

CARL-ERIK FLODBERG

SÖDRA SANNA 614
65591 KARLSTAD

B
2723



Avsändare:
Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 STOCKHOLM

Marathon

LÖPAREN



Årg. 36 Nr 188 December 5/2003

FÖR ÄLDRE VETERANER

Av Volfrad Lundström

Det skrives ej i någon idrottsspalt
hur man som gammal och dessutom halt
bäst skall planera för sitt sätt att träna
med krämpor både i höfterna och knäna.

Man vet nog bra hur man förfar som ung,
när man har hälsa och är mindre tung.
Då är det bäst man inte alltför slut är
av träning över nittio minuter.

Man är försiktig då med allt det där,
så under långpass har man ej besvär,
att efter starten inte gå för fullt sen.
Högst sjuttiofem procent av maxipulsen.

Är man sjuttiofem exempelvis,
och inte kommit undan håltans kris,
finns ej möjlighet, så kunna springa på
halvannan timme och då får man gå.

Så promenader när man håltar har,
de kanske inte musten ur en tar.
En del då ett par timmar utan våda
sin gånggardans helt haltande kan tråda.

De äldre kan behöva säga till,
att ungdom ej är så omdömesgill,
när den vill påstå det att pulsfrekvensen
med åldern går emot den övre gränsen.

För yngre folk är maxipulsen hög.
För äldre är den mera trög.
Så därigenom orkar yngre mera,
om än de mot viss långsamhet tendera.

Men det är inte svårt att räkna ut
ens maxipuls i pulsslag per minut.
Sånt står beskrivet uti idrottspressen.
Det klarar inte enbart sportnoblessen.

Svenska maratonlopp 2003

Datum	Tävlingsplats	Tel. kansli	Tel. bostad	Kontaktperson	Övrig information	Arrangör
13 dec	Bovallstrand, Bohuslän		0523-51143	Ivar Fjeldbo	Tio varv	IK Granit

En del intressanta artiklar har p.g.a. platsbrist inte kunnat tas
med i Marathonlöparen, men återfinns på vår hemsida; t.ex Spets-
bergen Marathon (Marek Perlinski), Landskrona Marathon
(Kjell Holmgren), Åland Marathon (Sven Molin) och Ännu en
maratonkarriär (Sven Ol-Mårs).



Vintermaran

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: pa.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
pa.allensten@chello.se

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

Sekreterare:
Rebecka Gräsman, 08-590 33 459

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
a.buller@swipnet.se

Adjungerad till styrelsen:
Jan Ternhag, 08-644 51 36
jan.ternhag@home.se

Revisorer:
Bjarni Skipper, 08-762 46 62 (dagtid)
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, 0243-873 13
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
Västmanland: Roger Pistol, 0220-146 97
Örebro: Hugo Liss, 019-13 86 79
Östergötland: Gert Ove Persson, 0122-155 41

INNEHÅLL



10 Vintermaran

Karlstad Halvmarathon

12



14

Umemarathon

Redaktören talar	4
Marathonbokslut	8
Bestämmelser för Svenska Marathonsällskapets prestations- och förtjänstutmärkelser	16
VM i 24-timmars ultralöpning	18
Medaljörer och samtliga svenska marathon deltagare i OS 1896-2000 (del 2)	20
Berlin Marathon	22
Växjö Marathon	23
Min väg till medlemskap i Sällskapet (3av 4)	24
Resultat	27

Nästa nummer utkommer:

Utgivningsdag **Manusstopp**
9 januari **2 februari**

Omslagsbilder: En lycklig Anders Mebius (29) leder tillsammans med Sten Axelsson (64) en sexmannaklunga med bl.a. Tony Hedlund (53), Krister Lind (39) och Jonas Lennestål (42).
Foto: Jan Lind.

LEDAREN



Sitter just nu i slutet av november och tittar ut på ett snöblött väder, hälsporre i vänster fot, ingen löpning bara ont, med andra ord ganska eländigt.

Men förra veckan var jag på en Kick Off. inför Stockholm Marathon 2004, det var nästan 300 som kom till Idrottshögskolan denna mörka kväll. Många kände varandra så det blev ofta ett glatt återseende.

Sedan följde programmet med att Thomas Enström med sina 25 lopp, hälsade välkommen och presenterade kvällens föredragshållare, det var Lasse Jörbrink från Reebok som just hade gjort sitt 11:e New York Marathon som berättade om problemet med att hitta rätt skor. Alla skomärken har alltid en sko som just passar dig, men det gäller att hitta den. Hans råd är att man skall gå till en expertbutik för att med teknisk hjälp få fram den bästa skon.

Anders Szalkai talade om sitt träningsprogram på *Marathon.se* hemsida, programmet är upp-lagt utifrån olika löparens mål och förutsättningar. Alfred Shemweta, talade om taktik och hur man lägger upp ett lopp. Jennie Åkerberg talade om motivationen och att det är en ganska billig sport det här med löpning. Men det som jag mest kommit ihåg är Lasse Perssons beskrivning om vägen till Stockholm Marathon.

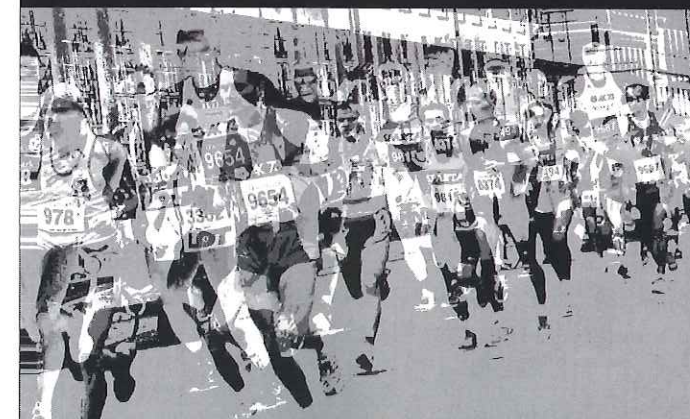
Lasse är reporter på Radio Stockholm och hängiven "Hammarbyare" han kan allt om idrott från TV-soffan och slog för två år sedan vad, att om Hammarby skulle lyckas vinna allsvenskan skulle han springa Stockholm Marathon. För Lasse var det en säker vadslagning, Hammarby har alltid hållit sig under strecket. Det osannolika skedde Hammarby vann! Lasse började träna för 2 km i mina hemtrakter och sedan mer och mer. Han genomförde loppet på ett strategiskt bra sätt, sparade på kraf-ten på andra varvet för att på Flemminggatan förbi radiostationen hålla en bra fart inför arbetskamrat-erna och därefter den oerhörda känslan att gå i mål på Stadion, få sin medalj som bevis, minne för livet.

Det är sådant man behöver höra ibland.
Trevlig helg

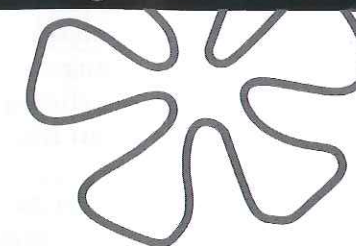
PA

PA.

COPENHAGEN MARATHON



www.copenhagenmarathon.com



[just wonderful]



16 MAJ 2004

SPARTA

REDAKTÖREN TALAR



Tävlingssäsongen 2003 är slut för de flesta av oss, men för några återstår förutom Luciamarathon i Bovallstrand, hägrande resmål som Lanzarote, Barbados och Hawaii.

Dags för planering av nästa säsong! Vilka maratonlopp skall jag ställa upp i? Naturligtvis vill vi från Sällskapetets sida att Du skall välja att springa i Sverige och det är också en av anledningarna till att vi har satt upp den nya utmärkelsen, **Vikingatrofén**, för att stimulera till detta och på så vis gynna våra svenska arrangörer, som lägger ned allt mer arbete för att genomföra lyckade arrangemang. Kvaliteten (på arrangemangen; inte på resultaten) har förbättrats väsentligt under de senaste åren, rent kommersiella lopp har försvunnit (det gjorde de redan i slutet av 80-talet – tyvärr även några mycket populära lopp, som t.ex Strömmingsmaran), servicen till löparna har blivit betydligt bättre o.s.v.

Vad beträffar det sistnämnda så försöker arrangörsföreningarna överträffa varandra, allt efter resurser, med t.ex medaljer till alla fullföljande, bastu, enkla smörgåsbord, kaffe och bullar i omklädningsrummen, prisutdelning efter löparnas önskemål (snabb och effektiv i södra och mellersta Sverige, högtidligare och mera påkostade i norr, där löparna inte har så bråttom hem, trots att de ofta har längre sträcka att köra!), priser till alla exc., allt för att löparna skall återkomma. Varje förening finner sin nisch. Detta är intressant att iakttaga för oss i styrelsen, när vi representerar Sällskapet vid de olika maratonloppen i landet.

Om Du vill springa utomlands kan vi absolut rekommendera att besöka våra nordiska grannländer, Finland, Danmark och Norge, där väl så många maratonlopp som här hemma arrangeras. Många av loppen, t.ex på den norska västkusten äger rum i fantastiskt vackra omgivningar, men kanske inte alltid på så lättsprungna banor som exempelvis i Berlin eller Karlstad.

Hur skall jag då kunna veta vilka maratonlopp som arrangeras? Du som har tillgång till internet kan säkert finna information, men annars är det i olika löpartidningar Du finner uppgifter om datum, tävlingsplats, startavgift, adress, tel.nummer m.m. Här i **Marathonlöparen** finner Du förhoppningsvis det Du behöver veta om maratonloppen som arrangeras i Sverige, men vi försöker även täcka andra länders maror i den mån vi har möjlighet.

I Finland finns två intressanta löpartidningar, Jouksia och Marathon, men tyvärr för flertalet av oss är båda dessa på finska. Ingen gemensam förening för landets löpare finns mig veterligen. I Danmark fanns fram till i fjol **Dansk Marathonforening**, med ett 100-tal medlemmar, som något oregelbundet gav ut en medlemstidning "**Marathonløberen**". Dessvärre är föreningen numera nedlagd.

I Norge däremot finns en synnerligen aktiv förening: **Den Norske Løpsorganisasjon (DNL)** med ca 10000 medlemmar, som ger ut en mycket intressant och informativ tidskrift för löpare från 5 km upp till ultradistanser, **KONDIS**. Man har egen hemsida www.kondis.no och som svenskt kontaktombud kan jag erbjuda ett mycket fördelaktigt pris på medlemskap. Hör bara av Dig till mig per mail, telefon eller brev. Som medlem i DNL har Du många medlemsförmåner, bl.a. rabatterad startavgift i flertalet maratonlopp. Det är efter deras mönster som även vi i Sällskapet har gått ut med förfrågan till våra svenska maratonarrangörer och kommit överens med många av dessa om **rabatt på 30:- eller 50:- på startavgiften**. Förvåningsvärt få begagnar sig dock av denna möjlighet. I t.ex Växjö var det endast 1/3 av våra medlemmar som betalade den lägre avgiften! Varför?

Kanske för att det inte stod i inbjudan? Enligt vår överenskommelse tycker vi att det är önskvärt, men inte nödvändigt, att rabatten anges i inbjudan och även att arrangörsföreningarna inte är skyldiga att ge rabatterat pris till dem som efteranmäler sig!

Det kommer tydligt och klart att framgå i Marathonlöparen och på vår hemsida vilka föreningar som erbjuder denna rabatt.

Slutligen hoppas vi att innehållet även i detta sista nummer för året skall vara av intresse för våra medlemmar och ber å Sällskapetets vägnar att få tillönska alla en riktigt

GOD JUL och ett GOTT NYTT ÅR!

NYA MEDLEMMAR ÅR 2003

I Marathonlöparen april 2/2003 hade vi glädjen att hälsa 14 nya medlemmar.

Nu kan vi hälsa ytterligare nya medlemmar välkomna till Svenska Marathonsällskapet, nämligen följande 30:

Lars Almqvist Trollhättan, Stefan Andersson Bor, Bo Bertilsson Malmö, Bo Broman Skogås, Alexander Dreier Lidingö, Bo Edenfäll Täby, Ulf Evaldsson Ystad, Martin Gidewall Tumba, Åse Gustafsson Kungälv, Susanne Gustavsen Sundbyberg, Eva Hanning Strömsund, Kurt Hemphälä Sandviken, Philip Hurst Upplands Väsby, Anna-Lena Hällgren Bälinge, Krister Jonsson Mariefred, Olle Jorinder Hägersten, Anders Karnfält Skärholmen, Jouko Mourujärvi Västerås, Henrik Olsson Sollentuna, Tomas Pohjantähti Halmstad, Marinus Schussler Sunne, Henrik Sköllerhag Årjäng, Anders Sundholm Göteborg, Joakim Svensson Hultsfred, Jan Söderbom Huddinge, Jan Söderkvist Täby, Stig Åsberg Kramfors samt åter välkomna till tidigare medlemmarna Eddy Hultgren Karlskrona, Bo Järpholt Solna och Seved Löwgren Uppsala.

Anita Gustafsson

STÄNDIGA MEDLEMMAR FRÅN ÅR 2004

Efter att ha varit medlem i Svenska Marathonsällskapet i 30 år räknas Du som ständig medlem, vilket innebär att Du inte betalar medlemsavgift längre. Du måste däremot ha betalat Din medlemsavgift i 30 år annars får Du vänta något år till, tills Du blir ständig medlem.

Vi hälsar de följande 18 medlemmarna välkomna som ständiga medlemmar till Svenska Marathonsällskapet från och med år 2004:

Jan Aronsson, f. 1941, Fjärås, Tore Billman, f. 1930, Stockholm, Bengt Bladström, f. 1933, Västervik, Åke Carlsson, f. 1929, Umeå, Einar Delhage, f. 1933, Västerhaninge, Gösta Ekström, f. 1923, Falun, Bengt-Erik Enoksson, f. 1948, Tibro, Kurt Henriksson, f. 1931, Floda, Lennart Karlström, f. 1933, Västerås, Rolf Lundberg, f. 1944, Norsborg, Jan Morén, f. 1927, Ekerö, Östen Muckavaara, f. 1938, Övertorneå, Sören Nylander, f. 1933, Värmdö, Karl-Åke Nyman, f. 1924, Västervik, Folke Olsson, f. 1947, Alafors, Leif Persson, f. 1951, Bjärnum, Ivar Söderlind, f. 1944, Umeå och Tryggve Trygg, f. 1937, Sollentuna.

Anita Gustafsson

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>

Våra resor år 2004

7 mars	Kilimanjaro Hel- och halvmarathon
7 mars	Honolulu Tjejmil
21 mars	Palma Halvmarathon
4 april	Paris Marathon
18 april	London Marathon
19 april	Boston Marathon
25 april	Alcudia Women's 10Km
22 maj	Great Wall Marathon, halvmarathon & 10 km
23 maj	Nove Colli, 130 och 210 km
23 maj	Prag Marathon
5 juni	New York Tjejmil
4 juli	Dolomiterna, 57, 110 och 147 km
13-16 juli	Nijmegen, 4-dagars marsch
31 juli	Träningsläger Davos, Swiss Alpine Marathon
11 september	Medoc Marathon
12 september	Sydney Marathon, halvmarathon & 10 km
12 september	La Parisienne, Tjejlopp 7 km
12 september	Cinque Terre, 161 och 89 km
12 september	Moscow International Marathon
26 september	Berlin Marathon
17 oktober	Beijing Marathon, halvmarathon & 10 km
25 oktober	Dublin Marathon
7 november	New York Marathon
12 december	Honolulu Marathon

Möt våren i Paris!

Pris från 2.850 kr
Inkluderar 3 hotellnätter
samt startavgift till Paris Marathon.



Paris Marathon blir i år ett av världens stora lopp med cirka 30.000 deltagare. Loppet är ett "riktigt" stadslopp som passerar förbi många av Paris sevärdheter såsom Eiffeltornet, Louvren, Triumfbågen etc. Vi har valt ut två hotell som ligger perfekt belägna i centrala Paris, bara ett par minuters promenad från Triumfbågen och paradgatan Champs Elysées, nära såväl start som mål. Bekvämare kan det inte vara. Arrangörernas målsättning att göra loppet till ett av Europas största har de lyckats med och nu springer årligen cirka 30.000 löpare på en förhållandevis platt och lättsprungen bana. Start och mål är nära Triumfbågen och banan går till största delen i Paris centrala delar. Vid 33 kilometer löper man in i Bologneskogen för ett fem kilometer långt avsnitt som avslutas med loppets jobbigaste backe. De sista två kilometrerna är släta och lättlöpta.

Paris – en spännande stad

Paris är definitivt en av världens mest spännande turiststäder och loppet är ju bara en del av resan. Våren i Paris är härlig och sevärdheterna är många och berömda, restaurangerna utsökta och caféerna mysiga. Unna dig en vårresa till Paris!

Vi erbjuder en 4-dagarsresa med avresa fredagen den 4 april med hemkomst måndagen den 7 april. Givetvis ordnar vi ett individuellt upplägg om ni har speciella önskemål. Man kan välja att köpa ett komplett paket med flyg, hotell och startplats eller att köpa "bara" hotell och startplats.

MARATHON- BOKSLUT

Jag sprang mitt första marathonlopp 1987 och var då 47 år gammal.

Det kan tyckas sent och möjligen hade jag presterat bättre resultat om jag börjat tidigare. Ändå - när jag nu har facit - sprang jag ganska lätt och obehindrat upp till cirka 55 års ålder. Sedan har det gått tyngre och jag har nu - 63 år gammal - inte en chans att springa på de tider jag med lätthet gjorde för 10-15 år sedan.

Text: Bertil Larsson.

Inför årets Stockholm Marathon bestämde jag mig för att det skulle bli mitt sista marathonlopp, mitt 15:e i Stockholm och mitt 33:e totalt. Beslutet beror inte i första hand på att jag inte längre kan prestera samma tider, utan mera på att det är ganska tungt och slitsamt att träna så pass mycket att man mår någorlunda bra under ett marathonlopp. Och det vill jag. Jag har också känt - precis som när man går i pension - att jag vill mentalt ställa mig in på att nu är det här med marathon över. Jag vill inte på grund av sjukdom eller skador tvingas lägga av. Jag vill ta beslutet själv.

Minnen från mitt marathonliv

Samtidigt som jag säger att jag skall sluta springa marathon, måste jag säga att marathonloppen givit mig otroligt mycket. Det är främst ett sätt att leva. Tränandet får inte dominera livet, man måste kunna anpassa sig till familjen, till jobbet, till andra aktiviteter. Men man lär sig att sköta mat och dryck (inte minst måttlig alkoholförtäring) och sömn. Man mår bra, man klarar stress och problem på jobbet och privat på ett helt annat sätt, när man har bra kondition. Och har man planer på att springa marathon, måste man träna i princip året runt. Det går inte att göra uppehåll, när det tar emot. Men man skall naturligtvis inte vara dumdristig. Är man tex förkyld eller om det är minus 20 grader, vänta några dagar!

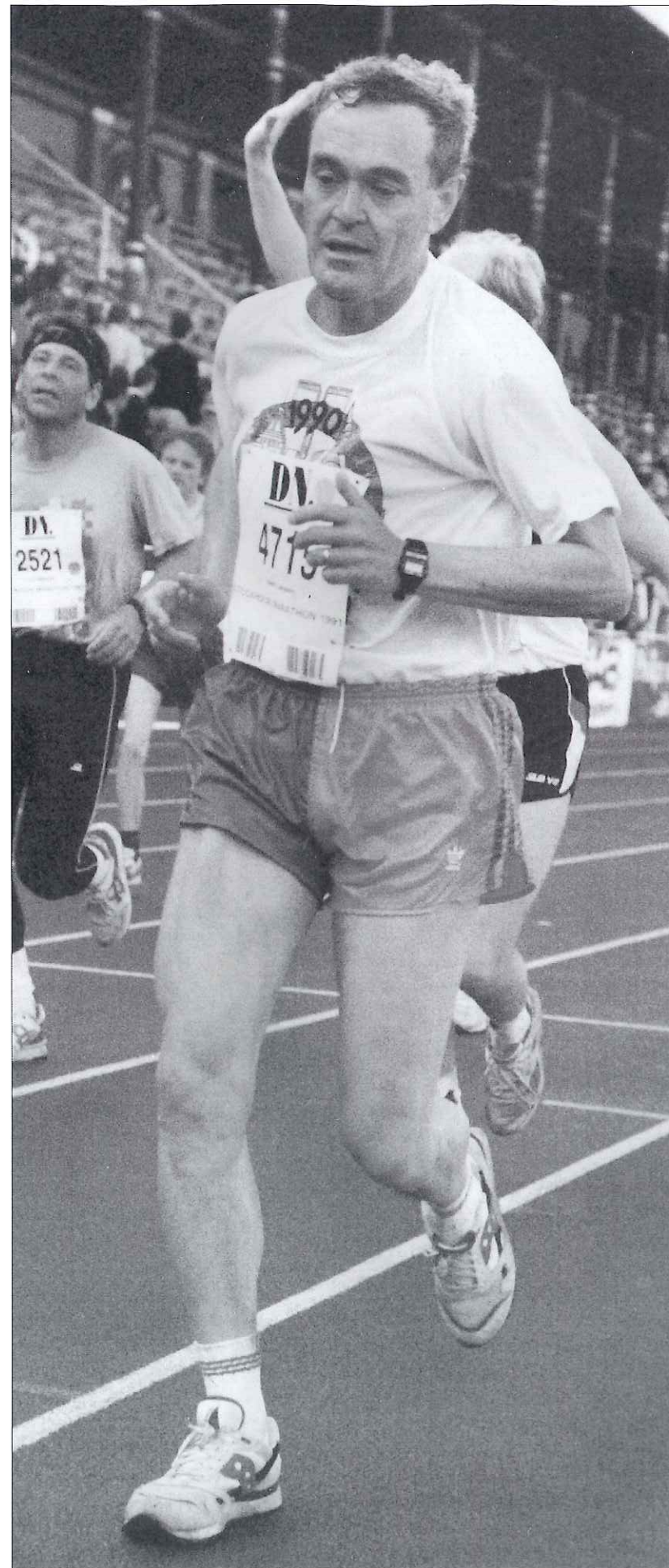
Marathonlöpandet ger också mycket socialt. det är många vänner man fått genom åren. Vad roligt att på olika lopp, olika resor stöta på gamla bekanta från tidigare lopp. Och vilka upplevelser inte minst utlandsresorna givit. Att springa i de olika storstäderna världen runt bland 10.000-tals fränder över broar och se världskända byggnader från en alldeles speciell horisont, det har verkligen givit mycket. Och självklart har man - även om loppet varit målet för resan - hunnit turista och uppleva mycket annat under resorna. Tänk att ha sprungit i mål i Central Park i New York, framför Buckingham Palace i London, inför Triumfbågen i Paris, på Unter den Linden i Berlin, där man också fick möjlighet passera muren till gamla Östberlin. Jag har sprungit i det legendariska park- och nöjesfältområdet Prater i Wien, jag har sprungit längs floderna Themsen, Seine, Wisla (i Warszawa) och Donau. Och New York, den mäktiga upplevelsen vid starten, upp på Verrazano Bridge och loppet i alla stadsdelarna (inte minst Manhattan) är naturligtvis också något speciellt. Mitt sista utlandslopp, Medoc Marathon, är ett annat oerhört fint och roligt minne, något som jag verkligen rekommenderar. Denna fest, denna karneval saknar motstycke i övriga marathonlopp.

Trots alla dessa utlandsupplevelser har ändå årets höjdpunkt varje år varit Stockholm Marathon. Det är en

speciell känsla att ställa upp på Lidingövägen, att springa på de kända gatorna i Stockholm och passera vänner och okända som hejar fram en, bestiga Västerbron två gånger och komma i mål på Stadion. Så jag ville självfallet göra min final i Stockholm. Känna känslan att en sista gång komma in på Stadion och runda de sista 300 metrarna i mitt sista marathonlopp.

Mina tider

När jag sprang mitt första marathonlopp var jag förstas helt obekant med sträckan. Jag hade tränat uppemot 3 mil några gånger, men jag hade våren före bara sprungit i snitt 2-3 mil i veckan. Ändå sprang jag på 3 timmar 43 minuter och kände mig oberörd i mål. Jag kunde sedan i stort sett i varje lopp upp till 55-56 års ålder hålla mig på tider under 3 tim 50 min. Min bästa tid blev 3 tim 24 min (vid 51 års ålder). Under några år sprang jag strax under eller strax över 4 timmar. Sedan har jag inte haft en chans att klara 4 timmar, utan legat på 4.20 - 4.30, t o m däröver några gånger. Men det är bara att acceptera att det inte längre går att sätta "pers". Åldern tar ut sin rätt. Man får sätta upp andra mål, anpassade till vad man känner att man klarar av. Det viktiga är att det fortfarande känns positivt och stimulerande att träna och tävla. I mitt sista lopp gav jag mig tusan på att jag skulle in under 4.20. Och jag lyckades: 4.19.48.



Av mina 33 marathonlopp gjorde jag 19 upp t o m det år jag fyllde 56. Där finns också mina 17 bästa lopp, räknat i sluttid. Sedan föll alltså tiderna obönhörligt. Men så är, som sagt, livet.

Jag vill också nämna att jag aldrig brutit något lopp, vilket jag är stolt över. Men inte heller där skall man vara dumdristig. Känner man att man behöver bryta, gör det!

Framtiden

Att jag nu slutar springa marathonlopp, betyder inte att jag slutar motionera. Jag kommer att köra en del kortare lopp några år till för att ha moroten att springa kvar. Och även därefter hoppas jag kunna motivera mig själv - utan prestationskrav - att fortsätta att motionera. Jag tror, ja, jag vet att jag mår bra och håller mig förhållandevis yngre genom att hålla igång kroppen. Samtidigt måste man också motionera själen genom att aktivt intressera sig för sin omvärld, läsa mycket eller vad som nu passar.

Lycka till alla Ni som fortsätter springa marathon! Jag skall med intresse följa Er bl a i denna tidning.

Sammanställning över Bertils maror

Sverige

Stockholm 1987-98, 2001-03
Vällingby 1991, 1995, 1999
Kvarnsveden 1991 x)
Skarpnäck 1995 x)
Vindelälven 1997
Huddinge 1997 x)
Bromölla 1999
Södertälje 1999 x)
x) vintermaror

Utlandet

New York 1990
Wien 1992
Berlin 1993
London 1996
Warszawa 1996
Paris 1997
Oslo 1998
Åland 2000
Medoc 2002

Anm. Skada och personliga skäl hindrade mig från att delta i Stockholm 1999 och 2000.

VINTERMARAN I KVARNSVEDEN



Efter 10 km har Raimo Korhonen tagit en betryggande ledning.

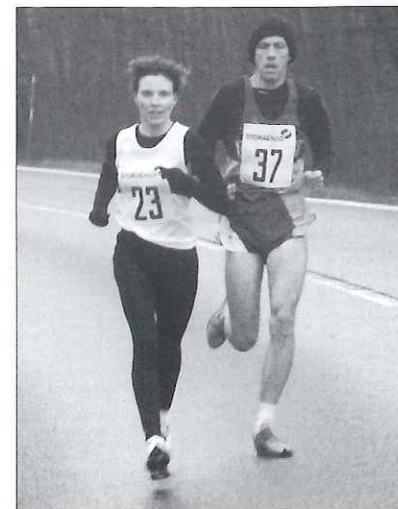
Årets Vintermara, den 41:a i ordningen, arrangerades på Allhelgonaften, lördagen 1 november. Någon riktig Vintermara blev det inte i år heller, men däremot var vädret mycket gynnsamt för löparna med + 2-3 grader varmt, obetydlig vind och en luft skön att andas.

Text och foto: Jan Lind

9 8 löpare kom till start på fulla maratonsträckan och av dessa var det tre som bröt, samtliga från hemmaföreningen, vilket var en för mycket för att man skulle kunna vinna lagtävlingen för 5-mannalag, som man gjort fem eller sex år i rad. Mera om detta längre fram i artikeln.

Redan efter dryga 4 km sprang fjolårsfyran **Raimo Korhonen** ifrån den övriga tätgruppen bestående av **Henrik Östling**, **Fredrik Croneborg** (fjolårssegraren) som bytt namn från Norberg, **Tommy Nilsson** och **Dick Olsson**. Succesivt ökade Raimo avståndet till de bakomvarande och trots krampkänningar på sista varvet kunde han springa i mål på nytt personbästa, 2.28.44, nästan 10 minuter före andre man, Fredrik Croneborg. Fredrik, å sin sida, hade magbesvär redan på första varvet, men kom igen storartat och kunde passera både Tommy och Henrik på sista varvet och vara relativt nöjd med sin insats denna dag. Tommy, pålitligheten själv, när det gäller Vintermaran vann sin klass, nu M45, för tredje året i följd. Dessförinnan hade han två andraplacingar efter "omöjliga" Carl-Johan Olovsgård. Henriks tredjeplacering i seniorklassen gav honom de fyra poäng han behövde för att erövra vandringspriset i denna klass för alltid.

Damklassen blev en härlig triumf för fjolårstvåan **Annelie Buller**, som med tiden 2.55.47 satte nytt personrekord och överlägset vann sin klass



Johan Norberg (37) har fullt upp med att hänga med damsegrarinnan Annelie Buller (23).



Starten har just gått med bl.a. Tommy Nilsson (51), Dick Olsson (7), Mats Zetterlund (72), Henrik Olsson (126), Raimo Korhonen (10), Martin Bruneskog (9) och Henrik Östling (11).

före klubbkamraten **Camilla Johansson**.

K 45 samlade fyra deltagare och bland dessa segrade **Annie Hedlund** från Duvbo på fina 3.49.57.

En utmärkt tid i motionsklassen noterades av **Henrik Olsson** från Täby med tiden 2.45.50.

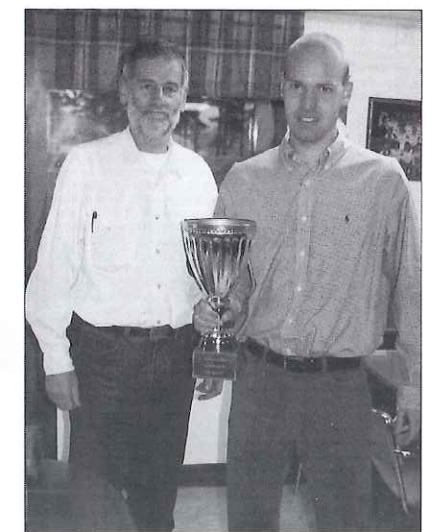
Man frågar sig hur länge han tänker springa i motionsklass? För några veckor sedan blev han nämligen totalsegrare i Göteborg Marathon, även då som motionär!

M 40-klassen vanns av **Robert Frykstedt** från Bålsta, dryga fyra minuter före Valludalens **Staffan Gagnelid**. M45 vanns som nämnts av Tommy Nilsson före **Thomas Malmgren**, Flemingsberg.

I 50-årsklassen segrade en f.d. svensk mästare (1975) **Magnus Bergh**, men han fick faktiskt se sig slagen av M55-segraren **Mats Zetterlund**, som i år har gjort en strålande comeback efter sin långtidsskada förra hösten och vintern. Mats tog därmed genom sin seger hem vandringspriset i M50-M55 för alltid. En fin insats gjorde här även **Lennart Olsson**, som var knappt fem minuter efter Mats i mål.

I toppen på M60 kom två av våra distriktsombud, **Roger Pistol** och **Hugo Liss**, men vandringspriset i M60-M65 erövrades för alltid av **Jörgen Larsson**, som segrade i M65. En prestation utöver det vanliga sva-

rade 80-årige **Sven Ol-Mårs** för genom att springa på 5.10 och han är övertygad om att han nästa år kommer att underskrida fem timmar på denna bana om han får vara frisk och



Henrik Östling mottar vandringspriset i seniorklassen av P.A.Allensten.

kry. (Läs om Sven Ol-Mårs maratonliv på sid. ...)

Lagtävlingen då? Kvarnsvedens FIK igen? Nej, i år lyckades endast fyra av hemmaföreningens löpare ta sig i mål, vilket innebar att **Vattudalens LDK** högst oväntat vann lagtävlingen och erbjuds att arrangera Vintermaran i Strömsund 2005. Grattis till denna bedrift!

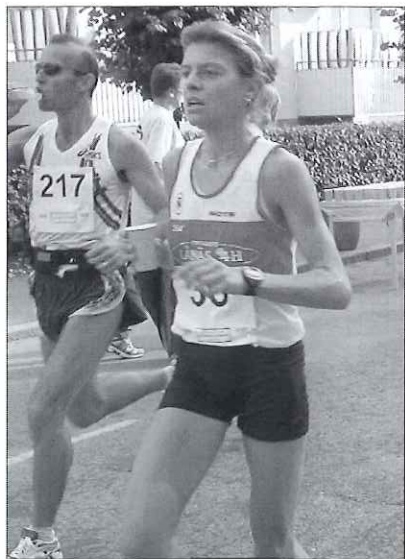


KARLSTAD HALV- MARATHON

För första gången på femton år var det så äntligen dags för ett halvmarathonlopp i Karlstad igen. Idén dök upp för ett par år sedan då vi inom föreningen satt och planerade inför vårt 100-årsjubileum 2004. Då tyckte någon att vi borde manifesteras jubileet med ett marathonlopp genom Karlstad precis som 1984. Därmed kändes det också nödvändigt att genomföra en halvmara året innan för att kolla bana och trimma organisationen.

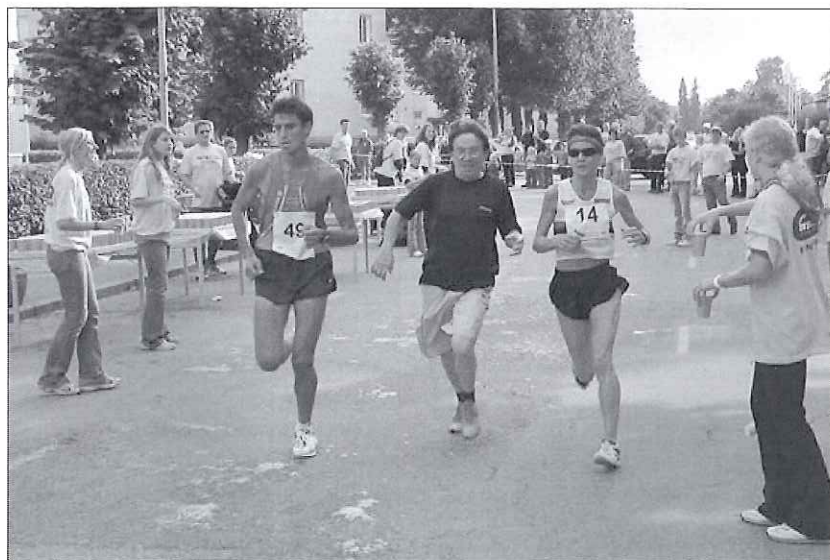
Text: Stefan Olsson, IF Göta Friidrott.

Efter ett drygt år av förebere-
delser small startskottet lör-
dag 13 september kl 1500.
Totalt 450 löpare var anmälda va-
rav 368 nådde målet efter exakt



Sune Brändholm (217) har trevligt sällskap i form av Helena Olofsson från Rånäs 4H (36).

21 097, 5 m. Banan var näst intill extremt flack med två små stigningar där framförallt den andra efter drygt 15 km kändes i benen. Större delen gick på cykelvägar med Klarälven som given ledsagare och där löparna fick



Snabb leverans av vätska när Marie Söderström-Lundberg och Anders Sundholm passerar.

passera "Karlstadsbegivenheter" som Museet, Stadshotellet, Kvarteret Almen, Mariebergsskogen och nybyggda hockeytemplet Löfbergs Lila Arena. Start och mål var förlagt till lummiga och fina Sundstaområdet där också löparna passerade efter ganska precis halva sträckan.

Loppet fick så småningom SM-status, vilket gjorde att de flesta av landets främsta långlöpare fanns på plats.

Det var väl egentligen bara Lena Gavelin som saknades. Därmed var vägen till SM-guldet utstakad för Marie Söderström-Lundberg Hässelby som vann på alldeles utmärkta 1.13.33 efter ett som vanligt väl-disponerat lopp. Tvåa var Anna Rahm Rånäs 1.14.32 och trea Christin Johansson Kville, 1.15.24.

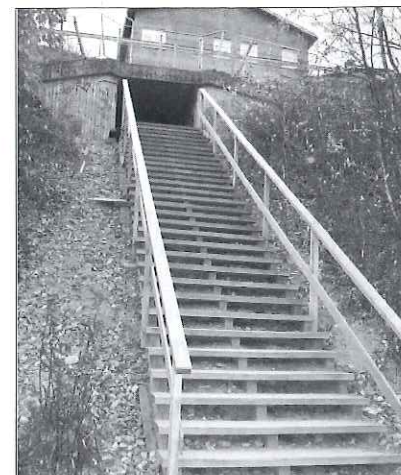
Det blev dubbelt Hässelby i SM-klas-serna. Said Regragui som haft ett

fantastiskt år tog sitt tredje SM-guld för säsongen. Segertiden och nya per-sonliga rekordet skrevs till 1.04.25 sedan han avgjort loppet efter ca 15 kilometer. Så långt hade Said säll-skap av banspecialisten Erik Sjöqvist Enhörna. Men när Hässelbylöparen ökade farten i andra backen orkade inte Erik följa längre utan fick inrikta sig på silverplatsen på tiden 1.05.18. Claes Nyberg Göta hade hoppats att bjuda hemmapubliken på ett guld men redan halvvägs var Claes en bit bakom och även om han knaprade in på Erik fattades 21 sekunder vid målet.



Per-Håkan Persson stärker sig med lite dricka.

Vi besökte Tammerfors första gången 2002 och tyckte om både staden och loppet så vi åter-vände i år.



Trappan upp till Pyynikki (en stadsdel i Tammerfors). Foto: Sari



Anna Rahm, Marie Söderström-Lundberg, Christine Johansson, Helena Olofsson, Åsa Höög och Gunilla Wallin.

Tävlingsledare Roger Pettersson och banchefen Torbjörn Wahlström kunde både njuta av mycket beröm för arrangemanget i allmänhet och banan i synnerhet. Många glada motionärer passade också på att för-bättra sina personliga rekord tämli-gen rejält vilket gladde oss arrangö-rer extra. Gladast av alla var nog ändå Birgitta Eriksson från IF Ham-maren i Karlstad som kämpade sig runt på 1.22.54. Birgitta som springer alla lopp i Karlstad med om-

nejd hann knappt i mål förrän hon frågade efter datumet för Karlstad Marathon 2004. Nu kan vi avslöja att det blir 18 september och att det sam-tidigt blir SM för veteraner. Något att se fram emot redan nu.

Avslutningsvis kan vi konstatera att "Kallstasola" välvilligt spred sin strå-lar över både löpare, ledare och funk-tionärer, vilket gjorde förutsättning-arna närmast perfekta.

VI Tampere marathon

V i åkte med Siljas nattbåt till Åbo, kom dit kl 8 på morgo-nen och hade då gott om tid att köra de 160 km till Tammerfors innan starten kl 12. All information om loppet var på finska men de flesta kan lite svenska eller engelska så vi klarade oss. Innan den gemensamma starten, hel- och halv- marathon, underhöll ett storband. 10 minuter innan starten sjöng Hans Mannsten från Helsingfors en tango innan han gick för att göra ännu en mara(c:a 450). Banan går på cykel- och gång-banor och börjar längs stranden av sjön Pyhäjärvi och går sedan utmed större vägar och genom bostadsom-

råden. Efter 18 km och en uppförs-backe kommer en oväntad bandel, 51 trappsteg uppåt till högsta punkten (130 möh), därefter sluttar det neråt till varvning och mål. Efter målgång fick vi i år förutom medalj ett par löparsockor med deras logga. Det bjöds på dricka, munk och dess-utom den berömda svarta Tampere-korven. En kulinarisk upplevelse enligt funktionärerna, vi var inte rik-tigt lika positiva. Ett trevligt lopp vi rekommenderar om man kan tänka sig att springa i trappor.

Vi kanske ses där nästa år?

Text: Ann-Marie Andersson,
Kjell Kuorfordt

Den 31:a upplagan av Umemaran avrundade traditionsenligt årets marathonlöpning i norr. Arrangerande Jalles TC bjöd även i år på för årstiden goda yttre förutsättningar. Plus tio grader och sol, måttlig vind och syremättad luft efter ett lätt morgonregn. En dryg vecka senare skulle det visa sig att Umeå kunde erbjuda skidföre!

Österlund i repris i Umemaran



Redan innan starten gör 413 Kristoffer Österlund segergesten? Foto: L. Stening

Text: Leif Stening

På startlinjen i fanns i Umeå i år fyra tidigare totalsegrare, en av äldre datum, Elon Lindvall, Skellefteå IF (1986-97) och tre från senare år; Dan Agnarson, Öbacka LK (1999), Ahti Honkola, Finland (2000) och fjolårssegraren Kristoffer Österlund, IFK Umeå. Redan från startplatsen på Teg hade tåtklungan en hög utgångsfart. Vid första kilometer hade de båda IFK Umeålöparna Rikard Hedelin och Kristoffer Österlund slagit följe med Martin Lundberg, Fredrika IK. Redan här på Böleäng kunde man se tecken att även denna lilla grupp höll



Marathonveteraner med över 1000 lopp tillsammans: fr v. Lars Forsberg, Spölands IF, Anders Turén, Östersunds GIF och Kalevi Saukkonen, Åbo, Finland. Foto L. Stening.

på att splittras upp. Vid Umeå Volvo-verken, en km senare, hade Österlund fått en lucka till de två andra, ett avstånd som bara fortsatte att växa under lång tid. Vid Stöcke (15 km) var avståndet till närmast följande Hedelin nära tre minuter, Lundberg minuten därefter. Bakom dessa fick Agnarson allt större problem och tog sin Mats ur skolan vid 17 km.

Vid vändpunkten i Strömbäck passerade Österlund på imponerande goda 1.12.20, en betydligt snabbare öppning än vid hans segerlopp 2002. Spänningsmomentet var nu mest



Börje Nilsson, Lulekamraterna slog i inledningen följe med Magnus Hermansson, Västerås (skymd), 456 Eilert Fors, Bergens IF, 445 Lars-Åke Ekman, IKSU och 405 Kenneth Boman, Lulekamraterna. Foto: L. Stening.



Klubbsamarbete - Lars Idult och Kjell-Göran Holmberg, Jalles TC Umeå sida vid sida efter 20 km. Foto: Leif Stening.



Martin Lundberg, Fredrika IK satte pricken över i:et i Umemaran, när ett 12 år gammalt personrekord rök.

Österlund mot klockan och om han hade öppnat för hårt. Följarna Hedelin och Lundberg var här tre och en halv respektive fyra och en halv minuter efter.

I damtävlingen öppnade Jenny Jansson, Kattisavans IIF friskt och slog följe med en klunga 3-timmarlöpare anförda av Mats Zetterlund, Vattudalens LDK och Patrik Norberg, A4 IF Östersund. Satsningen höll dock inte hela vägen, även om Jansson fortfarande var första kvinnliga löpare till Jalles spurtpris vid 29 km. Bakom jagade österbottniska Gun-Britt Svanström och Monika Gullström.

Herrloppet fick ändå en viss dramatik mot slutet. Vid 30 km hade Lundberg kommit ikapp och förbi Hedelin. Den senare tvingades bryta pga ljumskproblem vid 32 km. När Öster-



Debutant i Umeå 430 Per Sundström, Jokkmokks SK anger takten för veteranerna 488 Kenneth Svensson, Öbacka LK, 477 Urban Bengtson, Jalles TC Umeå och Gösta Blom, Maxmo IF, Finland.

lund passerade sin arbetsplats vid Volvo två km från mål började krampkänningarna smyga sig på och avståndet till Lundberg tenderade att krympa något. Österlund kunde dock löpa ohotad i mål som segrare på 2.34.33 och fick än en gång ta emot Umeå Energipris. Dagens bragd svarade dock tvåan Martin Lundberg för som efter många skadetyngda säsonger plötsligt sänkte sitt tolv år (!) gamla personrekord med fem minuter till 2.38. Tredje man i mål blev triathleten Clas Myrestam.

Monika Gullström tog slutligen hem den kvinnliga avdelningen efter en jämn uppgörelse med klubbkamraten i IF Kraft Närpes Gunbritt Svanström, 3.32 respektive 3.33. Gullström tog också hem slutsegern i Kvarken Marathon Cup och Handelsbankens vandringspris för alltid. Den

manliga motsvarigheten gick för fjärde gången till finske Ahti Honkola, totalt fyra i Umemaran.

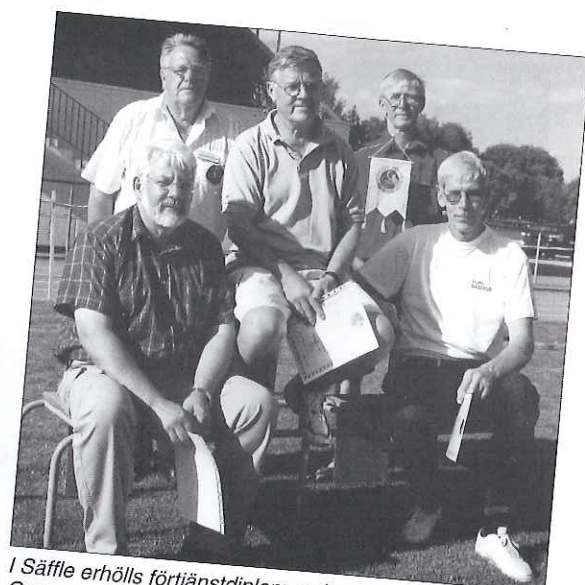
De flesta löpare såg ut att trivas i Umemaran. Ett bevis på detta vara att hela 14 personrekord slogs denna oktoberlördag. Loppets nestor Lars Forsberg, Spölands IF gjorde sin 22:a Umemara. Maj Hedberg, Fredrikshofs FIF genomförde sitt 75 maratonlopp i karriären. Ett rekord i en klass alldeles för sig själv bidrog Kalevi Saukkonen, Åbo, med som i Umeå inkasserade sitt 932:a lopp. Dagen efter bokfördes lopp 933 i Finland. Årets målsättning för denne sällsamma löpare var att hinna med 70 lopp innan nyår!!! Hängivenhet känns som ett alltför milt uttryck i detta sammanhang.

BESTÄMMELSER FÖR SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPETS PRESTATIONS- OCH FÖRTJÄNSTUTMÄRKELSER

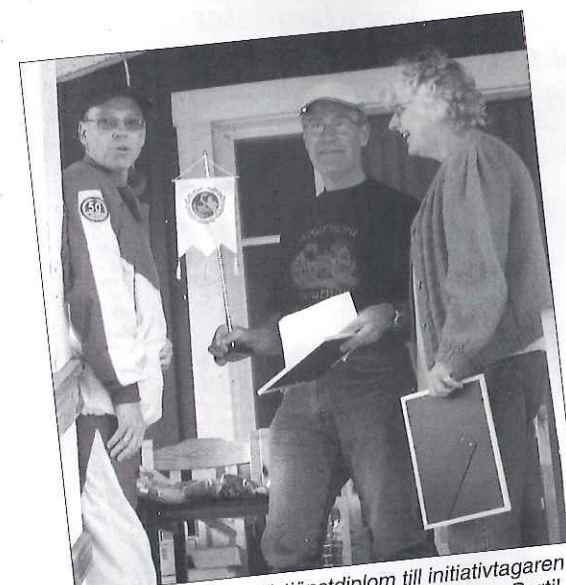
Svenska Marathonsällskapet utdelar utmärkelser, dels för idrottsliga prestationer och dels för förtjänstfulla insatser för maratonlöpnings främjande i allmänhet. Samtliga utmärkelser är f.n. kostnadsfria, förutom Vikingatrofén, för vilken avgiften är 300:-



Vid Kustmaran mottog Gert-Ove Olsson, Åke Johansson, Lars-Göran Olausson och Sixten Winberg Sällskapets förtjänstdiplom.



I Säfte erhöles förtjänstdiplom av Lars-Erik Johannesson, Gunnar Johansson och Åke Wilhelmsson (främre raden). I bakre raden syns Lars Engdahl och Thage Söljemo, som fick mottaga vårt förtjänststandar. Båda dessa har tidigare erhållit förtjänstdiplomet.



I Knutby utdelades förtjänstdiplom till initiativtagaren till Kolarmora Marathon, tillika tävlingsledaren Bertil Jansson och hans hustru Inger samt förtjänststandar till arrangörsföreningen Knutby IF.



Vid Bromölla Marathon fick tävlingsledaren Mats Lindblad tillsammans med Eva Westesson och Torsten Rosenqvist mottaga Sällskapets förtjänstdiplom.

För idrottsliga prestationer:

- Svenska Marathonsällskapets prestationsnål** tilldelas män och kvinnor som löpt maratonsträckan (42.195m) på tiden 3:30 respektive 3:55 eller bättre vid sanktionerad allmän tävling. Prestationsnålen översändes normalt vid nytt medlemskap, eller efter särskild anmälan till löpare som inbetalt fastställd medlemsavgift till Sällskapet.
- Svenska Marathonsällskapets märke i brons** tilldelas män och kvinnor som löpt ett maraton (42.195m) vid sanktionerad allmän tävling på tider som framgår av WAVA:s tabell. Märket översändes efter särskild anmälan till löpare som inbetalt fastställd medlemsavgiften till Sällskapet.
- Svenska Marathonsällskapets märke i silver** tilldelas män och kvinnor som löpt ett maraton (42.195m) vid sanktionerad allmän tävling på tider som framgår av WAVA:s tabell. Märket översändes efter särskild anmälan till löpare som inbetalt fastställd medlemsavgiften till Sällskapet.
- Svenska Marathonsällskapets märke i guld** tilldelas män och kvinnor som löpt ett maraton (42.195m) vid sanktionerad allmän tävling på tider som framgår av WAVA:s tabell. Märket översändes efter särskild anmälan till löpare som inbetalt fastställd medlemsavgiften till Sällskapet.
- Svenska Marathonsällskapets diplom** tilldelas löpare, som är medlem i Sällskapet och genomfört 5 sanktionerade maratonlopp på en tid som underskrider 5:30. Diplomet dateras den dag som det femte loppet genomförts. Ansökan skall ske på särskild blankett.
- Svenska Marathonsällskapets standar** tilldelas löpare, som är medlem i Sällskapet och genomfört 25 sanktionerade maratonlopp på en tid som underskrider 5:30. Maximalt sex genomförda maratonlopp per kalenderår räknas för denna utmärkelse. Standaret tilldelas endast medlem som varit medlem under den tid som täcker åtminstone de sista tjugo lopp i serien. Ansökan skall ske på särskild blankett.

- Svenska Marathonsällskapets statyett** tilldelas löpare, som är medlem i Sällskapet och genomfört 50 sanktionerade maratonlopp på en tid som underskrider 5:30. Maximalt sex genomförda maratonlopp per kalenderår räknas för denna utmärkelse. Statyetten tilldelas endast medlem som varit medlem under den tid som täcker åtminstone de sista fyrtiofem lopp i serien. Ansökan skall ske på särskild blankett.
- Svenska Marathonsällskapets glastrofé** tilldelas löpare, som är medlem i Sällskapet och genomfört 100 sanktionerade maratonlopp på en tid som underskrider 5:30. Maximalt sex genomförda maratonlopp per kalenderår räknas för denna utmärkelse. Glastrofén tilldelas endast medlem som varit medlem under den tid som täcker åtminstone de sista nittiofem lopp i serien. Ansökan skall ske på särskild blankett.
- Svenska Marathonsällskapets vikingatrofé** tilldelas löpare, som är medlem i Sällskapet och genomfört 20 sanktionerade maratonlopp i Sverige under 2000-talet på olika platser och med olika arrangörer på en tid som underskrider 5:30. Maximalt sex genomförda maratonlopp per kalenderår räknas för denna utmärkelse. Vikingatrofén tilldelas endast medlem som varit medlem under den tid som täcker åtminstone de sista femton lopp i serien. Vikingatrofén numreras i den ordning som ansökningar ankommer till Svenska Marathonsällskapet. Ansökan skall ske på särskild blankett. För denna utmärkelse erlägges en avgift av 300:-.

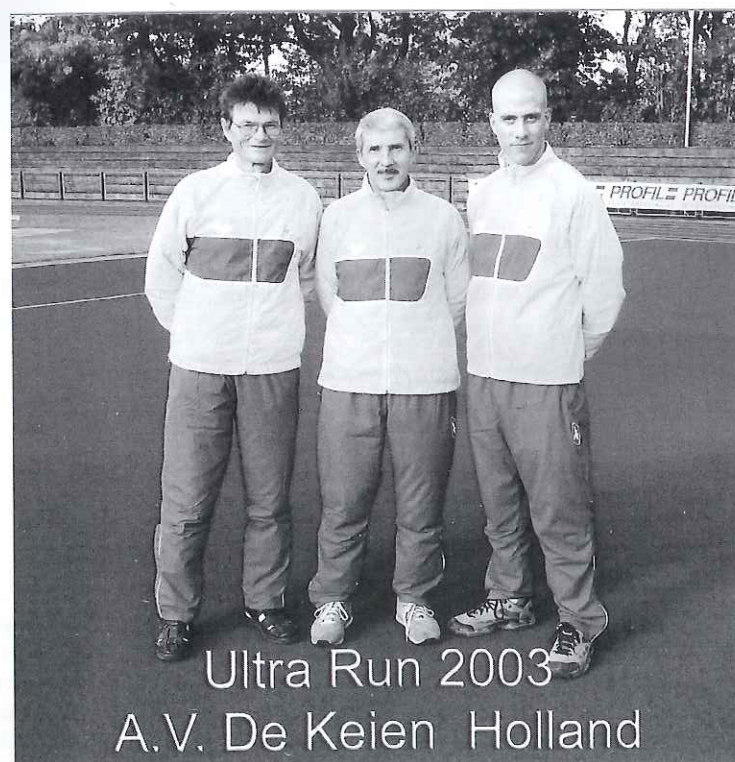
För förtjänstfulla insatser

Svenska Marathonsällskapet delar även ut olika typer av förtjänst- och hedersutmärkelser till enskilda personer, föreningar och organisationer, som arbetar på ett aktivt och skickligt sätt för utvecklingen av långlöpning i Sverige och då speciellt maraton. De olika utmärkelserna beslutas av styrelsen och utdelas vid lämpligt högtidligt tillfälle. Vilka som erhåller dessa olika utmärkelser redovisas som alla andra utmärkelser i verksamhetsberättelsen.

Leif Franzéns landslagsdebut vid 57 års ålder

VM I 24-TIMMARS ULTRALÖPNING

Eftersom det gick så bra för Leif på 24-timmars i Trollhättan i juli, i år, (totaltrea och näst bäste svensk med 189,724 km) blev han uttagen till landslaget i 24-timmarslöpning. Världsmästerskapen gick i Uden i Holland den 11-12 oktober. Kjell Ove Skoglund var lagkapten och skulle få ihop ett lag på minst 3, helst fler att ha som reserv.



Ultra Run 2003

A.V. De Keien Holland

Text: Gunilla Franzén.

Leif fick rådet att ladda med tiomila Bornholm runt, som gick på hans 57-årsdag, i slutet av augusti. Själv var jag inte i form, så jag skulle cykla med och pigga upp födelsedagsbarnet. Leif var inte så väl förberedd, han hade legat ganska lågt sen Trollhättan, så vid 70 km var han faktiskt beredd att bryta. Jag var inte förtjust i idén och förmådde honom att fortsätta. Motivationen blev bättre när han kom ikapp Robert Alnebring. Vi hade startat i strålande sol, men mot kväl-

len började det ösregna. Vid 90 km fick Leif öka takten för att hålla värmen och sista milen blev den snabaste. Robert hängde på och var några sekunder före i mål, (varför han inte kom med i resultatlistan i Marathonlöparen kan man fråga sig). Leif fick 10.46 som sluttid.

Efter tiomila blev det mycken träning för Leif, uppemot 14 mil/vecka fram till oktober. Jag tog ledigt och följde med i husbilen till Holland. Kjell Ove och Andreas Falk, som kommit

femman i Trollhättan, flög ner. De bodde hos en familj, i en villa invid banan och vi bodde i husbilen, bekvämt parkerad inom serviceområdet.

Kvällen före löpet var det festlig invigning på stadion med alla landslagen bakom sitt lands flagga. Hela världen var representerad, från Brasilien och USA i väst till Korea och Japan i öst. Svenska laget, med sina tre representanter, var minst. Rune Larsson och Kenny Wallström, Sve-

riges f.n. bästa ultralöpare, kunde tyvärr inte delta.

Lördagen den 10 okt. kl.14.00 gick starten från Udens stadion. Flera hundra startade sin långtur här för att gå i mål 24 timmar senare. Banan mätte 2,5 km och vid varje varvning lyste löparens namn, land och antal varv i neon, så det var lätt att följa ställningen. På stadion fanns förfriskningar och någon torr pasta, men varje land fick sitt eget bord inom ett serviceområde. På vårt bord hade killarna laddat upp med bröd, honung, cola och lite annat smått och gott. USA hade bord snett intill och där dignade det av läckerheter och vimlade av funktionärer.

Redan från början la man märke till några löpare, som verkligen löpte lätt och elegant, varv efter varv. Andra såg trötta ut redan från början. Andreas Falk var ensam om att gå

hela första varvet, då var han lyckligt omedveten om hur många varv han så småningom skulle vara tvungen att gå i stället för att springa. Leif joggade på, inte så fort, men inte heller några pauser utan varv på varv i drygt 6-tempo. Själv gick jag och la mig i husbilen vid 23-tiden och vaknade upp 6 på morgonen. Då var det riktigt kallt. Kjell Ove linkade något, han hade ramlat i samband med Spartholon, och kände nu av smärtor i benet och fick ta massage då och då. Leif luvsade på, men var var Andreas? Det blev jag snart varse, en vakt kom till mig och sa att jag måste väcka svensken, som låg och sov så gott i sjukvårdstältet. Sagt och gjort, det var bara att väcka ynglingen. För lagets skull måste han fortsätta, även om han hade ont i knät efter en långlöpning på löparband. Han fick pina sig upp och fortsätta, låg bland de sista med mindre än 10 mil.

Det var fortfarande många timmar kvar till 13.15, då det var dags att avbryta långa varven och enbart springa på stadion. Leif hann så gott som 80 varv, när nedräkningen på stadion började. Han kunde ta det lugnt, han hade klarat drömgränsen 200 km och gjort en lyckad landslagsdebut vid mogen ålder.

Kjell Ove gjorde 16 mil, Andreas 14 och det svenska laget hade Tjeckien, Slovakien samt Danmark efter sig i mål. Vann gjorde belgarna med ett lagsnitt på 26 mil! De tre bästa flickorna från Ryssland var inte mycket sämre med nästan 23 mil i snitt!

21 maj 2004 går VM i 24-timmars i Apeldoorn och det vore roligt om vi kunde få med ett svenskt lag till den tävlingen. Vi som inte platsar i något VM kan nöja oss med populära 24-timmars i Trollhättan den 19 juni.

VINN EN RESA TILL KARLSTAD MARATHON!

Ja, Du kan faktiskt vinna en resa till Karlstad Marathon, tillika veteran-SM, genom att värva en ny medlem till Sällskapet! I samband med sitt maratonlopp 18 september 2004 har IF Göta satt upp ett pris bestående av resebidrag (max 500:-) + hotellövernattning + gratis startavgift (totalt värde c:a 1200:-). Detta pris lottas ut bland dem som har värvat eller värvar minst en ny medlem under perioden 5 april 2003 - 29 februari 2004 (Obs. att värvningskampanjen har för- längts med två månader!). För varje värvad medlem får Du en lottsedel, som deltar i dragningen vid årsmötet i Kålleröd lördagen 6 mars 2004.

Den Du värvar måste ha betalat in medlemsavgiften, 250:-, så att den är registrerad senast måndagen 1 mars 2004. Påpeka gärna möjligheten för den Du värvar att även erhålla Ulf Johanssons löparbok "Att bli en bättre långlöpare" mot ett blygsamt tillägg på 30:-, som inte ens täcker porto- kostnaden.

De fem medlemmar som värvar flest nya medlemmar erhåller en garanterad vinst bestående av gratis startavgift till Karlstad Marathon. Vid lika antal avgörs vinnaren / vinnarna genom lott- dragning, som även denna äger rum vid årsmötet.

Samtliga medlemmar, förutom styrelsemedlemmarna, äger rätt att delta i värvnings- kampanjen.

Ställningen i värvningskampanjen kommer kontinuerligt att redovisas på vår hemsida och na- turligtvis i nästa nummer av Marathonlöparen.

Ställningen i värvningskampanjen 2003-11-21:

Barbro Bertilsson-Paraniak 4 (2)*

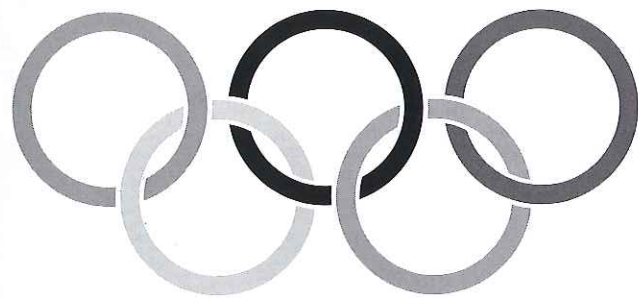
Hans Andersson 3 (4)*

Samt tio medlemmar som värvat en ny medlem.

Jan Lind

*Inom parantes anges antal värvade nya medlemmar som ännu ej betalat medlemsavgiften.

Medaljörer och samtliga svenska maratondeltagare i OS 1896-2000



Del 2, 1920 - 1936

Text: Åke Lutner

Antwerpen 1920

Efter ett åtta år långt uppehåll på grund av första världskriget kom OS-rörelsen åter igång. Den 22 augusti löptes maratonloppet. Distansten var 42 750 meter. 42 löpare deltog från 17 nationer. Av dessa fullbordade 33 stycken loppet.

1 Hannes Kolehmainen	Finland	2.32.36
2 Juri Lossmann	Estland	2.32.49
3 Valerio Arri	Italien	2.36.33
17 Gustav Kinn	Sverige	2.49.11
23 Rudolf Wählin	Sverige	2.59.23
28 William Gruner	Sverige	3.01.48
Hans Schuster, Sverige bröt.		

Loppet löptes i form av en vändpunktsbana. Det är ofta populärt för deltagarna då dessa kan tydligt se hur de ligger till. Finländaren Kolehmainen gick till spets vid 27 km och hade drygat ut sin ledning kraftigt vid 35 km. Alla trodde på defilerings, alla utom den urstarke estländaren Lossmann. Sista halvmilen attackerade han våldsamt och tog in avståndet till Kolehmainen

successivt. Han nådde dock inte riktigt ända fram. Finländaren hade sparat lite krut till sista kilometern. Det blev ny världsbästatid! Bronsmannen Arri kom i mål nära fyra minuter efter segraren.

Bland de svenska deltagarna lyckades **Gustav Kinn** (10.6 1895 - 31.10 1978) bäst. Han tävlade för IF Thor i Uppsala, en klubb som han blev trogen under hela sin långa och framgångsrika karriär. Kinn deltog i tre OS och vann 10 SM-maror 1917-1929. Han vann tre Kungsbackalopp, blev tvåa i Sporting Lifés maraton 1921, som var dåtidens storlopp. På grund av bristande löpförmåga kunde han inte hävda sig på kort långdistanslöpning, dvs 10-20 km. Kinn var känd för att disponera sina lopp utomordentligt väl och var jämnheten själv. Han fullföljde uppåt 70 maratonlopp under sin aktiva tid. Gustav Kinn arbetade som kontorist i Stockholm. Efter sin löparkarriär engagerade han sig som ledare och var synnerligen angelägen om att

maratongrenen skulle populariseras och utvecklas. Han tillhörde styrelsen i Älvkarleby SK 1929-36 och från 1936 var han ordförande i Fredrikshofs friidrottssektion och från 1940 i huvudstyrelsen. När Svenska Marathonsällskapet bildades våren 1952 var han en av pådrivarna och var dess revisor långt upp i 70-årsåldern. Han blev sedermera hedersledamot i Sällskapet och var den förste som erhöill Standaret för 25 fullföljda maror 1970. Han var en riktig trotjänare att sakna och minnas.

Den näst bäste svensken i Antwerpen var **Rudolf Wählin** (2.11 1887 - 21.4 1972) från Djurgårdens IF. Denne urdjurgårdares främsta merit var vinsten på SM-maran 1914. **Hans Schuster** (7.12 1888 - 10.6 1970) tävlade för Fredrikshofs IF. Han var mer trägen än lysande och sprang för att det var roligt (vem gör inte det?) och för att han trivdes så bra i kompisgänget Fredrikshof; löparklubben på modet och som "alla såg upp till"...

Paris 1924

OS-maran i Paris löptes den 13 juli och distansen var 42 195 meter. Även denna gång startade 42 löpare från 17 nationer. Av dessa bröt senare nio stycken.

1 Albin Stenroos	Finland	2.41.23
2 Romeo Bertini	Italien	2.47.20
3 Clarence DeMar	USA	2.48.14
8 Gustav Kinn	Sverige	2.54.33
21 Wallie Carlsson	Sverige	3.14.22

Loppet i Paris var ånyo en vändpunktsbana, en regel som kvarstod ända in på 1970-talet. Från och med detta OS har sedermera också distansen varit 42 195 meter. Finländaren Stenroos är den hittills äldste maratonsegraren med sina 35,5 år. Han kontrollerade loppet fullständigt och fick en bekväm resa i "första klass". Däremot var det en hård strid om silver och brons mellan Bertini och legenden DeMar i ett synnerligen namnkunnigt fält med storheter som Sam Ferris, El Ouafi, Juri Lossmann...

Placeringsmässigt gjorde **Kinn** en fin insats, men tiden kunde ha varit bättre om det inte varit för den kvalmiga luften och tryckande hetten. Den andre svensken i loppet var **Wallie**

Carlsson (20.5 1897). Hans riktiga förnamn var Henning Waldemar, men kallades bara "Walle". Han var en svensk-amerikan och representerade svenska gymnastikklubben Posse i Boston, USA. Senare i Sverige tävlade han för Hallsta IK. Han var ingen större talang och mer än nöjd att få delta i ett OS, ett nöje som inte är så många förunnat.

Amsterdam 1928

Maratonloppet vid detta OS löptes den 5 augusti. Startfältet bestod av 57 löpare från 23 nationer. Av dessa kom 46 i mål.

1 Boughera El Ouafi	Frankrike	2.32.57
2 Manuel Placa	Chile	2.33.23
3 Martti Marttelin	Finland	2.35.02
25 Gustav Kinn	Sverige	2.47.35
Axel Elofs, Sverige bröt.		

Sitt idrottslivs ögonblick uppnådde franskalgeriern El Ouafi, när han skar mållinjen 26 sekunder före den envise chilensen Placa. Löparlandet Finland bokförde ännu en medaljör i överraskningen Marttelin. I sitt tredje raka OS (och sista) räckte inte längre 33-åriga **Kinn** till i den allt

hårdare internationella konkurrensen. Den andre svenske i loppet var Axel Elofs (20.11 1903 - 2.10 1983) från Leksands IF. Han var den förste och hittills ende mas i OS-marans historia. Elofs tvingades bryta loppet.

Los Angeles 1932

Maratonloppet löptes den 7 augusti. Endast 29 deltagare från 15 nationer kom till start. Av dessa löpare kom 20 i mål.

1 Juan Carlos Zabala	Argentina	2.31.36
2 Samuel Ferris	Storbritann.	2.31.55
3 Armas Toivonen	Finland	2.32.12

Ingen svensk deltagare.

Argentinarern Zabalas seger var synnerligen rättvis. I detta jämna lopp vågade han löpa offensivt med risk att ta slut. Det höll på att sluta illa när han kroknade och britten Ferris brutalt närmade sig bakifrån. Denne kom dock inte helt ikapp. Ytterligare ett finländskt glädjeämne noterades genom bronsmedaljören Toivonen. Nämnas kan att Zabala är tidernas yngsta maratonsegrare i olympiska spel. Han fyllde 21 år ett par månader efter loppet.



Henry Palmé går i mål som segrare i Sporting Life's Marathon i London.

Forts. sid 26.

BERLIN MARATHON – IMPONERANDE SIGHTSEEING- LOPP!

Text och foto: Gar Garåsen
Översättning: Jan Lind



Tio svenska deltagare samlade utanför sightseeingbussen: Sylve Björkman, Hans-Göran Nyhlén, Leif Svensson, Ingegerd Öberg, Dieter Schneider, Ulf Ring, Evert Harrysson, Lars Sundström, Jan Karlsson och Eva Tibaud. (tyvärr är namnen ej i ordningsföljd och red. känner endast igen Sällskapets medlemmar, Ingegerd, Leif och Ulf.)

Det första Berlin Marathon arrangerades 13 oktober 1974, då 244 löpare fullföljde och under de påföljande 29 åren har antalet löpare kontinuerligt utökats till årets 36000. Minst tid att njuta av dessa sevärdheter hade kenyanen **Paul Tergat**, som klocka-

des för 2.04.55, nytt världsrekord. Medaljkravsgränsen sex timmar gav gott om tid både att beundra sevärdheterna och lyssna på orkestrar och åskådares glada hejarop. Det motiverade! Berlin Marathon är ett mycket välarrangerat lopp med många

36000 löpare från 91 nationer mötte hela spektrat av stadens sevärdheter i 30-årsjubileumsloppet från starten vid Siegessaule, via John F. Kennedys Platz, Kurfürstendamm, Nationalgalleriet, Staatsbibliothek, Berliner Rathaus till målgången vid Brandenburger Tor.

vätskestationer, ordentligt markerad bana och hjälpsamma funktionärer. De omkring hundra norska och svenska löpare, som reste på vår gemensamma resa fick ökade kunskaper om denna vackra stad och förnyad löpsinspiration till framtida maratonlopp.

Växjö Marathon

Lördagen den 18:e okt, arrangerade Växjö Löparklubb för tionde året Växjö Marathon.



Reima Hartikainen springer i mål som överlägsen segrare på nytt personrekord 2.35.16



En väl samlad klunga med Gunnar Bergmark (53) och Mikael Bergqvist (154) i spetsen.



Stig Söderström avslutar som vanligt loppet med en intensiv spurt.

Text: Lars Thorstensson

I fjol sammanföll tävlingsdagen med årets första snöfall, i år var vädret betydligt gynnsammare för långlöping. 10-årsjubileet kunde firas med ett rekordstort antal deltagare. 224 löpare fanns med vid startlinjen och 210 fullföljde loppet. Herrklassen vanns av Reima Hartikainen, IFK Skövde, som efter ett väl-disponerat lopp kom i mål på tiden 2.35.16. Tidigare i år vann Reima Bromöllamarian och kunde nu kapa 3,5 minuter på segertiden därifrån. Tvåa blev smålänningen Carl-Johan Olofsgård, som tävlar för Hässelby, och trea kom Elis Bengtsson, Malung. Under halva loppet hölls ledningen av Jan Svensson, IF Kville, som dock bröt loppet pga fotskada. I damklassen segrade Ulrika Linge, IF Akele, som med tiden 3.12.28 nådde en av de bästa tiderna i loppets historia. Efter den överlägsna segrarinnan var det tätt mellan de följande löparna. Birgitte Munch-Nielsen, Köpenhamn var tvåa strax före Anette Kroon, Laholm. Växjö Marathon, som jämte Ölands-maran utgör de två småländska marathonarrangemangen, var i år även distriktsmästerskap för smålänningarna.

Stockholm Road Runners Club LÖPARRESOR 2004

- **Prag-Halvmarathon 20 mars**
- **London Marathon 18 april**
- **Prag Marathon 23 maj**
- **Berlin Marathon 26 september**
- **New York City Marathon 07 november**
- **Lissabon Marathon 05 december**
- **Sylvesterloppet Sao Paulo 31 december**

Information:

Hemsida: www.marathon.se/srrc
Kontakt: Stockholm Road Runners Club, Box 446, 18426 Åkersberga,
Tel: 08-54066948, Fax: 08-54066949,
E-mail: srrc-sweden@swipnet.se
NYHET: Ronhill får en hemsida 04-02-01: www.ronhill.se

MIN VÄG TILL MEDLEMSKAP I SÄLLSKAPET

Del 4 av 4

Under mina första tjugo levnadsår var jag inte ett dugg intresserad av att tävla i löpning, och inte heller av löpträning som motion. Det var väl kanske inte så konstigt, när man blev fränsprungen på 60 meter och inte orkade hänga med orienterarna speciellt länge. Varför då tävla i löpning när talangen saknas? Inte heller var jag intresserad av att utöva eller tävla i någon annan konditionsidrott. Visserligen använde jag cykeln (oväxlad och tungtrampad) som transportmedel vart jag än skulle och älskade långa cykelturer, mestadels i lågt tempo för upplevelsens skull.

Text: Åke Lutner

Men det roligaste var fotboll och alla bollspel som blev min ungdomspassion. I de övre tonåren blev det en hel del styrketräning för att förbättra fysiken (numera har jag ett annat kropps-ideal) och passade då på att vinna ett knippe JDM-medaljer i tyngdlyftning, stavhopp och stående höjd- och längdhopp. Det var mest på skoj och utan specialträning. Jag ville bara spontanidrotta och ha kul och testa så många olika sporter som möjligt och även boxning icke utan framgång. Frånsett pojkdömmarna om allsvenskt spel i Djurgården och proffs i Real Madrid, hade jag inga ambitioner att bli stjärna i någon individuell idrott; för det krävs tränare och tidig specialträning. Med andra ord: Om jag skulle tävla så ville jag kunna nå internationell klass, och att träna för att bli distriktsmästare eller exempelvis komma bland de 20 bästa i Sverige lockade mig aldrig.

Under 1965, som 20-åring, hände mycket och jag fick nya värderingar. Från att tidigare tagit hälsan för givet blev jag djupt tacksam att jag fått vara frisk och stark, när man upptäckte sjukhuseländet och att så många människor var sjuka och han-

dikappade på olika sätt. Är man inte sjuk så måste man se till att förebygga eventuella sjukdomar, och därför blev jag vegetarian. Att livet går så mycket lättare om man slipper slösa onödig energi och pengar på sina krämpor. Motionera tänkte jag fortsätta att göra: cykla, promenera, gå i trappor och aldrig ta hissen o.s.v. Men! – **Aldrig mera tävla med ett undantag**

På våren –65 ryckte jag in i lumpen (I13, Falun) och såg det som en plikt mot fosterlandet. Jag hade inga problem att hänga med på marscherna och cyklingarna, men i ter-räng-löpningarna blev jag långt efter. Det tog jag med jämnmod, eftersom jag ändå aldrig skulle bli tävlingslöpare. Inte heller inspirerade militärlivet mig till att bli uthållighetsidrottare, inte för att jag var lat eller rädd för tröttheten. Nej, jag var bara ointresserad. Däremot var jag ganska idrottsintresserad och lusläste sportsidorna, nagelfor alla serietabeller och höll reda på rekorden i alla sporter; speciellt friidrottens.

.....**Undantaget**, och sista tävlingen alltså – **för evigt** – var **DM i tiokamp** på Koppavallen i Falun sommaren –65. Någon specialträning var

jag inte intresserad av att genomföra, bara testa och uppleva, och därefter leva behagligt resten av mitt liv utan de plågsamma och patetiska tävlingstesterna i olika idrotter, helt utan förberedelser. Jag fullföljde alla grenar men kom sist; dock 2:a (bästa grenplacering) på 1500 m med 4.52; mina övriga tider blev 12.4 och 58.0 på sprintersträckorna. Löpningarna var kanske inte i och för sig så roliga med maximal mjölksyra, stenhårda öppningar, svidande slemhinnor och blodsmak i mun på femtonhundra. Det roliga var snarare att jag fick tre sluttider noterade och en slutgiltig bekräftelse på hur dålig och talanglös jag var ... men en utgångspunkt i alla falltrots allt. **Nu kände jag något ... upptäckte något ... som aldrig tidigare; tävlingslöpning var ju roligt och intressant. Hur bra kan jag bli om jag börjar löpträna?** Är det mödan värt? Nej!? Ja?! Jo, jag vet att de ett år yngre Anders Gärderud, Ulf Högberg, Kurt Olausson, Ingemar Bergqvist sprang över en minut snabbar under året på 1500 meter.

Kan jag kanske hävda mig på 5000 och 10000 meter? På maraton? Är jag för gammal? Det var många tankar som cirkulerade i huvudet.

Jag avskräcktes dock inte och blev efter dessa tre lopp intresserad av löpning och nyfiken på hur bra jag kunde bli med järnhård satsning under flera år. Mitt enda tvivel var att jag kanske ändå inte skulle kunna uppnå mitt löparmax, eftersom löparsatsningen skedde fyra år för sent, men ...

Nu blev de militära fysiska övningarna roliga och motiverande, och jag sprang och åkte extra rundor för att få mer träning. Dessutom avlastade jag många utmattade kompisars packningar för att bli starkare, och blev betraktad som en "stälman och konditionsfenomen" och självkänslan växte liksom beslutsamheten och målinriktningen.

Den 30/9 –65 var planeringen klar, analysen av löpningens alla krav likaså och även kroppen redo att "tjänstgöra" dagen efter. Under det första löparåret blev det omväxlande 7 – 12 mil / vecka med kvalitativt innehåll och några tävlingstester, bl.a 4.22 på 1500 meter med bibehållen träning dagarna före. Det gladdes och stärkte mig i anden. Eftersom **mitt mål var att bli världens bästa långdistanslöpare** om 10-20 år, blev jag heltidslöpare från 1/10 – 66 med 14 löppass och över 20 mil per vecka. Dessutom med ytterligare en målsättning i bagaget, nämligen att **tävlingslöpa** och satsa hårt hela livet på 1500 meter t.o.m maraton **för att slå så många rekord som möjligt**. Jag upptäckte och upplevde löpträningen som en livsfilosofi som det inte fanns någon anledning att sluta med på grund av hög ålder. Dessutom var det skönt och en fördel att slippa tränare, och att alltid kunna springa hemifrån för att spara tid, liksom den underbara frihetskänslan att vara oberoende av redskap och slippa krånglet med vallning och skidor och lagning av cykelslangar. Vidare kunde ännu en dimension förnimmas under löpturerna; att den **skönaste löpkänslan var att springa snabbt. Jag hade hittat hem och funnit min kärleksgudinna.**

Eftersom jag aldrig någonsin varit skadad så existerade inte detta begrepp i min vokabulär; därav min blåögdhet. Hur gick då min träning? – Tack, **utmärkt de första tre må-**

naderna, men därefter **pajade båda hälsenor**na – och **min tänkta elitkarriär var över**. På grund av otålighet och bristande omdöme blev hälseneskadorna kroniska, och inte så mycket bättre efter operationerna 30 år senare. Visst har jag fortsatt att löpträna/tävla utan att klaga alltför mycket, men det är självklart att det hade varit roligare om man kunnat göra sig själv full rättvisa. Men som bekant kan man aldrig få allt här i livet.

Eftersom jag bodde i Stockholm i slutet av 60-talet och fick veta att ett maratonlopp skulle arrangeras på Stockholms Stadion 8 juni 1968, anmälde jag mig och klev in genom grinden och mötte en ny värld. Där syntes **Arild Cronstrand** joggande med de tunna rödvita Pumaskorna, och han svarade glatt att han gjort 2.48. I omklädningsrummet, på massagebänken låg, vilade, **Thedde Jensen**, som påstod att lagtempocykel och maratonlopp är världens hårdaste sporter, och det gjorde mig inte mera optimistisk. Där fanns också träningsnarkomanen **Garry Johansson**, som stod i valet och kvalet om vilka skor han skulle välja.

Trettio rastlösa löpare radade upp sig på Stadion och jag igenkände **Chris Wade, Erik Östbye, Bo Nordqvist, Lars Källberg, Sture Gustafsson, Walter Berggren** m.fl. I mål kom de i nämnd ordning med undantag för Lasse, som bröt loppet. Själv var jag dåligt förberedd med för lite löpträning med omväxlande cykling och gång. Vid 5 km stannade klockan på lovande 19.13, men tappade lite fart fram till milmärket (39.16); jag skymtade Arild och hoppet levde. Hela 21 min. tog nästa halvmil och benen blev allt tyngre och hälsenorerna mer ömma. Skall jag bryta? 1.21 vid 20 km stimulerade en fortsättning, men följande halvmil på 22.30 tog udden ur mig, men hjärnan ville fram till magiska 30 km, som gav 2.08.46. Ungefär där tvingades jag bryta min premiärmara. Min fortsatta maratonkarriär var lika osäker som väderleksrapporten.

Eftersom jag slog tävlingscyklister vid kompanimästerskapen i cykling 6 mil med packning på tunga regementscyklar, var det frestande

att kontakta cykelklubben och börja tävlingscykla, men jag var ståndaktig och föll aldrig för frestelsen utan kämpade vidare med skadorna och löpningen. Det skulle för mig vara en degradering och inte lika stor utmaning, livs- och idrottskänsla – **hellre medelmåttig löpare än toppcyklist**. Som alternativträning till löpning duger dock cykling gott. Min löpträning knagglade på och stundom kändes senorna bättre under löpning, men tyvärr lika stela igen på morgonen. Hopplöst! En ljusstrimma i mörkret var ändå min nya anspråkslösa inställning och tacksamhet att jag trots allt kunde springa, om än med lite värk. Dessutom var det ju roligt också, och man får nya värderingar med tid och (dyrköpt) erfarenhet.

Från 1969 började jag tävla för den nystartade hälso- och löparklubben **Solvikingarna**, mycket därför att jag var vegetarian. Den som jag först kom i kontakt med i min nya klubb var **Harry Ericson**, som tillsammans med **Erik Östbye** och **Bengt Andersson** var de mest drivande inom friidrottssektionen. Harry, f.d. tävlingscyklist i CK Antilopen, Norrköping, maratondebuterade vid SM i Malmö 1968 med för alla förbluffande 2.42 (när han inväntades på c:a tre timmar) och en 25:e plats, endast 18 min. efter segrande **Chris Wade**. Vem annars?

Harry var oerhört entusiastisk och glad som en speleman och siktade på elittiden 2.35 till sommaren och närma sig förebilden Östbye.

Tack vare Harry fick jag vetskap om Sällskapet som gav ut en intressant medlemstidning, som jag måste ha enligt Harry, men först måste man bli medlem och fullfölja ett maratonlopp.

Dessutom klara 3.30 för att erhålla Sällskapets märke, förgyllt och i blå emalj. Det lät onekligen intressant.

Från min olyckliga Förbundsmara på vägarna i Lill-Jansskogen, som förresten Sällskapet arrangerade tillsammans med SFIF, har det nu gått ett år, när jag återigen gör ett nytt försök i **Sällskapets egen mara: Förbundsmarathon**. Denna gång med start och mål vid Turebergs IP. Nu var jag lite bättre löptränad och

Forts. sid 26.

Berlin 1936

Det olympiska maratonloppet gick den 9 augusti. 56 löpare från 27 nationer kom till start. Av dessa fullbordade 42 löpare distansen.

1	Kitei Son	Japan	2.29.19
2	Ernest Harper	Storbritann.	2.31.23
3	Shorya Nan	Japan	2.31.42
10	Thore Enochsson	Sverige	2.43.12
13	Henry Palmé	Sverige	2.46.09

Japanen Sons segermarginal skrevs till över två minuter. Tiden var samtidigt nytt olympiskt rekord. Son hade specialtränat i tre månader på Berlins gator för att vinna detta lopp. Han hade ett löpsteg som 1500-meterlöpare skulle avundas. Son ledde dock inte loppet från start till mål. Omkring halvmilen före mål kom Son ifatt ledande Zabala som strax därpå bröt. Då var segern i praktiken klar. Bakom gjorde Harper och Nan upp om de övriga medaljerna. Finland bekräftade ånyo sin toppbred med placeringarna 4-5-9.

Sju minuter från sjätteplatsen kom bäste svensk i mål i detta dittills kvalitativt bästa OS-mara. Tionde man i mål var **Thore Enochsson** (17.11 1908) tävlades för IK Ymer i Borås. Han började sin idrottskarriär som skidåkare och boxare i Frösö IK, men övergick till långdistanslöpning, sin tunga kropp till trots. Han var en obändig kämpe som kunde ta ut sig totalt. Han tävlade senare för Fredrikshof, Matteuspojkar och Linnéa. Enochsson vann den tidens stora



Thore Enochsson vinner Stockholmsloppet 1935 och därmed vandringspriset för alltid.

svenska lopp Stockholmsloppet 25 km åren 1933-36.

Den andre svensken Henry Palmé (4.9 1907 – 2.6 1987) representerade Fredrikshofs IF. Han älskade att cykla till och från sitt målarjobb. Grundkonditionen lades också via orientering och terränglöpning. När han tog sitt

tionde (nio i rad) svenska maratonmästerskap 1944 som 37-åring, blev han något av en legend. Han tangerade därmed Kinns SM-rekord. Palmés största segrar tog han onekligen i London 1938-39 vid Sporting Life's Marathon. På äldre dagar blev han ledare och ordförande i sin kära klubb....

hade dessutom varannan söndag gått fyra timmar på väg, men skulle detta räcka? Att löpa bekvämt varje mil på 42 min. i jämn lunk under tre timmar skulle jag väl kunna, men det var inte så intressant för mig. Nej, på löparbanan har jag aldrig haft tålamodet och endast levt i nuet och njutit av farten och lidit ... sackat när klubban kommer, som om det varit under min värdighet att umgås med "sölkorvarna" under första milen....

Min tes bekräftas och första milen på 37.19 och 1.15.30 vid 20 km, 1.33.52 vid 25 km och 1.57.45 vid 30 km – men åtminstone en kompis hade jag kvar från de första kilometrarna: **Björn Björnsson**, som nu sviker mig och lämnar mig åt mitt oblida öde och glider ifrån.. i mål på 2.50...medan jag min stackare, stel som en pinne, behöver 47 min. från tredje till fjärde milen och något oanständiga 20 min. på de sista 2.2 kilometrarna. Sluttid: 3.35.53 (inkl. ett

stående samtal med Erik och Karin Östbye 150 meter från mål).. Vid prisutdelningen beundras segrande Chris Wade för lysande 2.17, och även trean 48-åriga Erik Östbye på 2.23 får många varma applåder. Själv rensar jag bordet på all information om Sällskapet och ber att få alla tidigare utkomna nummer av "Marathonlöparen" hemsänt. Jag lovar då **Olle Wallin** att betala medlemsavgiften omgående. **Så gick det till, och så enkelt var det.**

RESULTAT

Comrades Marathon 89 km

2003-06-16

Peitermaritzburg-Durban, Sydafrika

Män			
1	Fusi Nhlipo	Sydafrika	5.28.52
2	Oleg Kharitonov	Ryssland	5.31.41
3	Joseph Molaba	Sydafrika	5.31.56

Svenska deltagare			
549	Ulf Andersson		7.23.02
5126	Anders Eliasson		9.56.32

Killingi Marathon 2003-07-05

Killingi AIF

Män			
1	Mikael Berg	Riviera FI Piteå	2.52.45
2	Arto Rantanen	Enhörna IF	2.55.47
3	Christher Svensson	Växjö LK	3.05.33
4	Erik Hamrén	Killingi AIF	3.12.26
5	Nils Sunna	Nedre Soppero IK	3.33.26
6	Tony Hedlund	Luleå LDK	3.44.26
7	Carl Boström	Jalles TC Umeå	4.12.42
8	Roland Nilsson	Mainers RC Kiruna	4.25.35
9	Börje Karlsson	Mainers RC Kiruna	4.35.19

Kvinnor			
1	Mariann Hamberg	Målarö SOK	3.47.06
2	Marit Ellen Siri	Kirkenes IL, Norge	4.19.34

Totalt fullföljande: 11

Ölands Marathon 2003-07-19

Högbys IF, Löttorp

Män			
1	1M40 Anders Karnfält	FK Studenterna	2.45.17
2	1M35 Niklas Wikner	Tranås AIF	2.45.43
3	1M23 Peter Vail	Kvarnsved. FIK	2.51.03
4	2M40 Sören Forsberg	IF Start	2.55.35
5	2M35 Jonas Håkansson	Kyrkhults SK	2.59.24
6	3M40 Mats Hammerin	Borlänge LK	3.09.05
7	3M35 Johan Högström	Kalmar RC	3.15.20
8	1M55 Björn Sunesson	Majornas IK	3.18.32
9	2M23 Per-Åke Rosvall	Högbys IF	3.20.40
10	3M23 David Lindström	Uppsala	3.21.41
11	1M45 Anders Liif	Norrköping	3.24.16
12	1M65 Jörgen Larsson	IFK Västerås	3.26.07
13	4M23 Shahab Salemy	USA	3.28.02
14	4M40 Bengt Göransson	Falu IK	3.28.19
15	2M45 Lars Sanden	Kalmar	3.33.02
16	1M50 Bert Petersson	Malmö	3.35.17
17	2M50 Göran Lennström	Hultsfreds LK	3.37.16
18	5M40 Gunnar Bergmark	Växjö LK	3.37.27
19	5M23 Jesper Ericsson	Stockholm	3.39.44
20	4M35 Tony Zetterström	Mållila Mörl. Ski	3.40.48
21	6M40 Lars Andersson	Storådalens SK	3.41.58
22	3M50 Magnus Wallander	Bromma	3.43.25
23	2M65 K-J Lundström	IF Åland, FIN	3.45.00
24	3M45 Åke Bengtsson	Elmhults SC	3.48.02
25	7M40 Anders Ström	Malmö	3.48.42
26	6M23 Steen Sjögren	Danmark	3.49.36
27	1M60 Frank Brodin	Solvikarna	3.50.28
28	4M45 Tord Blucher	Storådalens SK	3.51.02
29	8M40 Farzad Pakzad	IK Stern	3.51.03
30	7M23 Björn Tibbelin	Växjö	3.52.17
31	5M45 Kent Mattsson	Gråbo	3.53.44
32	4M50 Ernst Knutsen	Solvikarna	3.55.31
33	6M45 Kent Andersson	Kisa SK	3.58.16
34	2M55 Nils-Olof Nilsson	Team Blekinge	3.58.22
35	3M65 Göte Ivarsson	Tibro AIK	4.04.19
36	3M55 Kjell Hågestad	IFK Borgholm	4.07.43
37	7M45 Jan Hallden	IF Saab	4.12.26
38	8M23 Erhard Flitenborg	Danmark	4.15.07
39	9M40 Caj Gauffin	Västervik	4.19.36
40	4M55 Lars Agnezon	Kungälv	4.22.56
41	10M40 Pär Persson	Sköndal	4.28.07

42	2M60 Jochen Tröger	Högbys IF	4.33.56
43	3M60 Stig Söderström	Kvarnsved. Golf	4.36.47
44	11M40 Stefan Larsson	Västerås	4.38.11
45	5M50 Larry Herbertzon	IF Rigor	4.39.54
46	8M45 Ingo Beyersdorff	Vi som springer	4.41.01
47	4M65 K-G Nyström	Vi som springer	4.42.57
48	6M50 C Svedestam	Bäckaskolan	4.44.39
49	7M50 H-I Lindeskow	Hargs BK Runn.	4.49.37
50	9M23 A Lindholm	Södertälje SK	5.05.54

Kvinnor			
1	1K35 Malena Jönsson	Ljunby FIK	3.40.43
2	1K40 S Johansson	Växjö LK	3.50.33
3	2K35 Eva Smedberg	Spring Girls	3.52.49
4	1K23 Viktoria Johnsson	Stranda LK	3.54.24
5	3K35 Susanne Holm	Mållila Mörl. Ski	3.59.21
6	1K45 Monika Stavem	Örebro AIK	4.05.13
7	4K35 E Tollemark	Skogsluff. OK	4.17.37
8	5K35 Karin Beyersdorff	SK Kexholm Åse.	4.24.08
9	2K45 Siv Herbertzon	IF Rigor	4.39.53

Totalt fullföljande: 59

Sydney Marathon 2003-09-14

Australien

Män			
1	M/1 Oswald Revelian	Tanzania	2.26.01
2	M/2 Paul Arthur	Australien	2.31.28
3	M/3 Jeremy Horne	Australien	2.33.27

Svenska deltagare			
166	M50/12 Jan Paraniak	Sverige	3.25.44
488	M50/36 Stig Åsberg	Sverige	3.56.39
645	M60/11 Sten Johansson	Sverige	4.10.50
758	M/212 Robert Isaksson	Sverige	4.21.49
787	M30/310 Per-Åke Sköld	Sverige	4.25.22
846	M30/326 Tord Magnusson	Sverige	4.34.04
872	M60/17 Lennart Olsson	Sverige	4.37.06
1029	M30/372 Lars Kvist	Sverige	5.08.23

Kvinnor			
1	K/1 Tausi Juma	Tanzania	2.46.25
2	K/2 H Verity Tolhurst	Australien	2.58.58
3	K/3 Karen Ryan	Australien	3.05.59

Svenska deltagare			
162	K50/9 Monica Udd	Sverige	4.26.56
219	K50/14 Carin Svensson	Sverige	4.49.19
224	K40/45 Barbro Paraniak	Sverige	4.52.59

Fullföljande löpare: cirka 1600
Hemsida: www.sydney-marathon.org

Trondheim Marathon Thorleif Rekkebos

Minnelöp
2003-09-14

Norge

Män			
1	M/1 Helge Hafsås	Norge	2.41.43
2	M40/1 Ole A Schlytter	Norge	2.50.42
3	M/2 Tom Rune Lian	Norge	2.54.20



En kvartett jämtar – Mats Zetterlund, Göran Ingebrand, Birger Karlsson och Staffan Gagnelid. Foto: Gar Garåsen.

Svenska deltagare			
13	M55/1 Mats Zetterlund	Vattudalens LDK	3.07.52
14	M40/4 Staffan Gagnelid	Vattudalens LDK	3.09.49
19	M50/6 Birger Karlsson	Vattudalens LDK	3.12.32
46	M50/13 Göran Ingebrand	Jämtlandspolisen	3.57.37

Fullföljande löpare: 59
Hemsida: run.to/Trondheimmaraton

Århus City Marathon 2003-09-14

Danmark

Män			
1	Peder Trolborg	Danmark	2.27.16
2	Mark Linder Pedersen	Danmark	2.45.50
3	Mikael Andersen	Danmark	2.47.46

Svensk deltagare			
218	Lennart Skoog	Stenungsunds OK	4.03.02

Fullföljande löpare: 369

Wachau Marathon 2003-09-14

Österrike

Män			
1	M/1 John Rotich	Kenya	2.12.32
2	M/2 Stanislaw Lazysta	Ukraina	2.24.06
3	M/3 Jozsef Szabo	Ungern	2.24.58

Kvinnor			
1	K/1 Olena Rozhko	Ukraina	2.52.48
2	K/2 Ingrid Eichberger	Österrike	2.53.39
3	K/3 Judit Demetrovics	Ungern	3.11.12

Svensk deltagare			
x	K50/2 Lena Lindberg	Hestra IF	4.17.53

Fullföljande löpare: 1051

Berlin Marathon 2003-09-27

Tyskland

Män			
1	Paul Tergat	Kenya	2.04.55
2	Sammy Korir	Kenya	2.04.56
3	Titus Munji	Kenya	2.06.15

Svenska deltagare totalplaceringar			
34	Runar Höiom	Allingsås IF	2.21.59
42	Frederik Svanfeldt	Hässelby SK	2.25.58
100	A Gabriellson	IK Ymer	2.35.01
172	Måns Höiom	ej uppgift	2.39.50
189	Stefan Ulmestål	Team Blekinge	2.40.38
190	Mattias Carlsson	IK Kville	2.40.38
219	Göran Sander	FK Studenterna	2.41.59
259	Mikael Palmgren	Sapa	2.43.18
263	Anders Karnfält	FK Studenterna	2.43.26
323	Jörgen Nilsson	ej uppgift	2.45.21
470	Federico Hernandez	Solvikarna	2.49.08
872	Jonas Bengtsson	GF Idrott	2.56.07
958	Martin Serrander	SRRC	2.57.04
1200	Pål Thornberg	SRRC	2.59.03
1207	Marcus Nilsson	FK Studenterna	2.59.07
1268	Patrik Karlsson	Team Skavsåret IF	2.59.36
1430	Sven-Bertil Jönsson	IFK Halmstad	3.01.40
1568	Lars-Åke Engdahl	GF Idrott	3.03.34
1885	Björn Sennersjö	IK Jarl Rättvik	3.06.54
1988	Håkan Lindberg	Simrishamn AIF	3.07.54
2064	Emil Mattsson	Majornas IK	3.08.31
2191	Tony Marklund	Running Wild	3.09.36
2496	Kristen Svantesson	Hilti	3.12.12
2647	Anders Persson	GF Idrott	3.13.23
2675	Eddy Hultgren	Team Blekinge	3.13.37
2781	Lars Bengtson	TV Teufen	3.14.25

2967	Bengt Svensson	Alkvetterns IF	3.15.48	17097	Håkan Olovsson	Bodens SK	4.08.35	30145	Johan Lindstedt	ej uppgift	5.33.45
2993	Anders Lili	ej uppgift	3.15.50	17227	Rolf Palmqvist	Höganäs Energi	4.08.58	30243	Lasse Sonesson	Busso IF	5.36.59
3083	Mats Gustavsson	A2 Acoustics	3.16.26	17347	Ingemar Mattsson	ej uppgift	4.09.21	30298	Arne Mårtensson	SRRC	5.38.53
3210	Krister Henriksson	ej uppgift	3.17.15	17374	Stefan Karlsson	Finspångs AIK	4.09.29	30334	Karl Karlsson	Team Blekinge	5.40.27
3303	Michael Jarl	Foss Tecator	3.17.52	17856	Sven Holmgren	ej uppgift	4.11.17	30455	Safet Redzepovic	NetConnection	5.44.54
3366	Björn Videfors	GF Idrott	3.18.20	18093	Jan Karlsson	ej uppgift	4.12.02	30470	Kennet Lövgren	ej uppgift	5.45.26
3373	Curt Sandberg	Arlanda-Märsta SK	3.18.25	18229	Mats Osbäck	ej uppgift	4.12.30	30480	Lennart Noren	SRRC	5.45.49
3478	Kenneth Rosengren	LK Myran	3.19.03	18271	Lars-Åke Sjöman	ej uppgift	4.12.38				
3527	Arne Perngaard	LK Myran	3.19.16	18311	Bo Engström	Snubbelöf	4.12.48				
3597	Jonas Nilsson	SRRC	3.19.41	18423	Bo Johansson	ej uppgift	4.13.12	Kvinnor			
3630	Pär Hämäläinen	ej uppgift	3.19.52	18542	Peter Svanborg	ej uppgift	4.13.33	1	Yasuko Hashimoto	Japan	2.26.32
3702	Johan Lindroth	IFK Nora	3.20.17	19085	Lars Linde	Höganäs Energi	4.15.39	2	Emily Kimuria	Kenya	2.28.18
3919	Thomas Johnsson	Elmhult	3.21.34	19212	Mats Alinder	ej uppgift	4.16.11	3	Ornella Ferrara	Italien	2.28.28
4032	Robert Korlevic	Busso IF	3.22.16	19417	Mikael Ågren	ej uppgift	4.16.54	Svenska deltagare			
4082	Pär Johansson	ej uppgift	3.22.35	19938	Ulf Arvidsson	ej uppgift	4.18.35	totalplacering			
4134	Göran Karnfält	Stockholm HHH	3.22.54	19962	Alexander Dreier	Extrem Banana	4.18.41	140	Jennie Åkerberg	Spårvägens FK	2.38.17
4274	Anders Wolkov	Hemlingby LK	3.23.35	19972	Rolf Pettersson	Busso IF	4.18.47	304	Karin Schön	IF Kville	2.44.46
4285	Bengt Olsson	Rexam Fösie	3.23.37	19984	Lars Moberg	Ursults IF	4.19.53	4461	M Ohlsson-Steinb.	Team Blekinge	3.24.28
4682	Anders Mohlin	Andrarums IF	3.25.30	20281	Dan Gunnarsson	Team Blekinge	4.20.20	5451	Elenor Öström	IF Kville	3.28.35
4824	Henric Collvin	ej uppgift	3.26.09	20427	Rolf Johansson	Båstads GIF	4.21.07	7512	Maria Rönnlund	Jalles TC Umeå	3.37.05
4942	Göran Karlsson	Team Blekinge	3.26.42	20440	B-G Bengtsson	Båstads GIF	4.21.07	9565	Barbro Nilsson	SRRC	3.44.41
5292	Per-Erik Bonander	Skara RC	3.28.03	20626	Christer Lilja	Jalles TC Umeå	4.22.12	10154	C Andersson-Skog	ej uppgift	3.46.36
5753	Frederik Söderlund	Team Blekinge	3.29.36	20921	Jonny Hjelm	TD-Tech Multisport	4.23.26	10570	Kristina Persson	ej uppgift	3.48.10
5818	Jan Richardsson	ej uppgift	3.29.51	21254	Kari Klemettilä	ej uppgift	4.23.47	12017	Eva Brengdahl	Björnstorps IF	3.52.36
6146	Börge Persson	Team Blekinge	3.31.19	21324	Olle Halld'en	Elmhult RC	4.23.47	12868	Marie Johansson	Anticimex	3.55.02
6189	Tom Aslan	ej uppgift	3.31.35	21325	Bertil Burnan	Traficpolice Sthlm	4.23.52	15682	Maria Link	ej uppgift	4.03.04
6391	Lars Sundström	ej uppgift	3.32.30	21345	Roger Annerfalk	Åkersberga	4.25.49	16868	Dorthe Uddesson	Elmhults SC	4.07.39
6398	Peter Karlström	Heleneholms IF	3.32.32	21810	Göran Ivarsson	Friskis & Svettis	4.27.41	17063	Charlotta Erenmalm	ej uppgift	4.08.28
6399	Lars Mattsson	Team Blekinge	3.32.32	22269	Stefan Malmgren	Team Blekinge	4.27.50	17142	Elisabeth Lindstedt	ej uppgift	4.08.43
6562	Björn Steffen	Ljusdal RC	3.33.15	22307	Mads Tevebring	ej uppgift	4.28.00	17348	Ingegerd Öhberg	Jalles TC Umeå	4.09.22
6648	Erik Bonn	Mälarsö SOK	3.33.36	22349	Gunnar Franzon	ej uppgift	4.32.07	17770	Anke Nielsen	ej uppgift	4.10.56
6993	Bo Sjödal	LK Myran	3.34.54	23392	Göran Attoff	SRRC	4.33.45	18072	Ann-Marie Nilsson	Busso IF	4.11.56
7000	Ove Löfström	ej uppgift	3.34.56	23718	John Andersson	ej uppgift	4.34.19	18190	Ann Sjöholm	ej uppgift	4.12.23
7022	Ulf Ring	Arlanda-Märsta SK	3.35.03	23813	Peter Johansson	ej uppgift	4.34.20	19825	Anita Franzon	ej uppgift	4.18.13
7398	Tomas Uddin	ej uppgift	3.36.40	23820	Johan Ryden	ej uppgift	4.35.00	19857	Eva Svantesson	NovoCimes	4.18.21
7422	Sylvie Björkman	ej uppgift	3.36.44	23952	Staffan Wennerlund	Bierlinx SC	4.35.00	19861	Eva Olsson	Busso IF	4.18.22
7771	Andr'e Bit'en	Vattenfall IF	3.38.07	24002	Fredrik Nyberg	HAIS	4.35.17	19862	Ingall Hallberg	Busso IF	4.18.22
7925	Börje Linden	ej uppgift	3.38.40	24072	Patrik Olsson	ej uppgift	4.35.42	19892	Heidrun Bohler	ej uppgift	4.18.26
8023	Leif Franz'en	IFK Strängnäs	3.39.00	24073	Jonas Larsson	ej uppgift	4.35.57	20686	Annelie Albertsson	ej uppgift	4.21.20
8109	Mattias Klintermar	ej uppgift	3.39.20	24116	Hans Knutson	Team Spurt	4.35.38	21373	Helen Wilson	Båstads GIF	4.24.00
8129	Wilking Johansson	Elmhults RC	3.39.23	24117	Richard Ivansson	ej uppgift	4.36.11	21512	Eva Tibaud	ej uppgift	4.24.34
8306	Lars Gustavsson	IFK Sävsjö	3.39.56	24164	Lars-Erik Johnsson	Bierlinx SC	4.36.25	222670	Eva Jönler	Busso IF	4.29.11
8450	Magnus Johansson	ej uppgift	3.40.35	24212	Lars-Göran Olsson	Team Blekinge	4.37.00	23334	Mariana Borkowski	Storådalens SK	4.31.54
8471	Roger Ljungkvist	Sapa	3.40.40	24336	Lars Håkansson	SRRC	4.37.33	23696	Pia Thomassen	ej uppgift	4.33.39
8617	Lövhammer	ej uppgift	3.41.15	24463	Eskil Persson	Ystad IF	4.38.28	24970	Karin Fransson	OK Njudung	4.36.44
8643	Joakim Thomasson	ej uppgift	3.41.21	24627	Günther Soltinger	ej uppgift	4.38.54	24956	Anne Lundberg	Busso IF	4.40.08
8775	Bengt Bergman	IK Uven	3.41.53	24727	Mats Uddin	ej uppgift	4.39.51	24970	B Laidner-Roslund	Busso IF	4.40.10
9298	Mats Bengtsson	SRRC	3.43.51	24917	Torbjörn Ohlsson	OK Storsjön	4.40.12	25127	Camilla Persson	Busso IF	4.41.03
9678	Harald Hermansson	Gnosjö FK	3.45.01	24977	R Saucedo-Vargas	ej uppgift	4.40.45	25202	Ann-Sofie Carlssons	Solvikingsarna	4.41.34
9706	Gustaf Rislund	ej uppgift	3.45.06	25071	Lars-Olof Israelsson	SRRC	4.40.51	25293	Keluf Malmström	ej uppgift	4.42.11
9945	Mats Persson	SRRC	3.45.54	25094	Fredrik Svanberg	ej uppgift	4.41.37	25385	Ingela Jakobsson	ej uppgift	4.42.44
10098	Daniel Suczynski	ej uppgift	3.46.24	25215	Mats Ekberg	ej uppgift	4.42.18	25486	Anna Alinder	ej uppgift	4.43.12
10404	Lennart Olsson	Busso IF	3.47.34	25321	Sixten Winberg	Team Blekinge	4.43.49	26277	Maria Bock	Blovströd	4.47.27
10853	Jan Svenungsson	ej uppgift	3.49.03	25609	Göran Lindskog	Solvikingsarna	4.43.53	26317	Ulla deSilva	ej uppgift	4.47.42
11320	Fredrik Forssman	ej uppgift	3.50.27	25632	Kurt Holmgren	GF Idrott	4.44.01	26329	Marianne Karlsson	Bodens SK	4.47.50
11619	Haakan Fredriksson	ej uppgift	3.51.24	25680	Ingemar Turesson	Friskis&Svettis	4.44.34	27056	Maria Ivarsson	Åkersberga	4.52.30
11729	Håkan Johansson	Solvikingsarna	3.51.41	25743	Paul Wahlander	ej uppgift	4.45.33	27250	Elke Raub-Segall	SRRC	4.53.52
11730	Olle Forsling	ej uppgift	3.51.41	25913	Rolf Matsson	Vattenfalls IF	4.45.49	27950	Gunilla Gagerström	Team Blekinge	4.59.04
11733	Olle Albinsson	ej uppgift	3.51.42	25968	Rikard Håkansson	Busso IF	4.48.10	28107	Gunilla Franzen	IFK Strängnäs	5.00.25
12319	Anders Bukk	ej uppgift	3.53.33	26379	Mats Persson	SRRC	4.48.48	28384	Birgitta Karlsson	Team Blekinge	5.03.19
12320	Henric Borg	ej uppgift	3.53.33	26482	Sven-Olof Åronsson	Spårvägens FK	4.51.01	28412	Catrine Dahlgren	ej uppgift	5.03.35
12398	Örjan Söderlund	Renova	3.53.50	26799	Leif Svensson	IK Åkele	4.52.54	28579	Christina Ulvelinkt	Team Blekinge	5.05.36
12538	Thomas Svensson	Gislevad	3.54.12	27120	Göran Rastamo	Spårvägens FK	4.55.20	28637	Lena Johansson	Busso IF	5.06.10
12931	Björn Serrander	SRRC	3.55.12	27474	K-O Gunnarsson	ej uppgift	4.56.43	28665	Margareta Erwing	Team Blekinge	5.06.32
13048	Lars Persson	Rexam Fösie	3.55.33	27656	Raoul Edfeldt	Busso IF	4.59.21	28725	Maria Lindquist	ej uppgift	5.07.04
13166	Daniel Gillsten	ej uppgift	3.55.51	27983	Magnus Andersson	ej uppgift	4.59.45	28835	Margareta Nöjd	ej uppgift	5.08.21
13346	Milika Breti	ej uppgift	3.56.17	28033	Robert Harnisch	ej uppgift	4.59.57	29524	Elizabeth Svedin	SRRC	5.18.59
13360	Per Kraft	Rexam Fösie	3.56.20	28057	Göran Anjert	GF Idrott	5.02.12	29703	Ingrid Olsson	Team Blekinge	5.22.56
13362	Bengt Smedmyr	Uppsala LK	3.56.20	28291	Sven-Erik Wahlen	ej uppgift	5.03.33	30259	H Melin-Mårtensson	SRRC	5.37.43
13447	Daniel Nilsson	Bosch	3.56.34	28406	Andreas Jönsson	ej uppgift	5.03.34				
13507	Hans Nilsson	SRRC	3.56.42	28409	Mirsad Redzepovic	ej uppgift	5.04.14	Budapest Marathon			
13528	Gert Persson	Team Blekinge	3.56.48	28477	Jan-Ole Andersson	Stockholm Marath.	5.05.27	2003-09-28			
13737	B-Å Svensson	Team Blekinge	3.57.17	28567	Stig Gleisner	ej uppgift	5.07.04	Ungern			
13922	Kjell-Arne Bergbom	ej uppgift	3.57.41	28726	Börje Lindqvist	Busso IF	5.08.08	Män			
14094	Per Springare	ej uppgift	3.58.04	28804	Kaj Andersson	Busso IF	5.08.28	1	László Nagy	Ungern	2.24.39
14178	Anders Råberg	ej uppgift	3.58.16	28845	Eiry Ranvide	Spårvägens FK	5.08.48	2	Lajos Berecz	Ungern	2.26.34
14566	Fredrik Bjarka	Team Blekinge	3.59.10	28873	Lennart Ekelund	Busso IF	5.09.53	3	Béla Horváth	Ungern	2.27.15
14664	Simon Falke	ej uppgift	3.59.22	28961	Stefan Andersson	ej uppgift	5.10.16	Svenska deltagare			
14728	Kristofer Johansson	ej uppgift	3.59.31	28992	Herbert Boettcher	ej uppgift	5.10.41	92	Rolf Fendrich		3:05:52
14749	Martin Myhrberg	Ockelbo SK	3.59.34	29015	Daw Sennerfors	ej uppgift	5.11.47	136	Björn Furhoff		3:11:54
14807	Ola Hedbrant	ej uppgift	3.59.41	29093	Hans Ursfält	Ursults IF	5.14.34	375	Jörgen Larsson		3:33:51
14925	Bo Fransson	OK Njudung Vetl.	4.00.02	29282	Per Hall	Busso IF	5.17.14	606	Lasse Boqvist		3:47:02
15239	Joakim Lindqvist	Rydebäck	4.01.18	29416	Peter Forssman	ej uppgift	5.17.17				
15919	Ulf Agrell	Heleneholms IF	4.04.06	29420	Christer Forssman	Sv Philips	5.17.32				
16059	Evert Harrysson	IK Shell	4.04.41	29438	Sven Hultman	ej uppgift	5.18.05				
16096	Daniel Davidsson	ej uppgift	4.04.49	29465	Jonas Ekelund	Busso IF	5.19.33				
16158	Hans Ring	Busso IF	4.05.03	29565	Ingemar Hansson	Busso IF	5.29.26				
16202	Björn Törnqvist	ej uppgift	4.05.10	29970	Magnus Nilsson	ej uppgift	5.29.55				
16209	Christian Fridell	ej uppgift	4.05.14	29997	Peter Sedlacek	Umedalens IF	5.31.37				
16636	Jörgen Lundin	Busso IF	4.06.55	30069	Hans Rudolfsen	GT Wire	5.33.25				
16769	Hans Johansson	SCC Berlin	4.07.19	30137	Per-Göran Paavo	Avis Marathon					

609	Jan Paraniak	3:47:08
711	Gunnar Sundstrand	3:51:10
994	Stefan Svensson	4:05:47
1195	Thomas Larsson	4:18:38
1219	Bonny Brigel	4:20:00
1257	Jan Fridén	4:22:53
1300	Olle Ågren	4:25:41
1529	Karl-Gustav Sandberg	4:41:56
1578	Henning Pipkorn	4:45:27
1641	Börje Myrberg	4:50:56
1687	Gunnar Dahlfors	4:55:45
1777	Thomas Almen	5:10:25
1786	Anders Eriksson	5:11:15
1817	Lars Josefsson	5:18:55
1864	Martin Dinall	5:45:35

Kvinnor		
1	Judit Nagy Földingné	Ungern
2	Gabriella Benkő	Ungern
3	Katalin Farkas	Ungern

Svenska deltagare		
39	Rita Eriksson	3.44.48
41	Annikka Jönsson	3.46.23
266	Margareta Östenson	4.42.37
277	Barbro Paraniak	4.45.38
291	Linda Hansson	4.50.27
293	Sirpa Munne	4.50.57
338	Astrid Häger	5.16.35

49	Mats Hägglund	SPIF Triathlon	4.59:16
50	Jonas Palm	Stockholm Långdist.kl.	5.05:50
51	Christian Nilsson	Sundbyberg	5.05:51
52	Martin Sahlin	Stockholm	5.16:07
53	Håkan Lindström	Fina Fisker	5.16:09
54	Torgeir Dahlen	Stockholm Långdist.kl.	5.22:56
55	Johan Eskilsson	Jönköping	5.31:52
56	Lars Tapper	IF Linden	5.34:10
57	Niklas Ahlgren	Framik	5.34:13
58	Gustav Aldén	Göteborg	5.35:16
59	Yrjö Tienvieri	Åkersberga	5.36:47
60	Pentti Salonen	Åkersberga	5

Frankfurt Marathon 2003-10-26

Tyskland

Män				
1	Boaz Kimaiyo	Kenya	2.09.28	
2	Leonid Shvetsov	Ryssland	2.09.33	
3	Paul Kiptanui	Kenya	2.11.12	

Svenska deltagare: (nettoplacinger o bruttotid)

171	Andreas Agelii	Hakarpssjöarna	2.53.35	
614	Erik Månsson	Europ. Central Bank	3.11.51	
1121	Peder Hunnes	Duvbo IK	3.23.48	
1131	Mikael Olsson	x	3.27.00	
1185	Thomas Sandholm	x	3.25.57	
1272	Thomas Pettersson	x	3.27.35	
2371	Martin Larsson	x	3.45.18	
2899	J-O Andersson	Harg BK Runners	3.56.43	
5724	S-O Aronsson	Spårvägen FK	4.57.26	
5932	Bengt Cronquist	Vi som springer	5.11.02	

Kvinnor				
1	Luminta Zaituc	Tyskland	2.29.41	

Hemsida: www.frankfurt-marathon.com
Totalt fullföljande: 7098

Ålands Marathon 2003-10-26

Mariehamn, Finland

Män				
1	Anders Karnfelt	FK Studenterna	2.51.05	
2	Pirkka Kirjavainen	Finland	2.52.17	
3	Hannu Heinistö	Finland	3.03.53	

Övriga svenska deltagare

8	Johan Olsson	Team Skavsåret IF	3.12.45	
10	Patrik Karlsson	Team Skavsåret IF	3.19.16	
11	Jouko Mourujärvi	Borlänge LK	3.19.51	
13	Jouko Myrskyläinen	Götlunda IF	3:23:08	
14	Kaj Hedberg	Solvikingarna	3:23:53	
17	Tommie Lindblom	Huddinge Badminton	3:27:48	
20	Hugo Liss	Örebro AIK	3:32:15	
21	Jouni Salmi	Telia-Sonera	3:32:26	
22	Bo Rapp	Vagnhärad	3:33:24	
23	Odd Larsson	SPIF Triathlon	3:33:55	
25	Stefan Norman	Tyresö SS	3:34:38	
30	Göran Eriksson	Boo IF	3:40:48	
31	Lars Birgersson	Team Skavsåret IF	3:43:32	
38	Ove Svedland	Ljusdals RC	3:50:58	
40	Magnus Lundström	COOP IF	3:58:01	
41	Sven Molin	Uppsala Löparklubb	3:58:21	
43	Kjell Kvarfordt	Fredrikshofs FIF	4:02:21	
46	Wolfgang Ramstedt	Byggetans IF	4:07:50	
47	Jan Röhdin	IFK Strängnäs	4:09:20	
49	Stig Söderström	Kvarnsvedens Golf	4:13:06	
50	P-O Hvittfeldt	Hammarby IF	4:13:12	
53	Lennart Skog	Stenungsunds OK	4:16:02	
55	Bo Pelander	Scania IF	4:20:06	
59	Rolf Svedberg	Vaxholm	4:24:38	
61	Stefan Halén	Hargs Runners	4:25:38	
66	Anders Hedefjäll	Västerås FK	4:35:14	
71	Christer Mattsson	Uppsala	4:46:39	
73	Sven Barthel	Lödderköpings	4:48:16	
77	Gunnar Irvegård	Märsta-Arlanda IK	5:05:48	
78	Kristian Lampo	Västerås FK	5:06:44	
80	Leif Eriksson	Uppsala Löparklubb	5:19:51	

Kvinnor				
1	Agneta Jonsson	Team Skavsåret IF	3.44.35	
2	Saga Dahlsberg	IK Westmania	3.52.30	
3	Anja Helin	Finland	4.11.05	

Övriga svenska deltagare

4	Linnea Sjöblom	Uppsala	4.13.53	
9	Anna-Lena Nyberg	COOP IF	5.01.04	

Totalt fullföljande: 90

Hemsida: www.idrott.aland.fi

Athen Marathon 2003-11-02

Grekland

Totalplaceringar (män o kvinnor)				
1	Zerebayo Bavo	Tanzania	2.16.59	
2	Stephen Rugut	Kenya	2.17.06	
3	Elias Chebet	Kenya	2.18.22	

Svenska deltagare

131	Jonas Ahlström	Uppsala	3.16.17	
189	Dennis Persson	Swebat	3.24.01	
223	Andreas Gustavsson	Kalmar RC	3.28.11	
310	Jonas Sandström	x	3.35.49	
332	Gustav Sandberg	x	3.37.11	
431	Carl Magnusson	Swebat	3.42.58	
734	Sven Linderöth	Kronoskogens Mot.	3.57.01	
759	Robert Alnebring	Boo IF	3.57.58	
774	Fredrik Mellblom	x	3.58.30	
952	Britt-Marie Svensson	Kronoskogens Mot.	4.06.43	
970	Michael Simmons	x	4.07.50	
1021	Sten Falkner	Uppsala	4.10.30	
1071	Anders Kaarle	Hagalund Racing	4.12.51	
1095	Nils Petersson	x	4.13.55	
1097	Fredrik Eliasson	None	4.14.01	
1124	Åke Hultqvist	Kronoskogens Mot.	4.15.27	
1200	Robert Andersson	Swebat	4.18.39	
1267	Mats Molin	Kronoskogens Mot.	4.21.16	
1313	Mikael Gustafsson	x	4.23.15	
1546	Christer Nikka	Swebat	4.34.11	
1807	Sofia K Jonsson	Patruje Makrellen	4.47.59	
1840	Olof Jansson	Swebat	4.49.59	
1979	Victor Sundström	Swebat	4.56.45	
1982	Jonathan Sabelström	Swebat	4.56.47	
2093	Jerker Wahlman	x	5.02.35	
2108	Martin Herou	x	5.03.10	
2111	Bert-Ola Nordahl	x	5.03.42	
2163	Patric Cronhielm	x	5.06.33	
2184	Max Svensson	Kronoskogen Mot.	5.07.43	
2251	Kjell Andersson	Swebat	5.13.36	
2350	Björn Härdig	Swebat	5.20.10	
2415	Helena Danielsson	Iggesunds SK	5.25.17	
2520	Sofia Forsman	Bonbiz	5.37.54	
2523	Malin Svensson	x	5.38.14	
2552	Mattias Haleby	x	5.42.21	
2594	Jona Ekström	x	5.49.06	
2645	Teresa Ekerhult	x	5.58.45	

Totalt fullföljande: 2671

Fredrikstad Marathon 2003-11-02

Norge

Män				
1	Jan Halland	Norge	2.53.06	
2	Kristian Kulerud	Norge	3.00.44	
3	Björn Gjerde	Norge	3.04.40	

Svenska deltagare

1/M50	Torbjörn Karlsson	Arvika LK	3.39.28	
6/M30	Tommy Oskarsson	Vi som springer	3.46.36	
5/M45	Jan Nyqvist	Vi som springer	3.59.32	
7/M55	Lennart Skoog	Stenungsunds OK	4.17.07	
8/M55	Jan Lundell	SK Glid	4.19.04	

Totalt fullföljande: 68

Newline Skovmarathon 2003-11-02

Hilleröd, Danmark

Män				
1	Miael Andersen	Danmark	2.47.08	
2	Henrik Simper	Danmark	2.52.56	
3	Henrik Loose	Danmark	2.59.36	

Svenska deltagare

53	Frank Brodin	Solvikingarna	3.54.39	
69	Lennart Skoog	Stenungsunds OK	4.12.34	

Totalt fullföljande: 97

Hemsida: www.skovmarathon.dk

New York City Marathon 2003-11-02

USA

Män				
1	Martin Lei	Kenya	2.10.30	
2	Rodgers Rop	Kenya	2.11.11	
3	C Cheboiboch	Kenya	2.11.23	

Svenska deltagare (bruttotider)

148	Fredrik Sundberg	Hällefors LK	2.48.33	
207	Magnus Ekstrand	FK Snapphanarna	2.53.12	
464	Andreas Pettersson	Råb-Rekarne FIF	3.03.04	
536	Age Nielsen	Ale IK 90	3.05.16	
673	Per Hellström	Karolinska	3.09.14	
719	Mikael Wilhelmsson	Anneberg	3.10.04	
994	Peter Zahn	Huddinge	3.15.28	
1015	Mikael Hill	Flemingsbergs SK	3.15.51	
1063	Jerker Sundin	Delsbo IF	3.16.36	
1149	Daniel L Koch	x	3.17.44	
1178	Jan Ivar Westlund	Hässelby SK	3.18.05	
1265	Dan Gustavsson	x	3.19.10	
1267	Per Hammarlund	x	3.19.12	
1372	Carl-Johan Stenmark	Sundsvalls FI	3.20.38	
1376	Håkan Martinsson	Stockholm	3.20.39	
1590	Patrik Westerberg	x	3.23.48	
1604	Fredrik Glas	Älvsjö	3.23.57	
1630	Per-Olof Gunnarsson	x	3.24.18	
1648	Göran Karlsson	x	3.24.29	
1682	Leslie Öqvist	x	3.24.51	
1761	Heinz Sjögren	Föreningsparb.	3.25.43	
1827	Lars G Jonsson	x	3.26.31	
1884	Patrik Persson	x	3.27.18	
2172	Kenneth Gysing	Runners World	3.30.00	
2180	Leif Sjöberg	x	3.30.04	
2339	Bertil Ohman	x	3.32.02	
2636	Fredrik E Öhrn	Danderyd	3.35.15	
2948	Lennart Jonsson	x	3.38.08	
2985	Jan-Olof Nilsson	x	3.38.26	
3174	Olle Olsson	x	3.39.50	
3458	Chris Wallfelt	x	3.42.07	
3501	Kent-Ola Björklund	x	3.42.29	
3623	Claes Westlund	x	3.43.25	
4360	Mikael Gustavsson	x	3.48.47	
4552	Kent Avander	x	3.50.03	
4561	Peter Evertson	x	3.50.06	
4648	Robert Lidström	x	3.50.46	
4661	Ove Svensson	x	3.50.49	
4654	Michael Nausner	x	3.50.49	
4767	Bjarne Eriksson	x	3.51.27	
4775	Bengt Isgård	x	3.51.30	
4986	John Del Furia	x	3.52.55	
5285	Thomas Björnemark	x	3.54.43	
5412	Ronnie Jonsson	x	3.55.26	
5414	Magnus P Hillerström	x	3.55.26	
5442	Einar Nortima	x	3.55.36	
5589	Markus Pettersson	x	3.56.25	
5722	Thomas Windmar	x	3.57.04	
5894	Per Nilsson	x	3.58.03	
6040	Ulf Stahlin	x	3.58.42	
6091	Luis Gil	x	3.58.55	
6174	Arnold Bengtsson	x	3.59.17	
6186	Joachim Söder	x	3.59.20	
6249	Bengt Hall	x	3.59.38	
6522	Mats Åkesson	x	4.00.56	
6579	Olle Modin	x	4.01.15	
6597	Kari Leppala	x	4.01.21	
6974	C H Sennerstig	x	4.03.44	
6988	Göran Larsson	x	4.03.51	
7078	Benny Wennberg	x	4.04.21	
7221	Petter Jansson	x	4.05.07	
7380	Peter Rahm	x	4.05.58	
7549	Mikael Tjärnberg	x	4.06.58	
7607	Jan Tingnert	x	4.07.17	
7724	Mårten Heslyk	x	4.07.46	
7741	Jan Svård	x	4.08.10	
7758	Erik Bergman	x	4.08.16	
7884	Erik Holm	x	4.08.57	
7998	Per-Åke Ståhlberg	x	4.09.33	
8024	P-O Wennerstrand	x	4.09.40	
8088	Greger Hagström	x	4.09.58	
8175	Bengt-Åke Ljungkvist	x	4.10.27	
8436	Kjell Persson	x	4.11.49	
8529	Mats Adolfsson	x	4.12.18	
8557	Martin Lundgren	x	4.12.28	
8608	Thomas Augustsson	x	4.12.46	
8793	Mats Bjurström	x	4.13.40	

8828	Peter Svahn	x	
8840	Esa Kuusiniemi	x	
9085	Tomas Blomberg	x	
9198	Remo Condrau	x	
9204	Andreas Bergman	x	
9205	Anders Pettrini	x	
9307	Bo Edenfall	x	
9415	Jan Linden	x	
9582	Lars Agnezon	x	
9634	Mats Blom	x	
9789	Fredrik Gustafsson	x	
9904	Marcel Sadeghi	x	
9965	Lars-Åke Nordqvist	x	
10214	Ove Andersson	x	
10297	Thomas Hedberg	x	
10506	Daniel Johansson	x	
10627	Mikael Johansson	x	
10851	Anders Wahlberg	x	
10861	Otto Dandenell	x	
10882	Bo Fehrm	x	
11176	Magnus Orrebrant	x	
11352	Folke Olsson	x	
11438	Patrik Riese	x	
11505	Jouni Kivikoski	x	
11628	Göran Svensson	x	
11738	Dick Lindgren	x	
11947	Robin Spainhour	x	
11974	Magnus Svensson	x	
12037	Anders Näsman	x	
12149	Per Persson	x	
12177	A von Beckerath	x	
12177	Andreas Tuveson	x	
12315	Per Johansson	x	
12387	Åke Johansson	x	
12526	Mats Calla	Umeå	
12772	Birger Sörensson	x	
13309	Lennart Bresky	Stockholm	
13309	Markku Selenwall	x	
13341	JimmieWiklund	x	
13355	Christian Nilsson	x	
13459	Claes Andersson	x	
13533	Kjell Adolfsson	x	
13622	Håkan Carlsson	x	
13726	Håkan Brynielsson	x	
13758	Mats Röing	x	
13917	Gunnar Sandberg	x	
14338	Hans Lodin	x	
14567	Mats Forsling	x	
14582	Olof Sandberg	x	
14639	Sven Johansson	x	
14758	Johan Sandström	x	
14768	Leif Carlsson	x	
14813	Bror Olsson	X	
14912	Mats Grube	x	
14912	A Alfredsson-Grube	x	
15082	Mats Övling	x	
15094	Fredrik Arvered	x	
15098	Björn Sjösteen	x	
15135	Arne Forsberg	x	
15137	Rigge Forsberg	x	
15187	Börny Söder	x	
15426	Magnus Thysk	x	
15464	Jan Gullbrabdsdson	x	
15475	Håkan Sporrang	x	
15483	Daniel Häggblöf	x	
15513	Oskar Fröderberg	x	
15626	Thomas Jansson	x	
15638	Joakim Syrstad	x	
15787	Rickard Vestlund	x	
15855	Peter S Jansson	x	
15870	Arne Ljung	x	
16005	Bo Månsson	x	
16067	Joakim Hedin	x	
16071	C-J Salomonsson	x	
16130	Lars Johansson	x	
16193	Kenneth Wik	x	
16196	Andreas Wik	x	
16367	Johan Lassing	x	
16489	Michael K Hammarin	x	
16531	Anders Forsberg	x	
16569	Henrik Andersson	x	
16716	Anders Brännström	x	
16805	Håkan Brinck	x	
16805	Nima Mäki	x	
16872	Uno Steiner	x	
16973	Johan Berggren	x	
17215	Niclas Hjelth	x	
17251	Martin Dinall	x	
17326	Kjell Berggren	x	
17693	Kjell Fredriksson	x	
17738	Leif Karlsson	x	

CARL-ERIK FLODBERG

SÖDRA SANNA 614
65591 KARLSTAD

B
2723



Avsändare:
Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 STOCKHOLM

Marathon

LÖPAREN



Årg. 36 Nr 188 December 5/2003

FÖR ÄLDRE VETERANER

Av Volfrad Lundström

Det skrives ej i någon idrottsspalt
hur man som gammal och dessutom halt
bäst skall planera för sitt sätt att träna
med krämpor båd i höfterna och knäna.

Man vet nog bra hur man förfar som ung,
när man har hälsa och är mindre tung.
Då är det bäst man inte alltför slut är
av träning över nittio minuter.

Man är försiktig då med allt det där,
så under långpass har man ej besvär,
att efter starten inte gå för fullt sen.
Högst sjuttiofem procent av maxipulsen.

Är man sjuttiofem exempelvis,
och inte kommit undan hälltans kris,
finns ej möjlighet, så kunna springa på
halvannan timme och då får man gå.

Så promenader när man hålta har,
de kanske inte musten ur en tar.
En del då ett par timmar utan våda
sin gångardans helt haltande kan tråda.

De äldre kan behöva säga till,
att ungdom ej är så omdömesgill,
när den vill påstå det att pulsfrekvensen
med åldern går emot den övre gränsen.

För yngre folk är maxipulsen hög.
För äldre är den mera trög.
Så därigenom orkar yngre mera,
om än de mot viss långsamhet tendera.

Men det är inte svårt att räkna ut
ens maxipuls i pulsslag per minut.
Sånt står beskrivet uti idrottspressen.
Det klarar inte enbart sportnoblessen.

Svenska maratonlopp 2003

Datum	Tävlingsplats	Tel. kansli	Tel. bostad	Kontaktperson	Övrig information	Arrangör
13 dec	Bovallstrand, Bohuslän		0523-51143	Ivar Fjeldbo	Tio varv	IK Granit

En del intressanta artiklar har p.g.a. platsbrist inte kunnat tas
med i Marathonlöparen, men återfinns på vår hemsida; t.ex Spets-
bergen Marathon (Marek Perlinski), Landskrona Marathon
(Kjell Holmgren), Åland Marathon (Sven Molin) och Ännu en
maratonkarriär (Sven Ol-Mårs).

