19746	Kurt Holmgren	Fyra varv	GF Idrott
31 aug.	Strömsund	0670-12350	0670-12288	Mats Zetterlund	Flera vändp, blandat underlag	Vattudalens LDK
1 sep.	Knutby, Uppland		0174-41068	Inger Jansson	Vändpunktsbana	Rånäs 4H, Knutby IF
21 sep.	Vänersborg		0520-79553	Dan Jonasson	Fem varv, mest grusväg	LK TV-88
12 okt.	Göteborg	031-211589	0303-338899	Kent Johansson	Vändpunktsbana två gånger	Solvikingarna
12 okt.	Umeå	090-7865457	090-775168	Ivar Söderlind	Vändpunktsbana, Veteran-SM	Jalles TC
19 okt.	Kallhäll, Stockholm		08-58354608	Henrik Hallkvist	Vändpunktsbana fyra ggr	IFK Strängnäs
19 okt.	Växjö	0470-47830	0470-26572	Bengt Olsson	Åtta varv runt Växjösjön	Växjö LK
27 okt.	Mariehamn, Åland	+35818-19170	+35818-19177	Allan Korpi	Vändpunktsbana	IF Åland
2 nov.	Kvarnsveden, Borlänge	0243-232244			Tre varv, Vintermaran	Kvarnsvedens FIK
14 dec.	Bovallstrand, Bohuslän	0523-51143	Ivar Fjeldbo	Tio varv	IK Granit	

24-timmarsloppet i Trollhättan har även maraton, 6-timmars, 10-timmars och 100 km som tävlingsdistanser.

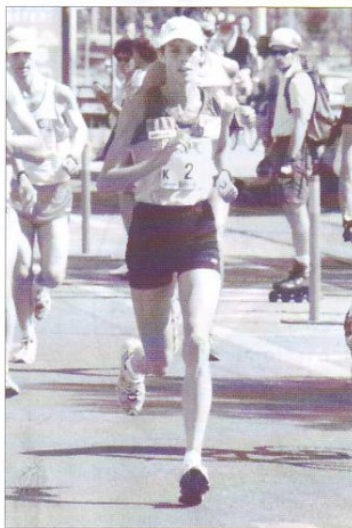
Loppet i Vindeln går parallellt med stafettens avslutande maratonsträcka..

Triathlontävlingen i Kalmar består av 3860 m simning, 180,2 km cykling och det avslutande maratonloppet. Maxtiden är 15 timmar.

Birger Fält

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
På K-G:s hemsida, som Du når genom www.marathon.se finns tävlingskalender för Sverige, Norden och övriga världen. Jan Lind

FJOLÅRETS UPPSTICKARE: Lena Gavelin och Henrik Östling!



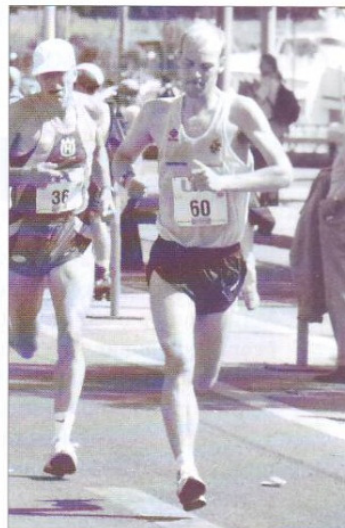
Lena Gavelin

Svenska Marathonsällskapet delar varje år ut ett stipendium till "årets uppstickare", d.v.s. en kvinnlig resp. en manlig yngre löpare, som gjort fina insatser på maratonsträckan, och som vi hoppas skall fortsätta att satsa på denna distans.

På den kvinnliga sidan fanns under året ingen konkurrent till Lena, medan Henrik hade en jämbördig konkurrent i Mårten Lång. Henrik valdes för sina fina insatser i såväl Stockholm Marathon som Vintermaran.

Vid Eftersnackskaféet hade undertecknad nöjet att dela ut stipendiet till Henrik Östling medan Lena får vänta till ett annat tillfälle, eftersom hon genom sin seger blev upptagen av andra gratulanter.

Jan Lind



Henrik Östling

VÄXJÖLÖPARE PÅ SPRÅNG I VINTERMARA

Växjö Löparklubb var representerat i Apeldoorn Midwinter Marathon som avgjordes för 29:e gången 26 januari 2002.

Text: Christer Svensson

I startfältet med 434 löpare sprang både Dag Nilsson och Christer Svensson under tre timmar. Dag lyckades bäst; han sprang i mål på tiden 2.52.11, vilket gav en 16:e plats. Christer kom på 30:e plats (+ två damer före) med tiden 2.59.49.

Håkan Sjöo som siktar på att springa sitt 100:e marathon i Kina till hösten gjorde nu sin 91:a mara och sin andra i Apeldoorn. Håkans tid

4.05.23 räckte till placering nr 325. Tävlingen avgjordes på snöfria cykelvägar i tio plusgrader på två olika varv som mätte 28 resp. 14 km. Tuffast för löparna var den hårda vinden, som satte ned tiderna.

Efter målgång fick vi medalj, T-shirt och dricka men inget att tugga på. Loppet var bra arrangerat och jag kan rekommendera våra medlemmar att prova Holland i januari.



Så var det dags att springa marathon i Nederländerna eftersom det medför stor chans för flacka banor.

Leidsche-Rijn marathon

Text : Peter Jaktlund

Efter att ha letat efter lämpliga alternativ så fastnade jag för Leidsche-Rijn som går kring en av Utrechts västliga förorter och dessutom i samband med påsk, vilket gör att man kan ta lite extra semester i samband med tävlingen. Efter att ha fått hjälp med att översätta inbjudan från holländska till svenska, så lyckades man ta reda på tillräckligt mycket om tävlingen. Dessutom med hjälp av lite mail-utväxling fick man tillstånd att springa tävlingsklassen, vilket gav möjlighet att förstärka kassan lite grand. Alla priser i tävlingsklasserna var nämligen penningpriser, även för oss veteraner vilket blir en extra morot. Däremot insåg man snabbt på plats att Nederländerna prioriterar holländska fram för allt annat, så all information finns på holländska och näst intill ingen information på engelska, därför får man fråga sig fram för säkerhets skull. Utrecht som stad består annars av ett myller av kanaler och gamla byggnader och en verkligt mysig stadskärna, innevånarantalet är ca 300.000 pesoner.

Själva tävlingen då? Jodå det var en väldigt platt bana med en kupering som huvudsakligen bestod av vägbulor, däremot var det inlagda en del mystiska tväromvändningar på bana bland att första kilometern och den 27:e. Men i övrigt en mycket snabb bana med goda förutsättningar för bra tider, om det bara inte hade varit 20 grader varmt stekande sol och för lite vätskeplatser. Sista milen blev väldigt torr. Dessutom för egen

del åkte jag på en skada som saboterade träning sista månaden inför loppet, vilket medförde att jag inte hade något tempo i mig men chansade i alla fall på springa på i vanligt tempo vilket givetvis inte gick. Men som tur var bröt så pass många av de andra löparna i täten, bl.a. den inhemska superveteranen Art Stigter som var 3:a totalt förra gången tävlingen gick, på en tid av 2:22, inte illa av en 45-åring. Årets tävling var för övrigt den andra gången, förra året blev den inställd p.g.a. mul- och klövsjukan. Vad finns mer att säga om tävlingen då, jo att dom kallar den de meest complete marathon van midden-nederland vilket man kan förstå med tanke på att det dessutom fanns halvmarathon, som startade samtidigt som helmaran, millopp, milelopp, ungdomslopp, 3 skate-distanser och dessutom fotvandringar till Haarzuilen. Startavgifterna är annars till skillnad från storloppen överkomliga, 15,50 euro för tävlingsklassen 18,50 för motionsklassen.

Men om man skulle försöka samla ihop för och nackdelar med tävlingen så kan man konstatera att det är låga startavgifter bra priser även i veteransklasserna, dessutom räcker det med att betala startavgiften på tävlingsdagen för utlänningar. Snabb bana, dessutom musikunderhållning vid målområdet och gratis bussar ut på banan för åskådare. Till nackdelarna hör det holländska språket som all information sker på, en vätskekontroll hade behövts med tanke på solen och värmen, däremot

fanns det kallvatten efter målgång men eftersom det var i duschen var det väl inte så positivt. Dessutom ligger själva banan lite utanför själva staden så det blir inte de där riktiga publikhaven. Däremot om det är positivt eller negativt att hel och halvmaran startar samtidigt är väl upp till en själv, men man får ju lite mer sällskap de första 17 kilometrarna.

Hur många deltagare det var totalt vet jag inte för det finns inte resultatlistor på webben för alla klasser, däremot kom det 360 löpare i mål på helmaran, 630 på halvmaran och 573 på milloppet, de andra klasserna är inte redovisade.

För övrigt så var det uppbyggt ett så kallat promodorp vid mål där det gick att handla sportartiklar, förfriskningar som glass och dricka dessutom deras specialitet pommes frites och majonäs precis vad man längtar efter då man gått i mål.



Leidsche-Rijn Marathon 2002-04-01

Herrar

1	Ronny Ligneel	Belgien	2:16:39
2	Bruce Kilulai	Kenya	2:18:21
3	Peter Kipkoech	Kenya	2:24:46
17	Peter Jaktlund	KVARNSEVEDENS FIK	2:55:18

Damer

1	Jolanda Klerk	Nederländerna	3:09:33
2	Mirjam Olthoff	Nederländerna	3:22:39
3	Jettie de Ruiter	Nederländerna	3:25:15

Boston Marathon 2002-04-15

Boston, USA

Män

1	Rodgers Rop	Kenya	2.09.02
2	Christopher Cheboiboch	Kenya	2.09.05
3	Fred Kiprop	Kenya	2.09.45

Svensk deltagare

863	Fedrico Hernandez	Göteborg	2.58.11
-----	-------------------	----------	---------

Kvinnor

1	Margaret Okayo	Kenya	2.20.43
---	----------------	-------	---------

Fullföljande: 14573

Rotterdam Marathon 2002-04-21

Nederländerna

Män

1	Simon Biwott	Kenya	2.08.39
2	Kenneth Cheruiyot	Kenya	2.09.43
3	Jose M Martinez	Spannien	2.09.55

Svenska deltagare

725	M Holmgren	3.10.00
1743	R Ekström	3.31.44
1810	B Czaplak	3.33.04
2674	U Georgson	3.45.44
3004	S Olsson	3.50.22
3145	J Bergh	3.52.09
4156	R Andersson	4.03.55
5287	D Karlsson	4.18.53
5469	J Halldén	4.21.16
5924	L Åkerman	4.28.08
6152	K Svallebo	4.31.54
6437	L Bonnedahl	4.36.36
7478	M Keskitalo	4.59.29

Kvinnor

1	Takani Ominami	Japan	2.23.43
2	Masaho Chiba	Japan	2.25.11
3	Junko Akaji	Japan	2.29.10

Svensk deltagare

884	M Bertson	5.00.05
-----	-----------	---------

Big Sur International Marathon 2002-04-28

Carmel, USA

Män

1	Jonathan Ndanbuki	USA	2.18.05
2	Krzysztof Baldyga	USA	2.25.37
3	Urii Usachev	Ryssland	2.25.59

Svensk deltagare

581	Jan Söderkvist	Sverige	3.55.25
-----	----------------	---------	---------

Fullföljande: 2517

Hannover Marathon 2002-05-05

Tyskland

Män

1	Andrey Gordeyev	Vitryssland	2.11.57
2	David Murkomen	Kenya	2.14.52
3	Mohammed Sakri	Tunisien	2.16.33

Svenska deltagare

25	Bertil Sundin	Örebro AIK	2.48.08
65	Kjell Svensson	Örebro AIK	2.58.08
131	Kenny Wilhelmsson	Örebro AIK	3.11.36
940	Jan Paraniak	IFK Strängnäs	4.38.51

Kvinnor

1	Mariya Latysheva	Ukraina	2.43.21
2	Ledysh Biwott	Kenya	2.47.50
3	Nin Fedderman	Tyskland	2.56.58

Svensk deltagare

107	Barbro Bertilsson Paraniak	IFK Strängnäs	4.40.48
-----	----------------------------	---------------	---------

Fullföljande: 1138

Vancouver International Marathon, 2002-05-05

Canada

Män

1.	Uli Steidl	USA	2.17.01
2.	Stephen Ariga	Kenya	2.27.20
3.	Ian Frazer	USA	2.29.20

Svensk deltagare

116.	Lars Jahnfors	Kivik	3.10.16
------	---------------	-------	---------

Fullföljande: 3790

Würzburg City Marathon 2002-05-05

Tyskland

Män

1	Isaziah Sanga	Kenya	2.15.43
2	Amos Matui	Kenya	2.20.21
3	Wilson Kiprotich	Kenya	2.11.27

Svensk deltagare

724	Holger Mertens	Sverige	3.51.41
-----	----------------	---------	---------

Fullföljande: 1482

Arvika Marathon 2002-05-11

Män

1	1/M45 Björn Grede	Norge	2.57.49
2	1/M35 T Oskarsson	Vi som springer	3.19.28
3	1/M55 Frank Brodin	Solvikingarna	3.20.38
4	1/M40 Bengt Ekborn	Arvika LK	3.29.31
5	1/Mot. Bengt Pettersson	Malmö	3.30.26
6	1/M60 Hugo Liss	Örebro AIK	3.44.15
7	2/M40 Bengt Göransson	Falu IK	3.45.29
8	1/M50 Lars Almqvist	IFK Helsingborg	3.49.12
9	2/M45 Larry Herbertzon	IF Rigor	3.52.05
10	1/M23 Tore Mortesen	Norge	3.54.48
11	2/M55 Ulf Gustavsson	Vilsta IK	3.56.45
12	2/M45 K Wilhelmsson	Örebro AIK	3.58.01
13	3/M40 Christer Högberg	IF Göta	3.58.49
14	3/M55 Per Arne Eriksson	ej uppgift	4.03.03
15	2/M50 Tommy Englund	SK Glid	4.04.00
16	4/M55 Mikko Soininen	Södertälje	4.06.12
17	4/M45 Roger Andersson	Töcksfors IF	4.10.05
18	5/M55 Sten Ylmén	Mörntunda SK	4.11.17
19	3/M50 Jan Lundell	SK Glid	4.13.00
20	4/M40 Kent-Åke Eriksson	Arvika LK	4.15.28
21	6/M55 Stig Söderström	Kvarnsv. GOIF	4.16.58
22	5/M45 Bo Bengtsson	Norge	4.17.44
23	2/M60 Anders Hidfjäll	Västerås SIK	4.21.45
24	3/M60 Gert Harrysson	Åkulla SK	4.22.27
25	5/M40 Stefan Larsson	Västerås	4.30.57

26	7/M55 P-O Hvitfeldt	Hammarby IF	4.34.30
27	2/Mot. Göran Tilosius	Vi som springer	4.34.55
28	3/Mot. Jan-Erik Ullström	Säffle	4.38.29
29	1/M75 Kjell Mossberg	Ale 90 IK	4.46.39
30	1/M70 Sune Hjalmarsson	Uddevalle SK	5.07.48
31	8/M55 Lennart Skoog	Stenungs. OK	5.25.16
32	4/M60 Hans Orsing	IFK Helsingborg	5.26.36



Tommy Oskarsson.

Kvinnor

1	1/K45 Ann Robertsson	Arvika LK	4.04.46
2	1/K35 Hilde Ringsbu	Norge	4.23.01
3	2/K45 Siv Herbertzon	IF Rigor	4.28.48
4	3/K45 Monica Stavem	Örebro AIK	4.31.48

Fullföljande: 36
22 grader, kraftig vind

Prag Marathon 2002-05-19

Tjeckien

Män

1	Henry Tarus	Kenya	2.11.41
2	Andrew Sambu	Tanzania	2.12.00
3	Joseph Chepet	Kenya	2.12.01

Svenska deltagare

473	Lars Boqvist	Sverige	3.21.52
565	Curt Sandberg	Sverige	3.25.54
791	Lars Ekström	Sverige	3.34.17
810	Göthe Ivarsson	Sverige	3.34.56
1869	Carl Lagerkvist	Sverige	4.10.51
1904	Roger Johansson	Sverige	4.12.16
2037	Rolf Halde	Sverige	4.17.57
2449	Lars Johannisson	Sverige	4.42.24
2489	Bengt Cronqvist	Sverige	4.46.28

Kvinnor

1	Alvetina Ivanova	Ryssland	2.32.24
2	Judit Nagy	Ungern	2.35.30
3	Alla Zadorazhbaya	Vitryssland	2.38.56

Svenska deltagare

39	Victoria Johnsson	Sverige	3.44.30
271	Karin Sjögren	Sverige	5.18.02

Fullföljande: 2809

Hadeland Marathon 2002-05-25

Norge

Män

1	1/Msen Ole T Amilen	Norge	2.58.38
2	1/M45 Björn Grede	Norge	2.59.07
3	1/M40 Jan O Sagstad	Norge	3.12.43

Svenska deltagare

16	5/M40 Johnny Ringsby	Töcksfors IF	3.37.05
22	5/M55 Dan Jarl	Håfreströms IF	3.47.01
23	4/M45 Jan Nyqvist	Vi som springer	3.50.41

Fullföljande: 43

Copenhagen Marathon 2002-05-26

Danmark

Män

1	Janusz Sarnicki	Polen	2.23.53
2	Hans Mygind	Danmark	2.27.05
3	Peter Trolberg	Danmark	2.29.20

Svenska deltagare (bruttotid, men placering efter nettotid)

30	Magnus Bergh	Heleneholms IF	2.48.30
113	Jörgen Nielsen	Lund	3.01.50
319	Kenneth Gunnarsson	Heleneholms IF	3.15.30
416	André Bitén	Vattenfalls IF	3.19.59
485	Bengt Petersson	Malmö	3.23.07
595	Pepe Flordelis	Lund	3.26.55
702	Joaquin Canovas	S. Sandby	3.29.34
902	Mikael Engström	Ödåkra	3.34.18
1003	Leif Franzén	IFK Strängnäs	3.36.55
978	Jens Madsen	Sjörädd.sällsk.	3.37.09
1030	Thomas Persson	ej uppgift	3.37.11
1147	Jesper Larsson	ej uppgift	3.39.51
1274	Torbjörn Nilsson	Skanör	3.43.40
1319	Dick Hellberg	Dalby	3.44.21
1329	Matti Pykkänen	Överum	3.44.38
1332	Luis Ramos Ollero	Lund	3.44.43
1253	Jari Jalojärvi	Malmö	3.45.11
1468	Krister Stureson	Kyrkhult	3.47.13
1572	Christer Heiberg	Stockholm	3.48.51
1443	Bo Svensson	Trelleborg	3.49.00
1611	Peter S Svanberg	Falsterbo	3.50.04
1597	Martin Ahlgren	Hjärup	3.50.18
1613	Anders Olsson	Lund	3.50.55
1665	Manfred Trieb	Lifra	3.50.47
1929	Mikael Eriksson	Vi som springer	4.00.04
2166	Magnus Karlsson	Malmö	4.01.01
2230	Samuel Edell	Luftfarsverket	4.01.48
2228	Göran Svensson	Bromölla	4.02.19
2422	Bengt Hall	Ängelholm	4.07.19
2503	Björn Carlberg	Lund	4.10.04
2581	Peter Bengmark	Lund	4.11.08
2626	Johan Eggers	Karlskrona	4.11.24
2560	Peter Johnsson	Trelleborg	4.12.26
2559	Jan Herbertson	Malmö	4.12.32
2640	Olle Halldén	Malmö	4.14.00
2791	Antonio Vincent	S. Sandby	4.15.53
2870	Björn Bennrup	Vellinge	4.17.39
2878	Bo Persson	Vankiva	4.18.38
2900	Tommy Crusenberg	OK Tvan	4.19.03
2864	Robin Pervan	Malmö	4.22.28
3196	Peter Sand	ej uppgift	4.25.43
3306	Åke Nilsson	Överum	4.28.51
3512	Jan-Åke Gullberg	Höllviken	4.36.25
3530	Lars R Andersson	Göteborg	4.38.02
3500	Stefan Prah	Vellinge	4.38.46
3678	Gargiullo William	Lidingö	4.42.20
3621	Mats Andersson	Vi som springer	4.43.39
3830	Sven-Olof Holmström	Vi som springer	4.53.12
3870	Mikael von Delwig	Vällingby	4.57.17
4053	Jan Hellgren	Romedala	5.11.48
4119	Leif Andersson	Vi som springer	5.21.22
4148	Hans Orsing	IFK Helsingborg	5.29.08
4172	Christer Sjöstrand	Malö	5.33.16

Kvinnor

1	Anne-Mette Aagaard	Danmark	2.49.31
2	Anne Marie Simonsen	Danmark	2.57.15
3	Maria Peola Colzi	Italien	2.57.46

Svenska deltagare (bruttotid, men placering efter nettotid)

257	Åsa Wahl	ej uppgift	4.07.07
326	Gunilla Franzén	IFK Strängnäs	4.14.39
339	Ann-Marie Nilsson	Lund	4.17.43
442	Lena Eriksson	Västerås	4.30.21
599	Elisabeth Westerlund	Vallentuna	4.53.58
650	Gunnela Trolle	Ystad	5.12.38
649	Ingela Trolle	Stockholm	5.12.39
670	Ann-Christine Eriksson	Sölvesborg	5.21.10

Fullföljande: 4930

Wien City Marathon 2002-05-26

Österrike

Män

1	1/M20	Moses Tanui	Kenya	2.10.25
2	2/M20	Kimayo Kibet	Kenya	2.10.35
3	3/M20	Banabas Kipnetich	Kenya	2.10.53

Svenska deltagare

X	382/M45	Jan Hillered	ej uppgift	3.40.17
X	643/M20	A Baumgartner	Eledrin Vild	3.52.56
X	423/M50	Göran Lennström	Hultfreds LK	4.27.05
X	920/M45	Hans D Grönlund	Lidingö	5.14.14

Kvinnor

1	1/K20	Ludmilla Pushkin	Ukraina	2.32.03
2	2/K20	Jackline Jevatic	Kenya	2.32.49
3	3/K20	D Rabensteiner	Österrike	2.35.42

Svensk deltagare

X	16/K35	Anneli Södergärds	Hultfreds LK	3.23.59
---	--------	-------------------	--------------	---------

Det norske fjellmaraton 2002-06-08

Beitostölen, Norge

Män

1	1/M30	Ross Wakelin	Nya Zeeland	2.58.11
2	1/M40	Didrik Grönvold	Norge	3.01.24
3	1/M45	Björn Gjerde	Norge	3.02.32

Svenska deltagare

20	4/M45	Marek Perlinski	Jalles TC Umeå	3.25.32
108	23/M50	Lars Bonnedahl	NCC IF	4.30.23

Fullföljande: 128

Halvmarathon

Män

1	Kristen Aaby	Norge	1.09.19
2	Runar Gilberg	Norge	1.11.50
3	Jan Hoel	Norge	1.13.26

Svenska deltagare

6/M30	Lars Hilmerström	Solvikingarna	1.18.16
2/M50	Lennart Hansson	Solvikingarna	1.18.48
33/M45	PA Bäcklund	Solvikingarna	1.36.45

Kvinnor

1	Helen Melbø	Norge	1.19.13
2	Nina Hansteen	Norge	1.22.08
3	Anna Tråve	Norge	1.22.26

Svenska deltagare

4/K50	Lotta Svård	Jalles TC Umeå	1.38.41
-------	-------------	----------------	---------

Fullföljande: 891

Spitsbergen Marathon 2002-06-08

Longyearbyen, Norge

Män

1	1/M40	Hans Lieshoust	Nederländerna	2.51.45
2	1/M45	Otmar Witzko	Tyskland	3.14.16
3	2/M45	Heinz Andreizeh	Tyskland	3.15.54

Svensk deltagare

9	2/M50	Pierre Alméen	IBM	3.33.51
---	-------	---------------	-----	---------

Fullföljande: 29

Stockholm Marathon 2002-06-08

Män

1	My Tahar Echchadli	Marocko	2.18.20
2	Alfred Shermweta	Hässelby SK	2.20.52
3	Jussi Utriainen	Finland	2.24.43
4	Samwel Maayo	Kenya	2.24.53
5	Jose Ramon Torres	Spannien	2.24.58

Marathonsällskapets medlemmar bland de 500 bästa

7	Patrik Gustafson	Brittatorps TK	2.25.19
20	Dan Agnarsson	Öbacka LK	2.39.24
23	Johan Sand	Flemingsbergs SK	2.40.21
26	Stefan Ulmeståhl	Team Blekinge	2.40.43
27	Reima Hartikainen	IFK Skövde	2.40.46
53	Håkan Johansson	IK Hakarspojarna	2.46.16
61	Dag Nilsson	Växjö LK	2.47.33
64	Uhlie Evertsson	Boo IF	2.48.20
65	Tommy Sjöström	Kvarnsveden FIK	2.48.48
79	Magnus Bergh	Heleneholms IF	2.50.34
82	Per Hammaräng Grip	Skillingaryds FK	2.51.07
93	Stefan Hall	Enhörna IF	2.52.18
98	Ilpo Hakola	Kungsörs SK	2.52.56
109	Roger Helmersson	IFK Skövde	2.54.01
129	Lars Jakobsson	Flemingsbergs SK	2.56.40
147	Jan Lindblom	Hässelby SK	2.57.41
170	Niklas Runudde	Duveds IF	2.59.02
190	Stig Burén	LME IK	3.02.03
193	Peter Jaktlund	Kvarnsvedens FIK	3.02.23
233	Aron Kjellgren	Vattudalens LDK	3.04.49
252	Per-Håkan Persson	IF Göta	3.06.15
298	Roger Lantz	Budkonsult	3.07.44
303	Kjell Lundahl	Hultfreds LK	3.08.07
311	Ove Martinsson	Vänersborgs AIK	3.08.36
329	Mats Lijegren	Handelshögskolan	3.09.17
335	Bengt Olofsson	Östhammar FI	3.09.33
369	Thomas Malmgren	Flemingsbergs SK	3.11.31
376	Patrik Norberg	A4 Östersund	3.11.43
386	Tord Svanfelt	Heleneholms IF	3.12.07
393	Johan Olausson	Team Skavsåret	3.12.20
397	Anders Krappe	Laholms IF	3.12.27
399	Birger Eklund	Fredrikshofs FI	3.12.32
409	Staffan Gagnellid	Vattudalens LDK	3.12.56
410	Jörgen Larsson	Eriks IF	3.12.59
435	Rui Reis	Stockholm City Triat.	3.14.03
471	Kenneth Jonsson	Lunds Lasarett IF	3.15.00
491	Leif Stening	Jalles TC Umeå	3.15.41
492	Anders Persson	GF Idrott	3.15.41



Lena Gavelin, damsegrarinnan.

Kvinnor

1	Lena Gavelin	BIF Jämtrenarna	2.33.48
2	M Söderström-Lundb.	Hässelby SK	2.36.30
3	Tadelech Birra	Etiopien	2.41.51
4	Minna Pihala	Finland	2.42.25
5	Karin Schön	IF Kville	2.43.19

Marathonsällskapets medlemmar bland de 500 bästa

14	Marlene Persson	Vattudalens LDK	3.03.19
16	Kajsa Friström	Fredrikshofs FI	3.05.12
129	Siv Herberzon	IF Rigor	3.41.30
192	Mariann Hamberg	Mälåro SOK	3.48.49
225	Agneta Jonsson	Team Skavsåret	3.53.22
271	Lisbeth Persson	Göteborg	3.57.28
280	Barbro Nilsson	IF Kville	3.57.53
397	Sonia Carlsson	IFK Strängnäs	4.07.16
407	Viktoria Johnsson	Stranda LK	4.08.19
432	Monika Udd	Örebro AIK	4.09.58

Fullföljande: 10 763

Marknadstidning**Avsändare:****Svenska Marathonsällskapet****Box 218****101 24 STOCKHOLM**

Ölands Marathon

Lördagen den 10 augusti 2002
kl. 14.30

Fullständig Klassindelning

Inbjudan och upplysningar:

Högby IF

Box 92, 380 74 Löttorp

Tel och fax: 0485/205 64

och genom Lars Hansson

Tel. 08/530 395 17



Du, missa inte Final Maran
den 18 augusti som
samtidigt är 20års jubileum

HELMARATHON
med fullständig klassindelning
för Damer och Herrar

TJEJSTIMMET 8 KM
Gå-Lunka-Löp. Ingen tidtagning

MIXAD MARA (enda i Sverige)

INFO:

Dagtid 0270-753 53, kvällstid 0270-107 85

Beställ vår folder.

Adress: Nygatan 5 B,
826 30 SÖDERHAMN

SISTA CHANSEN

VÄXJÖ MARATHON

LÖRDAGEN 19 OKTOBER 2002

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, Alegatan 20, 352 40 Växjö, Tel/fax: 0470-478 30,
(säkrast måndag 19-21, i övrigt tel-svarare).

Epost vaxjoloparklubb@telia.com

www.run.to/vaxjoloparklubb