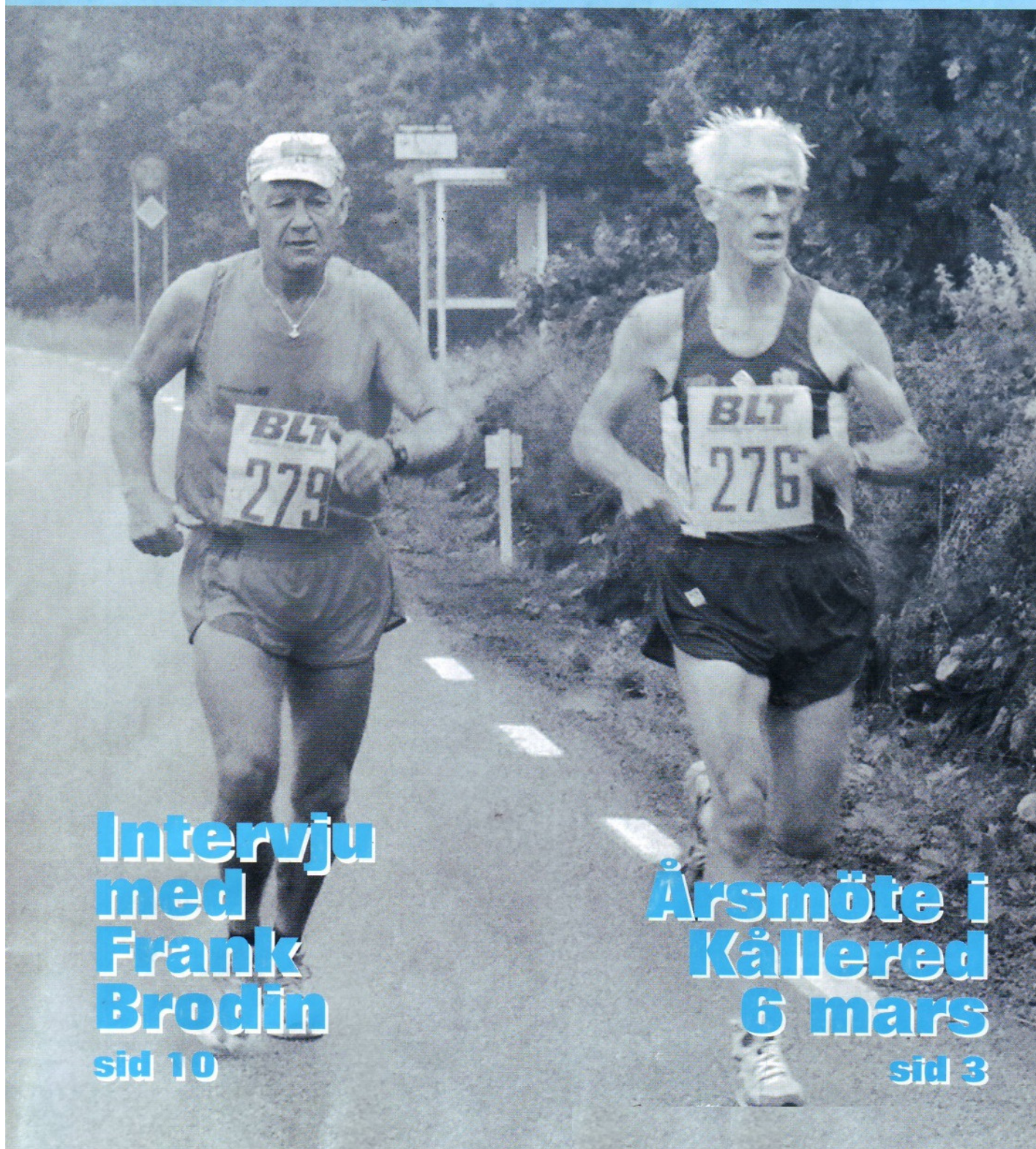


Marathon

LÖPAREN



Årg. 37 Nr 189 Februari 1/2004



**Intervju
med
Frank
Brodin**

sid 10

**Årsmöte i
Kålleröd
6 mars**

sid 3

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
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

INNEHÅLL



8

Ännu en maratonkarriär

Frank Brodin

10



18

Medaljörer i OS 1896-2000

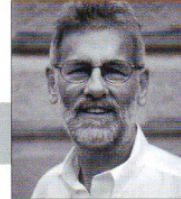
Äntligen - maraton i skövde igen..	4
Landskrona Marathon.	5
Ett annorlunda maratonlopp.	13
Rabatt på startavgifter.	14
Den gubben gick inte....	15
Hur skört är vårt medlemskap.	16
Resultat	23

Utgivningsplan 2004:

Nummer	Utgivningsdag	Manusstopp
2	7 maj	14 april
3	30 juli	7 juli
4	8 oktober	15 september
5	10 december	17 november

Omslagsbild: Två av våra "mesta" maratonlöpare, Göte Ivarsson och Frank Brodin. Bilden är från Kustmaran 2003.
 Foto: Jan Lind

LEDAREN



Vid mitt senaste besök i Mora och Vasaloppskansliet noterade jag att Vasaloppet är fulltecknat sedan länge, Öppet spår och Skajten börjar närma sig taket och ICA-Kortvasan har ca 1000 platser kvar kvar. Sedan hörde jag att Stockholm Marathon redan har över 8.000 anmälningar och där är taket satt till 16.000. Detta innebär nog att maran kommer att vara fullbokad redan i april/maj månad. Bland dem som redan har anmält sig är det nog många som inte kom med förra året och därför vill vara ute i god tid.

Därför är det viktigt att du anmäler dig snarast till maran om du inte redan gjort det, och är du från Göteborgsområdet glöm inte "Marathonexpressen" som tar dig fram och tillbaks på ett enkelt sätt.

En annan sak som du inte får glömma är årsmötet i Kålleröd lördagen den 6 mars.

Läs kallelsen på annan plats i tidningen och bor du så till så kom till Kålleröd, först ett maratonlopp (det sista) och sedan vårt årsmöte – Vilken helg!

Vi ses

PA



Kallelse



Svenska Marathonsällskapets medlemmar kallas härmed till

Årsmöte

Lördagen den 6 mars 2004 c:a kl. 16.30 i Solvikingarnas klubblokal i Kålleröd.

Mötet börjar efter Kålle Marans avslutning.

Sällskapet bjuder först på en enklare förtäring därefter följer årsmötesförhandlingar.

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

Med skriftlig form menas förutom brevledes även per

e-mail svenska.marathonsallskapet@chello.se

För att beräkna förtäringen ber vi er meddela senast en vecka innan om ni planerar komma till årsmötet,

e-mail per-arne.allensten@chello.se telefon kvällstid 19-21 08-580 30614 eller anmälan med ett vackert vykort till PA Allensten Trålargränd 14, 17555 Järfälla

Äntligen – maraton i Skövde igen!

*SKÖVDE, en stad som för mig förknippas med
många trevliga minnen från 60-talet.*

Text: Jan Lind

1962 gjorde jag "lumpen" på T2 i denna stad och i mitten av augusti var det dags för en internationell friidrottsgala, Hagenspelen. Istället för att som mina kamrater ställa mig i kö och betala entré hade jag anmält mig som deltagare på 3000 meter i förhoppningen att det skulle finnas något B-heat på distansen. I första hand var detta för att kunna njuta av tävlingarna från innerplan och beskåda framförallt en av dåtidens populäraste idrottsskvinnor, Wilma Rudolph, och även vår egen lysande sprinterstjärna, Ove Jonsson. Kalla det gärna omdömeslöst eller brist på självkritik, men något fel på självförtroendet var det inte frågan om på den tiden. Att Ove dessvärre var lika förtjust i snabbhet, när det gällde bilkörning, blev jag vittne till i omklädningsrummet, när han högljutt basunerade ut hur snabbt han hade kört från Växjö. Fyra veckor senare blev han europamästare på 200 meter och ytterligare två veckor senare körde han ihjäl sig i sin PV med blankslitna däck.

Åter till tävlingen. I kvällens sista gren (det blev naturligtvis inget B-heat) ställde jag mig på startlinjen tillsammans med elitlöpare från Italien, Västtyskland och Tjeckoslovakien, men det bekom mig konstigt nog inte ett dugg, trots att jag tidigare endast tävlat i skolsammanhang och på klubbnivå. De två första varven hängde jag med riktigt bra och 800 passerades säkert under personrekordet, men sedan räckte naturligtvis inte krafterna till. Speakerns uppmuntrande ord: "Huvudsaken är inte att segra utan att kämpa väl", gjorde dock att även jag fick en hel del applåder. Åren 1965-1969, alltså fem år

i rad ställde jag sedan upp i Tibroloppet, ett 20 km långt landsvägslöpp med start på Sandtorget i Skövde och mål i Idrottsparken i Tibro, inte helt utan framgång, med 1.09.10 som bästa resultat och några fina möbler till det nybildade hemmet som priser. I samband med SM i Friidrott i Skövde 1967 fanns jag på plats (som åskådare denna gång) och när maratonloppet avgjordes stod jag och väntade vid 2 km för att fotografera och heja fram min bror, Torbjörn. Döm om min förvåning när Torbjörn uppenbarade sig 100 m framför den övriga tätklungan med bl.a Erik Östbye, Bosse Johansson och Erik Bergkvist.

Detta hade dock en förklaring i att de första kilometrarna lutade ordentligt utför och Torbjörn var extremt duktig på att utnyttja detta. (Våra föräldrar köpte ett sommarställe på Billingen 1963 och där hade vi bl.a. en tuff uppförsbacke på 1500 meter, som vi tränade mycket i. Torbjörn sprang även nedför på tid – 3.21, vittnar om att han knappast bromsade i backen).

Nåväl, maratonloppet vanns av Bosse Johansson efter en spurtstrid med Erik Bergkvist och Torbjörn kom så småningom på 7:e plats.

Nästa maratonlopp i Skövde arrangerades i november 1969. Detta var en eftergift från Fredrikshofs IF som lät IFK Skövde och IF Hagen stå som arrangörer för Vintermaran, som skulle tjäna som ett "förspel" för veteran-VM, som skulle äga rum på samma bana i maj året därpå. En sjösjuk Mike Rowland anlände per båt från England, dök upp lagom till start, kvicknade till och vann loppet på 2.16.06 drygt fyra minuter före den norske landslagsmannen Einar Weidemann. Tyvärr visade sig banan

vara c:a 400 meter för kort.

Dessa 400 meter var naturligtvis tillagda när veteran-VM avgjordes med start och mål vid Billingeus och med Arne "Uno-X" Sandberg som sponsor. Denna gång fanns jag på plats som fotograf och som översättare till engelska och tyska av det tal som Olle Wallin höll på banketten efter loppet. Segrade gjorde japanen Sadanaga före belgaren Demeyer och med Bosse Nordqvist på tredje plats. Tysken Meinrad Nägele, en av initiativtagarna till IGÅL, en intresseförening för äldre långdistanslöpare, saknades vid startlinjen, men sprang ändå i mål som fjärde man, strax före Erik Östbye. Det blev mycket spekulationer omkring detta, men Herrn Nägele sände sin rapport från loppet via Norddeutscher Rundfunk, som om ingenting hade hänt. När han så småningom överbevisats om att han fuskat, inte bara i Skövde där han anslöt till loppet efter 5 km, utan även vid andra maratonlopp, tog han sitt liv. Tydligt var Nägele så besatt av att bli bäst, att när inte stenhård träning hjälpte, att han då insåg att han måste fuska och bara springa 35-37 km av maratonloppen för att placera sig i toppen!

Detta var mina minnen från 3000 meter till maratonlopp i Skövde och det är med stor glädje jag noterar att det äntligen återigen arrangeras ett maratonlopp i Skövde, denna gång med elitlöparen Reima Hartikainen som initiativtagare med den förnämliga långdistansklubben IFK Skövde som back-up.

Så även om det är mitt i påsken – Tag tillfället i akt att ställa upp i Skövdes första maratonlopp på 34 år! 

Landskrona Marathon

Marathon i början av augusti kan vara en så svettig historia som det blev, då Landskrona Marathon för att inte kollidera med Veteran-SM i år hade tidigarelags.

Men med tre vätskestationer utmed fyravarvsbanan tycks det ha gått hyggligt att löpa. Exempelvis slog totalsegraren nytt personligt rekord med cirka tio minuter, men flera andra presterade bra tider.

Text: Kurt Holmgren

Segrartiden innebar att Landskronamaran åter fick en segrartid under tre timmar. Segrare blev liksom förra året Tomas Persson tävlande för Björnstorps IF. Tomas, som tävlar i seniorklassen, tog ledningen från start och sprang ohotad i mål på tiden 2.54.56. Han var därmed nästan tolv minuter före

loppets tvåa Stig Lohmann-Devantier från Danmark som tävlar i klass M 40. Hans tid blev 3.08.11. Bästa kvinna blev Melena Jönsson, Ljungby FIK, med tiden 3.53.19. Totalt tog sig 42 av 47 löpare i mål, varav fyra kvinnor.

Den nya trenden beträffande anmälan fortsatte även i samband med

årets tävling med långa köer för att efteranmäla sig till någon av sträckorna, hel-, halv- eller kvarts-marathon. Startlistan dagen före tävlingsdagen förskräckte men fylldes lyckligtvis ut genom alla efteranmälningar.



Havanna Marathon

21 November 2004

Nu har du chansen att följa med Sport & Helseferie på årets mest spännande marathon-resa till fantastiska Cuba!

Resans längd är 1 eller 2 veckor, med avresa från Stockholm, Köbenhavn och Oslo den 11. november 2004.

Vi har endast maximalt 40 platser från Sverige.

För mer information ring Christer Svensson tel. 0470-39657

Sport & Helseferie är ett norsk bolag som har arrangerat Marathon-resor för svenska och norska marathonlöpare i mer än 10 år.

Vi har många års erfarenhet av resor till Cuba och Havanna Marathon, och kan garantera Dig ett tryggt och professionellt arrangemang.

Under 2004 kan vi också erbjuda resor till Rom, Berlin, Medoc, New York och Honolulu Marathon. Se våra Web-sidor för mer information:

www.sportoghelse.no

Kontaktperson:

Christer Svensson
Håkan Sjögrens väg 9B,
35239 Växjö
Tel: 0470-39657

E-mail:

Christersvensson610@msn.com



SPORT & HELSEFERIE AS

Tel: +47 33 18 71 71

E-mail: gerhard@sportoghelse.no

Våra resor

7 mars Kilimanjaro Helmarathon
och halvmarathon

14 mars- 1 maj Alcudia Training Camp

4 april Paris Marathon

18 april London Marathon SLUTSÅLD

19 april Boston Marathon STÄNGD

22 maj Great Wall Marathon,
halvmarathon & 10 km

Cykel
Resor

23 maj Nove Colli, 130 och 210 km

23 maj Prag Marathon

5 juni New York Tjejmil

Cykel
Resor

4 juli Dolomiterna, 57, 110 och 147 km

13-16 juli Nijmegen, 4-dagars marsch

31 juli Davos, Swiss Alpine Marathon

11 september Medoc Marathon

Cykel
Resor



år 2004

12 september

Sydney Hel- och halvmarathon, 10 km

12 september

La Parisienne, Tjejlopp 7 km



12 september

Cinque Terre, 161 och 89 km

12 september

Moscow International Marathon

17 september

Bestig Kilimanjaro + Safari

26 september

Berlin Marathon

3 oktober

Budapest Marathon

17 oktober

Budapest Tjejmil

17 oktober

Beijing hel- och halvmarathon, 10 km

25 oktober

Dublin Marathon

7 november

New York Marathon

18 november

The Caribbean Running Experience

12 december

Honolulu Marathon

- För mer info. www.springtime.se, tel 08-545 535 40



Ännu en maratonkarriär

Så mycken glädje och så mycket välbefinnande, som förunnats mig av min jogging och mina maratonlopp, är det på tiden, att jag nu under mitt åttionde levnadsår försöker ge något igen som tack, någonting uppmuntrande för unga och gamla.

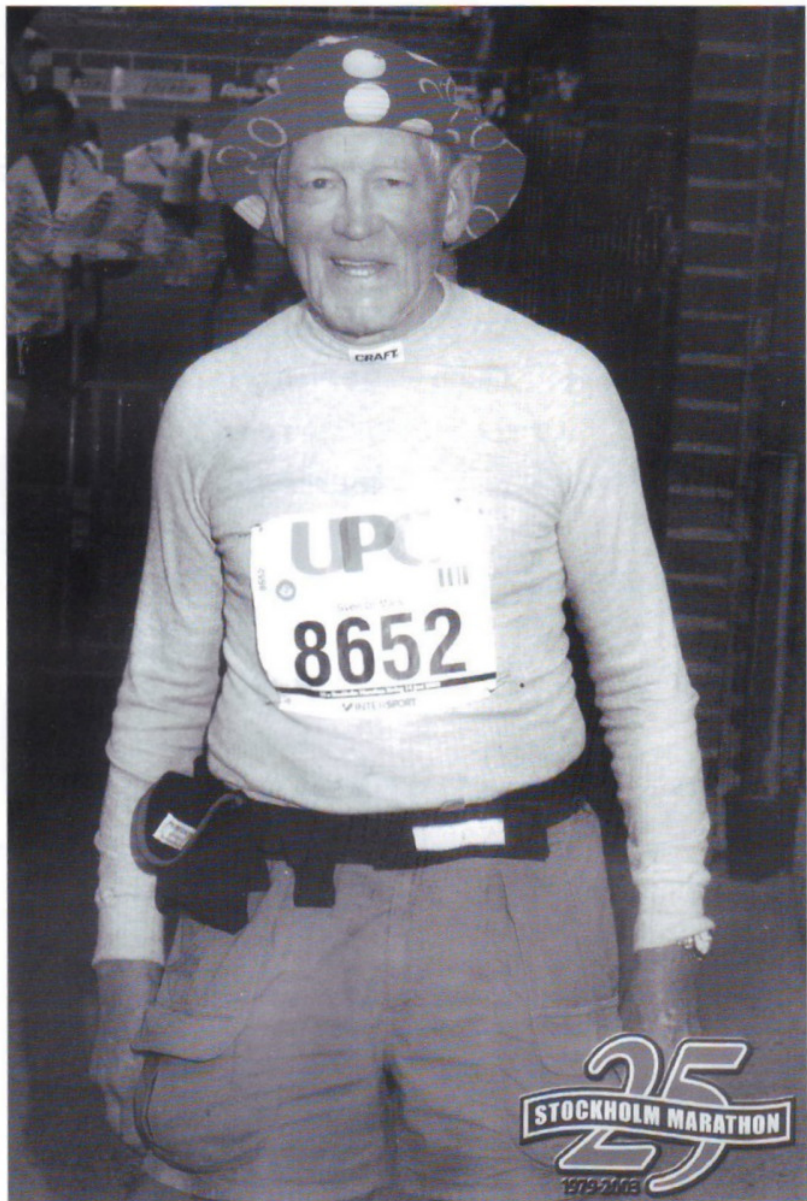
Text: Sven Ol-Mårs

Men tro nu inte, att mitt 43:e maratonlopp, varav 21 Stockholm Maraton, var mitt sista planerade lopp. Nej, jag har naturligtvis Internet-anmält mej till Stockholm Maraton 2004 och jag skall premiäranmäla mej till Vintermaraton 1/11 2003 med förhoppning att klara 5-timmarsgränsen. Kylan i stället för värmen i Stockholm bör betyda en halvtimme.

Jag konstaterade, när den amerikanska joggingvågens start i USA under sjuttio-talet blev genom massmedia känd i Sverige, att jag ovetande om vågens start hade samtidigt startat min egen joggingkarriär.

Jag hade 1961 startat min advokatbyrå i Gällivare och drivit den under 10 år. Jag var mitt inne i min yrkeskarriär. Jag var utbränd men det hette inte så då. Jag var arbetsnarkoman.. Folk tittade på mej och sa: Du kan inte fortsätta på det här viset. Jag tittade mej själv i spegeln också och såg: dom har rätt. Men att minska på arbetet var otänkbart. Då började jag jogga en 20-minutersrunda. En kompletterande karriär inleddes. Det blev längre och längre sträckor och det blev regelbundet oavsett årstid.

Idealtemperaturen var minus 10 grader. Köldgränsen var minus 20 grader men sedan jag skaffat mej Jonasmasken, som värmden upp luften, fanns inga temperaturgränser. Den halka som jag nu under 12 år upplevt i Hudiksvallstrakten, existerade inte däruppe. Sedan första snön kommit, var det vinter.



Sven Ol-Mårs efter målgång i Stockholm Marathon 2003.

Jag märkte den positiva hälsoeffekten av motionen. Jag vågar avslöja, att jag var och är ingen asket.

Jag erfor, att jag tålde alkoholen bättre. Spyandet efter fester upphörde för alltid.

Jag etablerade joggingrundor på alla tingsställen i Norrbotten: I Vittangi, Karesuando, Kiruna, Pajala, Överkalix, Kalix, Luleå, Jokkmokk utom i Haparanda. Vid ting där bodde jag i utlandet, i Torneå. Jag joggade på stadens gator i villakvarteren.

Jag etablerade mina joggingrundor från 1969 på somrarna också i terrängen kring fritidshuset i Långvind utanför Hudiksvall. Jag hade visserligen i ungdomen hemma i Alfta i Hälsingland tävlat i goodtemplarnas mångkamp med 60 meter som bästa gren. (Konditionen räckte inte för 100 meter!). Någon tanke på att i 50-årsåldern ställa upp i något långlopp hade jag inte.

Men år 1979, samma år som Stockholm Maraton hade premiär, kom jag och min äldste son Jon, född 1952, överens om att löpa Lidingöloppet. Det gick bra och året efter löpte jag Maraton Boden-Luleå. Sedan har det bara rullat på. 1982 hade jag min bästa tid 3.40. 1983 sprang jag 4 maratonlopp under tiden 4/6 - 21/8. Samma år hade jag i Stockholm Maraton sällskap av både Jon och mellansonen Pär, född 1955.

Förutom att jag missade de två första Stockholm Maraton, uteblev jag ett år på grund av skada och ett år bröt jag vid varvningen på grund av bristande tid för träning. Under några år löpte jag Göteborgsvarvet tillsammans med min yngste son Dan, född 1958. I år, 2003, visar resultatlistan från halvmaraton Göteborgsvarvet, att Pär besegrade mej med en sekund. Vi löpte i skilda startgrupper och hade ingen kontakt med varandra förrän i omklädningsrummet efteråt. Jag betraktar som en merit att mina söner animerats att följa i fars joggingspår.

Det handlade också år 2002 i Stockholm Maraton om en enda sekund:

Kommentarer till Sven Ol-Mårs artikel:

Tack för denna intressanta levnadsbeskrivning och grattis till Din fina prestation att springa Vintermaran i Kvarnsveden på 5.10.

Vad beträffar maratonlopp i Norrland blir nog Ivar Söderlind och Jarl Kollberg ledsna, för att Du har glömt att

jag hade nämligen tiden 5.59.59 men 2½ månad därefter hade jag 5.18 på Strömmingsmaran.. På 20 år har jag sackat cirka 120 minuter, dvs 6 minuter per år. Jag bör kunna klara 6-timarsgränsen ytterligare några år.

I år hade jag ,rödmössad, 5.33 som äldste deltagare i Stockholm Maraton. Jag fick ett trevligt vykort från Stefan, Linus och Magnus, vilka myntade sig som Ol-Mårs-fansen. De hade genom studium av resultatlistan konstaterat, att jag var äldst. Det sorgliga hittills är, att jag inte vet vilka dessa tre mina fans är!! Jag upplever det som synnerligen angeläget, att de ger sig till känna, så att jag får framföra mitt tack. Att jag tillsammans med några få andra löpare födda 1923 varit äldst under senaste åren, hade jag konstaterat själv men nu var jag tydligen ensam kvar.

Jag har aldrig tävlingslöpst i utlandet trots min och min hustru Kerstis 50 utlandsresor med besök i 52 länder. Men joggingrundor har jag etablerat på alla ställen. Och så blir det om några veckor också i Tunisien. Dock har min hustru under alla åren haft en positiv inställning till mitt joggande. Hon har följt mej under många maratonlopp och Vasalopp. Utan hennes tolerans hade det inte gått. Efter stundom oacceptabla jogginguppehåll har hon märkt en nedgång och uppmanat mig att ge mej ut på en runda.

Till för en tid sedan brukade jag säga, att man blir inte friskare av att löpa Stockholm Maraton. Vad jag är ute efter är festivitas. Det är träningen som skapar hälsan. På sista tiden har jag emellertid börjat nyansera talet. Under veckan efter Stockholm Maraton mår jag som allra bäst. Vidare: de år jag löpt mer än ett maraton har jag alltid nått bättre tider i de följande loppen, vilket tyder på att

Umemarän är ett av våra äldsta maratonlopp, som fortfarande finns kvar. Vidare har vi Vattudalsmaran i Strömsund och sista sträckan i Vindelälvsloppet med en öppen klass för maratonloppet.

Däremot är det helt riktigt att samtliga fyra maratonlopp i Hälsingland har lagts ned, vilket bekymrar även

Stockholm Maraton som in ledande övning gjort mig friskare.

Förutom i Stockholm har jag löpt bara i Norrbotten (Boden-Lule Maraton, Luleå-Boden maraton, Fästningsmaraton, Svanstein Maraton och Killinge Maraton) och i Hälsingland., Jag vill utnämna Dellenmaran, som arrangerades 1987-1989, som Sveriges vackraste maratonbana men också nämna Killinge Maraton på grund av dess stimulerande miljö, den enda kvarvarande norrlandsmaran förutom Höga Kusten Maraton..

Vad kan Maratonsällskapet göra för att förhindra Norrlands maratondöd? Bristen på funktionärer lär vara ett problem. Nedläggningen av alla fyra marorna i Hälsingland (Glada Hudikmaran, Dellenmaran, Svågadalsmaran och nu senast Strömmingsmaran) lär ha berott på detta. Kan lösningen vara som på Göteborgsvarvet?: Hela banan var streckfärjad. Inga manuella vägvisare erfordrades.

Jag vill sluta med att avslöja, att jag inte hade haft en chans att under 34 år klara det i sig pressande advokatyrket med långa, många bilresor, om jag inte hade börjat jogga. Ej heller hade jag utan rätt kost och vissa kosttillskott kunnat löpa maraton vid 80 års ålder. Ett otroligt faktum, är att jag aldrig upplevt mig så frisk som nu. Men apropå hälsan: Jag har ännu inte lyckats insomna natten efter ett maratonlopp: Har någon annan samma erfarenhet? Beror det på endorfinerna eller handlar det om muskelspänningar eller är det en psykisk historia, som att man löper loppet om igen? 

mig bl.a. med tanke på det stora intresset från allmänheten och från lokaltidningarna. Jag har försökt få såväl Iggesunds SK som Ljusdals RC att intressera sig för att arrangera ett maratonlopp, dock utan resultat. Tack än en gång för Ditt trevliga bidrag!

Red.

Frank Brodin, ett namn som alla medlemmar känner igen, men vem är han egentligen?

Frank Brodin - Maratonlöpare med många intressen förutom löpning!

Text och foto: Jan Lind



Vid en värmemara som i Söderhamn 2002 är det skönt att få en dusch efter 27 km.

Jag börjar med att fråga Frank om sin barndom och sin uppväxt.

Min vagga den stod i Norge den 20 juni 1943, närmare bestämt i Eidsvoll. Efter mina första barnomsår där så flyttade jag och min mor till Skåne, där jag tillbringade

hela min uppväxt och skolgång. Den idrott man sysslade med på den tiden var lite skolidrott, såsom bantlöpning och fotboll. Några år efter min skolgång så började jag på trädgårdsskola i Osby, där det blev en hel del idrott, såsom styrketräning, pingis, fotboll och löpträning.

Efter avslutad skolverksamhet så flyttade jag till Göteborg och fick arbete där. Så skulle man då göra militär-tjänsten på I 17 i Uddevalla. Jag började löpträna ett halvår innan jag skulle rycka in på våren 1963, för min kondition var inte av bästa slag. Jag ville vara lite förberedd. Något som

man senare i livet har förstått att man har nytta utav, inför olika uppgifter man ställs inför.

Vad hände efter militärtjänsten?

- 1965 flyttade jag till Uppsala, där min fru kommer ifrån. Vi gifte oss där samma år.

Arbetade där med mark och trädgårdsanläggningar inom bostads- och offentlig verksamhet.

Fortsatte Du med någon typ av idrott?

- 1970 började jag träna judo och höll på med det i tre år kombinerat med en del löpträning. Efter det så blev det mest löpträning 2 ggr i veckan vår och sommar fram till 1975.

Vad jag förstår har Du bött i Källered ganska länge; när flyttade Du dit?

- Jag och min familj flyttade hit hösten -75, och jag fick arbete som trädgårds- och parkskötsel ansvarig för Bohuslandstingets vårdanläggning ute i Källered, där numera Källeremaran slingrar sig runt. På mitt nya jobb så kom man in i fritidsverksamheten ganska så snabbt, eftersom den bestod av mycket idrott. (fotboll, handboll, volleyboll, badminton).

Vi deltog i olika cuper och turneringar. Jag själv fick även igång löpträning på programmet. Så det var här som min satsning på löpningen började ta form.

När började Du att springa långlopp/motionslopp?

- Mitt första deltagande i ett motionslopp var Korploppet i Skatås (12 km) 1978. Mycket långt för mig då, för mina träningsrundor uppgick endast till en ca. 8 km.

Mitt första halvmarathon lopp deltog jag i 1979. Trodde aldrig att jag skulle komma i mål, trots att jag hade ökat på träningsdosen en del.

1979 anmälde jag mig till Stockholm Marathon, men kom inte med för det var redan fulltecknat. Min första marathonlopp sprang jag därför här i Göteborg 1980. Dessförinnan under året så ställde jag upp i Göteborgs-varvet som gick för första gången, och dessa varv har jag plikttroget sprungit varje år (24 stycken.) Naturligtvis räknar jag med att ställa upp även vid 25-års jubileet i år.

Tillbaka till Ditt första maratontlopp; det gav tydligen blodad tand!

- Jo, det här med mitt första marathonlopp, som även skulle bli mitt sista, lovade jag mig själv efteråt. Vid målet utropade jag: Aldrig mer marathon. Men som Du har förstått, läst, hört och sett, så blev det inte så. Det säjs ju att man ska hålla det man har lovat, men i det här fallet så är jag glad att jag inte kunde hålla det löftet för det har fört med sig många trevliga och spännande minnen under årens lopp. Året därpå, 1981, sprang jag Stockholm Marathon, en fantastisk upplevelse, som jag aldrig glömmer, med alla dessa människor, som stod och hejade längs banan och som gjorde det hela mycket lättare att springa. I år kommer jag att springa mitt 15:e i Stockholm! Jag blev förresten medlem i Svenska Marathonsällskapet i samband med mitt första Stockholm Marathon och året därpå gick jag med i Solvikingarna.

första gången en sträcka över maratondistansen?

- 1984 så provade jag på att springa ett 100 km-lopp i Lund (Lejonbragden). Det var det första ultralopp som arrangerades i Sverige. Alltid kul att vara med på något som går för första gången. Det var en verklig utmaning för mig. Det var till att träna i många timmar och många mil. Det tog mig drygt 11 timmar att genomföra, och det kändes förvånansvärt bra efteråt. Normalt vilar man kanske veckan efter, men jag tränade istället och fick ihop ca. 10 mil under den veckan.

Hur och hur mycket tränar Du egentligen?

- Jag sprang många terränglopp under åren från -80 fram till slutet av 90-talet. Det ger väldigt bra styrka i benen och i kroppen för övrigt, och är dessutom skonsammare för lederna i kroppen. Därför kan jag springa så



Efter loppet är det ännu skönare att koppla av intill sin bil, vars välorganiserade baklucka kan göra vem som helst avundsjuk.

Du har visst provat på triathlon också, eller hur?

- I Bromölla 1983 skulle det gå ett triathlonlopp (800 meter simning, 15 mil cykel och 28 km löpning). En kul utmaning tyckte jag. Då fick man ju träna på olika grejer, allsidigt och bra tyckte jag. Det tog mig drygt 7 timmar att genomföra denna för mig en bragd, för det blåste full storm den dagen, så simningen och cyklingen blev tuffa moment.

Du har även provat på att springa ultralopp. När sprang Du

många och långa lopp. Jag bedriver för närvarande min träning i kuiperad terräng och på grusvägar i Skatås omgivning. Normal träningsdos för mig ligger på 5 gånger / vecka, med distanssträning c:a 15 km tempo, intervallträning, terränglöpning inkl. backträning och ett långdistanspass på c:a 3 timmar.

Du har sprungit Lidingöloppet ett antal gånger tror jag mig veta!?

1985 sprang jag mitt första Lidingölopp, och det har jag sprungit alla

fram till dags datum, 19 st. i följd, jubileum i år, loppet fyller 40 år, jag firar 20 år.

Ditt personrekord på maran är väl en bit under tre timmar?

- Ja, mitt snabbaste maratonlopp gjorde jag faktiskt i Norge, Jessheim Vintermaraton 1991, snö och ishalka, på tiden: 2.55.17 tim.

Du var ju en av deltagarna som fullföljde alla maratonloppen 10 dagar i följd, som K-G. Nyström arrangerade 1996. Berätta!

- Ja, där ställde jag naturligtvis upp. En mycket tuff och spännande utmaning. Tiderna pendlade mellan 3.25 tim upp till 4.40 tim., mellan hopp och förtvivlan, bryta eller fortsätta. Jag fortsatte. Sista maran (jubileums-maran 100 år i Norge) var en tuff mara, välkuperad, men jag var väldigt inspirerad av att ha avverkat nio maror, så den tionde skulle bara genomföras. (3.46.25 tim.) (Tilläggas kan att Frank inte ville missa Göteborgsvarvet, som gick en av dessa tio dagar, utan han sprang den dagen både maraton i Trollhättan och halvmaraton i Göteborg.)

- Jag har även genomfört några ultra lopp till förutom det i Lund på 100 km. 1995-1999 i Hultsfred. Min bästa tid

där var 9.56.18 tim. första året, men året därpå bröt jag vid 80 km.

Så det har även blivit till att pröva på att springa 24-timmars lopp som gick av stapeln i Trollhättan 2002. Detta var något nytt för mig. Jag var mycket nyfiken på att få uppleva hur psyket och kroppen skulle reagera inför en sådan utmaning. Det handlar här om att förbereda sig, både mentalt och fysiskt. Det lyckades jag bra med. Jag uppnådde mitt mål att passera 15 mil. (15 mil 8 km. 44 m.).

Har Du tävlat utomlands, förutom i Norge då?

- Ja, några marathonlopp har det blivit. Apeldorn Midvintermarathon i Holland, Rotterdam, Berlin marathon, Husum Internationale Wintermarathon i Tyskland, Kiel Marathon, Viipuri Marathon i Viborg i Ryssland, samt en hel del lopp i våra nordiska grannländer Norge och Danmark.

Har Du räknat hur många långlopp Du har sprungit?

Sammantaget så har det blivit en del tävlingar under årens lopp sen korpsloppet i Skatås för 26 år sedan. I skrivande stund så har jag sprungit 257 st. marathonlopp, 109 st. halvmarathon lopp, 5 st. ultra 100 km. lopp, 1

st. 24-timmars, 1 st 50km. lopp, 267 st. kortdistanslopp. Detta blir totalt 637 genomförda tävlingar under min löparkarriär och min totala tävlingsdistans inklusive träningsdistans uppgår till ca. 60960 km. och mer blir det hoppas jag. Har som målsättning att komma upp till 300 marathonlopp inom en snar framtid, sen får man se hur framtiden gestaltar sig. 24-timmars i Trollhättan till sommaren ska jag försöka mig på igen.

Nu när ni har läst det här så tänker ni säkert så här, att Frank inte har något annat intresse än bara löpning. Jo se de har han, det hinns med lite annat också här i livet än bara löpning. Arbete, familj och barnbarn. Intresset för musik är stort, en hel del tid läggs ned framför datorn, han reparerar gamla saker, mekar med motorer och annat.

- Konstigt nog så räcker faktiskt tiden till. Det handlar mycket om planering i ens liv, tyvärr så går åren alldeles för fort, men man får vara glad att man kan hålla igång, och att världen vi lever i blir bättre, om vi hjälps åt på alla fronter på att förbättra vår miljö och vårt samförstånd med alla människor. Vi har bara en Tellus. Var rädd om den. ☺

6:e Heleneholms Marathon

och

Halv Marathon

Malmö 17 april 2004



- Klasser marathon: tävlingsklasser med fullständig klassindelning samt motion M och K.
- Klasser halvmarathon: motion M och K.
- Anmälan på postgiro 43 16 33-7 till Heleneholms IF:s O-sektion senast 30/3 -04.
- Anmälningsavgift: marathon 200 kronor, halvmarathon 150 kronor.
- Medlemmar i Marathonsällskapet erhåller 30 kronor i rabatt vid föranmälan. (gäller endast marathon)
- Vid efteranmälan tillkommer 50 kronor.
- För inbjudan: noe@netatonce.net
- Information kan fås på vår hemsida: www.heleneholmsif.se
- Tävlingsledare: Nils-Olof Engfeldt, tel:040-135485.
- Marathon: Götalandsmästerskap för seniorer och veteraner.

ETT ANNORLUNDA MARATONLOPP

Frederiksbergs Socialmarathon är ett annorlunda maratonlopp som arrangeras i Köpenhamn på nyårsafton.

Deltagarna springer samlade i två grupper med 30 minuters mellanrum i starten och alla kommer i mål samtidigt. I senaste nyårsloppet deltog bl.a fem svenskar och en dansk boende i Linköping. Stefan Samuelsson, Johan Eckerstein, Jessica Ohlsson och Michael Bjerrum sprang på 4.11, medan Jan Haldén och Lennart Skoog sprang på 4.41.

trd träningsdagboken för löpare

- För dig som löptränar eller joggar.
- Planera, notera och utvärdera.
- För tävlings löpare eller motionär.
- Enkelt och funktionellt i din dator.
- Alla kan ha glädje av trd!
- Pris: 150 SEK.

www.trd.nu

Svenska maratonlopp 2004

(inkl Åland)

Datum	Tävlingsplats	Tel. kansli	Tel. bostad	Kontaktperson	Övrig information	Arrangör
31 jan	Mariehamn, Åland	+358 1812475		Göran Holmberg		
6 mars	Källered, Göteborg	031-211589	031-7952143	Frank Brodin	Vändpunktsbana sju ggr	Solvikingarna
27 mars	Vällingby	08-284474	08-366990	Jonny Karlsson	Fyra varv	Duvbo IK
27 mars	Sundbyberg (75 km terräng)		0708-73 58 48	Johan Andersson	Ursvik, fem varv, kuperat	Team Silva
10 april	Skövde		0500-433493	Reima Hartikainen	Vändpunktsbana två ggr	IFK Skövde
17 april	Heleneholm, Malmö		040-135485	Nils-Olof Engfeldt	Cykelvägar, fyra varv	Heleneholms IF
24 april	Säter		0225-51563	Evert Jonsson	Vändpunktsbana	Säters IF
25 april	Utby, Lilla Edet		0520-651175	Bertil Johansson	Runt Öresjö	IK Bergaström
8 maj	Arvika		0570-10609	Torbjörn Karlsson	Sex varv	Arvika LK
26 maj	Trollhättan (stafett)	0520-429040	0520-14959	Kjell Larsson	20 varv	Trollhättans SOK
5 juni	Stockholm	08-6671930		Löparkansliet	SM, två varv	Hässelby, Spårvägen
19 juni	Trollhättan (24-timmars)	0520-444421	0520-444421	K-G Nyström	Varv på 2,3 km	Vi Som Springer
2 juli	Adak, Arvidsjaur (100 km)		0953-32015	Erik Tjärnlund	Ett varv, grus/asfalt	Lönäs IF
3 juli	Kristianopel, Blekinge	0455-14277	0455-360285	Åke Johansson	Vändpunktsbana	Team Blekinge LF
10 juli	Killingi, Kiruna		0980-18090	Lennart Rantatalo	Flera vändpunkter, grusväg	Killingi AIF
24 juli	Östergarn, Gotland	0498-52052	0498-258600	Torbjörn Sködefors	Tre varv	Östergarns IK
24 juli	Löttorp, Öland	0485-20564	0480-28539	Carl-Gustaf Nilsson	Tre varv	Högbys IF
27 juli	Vindeln	0950-10001		Kansliet	Vindeln-Vännäsby	Vindelälvsloppet IF
31 juli	Kalmar (triathlon)	0480-86943		Ewa Fredriksson	SM, vändpunktsbana två ggr	Kalmar Simsällskap
7 aug.	Nordingrån, Höga Kusten	0613-20641	0613-23119	Bernt Dahlkvist	Fyra varv	Nordingrån SK
7 aug.	Bromölla	0456-29671	0456-26711	Mats Lindblad	Två varv	Ryssbergets IK
21 aug.	Strömsund	0670-12350	0670-12288	Mats Zetterlund	Flera vändp, asfalt/grus	Vattudalens LDK
21 aug.	Finspång (72 km)	0122-14466		Kansliet	Ett varv, asfalt/grus	Finspångs AIK
29 aug.	Landskrona	042-85367	0418-19746	Kurt Holmgren	Fyra varv	GF Idrott
4 sep.	Åre (terräng)		0647-611913	Clare Barnes	Två varv, kuperat	Starlight Adventure
5 sep.	Knutby, Uppland		0174-41068	Inger Jansson	Vändpunktsbana	Rånäs 4H, Knutby IF
18 sep.	Vänersborg		0520-79553	Dan Jonasson	Fem varv, mest grusväg	LK TV-88
18 sep.	Karlstad	054-212327	054-547323	Kauko Kaikkonen	Två varv, Veteran-SM	Göta IF
9 okt.	Göteborg	031-211589	0303-338899	Kent Johansson	Vändpunktsbana två gånger	Solvikingarna
9 okt.	Umeå	090-7865457	090-775168	Ivar Söderlind	Vändpunktsbana	Jalles TC
16 okt.	Växjö	0470-47830	0470-26572	Bengt Olsson	Åtta varv runt Växjösjön	Växjö LK
16 okt.	Björkhagen-Haninge (50 km)	08-914917	Roger Nilsson	Sörmlandsleden, terräng	Stockholms LDK	
31 okt.	Mariehamn, Åland	+35818-19170	+35818-19177	Allan Korpi	Vändpunktsbana	IF Åland
6 nov.	Kvarnsveden, Borlänge	0243-232244		Kansliet	Tre varv, Vintermaran	Kvarnsvedens FIK
11 dec	Bovallstrand, Bohuslän		0523-51143	Ivar Fjeldbo	Fem varv	IK Granit

Tyvärr blir det inget Saffle Maraton 2004. Glädjande nyhet är Skövde Marathon på påskafton. Karlstad Marathon återuppstår efter 17 år i samband med att IF Göta firar 100 år. Loppet gäller som veteran-SM. Eventuellt blir det en terrängmara i Gröndal, Trollhättan 11 juli. Stafetten i Trollhättan har individuell klass. Ultraloppet i Adak har även tidtagning vid maratonpasseringen. Maxtiden är 22 timmar. Loppet i Vindeln går parallellt med stafettens avslutande maratonsträcka..24-timmarsloppet i Trollhättan är nästan fulltecknat, vilket gör att det troligen inte blir något maraton eller 100 km. Triatlontävlingen i Kalmar består av 3860 m simning, 180,2 km cykling och det avslutande maratonloppet. Maxtiden är 15 timmar.

Birger Fält

RABATT PÅ STARTAVGIFTER!



I år får Du rabatt bl.a. på startavgiften i Kustmaran. Foto: Jan Lind

Även i år har vi utverkat rabatter på startavgifterna i många svenska maratonlopp för att våra medlemmar skall få ännu mer valuta för medlemsavgiften! IK Granit i Bovallstrand erbjuder dessutom rabatt på startavgifterna även i Granitloppet, 18 km (2 maj) och Sote-Leden (20 juni).

F.n. är det följande svenska maratonlopp som ger rabatt med 30 - 50:- för Sällskapets medlemmar:

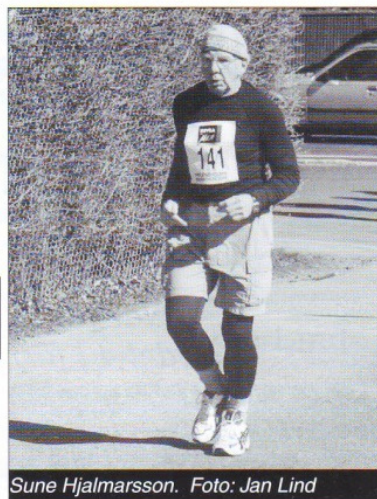
Heleneholm Marathon (Malmö)	Ölands Maraton (Löttorp)	Växjö Marathon
Skövde Marathon	Bromölla Marathon	Vintermaraton (Kvarnsveden)
Arvika Maraton	Vattudalsmaran (Strömsund)	Luciamarathon (Bovallstrand)
Trollhättan (100 km, 24-timmars, ev.maraton)	Landskrona Marathon	Ursvik Ultra (Sundbyberg) 75 km
Kustmaran (Kristianopel)	Kolarmora Marathon (Knutby)	Granitloppet (Bovallstrand)
	Karlstad Marathon (veteran-SM)	Sote-Leden (Bovallstrand)

Vi räknar med rabatt från ytterligare några arrangörer, som vi ej fått bekräftelse av!

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

När 2 km återstod till mål orkade jag äntligen passera en medtävlare. Gunnar Nilsson från Uppsala LK kom i alla fall in under 5 timmar. Efteråt tackade han för draghjälpen och efter att ha intalat sig att "kan gubben så kan väl jag".

DEN GUBBEN GICK INTE...



Sune Hjalmarsson. Foto: Jan Lind

Text: Sune Hjalmarsson

Detta handlar om IK Granit:s Luciamarathon i Bovallstrand, som arrangerades för 8:e gången av Ivar Fjeldbo & Co. Arrangörerna kunde glädja sig åt nytt deltagarrekor. Av 82 anmälda på olika sträckor kom 69 i mål.

Inte dopp i grytan men väl med katt i kaffe hör Lucia till. Vi blev för visso doppade. Det regnade praktiskt taget hela tiden - inte så efterlängtat vid denna årstid. Blöta som katter kämpade vi oss i alla fall runt. Och håller man bara igång och inte börjar gå i backarna kan man hålla värmen. Självt gillar jag regn så jag klarar inte.

Banan var något ändrad denna gång med start, varvning och mål vid omklädningsskolan, där det också serverades soppa och annat värmande efteråt. Ändringen var klart till det bättre. Ivars lopp är alltid

något av ett äventyr. I fjol sprang vi fel några minuter. Första varvet får man se upp litet extra. Efter ca 3 km lurade oss i år en sågspånsmarkering. När jag ändå passerat



**IK
GRANIT**

den följande rätt snitsel blev jag tillbakaropad av ett par yngre damer som visade på märket. Vid 73 års ålder borde jag veta bättre än att ledas av kvinnors lockrop. Nu bar det iväg upp bland bergen tills märkningen tog slut. Det blev till att återvända och försöka springa in de förlorade minuterna. Vi var inte ensamma men hejdade oss tidigare än flera andra. Luciamaran är ingen lätt match men

omväxlande så det förslår och därför rolig att springa. I år doftade det inte pannbiff men kanske var det strömming, västkustläget till trots. I skärgårdssamhällena ligger husen tätt och ser man inte upp springer man lätt in i en farstu. Vi sprang inte bara i tätbebyggt samhälle utan också en bit i skogen och ute på ett fält. Man får också räkna med tvärsvingar och som det nu var försöka hoppa över de största vattenpöslarna. Som sagt: Ivars lopp är oförutsägbart. Jag säger bara det. Danmark och Norge fanns på plats. Snabbast var Åge Nielsen, Ale 90, på 3.12.54. Birgitte Munk, en ofta sedd populär dansk gäst vid svenska lopp, vann dam-tävlingen på 3.50.32. Utförlig resultatlista finns förhoppningsvis i slutet av detta nummer. DM avgjordes samtidigt. Medaljerna räckte inte till. Skårpning Bohuslän-Dal!



VÄLKOMNA TILL



4:e ARVIKA MARATON

LÖRDAGEN DEN 8:e MAJ 2004

För inbjudan kontakta Torbjörn Karlsson Arvika LK Telefon 0570-10609

Besök Arvika LK:s hemsida : <http://hem.passagen.se/arvikalk>.

Rabatt på startavgiften lämnas till medlemmar i Marathonsällskapet.

HUR SKÖRT ÄR VÅRT MEDLEMSKAP?

Fristående del (5)

När jag fullföljde mitt första maratonlopp 1969 (se del 4 i förra numret) var det en självklarhet för mig att bli medlem i Sällskapet och dessutom förbli det så länge jag lever. Under devisen "En gång maratonlöpare – alltid maratonlöpare" och "En gång Sällskapsmedlem – alltid Sällskapsmedlem" har jag hittills levt upp till mina intentioner. Dock är jag inte längre aktiv maratonlöpare (sista maran 1992), men det är ändå inget hinder eller orsak att inte fortsätta vara medlem.

Text: Åke Lutner

Numera tillhör jag den exklusiva skaran som efter 30 års medlemskap inte behöver betala medlemsavgift. Det är en flott gest av styrelsen att vilja uppmuntra och belöna alla sina trotjänare, samtidigt som Sällskapet försämrar sin ekonomi. Det är en tydlig illustration att Sällskapet inte är ett affärsdrivande företag med vinstmaximering som övergripande norm. Nej, tvärtom; en kamrat- och intresseförening på ideell basis som värnar om sina medlemmar

Men vilken attityd har då medlemmarna själva till Sällskapet? Det beror naturligtvis på vem man frågar. På en tiogradig skala där 1 står för "mycket skört medlemskap" och 10 för "mycket stabilt medlemskap" eller "livstidsmedlemskap" om ni så vill, så finns medlemmar som täcker hela skalan. Det kan jag med ganska stor säkerhet hävda utan hänvisning till en vetenskaplig undersökning.

Under årens lopp har Sällskapet haft stor omsättning på medlemmar, och det har varit ofantligt många fler som gått ur Sällskapet än som är medlemmar idag. Det har tyvärr varit en ansevärd skara med "skört medlemskap" som lämnat Sällskapet efter något år. De har varit nyfikna och haft alltför stora förväntningar och blivit besvikna, och struntat i att betala medlemsavgiften en andra gång

utan att begära utträde. Många av dessa har endast haft ett begränsat maratonintresse, blivit skadade, fått personliga problem o.s.v. i all oändlighet. Det kan vara många olika orsaker till att medlemmar "säger upp sig". Kanske mest anmärkningsvärt var att flera styrelsemedlemmar lämnade Sällskapet direkt efter fullgjort uppdrag. Det är inget som man skall klandra någon för utan bara konstatera faktum att vi alla har olika

Vi har blivit medvetna om att det finns olika kategorier medlemmar, och de som får mest uppmärksamhet är de som är mest kritiska. Är de representativa för medlemmarna? Absolut inte! (Eftersom de är ett fåtal!) Ofta vill de destruktiva kritikerna tro att de representerar "alla" medlemmar, och här gäller det för de berörda att definiera begreppen, klargöra sammanhang, vända in och ut på alla argument och förhoppningsvis bidra med kloka och kreativa lösningar på problem och förslag till nyorientering och förbättringar, så att Sällskapet inte bara kan fortleva utan även utvecklas.

I detta sammanhang kan nämnas att en stor grupp medlemmar kommit helt i skymundan, nämligen den stora "tysta majoriteten", som består av flera hundra (kanske tusen) personer, som år efter år troget betalar sin medlemsavgift, och gläder sig varje gång när tidningen kommer. De gör aldrig sin röst hörd, skriver varken i Marathonlöparen eller på hemsidan, och tycks vara nöjda. Dessa passiva medlemmar är en mycket viktig grupp; basen för Sällskapets ekonomi.

Styrelsen har under året haft långa diskussioner om orsakerna till medlemsavvecklingen, och dessutom arbetat intensivt för att öka medlemsantalet. Men det är förstås mycket annat, som styrelsen också gjort ...

Det sämsta är alltid en "död förening" med likgiltiga medlemmar ...

"skört medlemskap", och inte behöver man skämmas heller. Dessutom är det omöjligt för Sällskapet / styrelsen att tillfredsställa alla medlemmar samtidigt. Självklart blir det då reaktioner, negativa som positiva, och det skall det vara i en levande förening. Det sämsta är alltid en "död förening" med likgiltiga medlemmar ...

ETT VARMT TACK

... till alla medlemmar, närmare 300, som svarat på vår enkät. Vi kommer givetvis att göra en utvärdering och återkommer om denna i nästa nummer av Marathonlöparen.

... till Hasse Dahlén för hans sammanställning av 2003 års nya marathonrekord, som återfinns på vår hemsida.

... till alla som lämnat bidrag till detta nummer

Jan Lind

Maratonlopp i Finland våren 2004.

31 januari	Ålands Winter Marathon	Åland
14 februari	Hasses VIII Tervasaari maraton	Helsingfors
6 mars	Österbottens inomhusmarathon	Vasa
27 mars	Vintermaraton	Toholampi
11 april	Masku Maraton	Masku
24 april	Kyröjoki Maraton	Ylistaro
24 april	Tuusulanjärvi Maraton	Hyrylä
25 april	Pöytyä Maraton	Riihikoski
8 maj	Yteri Maraton	Björneborg
8 maj	Maraton Vaikka Kävelen	Lehtimäki
15 maj	Seinämaraton	Seinäjoki
20 maj	Kalevan Kieroksen Maraton	Ylistaro
22 maj	Terwa Maraton	Uleåborg
22 maj	Joensuu Maraton	Joensuu
22 maj	Västilän Maraton	Längelmäki
22 maj	Heikkasärkkien Maraton	Kalajoki

För mera upplysningar och länkar till loppet se Häjys hemsida: <http://gamma.nic.fi/~tiki/>



IFK Skövde Friidrott inbjuder

Till

Skövde Marathon

och Halvmarathon



Påskafton, lördag 10 april 2004

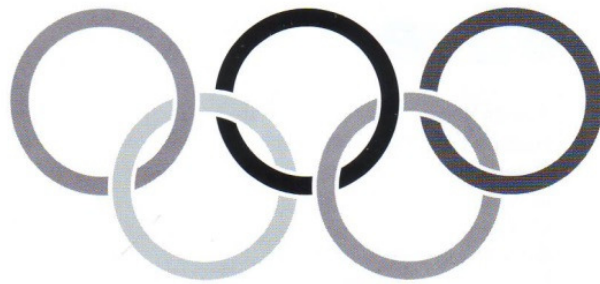
DM för Västergötaland

OBS Ingår i Västergötlands Veterancup OBS

Upplysningar:

Reima Hartikainen 0500/43 34 93 kvällar
0500/27 54 29 arb.
<http://hem.passagen.se/ifkskovde/>

Medaljörer och samtliga svenska maratondeltagare i OS 1896-2000



Del 3, 1948 - 1964

Text: Åke Lutner

Den olympiska rörelsen tvingades för andra gången sedan starten 1896 till ett avbrott på grund av kriget. Den här gången blev uppehållet hela 12 år.

banmeriter dög gott) som sprang i mål som segrare. Sedan hann också britten Richards passera den nästan medvetlösle belgiske kämpan.

Bland svenskarna lyckades Gustav Östling (17.12 1914) bäst med en sjunde plats. Han tävlade för I14 IF i Gävle. Östling står med den bästa

London 1948

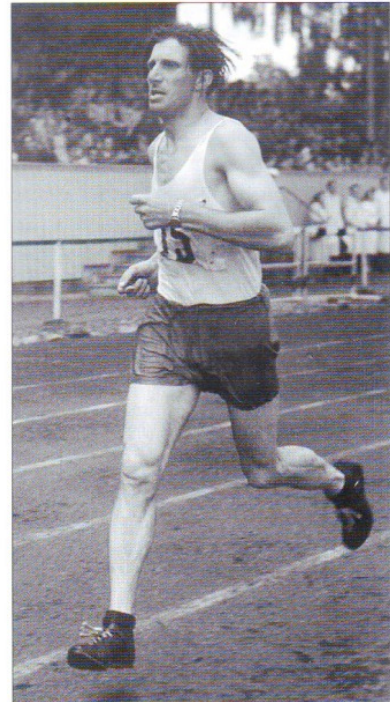
Det olympiska maratonloppet arrangerades 7 augusti. Endast 35 deltagare från 17 länder kom till start. Av dessa bröt fem löpare.

1	Delfo Cabrera	Argentina	2.34.52
2	Thomas Richards	Storbritan.	2.35.08
3	Etienne Gailly	Belgien	2.35.34
7	Gustav Östling	Sverige	2.38.41
12	Anders Melin	Sverige	2.42.20
28	Sven Håkansson	Sverige	3.00.09

Samtliga tre medaljörer i loppet utkämpade en bitter kamp till det ljuvliga målsnöret. Här handlade det om sekundstrider! Belgaren Gailly ledde praktiskt taget hela loppet och ännu 400 meter från mål. Strax därpå tvingades han först släppa förbi sig maratondebutanten Cabrera (hans



Gustav Östling (foto från 1947)



Anders Melin springer i mål som tvåa vid OS-uttagningarna i Södertälje 1948.

SM-tiden 2.10 år 1947, när det var avslut på "korta maran" vid SM. Denne lättlöpande och målmedvetne militär svarade i London för en av de bästa svenska OS-insatserna på distansen. Den andre svensken, Anders Melin (31.7 1921) representerade Selångers SK i Sundsvall. Han var en habil och ambitiös långskubbare som gjorde sitt livs bästa prestation i detta OS. Sven Håkansson (14.11 1909) var aktiv i Örebro SK. Han inledde sin långa idrottsbana på 800 meter, men gick gradvis upp i distans för att småningom hamna i en OS-mara. Det blev dock tyvärr ingen större framgång. Håkansson fortsatte att långlöpa som veteran. Som M75:a gjorde han maran på 4.19.17 och är sjuå genom tiderna i Sverige.



Helsingfors 1952

Maratonloppet arrangerades 27 juli. Hela 66 löpare kom till start representerande 28 nationer. Av dessa deltagare kom 53 i mål.

1	Emil Zatopek	Tjeckoslov.	2.23.03
2	Reinaldo Gorno	Argentina	2.25.35
3	Gustaf Jansson	Sverige	2.26.07
12	Gustav Östling	Sverige	2.32.49
29	Henry Norrström	Sverige	2.38.58

Loppets största intresse tilldrog förstås Zatopeks start. Kunde han ta sin tredje tunga seger i sin maratondebut? Det visade sig att det kunde han med råge. Tävlingsdagen var det varmt och kvavt. Britten Peters tog ledningen efter 5 km på 15.43. Det var samme farthållare i täten vid 10 km (31.55) med medaljörerna avvaktande efter; Jansson (32.11), Zatopek (32.19) och argentinarerna Gorno strax därefter. Vid 15 km (47.58) hade Jansson gått upp i ledningen med tjecken i hämlarna och Gorno minuten efter. Just före vändpunkten hade Zatopek förenat sig med den optimistiskt löpande svensken som löpte för guld. 20 km passerades på 1.04.27. Peters hängde fortfarande med 10 sekunder bakom och Gorno dryga minuten efter (1.05.50). Den förre olympiasegraren i London, Cabrera hade alltmåra resignerat (1.06.34). Spänningen stiger på återvägen in mot Olympiastadion; Cox kollapsar, Zatopek rycker till sig en lucka på fem sekunder till Jansson vid 25 km (1.21.30). Avståndet till Peter växer till 28 sekunder. Denne britt som månaden innan noterat en världsbästa tid på 2.20. Till Gorno var distansen upp emot en och en halv minut. Cabrera och Fernandes passerade som femma och sexa.

Zatopek i sin lätta och lekande stil i ett för honom ovanligt lågt och behagligt tävlingstempo – utan grimaser – glider successivt ifrån sin uppvaktning. Vid 30 km visar klockan 1.38.42 och för den tappre och förbluffande svensken 1.39.08. Därefter följer Peter 45 sekunder distanserad. Han verkar sliten och bryter vid 20 miles och passeras av den uppåtgående Gorno, som bara kan hoppas att de två framförvarande ska vara lika trötta, men icke. Tendensen håller i sig – på lätta steg drar den tjeckiske löparkungen ifrån och passerar 35 kmskylten på 1.56.50. Avståndet till den allt tröttare Gustaf Jansson är nu uppe i 1.05 medan marginalen till argentinarerna i stort sett är oförändrat. Med 7 tunga km kvar ska svenskt silver räddas, eller? Nu är det endast 2 km kvar till mål och Zatopek laddar upp för intervjuer och omfamningar och gratulationer medan silvret redan är vikt för Gorno, som passerar den stele Mr Jansson, som ändå har presterat sitt livs lopp och nått Sveriges största maratonframgång i OS under 1900-talet.

Även om placeringen blev mera framskjuten i London, gjorde Östling ett klart bättre lopp i Helsingfors och konkurrensen var nu hårdare än nå-



Gustaf Jansson hänger överaskande med Emil Zatopek fram till 25 km.

Forts. sid 26.

gonsin tidigare. Henry Norrström (28.1 1918) tävlade för IFK Gävle. Det blev ingen mer OS-start för denne säkre långdistansare. Gustaf Jansson (5.1 1922), IK Viking, var bostatt i Filipstad och arbetade som skogsarbetare. Han var som allra bäst åren 1951-53, då han tog dubbla SM-segrar på 25 km och maraton. Han var landskampsdeltagare på 10.000 meter och för den tiden briljanta under 30 minuter, samt hade otaliga övriga meriter.

Melbourne 1956

OS i Australien gick mitt i den svenska vintern. Maratonloppet avverkades 1 december och samlade 46 deltagare från 23 nationer. Av dessa löpare kom 33 i mål.



Evert Nyberg (foto från 1957)

1	Alain Mimoun	Frankrike	2.25.00
2	Franjo Mihalic	Jugoslavien	2.26.32
3	Veikko Karvonen	Finland	2.27.47
8	Evert Nyberg	Sverige	2.31.12
9	Thomas Nilsson	Sverige	2.33.33
11	Arnold Vaide	Sverige	2.36.21

Det blev äntligen guld för den då 35-årige och notoriske silvermannen Mimoun. Fransmannen vann ganska lätt utan att behöva ge järnet. Det

gjorde däremot de två övriga medaljörerna Mihalic och Karvonen. Efter sin granna säsong 1955, då Evert Nyberg vann allt han ställde upp i, inklusive Kosicmaran, tillhörde han favoritskaran. Han lyckades dock inte infria andras och egna högt ställda förväntningar. Även de övriga svenskarna Nilsson och Vaide gjorde klart godkända insatser. Evert Nyberg (28.2 1925-2000) tävlade för Örgryte IS. Han tillhörde svensk löpnings största talanger någonsin och med lika seriös satsning på kost och träning som exempelvis Östbye hade han kunnat bli den bästa. Att träna 14 dagar i rad var för mycket för honom. Dock hade han en helig princip som han aldrig avvek ifrån, nämligen att alltid fullfölja ett maratonlopp. Men varför bröt han då 5000 metersfinalen i London 1948, när endast något varv återstod? Ny-



Thomas Nilsson

övertalades av ledarna – mot sin vilja – att ändå starta. Under loppet förvärrades skadan och han tände till och ville jävlas med ledarna och utgick trots tåtkänning.... Denna kombination av begåvning, temperament och nyckfullhet spelade komiska spratt för omgivningen. Det finns många historier om detta. Redan 1946 tappade han inspiration när Gunder Hägg avstängdes. Honom ville han mer än gärna slå på 5000 meter. Det

blev ändå till slut 21 SM-guld för Nyberg, varav tre på maran, fyra i lag och två i stafett (dessutom EM-brons på 5000m).

Thomas Nilsson (9.4 1926) var hemmahörande i IFK Halmstad. Han var Nybergs bjärta kontrast och träningsvillig som få eller ingen. OS 1956 blev Nilssons enda OS. I övrigt hade denne ambitiöse allroundlöpare en bred meritförteckning. Han blev sedermera populär ungdomstränare i Solna IF. Den tredje svensken, Arnold Vaide (17.4 1926) tävlade också för IFK Halmstad. Han var född i Estland och var en mångsysslare som även nådde fina framgångar på skidor och i Sverigeloppet på cykel. Ett personbästa på 3000 meter på 8.35 skäms inte för sig liksom att som 60-åring ha klarat halvmaran på 1.16.

Rom 1960

Maratonloppet gick av stapeln 10 september. 69 löpare från 30 nationer kom till start. 62 av dessa löpare fullbordade loppet.

1	Abebe Bikila	Etiopien	2.15.16
2	R. ben Abdesslem	Marocko	2.15.42
3	Barry Magee	Nya Zeeland	2.17.18
21	Arnold Vaide	Sverige	2.25.41
58	Evert Nyberg	Sverige	2.42.59

Kvaliteten på löparna höjs vid denna tidpunkt och man kan säga att nu inleds den moderna maratonepoken. Det är inte längre så många sega träningsprodukter som drar uppmärksamhet. Afrika får nu sitt stora genombrott på långdistans. Loppet i Rom bjuder på premiär för kvällsstart och detta sker strax utanför Stadion. Efter en stenhård kamp med Rhadi, lyckades den okände, otippade av alla (utom av hans tränare Onni Niskanen) och barfotolöpande Bikila korsa mållinjen först vid Constantins Triumfbåge. Allt detta sker på världsbästatid! Även Magee bidrog till Nya Zeelands genombrott som löparnation med sitt brons före prominenta aktörer som; Popov (6), Bakir (8), Soares (9), Mihalic (12), Kantorek (14) och



Finländaren Veikko Karvonen skuggas av Arnold Vaide (475) och Thomas Nilsson (466) vid EM 1958.

Mimoun (34). Av de svenske gjorde den tunge och kraftödande kämpande Vaide en aktningvärd prestation, i den nattliga ökenheten. Nyberg däremot drabbades av mag-plågor till följd av alla konstiga blandningar han stoppade i sig, och då blev det som det blev...

Tokyo 1964

Olympiska spelen i Japan arrangerades på senhösten och maratonloppet gick 21 oktober. Denna distans samlade 64 löpare från 32 nationer. Av dessa fullföljde 58 löpare hela loppet.

1	Abebe Bikila	Etiopien	2.12.11
2	Basil Heatley	Storbritan.	2.16.19
3	Kokichi Tsuburaya	Japan	2.16.23

Ingen svensk deltagare.

Maratonloppet i Tokyo samlade ett oerhört intressant startfält. Där fanns bland annat Ron Clarke (2.20 9:a), Bill Mills (milsegraren 2.22 14:e), Edelen

(2.18 6:a), Ron Hill (2.25 19:e), Naftali Temu (2.40 49:a) År 1963 hade Bikila gått på sin första maratonförlust av totalt tio lopp. Den kom i Boston där han blev femma. Inte alltför imponerande alltså – därför slapp han det absoluta favorittrycket som istället lades på Ron Clarke, Kilby, Heatley och framför allt på hemmalöparen Tsuburaya. Denne japan hade tränat med fanatisk glöd i sikte på att vinna, allt annat vore ett nationellt misslyckande. Det skulle dock visa sig med eftertryck att Bikila (nu med skor) var ännu bättre än i Rom. Han blev nu överlägsen segrare med över fyra minuter och på ny världsbestatid igen. En sådan bedrift torde aldrig mera kunna upprepas! Efter en veritabel kämpainsats lyckades Heatley erövra silvret före den ytterligt besvikne Tsuburaya, som sedermera tog livet av sig. Det är inte alltid den som tränar mest och hårdast som vinner, utan den som har mest talang och som tränar tillräckligt hårt, mycket och rätt. Tur är väl det....

IN MEMORIAN



Rolf Hellman är död, han blev 69 år gammal, efterlämnar hustrun Anita och sonen Ulf. Under sin dagliga motionsrunda fredagen den 12 december 2003 påträffades han med svår andnöd och fördes med ambulans till Gävle lasarett där han senare samma dag avled.

Rolf var kanske mest känd för en bredare krets som en mångårig och mycket populär speaker vid otaliga motionslopp i vårt avlånga land. Betecknande för Rolf var att han hade ett värmande ord sparat till alla och inte minst till den som kom sist i mål. Rolf bjöd alltid på sig själv och spred glädje omkring sig. Här bidrog hans gode vän och idrottskamrat Tore Skogmans musik som Rolf alltid hade med sig ut till tävlingarna.

Rolf deltog också själv aktivt som löpare i en rad maratonlopp i Sverige och utlandet där tusentals löpare haft förmånen att ha haft honom som reseledare. Han var dessutom aktiv som längdåkare på skidor, boxare och spelade en hel del fotboll i sin ungdom.

Rolf var Sveriges förste heltidsanställda lokale facklige förtroendeman. En uppgift som Transport basen Hans Eriksson gav honom redan 1970 och som Rolf upprätthöll till sin pensionering för fem år sedan.

Vi sörjer en god idrottsvän i ordets bästa mening och en populär speaker som för sista gången stängt av mikrofonen.

Peter Fredriksson

GLÖM INTE VÄRVNINGSKAMPANJEN!

Glöm inte värvningskampanjen som pågår fram till 29 februari. För varje värvad medlem får Du ett lottnummer, som deltar i dragningen vid årsmötet i Källered 6 mars.

Förstapriset är en resa till **Karlstad Marathon** (resebidrag max 500:- + hotellövernattning + gratis startavgift). De fem medlemmar som värvat flest nya medlemmar erhåller en garanterad vinst bestående av **gratis startavgift** till Karlstad Marathon. Vid lika antal avgörs vinnaren / vinnarna genom lottdragning, som även denna äger rum vid årsmötet.

Den Du värvat (eller Du själv) måste betala in **medlemsavgiften 250:-**, så att den är registrerad **senast måndagen 1 mars**. Påpeka gärna möjligheten för den Du värvat att erhålla Ulf Johanssons löparbok "Att bli en bättre långlöpare" mot ett blygsamt tillägg av 30:-.

Samtliga medlemmar, förutom styrelsemedlemmarna, äger rätt att delta i värvningskampanjen.

Ställningen per 04-01-23 är att Barbro Bertilsson-Paraniak leder med 7 värvade medlemmar före Hans Andersson med 3. Följande personer har värvat en ny medlem: Börje Mattisson, Jan Halldén, Kjell Hågestad, Mats Zetterlund, Monika Simson, Patrik Karlsson, Richard Andersson, Robert Ögren, Tomas Malmgren, Henrik Lundberg, Ulf Agrell, Stig Gleisner och Bertil L. Jansson. Utöver dessa har många värvat nya medlemmar, som ännu ej betalat medlemsavgiften.

Jan Lind

NY TÄVVLING ! ETT LOPP I VARJE LANDSDEL!

Härmed inbjudes till Svenska Marathonsällskapets nya tävling – bästa totala tid för ett maratonlopp i varje landsdel (Norrland, Svealand resp. Götaland) under 2004.

Varje medlem har rätt att delta i hur många svenska maratonlopp som helst, varav bästa tiden uppnådd i maratonlopp i Norrland, Svealand resp. Götaland sammanräknas, t.ex. Killingi 3.23.49, Stockholm 3.20.02 och Källe Marathon 3.19.44 = 10.03.35

Tävlingsklasserna är de vanliga seniorer, M35, M40, M45, M50, M55, M60, M65, M70 o.s.v och damer, seniorer, K35, K40, K45, K50, K55, K60, K65 o.s.v

Tävlingsplatser (med reservation för ev. någon förändring):

Norrland: Adak, Killingi, Vindeln (sista sträckan i Vindelälvsloppet), Nordingrå (Höga Kusten), Strömsund och Umeå.

Svealand: Vällingby, Säter, Arvika, Stockholm, Knutby, Karlstad och Kvarnsveden.

Götaland: Källered; Heleneholm, Skövde, Utby, Trollhättan, Kristianopel, Östergarn, Kalmar (i samband med triathlon), Landskrona, Bromölla, Vänersborg, Göteborg, Växjö och Bovallstrand.

Priser i form av diplom till samtliga, som fullföljer minst ett maratonlopp i varje landsdel!

Det är vår förhoppning att denna nya tävlingsform skall vara en morot och stimulera till ökat deltagarantal i vissa maratonlopp, framförallt kanske de norrländska!

Ställningen i de olika åldersklasserna kommer efterhand att publiceras dels i Marathonlöparen, dels på vår hemsida.

Trollhätte Marathon 2003-07-13

Trollhättan

Män

1	Jan Paraniak	IFK Strängnäs	3.23.46
2	Peder Gram	Danmark	3.29.17
3	Jan Lundell	SK Glid	3.34.34
4	Tommy Englund	SK Glid	3.41.02
5	Birger Larsen	Danmark	3.48.31
6	Lennart Skoog	Stenungsunds OK	3.49.13
7	Rune Larsson	TV-88	3.51.53
8	Kjell Åström	Kolarmora IF	4.08.55
9	Ragnar Hjärpe	Stenungsunds OK	4.09.26
10	Håkan Sjöo	Växjö LK	4.12.22
11	T Lansenheim	Ale 90 IK	4.22.44
12	Magne Christiansen	Norge	4.23.12
13	Lennart Bengtsson	Solvikingarna	4.25.30
14	Mats Malmström	Växjö LK	4.34.24
15	Kent Sjödin	Optandsjoggarna	4.41.55
16	J-H Jannerling	Ale 90 IK	4.53.48
17	Leif Andersson	Vi som springer	5.04.07
18	Jan Krantz	Solvikingarna	5.07.02
19	Hasse Urstält	Ursults IF	5.27.03
20	Tore Sandberg	Vi som springer	5.29.10

Kvinnor

1	Barbro Paraniak	IFK Strängnäs	4.54.55
2	Kerstin Cronqvist	Växjö LK	5.27.02

Totalt fullföljande: 22

Säffle Marathon 2003-08-09

Män

1	Per Ericsson	Trollhättan IF	2.48.27
2	Arne Håkan Vik	Norge	2.51.53
3	Dag Nilsson	Växjö LK	2.52.08
4	Björn Gjerde	Norge	2.56.18
5	Mats Hammerin	St Enso Kvarnsveden	3.11.14
6	Peter Henningson	Säffle FK	3.16.29
7	C-J Stenmark	Sundsvall FI	3.17.14
8	Ulf Jacobsen	Norge	3.19.47
9	Patric Alm	Göteborgs Klätterkl.	3.20.13
10	Hans Jansson	Kils AIK	3.23.40
11	Ulf Back	Uddevalle SK	3.23.43
12	C van den Bers	Arvika LK	3.26.13
13	Glenn Gustavsson	Solvikingarna	3.27.55
14	Bengt Petersson	Malmö	3.30.36
15	Jouko Mourujärvi	Borlänge LK	3.32.39
16	Jan Paraniak	IFK Strängnäs	3.34.59
17	Tommy Englund	SK Glid	3.35.51
18	Sören Olsson	Norge	3.38.13
19	Christer Högberg	IF Göta	3.41.10
20	Anders Heder	IF Göta	3.41.36
21	Tord Blücher	Storådalens SK	3.50.07
22	Ted Trygwesson	IF Göta	3.56.45
23	Torbjörn Karlsson	Arvika LK	3.57.34
24	Terje Engmo	Norge	3.58.44
25	Jan Lundell	SK Glid	3.59.58
26	Per Holm Olsen	Norge	4.03.27
27	Jan Röhdin	IFK Strängnäs	4.08.12
28	Gunnar Gustafsson	Hällefors LK	4.08.57
29	Jens Walles	Borlänge LK	4.11.05
30	Kjell Kvarfordt	Fredrikshofs FIF	4.15.59
31	Kjell Adolfsson	Kumla	4.16.55
32	Lars-Ove Ericsson	Karlstad	4.17.38
33	Jan Krantz	Solvikingarna	4.18.43
34	Kent-Åke Eriksson	Arvika LK	4.23.33
35	Stig Söderström	Kvarnsveden Golf	4.24.19
36	Per-Ove Claesson	Vi som springer	4.25.05
37	Peter Dagerberg	Karlstad	4.27.35
38	Håkan Sjöo	Växjö LK	4.28.46
39	Peter Strömberg	Trollhättan IF	4.28.54
40	Lennart Bengtsson	Solvikingarna	4.31.49
41	Henrik Andersson	Nottingham Forest	4.44.20
42	Jan-Erik Ullström	Säffle	4.48.18
43	K-G Nyström	Vi som springer	4.52.14
44	Rolf Halde	Vi som springer	4.55.22
45	Sune Hjalmarsson	Uddevalle SK	5.00.08
46	Sten-Åke Rosendahl	Akzo-Nobel IF	5.05.14
47	Bo Bengtsson	Norge	5.16.56
48	Christer Nordahl	Jokkmokks SK	5.22.18
49	Terje Aas	Norge	5.23.52
50	Olestein Ackenhause	Norge	5.32.07
51	Olle Ahlin	IF Göta	5.32.30

Kvinnor

1	K Strid Andersson	IF Göta	4.18.04
2	Monica Stavem	Örebro AIK	4.31.07
3	Barbro Paraniak	IFK Strängnäs	4.51.04
4	Monika Udd	Jokkmokks SK	5.22.13
5	A-M Bygland	Norge	5.23.46

Totalt fullföljande: 56

Landskrona Marathon 2003-08-10

Män

1	1M23 Tomas Persson	Björnstorps IF	2.54.56
2	1M40 S Lohmann-Dev.	Danmark	3.08.11
3	2M40 Magnus Lindén	Ystads IF	3.08.59
4	3M40 Horst Ullrich	Tyskland	3.15.51
5	1Mot Patrik Strid	Löddeköpinge	3.21.26
6	1M50 Göran Önerby	Anderstorps OK	3.29.08
7	4M40 Lennart Adolfsson	Anderstorps OK	3.30.16
8	1M55 H-I Andersson	Heleneholms IF	3.38.02
9	1M45 Gert-Inge Tapper	Björnstorps IF	3.38.50
10	2Mot Ronny Wallin	Simrishamns. IF	3.40.21
11	2M50 Steen Sjögren	Danmark	3.41.57
12	3Mot Mikael Hinderöth	Bunkeflostrand	3.42.47
13	2M45 Hasse Nilsson	Ryssbergets IK	3.47.25
14	1M35 Peter Ivarsson	Anderstorps OK	3.48.20
15	2M23 Jesper Sjölander	Björnstorps IF	3.51.44
16	3M50 Henrik Espersen	Danmark	3.57.54
17	5M40 Kenneth Jonsson	Heleneholms IF	3.59.42
18	4Mot Johan Friberg	Bunkeflostrand	4.06.03
19	1M60 Frank Brodin	Solvikingarna	4.07.14
20	5Mot Linus Egard	Lunds Energi	4.07.48
21	6Mot Anders Ström	Malmö	4.08.51
22	2M35 Jonas Håkansson	Kyrkhults SK	4.12.46
23	2M55 Lennart Skoog	Stenungsunds OK	4.13.50
24	4M50 Anders Madsen	Danmark	4.15.35
25	7Mot Ralf Schuh	Lund	4.19.54
26	2M60 Erhard Filtenborg	Danmark	4.26.54
27	3M23 Joakim Persson	Malmö AI	4.27.17
28	3M55 Lars-Ivar Ericsson	FK Åsen	4.33.34
29	1M65 Urban Lindberg	IFK Helsingborg	4.41.06
30	8Mot K M Persson	Löddeköpinge	4.41.29
31	3M60 Gert Harryson	Åkulla SK	4.49.08
32	9Mot Stig Johansson	Lund	5.02.48
33	10Mot Stefan Öberg	Malmö	5.03.21
34	4M55 Klas Fjällrot	Heleneholms IF	5.04.24
35	3M45 Ingo Beyersdorff	Vi som springer	5.13.00
36	11Mot Bo Persson	Lödde Motion	5.31.05
37	12Mot J-H Jannerling	Ale 90 IK	5.51.58
38	4M60 Hans Orsing	IFK Helsingborg	5.58.00

Kvinnor

1	1K35 Melena Jönsson	Ljunby FIK	3.53.19
2	1K50 Marit Paldan	Danmark	4.12.31
3	2K35 Karin Beyersdorff	IF Åseda	4.48.38
4	1Mot Viktoria Gadd	Ronneby	4.54.40

Totalt fullföljande: 42

Kolarmora Marathon 2003-08-31

Knutby

Män

1	1M40 Leif Hansson	Rånäs 4H	2.39.10
2	1M23 Johan Sand	Flemingbergs SK	2.41.40
3	2M40 Anders Karnfält	FK Studenterna	2.50.54
4	2M23 Henrik Olsson	Täby Blås	2.51.28
5	1M35 Hans Dahlén	Fredrikshofs FIF	2.51.58
6	1M55 Angus Thomson	Söderhamns SK	3.02.13
7	3M40 Staffan Lundblad	Sundsvall FI	3.07.45
8	1M50 Jouko Mourujärvi	Borlänge LK	3.08.50
9	2M50 Jan Paraniak	IFK Strängnäs	3.09.12
10	1M45 Michael Leitner	Enköping	3.10.56
11	4M40 Philip Hurst	Upplands Väsby	3.11.00
12	2M35 Harry Åijö	Tullinge	3.13.17
13	5M40 Jonas Lennnerstahl	IFK Sala	3.14.21
14	2M55 Svante Mattsson	Edsbro	3.19.07
15	3M50 Sten Axelsson	Vilsta IK	3.19.18

Hadeland Maraton

for 10. gang

Lørdag 22. mai 2004

Start: Grymyr Stadion (Hadeland)
(Norge) fra kl. 11.00.HEL, HALV og KVART maraton
og HALVMARATON-STAFETT
Seks etapper: fra 1,2 – 5,8 km.**Starttider:** Tidligstart Maraton kl. 11.00
Maraton kl. 12.00 Halvmaraton kl. 12.30
Stafett kl. 12.30 og Kvantmaraton kl. 13.00Startkontingent:Maraton kr. 225,- (200,-) DNL-medlem)
Halv kr. 175,- (150), kvart kr. 100,- (75),
Stafettlag kr. 400,-Påmelding til:HADELAND MARATON, Grymyr,
2750 Gran, konto nr. 2020 08 00401Kontaktperson:Håkon Grymyr, Grymyr, 2750 Gran
tlf. 613 39001 - 917 98675
Internett: www.vgil.no/maraton/hm
VESTRE GRAN IDRETTSKLAG**Deltakerpremier til alle + 1/3 premierung**661 forskjellige løpere fra 10 land har til nå
vært med i HADELAND MARATON
32 har mottatt 5-års plaketten.
20 nye kan motta den
i (10-års) jubileumsløpet 22. mai.**FIRE løpere, blant dem DAN JARL**
fra Møllerud i Sverige,
kan få 10-års plaketten.(Jan Nyqvist fra Töckfors fikk 5-års plakett
i 2003), (Leif Skogland kan få den i år)
Åtte svenske løpere var med i fjor, og
totalt har 20 svenske løpere vært med i
Hadeland Maraton.**SLIK KJØRER DU:**Fra Ørje – via Oslo, Gjelleråsen – mot Gjøvik –
Gran – Brandbu, er det ca. tre timers kjøring til
Grymyr stadion i Vestre Gran (ved Randsfjorden).
Fra Magnor – mot Gjelleråsen – til Vestre Gran,
er det ca. 2 timer og 30 minutters kjøring.
Velkommen til vårt jubileumsmaraton

16	4M50	Karl-Erik Härmälä	Östhammar IF	3.25.15
17	5M50	Jack Larsson	Vilsta IK	3.28.11
18	3M35	T Johansson	Bålsta SK	3.29.04
19	3M55	Bertil Palmqvist	Bålänge IF	3.35.15
20	6M50	Torbjörn Karlsson	Arvika LK	3.35.29
21	2M45	Roger Lindström	Månkarbo IF	3.35.33
22	7M50	L-G Persson	Fredrikshofs FIF	3.37.32
23	1M65	K-J Lundström	Finland	3.37.36
24	4M55	Björn Attersved	Sv Marathonsäll.	3.37.52
25	3M45	Roger Andersson	IFK Sala	3.38.07
26	5M55	Lennart Skoog	Stenungs. OK	3.38.30
27	6M40	Kjell Kvarfordt	Fredrikshofs FIF	3.48.08
28	7M40	Magnus Hamberg	Sengångarens IK	3.49.56
29	4M45	Sven Molin	Uppsala LK	3.51.31
30	6M55	Birger Höglund	IK Jordbänning.	3.52.48
31	1M60	Bo Pelander	Scania IF	3.53.27
32	2M60	P-O Hvitfeldt	IFK Mora	3.53.31
33	7M55	Jan Röhdin	IFK Strängnäs	3.54.02
34	8M55	Ola Sandh	Flemingsb. SK	3.59.11
35	9M55	Hans Mannstén	Finland	4.05.31
36	5M45	Bo Dahlström	Sandviken	4.07.45
37	4M35	Bo Broman	Skogås	4.12.59
37	3M23	Håkan Engqvist	Knivsta	4.15.59
37	5M35	Tomas Lindström	Uppsala	4.15.59
40	8M50	B-Å Skoglund	Posten Sandviken	4.16.56
41	3M60	Stig Söderström	Kvarnsv. Golf	4.19.25
41	4M60	Anders Hedefjäll	Västerås FK	4.19.25
43	1M70	Sune Hjalmarsson	Uddevalå SK	4.36.16
44	2M70	Tore Billman	Fredrikshofs FIF	4.43.53
45	5M60	Leif Eriksson	Uppsala LK	5.14.30
46	9M50	Kjell Åström	Månkarbo IF	5.18.52

Kvinnor

1	1K55	A-L Hällgren	Bålänge IF	3.51.54
2	1K45	Ylva Ragne	Fredrikshofs FIF	3.57.38
3	2K45	Barbro Paraniak	IFK Strängnäs	4.20.36

Totalt fullföljande: 49

Skräcklanmaran 2003-09-20

Vänersborg

Män

1	1M40	Raimo Hartikainen	IFK Skövde	2.37.50
2	1M23	Per Eriksson	Trollhättans IF	2.45.42
3	2M40	Stefan Hult	LK TV-88	2.46.02
4	1M35	Roger Hellmer	IFK Skövde	2.49.37
5	1M50	Tony Moberg	IFK Skövde	2.59.16
6	3M40	Åge Nielsen	Ale 90 IK	2.59.37
7	1M45	Stefan Jingholt	Bollebygd IF	3.02.15
8	2M45	Sören Jonsson	LK TV-88	3.08.59
9	2M35	Reine Albertsson	Trollhättans IF	3.09.34
10	3M45	Ove Martinsson	VAIK	3.10.23
11	2M23	Robert Schelin	Alingsås	3.11.58
12	4M45	Jerker Johansson	IFK Skövde	3.12.20
13	3M23	Mattias Bramstäng	Halmstad G. IF	3.12.45
14	4M23	T Gustavsson	OK Skogsvarg.	3.15.15
15	5M45	C-M Nordmark	Lidköpings IS	3.16.43
16	1M55	Ingemar Lemel	Tibro AIK	3.21.07
17	2M55	Olle Rundberg	IK Granit	3.22.01
18	3M55	Tommy Englund	SK Glid	3.23.10
19	4M40	I Andreasson	Essunga IS	3.23.48
20	4M55	Urban Apell	Lidköpings IS	3.23.59
21	3M35	Kent Skärberg	Vänersborgs SK	3.24.44
22	5M40	Stefan Hornebrandt	Trollhättans IF	3.25.18
23	2M50	Martin Grundemo	IFK Skövde	3.25.35
24	4M35	Tommy Oskarsson	Vi som springer	3.28.21
25	3M50	Torbjörn Karlsson	Arvika LK	3.28.40
26	6M45	Kenny Wilhelmsson	Örebro AIK	3.29.44
27	1M60	Hugo Liss	Örebro AIK	3.31.31
28	7M45	Christer Högberg	IF Göta	3.33.20
29	5M35	Nils Söhlert	Malmö	3.34.14
30	4M50	Åke Olofsson	Tibro AIK	3.34.22
31	2M60	Frank Brodin	Solvikingarna	3.36.31
32	5M50	Steen Sjögren	Danmark	3.37.10
33	5M55	Dan Jari	Hälfrestörs IF	3.41.05
34	3M60	Halfdan Mustad	Vi som springer	3.42.51
35	6M35	Christer Svantesson	Vi som springer	3.43.47
36	6M50	Göran Lennström	Hultsfreds LK	3.45.13
37	6M55	Jan Lundell	SK Glid	3.45.24
38	1M65	Göte Ivarsson	Tibro AIK	3.47.25
39	7M50	Anders M Madsen	Danmark	3.48.47
40	8M50	Ted Tryggeson	IF Göta	3.49.16
41	9M50	L-G Persson	Fredrikshofs FIF	3.50.49
42	8M45	Kjell Adolfsson	Kumla SF	3.52.25
43	6M40	Anders Gustavsson	Tidaholms SOK	3.52.53
44	7M55	Lennart Skoog	Stenungs. OK	3.53.10

45	4M60	Lennart Bengtsson	Solvikingarna	3.59.09
46	5M60	P-O Hvitfeldt	IFK Mora	3.59.59
47	6M60	Gert Harrysson	Åkulla SK	4.03.01
48	7M60	Håkan Sjö	Växjö LK	4.07.04
49	8M60	Anders Hedefjäll	Västerås FK	4.07.27
50	7M40	Ragnar Hjärpe	Stenungs. OK	4.07.39
51	9M60	Stig Söderström	Kvarnsv. Golf	4.09.47
52	10M60	Erhard Filtenborg	Danmark	4.11.19
53	11M60	Lars Hansson	Hörby IF	4.13.11
54	12M60	Magne Christiansen	Norge	4.13.39
55	13M60	Jan Kranz	Solvikingarna	4.18.13
57	9M40	Jan-Erik Ullström	Säffle	4.19.44
58	7M35	Magnus Friser	Vi som springer	4.20.23
59	9M45	Jan Halldén	IF Saab	4.23.05
60	10M50	J-H Jannerling	Ale 90 IK	4.31.52
61	5M23	Anders Jämtalen	IFK Kristineh.	4.37.26
62	1M70	Sune Hjalmarsson	Uddevalå SK	4.40.05
63	8M55	Bengt Cronquist	Alingsås	4.42.59
64	11M50	Jan-Artur Hedemyr	Tanums IF	4.53.30

Kvinnor

1	1K40	Mary Larsson	LK TV-88	3.30.29
2	1K23	Birgitte M Nielsen	Danmark	3.48.47
3	1K35	T Fonn Hartikainen	IFK Skövde	3.51.00
4	1K45	Ylva Ragne	Fredrikshofs FIF	3.55.22
5	1K55	Birgitte Jarring	Täby LK	4.10.20
6	2K45	Annette Skoglund	IFK Skövde	4.15.09
7	2K35	Pia Friser	Vi som springer	4.20.23
8	1K60	Monika Simson	Täby LK	5.00.13

Totalt fullföljande: 72

Göteborg Marathon 2003-10-11

Solvikingarna

Män

1	1Mot	Henrik Olsson	Täby Blås	2.46.13
2	1M23	Per Eriksson	Trollhättans IF	2.54.14
3	1M45	Björn Gjerde	Norge	2.55.23
4	1M35	Sune Brändholm	Sälens IF	2.57.27
5	1M40	Åge Nielsen	Ale 90 IK	3.01.06
6	2M40	Pål Simonsen	x	3.03.14
7	2M35	Stefan Willix	Militärh. Halm.	3.06.12
8	3M40	Anders Hansson	Solvikingarna	3.06.22
9	4M40	Mats Hammerin	Borlänge LK	3.07.48
10	5M40	Conny Persson	Solvikingarna	3.09.55
11	2Mot	Bernhard Lind	Triathlon Väst	3.10.00
12	2M23	Mikael Lygner	Triathlon Väst	3.13.27
13	3Mot	Johan Kamert	x	3.15.03
14	2M45	Christer Högberg	IF Göta	3.15.51
15	4Mot	F Hildebrandsson	x	3.17.44
16	1M55	Olle Rundberg	IK Granit	3.17.56
17	3M35	Glenn Gustavsson	Solvikingarna	3.18.22
18	5Mot	Sebastian Brands	x	3.18.51
19	6Mot	Jonas Gunnarsson	x	3.20.08
20	3M23	S Håkansson	IFK Helsingb.	3.21.33
21	1M60	Hugo Liss	Örebro AIK	3.21.45
22	2M55	Tommy Englund	SK Glid	3.22.44
23	4M35	Tommy Oskarsson	Vi som springer	3.24.29
24	7Mot	Harry Åjö	x	3.24.37
25	1M50	Tommy Lindgren	Solvikingarna	3.25.00
26	8Mot	Pelle Björner	x	3.25.45
27	3M55	Nillo Voronen	SOK Knallen	3.26.08
28	5M35	T R Bertelsen	DRM Kickb.	3.26.47
29	2M50	Torsten Olsson	Solvikingarna	3.27.24
30	3M50	Jan Paraniak	IFK Strängnäs	3.28.50
31	1M65	Jörgen Larsson	IFK Västerås	3.30.14
32	9Mot	Anders Andersson	x	3.33.34
33	6M35	Niclas Carlsson	x	3.36.53
34	10Mot	Henrik Junkell	Solvikingarna	3.37.16
35	11Mot	Gunnar Högström	IF Saab	3.38.51
36	6M40	Magnus Lund	Solvikingarna	3.39.39
37	12Mot	Anders Hengren	x	3.39.58
38	4M50	Lars Almqvist	IFK Helsingb.	3.45.42
39	4M55	Jan Lundell	SK Glid	3.49.49
40	13Mot	Kristian Palm	x	3.50.13
41	14Mot	Lars Agnezon	x	3.50.21
42	3M45	Ulf Jinton	x	3.50.25
43	15Mot	Dan Mahr	x	3.50.36
44	5M50	Per M Wengström	x	3.51.55
45	16Mot	Niklas Gustafsson	IK Stern	3.53.47
46	17Mot	Farzad Pakzad	IK Stern	3.53.52
47	2M60	Stig Söderström	Kvarnsv. Golf	3.54.15
48	5M55	Ulf Gustavsson	Vi som springer	3.54.44
49	3M60	Frank Brodin	Solvikingarna	3.58.46
50	4M60	Jan Krantz	Solvikingarna	4.01.01

51	18Mot	Staffan Lindqvist	x	4.01.13
52	19Mot	Anders Madsen	Danmark	4.03.23
53	20Mot	Massoud Tabrizi	x	4.03.56
53	21Mot	Hamid Rahighi	x	4.03.56
55	22Mot	Jan Holgersson	x	4.04.14
56	23Mot	Krister Torbjörnsson	x	4.07.43
57	24Mot	Gunnar Hengren	x	4.09.04
58	25Mot	Sven Käck	x	4.10.14
59	26Mot	Anders Jämtalen	IFK Kristineh.	4.11.19
60	5M60	P-O Hvitfeldt	IFK Mora	4.11.47
61	6M60	Andres Hedefjäll	Västerås FK	4.12.29
62	27Mot	Jan Halldén	IF Saab	4.14.01
63	7M60	Magne Christiansen	Norge	4.15.04
64	8M60	Håkan Sjö	Växjö LK	4.15.30
65	9M60	Gert Harrysson	Åkulla SK	4.18.55
66	28Mot	Peter Odenslåt	x	4.19.14
67	29Mot	Lennart Carlsson	Ödenäs IF	4.19.31
68	30Mot	Jonas Löfving	x	4.20.46
69	7M40	Hans Nyberg	Ale 90 IK	4.22.24
70	6M55	Lennart Skoog	Stenungs. OK	4.26.34
71	4M23	Magnus Johansson	Triathlon Väst	4.27.18
72	6M50	Larry Herbertzon	IF Rigor	4.27.46
73	31Mot	Lars O Johansson	x	4.28.05
74	32Mot	Leif Skyttgård	x	4.32.39
75	33Mot	Jan-Erik Ullström	Säffle	4.33.49
76	34Mot	Bengt Cronquist	Alingsås	4.40.19
77	7M50	J-H Jannerling	Ale 90 IK	4.42.56
78	35Mot	R Edvinsson Albers	x	4.44.21
79	36Mot	Alf Jakin	x	4.47.09
80	37Mot	Stefan Larsson	x	4.56.35
81	4M45	Conny Adolfsson	IK Ymer	4.57.33
82	38Mot	Edgar Tegnér	x	5.00.55
83	39Mot	Jakob Saeed	x	5.07.07

Kvinnor

1	1K23	Jenny Nottfjäll	Sävedalens AIK	3.38.50
2	1Mot	B Munch Nielsen	Danmark	3.44.15
3	1K45	Siv Herbertzon	Solvikingarna	4.27.46
4	2K45	Barbro Paraniak	IFK Strängnäs	4.41.31
5	1K35	Helen Johansson	OK Alehof	5.07.57
6	1K40	Sirpa Munne	Vi som springer	5.08.50

Totalt fullföljande: 89

Växjö Marathon 2003-10-18

Män

1	1M40	R Hartikainen	IFK Skövde	2.35.16
2	1M45	C-J Olofsgård	Hässelby SK	2.38.25
3	2M40	Elis Bengtsson	Malungs IF	2.42.58
4	1M35	Niklas Wikner	Tranås AIF	2.52.54
5	2M45	Björn Gjerde	Norge	2.54.29
6	2M35	T Jerpenius	Kisa SK	2.55.27
7	1M23	S Andreazzoli	Högsbo AIK	2.55.54
8	3M40	Peter Nilsson	Brittatorp TK	2.56.40
9	3M35	Patric Jönsson	Kyrkhults SK	2.57.33
10	4M35	L Pettersson	Mällila-Mörlunda	2.57.47
11	1M50	Christer Stenberg	Högsbo AIK	2.58.22
12	1Mot	Peter Östman	Exudo	3.00.37
13	2M23	Lars Andén	Heleneholms IF	3.00.42
14	3M23	M Bramstäng	Halmstad Gar. IF	3.01.54
15	2M50	Lars Bäckström	Högsbo AIK	3.02.05
16	4M23	Michael Karlsson	Villstads GIF	3.02.15
17	5M35	Jonas Håkansson	Kyrkhults SK	3.03.46
18	5M23	Tomas Karlsson	SK Graal	3.04.06
19	4M40	Börje Grönlund	Enhörna IF	3.05.45
20	6M35	Ulf-Peter Sjöholm	VAIS	3.06.39
21	1M55	Tommy Back	Markaryds FK	3.06.48
22	7M35	Birger Ström	Villstads GIF	3.06.50
23	2M50	Magnus Bergh	Heleneholms IF	3.08.33
24	6M23	Daniel Evaldsson	SK Graal	3.08.45
25	3M45	Mats Runesson	Gellinge	3.09.00
26	7M23	C Håkansson	Kyrkhults SK	3.10.19
27	4M45	Dan Gustavsson	Team Blekinge	3.10.33
28	3M50	Hans Jansson	Kils AIK	3.11.18
29	8M23	Markus Hederö	IK Akele	3.15.23
30	8M35	Anders Petersson	Växjö LK	3.15.36
31	5M40	Lennart Adolfsson	Anderstorp OK	3.19.28
32	2Mot	Ove Nettervik	Lund	3.20.4



Inbjuder till

Kustmaran

Lördagen den 3 juli 2004

Vi hälsar alla löpare välkomna till 11:e Kustmaran, ett **helmaratonlopp** som slingrar sig längs den natursköna kustvägen mellan Kristianopel och Torhamn. Banan är kontrollmätt med **start kl 10.00** i Kristianopel och vändning i Svanhalla. Samtidigt som helmaratonloppet går även ett **halvmaratonlopp**. Starten går **kl 10.00** i Svanhalla. Löparna samlas i Kristianopel och kommer att bussas till starten. Bussarna avgår **9.00**. Fullständig klassindelning samt motionsklasser i båda loppen och rullstolsklasser i helmaratonloppet.

Startavgift: Helmaraton: 200:- (efteranmälan 250:-). Medlemmar i Svenska Marathonssällskapet erhåller 30:- rabatt på startavgiften. Efteranmälan kan göras fram till 9.30. Halvmaraton: 150:- (efteranmälan 200:-) Efteranmälan kan göras fram till 8.45.

Anmälan görs **senast den 28 juni** genom inbetalning av startavgiften till

Team Blekinge, postgiro 415 79 69-9.

Ange namn, födelseår, ev. förening, klass, sträcka och ev. DM-deltagande för Blekinge.

Resultat/Hemsida www.teamblekinge.nu.

Övrig information:

Solveig Ohlsson 0733 56 28 43, 0455-520 22, Åke Johansson 0455-36 02 85,

Gert-Ove Olsson 0455-242 90

Välkomna!

41	8M40	Mats Thörnblad	Glasrikets RC	3.24.06	87	3M55	Ingvar Janholm	Alvesta FI	3.44.33	132	42Mot	Tomas Elfström	Löparfolket Kosta	4.05.33
42	9M40	Finn-Erik Bak	Danmark	3.24.09	88	12M50	W Johansson	Elmhults SC	3.47.19	134	17M23	Håkan Åberg	FK Finn	4.06.40
43	4Mot	Kenneth Jonsson	Heleneholms IF	3.24.23	89	13M50	A Munch Madsen	Danmark	3.47.23	135	43Mot	Erhard Filtenborg	Danmark	4.07.48
44	11M35	Pierre Jönsson	IKEA FK	3.25.39	90	15M40	Lennart Olsson	Laholms IF	3.47.49	136	2M65	Bengt Bengtsson	SK-69 Tyringe	4.08.43
45	11M23	Klas Folkesson	Högsbo AIK	3.26.37	91	19Mot	Roland Karlsson	Elmhults SC	3.48.11	137	6M55	Lennart Skoog	Stenungs. OK	4.09.03
46	5M45	Stefan Arvidsson	Villstads GIF	3.27.56	92	15M23	Peter Johansson	Stranda LK	3.48.26	138	7M55	Kurt Gustavsson	Hultsfreds LK	4.09.39
47	5Mot	T Gustavsson	IFK Lammhult	3.28.20	93	1M65	Ingvar Fransson	Växjö Norra IF	3.48.37	139	19M40	Håkan Englund	Oskarhamns SK	4.10.02
48	12M23	M Thuresson	Målilla-Mörl. SKI	3.29.14	94	20Mot	Johan Granman	Växjö	3.49.06	140	44Mot	Ingvar Andersson	Karlshamn	4.10.22
49	6M45	Tord Blücher	Storådalens SK	3.30.08	95	21Mot	Dan Lagerqvist	Målilla	3.49.24	141	45Mot	Jonas Hädding	Kalmar	4.10.51
50	7M45	K Wilhelmsson	Örebro AIK	3.30.09	96	14M35	Krister Karlsson	Växjö LK	3.49.30	142	20M40	Kjell Kvarfordt	Fredrikshofs FIF	4.12.41
51	4M50	Kjell Larsson	Vilsta IK	3.30.11	97	14M45	Jens Rydberg	Växjö LK	3.49.42	143	7M55	Bosse Holm	Solvikingarna	4.12.50
52	12M35	Benny Frost	Östansjö SK	3.31.24	98	2M70	Kjell Linder	Väckelsångs IF	3.50.11	144	17M45	Staffan Malmberg	Solvikingarna	4.14.05
53	10M40	Lars Andersson	Storådalens SK	3.32.23	99	22Mot	Bertil Burman	Elmhults SC	3.51.04	145	3M65	Stig Hellström	Fredrikshofs FIF	4.14.25
54	6Mot	S Samuelsson	Fugazi inc	3.33.25	100	23Mot	Johan Backgård	Team Stardust	3.51.14	146	46Mot	Lars-Göran Alm	FK Snapphan.	4.15.30
55	11M40	A Bengtsson	Växjö LK	3.33.37	101	24Mot	Roy Wellinder	Alvesta kommun	3.51.25	147	47Mot	Göran Svensson	Team Blekinge	4.16.02
56	5M50	Göran Olofsson	Sörängens LK	3.34.45	102	25Mot	Kjell Möller	FK Snapphan.	3.51.33	148	4M65	Dan Nensén	Team Blekinge	4.16.55
57	6M50	Jan Paraniak	IFK Strängnäs	3.34.50	103	26Mot	Björn Tibbelin	AB Service & Kli.	3.52.09	149	48Mot	Hans Holgersson	Falcon Sports C.	4.17.54
58	2M60	Frank Brodin	Solvikingarna	3.34.56	104	27Mot	ÅSternqvist	Elmhults SC	3.52.30	150	49Mot	A-M Siedi	Täby	4.18.33
59	7Mot	Daniel Johansson	Kalmar	3.34.59	105	28Mot	Christer Larsson	Karlskrona	3.54.06	151	50Mot	Oskar Essunger	Uppsala	4.18.54
60	8Mot	Per Holmberg	Växjö	3.35.43	106	16M40	Hans Karlsson	Lenhovda IF	3.54.44	152	15M35	Anders Tuvevsson	Hultsfreds LK	4.19.01
61	12M40	Gunnar Bergmark	Växjö LK	3.35.44	107	4M60	Anders Eriksson	Växjö LK	3.54.49	153	7M60	Håkan Sjöo	Växjö LK	4.19.06
62	8M45	Rainer Niska	Värnamo SK	3.36.40	108	29Mot	Johnny Ivarsson	Nöbbele	3.55.37	154	51Mot	Lasse Hansson	Team Gaxa	4.20.30
63	13Mot	M Johansson	Växjö	3.36.51	109	14M50	Jan Fridén	Kullaviks RC	3.55.45	155	5M65	Henryk Skaldin	Oxelösunds Triat.	4.20.41
64	14Mot	C Svantesson	Vi som springer	3.36.56	110	17M40	Caj Gauffin	Nervens IK	3.55.57	156	52Mot	Mats Malmström	Sterdift IF	4.21.27
65	13M40	Peter Månsson	Växjö LK	3.37.17	111	30Mot	A Johansson	Team Stardust	3.56.32	157	53Mot	Jonas Birgersson	SOL tranås	4.25.13
66	7M50	Lars Almqvist	IFK Helsingborg	3.37.46	112	31Mot	Stefan Karlsson	VAIS	3.57.00	158	54Mot	R Mandelholm	Grånums IF	4.25.45
67	12M23	Jesper Sjölander	Björnstorps IF	3.37.53	113	15M45	Dag Nilsson	Växjö LK	3.57.34	159	6M65	Åke Jönsson	Laholms IF	4.26.40
68	8M50	Steen Sjögren	Danmark	3.38.08	114	16M45	Anders Nilsson	Hultsfreds LK	3.57.47	160	7M65	Bernth Ekberg	Mariestads AIF	4.28.53
69	3M60	Stig Söderström	Kvarnsv. Golf	3.38.54	115	32Mot	Håkan Johnsson	SCA Falkenberg	3.57.49	161	55Mot	Leif Karlsson	UF Contact	4.29.34
70	15Mot	Reine Nilsson	Futurum IF	3.39.03	116	5M60	Jan Krantz	Solvikingarna	3.58.08	162	56Mot	Ulf Wikell	Gårdsby IK	4.30.23
71	9M45	S-G Thorsson	Anderstorp OK	3.39.09	117	18M40	Stefan Morin	Salsjöängat	3.58.38	163	17M50	Ebbe Westergren	Kalmar OK	4.30.36
72	14M40	Mikael Bergqvist	Växjö LK	3.39.48	118	4M55	L-E Gustafsson	Alvesta FI	3.58.42	164	57Mot	Erik Karlsson	Halmstad	4.34.18
73	16Mot	Jesper Ejresund	Halmstad	3.39.56	119	33Mot	Mikael Ströberg	ICA Handlarna	3.59.53	165	58Mot	Edgar Tegnér	Fredrikstad IF	4.35.34
74	10M45	Kent Nilsson	Backegård IF	3.40.09	120	15M50	C Möller Christen.	Danmark	4.00.06	166	18M45	Ingo Beyersdorff	Vi som springer	4.36.23
75	9M50	Ernst Knutsen	Solvikingarna	3.40.52	121	6M60	Anders Hedefjäll	Västerås FK	4.00.50	167	59Mot	Banny Brutsch	MSOK	4.37.21
76	17Mot	Peter Kautsky	Kristianstad	3.41.02	122	34Mot	C-J Ekström	Huskvarnapol. IF	4.00.53	168	60Mot	Tomas Johansson	Kuta o Spring	4.44.34
77	11M45	Håkan Johansson	Villstads GIF	3.41.07	123	35Mot	Kaj Bergman	Storebro SC	4.00.59	169	61Mot	Simon Nilsson	Kuta o Spring	4.44.34
78	14M23	David Pantzare	Brittatorps TK	3.41.24	124	16M23	Patrik Svensson	Växjö LK	4.01.05	170	62Mot	Nils-Gunnar Stedt	Lingham	4.44.48
79	12M45	Henrik Ask	Björnstorps IF	3.41.48	125	36Mot	Sten Ylmén	Målilla-Mörl. SKI	4.01.20	171	63Mot	Torbjörn Calireus	Malmö	4.44.57
79	18Mot	Mikael Engström	Helsingb. LK-92	3.41.48	126	37Mot	Kjell Augustsson	Texo Fritid	4.02.21	172	64Mot	Håkan Borg	Eken care	4.48.26
81	13M45	Åke Bengtsson	Elmhults SC	3.41.57	127	5M55	Kjell Hågestad	IFK Borgholm	4.02.28	173	19M45	Conny Adolffsson	IK Ymer	4.52.43
82	10M50	Ted Tryggvesson	IF Göta	3.42.15	128	38Mot	Christer Brolin	Lammh. möbel	4.02.39	174	65Mot	Hans Tulesius	Landsting. Kron.	4.59.09
83	1M70	G-A Åkerberg	Laholms IF	3.42.30	129	39Mot	Mikael Lindqvist	Läckeby	4.03.20	175	66Mot	Bertil Närenbäck	Skattemyndigh.	5.06.44
84	2M55	Allan Nicklasson	Skrusv IF	3.42.34	130	40Mot	Johan Sikars	MAIF	4.03.39	176	67Mot	A Severinsson	Växjö LK	5.12.43
85	11M50	Lars-G Persson	Fredrikshofs FIF	3.42.50	131	16M50	Göran Lennström	Hultsfreds LK	4.05.30	177	68Mot	Bruno Oredsson	Lunds universitet	5.14.55
86	13M35	Peter Ivarsson	Anderstorp OK	3.43.05	132	41Mot	Lennart Nilsson	Maxi Stormark.	4.05.33	178	3M70	Tore Billman	Fredrikshofs FIF	5.25.10

Kvinnor				
1	1K23	Ulrika Linge	IK Akele	3.12.28
2	2K23	B Much Nielsen	Danmark	3.38.54
3	1K35	Anette Kroon	Laholms IF	3.39.08
4	1Mot	Pernilla Lundberg	Lenhovda IF	3.42.02
5	1K50	Jette Jensen	Danmark	3.44.03
6	3K23	Monica Svensson	VAIS	3.46.49
7	2K50	Marit Paldan	Danmark	3.47.25
8	2K35	T F Hartikainen	IFK Skövde	3.48.31
9	1K45	Kerstin Sandh	Växjö LK	3.49.28
10	4K23	Viktoria Johnsson	Stranda LK	3.50.15
11	2K45	Annie Hedlund	Duvbo IK	3.51.08
12	3K35	Melena Jönsson	Ljungby FIK	3.51.50
13	1K40	M Martinsson	Målilla-Mörl. SKI	3.55.44
14	2K40	S Johansson	Växjö LK	3.57.29
15	2Mot	Marie Johansson	Anticimex	3.59.05
16	3K40	G Irmelin Hansen	Danmark	4.01.10
17	3Mot	Clarinda Larsson	Jönköping	4.05.22
18	3K45	Ylva Rangne	Fredrikshofs FIF	4.07.37
19	4K45	Monica Stavem	Örebro AIK	4.13.06
20	1K55	Birgitta Jarring	Täby LLK	4.18.17
21	4K35	Karin Beyersdorff	Kexholm SK	4.22.10
22	2K55	Karen Ljungman	Halmstad Gar. IF	4.30.38
23	5K23	Stina Franzon	Kalmar RC	4.35.02
24	5K45	Barbro Paraniak	IFK Strängnäs	4.37.37
25	4Mot	Sinikka Teperi	Andersorp OK	4.37.42
26	3K55	Brita Malmström	Växjö LK	4.40.47
27	6K45	Hellevi Ulmäs	Växjö LK	4.43.18
28	4K55	E Westerlund	Stockholm	4.51.46
29	5Mot	Monika Lundmark	Skillingaryds FK	5.00.09
30	3K50	Berit Lundström	Palaestra	5.10.35
31	1K60	Kerstin Cronqvist	Växjö LK	5.14.31
32	2K60	A-M Andersson	Hultsfreds LK	5.21.20

Totalt fullföljande: 210

Vintermaraton 2003-11-01

Kvarnsveden

Män				
1	1M23	Raimo Korhonen	Näshulta Golf	2.28.44
2	2M23	Fredrik Croneborg	IFK Mora FI	2.38.24
3	1M45	Tommy Nilsson	Kvarnsv. FIK	2.38.41
4	3M23	Henrik Östling	Enhörna IF	2.40.31
5	4M23	Martin Bruneskogh	Sundsvalls FI	2.45.33
6	1Mot	K Henrik A Olsson	Täby Blås	2.45.50
7	5M23	Staffan Källbäck	Finspångs SK	2.49.27
8	6M23	Jahob Persson	IK Jordbänn.	2.50.28
9	2M45	Thomas Malmgren	Flemmingsb. SK	2.51.15
10	1M35	Johan Eriksson	Kopparbergs IF	2.55.41
11	2Mot	Peter Östman	Postens IK Sand.	2.56.31
12	1M40	Robert Frykstedt	Hofeströms IF	2.58.36
13	3M45	Dan Hoffman	Kvarnsv. FIK	3.00.48
14	7M23	Tomas Hansson	FK Studenterna	3.00.57
15	8M23	Pelle Åhman	FK Studenterna	3.01.19
16	1M55	Mats Zetterlund	Vattudalens LDK	3.02.15
17	2M40	Staffan Gagnelid	Vattudalens LDK	3.03.02
18	3Mot	Mats Brunnstedt	IBM	3.03.17
19	3M40	Olle Jorinder	Flemmingsb. SK	3.03.51
20	1M50	Magnus Bergh	Heleneholms IF	3.03.56
21	4Mot	Mats Liljegen	Sv Marathonsäll.	3.04.33
22	2M55	Lennart Olsson	Korsnäs SK	3.07.08
23	2M35	Erik Olsson	Dalaregementet	3.07.21
24	9M23	Mikael Bergqvist	Gävle	3.08.01
25	2M50	Benny Östlund	Lustebo LK	3.08.24
26	10M23	Robert Lindén	IFK Mora FI	3.09.43
27	4M40	Johan Norberg	Gefle IF	3.10.58
28	11M23	Fredrik Lundström	Luleå LDK	3.12.10
29	5Mot	Phillip Hurst	Sv Marathonsäll.	3.13.29
30	3M50	Birger Karlsson	Vattudalens LDK	3.13.58
31	6Mot	Mats Frank	Örnsköldsvik	3.14.12
32	7Mot	Matti Holopainen	Hammarbro LK	3.14.29
33	8Mot	Magnus Kvist	S.G. Laget	3.15.51
34	4M50	Sten Axelsson	Vilsta IK	3.18.16
35	9Mot	Mikael Leitner	Storådalens SK	3.19.45
36	5M40	Krister Lind	Kvarnsv. FIK	3.21.11
37	4M45	Tony Hedlund	Luleå LDK	3.21.25
38	10Mot	Anders Berggren	ULS IF	3.21.47
39	5M50	Jan Paraniak	IFK Strängnäs	3.23.30
40	3M55	Ingvar Berggren	IF Göta	3.24.23
41	3M35	Göran Åkesson	Hallstahamm. SK	3.24.24
42	4M35	Anders Mebius	Vattudalens LDK	3.26.28
43	11Mot	Daniel Hökpers	Dalaregementet	3.26.48
44	1M60	Roger Pistol	Hallstahamm. SK	3.27.28
45	6M50	Jack Larsson	Vilsta IK	3.27.42

46	5M45	Roger Andersson	IFK Sala	3.28.19
47	1M65	Jörgen Larsson	IFK Västerås	3.29.11
48	12M23	M Söderberg	Hörnells Speed. FF	3.30.07
49	2M60	Hugo Liss	Örebro AIK	3.32.30
50	4M55	Per-Olov Nordin	Söderhamns IF	3.33.53
51	7M50	Bertil Jonsson	Korsnäs SK	3.34.06
52	12Mot	Tomas Johansson	Bålsta IK	3.35.36
53	6M45	Tord Blücher	Storådalens SK	3.36.38
54	6M40	Lars Andersson	Storådalens SK	3.36.38
55	7M45	Gunnar Hallberg	Hemlingby LK	3.37.38
56	7M40	Jonas Lenneståhl	IFK Sala	3.40.31
57	4M35	Stefan Nyberg	IFK Nyland	3.44.30
58	8M50	L G Persson	Fredrikshofs FIF	3.45.06
59	5M55	Dan Jarl	Hofeström IF	3.45.23
60	3M60	Stig Söderström	Kvarnsve. Golf	3.46.51
61	13Mot	Jan Rosenström	Årsta	3.48.15
62	14Mot	Ralf Melander	Lustebo LK	3.52.34
63	15Mot	Willy Nilsson	Åkersberga SK	3.56.18
64	16Mot	Hans Nördén	Orderservice	3.59.02
65	17Mot	K-A Lennartsson	Vattudalens LDK	3.59.41
66	6M55	Vesa Murtokangas	Borlänge LK	4.06.24
67	4M60	Hans Andersson	Hallstahamm. SK	4.06.32
68	7M55	Jan Röhdin	IFK Strängnäs	4.07.15
69	5M60	Jan Söderbom	Scania IF	4.07.16
70	8M45	Bo Dahlström	Scandiken	4.08.12
71	6M60	P-O Hvitfeldt	Bålsta IK	4.10.21
72	2M65	Henryk Skaldyn	Oxelösunds Triat.	4.10.51
73	9M50	B-Å Skoglund	Postens IK Sand.	4.17.39
74	7M60	Håkan Sjö	Växjö LK	4.21.33
75	8M60	Anders Hildefjäll	Västerås FK	4.27.15
76	18Mot	Gunnar Nilsson	Uppsala LK	4.49.20
77	19Mot	Stefan Larsson	Enköpings	4.51.23
78	1M70	Sven Ol-Märs	Strands IF	5.10.43
79	2M70	Anders Turén	Östersunds GIF	5.39.52

Kvinnor				
1	1K23	Annelie Buller	Hässelby SK	2.55.47
2	2K23	Camilla Johansson	Hässelby SK	3.17.31
3	3K23	Jenny Jansson	Kattisavans IIF	3.21.52
4	4K23	Mimmi Andersson	Uppsala LK	3.45.49
5	1K45	Annie Hedlund	Duvbo IK	3.49.57
6	2K45	Ylva Rangne	Fredrikshofs FIF	3.59.12
7	3K45	Monica Stavem	Örebro AIK	4.23.22
8	4K45	Barbro Paraniak	IFK Strängnäs	4.40.34

Totalt fullföljande: 87

Firenze Marathon 2003-11-23

Italien

Män				
1	Angelo Carosi	Italien	2.15.54	
2	Denis Curzi	Italien	2.15.56	
3	Antonella Petrei	Italien	2.18.28	
4	Tuomo Lethinen	Finland	2.19.27	
Svenska deltagare				
9	Jonas Larm	Hässelby SK	2.24.57	
18	Martin Gidewall	Tumba	2.29.31	
24	Martin Rappe	Hammarby	2.32.13	
Kvinnor				
1	Anna Incerti	Italien	2.34.40	
2	Patrizia Ritonzo	Italien	2.35.53	
3	Tiziana Alagia	Italien	2.40.23	
Svenska deltagare				
4	Jennie Åkerberg	Spårvägen	2.45.47	
14	Frida Rosenberg	IF Hälle	3.03.24	

Lanzarote Marathon 2003-11-29

Karieöarna, Spanien

Män				
1	Mulugeta Serbess	Tjeckien	2.30.57	
2	Petri Savalainen	Finland	2.31.44	
3	Jiri Wallenfels	Tjeckien	2.33.44	
Svenska deltagare				
29	Patrik Norberg	A4 IF Östersund	3.21.55	
58	Hugo Liss	Örebro AIK	3.32.39	

67	Jan Paraniak	IFK Strängnäs	3.39.02
75	Kjell Kvarfordt	Fredrikshofs FIF	3.44.53
118	Hendryk Skaldin	Nynäshamn	4.13.33
148	Lars-Olov Israelsson	IFK Strängnäs	5.45.35

Kvinnor				
1	Maja Pliska	Schweiz	3.23.40	
2	Heidi Lindström	Finland	3.27.58	
3	Jacqueline Rabou	Nederländerna	3.29.56	

Svenska deltagare				
30	Barbro Paraniak	IFK Strängnäs	4.56.02	

Totalt fullföljande: 190

Tris Milano City Marathon 2003-11-30

Italien

Män				
1	John Birgen	Kenya	2.09.08	
2	Philip Tarus	Kenya	2.09.24	
3	Robert Cheruyot	Kenya	2.11.07	

Svenska deltagare				
64	Cédric Schwartzler	FK Studenterna	2.35.33	
123	Lorenzo Nesi	FK Studenterna	2.43.19	
124	Mikael Carlstedt	FK Studenterna	2.43.26	
180	Per-Erik Malmqvist	FK Studenterna	2.48.10	
433	Gustav Sörberg	FK Studenterna	2.58.43	
616	Torbjörn Sköldefors	FK Studenterna	3.05.02	
774	Magnus Kvist	FK Studenterna	3.10.07	
802	Conny Persson	Solvikingarna	3.10.48	
843	Curt Sandberg	Arlanda-Märsta SK	3.11.59	
1101	Luca Garzonio	Bromma	3.17.45	
1549	Ulf Ring	Arlanda-Märsta SK	3.27.04	
3712	Bosse Holm	Solvikingarna	4.30.00	

Kvinnor				
1	Anne Jelagat	Kenya	2.29.23	
2	Rosalba Console	Italien	2.30.56	
3	Angelica Sanchez	Mexico	2.31.12	

Antal fullföljande: 4462

Reggae Marathon 2003-12-06

Negril, Jamaica

Män				
1	Linton Mckenzie	Jamaica	2.36.46	
2	Gregory Mckenzie	Jamaica	2.43.53	
3	Carlos Olivares	Venezuela	2.45.59	

Svensk deltagare				
34	Göran Lennström	Hultsfreds LK	4.07.04	

Kvinnor				
1	Denise Knickman	x	3.04.48	
2	Ulrike Puchner	Österrike	3.14.42	
3	Anneli Södergårds	Hultsfreds LK	3.18.18	

Totalt fullföljande: 98

Hemsida www.reggaemarathon.com

Lisbon International Marathon 2003-12-07

Portugal

Totalt:				
1	Luis Jesus	Portugal	2.15.32	
2	Oleg Bolhovets	Ryssland	2.18.27	
3	Paulo Goncalves	Portugal	2.22.51	

Svenska deltagare

14	Hans Andersson	Sverige	2.39.58
159	Olavi Nieminen	Sverige	3.13.07
302	Kenneth Jonsson	Sverige	3.30.51
338	Mikael Linden	Sverige	3.35.09
367	Magnus Nylander	Sverige	3.38.34
511	Göran Gustafsson	Sverige	3.57.45
574	Ted Bojarzyn	Sverige	4.09.34
698	Sven Monander	Sverige	5.23.58

Totalt fullföljande: 701

Luciamarathon 2003-12-13

IK Granit Bovallstrand

Män

1	1M40 Åge Nielsen	Ale 90 IK	3.12.54
2	1M23 Magnus Nilsson	Heleneholms IF	3.15.04
3	1M50 Torodd Lybeck	Norge	3.16.06
4	1M35 Jonas Håkansson	Kyrkhults SK	3.20.13
5	2M23 Ulf Back	Uddevalla SK	3.24.58
6	1M55 Olle Rundberg	IK Granit	3.26.38
7	3M23 Mattias Bramstäng	Halmstad Garn.	3.28.26

8	1M45 Anders Lif	Norrköping	3.32.21
9	2M40 Lennart Adolfsson	Anderstorp OK	3.32.58
10	2M50 Torbjörn Karlsson	Arvika LK	3.33.27
11	4M23 Peter Andersson	Ericssons IF	3.33.41
12	2M45 Esa Nieminen	Finland	3.35.56
13	5M23 Ulf Eriksson	Flemingsbergs SK	3.45.10
14	3M50 Lars Almqvist	IFK Helsingborg	3.47.15
15	2M55 Dan Jarl	Häfreströms IF	3.54.27
16	3M40 Ojstein Mathisen	Norge	3.57.08
17	1M60 Frank Brodin	Solvikingarna	3.59.11
18	3M45 Jan Nyqvist	Vi som springer	4.04.52
19	3M55 Lennart Skoog	Stenungs. OK	4.09.08
20	4M40 Hans Nyberg	Ale 90 IK	4.10.33
21	4M50 A Munch Madsen	Danmark	4.12.38
22	2M60 Per-Ove Hvitfeldt	IFK Mora	4.13.25
23	5M50 Edgar Tegnér	Norge	4.19.02
24	3M60 Anders Hedefjäll	Västerås FK	4.23.51
25	4M45 Perove Claesson	Vi som springer	4.26.17
26	5M45 Kjell Adolfsson	Kumla SF	4.27.01
27	4M60 Jan Krantz	Solvikingarna	4.27.46
28	5M60 Erhard Filltenborg	Danmark	4.49.07
29	6M45 Peter Odenslätt	Trollhättans IF	4.53.17
30	1M70 Sune Hjalmarsson	Uddevalla SK	4.59.00
31	7M45 Gunnar Nilsson	Uppsala LK	4.59.48

Kvinnor

1	1K23 B Much Nielsen	Danmark	3.50.32
---	---------------------	---------	---------

Totalt fullföljande: 32

Adventsmaraton 2003-12-22

Meråker, Norge

Män

1	Jon-Arild Sesseng	Norge	3.08.07
2	Terje Skjeggedal	Norge	3.11.47
3	Patrik Norberg	A4 IF Östersund	3.17.02

Övriga svenska deltagare

5	Birger Karlsson	Vattudalens LDK	3.28.40
13	Kalle Lennartsson	Vattudalens LDK	3.59.46

Totalt fullföljande: 16

Dubai Marathon 2004-01-09

Förenade Arabemiraten

Män

1	Gashaw Melese Asfaw	Etiopien	2.12.49
2	David Kiplagat Kunio	Kenya	2.14.11
3	Malefon Abebe Tsegaye	Etiopien	2.14.34

Svenska deltagare

160	Henrik Melin	Sverige	4.36.22
232	Olof Karlsson	Sverige	6.03.35

Kvinnor

1	Sissay Measso Ardesse	Etiopien	2.42.46
2	Alena Makalova	Vitryssland	2.43.20
3	Jiringo Getachew Shiferaw	Etiopien	2.43.41

Totalt fullföljande: 303

Arvika Vintermaraton 2004-01-17

Arvika

Män

1	Stefan Eliasson	OK Grane	2.54.50
2	Mats Zetterlund	Vattudalens LDK	3.16.24
3	Sylve Björkman	OK Grane	3.18.17
4	Stig Söderström	Kvarnsveden Golf	3.37.21
5	Torbjörn Karlsson	Arvika LK	3.40.32
6	Tommy Englund	OK Grane	3.41.19
7	Bengt Göransson	Falu IK	3.44.00
8	Tommy Oskarsson	Vi som springer	3.47.35
9	Lars Almqvist	IFK Helsingborg	3.50.29
10	Jan Lundell	OK Grane	3.52.40
11	Henrik Sköllerhag	IK Spring Väst	3.52.53
12	Lennart Skoog	Stenungsunds OK	3.55.13
13	Christer Högberg	IF Göta	4.24.59
14	Anders Hedefjäll	Västerås FK	4.30.08

Totalt fullföljande: 14

Hasses Tervasaari Maraton 2004-01-17

Helsingfors, Finland

Män

1	Pekka Rutanen	Finland	3.30.39
2	Erkki Sundelin	Finland	3.35.25
2	Pertti Gustafsson	Finland	3.35.25

Svensk deltagare

11	Kjell Kvarfordt	Fredrikshofs FIF	3.56.15
----	-----------------	------------------	---------

Totalt fullföljande: 25

NYHET FÖR SKAVSÅRSPROBLEM!



Nu behöver Du inte längre besväras av skavsår!

GESÄSS är den salva som idag användes av proffscyklist, elit-löpare, tennisspelare m.fl. i hela Europa. Denna har utvecklats av ett av världens ledande företag inom salvor och örtmedicin, SIXTUS, och användes i såväl förebyggande syfte som för behandling av skavsår.

Börja i god tid att förebygga och skydda Dig mot skavsår t.ex i lumskar, fötter, bröstvårtor m.m.; alla typer av skavsår.

Rabatt för medlemmar i Svenska Marathonsällskapet 180:- (ord. pris 200:-)

Gesäss creme kan köpas direkt hos

Fothälsan AB
Regeringsgatan 77
111 39 Stockholm
tel. 08 - 24 56 95
eller via www.fothalsan.se

Running Center
Odengatan 12
114 24 Stockholm
tel: 08-612 04 97

JAN TERNHAG

4520

HÖGBERGSGATAN 46, 5 TR
11826 STOCKHOLM**B**

Avsändare:

Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 STOCKHOLM

BEIJING MARATHON

17 oktober 2004

Marathon, halvmara, 10 km eller fun-run

Du läste väl reportaget
om Beijing Marathon i
decembernumret 2002?

**Följ med på vår resa
13 – 20 oktober.**

Flyg m SAS fr Stockholm,
Göteborg
el Köpenhamn
till Peking (Beijing).
Bra hotell, utfärder och
måltider. 13.950 kr,
startavgift ca 500 kr.
Svensk färdledare.
Beställ program eller
kontakta vår
marathon-representant
Vincent Engström
0471 – 133 29

**KINA
RESOR**Tel 08-545 95 200
www.kinaresor.se

NOTIS!

Resultatlistan från Frankfurt Marathon presenterades i Marathonlöparen 5 / 2003. Vår medlem Hans Liljeroth, tävlande för Harg BK Runners, men boende i Norge sedan sju år tillbaka, har hört av sig och rapporterar att han i Frankfurt sprang sin första mara efter 8 1/2 år med en 303:e placering totalt och en 49:e i M 40 på nettotiden 2.58.47.

Vi gratulerar till denna lyckade comeback!

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>