

Marathon

LÖPAREN



Årg. 36 Nr 183 Februari 1/2003

**Möt Lennart –
en medlem att
ta lärdom av**



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@chello.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@chello.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

Redaktör:
 Jan Lind, 08-626 94 49
jan.berit.lind@hem.utfors.se

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
kaggjordens@swipnet.se

Revisorer:
 Jan Høijer, 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
 Dalarna: Hans Jonsson, 0498-873 13
 Gotland: Björn Jungnelius, 0243-27 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
 Västmanland: Roger Pistol, 0220-146 97
 Örebro: Hugo Liss, 019-13 86 79

INNEHÅLL

**13****16****20**

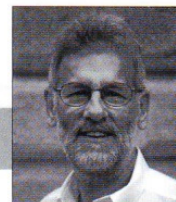
Insändare	4
Kallelse Årsmöte	5
2002 års nya Marathonrekord	6
Midvinternattens köld är hård	9
Almere 24-timmarslopp	10
Vänersborg Marathon	12
Karlstad Maraton	17
Vilka är medlemmar i Sällskapet?	18
Lennart Juhlin ett levande lexikon	19
Resultat	27

Utgivningsplan 2003

Nummer	Utgivningsdag	Manusstopp
Nr 2	24 april	1 april
Nr 3	10 juli	17 juni
Nr 4	2 oktober	9 september
Nr 5	11 december	18 november

Omslagsbild: Lennart Skansgård på sin armcykel.

LEDAREN



När jag var ute för att titta på Vikingarennet, skridskotävlingen som detta år lyckades genomföras i hela dess längd Uppsala – Stockholm, insåg jag att här är det säkert många långlöpare bland de tävlande. Vintertid måste detta vara ett bra alternativ till träningen och så mycket sjöar som det finns i Sverige är det inte många länder som kan uppvisa.

Men snart har vi barmark i stora delar av landet, så vi kan löpträna på vägar och skogstigar och även lämna reflexvästen hemma.

I år kommer det en nyhet som Janne Lind har lagt ner ett stort arbete på, det är att medlemmarna skall få rabatt på startavgiften till olika maratontävlingar i landet. Många arrangörer har nappat på detta och både vi i styrelsen och arrangörerna hoppas nu att medlemmar tycker detta är något värdefullt och anmäla sig till dessa tävlingar.

Som framgår på annan plats i tidningen så kommer vi att utlysa till årsmöte den 4 april i Stockholm. Varför platsen är Stockholm är dels för att Vällingby Marathon går den 5 april, dels för att spara pengar.

Men vi har redan bestämt att årsmötet 2004 skall vara i Kålleröd i samband med deras 10-års jubileum.

Motioner som sänds in med e-post (per-arne.allensten@chello.se) kommer vi att lägga ut på vår hemsida. Likaså kommer verksamhetsberättelsen, ekonomiska utfallet, verksamhetsplanen med budgeten att läggas ut på hemsidan.

Väl mött till årsmötet.

PA

VÅLÅDALEN I SOMMAR?

Träna, vandra, umgås och ät gott i anrika Vålådalen några dagar i sommar!
Idrottsmuseum, naturrum m.m.

Välj själv hur länge Du vill stanna någon gång mellan 1 och 8 juni.

Priset är 490:- per dygn (boende 250:-, frukostbuffé 60:-, middagsbuffé 180:-)

men möjligheten finns att laga mat själv och endast betala för boendet.

Ledare för lägret blir vårt kontaktombud i Jämtland/Härjedalen **Mats Zetterlund**.

Frågor och anmälan till Mats per tel. 0670 – 122 88 **allra senast 27 april**.

INSÄNDARE

Angående det sjunkande medlemsantalet i Sällskapet:

Jag är medlem sedan 1985. Det var självklart för mig att söka medlemskap så fort jag hade klarat kvalifikationskravet, ett maratonlopp under 5 timmar.

Just detta krav gjorde medlemskapet extra attraktivt. Jag var mäktastolt och skulle självfallet vara med livet ut, men faktum är, att jag vid en del tillfällen blivit fundersam, då jag upplevt verksamheten (främst genom tidningen "Marathonlöparen") litet för "töntig" och inskränkt. Inte konstigt att det är svårt att få med flera yngre löpare i Sällskapet.

Jag tror att man måste arbeta för en betydligt mera modern profil i olika avseenden för att kunna attrahera den yngre generationen marathonlöpare.

Finns det liknande Sällskap i andra

länder att ta lärdom av?

Artiklar om internationella stjärnor, förebilder, skulle kanske väcka intresse?

Annan typ av marknadsföring, mera aktiv och säkert mera kostsam, riktad mot samtliga deltagare i Stockholm Marathon, som skulle få det självklart för de fullföljande att vara med. "Alla riktiga marathonlöpare är med i Sv. Marathonsällskapet" etc. Bättre medlemservice vid förfrågningar och beställningar!!

Arbeta för ökad delaktighet bland medlemmarna. Känslan idag är, att det är för mycket 08 i toppen. ("de högkvalitativa" enl. Lutner i Marathonlöparen dec. -02. No comments.)

Sluta med glastroféer o.dyl. Räcker

med diplom för t.ex. 100 lopp.

Nya, moderna, attraktiva medlemsattribut, något att "skryta" med. Trendiga tröjor, mössor etc. Något som även ungdomar skulle kunna tänka sig använda och det med glädje!

Ja, alla vill ju att Sällskapet skall leva vidare och utvecklas. Men då krävs det säkert en del förändringar. Styrelsen får ta initiativen!

Tack för ordet (hoppas ej bli betraktad som en "skrikhals"; Lutner igen).

Med vänliga hälsningar

Anders Ossborn, Spovgränd 4, 239 42 Falsterbo

Kommentar till Anders Ossborns insändare.

Först ett tack för din insändare för jag kan nu genom de senaste numren av tidningen se att vi fått igång en debatt i föreningen. Detta har varit ganska svårt förut, men nu har vi ett ämne som ligger många av våra medlemmar varmt om hjärtat, nämligen hur vi skall lyckas bryta den nedåtgående trenden. Det finns mycket att säga om den, vissa saker har berörts, hög medelålder, dålig profilering bland ungdomen "moderna stil" etc. En sak som vi har gemensamt med andra idrottsföreningar är att från 1985 och framåt så har konkurrensen mellan

olika fritidsaktiviteter ökat och detta är nog något som vi får leva med.

Vi vet också att snittåldern på en maratonlöpare är ganska hög om vi ser till skiktet under eliten. Men genom våra ombud och vår medverkan vid nummerlappsutdelningen vid Stockholm Marathon hoppas vi kunna sprida budskapet vidare och värva fler medlemmar även bland dem som springer sin första mara.

Vidare besöker styrelsens medlemmar många av de maratonlopp som arrangeras i landet för att informera

och även för att dela ut utmärkelser av olika valörer.

Att styrelsen består av folk som bor inom en 15 mils radie är mest av praktiska och ekonomiska skäl. Vi har dock en i styrelsen som bor 85 mil norr ut som har som specialitet att sammanställa alla resultatlistor.

Med löparhälsningar

P A Allensten
ordförande

OBS! OBS! OBS! OBS! OBS! OBS! OBS!

First Hotels har kommit med ett erbjudande att när ni reser iväg ett gäng på min. 10 personer finns det väldigt förmånliga idrottsrabatter.

I T.ex. Växjö får man ett dubbelrum för 330:- per person.

Detta inkluderar även frukost.

Till årsmötet kommer vi att presentera ett fint erbjudande på First Hotel Årsta som gäller Stockholm Marathon helgen. - PA



Kallelse



Svenska Marathonsällskapet medlemmar kallas härmed till Årsmöte

Fredagen den 4 april 2003 kl. 18.30 på Piperska Muren,
Scheelegatan 14, Stockholm.
mitt emot Rådhuset. T-banestation Rådhuset.

Mötet börjar med en pasta som Sällskapet bjuder på
och därefter följer årsmötesförhandlingar.

Varje medlem äger rätt att inkomma med motioner till årsmötet.
Enligt stadgarna skall motionerna vara inkomna till styrelsen i
skriftlig form senast 14 dagar innan mötet.

Med skriftlig form menas förutom brevledes även per
e-mail: **per-arne.allensten@chello.se**

För att beräkna maten ber vi er meddela senast en vecka innan
att du planerar komma till årsmötet,
e-mail: **per-arne.allensten@chello.se**
telefon kvällstid 19-21: **08-580 30614**
eller anmälan med ett vackert vykort till:

PA Allensten Trålargränd 14, 175 55 Järfälla

Årsmöteshandlingarna finns under flik på vår hemsida.

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

2002 ÅRS NYA MAR

Månadsrekord- Kvinnor (3)

Mars	Yanan Wei	Kina	2.25.06	Seoul	020317
Föreg	Naoko Takahashi	Japan	2.25.48	Nagoya	980308
April	Paula Radcliffe	Storbritt	2.18.56	London	020414
Föreg	Tegla Loroupe	Kenya	2.20.47	Rotterdam	980419
Oktober	Paula Radcliffe	Storbritt	2.17.18	Chicago	021013
Föreg	Catherine Ndereba	Kenya	2.18.47	Chicago	011007

Månadsrekord-Män (2)

April	Khalid Khannouchi	USA	2.05.38	London	020414
Föregående	Antonio Pinto	Portugal	2.06.36	London	000416
Juni	Sammy Korir	Kenya	2.09.01	San Diego	020202
Föregående	Dick Beardsley	USA	2.09.37	Duluth	810620

Nationsrekord-Kvinnor (16)

Belgien	Marleen Renders	2.23.05	Paris	020407
Föregående	Marleen Renders	2.23.43	Paris	000409
Etiopien	Gete Wami	2.22.19	Amsterdam	021020
Föregående	Fatuma Roba	2.23.21	Boston	980420
Frankrike	Chantal Dällenbach	2.28.27	Paris	020407
Föregående	Maria Lelut	2.29.04	London	910421
Hongkong	Maggie Roper-Chan	2.37.53	Richmond	021109
Föregående	Yuko Gordon	2.38.32	Hongkong	870125
Israel	Nilli Avramski	2.36.40	Tiberias	020104
Föregående	Nilli Avramski	2.39.27	Chicago	991024
Jugoslavien	Olivera Jevtic	2.26.44	New York	021103
Föregående	Suzana Ciric	2.33.00	Hannover	940529
Kina	Wei Janan	2.20.23	Beijing	021020
Föregående	Liu Min	2.23.37	Beijing	011014
Lettland	Jelena Prokopcuka	2.28.36	Paris	020407
Föregående	Elizabete Bradu	2.39.20	Valmiera	840705
Nordkorea	Jong Yong-Ok	2.26.12	Beijing	021020
Föregående	Nam Bong-Sil	2.26.23	Pyongyang	020407
Föregående	Jong Song-Ok	2.26.59	Sevilla	990829
Ryssland	Svetlana Zakharova	2.21.31	Chicago	021013
Föregående	Svetlana Zakharova	2.22.31	London	020414
Föregående	Valentina Yegorova	2.23.33	Boston	940418
Slovenien	Helena Javornik	2.28.15	Florence	021124
Föregående	Elena Javornik	2.32.33	Ljubljana	981025
Storbritannien	Paula Radcliffe	2.17.18	Chicago	021013
Föregående	Paula Radcliffe	2.18.56	London	020414
Föregående	Veronique Marot	2.25.56	London	890423
Swaziland	Priscilla Mamba	3.00.42	Secunda	020209
Föregående	Julie Cory	3.09.10	Ngodwana	950401
Tadzjikistan	Gulsara Dadabayeva	2.43.22	La Rochelle	021124
Föregående	Gulsara Dadabayeva	2.50.47	Stockholm	020608
Föregående	Gulsara Dadabayeva	2.51.03	Sydney	000924
Tanzania	Banuelia Mrashani	2.24.59	Tokyo	021117
Föregående	Banuelia Mrashani	2.29.53	Torino	020421
Föregående	Banuelia Mrashani	2.33.15	Milano	011202
Zimbabwe	Tabitha Tsatsa	2.45.09	Mainz	020520
Föregående	Liesl Hunter	2.52.52	Auckland	900131

Nationsrekord-Män(10)

Algeriet	Rachid Ziar	2.09.54	Paris	020407
Föregående	Sid-Ali Sakhri	2.11.09	Paris	930425
Centralafrika	Ernest Ndjissipou	2.21.14	La Rochelle	021124
Föregående	Adolphe Ambowode	2.23.52	Seoul	881002
Estland	Pavel Loskutov	2.08.53	Paris	020407
Föregående	Pavel Loskutov	2.11.09	Frankfurt	011028

ATHONREKORD [53]

Etiopien	Haile Gebrselassie	2.06.35	London	020414
Föregående	Tesfaye Jifar	2.06.49	Amsterdam	991017
Italien	Stefano Baldini	2.07.29	London	020414
Föregående	Giacomo Leone	2.07.52	Otsu	010304
Japan	Toshinari Takaoka	2.06.16	Chicago	021013
Föregående	Takayuki Inubushi	2.06.57	Berlin	990926
Jugoslavien	Sreten Ninkovic	2.12.39	Austin	020217
Föregående	Borisav Devic	2.13.57	Houston	950115
Kenya	Paul Tergat	2.05.48	London	020414
Föregående	Moses Tanui	2.06.16	Chicago	991024
Ukraina	Aleksandr Kuzin	2.11.06	Carpi	021006
Föregående	Anatolij Zeruk	2.11.50	Hamburg	980419
USA	Khalid Khannouchi	2.05.38	London	020414
Föregående	Khalid Khannouchi	2.07.01	Chicago	001022

Internationella Åldersrekord – Kvinnor (10) /under 2.30.00/

21 ÅR	Wei Janan	Kina	2.20.23	Beijing	021020
Föregående	Qu Yunxia	Kina	2.24.32	Tianjin	930404
23 ÅR	Sun Yingjie	Kina	2.21.21	Beijing	021020
Föregående	Yoko Shibui	Japan	2.21.22	Chicago	021013
Föregående	Esther Wanjiru	Kenya	2.23.31	Osaka	000130
26 ÅR	Margaret Okayo	Kenya	2.20.43	Boston	020415
Tangering	Tegla Loroupe	Kenya	2.20.43	Berlin	990926
29 ÅR	Paula Radcliffe	Storbritannin	2.17.18	Chicago	021013
Föregående	Catherine Ndereba	Kenya	2.18.47	Chicago	011007
30 ÅR	Catherine Ndereba	Kenya	2.19.26	Chicago	021013
Föregående	Catherine Ndereba	Kenya	2.21.12	Boston	020415
Föregående	Valentina Yegorova	Ryssland	2.23.33	Boston	940418
32 ÅR	Svetlana Zakharova	Ryssland	2.21.31	Chicago	021013
Föregående	Svetlana Zakharova	Ryssland	2.22.31	London	020414
Föregående	Harumi Hiroyama	Japan	2.22.56	Osaka	000130
34 ÅR	Lyudmila Petrova	Ryssland	2.22.33	London	020414
Föregående	Marleen Renders	Belgien	2.23.05	Paris	020407
Föregående	Harumi Hiroyama	Japan	2.24.34	Osaka	020127
Föregående	Alena Peterkova	Tjeckien	2.25.19	Boston	940418
40 ÅR	Zinaida Semyonova	Ryssland	2.27.45	London	020414
Föregående	Chantal Dällenbach	Frankrike	2.28.27	Paris	020407
Föregående	Priscilla Welch	Storbritannin	2.28.54	Los Angeles	840805
41 ÅR	F Sultanova-Zhdanova	Ryssland	2.27.58	Boston	020415

Ingen tidigare notering under 2.30.00

46 ÅR	Tatyana Pozdnyakova	Ukraina	2.29.00	Providence	021013
Ingen tidigare notering under 2.30.00					

Internationella Åldersrekord-Män(6)/under 2.10.00/

23 ÅR	Raymond Chemwelo	Kenya	2.06.47	Berlin	020929
Föregående	Belayneh Dinsamo	Etiopien	2.06.50	Rotterdam	880417
26 ÅR	Daniel Njenga	Kenya	2.06.16	Chicago	021013
Föregående	Josephat Kiprono	Kenya	2.06.44	Berlin	990926
29 ÅR	Haile Gebrselassie	Etiopien	2.06.35	London	020414
Föregående	Khalid Khannouchi	USA	2.07.01	Chicago	001022
31 ÅR	Khalid Khannouchi	USA	2.05.38	London	020414
Föregående	Ondoro Oso	Kenya	2.06.55	Chicago	981011
32 ÅR	Toshinari Takaoka	Japan	2.06.16	Chicago	021013
Föregående	Simon Biwott	Kenya	2.06.49	Berlin	020929
Föregående	Ahmed Saleh	Djibouti	2.07.07	Rotterdam	880417
33 ÅR	Paul Tergat	Kenya	2.05.48	London	020414
Föregående	Vincent Rousseau	Belgien	2.07.20	Berlin	950924

Nationella Åldersrekord-Kvinnor (6)

28 ÅR	Lena Gavelin	2.33.41	Frankfurt	021027
Föregående	Lena Gavelin	2.33.48	Stockholm	020608
Föregående	Marie-Louise Hamrin	2.37.29	Nagoya	850303
42 ÅR	Marie Söderström-Lundberg	2.36.13	Munchen	020810
Föregående	Marie Söderström-Lundberg	2.36.30	Stockholm	028608
Föregående	Evy Palm	2.38.59	Rotterdam	840414
50 ÅR	Birgitta Myrnäs	3.10.47	Stockholm	020608
Föregående	Majbritt Sundqvist	3.11.59	Stockholm	950610
57 ÅR	Majbritt Sundqvist	3.19.14	Umeå	021013
Föregående	Birgitta Eklund	3.24.51	Buffalo	950723
60 ÅR	Ingegerd Öhberg	3.41.01	Umeå	021013
Föregående	Birgitta Eklund	3.43.18	Umeå	981017
64 ÅR	Gunilla Mårtensson	3.54.03	Heleneholm	020413
Föregående	Maj Hedberg	4.04.25	Vällingby	020323
Föregående	Anne-Marie Eriksson	4.11.38	Stockholm	860607

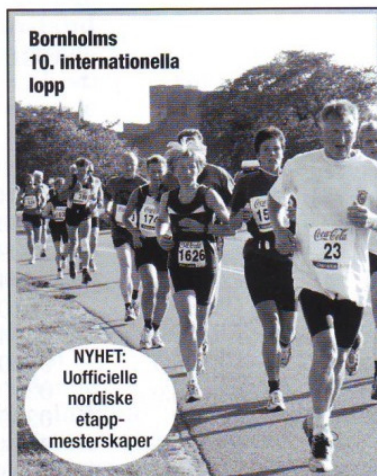
Nationella Åldersrekord-Män (0)

Inga nya noteringar.

Kuriosa del 1: Efter att den mentala 2.20-vallen bröts utav Naoko Takahashi i Berlin 20010930 med 2.19.46 så har det blivit kraftiga rekordförbättringar för damerna. När Tahahashi startade sitt lopp i Berlin hade Loroupe världsbestanoteringen med 2.20.43. Joan Benoit sprang på 2.22.43 redan i Boston 19830418. På 18 år och 5 månader sänktes således världsbestanoteringen med exakt 2 minuter. Genom Radcliffes fantastiska lopp i Chicago så har världsbestanoteringen sänkts med 3 minuter och 25 sekunder på drygt 13 månader. Sådant ger perspektiv.

Kuriosa del 2 : Khannouchi har nu ett snitt på sina 3 bästa marathonlopp på 2.05.45.3

Sammanställt av Hans Dahlén-Stockholm



En Maraton på 5 dagar 21.-25. JULI 2003

1. etappen: 10 km landsvägslopp vid Hasle
2. etappen: 5,8 km strandlopp vid Dueodde
3. etappen: 7,9 km skogslopp i Almindingen
4. etappen: 8,5 km bergslopp vid Hammershus
5. etappen: 10 km gatulopp i Rønne

BARNLOPPET:

1. etappen: 3,8 km landsvägslopp vid Hasle
2. etappen: 3,0 km skogslopp i Almindingen
3. etappen: 3,8 km gatulopp i Rønne

Marathontidning med anmälingskupong fås hos

**ETAPE BORNHOLM**

Postboks 167 · 3700 Rønne
www.etape-bornholm.dk
Tlf. +45 56 95 21 85 og +45 56 95 97 06

PRÆMIER

Etapp Bornholm	Nordiske Etappmesterskaber
1. DKK 10.000,-	1. DKK 15.000,-
2. DKK 6.000,-	2. DKK 10.000,-
3. DKK 4.000,-	3. DKK 6.000,-
4. DKK 2.000,-	4. DKK 4.000,-
5. DKK 1.000,-	5. DKK 3.000,-
6.-10. Løpudstyr	6. DKK 2.000,-
	7.-10. Løpskor

For mænd og kvinder
Spurtpræmier tirsdag og torsdag

**Gratis
PastaParty
mandag**

Funderingar en morgon i början av januari, då termometern visar minus 18

Midvinternattens köld är hård...

Efter den gångna sommaren hade jag emotsett en mild vinter. Mina förhoppningar har utan tvivel kommit på skam. I stället har vi, så här långt, fått en genuin fimbulvinter. Hur ska de ha det egentligen, hotande växthuseffekt eller annalkande istid? Min elmätare brummar illavarslande i källaren. Det varskos dagligen om accelererande elpriser. Finländarna avråds från sin favoritsysselsättning - att nyttja sin sauna - för att inte elnätet ska kollapsa. Som mest medges en temperatur på 40 grader. Inte mycket till finnbastu. Vet ni förresten, att enligt finsk byggnadsnorm ska en bastu anläggas i varje nybygge. Jag gillar Finland.

Isarna växer sig nu tjockare än på många år. I min skärgård vilar isen just nu så långt ögat når och avståndet till horisonten är ändlöst och glimrande bländvitt. Egentligen avskyr jag kyla, men bemödar mig att leva med naturen, inte mot den. Jag funderar än en gång på att köpa ett par långfärdsgrillor, ännu har ingen kommit på att jag önskar mig såna i julklapp - inte jag heller. Måhända kylan lyckliggör någon, personligen föredrar jag en mild vinter, då naturens konturer sammansmälter till en softad, blygrå slöja och tempen inte gärna går under nollstrecket. Jag gillar, när skogen doftar fuktigt och aromatiskt av gran och ruttnande löv. Den här kölden tar ju bort all tillstymmelse till lukt; den är steril och känslökall.

Jag säger bara: Bäva månde långtradarna, löparna alltså. Det är nu den genuina konditionen ska grundläggas. Mil ska adderas i träningsdagboken, för att ut på vår-

kanten, i överensstämmelse med vårblommorna, brista ut i en hejdunderande form, som slår alla med häpnad och sopar marken med rivalerna. Men det är inte lätt att träna utomhus i dessa bistra tider. Det går väl an med kroppen, ett lager svettgenomsläppligt, ett lager uppsugande och ett lager vindtätt. Fötterna klarar sig alltid, så länge de håller igång. Är det mycket snö, kan man dra på ett par benvärmare eller klippa foten av ett par gamla strumpor och dra skaften över ankeln, då täcks glipan mellan skor och byxor. Dubbla vantar och en hederlig mössa bildar kronan på verket. Om det inte blåser. Blåser det, är det fullkomligt hopplöst. Näsan och kinderna blir lätt frostska, eftersom den faktiska köldfaktorn växer mångfalt i vind. Jag har försökt med en sjal framför ansiktet, som den muslimska kvinnan, men snart nog bildar kondensen ett ispanser, som gör det omöjligt att andas genom. Återstår rånarluva med hål för munnen. Nackdelen med den är, att nyttjar man sådan, tvingas man undvika tätbebyggt område, för att inte felaktigt bli tagen för presumtiv rånare.

Ett annat problem är ögonen. I ögonfransarna bildas små isbjällror, som klibbar ihop dem och hindrar mig att blinka. Om det snöar och blåser samtidigt, kan snökornen kännas som spik i ögonen och göra det omöjligt att se. Om så är fallet, brukar jag ta på mig ett par rejäla solglasögon. Det kan i och för sig se lite konstigt ut med solglasögon mitt i vintern, men kan ju alltid rättvisas om snön bländar. Värre är det om det är dunkelt eller helt mörkt. Då är jag tillförsäkrad undrande blickar, som garanterar mig min status som excentriker.

Vi som bor nära en storstad, har många gånger tillgång till att träna inomhus. Här i Stockholmsområdet har vi flera alternativ, av vilka Sätshallen tilltalar mig mest. Jag uppskattar den särskilt för sin estetiska interiör och lugna miljö, åtminstone dagtid, då det finns speciella träningstider för veteraner.

Eller varför inte prova löpband? Alla gym med en gnutta självaktning har dem. Det kräver en viss teknik, men man lär sig snart. Det kan to m vara riktigt roligt. Det är skojigt att köra korta intervaller efter en färdiginställd hastighet. Prova även långa intervaller - man ser exakt hur långt det är kvar och kan hålla jämn fart. Eller varför inte bara köra så det ryker; går det för fort, är det bara att hoppa av. Bekväma stunder sätter jag på mig freestilen och låter bli att tänka, bara njuta av musiken, medan fötterna sköter sitt. Eller varför inte dundra av femton kilometer på raken i god fart. Missa för all del inte att kolla in muskelknuttarnas min, när du med en likgiltig axelryckning obesvarad kliver av bandet och sedan går till omklädningsrummet med spänstiga steg. Där kan du alltid lägga dig på en bänk och återhämta dig så pass, att du kan släpa dig hem.

Värre är det med långpassen, de tillhör utomhusaktiviteterna. Man kan visst springa långpass på band, men du lär snart skapa ett lokalt förbud mot att nyttja bandet mer än tjugominuter per gång samt ådra dig gym-innehavarens misslynta blickar varje gång du visar dig, om du framhårdar. Visst kan jag på raken räkna upp ett tiotal löpare, som kan komma på idén att köra långpasset inomhus, men skulle jag springa mina tre mil i

Text: Rebecka

Forts. sid 10

Almere

24-timmarslopp



I Almere, en liten grannstad till Amsterdam, Nederländerna, arrangerades i oktober 2002 det 14:e Playworldlopp över 24 timmar. Det är ett evenemang som främst syftar till att samla in pengar till MS-sjuka. 25 löpare var i år anmälda i soloklassen, men av dessa kom endast 11 till start.

Text: Bertil Järlåker

Den höga startavgiften på 150 Euro (ca 1400 SEK) skrämde säkert en del. Många sponsorer var inblandade i arrangemanget, samtidigt man samlade in mycket pengar under loppet – men trots ett gott ändamål, måste man väl sätta ett frågetecken med så höga startavgifter för oss löpare.

Precis som i det 24-timmarlopp som jag deltog åtta veckor tidigare i Viborg, Danmark, (augusti) tilldrog sig det allmänna intresset främst på stafettklasserna. I Almere fanns det såväl 6-, 12- som 24-timmarsdistanser. Det blev ett minnesvärt lopp som större delen av dygnet avverkades i hållande regn. Alla duktiga funktionärer, inte minst på tjejsidan, gjorde dock allt vad de kunde för löparna. Åskådarna som kantade banan tyckte också trivas under sina paraplyer. En pratglad speaker, fullt i klass med den härlige entusiasten Torbjörn Olsson i Söderhamn såg till

att stämningen var hög. Förresten du kommer väl tillbaka Torbjörn?

**Banan i Almere
mätte 1450 meter
och segraren
hann varva 149
gångar på ett
dygn.**

Ett "världsrekord" sattes förmodligen i troget publikstöd – i varje fall i klassen 80 år. Ett äldre, mycket hjärtligt och entusiastiskt par, satt tålmodigt loppet igenom (minst 20 timmar!) utanför sitt radhus insvepta i filter och vinkade uppmuntrande åt alla löpare som passerade. Då och då under till-

syn av barn och barnbarn. Några timmars nattsömn bara och sedan satt de åter där under sina paraplyer med kaffetermos och heja på oss. Det värmdes sannerligen oss vid det här laget genomblöta och frusna löpare! Tacksamt vinkade vi tillbaka. Segrare i soloklassen, belgaren Veke-mans, offrade en minut under loppet genom att krama om de båda och fick kramar tillbaka. – det fick gälla för oss övriga löpare också...

Banan i Almere mätte 1450 meter och segraren hann varva 149 gånger på ett dygn. För min egen del gjorde en skadad fot i kombination med en alltför hård och stum bana, att resultatet, 109 varv, blev sämre än vad jag var tränad för. Det tog en hel månad för foten att läka – men sedan kom tanken: En 67-årig "gube", äldst av de alla hade ju faktiskt två stafettlag efter mig i resultatlistan. Så det blir nog säkert framledes både ett ti-
onde och kanske fler 24-timmars. 🌪

Löparnas plats på Internet

– direktanmälan till de stora loppen – träningsråd
– nyheter – idrottsmarknad – forum – butiker

MARATHON.SE

Tel: +46 (0)498 - 25 86 00 | Fax: +46 (0)498 - 521 30
E-mail: webmaster@marathon.se | <http://www.marathon.se>

Forts. från sid 9.

Sättrahallen, skulle det bli 150 varv. Jag känner mig yrslig redan vid tanken. Nä, långpasset försöker jag nog i det längsta att förlägga utomhus. Den här kylan kan väl inte hålla i sig hur länge som helst.

Jag kommer att tänka på en gång, då det var minus 15 och jag sprang förbi en vik, där dykare med förkärlek brukar påbörja sina expeditioner. En kille iklädd torrdräkt, syrgasaggregat och tillhörande prylar var

på väg ner genom ett uppsågat hål i isen och kommenterade min löpning.
-Hur kan du springa i den här kylan?
-Hur kan du bada? 🌪

5:e Heleneholms Marathon

och

Halv Marathon

Malmö 12 april 2003



- Klasser: Marathon, tävlingsklasser med fullständig klassindelning, motion M och K.
- Klasser: Halvmarathon, motion M och K.
- Anmälan på postgiro 43 16 33-7 till Heleneholms IF:s O-sektion senast 28/3 -03.
- Anmälningsavgift: 150 kronor, vid efteranmälan tillkommer 50 kronor.
- För inbjudan: noe@yddingeloppet.nu
- Information kan fås på vår hemsida: www.yddingeloppet.nu
- Tävlingsledare: Nils-Olof Engfeldt, tel:040-135485.
- Medlemmar i Svenska Marathonsällskapet erhåller 30:- rabatt på staravgiften.

MARATHON: DM/VDM SKÅNE

Svenska maratonlopp 2003

Datum	Tävlingsplats	Tel. kansli	Tel. bostad	Kontaktperson	Övrig information	Arrangör
8 mars	Källered, Göteborg	031-211589	031-7952143	Frank Brodin	Vändpunktsbana sju ggr	Solvikingarna
5 april	Vällingby	08-284474	08-366990	Jonny Karlsson	Fyra varv	Duvbo IK
12 april	Heleneholm, Malmö		040-135485	Nils-Olof Engfeldt	Cykelvägar, fyra varv	Heleneholms IF
26 april	Säter		0225-51563	Evert Jonsson	Vändpunktsbana	Säters IF
27 april	Utby, Lilla Edet		0520-651175	Bertil Johansson	Runt Öresjö	IK Bergaström
10 maj	Arvika		0570-10609	Torbjörn Karlsson	Sex varv	Arvika LK
21 maj	Trollhättan (stafett)	0520-429040	0520-14959	Kjell Larsson	20 varv	Trollhättans SOK
14 juni	Stockholm	08-6671930			SM, två varv	Hässelby, Spårvägen
27 juni	Adak, Arvidsjaur (100 km)		0953-32015	Erik Tjärnlund	Ett varv, blandat underlag	Lönås IF
5 juli	Kristianopel, Blekinge	0455-14277	0455-360285	Åke Johansson	Vändpunktsbana	Team Blekinge LF
5 juli	Killingi, Kiruna		0980-18090	Lennart Rantatalo	Flera vändpunkter, grusväg	Killingi AIF
12 juli	Trollhättan (24-timmars)	0520-444421	0520-444421	K-G Nyström	Varv på ca tre km	Vi Som Springer LK
19 juli	Löttorp, Öland	0485-20564	0480-28539	Carl-Gustaf Nilsson	Tre varv	Högbj IF
26 juli	Östergarn, Gotland	0498-52052	0498-258600	Torbjörn Sköldefors	Tre varv	Östergarns IK
26 juli	Vindeln	0950-10001			Vindeln-Vännäsby	Vindelälvsloppet IF
2 aug.	Kalmar (triathlon)	0480-86943		Ewa Fredriksson	SM, vändpunktsbana två ggr	Kalmar Simsällskap
9 aug.	Nordingrå, Höga Kusten	0613-20641	0613-23119	Bernt Dahlkvist	Fyra varv	Nordingrå SK
9 aug.	Säffle	0533-13959	0533-17388	Thage Söjlerno	Värmlandsnäs-Säffle	Säffle FIK
10 aug.	Landskrona	042-85367	0418-19746	Kurt Holmgren	Fyra varv	GF Idrott
23 aug.	Strömsund	0670-12350	0670-12288	Mats Zetterlund	Flera vändp, blandat underlag	Vattudalens LDK
31 aug.	Knutby, Uppland		0174-41068	Inger Jansson	Vändpunktsbana	Rånäs 4H, Knutby IF
6 sep.	Bromölla	0456-29671	0456-28713	Leif Pettersson	Två varv. Veteran-SM	Ryssbergets IK
20 sep.	Vänersborg		0520-79553	Dan Jonasson	Fem varv, mest grusväg	LK TV-88
11 okt.	Göteborg	031-211589	0303-338899	Kent Johansson	Vändpunktsbana två gånger	Solvikingarna
11 okt.	Umeå	090-7865457	090-775168	Ivar Söderlind	Vändpunktsbana, Veteran-SM	Jalles TC
18 okt.	Växjö	0470-47830	0470-26572	Bengt Olsson	Åtta varv runt Växjösjön	Växjö LK
26 okt.	Mariehamn, Åland	+35818-19170	+35818-19177	Allan Korpi	Vändpunktsbana	IF Åland
1 nov.	Kvarnsveden, Borlänge	0243-232244			Tre varv, Vintermaran	Kvarnsvedens FIK
13 dec	Bovallstrand, Bohuslän		0523-51143	Ivar Fjeldbo	Tio varv	IK Granit

Stafetten i Trollhättan har individuell klass. Ultraloppet i Adak har som tidigare start på fredag kväll kl 22 och maxtiden är 22 timmar. Flera olika etappmål finns, bl a maraton. 24-timmarsloppet i Trollhättan har även maraton 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

Vänersborg marathon - en riktig liten pärla

Sverige har, trots att många tror att bara Stockholm Marathon finns, lopp från Skåne i söder upp till Lappland i norr. Om man berättar för någon icke-löpare att: "på lördag ska jag springa Marathon" får man ofta kommentaren: "Jasså, går Stockholm nu".

Text: Monika Simson

På min jakt efter lopp jag inte hade sprungit hittade jag Vänersborg Marathon i närheten av Trollhättan och Sveriges största sjö Vänern. Staden kallas också "Lilla Paris" och här diktade Birger Sjöberg "Fridas visor". Efter att ha varit där förstår jag att det är lätt att få inspiration till både dikt, noveller och romaner, en liten underbar stad. Visserligen kallade hotellägaren den för "en liten håla", men jag tycker att just benämningen "Lilla Paris" stämmer bättre och låter betydligt trevligare. Med bil tog det ca sex timmar att komma dit.

Jag bodde på ett familjärt litet hotell som visade sig ligga mycket nära start och mål i Skräcklanparken vid vattnet. På samma hotell bodde två amerikanska par i min ålder samt några unga tyska pojkar. Pojkarna såg jag inte till men desto mer amerikanerna. Vi åt frukost tillsammans uppe i hotellägarens vardagsrum på löpardagen, och det blev en oförglömlig morgon och en bra start på Marathonloppet.

Dessa amerikanare visade sig vara otroligt trevliga och humoristiska, ödmjuka och vänliga. Vi satt och pratade så länge att jag nästan glömde bort tiden. Loppet startade klockan 12. Vädret var i det närmaste idealiskt, inte för varmt, inte för kallt, inte stark blåst och inte gassande sol. Men härlig frisk luft. Till min förtjusning var vi fem damer som skulle springa, så det blev tack och lov ingen repris på min ensamma kvinnolöpning i Borlänge i somras.

Loppet gick i fem varv på gång- och cykelvägar och på en underbar skogsväg i kanten nära Vänern. Vätskekontrollerna låg vid varvningen och ungefär i mitten, så vi fick vätska ca var fjärde km, vilket var mycket bra. Till största delen var banan ganska flack, men det fanns några mindre backar. Varje gång jag kom in på skogsvägen njöt jag och hade faktiskt tid att titta ut över vattnet som skyttade genom lövverket. Jag sprang ut i måttlig fart och lät de flesta springa före. Bättre att ta det lugnt och att kunna hålla farten hela vägen. Någon större publik fanns inte, men hotellägaren var ute och hejade på mig vid ett flertal tillfällen. På varje varv lite här och där låg en man i mycket konstiga ställningar och fotograferade oss löpare. Han visade sig vara Rune Larsson. I det här Marathonloppet blev det flera överraskningar vid målgången. Jag höll min jämna fart och det visade sig vara riktigt bra. På näst sista varvet började jag komma ifatt några män som haft väldigt bråttom, och på sista varvet gick jag om ytterligare några. Då får man ju extra "luft under vingarna". Jag kom i mål och fick tiden runt 4:20 Ingen medalj stacks i min hand, men plötsligt dök en ung pojke upp med två flaskor, en med rött och en med vitt vin. "Vilken sort vill du ha?" frågade han. Jag bara stirrade och svarade: "Vitt". Alla fick i pris en flaska vin. Mycket rättvist. Har man kommit i mål ska man också bli belönad. Men medaljen? Och fotografen? Varför dök han upp hela tiden som gubben ur lådan och fotograferade oss?

Ja, istället för medalj skulle senare diverse foton skickas hem till alla som minnen. En kul ide. Vinflaskan hamnade verkligen hos rätt person, hos en nykterist men den kommer utmärkt till användning när jag blir firad av mina arbetskamrater efter mitt 100:ade marathonlopp. När tänker jag springa detta? Det talar jag inte om. Jag var nöjd med både loppet och min tid. Efter dusch på hotellet frågade jag ägaren var jag kunde äta pasta. "Gå till Italia" som ligger på gågatan, men det är en lång väg dit. Jag kan skjutsa dig, sade han gästvänligt men jag avböjde det skulle bli skönt med en promenad så att jag fick se lite mer av staden. Hans långa väg visade sig vara knappt en kilometer att gå. Vi löpare och ickelöpare har nog olika uppfattningar om vad som ligger långt borta och nära. Restaurangen var mycket trevlig med otroligt god mat och snabb betjäning trots många gäster. Jag sov verkligen gott den natten. Innan jag bilade hemåt, gick jag ner till parken och vattnet igen. Det var lugnt och stilla. En underbar septemberdag där vattnet glittrade och jag kände den där härliga höstdoften. Jag jämförde mina drömmars stad Östersund med Lilla Paris, Vänersborg och tvekade. Så här är det: Östersund är bäst på vintern och Vänersborg kan jag tänka mig på sommaren. Den staden gav mersmak. Väl hemma igen går tankarna ofta tillbaka till Birger Sjöbergs förtjusande lilla stad, så vem vet, jag kanske åker dit nästa år igen. Följ med, löpare!

2 x 100 KM OCH 1000 TANKAR!

Om någon undrar vad man äter under ett flerdygnslopp så kan det sannerligen variera. Bäst att hålla sig till det man är van vid; mycket kolhydrater förstås, ris, pasta, en bra müsliort med cornflakes, bananer.

En ultrapionjär minns tillbaka Bertil Järlåker

Del 2

(Forts från förra nummer)

Det sistnämnda vet jag en som tror mycket på: kines amerikanen Don Choi från San Francisco, som jag blev god vän med i La Rochelle. Han var med redan 1983 i New Yorks sexdagars på Downing Stadium och stoppade i sig minst 7 kilo bananer om dan! Många använder ju freestyle för att få tiden att gå. Annars är högtalarna igång mest dygnet runt; lite tystare på natten förstås... Som spelar den musik löparna önskar: Country & Western om man är i USA så klart, i övrigt moderna topplåtar och även klassiskt som Beethoven och Bach – önskemålen kan vara många. Journalisternas ständiga fråga till ultralöparen är självklart: Varför gör du det här? Don Choi sa så här i New York: "Jag är nyfiken på att utforska vad min kropp kan klara." Vidare: "Med hjälp av musiken kan man inbilla sig att man springer längs en solig badstrand."

Själv tycker jag det är intressant att notera att många ultralöpare, som ger sig i kast med de extremt långa distanserna, har liknande tankegångar som Don Choi. En av de bättre sexdagarslöparna i Frankrike, Gerard Stenger, som jag mötte i Spartathlon (ett par placeringar efter mig i mål, liksom Eleanor Adams, första kvinna som passerat magiska 80 mil i ett sexdagars, 806,4 km i Colac 1984) sade så här när han pustat ut efter



6-dagars i Colac 1986. Cliff Young är starter. Nr 1 är den då på 80-talet världsledande tjejen Eleanor Adams. Segraren Zabalo finns i bakgrunden.

målgång vid den väldiga statyn av antikens kung i Sparta, Leonidas: "Jag vet sannerligen inte varför jag springer. Det är nog för att få svar på hur länge kropp och själ kan fungera utan att helt stanna upp."

En av de många engelsmännen sade vid samma tillfälle: "Vi är väl lite galna. Löpningen blir en lidelse, den går i blodet. Det blir en fråga om att driva sig själv till det yttersta och ständigt flytta uthållighetsgränserna."

Colac är en plats jag ofta nämnt. Jag bodde där och tränade efter sexdagars i två månader och blev nära vän med en nu 80-årig austra-

lier, Cliff Young. Namn förbleknar, men Cliff blev omskriven i all världens tidningar och nationalhjärte 1983 när han 61 år gammal, helt otippad, vann det första Westfield Run, då "bara" 872 km långt. Trots sin ålder vann han överlägset på 5 dagar och 15 timmar och hyllades av tiotusentals längs vägarna. Cliff och jag bodde grannar i Colac, han visade video från loppet och hade mycket att berätta. Bland annat att han nog vann på den löptaktik, som de andra deltagarna inte var så vana vid; nämligen att inte falla för frestelsen att långköra hela dagen med normal nattsömn. Stelheten sedan gör det svårt att komma igång igen. Nej, bättre då att löpa i korta intervaller



Cliff Yong och hans Marie från Colac, Australien. Cliff iförd sina berömda brallor med lufthål – mest för nattlöpning.

med små pauser, försöka slumra lite och så igång igen. Stelheten har då inte hunnit bli värre än att man snabbt hittar löptrymen igen.

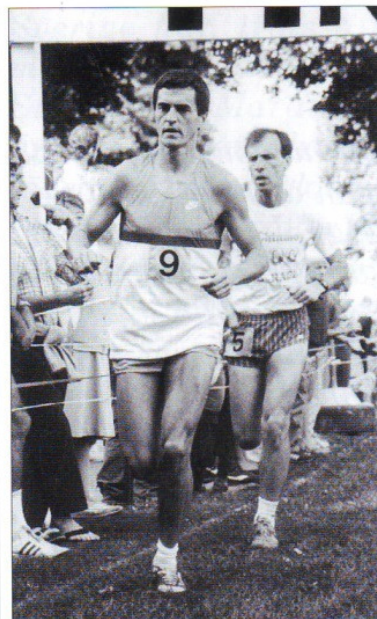
Vid målet i Melbourne kom frågan: "Vad önskar du dig nu mest av allt?" Svaret: "En stol att sitta på och kanske någon vacker flicka ville höra av sig!" Cliff var trött på ungkarllivet, hade varit bonde hela sitt liv och fick det mesta av sin träning när han jagade sina kossor i tunga stövlar. Jodå, en ung flicka hörde av sig vid namn Marie och så vitt jag vet så lever dom ihop ännu idag. Hela Australien höll andan åren efter om det skulle bli någon komplettering till paret, men icke sa Nicke. Chansen finns ju ännu förstås, åttio år är ingen ålder och Marie bara 44 i år. Skam den som ger sig. Marie höll Cliff med en otrolig arsenal med pillerburkar, mineraler, vitamintillskott och mycket annat. Jag fattar inte hur Cliff kunde peta i sig allt detta varje dag – en prestation i sig. Själv tror jag inte mer än i undantagsfall på tillskott av detta slag – vanlig husmanskost med tonvikt på frukt och grönt duger bra. Liksom Don Choi vräker jag i mig så där tre kg bananer i veckan, ibland mer. Vad man bör se upp med är blodvärdena under långa, hårda träningsperioder.

Åldern är således inget hinder i ultrasammanhang. Cliff Young hade en

egenhet som han inte avslöjat för många: kalla det vidskeplighet eller vad. Men Cliff sprang alltid, även i värme, i långa nylonbrallor, som han perforerat med små lufthål. Han kände sig helt enkelt osäker utan dom. Det gäller att hålla på rutinerna! Självförtroendet är viktigt och det kan svikta betänkligt när nya idéer inte alls fungerar som man tänkt sig. Tvångsmani? Nej, knappast. Jag fick själv bittert erfara detta i New York 1991. De 700 miles (dryga 112 sv. mil) i Sri Chinmoys regi blev bara knappa 30 sv. mil. Jag hade nya skor, som inte var tillräckligt insprungna och det blev ödesdigert på den korta milesbanan med en feldoserad kurva. Många med mig fick problem med leder, fötter och knän. Arrangören kan inte lastas; man hittade inget bättre i hast på grund av vägarbete på gamla banan. I övrigt ett utmärkt arrangemang, som det skulle vara kul att pröva på nytt. Kan Cliff så...

Rutiner ja: en av många i skaran är kanadensaren Trishul Cherns, sen många år boende i New York, florist men även med massage och kroppsvård på programmet. Var gäst i hans hem, där Trishul berättade att ett känt namn bland hans kunder var herr Mats Wilander. (Alldeles intill vårt ultralopp i Corona Park i stadsdelen Queens ligger Flushing Meadows, där US Open hålls varje år. Man kände sig som svensk ganska stolt intill den stora minnes tavlan, som visade alla US Openvinnarna genom tiderna. Två svenskar: Mats Wilander och Stefan Edberg – Mats som förste svensk 1988, Stefan både 1991 och 1992.)

Ett minne från de lopp jag sprungit tillsammans med Trishul är från Colac. Vanemänniska som han är så hade han kommit överens med sina medhjälpare om väckning på exakt bestämda tider. Han sprang sig trött och sen ville han verkligen få ett par timmars effektiv sömn. Vid ett sådant tillfälle under de sex dygnet så blev han väckt ett par minuter över den bestämda tiden. Sur som ättika förstås. Och ilsken – det betydde förlorad tid. I ett ultralopp är det alla dom små detaljerna som gör det och alla har sitt speciella upplägg.



Från Colacs 6-dagars 1986: jugoslaven Dusan Mraulje, en av de bättre på lång ultra, drar på för fullt tillsammans med Trishul Cherns.

Hur är det förresten på tal om vanor inom svensk idrott: nog är det väl fler än jag som minnes en legend inom tidig bandyhistoria vid namn Sven Säfwenberg, en målvaktsfantom av sällan skådat slag. Det lär finnas en bok han skrivit: "25 år i bandyburen". Han kunde bara inte stå i målet utan sin med åren ganska slitna keps, typ vidbrättad av Snoddasmodell. Från min tid i Enhörna hade vi ju den icke helt obekante herr Hasse Jonsson, som figurerat både i bild och text här i Marathonlöparen som en av Sveriges bättre marathonlöpare genom tiderna. Hasse utan sin keps på huvudet var svårt att tänka sig. Nåja, handen på hjärtat så är vi väl lite vane-människor mer eller mindre allesammans inom långlöparskräet. *Som sagt: sina vanor och rutiner bör man hålla på, särskilt inför lopp av särskilt intresse; kanske har du tränat länge inför chansen att slå ditt pers i ett utvalt lopp. Att då börja laborera med nymodigheter vad gäller kost, utrustning, skor och övrigt i ditt upplägg, det har faktiskt många fått ångra genom åren, både inom motion och elit.*

På startlinjen i Sri Chinmoys superlånga ultralopp i Corona Park, New York 1991, fanns förutom Trishul Cherns en hel hop av ärrade asfalt-snötare, som provat det mesta inom

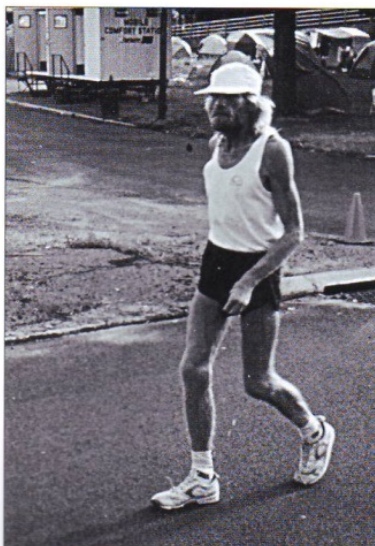
ultra. Där fanns Emil Laharrague, en fransman jag mötte i La Rochelles sexdagars. Emil har levt i Amazondjungeln, bland papua-indianer i Nya Guinea, löpt genom Saharaöken och höll franska rekordet på 1000 miles (160,9 mil).

Det var på 1000 miles som Laharrague deltog och han sade så här under loppet till The New York Times: "If you can handle this and push your mind and body and emotions through it, you can survive just about anything in the plastic world." Alltså, lite avkortat: "Om du klarar detta, så överlever du vad som helst i vår 'plastvärld'."

Det var just här i New York som Yiannis Kouros satte ett av sina mest fantastiska rekord. 1988 löpte han 1000-milessträckan på 10 dagar 10 tim 30 min och 35 sek. Det gör 3 1/2 marathon per dag – 10 dagar i följd och drygt 160 sv. mil! Han har också sedan Colac 1984 förbättrat sitt sexdagarsrekord till 1028 km 370 m. (Landsväg.) Jean-Gilles Bossiquet noterade i La Rochelle 1992 1030,0 km inomhus.

Längsta sträckan i Sri Chinmoys ultralopp är dock 1.300 miles (209 mil och 1,7 km). Bara ett litet fåtal har lyckats fullfölja hela sträckan. En av dem är Sandy Barwick från Nya Zeeland, 42, som gick till den kvinnliga ultrahistorien i New York sep-okt 1991. Hon blev den första kvinnan på distansen. Så här sade hon själv till Robin Finn på New York Times *efter mer än 2 + veckor* på en mile-bana, som för en vanlig normal joggare skulle vara tillräckligt efter bara ett par timmar; i ett virrvarr av korsande bilvägar och viadukter och med dånande reoplan från Kennedy-flygplatsen över våra huvuden: "I know it looks crazy to people on the outside, living in i tent and running around in a circle for 16 or 19 days. Ten years ago, I probably would have thought so, too." (Sandys tid: 17 dagar, 22 tim, 46.07 min)

Det som fick Sandy att börja springa var tomrummet efter hennes mors död, som stod henne mycket nära. Hon blev minst sagt överraskad av resultaten som snart följde: 6 st



Al Howie på miles-banan i New York 1991 – den främste på 1.300 miles. Här i stillsam lunk i lätt uppförslut, mumsande på något ätbart. 17 dagar i ett sträck, löpande, joggande och i någon mån gående – vad sägs om det på 209 svenska mil!

världsrekord på olika ultrasträckor med kanske 883.631 km på 6-dagars som bäst. Naturligtvis pendlar humöret och tron till sig själv lite upp och ner åtskilliga gånger under så lång tid. Det har alla superultralöpare fått erfara. Sandy uttryckte det så här: "I feel a little bit of a fraud (bedrägeri) not being able to run it out. There's pain, but not so much that I can't smile, that I can't see the end in sight. Believe me, if I couldn't smile about this, I'd quit."

En annan av de få på manliga sidan som klarat dessa 1.300 miles är englandsfödde kanadensaren Al Howie, numera 57 i år (2002). Men då i New York 1991, 46 fyllda, var han verkligen i form: kort tid innan (två veckor!) hade han löpt tvärs genom Canada på 72 dagar, mer än 700 sv. mil, med dagsetapper på 63 miles (dryga 10 sv. mil!) Han blev den förste av alla att fullfölja 1.300 miles i New York – enda tävlingen i sitt slag – vilket skedde 1989. Ytterligare två löpare fullföljde tävlingen. Howies notering: 17 dagar 8 timmar och 25 min – nu, här i New York 1991, ville han pröva på distansen igen. Vilken annan som helst, utom slitstarke Al Howie, skulle annars ha fått mer än nog av de nära 730 sv. milens veckorna innan. Jodå, han fullföljde hela sträckan än en gång inom maxtiden, som för män är satt till 18 dagar.

Howie uttryckte det så här timmarna före målgång till The New York Times: "Jag har alltid varit något av en extremist. Men jag gissar att jag gör detta för att bevisa för mig själv och hela världen att en människa kan göra en sån här sak. Och, precis som Sandy, så gör jag det här, eftersom jag är bra på det. Jag måste erkänna, att det finns dagar då jag önskar, att jag var bra på nånting annat som är lite lättare, som darts eller vattenpolo – men det finns ingenting liknande detta!" Howies nya rekord 1991: 16 dagar, 19 tim, 31.47 min.

I det första 1.300-milesloppet 1989, där ju några fullföljde hela sträckan, kom även den tyske löparen Stefan Schlett i mål i tid. (Man arrangerade 1.300 miles redan 1987, men ingen fullföljde hela distansen.) Stefan lever för dom verkligt stora utmaningarna i livet. Vad sägs om följande som han prövat på: har klarat dubbla Triathlon, klättrat uppför omkring 20 höga bergstoppar och aktiva vulkaner, deltagit i cykellopp genom Sahara och Death Valley (en fruktad ca 20 mil lång öken i Kalifornien, där det ofta är över 40 grader i skuggan). När han kopplar av med nånting lättare så gör han fallskärmschopp från flygplan – vid denna tidpunkt hade han klarat 400 fallskärmschopp. Stefans egna ord: "Jag tycker om att ge mig på sådant som folk anser omöjligt. Gillar att pressa mig själv till dom psykiska gränserna."

Något av "galningarnas galning" kan man tycka om den tyske hårdingen från Kleinostheim nära Frankfurt. Eller som han säger vidare: "Jag gör det för att jag är 'crazy'. Jag gillar att utmana mig själv, det är 'kicken' jag får när jag tävlar på en sån här nivå – lite svårt att förklara." Han pekar dock på behovet att tävla, stimulansen han får av att pressa sig till det yttersta mot konkurrenterna, där "endorfinruset" hjälper till.

Det kan väl räcka med den här samlingen av extrema ultralöpare. Meningen var ju att försöka komma "innanför skalet" i en analys av löpare på superlånga distanser. *Min slutdefinition av honom är en rastlös person med ständig hunger efter extrema utmaningar, en äventyrare som*

Forts. sid 26.

RABATT PÅ STARTAVGIFTER!

*Nu skall våra medlemmar få ännu mer valuta för medlemsavgiften!
Vi börjar med rabatter på startavgifter i svenska maratonlopp.
F.n. har vi lyckats utverka rabatt med 30 - 50:- för Sällskapets medlem-
mar i följande svenska maratonlopp:*



Heleneholms Marathon i Malmö erbjuder reducerad startavgift för Sällskapets medlemmar



.....liksom Ölands Maraton i Löttorp

Heleneholm (Malmö)
Öresjö Marathon (Utby)
Killingi (Kiruna)
Trollhättan (marathon, 100
km, 24-timmars)
Ölands Maraton (Löttorp)
Landskrona

Kolarmora (Knutby)
Strömsund
Bromölla (veteran-SM)
Växjö
Kvarnsveden (Borlänge –
Vintermarathon)
Luciamarathon (Bovall-

strand)
Arvika (fr.o.m. 2004)
Karlstad (fr.o.m. 2004)
Samt halvmaraton:
Granitloppet (Bovallstrand)
Karlstad

**VI TACKAR DESSA ARRANGÖRER FÖR
VÄNLIGT TILLMÖTESGÅENDE OCH ÖNSKAR
LYCKA TILL MED ÖKAT DELTAGARANTAL.**

Nu är det snart återigen dags för en av landets främsta idrottsföreningar, IF Göta, Karlstad att arrangera ett maratonlopp. Detta kommer att ske nästa år, då föreningen firar sitt 100-årsjubileum och maratonloppet kommer att äga rum i september.

KARLSTAD MARATON 2004

Uppväxt i denna förträffliga idrottsstad upplevde jag 50-årsjubileet 1954 med bl.a **SM på maraton**. Nu är detta arrangemang sedan 1983 förbehållet Stockholm Marathon, men förr i tiden var det fritt fram att ansöka om SM-maran. Tyvärr kan det alltså inte bli någon SM-mara för seniorer vid 100-årsjubileet, men väl **veteran-SM**.

Med risk för att bli betraktad som lokalpatriot kommer vi i Marathonlöparen att få följa förberedelserna inför detta evenemang. (Tidigare har vi fått följa förberedelserna för Arvika Maraton, dock inte för att jag är värmlänning i själ och hjärta, utan för att dessa maratonlopp är de två senast tillkomna.) Har ni förresten tänkt på att Arvika, Karlstad och Säffle är de enda maratonlopp i landet som inbjuder till **Maraton**, i likhet med norska maratonarrangörer, och inte till Marathon, medan man i t.ex. Danmark och Finland arrangerar **Marathon**!

1977 var det **dags igen för en SM-mara i Karlstad** med IF Göta som arrangör och denna mara upplevde jag verkligen som, ja just det, en mara, men bara på det sista, d.v.s. sjunde sexkilometersvarvet. Fortfarande vid sista varvningen pekade sluttiden på 2.41, personligt rekord. Jag sprang tillsammans med fem (!) killar från Boo, med Penti Meskanen och Ivar Moline i spetsen. Då, för första gången faktiskt, fick jag känna på den s.k. "väggen". Döm om förvåningen hos den familj, som satt och drack kaffe i sin trädgård, när jag denna härliga försommardag vacklar in där och bryter en syrenkvist att lukta på för att kvickna till! Detta hjälpte någorlunda och jag lyckades i alla fall ta mig i mål under 2.50.

Vid **Karlstads 400-årsjubileum 1984** satsade IF Göta stort på ett maratonlopp genom hela staden och lyckades samla 1200 löpare till detta tänkta engångsarrangemang med sportmässa och nummerlapps-

utdelning på Stadshotellet och med **Ulf Karlsson**, som ju fick priset som **årets idrottsledare 2002**, som tävlingsledare. Arrangemanget blev en stor succé och naturligtvis fanns jag åter på plats, denna gång som representant för Marathonsällskapet. Som sådan hade jag glädjen att hålla tal och utdela olika utmärkelser vid målet på (Nya) Tingvalla IP inför c:a 2000 åskådare!!!

Tyvärr lät man sig motvilligt övertalas att fortsätta arrangera Karlstad Maraton, trots att man tappat den riktiga motivationen och entusiasmen, som präglade loppet 1984. Deltagarantalet sjönk betänkligt och vid sista loppet 1987 hade det sjunkit till 130, om jag minns rätt.

Nu tar IF Göta sats igen inför sitt eget 100-årsjubileum med, som det verkar, samma entusiasm och motivation, som präglade evenemanget 1984.

Text: Jan Lind



Foto: Laholms Tidning

Martin Pedersen 50 lopp.

Distriktsombudet i Halland, Börje Mattisson, överlämnar statyetten för 50 lopp till klubbkamraten Martin Pedersen, Laholms IF. Detta skedde vid klubbens årsmöte och Börje berättade bl.a att Martin var den 6:e LIF:are som sprungit 50 maratonlopp. Han passade på att visa upp sin egen statyett, som han fick i Athen -93, den numera "berömda" passgångaren.

Vilka är medlemmar i Sällskapet ?

Del 1 av 3

Då vänder vi på bladet och vad hittar vi väl där, jo en förteckning över diverse nyckelpersoner inom Sällskapet i form av styrelse och distriktsombud. Om vi bläddrar vidare i medlemslistningen så hittar vi fotografier och artikelförfattare, som också är medlemmar.

Text: Åke Lutner

Medlemssekreteraren brukar också skylta med eler snarare namnge alla nytillkomna medlemmar på ungefär en sida. Chefredaktören har som mångårig vana att publicera "alla fullföljande" medlemmar vid Stockholm Marathon; en insats som onekligen uppskattas av de som inte har tillgång till Internet. Dessutom redovisas alla trogna kämpar som varit medlemmar i minst 30 år, och belöningen för dessa prestationer är att de slipper betala medlemsavgift.

Eftersom Sällskapet inte har resurser att till varje medlem årligen skicka ut en medlemsmatrikel, så kan det kanske vara intressant att veta vilka fler som är medlemmar. Tyvärr har jag inte i min ågo den senaste uppdaterade listan, men den t o m 00-11-10 duger kanske med reservation för alla de som begärt utträde därefter. Det ideala är väl att alla som är intresserade av maratonlöpning inkl alla tävlingsaktiva skulle vara medlemmar, men så förträffligt fungerar inte världen tyvärr. Dock skickas "Marathonlöparen" ut till arrangörsklubbar, skokliniker och förbund förutom till alla medlemmar förstås. Det är fullt möjligt att bli medlem om man gjort förtjänstfulla insatser för maratonsporten, utan att

ha sprungit ett enda maratonlopp. Till denna kategori sällar sig Lennart Julin, som varit medlem sedan 1977 och satt i Sällskapets styrelse på 70-talet och hjälpt Tony Bristow med tidningen och sammanställde statistik, skrev gedigna referat om olika maratonlopp och porträtterade internationella maratonstjärnor. Det finns mycket att skriva om Lennart, men en sak måste jag avslöja för läsarna, eftersom jag inte har tystnadsplikt i frågan. Lennart har faktiskt sprungit en hel del, och i ett personligt samtal med mig på 80-talet, utan vittnen, avslöjade han nyheten att 2:45 på maran skulle vara hans absoluta max - om hälsan höll...

En annan maratonvän, Jan Ternhag, har genom åren gjort en del punktinsatser från i början av 80-talet. Varit Sällskapets reseledare, med i tidningsredaktionen, sammanställt statistik över alla svenska maror, antal deltagare ... (s 14 1995), fotograf och varit, delaktig i Sällskapets historia och statistikprojekt om Svensk maratonlöpning 100 år och Svenska Marathonsällskapet 50 år.

Inte bara som maratonlöpare var Kjell-Erik Ståhl ett lysande föredöme, utan även som betalande medlem direkt efter sin första mara 1979.

Mats Erixon däremot blev medlem efter sin alltför korta och rumphuggna maratonkarriär från 1996. F d cyklisten och elitmaratonlöparen som blev advokat boende i Orsa, blev också medlem efter sin avslutande maratonepok 1976: Lars Källberg. En av väst-Sveriges bästa långlöpare i början av 70-talet, då boende i Göteborg, Sture Östling, har varit en trogen medlem under många år liksom ultrapionjärerna Gösta Hallberg och Örjan Ohlsson. De kanske äldsta medlemmarna, 86-åringarna Torsten Ståle och Sonne Öwall har med glädje betalat sina medlemsavgifter sedan slutet av 70-talet. Den gamle fine Sala-löparen Lars Wallin, måste också nämnas i detta sammanhang och givetvis också Conny Hagman, Hans Björkqvist, båda Lennart Bengtsson, Roland Karlsson, Carry Jansson, Antonssonbröderna från Åsa och Skellefteå, Owe Westin, Nils H Persson, Rickard Kingstad, Thomas Enström, Sten Körle, Olle Sandahl, Ritva Olsson, Lotta Svärd, Mikael Hill, som direkt blev medlem efter sitt första maratonlopp 1981 som 19 åring. Nu börjar jag tänka för mycket i statistiktermer, och därför bäst att avsluta artikeln, trots att så många namn missades men ...

SWISS ALPIN MARATHON

Bussresa med vår medlem

Leif Björkman Tel: 042-34 63 43 eller 070-284 63 43.

De har alla vikt sina liv åt idrotten. Fast inte som aktiva. En blev tränare och sportchef när han inte höll måttet som spelare. En annan drabbades av en skada. Han är numera 'orakel'. Den tredje ger oss sport i form av levande bilder.

Idrottens entreprenörer - Lennart Julin ett levande lexikon

Lennart Julin sprang varje dag under sina senare ungdomsår, men en fotskada krossade drömmen om att bli stjärna. Idag är han ett orakel med många roller: levande lexikon - regelexpert - expertkommentator i TV - samt speaker på Stadion.

Innan Julin blev anställd på Sv Friidrottsförbundet 1980 fuskade han lite som lärarvikarie i matematik och fysik. Annars har han hankat sig fram enbart på sitt kunnande i friidrott. Han tog över efter ett annat orakel, Sven Lindhagen. Lindhagen, journalist på Idrottsbladet blev en institution under tre decennier i Friidrotts Sverige.

Tursam entré

Jag har haft tur i många hänseenden. Det finns i stort bara en person i Sverige som kan försörja sig som friidrottsexpert i varje generation. Sven Lindhagen hade precis gått bort, när jag startade min speakerkarriär på Stockholms stadion, säger denne spenslige man med en hårman som får honom att mer se ut som en schackspelare eller dirigent.

Alla andra sportjournalister som bevakar friidrott måste också skriva om andra idrotter, medan jag har haft lyckan och förmånen att bara rapportera om friidrott.

Men liksom för en världsstjärna har det krävts mycket träning och vissa offer för att nå hit.

Lennart Julin, Vasastadsbo i samtliga sina 54 år, har ingen familj (det är dock inget val). Han har inte haft

full semester på 15 år och de flesta av dygnets vakna timmar ägnar han åt friidrott. Även under lågsäsongen.

Han unnade Lokaltidningen "Mitt i" en tre timmar lång fikapaus med "favoritmaten" dammsugare (bakelsen). En dammsugare och Coca-Cola är förresten hans lön som speaker på mindre tävlingar. Mot slutet av samtalet börjar han skruva på sig och säger till slut:

- Jag måste nog börja sammanställa inomhusstatistiken. Trots att inomhussäsongen knappt har inletts! Jag menar ungdomsstatistiken. De har haft många tävlingar redan.

Julin nonchalerar inga friidrottare. Alla är lika viktiga.

Ett av hans stora intressen inom friidrotten är att hitta de stora stjärnorna så tidigt som möjligt trots att han är obetald talangscout.

- Resultaten säger långt ifrån allt. Jag studerar även deras fallenhet, deras teknik och framför allt försöker jag ta reda på deras inställning. Är de bra för att tillfredsställa hetsande föräldrar eller för att de själva vill det?

Lennart Julin har blivit ett begrepp. Han kan allt om friidrott. Det har blivit en sport att hitta fel hos honom men det är sannerligen inte lätt.

Många friidrottare svarar på frågan om det ena eller det andra resultatet: Jag vet inte, men du kan fråga Julin. Han vet. Han kan mina resultat bättre än jag. Och det stämmer.

Mitt under DN-galan där det vanligtvis ligger utländska löpare i täten kan det låta så här när löparna på 5 000 meter kommer in på upploppet från Julin:

Och mitt bland alla kenyaner och tanzanier upptäcker vi Gustav Swedenbrant i den vita och röda Rånästräkten, som är på väg mot ett alldeles lysande personbästa.

Simultankapacitet

Julins främsta egenskap som speaker är hans simultankapacitet. Han klarar att hålla reda på vad som händer på löparbanorna samtidigt som han noterar vad som pågår i hopp och kast.

Men Lennart Julin är inte bara speaker och statistiker. Han är en framstående journalist. Han älskar att krossa myter:

- Bannister utlöste inte en ström av drömmilar på engelska milen 1954.

Sedan påpekar han att kolstybsbanorna inte var så mycket långsammare än tartanbanorna. Jim Hines sprang 100 m på 9,95 och Jim Ryan sprang 1 500 m på 3.33 på 1960-talet, -säger han.

Han tycks kunna fortsätta i oändlighet:

- Floppen är inte överlägsen dykstilen. Ryssen Jasjenko dök över 2,35 1978. För en del skulle nog dykstilen passa bättre.

I sommar är Lennart Julin speaker på DN-Galan för 25:e året. Det borrar för kvaliteten.

Text: Lars Tegnér

MÖT LENNART SKANSGÅRD

*KLÄTTRAREN OCH
MARATONLÖPAREN
SOM INTE GER UPP
TROTS FLERA
SVÅRA SJUKDOMAR*



Text: Jan Lind

Vilket livsöde! Mina ögon tåras när jag får ta del av Lennart Skansgårds berättelse. Vid ett par tillfällen har jag träffat Lennart, sittande i rullstol, på besök vid olika maratonlopp i landet. Jag har frapperats av att han alltid ser så glad ut. Hur kan detta vara? Ingen bitterhet? Eftersom jag vet att Lennart är medlem i Sällskapet kommer jag mig antligen för att en dag fråga vad som har hänt och får då följande svar: - Efter fyra år som bergsklättrare åkte jag till Grönland 1978 på en långtur, där vi klättrade och paddlade 30 mil. Jag kände mig lite krasslig redan där och på hösten blev jag allt sämre. Först trodde jag bara att det var en besvärlig förkylning, men så småningom började jag släpa benen i marken när jag gick. När jag började se dubbelt sökte jag vård, men läkarna kunde inte hitta något fel. Efter ett halvår upptäcktes dock att jag hade **Myastenia Gravis, MG**, en väldigt ovanlig sjukdom. Jag opererades i Uppsala och hade en lång tid, när allt var mörkt för mig. Lennart fortsätter: - Jag hade blivit

väldigt svag under min sjukdomsperiod och började långsamt träna upp styrkan igen. Under ett och ett halvt år tränade jag **två gånger per dag** och sedan klättrade jag en ganska lång tur i Kebnekajsetrakten. När Lennart berättat så här långt frågar jag honom hur i all sin dar det kom sig att han sedan blev maratonlöpare. - Eftersom jag upptäckte att konditionen hade försämrats väsentligt började jag promenera i ett elljusspår, där jag såg många andra som sprang. Något förundrad **började även jag springa; 100 meter första gången** och 200 meter nästa gång. Tanken att någon gång orka springa hela slingan på 2 + kilometer föddes och efter att succesivt ha ökat löpsträckan varje gång sprang jag en dag hela sträckan. Vilken lycka! Efter att även i fortsättningen stegvis ha ökat min löpsträcka bestämde jag mig för att springa 15 km i hemmaterrängen samma dag som några tjejer härifrån skulle springa denna sträcka i Lidingöloppet. Året var 1987 och det gick lättare än jag hade trott och jag bestämde mig då

för att året därpå själv ställa upp. Jag tränade bra hela året och anmälde mig till loppet, men jag trodde ändå aldrig att jag skulle klara av det. När jag närmade mig målet och hörde speakerns röst grät jag av lycka och redan i duschen bestämde jag mig för att ställa upp i Stockholm Marathon 1989. Så blev det och jag fullföljde på 3.52.41 och därefter sprang jag sex Lidingölopp och tjugo maratonlopp. Tjugo maratonlopp säger Du, sprang Du utomlands någon gång? - Ja, jag hann med att springa både i New York och i Paris. Vilket är Din bästa tid på maran? - 3.46.00 och det är jag väldigt nöjd med, speciellt som läkarna inte trodde att det var möjligt att fullfölja ett maratonlopp med min sjukdomsbild. Läkarna var mycket oroliga för min låga puls, men jag försäkrade att det berodde på min goda kondition. Vad hände sedan? Blev Du sjuk igen? - Ja, 1995 på våren gick det plötsligt sämre att springa igen. När jag sedan en sommardag målade om huset, ramlade jag ned och slog i huvudet. På sjukhuset upptäcktes att jag fått

MS och en blödning, men problemet var att jag även uppvissade andra symtom efter huvudskadan. Jag kom inte ens ihåg att jag slagit i huvudet. Jag opererades i september i Uppsala och efter operationen fick jag **epilepsi**. Att jag överhuvudtaget klarade av detta berodde enligt läkarna på min starka fysik. Efter en lång tid på sjukhus fick jag **lära mig att läsa och räkna igen**. Jag hade tappat det mesta. Första tiden efter operationen gick jag med rullator, men fr.o.m. november blev det rullstol.

Blev Du sjukskriven eller förtidspensionerad redan efter Din första sjukdom eller kunde Du arbeta mellan sjukdomsperioderna. – Ja, jag jobbade som försäljare och reste mycket, men 1996 blev jag pensionär. Men Lennart, hur är det möjligt att Du kan vara så glad? I Ditt ställe skulle säkert de flesta varit oerhört bittra om de drabbats av något liknande! – **Det beror på alla goda vänners stöd och vanan att all-**



tid träna! Nu har jag lärt mig hantera en dator och jag har känt igen mitt allra första musikstycke, av Vivaldi, och jag grät av lycka! Lennart fortsätter: - Jag är så lycklig att leva. **Lyckan att ha fått springa är inte alla förunnat!** Visserligen hamnar jag på sjukhus med jämna mellanrum. Då är jag lycklig att jag klarar av sådant, som läkarna inte tror jag skall klara.

Har Du möjlighet att idrotta nu sedan Du hamnat i rullstol? - Ja, nu har jag börjat åka vattenskidor och slalom. Dessutom tränar jag mycket med min armcykel tillsammans med gamla löparkompisar, när de springer. Det blir som förr i tiden! **Det har jag lärt mig av maratonlöpningen, att aldrig ge upp, och det har jag haft nytta av.** Avslutningsvis påpekar Lennart att han inte är ledsen att inte kunna springa utan enbart tacksam att han har fått göra det! 

PS! Må vi tänka på Lennart nästa gång vi klagar över småskavanker och bagatellartade förkylningar, som hindrar oss från att springa / träna under flera dagar och blir deppade för att vi missar en tävling, som vi tänkt oss delta i. Lennart! Vi har mycket att lära av Dig!

ÖRESJÖ MARATON UTBY LÅNGA LOPPET

IK Bergaström inbjuder till det sjunde **ÖRESJÖ MARATON** söndagen den 27 april år 2003 i Lilla Edet. Start klockan 11.00. Samtidigt inbjudes till det tredje **UTBY LÅNGA LOPPET** med start klockan 12.30.

START OCH MÅL Utby. 11 km norr om Lilla Edet och 12 km söder om Trollhättan på västra sidan av Göta Älv.

DUSCH OCH EFTERANMÄLAN Vid start och mål i Utby.

MARATONBANAN Grusväg 14-15 km och asfalt 26-27 km runt Öresjö.

UTBY LÅNGA BANAN Grusväg 14 km.

KLASSER Män och kvinnor.

PRISER Minnespriser till alla deltagare samt placeringspriser till de främsta.

ANMÄLAN Skall vara Lars Elfving, Utby, 461 81 Trollhättan, tillhanda senast torsdagen den 17 april. **Födelseår** måste anges i anmälan. Anmälningsavgiften för Utby Långa loppet är 80:— och för Öresjö Maraton 130:— Avgiften insättes på postgiro 136 23-4 IK Bergaström. Efteranmälan kan göras tävlingsdagen och anmälningsavgiften blir då 120:— resp. 180:—. Medlemmar i Svenska Marathonsällskapet erhåller 30:- rabatt på startavgiften.

REGLER SFIF:s tävlingsregler gäller. Tävländare deltagar på egen risk.

UPPLYSNINGAR Bertil Johansson 0520-651175b.
Lars Elfving 0520-98102b, 0520-659177a

VÄLKOMNA!!

Copenhagen Marathon 2003

søndag d. 18. maj kl. 9.30

www.sparta.dk



42,195 km

SVENSKA MARATHONLÖPERSKOR SOM KLARAT 3.00.00

Listan nedan är en sammanställning i kronologisk ordning över de svenska marathonlöperskor som klarat 3 timmar. Efternamn och klubb kan vid senare lopp ha ändrats. Tiden är första tiden under 3 timmar. Många har betydligt bättre personbästa. Sista kolumnen är antal lopp och antal kalenderår under 3 timmar.

Nr	Namn	Klubb	Tid	Plats	Datum	Antal
1	Ulla Engelby	Sävedalens AIK	2.59.26	Enhörna	751123	2/2
2	Christina Johansson	IK Vikingen	2.58.32	Winnipeg	790617	9/4
3	Siv Larsson	IFK Umeå	2.59.04	Stockholm	790804	10/7
4	Lena Hollmann	IFK Lund	2.51.45	Philadelphia	791111	12/9
5	Ann Katrin Wahlstam	Hässelby SK	2.58.28	Vällingby	810322	7/3
6	Meeri Bodelid	Högbo GIF	2.59.23	Boden	810613	18/7*
7	Eva Ljungström	Enhörna IF	2.56.40	Stockholm	810627	3/2*
8	Kerstin Svensson	SK Ringen	2.59.04	Stockholm	810627	4/2
9	Marie-Louise Hamrin	IK Vikingen	2.43.04	Ottawa	810823	18/13
10	Anna-Karin Delborg	IK Vikingen	2.58.26	Göteborg	810919	1/1
11	Karoline Nemetz	Råby-Rekarne GIF	2.37.06	New York	811025	2/2*
12	Birgit Bringslid	Skellefteå AIK	2.40.17	New York	811025	2/2*
13	Anita Bogarve	Lomma FIK	2.58.47	Köpenhamn	820619	4/3
14	Gunilla Martinez-Riqué	Eslövs AI	2.59.52	Köpenhamn	820619	1/1
15	Evy Palm	Lidköpings IS	2.48.03	Örebro	820703	24/9
16	Ann Sundström	IF Start	2.49.04	Örebro	820703	3/2
17	IngaMaj Lundberg	Täby SOK	2.58.52	Örebro	820703	9/4
18	Solweig Harrysson	Hargs BK	2.51.12	London	830417	19/7*
19	Tuulikki Räisänen	Enhörna IF	2.36.58	Stockholm	830604	7/5
20	Pia Westin	IF Göta	2.53.38	Stockholm	830604	3/2
21	Annichen Kringstadn	Mälarhöjdens IK	2.46.59	Stockholm	831211	2/2
22	Lena Brorsson	Mölnåls AIK	2.55.38	Rom	840408	1/1
23	Eva Isaacs	(Arena 80)	2.55.03	London	840513	8/4
24	Liz Hjalmarsson	IF Göta	2.52.00	Stockholm	840602	5/4
25	Marlene Smedman	Huddinge SK	2.58.43	Stockholm	840602	4/4
26	Ingrid Forsgren	Mälarhöjdens IK	2.59.46	Stockholm	840602	4/3
27	Ewa Pettersson	(Söderbärke GIF)	2.58.34	Örebro	840630	1/1
28	Ellinor Jonsson	Killingi AIF	2.52.01	Skellefteå	840630	8/5
29	Marita Gestranus	Heleneholms IF	2.57.14	Malmö	840913	7/5
30	Ulla Rosenqvist	IFK Nora	2.59.52	Karlstad	840915	2/2
31	Jeanette Nordgren	IK Vikingen	2.36.43	Stockholm	850601	4/2
32	Lillemor Cederlöf	Gunnebo OK	2.59.34	Berlin	850929	1/1
33	Evy Öberg	IK Akele	2.58.26	Mariehamn	851103	1/1
34	Brith Lemke	(Buren)	2.56.05	Hamburg	860525	2/2
35	Marie Larsson	IK Vikingen	2.57.51	Stockholm	860607	12/8
36	Eva Ernström	Turebergs IF	2.44.40	Tokyo	861116	1/1
37	Jutta Pedersen	Enhörna IF	2.41.21	Stockholm	870530	9/5
38	Elisabeth Johannesson	Wärnamo SK	2.42.59	Stockholm	870530	6/3
39	Anita Andersson	IK Sisu	2.54.23	Stockholm	870530	11/9
40	Maria Andersson	IK Sisu	2.54.24	Stockholm	870530	11/9

41	Eva Höglund	IFK Lidingö	2.54.38	Stockholm	870530	1/1
42	Kristina Björnfot	Lahnajärvi SIF	2.57.47	Luleå-Boden	870613	1/1
43	Maria Jåfs	Turebergs IF	2.58.52	Vällingby	871108	3/3
44	Helene Swartz	IFK Lidingö	2.50.42	Stockholm	880604	3/2
45	Pia Persson	Härlövs IF	2.52.24	Stockholm	880604	3/3
46	Åsa Schumann	Piteå IF	2.53.14	Stockholm	880604	5/4
47	Eva Ericsson	Granbergsdals IF	2.55.30	Stockholm	880604	9/5
48	Ann-Britt Norin	Valhall IK	2.59.27	Stockholm	880604	2/2
49	Monica Signahl	Hammarby IF	2.44.04	Berlin	881009	2/2
50	Karin Johnson	IF Kville	2.55.14	Stockholm	890603	1/1
51	Brita Liebing	IF Kville	2.57.01	Stockholm	890603	1/1
52	Lis Frost	(Sollefteå)	2.59.03	Stockholm	890603	1/1
53	Anna-Karin Mellgren	Strands IF	2.56.46	Hudiksvall	890701	1/1
54	Lisbet Engberg	(USA)	2.54.56	New York	891105	5/4
55	Kristina Hugoson	IKS Umeå	2.51.26	Stockholm	900602	3/3
56	Susanne Johansson	IFK Halmstad	2.58.29	Stockholm	900602	14/7
57	Eva Gustafsson	SOK Sisu	2.46.54	Berlin	900930	3/3
58	Berit Nordh	Degerfors IF	2.59.27	Stockholm	910601	1/1
59	Ann-Charlotte Carlsson	Filipstads IF	2.48.41	Stockholm	920530	4/4
60	Arja Kilpeläinen	Råby-Rekarne FI	2.55.36	Stockholm	920530	2/2
61	Ulrica Jansson	Ununge IF	2.57.13	New York	921101	1/1
62	Marie Carlsson	Öbacka LK	2.54.41	Stockholm	930605	2/2
63	Ingmarie Nilsson	Ullevi FK	2.57.03	Stockholm	930605	9/6*
64	Marie Johansson	Hässelby SK	2.59.43	Stockholm	930605	1/1
65	Pia Hultgren	IK Akele	2.57.47	Stockholm	940604	1/1
66	A Lantto-Forsgren	Skellefteå AIK	2.59.02	Vindelh.-Vänn.	940730	3/
67	Magdalena Thorsell	Hässelby SK	2.49.48	Puteaux	941127	2/
68	Maria Gustavsson	Ullevi FK	2.48.56	Stockholm	950/1	
69	Ann-Marie Karlsson	(Sollefteå)	2.54.20	Stockholm	950610	11
70	Marie Lindquist	Team Blekinge LF	2.55.45	Stockholm	960601	11
71	Margareta Rutqvist	Spårvägens FK	2.53.51	Berlin	960929	2/2
72	Jennie Åkerberg	Spårvägens FK	2.47.23	London	970413	7/3
73	Annika Nyberger	Hässelby SK	2.46.23	Stockholm	970607	7/4
74	Linda Ström	Wedevågs IF	2.56.56	Stockholm	970607	2/2
75	Ingela Gahne	Hässelby SK	2.53.38	Dublin	971026	5/3
76	M Söderström-Lundberg	Hässelby SK	2.47.38	Lissabon	971123	146
77	Susanne Wallner	Spårvägens FK	2.57.18	Stockholm	980607	1/
78	Ulla Östling	Östhammars FI	2.57.26	Stockholm	980607	1/1
79	Anna Lindh	Turebergs FK	2.50.15	Berlin	980920	3/2
80	Anna Hansson	Sthlms Studenters IF	2.57.31	Stockholm	990612	5/4
81	Karin Schön	IF Kville	2.57.46	Stockholm	990612	7/4
82	Helene Willix	KA 1 IF	2.51.38	Los Angeles	000305	5/2
83	Louise Köbin	(Sala)	2.54.42	Calistoga-Napa	000305	1/1
84	Anneli Södergårds	Hultsfreds LK	2.58.57	Paris	000409	3/2
85	Marlene Persson	(Backe)	2.55.01	Stockholm	000603	2/1
86	Birgitta Myrnäs	Lulekam. MLK	2.58.11	Stockholm	000603	1/1
87	Lisa Blommé	Flemingsbergs SK	2.59.58	Stockholm	000603	2/2
88	Annelie Buller	Flemingsbergs SK	2.57.27	Kvarnsveden	001104	5/3
89	Anette Wahlström	IF Göta	2.58.35	Vällingby	010331	1/1
90	Lena Gavelin	Brunflo IF	2.35.04	Stockholm	010609	4/2
91	Camilla Benjaminsson	Hässelby SK	2.45.12	Berlin	010930	2/2
92	Meta Steinbach-Olsson	Team Blekinge	2.58.57	Berlin	010930	1/1
93	Anna Isaksson	Flemingsbergs SK	2.51.22	Stockholm	020608	1/1
94	Åsa Höög	Örebro AIK	2.55.36	Stockholm	020608	1/1
95	Hanna Sahlander	IFK Mora	2.50.09	Kvarnsveden	021102	1/1

Listan upptar svenska löpare. Vissa kan tidigare haft annat medborgarskap och då underskridit 3 timmar men räknas med då de för första gången gjort de som svenskor.

År	Antal löpare	Antal lopp	Anmärkningar :	
1975	1	1	1981 Har räknat med Eva Ljungströms 2.55.39 från Nordingrå-Ullånger 5/9 trots att den ej var reglementsenligt mätt enligt Sverige-Bästa 1981. Tiden dock så klart under 3.00. Har även räknat med Karoline Nemetz 2.37.06 och Birgit Bringslids 2.40.17 från New York 25/10 trots att banan var 148 meter för kort. Tiderna dock så klart under 3.00	24/3 trots att banan var cirka 200 meter för kort. Tiden dock så klart under 3.00
1976	1	1		
1977	-	-		
1978	-	-		
1979	3	6		
1980	3	5		
1981	10	16	*	*) 1995 Har räknat med Ingmarie Nilssons 2.37.17 från Göteborg 5/8 trots att banan var 400 meter för kort. Tiden dock så klart under 3.00
1982	11	20	*	
1983	12	25		Kuriosa : Yngst att klara 3 timmar är Pia Westin som var 17 år 11 månader 3 dagar. Äldst att klara 3 timmar är Eva Ericsson som var 51 år 9 månader 1 dag.
1984	18	35	*	Flest lopp under 3 timmar har Evy Palm med 24 stycken.
1985	15	28	*	Flest kalenderår under 3 timmar har Midde Hamrin med 13 stycken.
1986	16	25		Flest lopp under 3 timmar på ett kalenderår har Solweig Harrysson med 5 stycken 1983.
1987	18	25		Sammanställt av Hans Dahlén - Stockholm
1988	18	22		
1989	20	29		
1990	9	13		
1991	15	21		
1992	11	14		
1993	10	10		
1994	8	9		
1995	10	13	*	
1996	5	6		
1997	7	9		
1998	12	18		
1999	12	17		
2000	14	23		
2001	11	20		
2002	11	18		
Totalt	-	429		

30:e Galtürer Alpmaraton

Loppet/Marschen får avsluta en härlig vandringsvecka i Ischgl i Tyrolen där även Familj och vänner kommer att trivas.

2 alternativa sträckor: 18 resp. 28 km. startavg. ca. 130 kr.

Resans längd: 25/8 – 1/9, Loppet går den 31/8
Pris: 9.375:- inkl. flyg, transfers, högklassigt hotel mm.

wi

R E S O R

Tel. 021-143030 • www.wiresor.se

Info loppet: www.silvretta-verwall-marsch.at

När vi inom Svenska Marathonsällskapet nu har sammanställt och utger en Svensk genomtiderna statistik på maraton, har därmed en länge försummad lucka täppts till i den Svenska friidrottshistorien.

Är den svenska friidrottsstatistiken komplett nu ?

Att det har tagit så lång tid beror på att Svenska Friidrottsförbundets statistiker inte velat befatta sig med maratonstatistik (mer än den självklara årsstatistiken) på grund av slarvig banmätning och därigenom för korta banor. Dessutom för att krångla till det ytterligare var maratonsträckan c:a 40km i Sverige före 1948. I motsats till arenafriidrottens standardiserade betingelser och strikta förhållanden är inte maraton lika exakt mätbar (trots leg.banmätare) och jämförbar på grund av de olika kuperingarna och därmed blir alla banor olika och inte statistiskt jämförbara utom i samma tävling. Likväl är det motiverat att fortsätta sammanställa "Genomtiderna" för den största grengruppen inom friidrotten som har den hårdaste tävlingskonkurrensen i världen av alla sporter överhuvudtaget.

Låt oss också analysera arenafriidrotten ur ett statistiskt perspektiv: Är och har den varit statistiskt ovedersäglig ? Nej, naturligtvis inte! Före el-tidsepoken då manuella sprintertider var enda alternativ, kan man undra hur mycket fel det blev i statistiken? Hur många meter för korta maratonbanor kan det jämföras med ? Resultat i hopp / sprint på hög höjd kontra låglandsresultat i samma lista - hur mycket skiljer det ? Hur många meter för korta maratonbanor kan det jämföras med? I diskus får det enligt reglerna blåsa hur mycket bärande motvind som helst och man förlägger tävlingar till blåshål i Klippiga bergen och Malmö kastplan och kastar flera meter längre än i en normal

tävling, men resultaten redovisas i samma statistik. Hur många meter för korta maratonbanor kan det jämföras med? I speciellt kula, diskus och sprint kryllar det av dopade som fortfarande är registrerade bland de 100 bästa i världen och som nations- och världsrekordhållare, när det på 80-talet var minimala eller inga dopingkontroller och medicinsk expertis var inblandade i experimenten. Hur många meter för korta maratonbanor kan det jämföras med ?

Det är helt OK att använda harar på medel- och långdistans, att förbättra teknik i höjd hopp m fl grenar är genialiskt, att träna hårdare och smartare är en utveckling, att forska fram bättre stavar och utnyttja stark medvind är enligt reglerna. Att begränsa spjutlängderna genom regeländringar gillar jag däremot inte alls. Men bra att även kvinnorna får tävla i tiokamp i framtiden ...

Nu kommer vi in på en intressant aspekt, nämligen hur väder och vind kan förvirra alla som alltid tror att arenastatistik är jämförbara. Närmast man kan komma den absoluta rättvisan är i själva tävlingen och i dess resultatlista. I statistiken anges aldrig temperatur, hur mycket det regnar och blåser över 2 m/s, annat än vid stark medvind i berörda grenar och därför är det inte alls säkert att den som toppar statistiken är bäst. Har man otur med vädret kan det vara stört omöjligt att prestera ett resultat, som man är tränad för, på hela säsongen.

Varför vill inte SFIF:s statistikgrupp (Owe Fröberg, A.Lennart Julin,

Bengt Holmberg och Rooney Magnusson) sammanställa en separat inomhusstatistik i alla grenar ? Därför att betingelserna vid inomhus tävlingar ofta inte är likvärdiga med dem som gäller utomhus. Dessutom är även förhållandena - t ex underlag, rundbanekonstruktion - inte heller likvärdiga i alla inomhusarenor. Nu har endast de typiska inomhusgrenarna 50m / 60m, 50m / 60m häck och inomhusmångkamperna medtagits. Däremot har i supplement redovisats inomhusresultat, som skulle ha "gått före" den aktives utomhusårsbästa.

I hoppgrenarna presteras det ungefär lika bra resultat inne som ute, men sämre i löpningarna speciellt i sprint pga de tvära kurvorna på en 200m doserad varvbana. Dessutom behöver man aldrig frysa och bli blöt och slipper motvind, men gynnas aldrig av medvind i en hall där luften kan bli outhärdlig...

Visst finns det argument som motiverar en fullödlig separat inomhusstatistik, när vi nu bör veta att utomhusresultat inbördes skiljer sig betydligt mer än vad inomhusresultat gör på grund av "bättre eller sämre väderlek". (Inomhus- och utomhusstatistik skall givetvis separeras!)

Om landsvägslöpare (mara och halv-mara) vill veta var de hamnar i Svenska årsstatistiken införskaffas ett ex av vardera av SVERIGE-BÄSTA (seniorer) och SVENSKA VETERANSTATISTIKEN. På grund av den sjunkande löpstandarden bör det finnas goda chanser att komma

Text: Åke Lutner

Forts. sid 26

BESTÄMMELSER FÖR MARATHON - VIKINGEN

Marathon-Vikingen, vår nya prestationsutmärkelse som vi tidigare berättat om, kan erövrast av den som springer tjugo olika maratonlopp på olika platser i Sverige under 2000-talet. Som vanligt får endast sex lopp per år räknas.

Detta betyder att den som redan har sex lopp per år 2000-2002 nu har

möjlighet att springa sitt 19:e lopp i Göteborg (Kållemaran) och sedan sitt 20:e lopp i Vällingby 5 april.

Vi kommer att numrera utmärkelserna på följande sätt: Först inskickade ansökan (poststämpelns datum gäller) efter att ha fullföljt tjugo lopp enl. ovan får nr 1, därefter nr 2 o.s.v. Om

ansökningarna inkommer samtidigt (första möjlighet är måndagen 7 april) numreras efter placering, i detta fall i Vällingbymaraton. Om Du siktar på att bli först eller bland de första, se då till att Du postar ansökan så att den når oss redan angivna måndag.

LYCKA TILL!

Forts. från sid 25.

med utan allt för mycket tränande; annat var det på 80-talet ...

Som antytts ovan fungerar årsstatistiken utmärkt i våra grenar, och därmed har Sällskapet fått ett problem mindre. Nu återstår endast i framtiden att korrigera, komplettera och uppdatera Sällskapets interna statistik / historia och den Svenska genomtidernastatistiken och all övrig dokumentation på maraton ...

Nu är det väl dags att svara på denna artikels rubrikfråga: Nej! det som saknas är en separat inomhusstatistik i alla grenar i såväl Årsbästa som Genom tiderna för Män / Kvinnor/Pojkar/Flickor.(Dock levererade Owe Fröberg ett kvinnligt verk t o m 1999; en Genomtidernastatistik på

320 sidor som var heltäckande). Jag efterlyser årligen en djupare statistik över de bästa seniorerna än de 10-bästa i bakre delen av SVERIGE-BÄSTA.

I jämförelse med andra länder vad gäller friidrottslig statistisk dokumentation så ligger vi i Sverige ganska långt framme, och varför klaga alltför mycket. Vi har den lysande årsstatistikboken SVERIGE BÄSTA på c:a 220 sidor som i vår kommer ut för 30:e året i rad, sammanställd av statistikgruppen med Lennart Julin som redaktör, sammanställare och ansvarig för utskriften direkt för tryckning.

Vi har också en förnämlig SVENSK VETERANSTATISTIK - årsbästa i

alla grenar både inne och ute. Genom tidernastatistik är något som man brukar producera vid speciella tillfällen såsom jubileum och intressanta årtal t ex 2000 eller slutet av ett decennium. Men oförbrännlige Sven Gärderud bryter alla mönster och tillverkar en "Alla tiders bästa" varje år, och som medfört att Sveriges veteranter är den mest väldokumenterade ålderskategorin i Svensk friidrott.,.

Hur statistiskt väldokumenterade är de olika friidrottsgrenarna i Sverige då? Hur är det med 100 m, diskus, stav, tiokamp eller vilken annan gren som helst? Vilken gren är den mest väldokumenterade?

Göteborg den 1 januari 2003



Forts. från sid 15.

inte skyggar för farorna i det okända, envis, självständig och med en stark tro på sig själv att till varje pris genomföra vad han, hon föresatt sig. När Sven Hedin, Andrée, Sten Bergman, Roald Amundsen, Sir Ernest Shackleton m.fl. var upptäcktsresande i det yttre, så kan man gott påstå, att superultralöparen är en upptäcktsresande i det inre.

Farorna av det okända kan ta sig mer drastiska uttryck än skavsår på hämlarna och kanske också skavsår i själen. I Westfield Run kom jag ju lyckligt i mål; såriga, trasiga fötter och sönderskavd på innanlären, sånt får man stå ut med. Värre gick det då för en australier, som blev illa skadad i en ruggig bilolycka sent om natten. Han kunde mycket väl ha mist livet, som minibussens förare gjorde; han slungades tio meter ut från vägen vid en kollision med en långtradare och dog ögonblickligen. Den händelsen skrämde upp alla liksom arrangören,



Mitt inne i det stora varuhuset Westfield i Sydney startade vi 24 ultralöpare, uppradade på en scen inför en församlad press. Och säkert ett par tusen åskådare. Sen sprang vi en halv km i gångar och småtrappor innan vi var ute i det fria. Där väntade över 100 svenska mil under 8 långa dygn....

som sedan dess vidtagit åtgärder för bättring av säkerheten. Så här långt efteråt så får jag gånshud igen när jag tänker på alla de mörka nätterna under loppet med hela karavanen av stora långtradare – som mest räknade jag till 12 stycken i följd – på ibland smala vägar. Att hålla sig på rätt sida om den vita linjen, vår "lifeline", vid vägrenen var ett absolut måste för överlevnad. (Det hör till reglerna att en minibuss per löpare alltid följer med ögonkontakt. Plus en van, husbil, inom ett par mil från löparen, där övrig crew, besättning, lagade mat, tvättade kläder och vilade ut. Varje löpare hade upp till nio personer i besättningen.)

Vad man kan lära av den olyckan är ju att alltid bära väl synliga reflexer vid mörkerlöpning och vara på sin vakt för bilar både framifrån och bakifrån. Självklart hade vi ju reflexband på oss i Westfield, men ibland kan olyckan vara framme ändå.

Öresjö Marathon 2002-05-04

IK Bergaström

Män

Pl. Namn

1	Roger Helmersson	-68	IFK Skövde	2.58.11
2	Ulf Johansson	-73	IK Bergaström	3.09.46
3	Ove Martinsson	-54	Vänersborgs AIK	3.17.50
4	Frank Brodin	-43	Solvikingarna	3.21.24
5	Stefan Hornebrant	-62	Trollhättans IF	3.24.57
6	Leif Franz'en	-46	IFK Strängnäs	3.35.21
7	Jörgen Larsson	-38	IFK Västerås	3.37.22
8	Lars Almqvist	-51	IFK Helsingborg	3.38.53
9	Pier Holm-Olsen	-40	Norge	3.44.15
10	Stig Söderström	-43	Kvarnsveden Golf	3.47.40
11	Anders Madsen	-49	Danmark	4.00.24
12	Mikael Ericsson	-71	Vi som springer	4.01.17
13	Magne Christiansen	-40	Norge	4.02.30
14	Hans Nyberg	-63	Ale 90 IK	4.19.00
15	Stefan Larsson	-61	Västerås	4.23.00
16	Lars Moberg	-50	Oxie	4.34.20
17	Magnus Söderberg	-61	Almlunda IF	4.41.50
18	K-G Nyström	-38	Vi som springer	4.43.35
19	Sune Hjalmarsson	-30	Uddevalla SK	4.48.07
20	Ove Engman	-39	Elvans IF	4.56.38
21	Lennart Skoog	-46	Steungsunds OK	5.19.36
22	Göran Smögelin	-64	IF Kville	6.08.02

Kvinnor

1	Barbro Nilsson	-49	IF Kville	3.56.31
2	Birgitta Madsen	-71	Danmark	4.00.24
3	Gunilla Franz'en	-44	IFK Strängnäs	4.25.50

25 fullföljande

Killingi Marathon 2002-07-13

Killingi AIF

Män

Pl. Klass/placering

1	1/M23	Mikael Berg	Riviera FI Pit.	2.41.46
2	1/M40	Arto Rantaikunen	Enhörna IF	2.48.37
3	1/M35	Peter Strande	Bergens IF	2.58.14
4	1/M55	Eilert Fors	Bergens IF	3.03.50
5	1/M45	Åke Lindgren	Laisvalls SK	3.10.38
6	2/M55	Nils Sunna	N. Soppero IK	3.13.25
7	1/M50	Erik Hamr'en	Killingi AIF	3.16.36
8	2/M50	Bert Pålsson	Bergens IF	3.29.31
9	2/M45	Roland Nilsson	M RC Kiruna	3.40.20
10	3/M50	Tommy Lindgren	Laisvalls SK	3.41.31
11	1/M60	Kjell-Ove Skoglund	Strands IF	3.43.16
12	1/M65	Horst Preisler	Tyskland	3.54.22
13	4/M50	Bo Nylander	Mälard SOK	3.57.59

Kvinnor

1	1/K45	Mariann Hamberg	Mälard SOK	3.32.08
---	-------	-----------------	------------	---------

14 fullföljande

14.e Playworld-loppet 24-timmars 2002-10-04 -05

Almere, Nederländerna

Män

1	Alfons Vekemans	Belgien	216,497
2	Ben Mol	Nederländerna	208,736
3	Christof Schwarzer	Tyskland	192,244

Svensk deltagare

5	Bertil Järlåker	Sverige	159,090
---	-----------------	---------	---------

Kvinnor

1	Cornelia Bullig	Tyskland	198,839
2	Angelika Steinborn	Tyskland	121,915

11 fullföljande

varvbana: 1450 m

Lanzarote International Marathon 2002-11-30

Spanien

Placering

Män

1	Petri Saavalainen	Finland	2.34.01
2	Cesar Hervada Espera	Spanien	2.38.53
3	Ludek Hudak	Tjeckien	2.41.57
4	Kari Virtanen	Finland	2.42.05
5	Olof Thunegård	Sverige	2.43.31

Övriga svenska deltagare

25	Leif Hansson		3.18.02
29	Jörgen Larsson		3.22.24
34	Hugo Liss		3.25.49
38	Kenneth Gunnarsson		3.30.36
49	Jan Paraniak		3.36.42
56	Bengt Dolk		3.39.31
68	Kjell Kvarfordt		3.43.05
83	Christer Svensson		3.50.14
97	Stefan Kimming		3.54.29
105	Jan Lundell		3.59.25
115	Tommy Englund		4.03.16
131	Lars Gunnar Persson		4.11.03
140	Hendryk Skalin		4.15.05
146	Lars Tapper		4.19.04

Kvinnor

1	Siri Terjesen	USA	3.09.10
2	Kirsi Mattila	Finland	3.13.03
3	Marja Holopainen	Finland	3.14.19

Svenska deltagare

22	Ann-Marie Dolk		4.09.17
23	Ylva Rangne		4.11.02
35	Kerstin Cronqvist		4.50.55
36	Barbro Paraniak		4.50.59

221 fullföljande

Maratona Cidade de Lisboa 2002-12-01

Lissabon, Portugal

Total-

placering

Plac/klass

Män

1	1/MS	Samson Kosgei	Kenya	2.15.35
2	2/MS	Vitor Cordeiro	Portugal	2.22.38
3	3/MS	Lincinio Canhoto	Portugal	2.22.50
4	4/MS	Chatkin Dmitry	Ryssland	2.23.30
5	5/MS	William Musyoki	Kenya	2.28.52

Svenska deltagare

233	36/M40	Åke Lindgren	Sverige	3.30.14
317	32/M45	Åke Hultqvist	Sverige	3.42.49
336	35/M45	Ulf Georgson	Sverige	3.45.26
398	18/M50	Sven Linderöth	Sverige	3.53.30
404	19/M50	Mats Molin	Sverige	3.54.04
431	46/M45	Jan Martinsson	Sverige	3.56.47
452	51/M45	Carl-Gustaf Siby	Sverige	4.00.28
488	29/M50	Leif Persson	Sverige	4.14.16
517	83/M35	Per-Ove Claesson	Sverige	4.21.42
542	12/M55	Johannes Likar	Sverige	4.27.43
586	39/M50	Ivan Granlund	Sverige	4.50.20
591	41/M50	J-H Jannerling	Sverige	4.54.43

Kvinnor

7	1/KS	Fatima Silva	Portugal	2.35.07
9	2/KS	A Van Der Sluijs	Nederlän.	2.36.53
20	3/KS	Natalia Bendik	Vitryssland	2.42.44

Svenska deltagare

426	9/K35	Annika Jonsson	Sverige	3.55.49
-----	-------	----------------	---------	---------

601 fullföljande

Lucialoppet 42 km 2002-12-14

IK Granit, Bovallstrand

Män

Pl. Klass/placering

1	1/M35	Reima Hartikainen	Skövde FI	2.51.29
2	1/M40	Stefan Hult	TV-88	3.03.14
3	1/M23	Thomas Rennemo	Göteborg	3.09.04
4	2/M23	Mattias Brannstäng	Halmstad Gar. IF	3.28.23
5	3/M23	Ulf Back	Uddevalla SK	3.28.39
6	1/M60	Hugo Liss	Örebro AIK	3.30.08
7	4/M23	Tore Mårtensson	Norge	3.32.20
8	2/M40	Stefan Hornebrant	Trollhättans IF	3.32.41
9	1/M45	Georg Fischer	IK Granit	3.40.01
10	1/M55	Lennart Skoog	Stenungs. OK	3.45.35
11	2/M55	Dan Jarl	Häfreströms IF	3.50.47
12	2/M35	Peter Ivarsson	Villstad Golf	3.51.01
13	3/M35	C Svantesson	Vi som springer	3.51.49
14	3/M55	Frank Brodin	Solvikingarna	3.52.41
15	4/M55	Gunnar Olsson	Solvikingarna	3.54.00
16	2/M45	Torbjörn Karlsson	Arvika LK	3.54.44
17	4/M35	Tommy Oscarsson	Vi som springer	3.57.50
18	5/M55	Sture Friis	Norge	4.01.44
19	3/M45	Kari Ruskanen	Skövde FI	4.07.35
20	1/M50	Anders Madsen	Danmark	4.09.06
21	5/M35	Magnus Bengtsson	Falkenberg RR	4.09.18
22	2/M50	Lars Almqvist	IFK Helsingborg	4.10.40
23	1/M65	Horst Preisler	Tyskland	4.20.39
24	6/M35	Hans Nyberg	Ale 90 IK	4.23.06
25	2/M60	Jan Krantz	Solvikingarna	4.26.45
26	4/M45	Jan Hall'd'en	IF Saab	4.39.57
27	7/M35	Trond V Tvedt	Norge	4.43.50
28	6/M55	Bosse Holm	Solvikingarna	4.46.48
28	3/M60	Erhard Filtenberg	Danmark	4.46.48
30	4/M60	Anders Hidefjäll	Västerås FK	4.57.02
31	7/M55	P-O Hvitefjell	Hammarby IF	5.08.16
32	1/M70	Sune Hjalmarsson	Uddevalla SK	5.12.17

Kvinnor

1	1/K23	Birgitte Madsen	Danmark	4.04.34
2	2/K23	T Fonn Hartikainen	Skövde FI	4.26.21

34 fullföljande

Dubai Marathon 2003-01-10

Förenade Arabemiraten

Män

1	Joseph Kahugu	Kenya	2.09.33
2	Gashaw M Asfaw	Etiopien	2.10.40
3	Hablamu Bekele	Etiopien	2.11.02

Svenska deltagare

154	Olof Karlsson	Sverige	4.40.04
155	Jonas Björkman	Sverige	4.40.04

Kvinnor

1	Irina Permitina	Ryssland	2.36.26
2	Leila Amman	Etiopien	2.36.36
3	Alla Zhilyayeva	Ryssland	2.37.00

Stockholm Road Runners Club Löpresor 2003

- Prag Marathon 18 maj
- Berlin Marathon 28 september
- Minipaket !
- New York City Marathon 2 november
- Nyhet Minipaket !
- Lissabon Marathon 30 november
- Sylvesterloppet 31 december
- Brasilien-Argentina- Uruguay

Information:

Tfn: 08-54066948 • Fax: 08-54066949

E-mail: srrc-sweden@swipnet.se

Hemsida: www.marathon.se/srrc

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

VÄRVA EN NY MEDLEM - VINN EN STARTPLATS I STOCKHOLM MARATHON

Som vi meddelade i föregående nummer av Marathonlöparen finns nu chansen att vinna en gratis startplats i årets Stockholm Marathon genom att värva en eller flera nya medlemmar.

Chansen är ganska stor eftersom till dags dato (14 februari) ännu ingen har lyckats med detta.

Nu måste det bli friskare takter. Nog känner väl just Du någon som ännu inte är medlem och som Du har möjlighet att värva!

Fram till årsmötet finns chansen och i samband med detta dras officiellt vinnarna. För varje ny medlem Du värvar för Du ett lottnummer och Du deltar i utlottningen av ett antal startplatser i Stockholm Marathon, vinster som skänkts till oss i samband med 50-årsjubileet ifjol.

Du kan gärna använda nedanstående talong och kopiera den för medlemsansökan!

Jag har värvat följande medlem:

Namn Personnummer

Adress

Telefon Klubb

Datum, ort, resultattid för första maratonloppet

Antal fullföljda maratonlopp Bästa tid

Underskrift.....

Rekommenderas av

Insändes till Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm

Du kan även maila in den eller de medlemmar Du värvat via vår hemsida
www.marathon.se/marathonsallskapet