

Marathon LÖPAREN



Årg. 37 Nr 190 Maj 2/2004



**Vällingby-
maran**

sid 12

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:
 Jan Ternhag, 08-644 51 36
 jan.ternhag@home.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

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

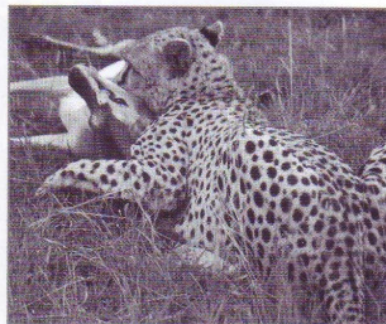
Södermanland: Lars-Olof Israelsson, 0152-136 07

Uppland: Bertil Jansson, 0174-410 68

Värmland: Kauko Kaikkonen, 054-54 73 23

Västmanland: Roger Pistol, 0220-146 97

INNEHÅLL

**10**

Kilimanjaro Marathon

**12**

Vällingby-maran

**18**

Kållemaran

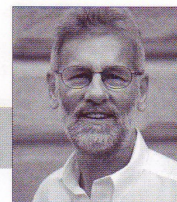
Protokoll från årsmötet i Kålleröd.	4
Vetran-SM - ett lågstatusmästerskap?	9
Verksamhetsplan.	20
Växjö LK erövrar Europa.	21
Håkan skulle jubilera.....	22
Resultat av värvningskampanjen.	24
Heleneholms Marathon.	25
Medaljörer och samtliga svenska maratondeltagare i OS 1896-2000 (del 4).	26
Kerstin och Brita sprang Paris Marathon.	31
Resultat	32

Utgivningsplan 2004:

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

Damsegrarinnan Kajsa Friström har sällskap med Mats Liljgren (312), Mats Brunnstedt (343), Peter Agélii (377), Philip Hurst och Mats Zetterlund (300) vid 30 km. Foto: Jan Lind.

LEDAREN



Nu känns det att årets säsong har kommit igång på allvar, vi har bl.a. haft Kållemaran (för sista gången), Vällingbymarar och IFK Skövdes första maratonlopp. London och Boston Marathon har just avverkats. Friidrottsförbundets Joggingkalender 2004 finns sedan en tid ute, i aprilnumret av den tyska Runners World finns mängder av tyska lopp och i den finska Juoksija nr 2 finns hela den finska tävlingskalendern. Det är med andra ord bara att välja.

Vårt årsmöte hölls som säkert alla vet i Kålleröd i samband med den 10:e Kållemaran. Mötet leddes på ett mycket förtjänstfullt sätt av Gunilla Franzén. Stig Söderström och Gunilla är f.ö. de enda som har sprungit samtliga Kållemaror.

I styrelsen blev det en mindre förändring genom att Anita Gustafsson hade av sagt sig omval. Nu valdes istället Jan Ternhag in som medlemssekreterare. Janne har redan tidigare varit mycket delaktig i Sällskapets arbete och är bl.a. vår mest datakunnige.

Av de förslag och motioner som inkom var det mest intressanta att vi kommer att införa ett diplom för 10 godkända lopp. Vidare kommer de kvinnliga mottagarna av utmärkelser att få en egen nummerserie.

Efter mötet tackade Sällskapets styrelse Solvikingarna för deras fina arrangemang av både tävling och årsmöte genom att tilldela föreningen Sällskapets standar.

PA

Efterlysning !

Inför Stockholm Marathon den 5 juni behöver vi få förstärkning av några medlemmar i vår monter vid nummerlappsutdelningen den 4 och 5 juni.

Din uppgift är att marknadsföra Marathonsällskapet och försöka värva nya medlemmar.

**Är du intresserad så hör av dig snarast till mig
per tel: 08-580 30614 (18-21) eller
per e-mail pa.allensten@chello.se.**

P A Allensten

PROTOKOLL

Fört vid Svenska Marathonsällskapets årsmöte den 6 mars 2004 i Källered

Antal närvarade: 17 (förteckning bifogas originalprotokoll)

- § 1 *Mötets öppnande*
Ordförande Per Arne Allensten hälsade deltagarna välkomna och förklarade årsmötet öppnat.
- § 2 *Behörigt utlysande*
Mötet hade utlysts i tidningen Marathonlöparen nr 1/04 och konstaterades därmed utlyst i behörig tid.
- § 3 *Fastställande av dagordning*
Den upprättade dagordningen fastställdes av mötet.
- § 4 *Val av mötesordförande*
Årsmötet valde Gunilla Franzén till ordförande för dagens sammankomst.
- § 5 *Val av årsmötessekreterare*
Mötet valde Rebecka Gräsman att föra dagens protokoll.
- § 6 *Val av justeringsmän*
Till justering av årsmötesprotokoll valdes Gunnar Olsson och Janne Krantz.
- § 7 *Styrelsens verksamhetsberättelse.*
Ordförande Allensten gick igenom styrelsens verksamhetsberättelse inklusive balans- och resultaträkning för 2003. Efter en justering av representation samt en komplettering av utdelningsort för standar godkändes denna och lades till handlingarna.
- § 8 *Revisorernas berättelse*
Ordförande Allensten uppläste vidare revisorernas berättelse. Den lades därefter till handlingarna.
- § 9 *Styrelsens ansvarsfrihet.*
Årsmötet beviljade styrelsen ansvarsfrihet för det gångna verksamhetsåret som revisionen avser.
- § 10 *Godkännande av verksamhetsplan för 2004*
Årsmötet beslöt att godkänna verksamhetsplanen för innevarande år.
- § 11 *Godkännande av budget för 2004*
Årsmötet godkände på liknande sätt den upprättade budgeten.
- § 12 *Fastställande av medlemsavgift*
Årsmötet biföll styrelsens förslag att behålla medlemsavgiften oförändrad.
- § 13 *Förslag från styrelsen*

Förslag nr. 1:

Förslaget lades som ersättning för Motion nr. 2 rörande godkänd max-tid för äldre löpare hänsyftade styrelsen arrangörernas max-tid att gälla som ett genomfört maratonlopp. Mötet avvisade detta förslag (se även motion nr. 2).

Förslag nr. 2:

Årsmötet biföll styrelsens förslag om viss begränsning av utdelningstillfällen för utmärkelser med tillägget att även distriktsombud kan distribuera utmärkelser inom Sverige.

Förslag nr. 3:

Årsmötet biföll även detta förslag angående viss självfinansiering av priser med tillägget, att möjlighet ska finnas att ersätta utmärkelsepris med diplom för den som så önskar.

- § 14 *Val av funktionärer*
Årsmötet beslöt att välja följande styrelseledamöter:

Till ordförande:

P. A. Allensten (1 år)

Till styrelseledamöter:

Rebecka Gräsman, Annelie Buller och Leif Stening på 2 år. Då tilltänkt ytterligare ledamot har blivit akut sjuk och inte kan ställa upp just nu gav årsmötet valberedningen i uppdrag att söka en fjärde ledamot i efterhand.

Till Revisorer:

Bjarni Skipper och Jan Lindblom samt Tore Billman till revisor suppleant (1 år). Mötet gav den valberedningen förtroendet att utse nästkommande valberedning.

Till valberedning:

- § 15 *Motioner*

Motion nr. 1

Motion rörande uteslutning ur klubben av manliga/kvinnliga löpare med personlig tid över 2:30 / 2:50.
Mötet avslag motionen.

Motion nr. 2

Förslag till ändrade max-tider för äldre löpare. Motionen bifölles med tillägget att för löpare äldre än 60 år godkänna 6 timmar eller arrangörens max-tid.

Motion nr. 3

Idén att ge kvinnliga mottagare av utmärkelser en egen numrering i stället för att ingå i herrarnas ranking bifölles av årsmötet.

Motion nr. 4

Förslaget att införa någon typ av utmärkelse efter 10 godkända lopp bifölles med tillägget att utmärkelserna avser diplom. Utdelningen ska börja gälla från och med 2004 års årsmöte.

- § 16 *Övriga frågor*

Inga övriga frågor framställdes.

- § 17 *Mötets avslutande*

Innan mötesordförande Gunilla tackade för sig, överräckte den omvalde ordföranden P.A. Allensten ett förtjänststandar till arrangörsklubben och tackade för de gångna tio åren samt beklagade att Källemaran med detta lades i graven.

Trettio nya medlemmar blev resultatet av värvningskampanjen. Vid årsmötet utlottades ett pris bland dem som värvat nya medlemmar i form av resa, hotellövernattning plus startavgift vid Karlstad Marathon. Detta pris erhöles av Thomas Malmgren, som gratuleras till denna vinst. Barbro Paraniak, Christer Svensson och Hans Andersson får gratis startavgift vid denna tävling i kraft av flest värvade medlemmar. Genom lottning får även Kjell Hågestad och Mats Zetterlund fri startplats i Karlstad Marathon. Vi tackar alla som deltagit i värvningskampanjen och arrangörerna av Karlstad Marathon, som har ställt upp med dessa generösa priser!

Vid protokollet

Rebecka Gräsman
Sekreterare

Justeras:
Gunilla Franzén
ordförande

Gunnar Olsson

Janne Krantz



En kvinnlig ordförande för första gången vid vårt årsmöte, Gunilla Franzén, tillsammans med sekreteraren, Rebecka Gräsman.



Intresserade medlemmar läser verksamhetsberättelsen resp. lyssnar andäktigt; Anneli Södergårds, Göran Lennström, Jan Krantz och Lennart Bengtsson.

Våra resor



4 juli

Dolomitterna, 57, 110 och 147 km

19-24 juli

Nijmegen, 4-dagars marsch

31 juli

Davos, Swiss Alpine Marathon

11 september

Medoc Marathon

12 september

Sydney Hel- och halvmarathon, 10 km

5 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



år 2004/2005

17 oktober	Beijing hel- och halvmarathon, 10 km
25 oktober	Dublin Marathon
7 november	New York Marathon <u>ENDAST 50 STARTPLATSER KVAR!</u>
18 november	The Caribbean Running Experience
12 december	Honolulu Marathon

2005

27 februari	Kilimanjaro Helmarathon och halvmarathon
6 mars	Honolulu Tjejmil
Mars-April	Training Camp
10 april	Paris Marathon
17 april	London Marathon

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



BREV TILL REDAKTIONEN

En klar tendens som märks i samband med anmälan till maratonloppen, är att fler och fler löpare efter anmäler sej. Som arrangör medför detta problem. Långa köer vid efteranmälan är irriterande både för arrangören och för dom tävlande. Det gör det även svårt att uppskatta inskaffande av dryck och tilltugg till dom tävlande, även hur många medaljer skall beställas.

Låga anmälningsavgifter och låga efteranmälningsavgifter gör att många löpare anmäler sej och betalar på tävlingsdagen. Som arrangör vill man inte sätta efteranmälningsavgiften för hög. Vi som tävlar mycket i Norge vet vilka höga efteranmälningsavgifter som tas ut där. Man får anta att detta sker i syftet att få fler löpare att föranmäla sej. Nu har vi ju även infört rabatter för medlemmar i Sällskapet och Vi som Springer. Men det är svårt att neka en medlem rabatt, även fast han eller hon kommer som efteranmäld.

Jag skulle därför vilja att fler löpare, i stället för efteranmälan, ringer, skriver eller mejlar in en "föranmälan", där man säger att jag kommer, men betalar på tävlingsdagen. Då kan jag som arrangör skriva in personen i startlistan,



Foto: Jan Lind.

i rätt klass, klubb och med sitt startnummer, vilket klart underlättar nummerlappsutdelningen. Viss efteranmälan kommer alltid att finnas.

Men då tycker jag att det skulle finnas en blankett som man måste fylla i och lämna in i samband med anmälan. Arvika Maraton har en blankett (vidareutvecklat från Vällingby) som fungerar bra. Då slipper den som tar betalt och delar ut nummerlappen att göra ett extra skrivarbete, utan bara skriva på startnumret på blanketten och lämna den vidare för datorregistrering.

Vi som tävlar i Norge praktiserar principen med föranmälan dvs. vi ringer, skriver eller mejlar in en lista på vilka som skall springa. Därefter betalar vi normalpriset på tävlingsdagen.

Arvika Maraton låter alla utländska löpare (mest norrmän) slippa efteranmälningsavgiften, då det är alldeles för dyrt att betala startavgiften från ett annat land.

Avslutningsvis: Kanske fler arrangörer i sina inbjudningar borde ta med föranmälan och införa en högre avgift för efteranmälingarna.

*Med vänlig hälsning
Torbjörn Karlsson
Arvika LK/arrangör*

Svar till Torbjörn Karlsson:

Detta är förvisso en god idé för att slippa de långa köerna vid efteranmälan. Vad gäller de maratonlopp där Sällskapets medlemmar får rabatt på startavgiften är Heleneholms IF:s initiativ att i inbjudan ange: **Medlemmar i Marathonsällskapet erhåller kronor rabatt vid föranmälan** värt att tänka på.

Det blir ju extra knepigt om löparna skall betala olika efteranmälningsavgifter, så därför är det helt i sin ordning att våra medlemmar betalar full avgift vid efteranmälan, men då bör detta anges redan i inbjudan.

Jan Lind

ENKÄTEN:

Enkäten som skickades ut tillsammans med Marathonlöparen 5 / 2003 har glädjande nog besvarats av 28 % av våra medlemmar. Det som intresserar medlemmarna mest är reseskildringar tätt följt av reportage och resultatredovisning, medan historik / statistik röner mindre intresse.

Vad beträffar utmärkelserna så tycker 86 % att det är OK att betala ett subventionerat självkostnadspris för glastrofé, statyett och "Vikingen".

En fullständig utvärdering kommer att publiceras på hemsidan och i nästa nummer av Marathonlöparen.

Jan Lind

Veteran-SM – ett lågstatusmästerskap ?

Det är för lätt att ta medalj på ett veteran-SM i marathon. Det beror på att de bästa löparna ofta inte kommer varför tävlingarna också blir onödigt chansartade. Men så behöver det inte vara!

Text: Björn Sunesson

Alla som sprungit något veteranSM har säkert gjort samma iakttagelse som jag; många duktiga veteraner finns med men ofta inte de allra bästa. Sveriges snabbaste veteranlöpare finns i stället med i Stockholm Marathon, som dock inte har SM-status i veteranklasserna.

Tiderna på ett veteranSM är i regel mycket sämre än tiderna i veteranklasserna i Stockholm Marathon. Jämfört med Stockholm skiljer det i genomsnitt cirka 10-15 minuter för de tre främsta i respektive klass, visar min genomgång av resultatlistorna för femårsperioden 1999-2003. Och då har jag



Björn Sunesson i stilstudie.
Foto: Jan Lind.

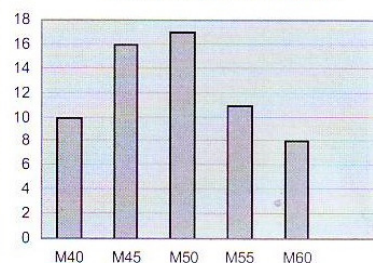
ändå rensat bort alla duktiga utländska löpare i Stockholm Marathon.

Tidsskillnaderna är så stora att man kan tala om att veteranSM spelar i en lägre division än Stockholm Marathon. Genomsnittstiden för medaljörerna i M50 ligger de senaste fem åren på 3.04 mot 2.47 i Stockholm, en skillnad på 17 minuter. I praktiken fungerar därför Stockholm som inofficiellt SM för veteranerna. Bara vid fem tillfällen under de senaste fem åren har ettan, tvåan eller trean på veteranSM haft en snabbare tid samma år än motsvarande medaljör i Stockholm Marathon. Fyra av dessa tillfällen inträffade under Umemaran 2002 där Martti Mustonen, Dan Agnarsson, Josef Sunna och Hugo Liss klämde till med stortider.

Själv fick jag upp ögonen för "problemet" under fjolårets veteranSM i Bromölla där en medioker tid på 3.17.54 gav mig en bronsmedalj i M55. Skulle jag vara Sveriges tredje bästa i klassen? Nej, knappast. I Stockholm samma år (också ett värmelopp på ungefär jämförbar bana) gav mig en sex minuter snabbare tid en 16:e placering totalt i M55 och 10:a bland svenskarna. Visst var det roligt med en SM-medalj men det hade varit ännu roligare om konkurrensen varit bättre. Och så tror jag många andra SM-medaljörer också tänker. Vi vill ha konkurrens för att kunna mäta oss med de främsta, annars kan man lika gärna välja vilket annat marathonlopp som helst.

Vad kan man då göra åt saken? Ett enkelt grepp vore naturligtvis att låta

Tidsskillnad i minuter för medaljörer på VeteranSM jämfört Stockholm Marathon 1999-2003



Stockholm Marathon också vara veteranSM i marathon och samtidigt låta Göteborgs Varvet vara SM i halvmarathon för veteraner. Tävlingarna är så stora att man alltid kan räkna med att de bästa löparna finns på plats. Nackdelen är att klubbarna ute i landet förlorar eftertraktade arrangemang. Men vems intressen skall väga tyngst, löparnas eller klubbarnas?

Ett annat sätt är att försöka höja statusen på veteranSM. Vi löpare måste tycka det vara värt att åka till arrangemangen, även om tävlingarna kan ligga långt bort. Då ställs det också större krav på klubbarna - de måste ha något att locka med och vara mera aktiva. Prispengar, kan vara värt att pröva. Klubbarna borde också kontakta de främsta veteranerna på Stockholm Marathon och bjuda dem på exempelvis gratis resa, logi eller liknande, något som knappast förekommer i dag. Jag tror inte det behöver kosta så mycket. Den veteran som får ett samtal från en intresserad klubb skulle säkert bli överlycklig och dra på sig skorna direkt. ☺

KILIMANJARO MARATHON

När jag fick se en annons om Kilimanjaro Marathon flög lusten i mig att göra ett försök där och samtidigt få uppleva ett annorlunda äventyr. Efter att ha kontrollerat med arrangörerna vad maran skulle innebära och fått lugnande besked, bestämde jag mig direkt. Detta skulle bli en spännande storsatsning, men hur spännande förstod jag inte vid det laget.

Text: Astrid Häger.
Foto: Jan Paraniak.



Vi reste ut den 4 mars, för att via London med nattflyg nå Nairobi nästa dag. Resele-dare var Rune Larsson och Odd Blakkisrud. På flygplatsen i Nairobi möttes vi av 5 minibussar och fick så träffa den som sedan skulle bli vår "driver" under hela resan. Jag hade på Kenyanska ambassaden bl.a. frågat en mycket hjälpsam och vänlig ung man hur långt det var mellan Nairobi och den första plat-

sen för övernattning - Amboseli. Till min förvåning fick jag svaret: ungefär 5-6 timmar. Under resans gång klarnade begreppen. Vägarna var på sina ställen knappast vägar och ibland körde bussarna för enkelhetens skull istället bredvid vägen. Det var sannerligen korrektast att ange tid istället för körsträcka.

För att nå "lodgen", där vi skulle övernatta, fick vi passera savannen i Amboseli, som genast bjöd på ett så rikt

djurliv att jag häpnade. Själva inresan i Amboseli på kvällen var en ren safari eller gamedrive, som de väljer att kalla det. Jag var redan vid det här laget både upprymd och mer än nöjd av att få se zebbor, elefanter och gnuer mm. Resan skulle snart visa sig innehålla så väldigt mycket mera.

Morgonen därpå fick vi en ny gamedrive ut ur Amboseli och med spänd förvänta såg vi då också långt borta



den snöklädda toppen på Kilimanjaro. Det kändes spännande att tänka på ett maraton där nästa dag. På kvällen nådde vi Moshi i Tanzania, där vi efter en övernattnings skulle testa formen på marathonsbanan. Nervösa?? Ja, åtminstone var jag det och för mig var det en utmaning. Det var bra, att jag inte visste mera om Kilimanjaro Marathon, för då hade jag troligen inte vågat ta mig dit och då hade jag missat det som skulle visa sig bli den roligaste maran jag någonsin gjort.

Starten gick kl. 7, just när det började ljusna, men solen orkade inte igenom molntäcket. Under de 15 första kilometrarna fick vi springa på en ganska flack bana genom Moshi med en avstickare längs den stora vägen mot Dar es Salaam. Det var en otrolig uppslutning av lokalbefolkningen längs hela vägen och inte ens i New York upplevde jag en sådan spontan glädje och uppmuntran som här. Glada människor som ropade, vinkade och klappade i hän-

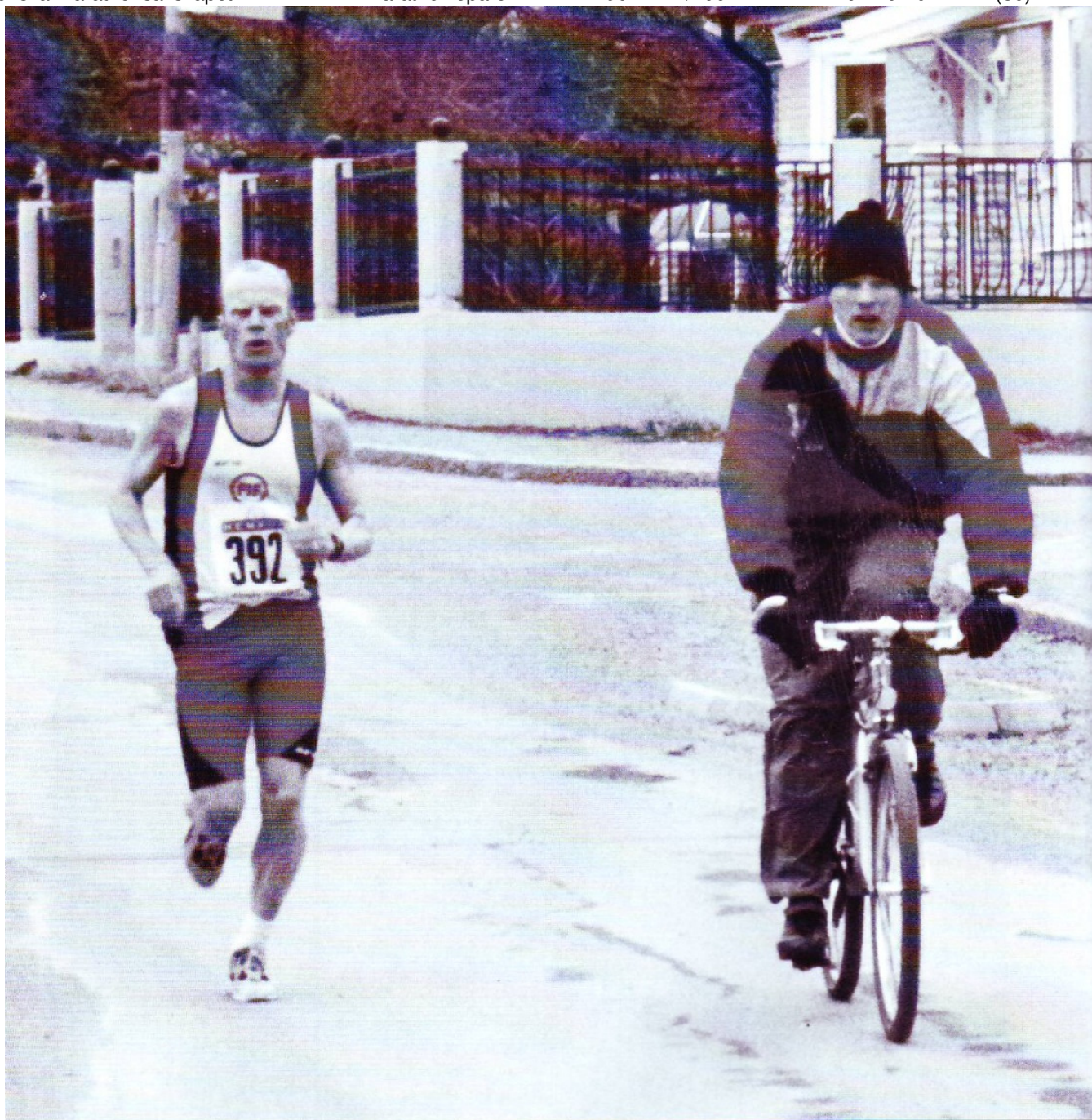
derna gjorde vägen både lättare och roligare. På ett ställe strömmade härlig gospelmusik ur en byggnad med öppna dörrar och många nyfikna och glada barn fanns utanför. Det var söndag förmiddag och gudstjänsttid. De som var lite snabbare än jag fick istället uppmuntran av sång från en barnkör. De följande 5 kilometrarna var mycket backigare men med en viss stegring hela tiden. Det gav en liten försmak på de 12 kilometrarna, som avverkades därefter och visade sig vara kontinuerligt uppförslut på Kilimanjaro. Vägen var huvudsakligen hyfsat bra asfalt och gick förbi byar och bananplantager. Överallt blomrade det och Bourgainvillan, som jag med näppe klarar i ett fönster hemma, växte sig här flera meter höga. Jag förvånades över att vägarna fortsatte att kantas av glada, uppmuntrande människor. Dagen förblev molnig och vi fick t.o.m. några enskilda regnstänk som gjorde löpningen extra behaglig. Den snöklädda toppen av Kilimanjaro kunde

vi inte se under loppet pga. de lågt liggande molnen. Temperaturen nådde inte heller denna dag upp till mer än 27-28 grader och det tackade jag min lyckliga stjärna för (det skulle kunna ha varit 10 grader till). Mitt under det uppförslut, som utgjorde den tyngsta delen av banan, mötte jag Rune L, som nu var på väg nedför backen. Han ropade uppmuntrande och plötsligt kändes benen fräscha och starka igen.

Många, både små barn och vuxna, sprang skrattande bredvid oss en liten bit. Jan S fick följa i hela 21 km (mestadels under vägen uppför) av 2 unga grabbar och de hade inte tillgång till löparskor precis. Jan uppskattade deras följe, men tyckte att det var lite för långt för dem, att ta sig hela vägen tillbaka. De fick därför några shilling "till taxi hem". De såg på pengarna, som om de inte sett en sådan summa förut. Förmodligen valde de att ta apostlahästarna tillbaka i alla fall.

Vid 32 km och vändpunkten bjöds på

Forts. sid 30.



Mårten Westberg tillsammans med ledarcyklisten vid 39 km, ovetande om att Martti Mustonen redan passerat.

Det framgår snart att **Martti Mustonen**, han som kom först i mål, i god tro har sprungit fel i närheten av Vattenfall i Råcksta, och på så vis sprungit c:a 1050 meter för kort. Tävlingsledningen pratar med den "riktige" vinnaren **Mårten Westberg**, som tycker att det vore synd att diskvalificera Martti, som omedvetet sprungit för kort sträcka, och faktiskt har sprungit något fortare än Mårten, eftersom 1050 meter motsvarar knappt fyra minuter i tid för dessa löpare!

Men så enkelt är det inte. Bakgrunden är denna: Mårten Westberg gick ensam upp i ledningen redan efter två kilometer och ledde med 1 _ min. före en klunga med bl.a. Martti efter halva sträckan. Efter ytterligare ett varv, vid 31.5 km, hade avståndet minskat till en halv minut. Martti var alltså "på gång" och det är ett känt faktum att han oftast tar det relativt lugnt i början och springer fortare på andra halvan av loppet.

Vad den fåtaliga publiken nu gick miste om kan belysas med följande

troliga scenario: Martti hinner ikapp Mårten någon kilometer före mål, men Mårten hänger på som en igel. Martti försöker med upprepade ryck skaka av sig Mårten, men lyckas ej med detta. Istället är det Mårten som 200 - 300 meter före mål lägger in en slutsprint som Martti inte kan besvara. Ev. väntar Mårten ännu längre, eftersom han är tämligen säker på att vinna.

Kanske kan man skämtsamt försöka sig på en allitteration i likhet med för några år sedan, den gången på bokstaven v. – "Mårten matchar Martti



FÖRVIRRING I VÄLLINGBY- MARAN! – VEM VANN LOPPET?

Stor förvirring vid målet. Först kommer en löpare som tror att han blivit tvåa, eftersom han aldrig hunnit ikapp ledaren. Har denne brutit loppet? Fyra minuter senare kommer en löpare som är övertygad om att han vunnit, eftersom ingen sprungit förbi och eftersom han i fyra mil haft sällskap av ledarcykeln. Hur kommer detta sig?

Text och foto: Jan Lind.

Mustonen. Mårten mot målet med maxfart. Martti mattas. Mårten maratonmästare”.

Man skall veta att Mårten har varit en mycket god medeldistansare och att han nästan aldrig förlorat en spurtduell. Dessutom har han ett personrekord på 2.21 jämfört med Marttis 2.36. Efter mycken palaver bestämmer sig dock tävlingsledningen för det enda rätta, att diskvalificera den stackars Martti. Bakom dessa båda, efter att ha fått släppa Martti när denne ökade far-

ten, springer **Per Mattsson** med säkra steg in som tredje man i mål. Om placeringarna närmast därefter kämpar **Thomas Malmgren**, vinnaren av resan till Karlstad Marathon, tillsammans med **Uhlie Evertsson**. Efter att ha haft sällskap större delen av loppet, springer Thomas så småningom ifrån Uhlie. Två Fredrikshofvare, **Hasse Dahlén** och **Tommy Nordsten** följer därefter, men Tommy hinner aldrig ifatt Hasse, som vinner M35-klassen.

Segraren i M55-klassen är värd all

uppmärksamhet. **Björn Suneson**, journalist på Svenska Dagbladet, tränar 13-15 mil / vecka och denna gång fick han äntligen full valuta för sin tuffa satsning. Tillsammans med **Patrik Karlsson** höll han undan för såväl damsegrarinnan **Kajsa Friström** som ”klasskamraten” **Mats Zetterlund**. Ett stort grattis Björn! (Se f.ö. Björns egen artikel på sid ...)

M65-klassen blev ett verkligt gettingbo med samtliga sex deltagare på tider mellan 3.30 och 4 timmar. Segrade här gjorde favoriten **Jörgen**



Thomas Malmgren och Uhlie Evertsson höll ihop större delen av loppet. Här strax före sista varvningen.

Larsson medan **Evert Moberg** som sexa hade hela 28 manliga löpare efter sig i mål.

Damklassen vanns, som redan nämnts, av Kajsa Friström dryga 20 minuter före tvåan, tillika segrare i K40-klassen, **Cecilia Petersson**. **Agneta Jonsson** vann K45-, **Mariann Hamberg** K50- och **Maj Hedberg** K65-klassen.

Anrika långdistansklubben Fredrikshofs IF hade en lyckad dag med fyra klassegrar och en tredjeplacering för sina fem deltagare.

Detta var 34:e gången Vällingby Marathon arrangerades och det är en tävling som verkligen behövs vid denna tidpunkt på året. Banan är knixig och erfordrar många funktionärer, som det ställs stora krav på att hela tiden vara vaksamma för att stoppa trafiken och för löpare, som ev. springer fel. De flesta flaggvakter klarar detta elegant, men tyvärr finns det de som för ett ögonblick tappar koncentrationen, vilket kan leda till ett sådant missöde som ovan påpekats.

Vad jag personligen mest kommer att minnas från årets tävling är dock den lilla flickan på 5-6 år, som stod utanför sin trädgårdsgrind och med sin spåda röst hejade på alla löpare, och fick syn på mig som sprang i motsatt riktning – Varför springer Du? (med betoning på Du). Har Du bråttom? -

och den kvinnliga löpare som under loppet ville ha en kram av mig, så att hon bättre skulle orka med fortsättningen av loppet. Sådant värmer!!!

Hur man skall göra med prisutdelningen är alltid ett stort problem, när det skiljer närmare tre timmar mellan förste och siste man i mål. Skall segraren behöva vänta flera timmar eller skall den äga rum innan alla kommit i mål? I de norrländska loppen existerar oftast inte detta problem. Nästan alla stannar kvar till den gemensamma prisutdelningen, som t.ex i Umeå blir pricken över i:et för en väl genomförd tävling! Nu hade Duvbo IK valt en variant att löparna efterhand som de önskade fick komma till tävlingskansliet och hämta sina priser. Bra för de löpare som måste

skynda sig hem och visste om att de hade pris att hämta, men tråkigt att missa den trivsamma samvaron över en fika efter väl genomfört lopp för dem som inte hade lika bråttom.

En sak som man dock bör tänka på tills kommande år: Inbjudan till Vällingby Marathon och resultatlista från maratonloppet och Spring Star bör publiceras i god tid före resp. snarast möjligt efter tävlingarna på den egna hemsidan. Så är icke fallet och detta har flera deltagare bett mig påpeka. Vad är annars vitsen med en hemsida? Däremot vill jag framhålla att resultaten från de båda loppen kom fram föredömligt snabbt på tävlingskansliet!

Som slutsummering vill jag ändå framhålla att arrangemanget håller



Mårten Westberg serveras dricka efter att ha sprungit halva sträckan på 1.20.

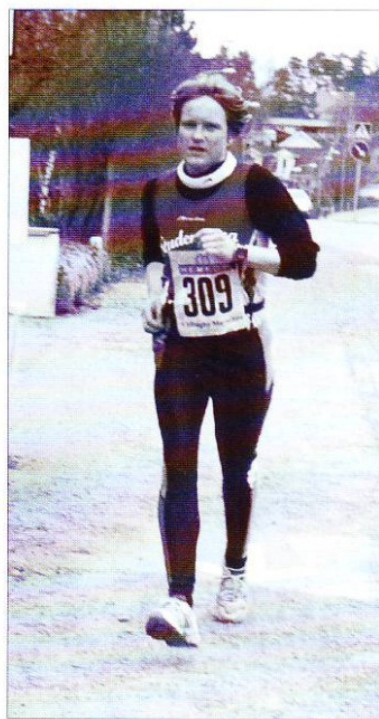


Loppets yngste deltagare, Jennie Karlsson, med startnummer 339 sprang i mål på, just det, 3.39.

hög klass och är ett evenemang som man varje år ser fram emot!

PS! Vid tel.samtal med banchefen, Tage Sundelin, får jag veta att han är förtvivlad för denna olyckliga fel-springning beroende på att flagg-

vakten för ett ögonblick var tvungen att lämna sin plats för att uträtta naturbehov. Flera löpare bakom Martti ropade till honom att han sprungit fel (utan resultat) och dessutom hade han ju sprungit denna sträckning tre gånger tidigare under loppet. Flaggvakter finns utplacerade



Cecilia Peterssons fina insats räckte till en andraplats i damklassen.



Vår nyblivne medlem Fredrik Lundström från Luleå har bara några meter kvar fram till målet.

på 14 ställen och det är nästan oundvikligt att någon tappar uppmärksamheten vid något tillfälle. I de fall ungdomar är flaggvakter finns alltid 2 st. på samma ställe. Fö. är banan tydligt markerad med pilar och snitslar.



HAR DU BETALAT DIN MEDLEMSAVGIFT?

Ca 200 medlemmar har ännu inte betalat sin medlemsavgift för år 2004.

Nummer 2/2004 är den sista "Marathonlöparen"

Du får för 2003-års medlemsavgift.

Om Du fortfarande vill vara medlem sätt in 250:- kr på Postgiro 8 26 07 - 3.

Betala in i god tid, så får Du nästa tidning i rätt tid.

Om Du av någon anledning inte vill vara medlem längre, är vi tacksamma om Du meddelar oss detta, då slipper vi skicka ut betalningspåminnelser. TACK!

**Med vänlig hälsning
Jan Ternhag
Medlemssekreterare**

SÅ MINNS JAG OLLE WALLIN!

I mitten av mars fick jag det väntade, men ändå chockerande budskapet att Olle Wallin lämnat oss för alltid. Vi visste sedan i höstas att Olle led av en obotlig cancersjukdom och jag förstod att han var mycket sjuk, eftersom han inte hörde av sig i samband med min 65-årsdag i januari. Olle var nämligen mycket noga att inte missa någon bemarkelsedag hos sina bekanta och alla vänner han lärt känna under sina närmare femtio år som idrottsledare.

Olle har betytt oerhört mycket för svensk långdistanslöpning i allmänhet och Fredrikshof och Svenska Marathonsällskapet i synnerhet. Självt lärde jag känna Olle för drygt 40 år sedan och han var en av anledningarna till att min bror Torbjörn och jag bytte klubb från Solna IF till Fredrikshofs IF inför tävlings-säsongen 1964. En bidragande orsak var att Olle 1963 kom med en av sina idéer, nämligen att arrangera ett maratonlopp för Fredrikshofs medeldistan-sare, som en morot för att få dessa att träna enl. Arthur Lydiards princip, LSD (long slow distance) under vinterhal-våret. Detta lopp skulle anordnas under november eller december som ett klubbmästerskap för Fredrikshofs IF och kallas Vintermaraton. Även löpare från andra klubbar var välkomna att delta. Första året deltog 11 löpare och segertiden blev så bra som 2.36. Andra året, när jag själv sprang mitt första maratonlopp, deltog tjugo löpare, varav elva Fredrikshofvare. Loppet expanderade på ett alldeles oväntat sätt och i början på 80-talet deltog över 1200 löpare på Vintermaran.

Olle, som snart kom att kallas "Marathon-Olle" även i utländska löparkretsar, satte fart på Svenska Marathonsällskapet som länge fört en tynande tillvaro. 1968 började han alldeles själv ge ut en stencilerad tidning, som han kallade för "Marathonlöparen" och som vi vet har denna medlemstidning under årens lopp utvecklats till vad den är idag.

Olle var som nämnts ett känt namn även utomlands. Trots bristande språkkunskaper gjorde han sig förstådd i alla länder, dit han arrangerade resor, bl.a till Japan och Australien. Han var alltid behjälplig mot alla med goda råd vad man än frågade om, och han lärde sig massage för att kunna hjälpa till både fysiskt och psykiskt.

Olle hade som sagt alltid många idéer både vansinniga och geniala. Ett exempel är när Chris Wade blev inbjuden till Kosice Marathon 1969 och han omvandlade denna inbjudan till att istället ordna med ett privatflygplan för att flera skulle få möjlighet att följa med på resan till detta klassiska maratonlopp. Jag kan berätta att Chris dock inte var helt förtjust över dessa extra strapatser, men i alla fall försvarade han den svenska äran med en tredje-placering. Det finns mycket att berätta om min, och hundratals maratonentusiasters, vän Olle, som vi alla med stor sorg kommer att sakna.

Förhoppningsvis kommer han någonstans att återförenas med sin kära maka Estrid, som gick bort för ett drygt år sedan. Jag vet att han verkligen sörjde henne och tyckte att livet därefter var meningslöst.

Tack Olle för vad Du betytt för oss Fredrikshofvare och medlemmar i Svenska Marathonsällskapet!

Jan Lind



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

Svenska maratonlopp 2004

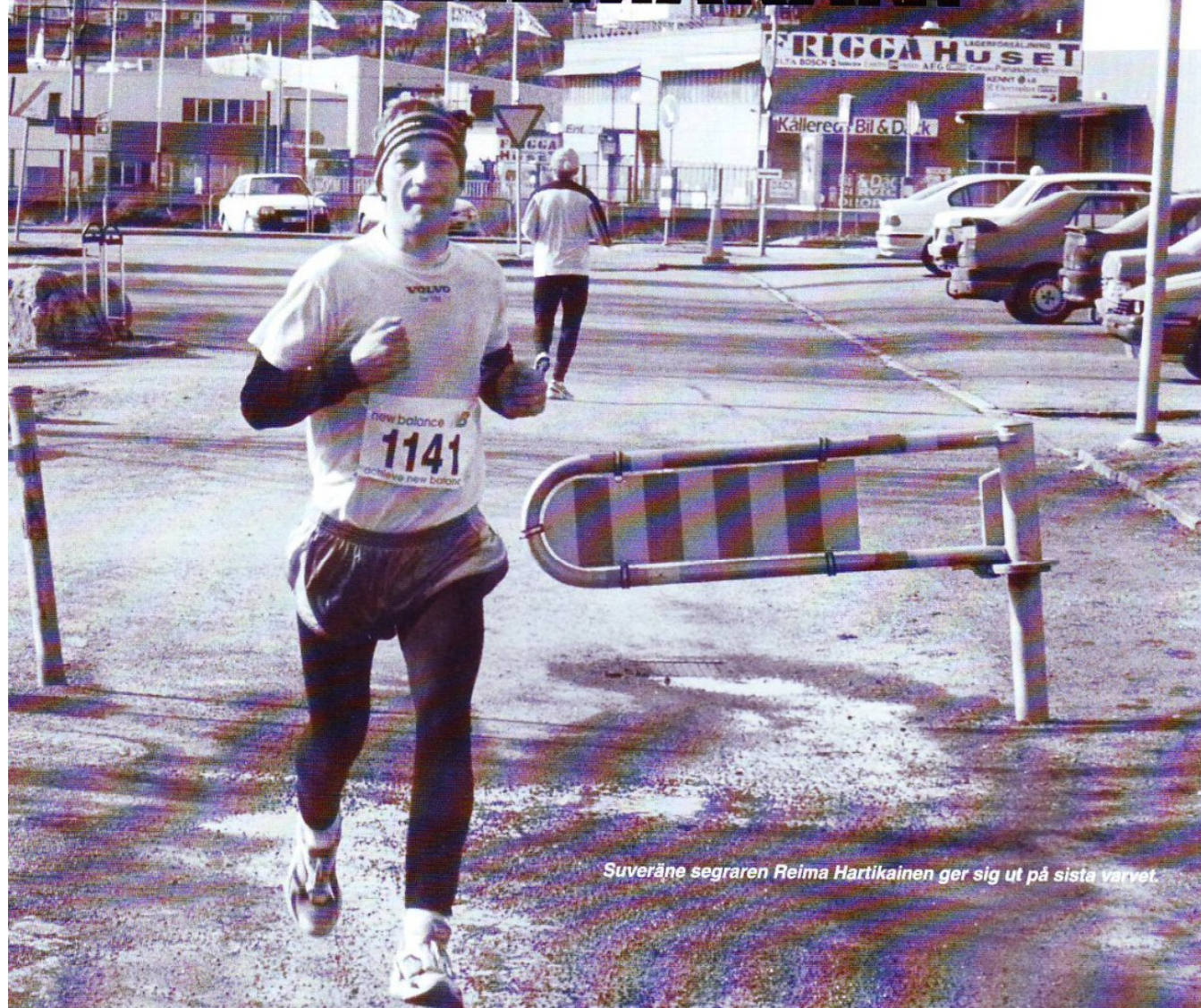
(inkl Åland)

Datum	Tävlingsplats	Tel. kansli	Tel. bostad	Kontaktperson	Övrig information	Arrangör
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	Lönås IF
3 juli	Kristianopel, Blekinge	0455-14277	0455-360285	Ake 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 Sköldefors	Tre varv	Östergarns IK
24 juli	Löttorp, Öland	0485-20564	0480-28539	Carl-Gustaf Nilsson	Tre varv	Högbj 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.	Äre(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.	Björkhammar-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 Säfte Maraton 2004. 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 fullteknat, vilket gör att det troligen inte blir något maraton eller 100 km. Triathlontävlingen i Kalmar består av 3860 m simning, 180,2 km cykling och det avslutande maratonloppet. Maxtiden är 15 timmar.

Birger Fält

INGEN KUNDE HOTA REIMA I SISTA KÅLLEMARAN!



Suveräne segraren Reima Hartikainen ger sig ut på sista varvet

*På startlinjen i årets Källemara, tillika den 10:e och sista, som avgjordes lördagen 6 mars i soligt och fint väder, 2 plusgader och nästan vindstilla, fanns två svenska elitlöpare, **Reima Hartikainen** och **Lennart "Rosa Pantern" Hansson**.*

Lennart, som denna gång inte var särskilt spektakulärt klädd; anför-trodde mig dock vid starten att detta endast var ett normalt långpass för honom och att han skulle kliva av vid 30 km.



Ulrgan Nilsson (1109) och Jonas Håkansson (1124) får allt svårare att hänga med stillöpande Åge Nielsen (1160).



Solvikingarnas ordförande Gunnar Olsson (1202) och Jan Krantz (1221) i sällskap med Birgitte Munch Nielsen. (Bakom Gunnar skymtar Kari Ruskanen).



Damsegrarinnan Ulrika Linge i täten för en klunga med bl.a. Christer Svensson (1121), Mattias Bramstång (1106) och Anders Lif (1167).



Tommy Oskarsson (1142) kämpar med tre Växjölöpare, Peter Månsson (1148), Mikael Bergqvist (1147) och Gunnar Bergmark (1140).

Text och foto: Jan Lind.

Därför var det inte så konstigt att Reima omgående drog ifrån det övriga fältet på jakt efter **Jan Swenssons** banrekord på strax över 2.40 på denna backiga och bitvis snirkliga bana i Kålleröd, som löps i sju varv. Bakom honom sprang en annan **Hansson, Anders**, ifrån övriga medtävlande, medan "Rosa Pantern" och unge, i dessa sammanhang, **Patric Alm** (f. 1970) höll ihop på tredje/fjärde plats. Sedan dessa båda klivit av, efter väl förrättat varv, vid tremilen, var det ytterligare tre "ungdomar" (70-talister), **Jens Linnér**, **Stefan Samuelsson** och **Mattias Bramstång**, som tillsammans med **Frederico Hernandez** (M35) och **Åge Nielsen** (M45) kämpande om platserna

närmast efter de bortflyende, Reima och Anders.

Jens lyckades bäst med en total tredjeplacering, men även Åges segertid i M45, 3.07.12 är värd all uppmärksamhet. Klassegrare i övrigt blev idel välkända profiler: **Torbjörn Karlsson** (M50), **Göran Lennström** (M55), **Stig Söderström** (M60) och **Ove Engman** (M65).

Glädjande nog var det även bland damerna "ungdomar" i täten; **Ulrika Linge** (f.-69) segrade före danskan **Birgitte Munch-Nielsen** (f.-71), Anders Madsens dotter, som vi liksom Anders känner från åtskilliga maror här i landet. **Karin Beyersdorff** (K40) och **Gunilla Manbré** (K35) kämpade om tredje-

platsen med Karin i mål sekunden före Gunilla.

Det är med vemod vi konstaterar att detta var det sista "Kålleröd Swiss Alpin". Det har varit en mycket trevlig inledning av tävlingssäsongen och vi har två gånger passat på att hålla vårt årsmöte direkt efter tävlingens slut; andra gången alltså nu i år. (Mera om årsmötet på annan plats). – Här skall byggas hus, där banan går, tio lopp tycker jag räcker och det finns annat man kan göra, säger initiativtagaren och tävlingsledaren **Frank Brodin**.

Från Sällskapetets sida tackar vi för dessa tio år, som vi med glädje skall minnas!



REIMA VANN SITT EGET LOPP I SKÖVDE!

Vilken fantastisk människa Du är Reima! Först tar Du initiativet att ordna ett maratonlopp med allt vad det innebär av jobb och umbäranden och sedan går Du och vinner loppet i konkurrens med bl.a två löpare, som vunnit många lopp här i landet och som hittills har betydligt bättre personbästa än Du själv, Jan Swensson och Erik Gerdin, trots att Du inte hunnit tänka på Dig själv förrän Du stod på startlinjen !

Text: Jan Lind

Inte nog med detta; Du har också genom **goda kontakter** med lokalpressen, i detta fall **Skövde Nyheter**, fått dem till att publicera en fyrsidig Marathonbilaga (OK, en sida är annonser, men tre helsidor i alla fall) inför premiärloppet med bl.a. hela min artikel "Äntligen – maraton i Skövde igen" under rubriken "Lind minns långloppen i Skövde på det glada 60-talet". Det är naturligtvis mycket smickrande för mig att få detta stora utrymme i en seriös lokaltidning och dessutom min bild i "maxiformat", men mest gläder jag mig åt att maraton i allmänhet och Svenska Marathonsällskapet i syn-

nerhet får denna publicitet, som sällan förekommer i dagstidningarna nuförtiden. Den tiden är förbi då det skrevs spaltmeter om maratonlöping, men jag minns (ja, nu minns jag igen) med glädje när den dynamiske **Birger Buhre**, som var hedersgäst vid vårt årsmöte i Landskrona 1985, skrev två sidor om detta i sin **Kvällsposten** och när **NSD** (Norrländska Socialdemokraten) skrev en helsida om Svenska Marathonsällskapet inför ett lopp i Svanstein. Vi skall heller inte glömma **Hälsingekuriren**, som under tjugo år backat upp Strömmingsmaran i Söderhamn och åkt

runt hela banan strax före start och delat ut särtryck av tidningen med fullständig startlista*.

Å Sällskapets vägnar vill jag rikta ett varmt tack till Dig Reima och Dina medarbetare i IFK Skövde och inte minst till sportjournalisterna på Skövde Nyheter! Hjärtligt tack! 📧

* I rättvisans namn ska också tilläggas att lokaltidningarna i Västerbotten bevakar Umemarån och Vindelälvsloppet på ett utmärkt sätt liksom smålandsposten vad gäller Växjö marathon.

VERKSAMHETSPLAN 2004

- ☞ Att vidareutveckla Sällskapets hemsidan på Internet.
- ☞ Att på hemsidan införa de senaste löparresultaten och även vissa artiklar som ett komplement till tidningen.
- ☞ Att utkomma med fem nr av Marathonlöparen
- ☞ Att öka kontakten och samarbetet med kontaktombuden.
- ☞ Att dela ut tävlingsinbjudningar i samband med lopp och mässor där vi har möjlighet.
- ☞ Att arbeta för fler medlemsrabatter på startavgifterna till olika långlopp, likaså att våra medlemmar får rabatt hos olika kommersiella företag, typ friskvård, hotell etc.
- ☞ Att erbjuda tävlingsannonser i Marathonlöparen till de föreningar som ger våra medlemmar rabatt på startavgiften.
- ☞ Att aktivt försöka sälja mer annonser i tidningen.
- ☞ Att arbeta för ökad spridning om Sällskapet hos oss närstående föreningar och företag.
- ☞ Att genom olika typer av medlemsvärningskampanjer försöka öka medlemsantalet inom Sällskapet.
- ☞ Att dela ut stipendier till unga lovande maratonlöpare.
- ☞ Att stimulera medlemmarna med olika typer av utmärkelser i form av diplom.

Växjö LK erövrade Paris, Rotterdam och Zürich 3-4 april.

*April är den stora Marathonmånaden. Helgen 3-4/4
avverkades hela 19 Maror runt om i världen. Växjö
LK hade deltagare i 3 av dessa lopp.*

Text: Christer Svensson

Dag Nilsson och Göran Holmqvist sprang i Rotterdam. Bägge disponerade sina lopp väl och sprang fortare på andra halvan. Rotterdam Marathon är känd som en av världens snabbaste maror, flera världsrekord har slagits på den flacka banan. Dag blev tredje bäste svensk och kom på 70:e plats i M45 på tiden 3:03.56. Dags tid är årsbästa med 3 min från loppet i Apeldoorn i Holland. Göran Holmqvist gjorde årsdebut med 4:19.26 och med det kom han på 117:e plats i M60. Ett stort handicap för Göran var att det inte fanns någon M70 klass. Nu var Göran tio år äldre än de yngsta i klassen.

I Paris Marathon deltog systrarna Kerstin Cronqvist och Britta Malmström från Växjö LK.

Båda tävlar i K60 och de bestämde sig för att springa loppet tillsammans och njuta av alla sevärdheter i den franska huvudstaden. Hand i hand sprang de i mål på 5:36. - Så här pigg på sista milen har jag aldrig känt mig tidigare, sa Kerstin efteråt. Jämte London är Paris Europas största lopp. Över 29 000 löpare tog sig i mål i Paris.

Måd Thorsell och Christer Svensson sprang i Zürich Marathon. Är Paris och Rotterdam stora etablerade lopp så är Zurich raka motsatsen. Loppet



Christer Svensson och Måd Thorsell vid sista Strömmingsmaran.

Foto: Jan Lind.

hade premiär i fjol och i år var det hela 6000 löpare som deltog. De senaste marorna Måd sprungit har hon haft otur med vädret: värmelopp (30 grader varmt i Söderhamn), snöstorm (Växjö) och skada (Skottland). Men äntligen fick hon till det. Banan i Zurich är nästan lika snabb som i Rotterdam. Vädret var perfekt för att göra en bra tid, 10 plusgrader, mulet

och ingen blåst. Måd slog pers med en minut när hon sprang på 3:57.14. Efter en lugn öppning gick andra halvan 2.30 snabbare än första. Måd kom på 16:e plats i K55 och dessutom blev hon bästa svenska i loppet! Christer sprang och hejade fram Måd till en bra tid. Christer kom också i mål på 3:57.14 och blev med det 1252:e i M30.

Håkan skulle jublera...

*Föll illa från byggnadsställning - men klarade 100:e "maran" - i Kina
Att delta i maraton är ett stort intresse för Håkan Sjöo i Växjö.
Så har det varit sedan 1985 då han inledde med löpning; Victoria-
loppet på Öland. 1986 blev det Ölandsbro Marathon. Att klara
drygt 4,2 mil på tre eller drygt fyra timmar brukade gå galant...
Hösten 2002 monterade Håkan ett undertak på sin arbetsplats.
Och då hände det: han föll från en ställning baklänges ner mot
cementgolvet! Trots detta klarade han Peking Marathon
några månader senare!*

Så här berättar smålänningen Håkan Sjöo om olyckan: - Tur i oturen var att jag hamnade över en trappsteg! Det sägs att hade jag inte fallit på stegen - ja, då kunde det gått än mer illa, säger Håkan, 64. Fallet var på 1,7 meter mot underlaget; cementgolvet. Trots skador i mjälten och två brutna revben, vård på intensiv och flera dygn på allmän sal så började han tillfriskna. Han var sjukskriven i sex veckor och tanken var: hur skall det gå med min 100:e mara? Den är snart i Kina...

Håkan kryade på sig. Sambon Inger, som är sjuksköterska, var bra stöd. Snart kunde de två, plus kamrater i Växjö Löparkklubb och andra klubbar i länet, ge sig iväg till andra sidan jordklotet.

Detta Peking Marathon, i oktober, är i för oss en främmande miljö - långt borta: - Det var tuff både att resa dit, springa "maran" samt att ta sig hem. Men det var en oerhört viktig milstolpe och seger för mig. Min tid 4,16,02 var bra med tanke på fallolyckan några månader innan.

Vilka är de speciella minnena från din jubileumsmara i Peking?

- Allt var fantastiskt. Helt otroligt. Starten på Himmelska Fridens torg var oerhört mäktigt bland många tusen från alla världsdelar. 2.000 deltog i den vanliga maran samt 5.000 i kvarts- och halvmara. Banan innehöll

det mesta; från stora gator till cykelvägar. Tala om minnen för livet.

Promenad på Kinesiska Muren och den förbjudna staden, med kejsarens

palats och 999 rum, var stort.

Barbados, Maui och Boston!

Andra tuffa långdistanslopp var på Barbados, i Boston, Aten, på



Håkan Sjöo har statyetter, plaketter, pokaler, diplom och medaljer i mängd efter flera hundra olika tävlingar och ett antal vinster i olika klasser.

Lanzarote, Hawaii, Malta och på olika platser i bland annat Tyskland utöver Sverige.

Och nu har det blivit fler maraton, mer halvmaror, även kortare distanser, tävling i terräng och även på cykel och skidor. Vasaloppet och Vätternrundan är exempel på det.

Hur det gått med marorna efter nummer 100 för Håkan? Jo, det har rullat på så han har även varit i Fredriksdal i Norge, Apeldoorn i Holland, Kiel i Tyskland, Kålle vid Göteborg och mara 105 blev i Malmö. Så kan vi hålla på - för Håkan fortsätter...

- All idrott - ett måste...

Hur det började? Bland 13 syskon på en ladugårdsbacke i Växjö-trakten med fotboll, sedan i olika lag, även ishockey och bandy som aktiv samt bl a fotbollsdomare till 1995 då maraton tagit överhand.

Tidvis åkte han i ilfart mellan bandyrinken till ishockeyarenan samt eller kanske från maraton till att gå fotbollsdomare även med allsvenska lag...

- Men om jag inte tränade och tävlade var jag alltid rastlös. Och sedan jag övergått till löpning så var jag fast vid det. Victorialoppet på Öland 1985 och första maran, Ölandsbro, var bra kickar. Kontraster

- Att t ex deltaga på Barbados, -92, var inte problemfritt. Värmen där, drygt 30 grader, glömmar jag inte. Men jag drabbades av dubbelseende och yrsel några veckor efter det att jag kommit hem. Diagnosen var virus på balandsnerven samt amalgamförgiftning. Allt amalgam fick bytas ut!

En gång har Sjöo tvingats bryta i större sammanhang:

- Det var i Vansbro-simmet. Jag märkte problem med en fot. Och se - jag hade trampat på en trasig flaska i starten. Sådant är verkligen trist. Det var enda gången jag avsett delta i den tävlingen...

- Vid en mindre 20-km-tävling, i Småland, var terrängen extremt mjuk. Så jag valde att inte fortsätta i mossan. Sådana förhållanden tillhör dessbättre ovanligheterna.

Men det är de positiva stunderna som väger upp:

- Vad det ger? Bra kondition och många fina vänner. Speciellt löpning är som ett gift, summerar Sjöo. Han bästa tid är Ölandsbro Marat-



Med medaljen i Peking. Håkan Sjöo kan vara belåten och stolt när sambon Inger fotograferar.

hon -89 med 3.04,08:

- Det är speciellt att nå så bra resultat under fina förhållanden. Andra högtidsstunder är att Boston, bland 39.000 deltagare, var oerhört nervöst men med en suverän organisation. Maui (Hawaii), Lanzarote och andra tävlingar söderut var lite extra i och med annorlunda natur och byggnader.

- En annan som jag minns speciellt var min 102:a mara samt när jag blev veteranmästare för M 60 i Småland. Blandningen maror, halvmaror, bana, terräng, Vasalopp samt Vätternrundan, cirka tio gånger, är bra. Under vissa år blev det totalt 34 motionslopp så det var två-tre per månad!

Fullspikad almanacka...

Många kan vara ganska säkra på att de stött på Håkan under olika maraton. Här är ett urval ur de lopp han deltagit i: ett 20-tal Ölandsbro Marathon, många i Stockholm, Växjö, Landskrona, Vänern Runt, Östergarn, Örebro City, Trollhättan, Bromölla, Borlänge, Säffle, Öresjö, Jakobsberg, Heleneholm, Vällingby, Vintermaraton (Östertälje), Kustmaran (Kristianopol) samt Göteborg; t ex Kålle.

I utlandet kan nämnas utöver Västindien, Hawaii och Kina även Malta, Frankrike, Tyskland, Holland samt inte minst många i Danmark och bl a i Norge.

Under 2003 har Sjöo deltagit i 15 maraton och i dag ligger resultaten övervägande över 4 timmar med ett undantag (Kustmaran i Kristianopol i juli på 3,55). För övrigt är det Sverige som gäller: Kålleröd, Heleneholm, Öresjö, Stockholm, Trollhättan, Östergarn, Säffle, Bromölla, Väners-

borg, Göteborg, Borlänge samma hemstaden i Växjö.

Arbetet hindrar...

Snickaren Håkan blev undertaksmonter år 2000 med resor många mil från bostaden:

- Men i och med mitt arbete, tidigare på olika platser i Blekinge de senaste åren, har träningen inte varit den bästa, 10 mil bort. Och nu är det i Trelleborg; 20 mil hemifrån. Det är avigsidan och visst saknar jag tidigare täta sammankomster med klubbkamraterna.

- Allra helst vill jag träna minst fyra mil per vecka och ständigt planera någon tävling.

De som arbetar utomhus, t ex byggnadsarbetare, får gå hem om det är för kallt...

- Jo, det stämmer. Det var varit minus nio grader i Trollhättan. Då kändes det något motigt. Och visst biter det i skinnet vid Sylvesterloppet i Olofström. Men jag har inte kommit till någon plats som maran fått ställas in. För sträng kyla kan dock hindra även oss löpare.

Med 116 maror i baken är han belåten. Kanske är det 118 nu? I februari avser Håkan delta i Apeldoorn samt Kiel i slutet av samma månad. För övrigt är det maror och halvmaror i södra Sverige som lockar plus tävlingar i grannländerna - var så säker. Men Håkan och hans cirka 180 kamrater i Växjö Löparklubb, både yngre och äldre, engagerar sig allt från måttligt till att kanske vara iväg var eller varannan helg och tävla.

Och att åka med kamraterna och de från andra klubbar till Peking - ja, det sitter kvar på näthinan. 

RESULTAT AV VÄRVNINGS- KAMPANJEN

30 nya medlemmar blev resultatet av den senaste värvningskampanjen. Naturligtvis hade vi hoppats på flera, men vi är tacksamma för varje ny medlem i Sällskapet.

Text och foto: Jan Lind.

Barbro Paraniak Bertils son värvade sex nya medlemmar, Christer Svensson fem, Hans Andersson tre och en ny medlem var har värvats av Börje Mattisson, Jan Halldén, Kjell Hågestad, Mats Zetterlund, Monika Simson, Patrik Karlsson, Richard Andersson, Robert Ögren, Thomas Malmgren, Henrik Lundberg, Ulf Agrell, Stig Gleisner, Bertil L. Jansson, Sven Ol-Mårs, Tony Hedlund och Erika Michanec.

Vid årsmötet i Kålleröd utlottades ett pris i form av resa + hotellövernattning + startavgift vid Karlstad Marathon (tillika veteran-SM). Detta pris erhöles av **Thomas Malmgren**, som gratuleras till denna vinst. **Barbro Paraniak**, **Christer**

Svensson och **Hans Andersson** får gratis startavgift vid denna tävling i kraft av flest värvade medlemmar. Genom lottning får även **Kjell Hågestad** och **Mats Zetterlund** fri startplats Karlstad Marathon.

Vi tackar alla som har deltagit i värvningskampanjen och även arrangörerna av Karlstad Marathon, som har ställt upp med dessa generösa priser!

Vi startar nu en ny värvningskampanj gällande fr.o.m 1 mars 2004 fram till en vecka före nästa årsmöte i mars eller april 2005 (plats och tidpunkt ännu ej bestämd).

Vi återkommer i nästa nummer av Marathonlöparen med vilka priser

som kommer att utdelas dels till den eller dem som värvar flest medlemmar och dels genom lottning bland alla som värvar minst en ny medlem.

Visst kan just Du värva minst en ny medlem? - Så sätt igång redan nu med att berätta om Sällskapet för Dina kompisar som ännu inte är medlemmar!

LYCKA TILL!

Barbro Paraniak hade värvat flest nya medlemmar.....



.....men Thomas Malmgren vann resan till Karlstad Marathon.



Ölands Marathon

Nu som kvällsmara

Lördagen den 24 juli kl. 18

Start på Marknadsplatsen i Löttorp

Ny publikvänligare bansträckning

Fullständig klassindelning

Startavgift: 200:-

Medlem i Svenska Marathonsällskapet: 170:-

Inbjudan och upplysningar:

Högby IF

Box 92, 380 74 Löttorp

Tel och fax: 0485/205 64

och genom Carl-Gustaf Nilsson

Tel. 0480 / 28539

Heleneholms Marathon

Vår-mara i Malmö samlade 69 startande och de fick uppleva ett Marathon i strålande sol och ca 17 grader varmt. Skånskt vårväder innebär även vind och den var besvärande på den del av banan där det går svagt uppför i någon km. Av de 69 startande var det bara 4 som bröt. Segrade gjorde hemmalöparen Jörgen Nilsson som sprang i M40.

Text och foto: NOE (tävlingsledare)



Han tog ledningen redan inne på idrottsplatsen direkt efter startskottet. Man springer 1 varv innan man ger sig ut på 4-varvsbanan. Ledningen blev stor redan inne på idrottsplatsen. Han utökade hela tiden försprånget och man tänkte hur skall det gå. Men Jörgen satsar alltid frisk och det brukar lyckas för det mesta. Vid 32 km hade han 2.03 så sista milen gick något långsammare. Sluttiden blev 2.49,05. Damsegrarinnan blev Jennie Karlsson från Hultsfreds LK på tiden 3.33,28.

Det löptes även en halvmara med 80 startande. Christian Månsson från Heleneholms IF Triteam vann herr-

klassen på 1.16,06 och Therese Omme Heleneholms IF Triteam vann damklassen på 1.34,33.

Det är ju glädjande för oss som arrangör att deltagarantalet ökar, men jag hade helst sett att antalet löpare som väljer att springa marathonsträckan hade ökat ännu mer.

Några löpare hade GPS och talade om för mig att banan är för lång. Jag tyckte att det var rätt mycket för långt. Halvmaran ca 400m. Och även maratonsträckan blir då för lång, eftersom det är en varvbana. Det fick jag indikationer om från de som sprang hela sträckan också. Så jag skall se om vi kan göra något åt det till nästa år. Det är ju positivt att

banan inte är för kort.

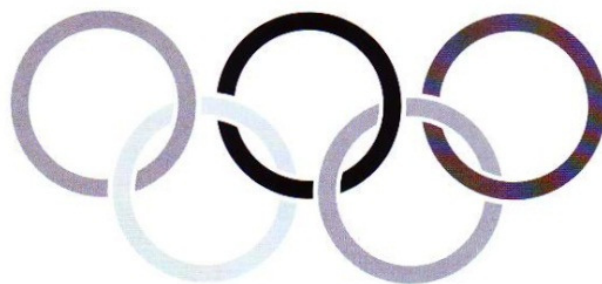
Vi fick mycket beröm från löparna av hela arrangemanget. Bra banmarkering, duktiga banfunktionärer och bra service vid vätskekontrollerna.

Jag vill tacka alla löpare och speciellt alla funktionärer som gör att det blir en så lyckad tävling varje år. Jag vet att det är en mycket stor prestation att genomföra ett marathonlopp, men att vara funktionär en så lång dag som det blir är en minst lika stor prestation.

Hoppas vi ses nästa år igen.



Medaljörer och samtliga svenska maratondeltagare i OS 1896-2000



Del 4, 1968 - 1984

Text: Åke Lutner



Mexico City 1968

OS i Mexico var de första spelen på riktigt hög höjd och ställde många aktiva inför helt nya förutsättningar. Maratonloppet gick den 20 oktober. Loppet samlade sannolikt 69 deltagare från 41 nationer. Av dessa fullföljde 59 löpare loppet. För en av dessa saknas tidsuppgift och en annan saknar identitet. En viss oklarhet råder huruvida dessa brutit loppet eller aldrig kommit till start.

1	Mamo Wolde	Etiopien	2.20.26
2	Kenji Kimihara	Japan	2.23.31
3	Michael Ryan	Nya Zeeland	2.23.45

Ingen svensk deltagare.

Eftersom det krävs högst syreupptagningsförmåga på 5000 m/10000 m var det på dessa distanser som idrottsmännen drabbades värst av den tunna luften. Minnesbilden är tydlig av den utslagne och syrgasberoende Ron Clarke. Maratonlöparna "drabbades inte alls", även om tempot var 50-talsmässigt med 33.55 för tätgruppen vid 10 km, och 1.06

på 20 km. Sedan började etiopiern Wolde röra på sig och klockades för 1.39.20 vid 30 km. Där ledde han med sex sekunder före Temu. Efter 35 km var loppet i praktiken avgjort, och det verkade även medaljörerna: Wolde 1.55.54, Kimihara 1.57.45 och Ryan 1.57.50.... Därefter till mål var det kontroll och defileringsav medaljtrion. Den dubbla OS-vinnaren Bikila tvingades bryta redan vid 17 km. Han var tidigare skadad och ej fulltränad, även gamle hinderlöparen Roelants bröt på grund av ben-skada.



München 1972

Det olympiska maratonloppet i tyska Bayern arrangerades den 10 september. På startlinjen radade 69 löpare upp sig från 34 nationer. Av dessa fullföljde 62 hela distansen.

1	Frank Shorter	USA	2.12.20
2	Karel Lismont	Belgien	2.14.32
3	Mamo Wolde	Etiopien	2.15.08

Ingen svensk deltagare.

Efter att Shorter tidigare vunnit tre maror i följd före OS, bland annat i Fukuoka 1971, tillhörde han en av favoriterna. De andra var Wolde, nu 40 år, Lismont, Kimihara och Hill. När de 69 startande kom iväg var vid första milpasseringen en tätkvintett bildad bestående av Clayton, Hill, Foster (även han 40 år), Nikkari och alltid optimistiske och orädda kämpen Roelants. Efter 15 km var Shorter i ledningen och vid 20 km var avståndet till Lismont, Wolde, Nikkari, Usami och amerikanen Bachelier 31 sekunder. Strax därefter följde Moore, USA och Clayton. Frank Shorter drygade ut sin ledning vid 30 km till 1.05 före Wolde, Moore och Lismont. I en absolut toppform varande amerikan (märkligt nog född i München) ökade han successivt sitt försprång för att vinna på 2.12 minuter före belgaren Lismont och den starke trean Wolde, som inte riktigt orkade med sitt utgångstempo. Denna seger för Shorter och USA (Moore fyra och Bachelier nia) blev upprinnelsen till joggingvågen som en folkrörelse i USA. Plötsligt var den stora utmaningen att

springa maraton och motionera och sköta kroppen. Maratonlopp växte upp som svampar ur jorden, löpartidningar startades, böcker skrevs och löparprylar såldes som aldrig förr. Löparskor blev en världsprodukt och massindustri. Fysioterapeuter fick mer jobb, och pengarna betalades ut öppet till löparna.

Montreal 1976

Kanada och Quebec stod som värd för spelen. Maratonloppet avgjordes den 31 juli. Denna OS-mara samlade 67 löpare till start från 34 nationer. Av dessa kom 60 löpare i mål.

1	W Cierpinski	Östtyskland	2.09.55
2	Frank Shorter	USA	2.10.46
3	Karel Lismon	Belgien	2.11.13
14	Göran Bengtsson	Sverige	2.17.40

Inför loppet var givetvis förre OS-vinnaren Shorter storfavorit, men för varje år blir toppen bredare och det finns alltid någon som prickat in formen rätt och får sitt önskeväder. Det var det som inträffade i Montreal när Cierpinski, som i sina fyra första maror "persade" varje gång före OS-loppet. Det blev regn, men lagom temperatur för maximala prestatio-

ner och äntligen en helt "rättvis" OS-mara på samma villkor; inte en tävling där man kan konstatera vem som tål värme bäst. Sverige hade för första gången sedan 1960 en deltagare i maraton. Göran Bengtsson glänste inledningsvis och drog upp farten så att första milen gick på 30.48. Vid 15 km var nio man loss inklusive den oförvågne Göran. Ännu vid passeringen 20 km, 1.01.24, var han med men fick strax därefter släppa och vid 25 km låg han 44 sekunder efter ledande Shorter, Cierpinski, Rodgers, Drayton, Virén (som försökte kopiera Zatopeks bragd, men han fick bara ett dygns vila från 5000 m finalen). Med i sällskapet fanns också den länge dödströtte indiske fakiren Singh. Mellan 25 och 30 km blev loppet helt en affär mellan Shorter och Cierpinski, medan Lismon slet sig upp till tredjeplatsen. På sista milen drog tysken ifrån och vann på 2.09.55, nytt olympiskt rekord och samtidigt första OS-loppet dittills under 2.10. Dessutom var det Cierpinskis femte personbästa på lika många lopp. Fenomenalt!

Göran Bengtsson (25.11.1949) tävlades för IK Ymer i Borås gjorde ett bragdlopp i sin OS-debut. Han kom

via orientering och banlöpning, men det var som maratonlöpare som han blev en riksständis. Vem älskar inte en sådan fighter?!? Debuten på distansen skedde den 8 maj 1976 i Amsterdam. Där blev han tvåa i ett lopp med över 300 deltagare endast slagen av Lismon. Detta lopp gick i 28 graders hetta. Efter tre OS i följd utan svenskt deltagande hade Sverige nu överraskande fått en maratonlöpare klar för OS, en tuffing att hoppas på. Vi som satt bänkade och följde loppet i TV blev inte besvikna. Göran hängde med i täten i 20 km. De löpare som inte brukar feglöpa förstår bäst vilken tung restmara han hade kvar till mål. I mål kom han mer död än levande på nytt personbästa med över tre minuter. Göran Bengtsson var stortävlingarnas man; man kan bara beklaga att han inte ansågs given till OS i Moskva 1980; utan tvingades kvala. Därmed bröts hans träningsrytm. Därefter tappade han intresse och motivation för heltids- och började leva som en "normal" människa igen. Det blev en kort men intensiv maratonkarriär att minnas.

Moskva 1980

År 1980 stod Östeuropa för första gången som värd för ett olympiskt spel. Detta OS hade föregåtts av en rad storpolitiska kontroverser med påföljd att flera länder bojkottade tävlingarna, däribland USA. Spelens maratonlopp gick den 1 augusti och samlade 74 löpare till start från 38 nationer. Av dessa löpare fullföljde 53 loppet.

1	W Cierpinski	Östtyskland	2.11.03
2	Gerhard Nijboer	Holland	2.11.20
3	S Dsjumanasarov	Sovjet	2.11.35
19	Kjell-Erik Ståhl	Sverige	2.17.44
30	Tommy Persson	Sverige	2.21.11
	Göran Högberg	Sverige	bröt

Efter att Cierpinski inte gjort så mycket väsen av sig 1977-1979, slog han till den 3 maj 1980 i de östtyska OS-uttagningarna i Karl Marx Stadt genom att vinna på 2.11.17. Plötsligt var han en av huvudfavoriterna. Det skulle bli ett varmt, spännande och tätt lopp. Cierpinski fanns med i täten hela tiden och kontrollerade fäl-



Göran Bengtsson, här vid SM på 25 000m 1976.

tet, men brydde sig föga om de små-ryckande sämre utbrytarna som bara körde slut på sig själva. Vid 25 km ökade han tempot och spräckte en stor del av tätklungan, däribland den otillräckligt tränade Lasse Virén, som strax bröt. Trots den ringa segermarginalen till Nijboer och Dsjumanasarov var tyskens seger kassaskåpssäker. Förmodligen var Cierpinski fräschast av alla i mål.

I loppet fanns Kjell-Erik Ståhl (17.2 1946) från Hässleholms AIS med. Vi fick ett första exempel på hans förmåga att få ut max, dvs bästa möjliga sluttid. Detta var början på en enastående internationell maratonkarriär. Den andre svensken i OS-loppet var Tommy Persson (23.12 1954) tävlandes för Heleneholms IF. Tommy räknades som Sveriges bästa maratonlöpare inför OS, men saknade Ståhls förmåga till formtoppar till mästerskapen. Göran Högberg (20.12 1948) var den tredje svensken i Moskva. Han kom ursprungligen från Brännans IF i Härnösand, men representerade Enhörna IF 1980. Han debuterade på maraton-SM i Umeå 1978 med en bronsmedalj. Högberg var känd som en värre självplågare. I OS tvingades han dock bryta på grund av magbesvär. Han tillhör en av fåtalet löpare i Norden som gjort maraton under 2.14 under sin aktiva idrottskarriär.

försökskaniner på hur mycket smogg och hetta de tålde, och det var en hel del.... Tuffe Benoit öppnade stenhårt direkt efter starten i Santa Monica och var redan efter 5 km i solklar ledning före Waitz som inte vågade följa. Bakom bildades en 15-mannaklunga, i vilken också ännu vid 15 km "Midde" Hamrin ingick. Benoit drog ifrån successivt och tycktes inte mattas. Ännu vid 25 km hängde "Midde" med i den massiva tätgruppen. Där-efter tappade hon sju placeringar och slutade i alla fall bland den övre halvan av deltagarfältet. Waitz försökte med förtvivlans mod knappa in försprånget till Benoit, men förgäves. Glädjande var att modet segrade över fegheten och försiktigheten. Hela världen uppskattar och "älskar" en ensam och ledande löpare! I skuggan av Waitz, efter ett väldisponerat lopp, lyckades Rosa Mota förhindra norskt (Kristiansen) på sista pallplatsen. Annars var det den på upploppet intill medvetlöshet vacklande schweiziskan Gabriela Andersen (37:a 2.48) som blev mest omskriven huruvida maraton är nyttigt. Om grenen har ett existensberättigande? Hon klarade dock livhanken när vätskebalansen återställdes.

Marie-Louise Hamrin (19.4 1957) tävlade för IK Vikingen i Göteborg och sedermera Mölndals AIK. Hon kan beskrivas som en idrottande mångsysslare kring Slottsskogsväl-

len, där hon växte upp bland idrotts-grabbar med fotboll och basket, som gav henne USA-stipendium. Men hur många vet att hon tävlingslöpste under tonåren med viss framgång? Det var dock först i USA som hon på allvar inledde sin löparkarriär, när hon träffade sin upptäckare/tränare och sedermera make, Andy Senorski. Hon var den första svenska kvinnliga långskubbare (tillsammans med Evy Palm) som tränade rationellt och målmedvetet som de bästa killarna.... Hamrins största merit och bästa prestation är otvivelaktigt fjärdeplatsen på 10000 meter vid EM i Split 1990.

Det manliga maratonloppet i Los Angeles gick den 12 augusti. Loppet samlade ett rekordstort startfält; 107 löpare från 60 nationer. Av dessa fullföljde 78 deltagare.

1	Carlos Lopes	Portugal	2.09.21
2	John Treacy	Irland	2.09.56
3	Charles Spedding	Storbritann.	2.09.58
	Kjell-Erik Ståhl	Sverige	bröt
	Tommy Persson	Sverige	bröt

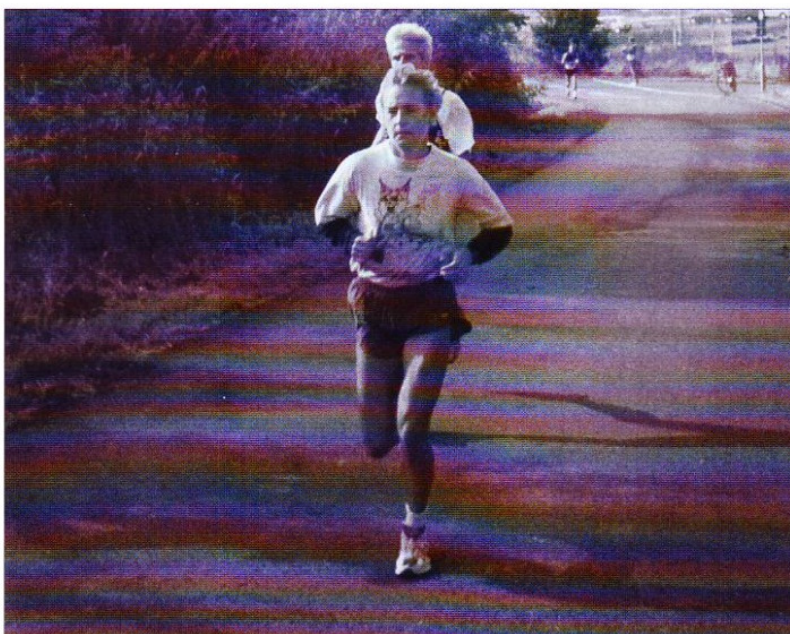
Efter fyra raka maratonsegrar: Fukuoka (1981), Brisbane (1982), Rotterdam (1983) och Helsingfors (VM 1983) på tider mellan 2.08.18 och 2.10.03, var den järnhårde Rob de Castella från Australien klar favorit till en av idrottsvärldens mest åtråvärda segrar, nämligen olympiska

Los Angeles 1984

Vid OS i Los Angeles skrevs ett nytt kapitel i maratonhistorien. Det var olympisk maratondebut för kvinnor. Det kvinnliga premiärloppet gick den 5 augusti. Det samlade 50 startande från 30 nationer. Av dessa fullföljde 44 löpare.

1	Joan Benoit	USA	2.24.52
2	Grete Waitz	Norge	2.26.18
3	Rosa Mota	Portugal	2.26.57
15	M-L Hamrin	Sverige	2.36.41

Den störste favoriten inför loppet var norska Grete Waitz, men Rosa Mota, Joan Benoit och Ingrid Kristiansen hade också sina förespråkare. Några fler gjorde sig inte besvär; det visade sig också i praktiken. Eftersom damernas mara gick först – fick vara



"Midde" Hamrin, här under ett träningspass i samband med Göteborg Marathon 1994. Foto: Jan Lind.

maratonloppet. Men det fanns också andra som ville ha ett ord med i laget som exempelvis japanen Seko, som radat upp fem raka segrar inför spelen. Amerikanen Salazar var en annan utmanare, som vann sina fyra första maror under 2.10 bland annat i New York, men som i Rotterdam och Fukuoka 1983 äntligen visade sig mänsklig med två femteplaceringar. I Los Angeles fanns också kompetenta löpare som Treacy, Ikangaa, Dixon och även våran Ståhl. Denne svensk fick bekräftelse på yppersta världsklass när han fick stå i första startledet tillsammans med exempelvis portugisen Lopes. Carlos Lopes hade en omänsklig press på sig att segra från hela portugisiska folket. Det var dock ytterst nära att han blivit allvarligt skadad i en bilolycka under träning några veckor innan spelen. "Ingen av oss hade låg fart" var Lopes lakoniska kommentar till incidenten. Trots frånvaron av Steve Jones, Cierpinski och några namnkunniga ryssar och etiopier på grund av en ny politisk bojkott, var startfältet det hittills bästa någonsin i OS-sammanhang. Det skulle onekli-

gen bli spännande. Det var stentuffa väderleksförhållanden tävlingsdagen, men likväl hade vi stora förhoppningar på kanske inte minst Kjell-Erik Ståhl, som numera rankas före sin rival och kompis eller parhäst Tommy Persson.

Enligt egen utsago var Ståhl i absolut toppform, men hade dagen innan loppet fått migrän. Nu väntade 29 grader, smogg och 85-90 procent luftfuktighet. Ju vidrigare förhållanden med relativt lågt tempo visste vi skulle gynna "Ståhlmannen", som inte är lika bra löpare som sina konkurrenter i världseliten. När startskottet small var klockan 17.00. De alltid fartglada Ikangaa och Shahanga tog spets direkt och fick med sig Nijboer och småryckande Parmentier och första milen gick på 31.10. Tätklungan bestod då av 25 löpare och hade ännu ingen tendens. Ståhl var ett tiotal sekunder efter, men tyvärr försvann hans vattenflaskor vid 5- och 10 km. Därefter gick allt tyngre och han utgick mellan 25-30 km. Tommy Persson höll ut en halvmil längre. Tätklungan var fort-

farande sammanhållen vid 20 km, men fram till 30 km hade tätgruppen reducerats till 11 man. De blev nio när Ikangaa ryckte vid 33 km. Saleh och de Castella tvingades släppa. Vid 35 km-märket var det bara sex löpare kvar i täten. Robleh, Kiernan och totalt slutkörde Seko släppte. Kvar i toppen fanns Lopes, som tillsynes oberörd avvaktade bak i klungan och kontrollerade sina medtävlare. Han höjde plötsligt tempot dramatiskt med resultat att Ikangaa, Soh och den länge dödströtte Nzau tvingades släppa. Nu kvarstod endast tre oemotståndliga viljor. Man hade en känsla av att det bara skulle vara en tidsfråga när de järnhårt tränade Treacy och Spedding också skulle sacka. Detta skedde vid 37 km. Sista halvmilen blev ren defilerings till mål för den obrutne och överlägsne Lopes. Han fick äntligen sitt hett efterlängttade OS-guld på ny olympisk rekordtid, en av de största mästarna någonsin! 🏆



Landskrona Maraton och Halv – kvarts Maraton



Söndagen den 29 aug. kl.11.00

- Klasser: Maraton, tävlingsklasser med fullständig klassindelning, motion M och K.
- Klasser: Halv – kvartsmaraton, motion M och K.
- Anmälan på pg. 673488-3 GF Idrott Friluftssektionen senast 23 aug.
- Avgifter: Maraton 150;- (Medlem i Sällskapet 120;-), halv 130;-, kvart 100;-
- Fullständig inbjudan på www.gfidrott.se
- Upplysningar Kurt Holmgren 0418-19746 (dag) Bo Thomaus 0418-29155 (dag)



Forts. från sid 11.

en burk öl. Lyckligtvis såg jag inte det utan nappade till mig vatten och fortsatte. Resten av banan var 10 km nedförsbacke. Några hade vid det här laget kramp i lårmusklerna och tyckte att den milen var den jobbigaste. Jag lyfte benen och lät sedan tyngdlagen göra resten. En så otroligt rolig upplevelse!! Min mycket goda vän och supporter Rebecka sa en gång till mig, att det var mycket viktigt att jag lärde mig att "slappna av och släppa på" vid utförlöpning. Om jag gjorde så, skulle jag både tjäna tid och spara energi. Inte förstod jag vid det laget, att det var Kilimanjaro Marathon hon syftade på. I mål kom 169 nöjda och glada löpare och då också alla som startat från vår grupp. En annorlunda och mycket vacker medalj, t-shirt och en burk öl blev belöningen. De flesta av oss verkade också ha fått någon blånagel som bekräftelse på utförlöpningen.

Dagen efteråt vändes bussarna för återfärd till Nigeria och Amboseli. Nu skulle vi njuta av den resterande tiden och tillsammans uppleva det fantastiska djurlivet. Det fick vi också – och det med råge! Redan på hotellet möttes vi av nyfikna apor, som föstes iväg av masajer med käppar. Myllret av olika antiloper, zebror, gnuer, vattenbufflar och hjordar av elefanter var fascinerande. Jag räknade till 36 elefanter i en hjord, som passerade strax framför oss. Detta visade sig ändå bara vara början. I Amboseli

fick vi syn på två lejonhonor med ungar. Medan vi väntade kom också lejonhannen dit. Inför våra ögon fick vi nu se hur den ena honan, genom en kringgående manöver, kunde komma åt att fälla en zebra. Lejonhannen bjöds på ett ordentligt skrovsmål. Under tiden lyckades den andra honan samla ihop ungarna och fick dem dit allihop för en kvällsvard. Enligt vår "driver" var det mycket sällsynt att få uppleva något sådant. Under tiden i Amboseli fick vi 2 dagar efter maran även tillfälle att springa på savannen i sällskap med

masajer och senare även besöka en masajby. Vi fick på detta sätt en inblick i en helt annan form av liv i Afrika.

Nakuru var nästa anhalt och dess saltsjö är känd för sina enorma mängder rosa flamingos. Där fanns noshörningar och vi fick också se två leoparder på trädgrenar och en i det långa gräset. Efter övernattning där gav vi oss iväg till Massa Mara där vi snabbt fick se flodhästar och krokodiler, Topi- och Impalaantiloper och många fler. Tranor, strutsar, storkar, pelikaner, sekreterarfåglar och örnar



poserade framför kamerorna. Vi tyckte väl vid det här laget att vi sett så mycket, att det knappast kunde bli bättre. Det visade sig vara en verklig felbedömning. I Maasai Mara kommer man djuren så nära, eftersom man inte behöver följa några vägar utan kan köra runt på savannen.

En kväll hittade vår "driver" en gepard och sedan en bit därifrån fyra söta ungar, som hade babyullen kvar på nacken. De andra bilarna kontaktades via radio och snart var alla där för att följa ett skådespel, som vi bara inte hade kunnat drömma om.

Geparden var ute efter kvällsmat till ungarna. En Thomsongasell hade kommit olyckligt nära. Geparden visade upp sig som den sprinter den är och fällde snart antilopen. På bara några meters avstånd kunde vi följa hur geparden klämde åt antilopens hals några minuter tills den dog. Vi fick höra hur den kallade till sig ungarna och fick se dem komma skuttande i gräset. De fick sig en bra måltid denna gång, eftersom en av busarna passade på att hålla undan en hyena, som ville åt gasellen eller gepardungarna. Gepardens oro var hela tiden så tydlig. Lite längre bort

väntade schakalen, som inte kan konkurrera med hyenan, utan måste vänta på sin tur. Många av oss fick här fantastiska fotografier. Genom det öppna busstaket från bussen bredvid vår, hörde jag en spontan röst som sa: "det här gör resan f-n så mycket billigare". Visst var det så. Det är ju de värdefulla upplevelserna som gör, att man känner sig ha fått valuta för pengarna.

Resan kan sammanfattas med ett ord – LIVSUPPLEVELSE!

Jag ger den 4 – nej, det får bli 5 löpardojo!



Kerstin och Brita sprang Paris Marathon

Det är en lycka att bara få vara med.

Text och foto: Kerstin Cronquist och Brita Malmström.

På 60-talet var vi i Paris som liftande resenärer med stram budget. Vem hade väl då kunnat ana att vi skulle återkomma nästan 40 år senare för att springa ett maratonlopp genom staden?

Det var en stor upplevelse att tillsammans återuppleva Paris, men nu i ett nytt perspektiv som maratonlöpare.

På lördagen deltog vi i Frukostjoggen. Starten var vid UNESCO's byggnad, i närheten av Invaliddomen. Ledda av en fanborg bestående av 30 fanor och ackompanjerade av en skönsjungande dam sprang vi de 5,2 km förbi Eiffeltornet och Trocadero. Med de storslagna vyerna var det svårt att hålla blicken på vägen. Men vi kom helskinnade till maratonmålet vid triumfbågen, där vi bjöds på god förtäring bland många förväntansfulla löpare.

Söndag morgon. Vilken känsla att komma ut i ett yrvaket Paris. Metron var full av glada människor i löpskor. Alla på väg mot sin dag.

Starten gick vid Triumfbågen. Vi var över 30 000, men fransmännen höll ordning på allt och sorterade in oss i rätta startfällor. Klockan 8.45 smälldes startskotten och den månghövdade skaran satte sig i rörelse ner för Champs Elysée. Det tog oss 15 min att komma till startlinjen. Men vi var med!

Som löpare i sista startgruppen kunde vi i lugn och ro uppleva palmsöndagsmorgonen i staden. Avenyer och boulevarder var till för oss! Vi sprang österut. Historiska platser, ofta med ett ruggigt förflutet, passerades.

Vädret var perfekt för ett långlopp. Våren hade kommit. Körsbärsträden blommade, och Paris visade oss sin allra vackraste sida. Många orkestrar spelade längs vägen och tillfälle till en och annan dans gavs också. Och parisarna gav oss stöd med uppmuntrande tillrop.

Genom en vågrön Vincenne-skog fick

vi sällskap av flanerande parisare både till fots, häst och cykel. Loppet vände nu tillbaks mot staden och vi passerade 21,1 km. Detta går ju bra! Nu är det bara halva loppet kvar. Vi springer nästan en mil längs Seines kajer. Utsikten är så fantastisk att man inte märker att fötter och lår börjar protestera. Vid 30 km passerar vi Eiffeltornet. Nu är det inte långt kvar. Kilometrarna går förvånansvärt fort. När vi kommit in i Boulogneskogen blev vi serverade vin och kex. (Kanske något för Växjö löparklubb att fundera på till nästa mara?)

Med goda krafter kvar spurtade vi hand i hand i mål, efter en drygt 5-timmars sightseeing genom Paris. Och liksom Tolosa från Etiopien, som gått i mål några timmar tidigare, togs vi emot som vinnare.

På kvällen kunde vi, solbrända och i god form, avnjuta en välförtjänt jättepizza.



Marrakech Marathon

2004-01-18

Marocko

Män			
1	Khalid Boumilili	Marocko	2.10.49
2	Abderrahme El Faryati	Marocko	2.12.34
3	Zaid Laaroussi	Marocko	2.12.58

Svensk deltagare			
33	Runar Höiom	Sverige	2.28.43

Åland Winter Marathon

2004-01-31

Mariehamn, Finland

Män			
1	Rune Nordin	PAF	3.27.24
2	Curt Sandberg	Arlanda-Märsta SK	3.38.02
3	K-J Lundström	IF Åland	4.06.19
4	Lennart Skoog	Stenungsunds OK	4.07.31
5	Jan Röhdin	IFK Strängnäs	4.21.48
6	Bo Pelander	Scania IF	4.26.23
7	Anders Klaus	HIK	5.17.03
8	Gunnar Irvegård	Arlanda-Märsta SK	5.34.14
9	Kalevi Saukkonen	VSVU Åbo	5.54.54

Kvinnor			
1	Annikka Aspholm	IF Åland	4.39.52
2	Barbro Paraniak	IFK Strängnäs	5.32.23

Totalt fullföljande: 11.

Det rapporteras om 0 gr. blåsig med inslag av storm 27 s/m i byarnasamt att det snöade med inslag av regn.

Apeldoorn Midwinter Marathon

2004-02-07

Nederländerna

Män			
1	Panfil Marcin	Turkiet	2.23.55
2	Alexander Labuchenka	Ryssland	2.24.51
3	Mariusz Kaminski	Polen	2.26.05

Svensk deltagare			
57	Dag Nilsson	Växjö LK	3.07.15
140	Rui Reis	St. City Triathlon	3.30.07
238	Tommy Hagberg	Växjö LK	3.47.28
418	Jan Krantz	Solvikingarna	4.29.35
419	Lennart Bengtsson	Solvikingarna	4.29.36
446	Håkan Sjö	Växjö LK	4.42.34
463	Daniel van Berlekom	Taby LK	4.52.42

Hong Kong Marathon

2004-02-08

Kina

Män			
1	Kaman Thomas Migwi	Kenya	2.17.17
2	Elias Chebet	Kenya	2.18.04
3	Chieh Wen Chiang	Taiwan	2.18.17

Svensk deltagare			
142	Robert Karlsson	Sverige	3.41.58

Veteraner			
1	Yip Chun Fai	Kina	2.43.58

Svenska deltagare			
160	Lars Gustav Lidman	Sverige	3.44.06
454	Ferike Pasthy	Sverige	4.23.04

Kiel Marathon

2004-02-28

Tyskland

Män			
1	Jörg Plenzke	Tyskland	2.41.03
2	Matthias Wilshusen	Tyskland	2.47.16
3	M Molera-Eichwein	Tyskland	2.48.21

Svenska deltagare			
11	Anders Karnfält	FK Studenterna	2.56.07
17	Staffan Gagnelid	Vattudalens LDK	2.59.07
29	Thomas Sandholm	FK Studenterna	3.10.36
30	Mats Zetterlund	Vattudalens LDK	3.11.07
36	Birger Karlsson	Vattudalens LDK	3.13.04
39	Mats Runesson	Getinge	3.15.58
40	Christian Olofsson	Triathlon Väst	3.16.29
59	Torbjörn Karlsson	Arvika LK	3.26.57
68	Tommy Englund	OK Grane	3.31.16
72	Ted Tryggvesson	IF Göta	3.32.31
73	Kalle Lennartsson	Vattudalens LDK	3.34.02
75	Lasse Boqvist	Vi som springer	3.34.38
81	Stig Söderström	Kvarnsvedens Golf	3.39.19
86	Sten Odenblad	Fredrikshofs IF	3.41.14
88	Magnus Johansson	Triathlon Väst	3.41.19
108	Tomas Ellström	Kosta IF	3.46.39
111	Bengt Göransson	Falu IK	3.47.23
116	Jan Lundell	OK Grane	3.49.08
126	Ulf Gustavsson	Vi som springer	3.52.34
132	Bosse Långhede	Vilsta IK	3.55.36
136	Lennart Skoog	Stenungsunds OK	3.58.46
163	Ingo Beyersdorff	Vi som springer	4.19.16
172	Håkan Sjö	Växjö LK	4.30.53
191	Kjell Åström	Kolarmora IF	4.52.32
197	Tore Billman	Fredrikshofs IF	5.22.58

Kvinnor			
1	Verena Becker	Tyskland	3.05.34
2	Elvira Schlatter	Tyskland	3.21.14
3	Inge Brandts	Tyskland	3.21.43

Svenska deltagare			
6	Sofi Dovren	Triathlon Väst	3.25.32
13	Kina Höglund	Triathlon Väst	3.55.05
15	Susanne Johansson	Växjö LK	3.55.42
25	Karin Beyersdorff	Vi som springer	4.14.38
33	Sirpa Munne	Vi som springer	4.55.55
36	Gunilla Wallin	Fredrikshofs IF	5.31.01

Totalt fullföljande: 236



Sevilla Marathon

2004-02-29

Spanien

Män			
1	Nelson Lebo Kipronoh	Kenya	2.11.13
2	Oleg Bolhovets	Ryssland	2.11.17
3	Joseph Kadon Epetet	Kenya	2.11.30

Svensk deltagare			
5	Kent Claesson	Spårvägen FK	2.17.07

Kvinnor			
1	Julia Myatt	Storbritannien	2.46.48
2	Maxine McKinnon	Storbritannien	2.57.56
3	Maria Macarro Escobar	Spanien	3.01.04

Svensk deltagare			
1K55	Barbro Nilsson	Sverige	3.54.13

Kålle Marathon

2004-03-06

Solvikingarna

Män			
1	1M40 Reima Hartikainen	IFK Skövde	2.41.18
2	2M40 Anders Hansson	Solvikingarna	2.54.35
3	1M23 Jens Linnér	Triathlon Väst	3.03.20
4	1M35 FHernandez	Solvikingarna	3.07.01
5	1M45 Åge Nielsen	Ale 90 IK	3.07.12
6	2M23 S Samuelsson	Heleneh. IF	3.08.29
7	3M23 Mattias Bramstäng	Halm. Garnis. IF	3.12.58
8	2M35 Magnus Bengtsson	Falkenberg	3.14.32
9	1Mot Mats Zackrisson	Hönö	3.17.12
10	3M40 Soini Väitalo	Gränums IF	3.18.57
11	4M23 Morgan Nilsson	OK Njudung	3.22.04
12	3M35 Jonas Håkansson	Kyrkhults SK	3.24.19
13	2M45 Anders Liif	Norrköping	3.24.40
14	1M50 Torbjörn Karlsson	Arvika LK	3.24.52
15	4M35 Christer Svensson	Växjö LK	3.26.31
16	5M35 Stefan Kimming	SKF FK	3.32.39
17	3M45 Tord Blücher	Storådalens SK	3.34.13
18	4M45 Lars Andersson	Storådalens SK	3.34.14
19	2M50 Erik Nossom	Norge	3.34.43
20	1M55 Göran Lennström	Hultsfreds LK	3.37.04
21	4M40 Tommy Oskarsson	Vi som springer	3.39.26
22	2M55 Leif Franzén	IFK Strängnäs	3.40.47
23	2Mot C Svantesson	Vi som springer	3.41.28
24	3M50 Lars Almqvist	IFK Helsingborg	3.41.42
25	5M40 Mikael Bergqvist		3.41.54
26	4M50 Bengt Bergman	IK Uven	3.43.29
27	3Mot Bengt Petersson	Malmö	3.44.39
28	3M55 Gunnar Olsson	Solvikingarna	3.44.54
29	6M40 Peter Månsson	Växjö LK	3.45.30
30	7M40 Bengt Göransson	Falu IK	3.45.53
31	1M60 Stig Söderström	Kvarnsv. Golf	3.47.05
32	4Mot Gunnar Berggren	x	3.50.28
33	8M40 Gunnar Bergmark	Växjö LK	3.51.22
34	5M45 Christer Högberg	IF Göta	3.51.59
35	5Mot Bengt Göran Strid	Ericsson IF	3.52.43
36	6Mot S Johansson	x	3.55.59
37	6M45 Kent-Åke Eriksson	Arvika LK	4.09.02
38	6M35 Krister Karlsson	Växjö LK	4.10.06
39	7Mot Peter Odenslåt	x	4.11.44
40	8Mot Jan Holgeresson	Navásens FK	4.11.56
41	2M60 Jan Krantz	Solvikingarna	4.12.04
42	9Mot Edgar Tegnér	Norge	4.13.05
43	9M40 Hans Nyberg	Ale 90 IK	4.15.28
44	10Mot Jan Halldén	IF Saab	4.17.07
45	11Mot Lars Moberg	x	4.24.29
46	12Mot Rune Åsmot	x	4.26.16
47	13Mot Erhard Filtenborg	Danmark	4.28.54
48	3M60 Anders Hildefjäll	Västerås FK	4.31.07
49	14Mot Jan-Erik Ullström	x	4.32.59
50	4M60 Lennart Bengtsson	Solvikingarna	4.35.03
51	7M45 Ingo Beyersdorff	Vi som springer	4.36.41
52	1M65 Ove Engman Elvans	IF	4.36.58
53	5M60 Håkan Sjö	Växjö LK	4.40.00
54	15Mot Jonas Löfving		4.41.42
55	5M50 Larry Herbertzon	Solvikingarna	4.54.39
56	6M60 Kjell-Åke Åkesson	Växjö LK	4.57.02

Kvinnor			
1	1K23 Ulrika Linge	IK Akele	3.19.08
2	2K23 B Munch Nielsen	Danmark	3.35.49
3	1K40 Karin Beyersdorff	Vi som springer	4.24.11
4	1K35 Gunilla Manbré	Jokkmokks SK	4.24.12
5	1K60 Gunilla Franzén	IFK Strängnäs	4.38.50
6	1K45 Siv Herbertzon	Solvikingarna	4.54.18
7	1Mot Lena Eriksson	x	5.07.50

Totalt fullföljande: 63

Kilimanjaro Marathon

2004-03-07

Moshi, Tanzania

Män			
1	Christopher Isegwe	Tanzania	2.17.47
2	Tuway Jumanne	Tanzania	2.18.32
3	Thomas Joseph	Tanzania	2.19.26



Inbjuder till

10:e VATTUDALSMARAN

HELMARATHON I STRÖMSUND

LÖRDAGEN DEN 21 AUGUSTI kl. 12.00

GÄLLER SOM DM I JÄMTLAND

Start & mål: Vattudalsskolan

Klasser: M-K 23, 35, 40, 45 o.s.v

Anmälan: 200 kr, pg 49 21 19 - 3 senast 16 aug.
eller direktanmälan 1 timme före start 250 kr.

Medlemmar Svenska Marathonsällskapet rabatt 50 kr.

Övrigt: Priser och medalj till alla tävlande

Upplysningar: Kansliet tel. 0670 - 12350
www.vldk.nu

Jubileumsfirande på kvällen



Svensk deltagare

43 Lennart Skoog Stenungsunds OK 4.17.32

Kvinnor

1	Birgitte Munch Nielsen	Danmark	3.36.43
2	Caroline Aistrup	Danmark	3.43.23
3	Karen Marie Brögger	Danmark	3.50.51

Svensk deltagare

5 Christina Hartman Sverige 4.03.09

Totalt fullföljande: 64 löpare

Barcelona Marathon

2004-03-21

Spanien

Kvinnor

1	Karin Schön	IF Kville	2.42.54
2	Alexandra Panayotau	Spanien	2.48.35
3	Esther Solera Genaro	Spanien	2.51.59

Svensk deltagare

277 Ellinor Fridén Kullavik RC 5.01.10

Män

1	Driss Lakhouaja	Marocko	2.15.59
2	Toni Bernardo Planas	Andorra	2.17.45
3	Peter Kipserem	Kenya	2.17.50

Svenska deltagare

18	Robert Toss	IK Akele	2.33.42
1453	Göran Eriksson	x	3.40.14
1656	Tommi Asikainen	Smittskyddsinstit.	3.44.54
3227	Martin Dinall	Heleneholms IF	4.56.19

Totalt fullföljande: 3361 löpare

Vigarano Marathon

2004-03-21

Ferrara, Italien

Män

1	Pius Maritim	Italien	2.13.02
2	Sereñ Noah Kiplagat	Kenya	2.16.02
3	Andrew Sigei	Kenya	2.20.42

Svensk deltagare

299 Göran Lennström Hultsfreds LK 3.54.53

hemsida: www.vigaranomarathon.it

Vällingby Marathon

2004-03-27

Män

1	1M40	Mårten Westberg	Fredrikshofs FI	2.43.18
2	1M23	Per Mattsson	Roslagsbro IF	2.46.31
3	1M45	T. Malmgren	Flemingsb. SK	2.49.28
4	2M40	Uhlie Evertsson	Boo IF	2.50.38
5	1M35	Hans Dahlén	Fredrikshofs FI	2.52.07
6	3M40	Tommy Nordsten	Fredrikshofs FI	2.52.22
7	2M35	Krister Hållgren	SPIF Triathlon	3.03.46
8	4M40	Peter Östman	Exodu	3.04.23
9	2M23	Mats Liljegen	Nordstjärnan	3.04.32
10	5M40	Patrik Karlsson	Team Skavs. IF	3.05.29
10	1M55	Björn Suneson	Majornas IK	3.05.29
12	2M45	Peter Agélii	Uppsala Bro SS	3.05.31
13	2M55	Mats Zetterlund	Vattudalens LDK	3.05.56
14	3M35	Jonas Håkansson	Kyrkhults SK	3.08.12

Svenska deltagare

60	Erik Hägg	Sverige	2.49.57
88	Rune Larsson	Sverige	3.52.50
92	Anti Unkuri	Sverige	3.59.00
93	Stig Åsberg	Sverige	3.59.00
99	Jonas Ekstam	Sverige	4.20.36
103	Jan Söderkvist	Sverige	4.28.39
105	Hans Andersson	Sverige	4.35.30
109	Ove Andersson	Sverige	4.40.44
110	Bo Edenfall	Sverige	4.44.31
113	Kjell Milton	Sverige	4.53.57
114	Carl Siby	Sverige	4.53.59
115	Leif Cederberg	Sverige	4.55.30
119	Jan Paraniak	Sverige	5.01.22
123	Leif Skoglund	Sverige	5.04.28
x	Jan Urwitz	Sverige	5.05.40

Kvinnor

1	Margareth Karie	Kenya	2.42.03
2	Monica Samila	Tanzania	3.00.16
3	Margareth Kiplagat	Kenya	3.03.12

Svenska deltagare

13	Marja Unkuri	Sverige	3.52.46
20	Maj Hedberg	Sverige	4.36.37
22	Lena Jacobsson	Sverige	4.52.33
23	Cecilia Nilsson	Sverige	4.53.50
26	Barbro Paraniak	Sverige	5.03.35
28	Astrid Haeger	Sverige	5.12.01
29	Solvig Sjöo	Sverige	5.15.12

Totalt fullföljande: 169

Brescia Marathon

2004-03-14

Italien

Män

1	Hosea Kimutai	Kenya	2.10.47
2	Johnstone Changwony	Kenya	2.12.19
3	Linus Ngetich	Kenya	2.12.21

Svenska deltagare

177	Curt Sandberg	Arlanda-Märsta SK	3.13.43
279	Ulf Ring	Arlanda-Märsta SK	3.25.47
361	Göte Ivarsson	Tibro AIK	3.33.07

Kvinnor

1	Zsuzsanna Vajda	Italien	2.44.12
2	Monica Casiraghi	Italien	2.50.04
3	Giovanna Cavalli	Italien	2.57.24

Antal fullföljande: 981

5 Tårns Marathon

2004-03-21

Kalundborg, Danmark

Män

1	Dumitru Bogush	Danmark	2.43.18
2	Per Nilsson	Danmark	2.48.43
3	Allan Varbaek	Danmark	2.51.49

15	6M40	Mats Brunnstedt	IBM	3.09.29
16	7M40	Philip Hurst	Upplands Väsby	3.09.52
17	3M23	Fredrik Lundström	Luleå LDK	3.11.48
18	3M45	Tony Hedlund	Luleå LDK	3.17.03
19	3M55	Birger Karlsson	Vattudalens LDK	3.17.33
20	1M50	Torbjörn Karlsson	Arvika LK	3.19.25
21	8M40	Ingvar Khan	Ericsson IK	3.20.03
22	4M45	Roger Andersson	IFK Sala	3.22.05
23	4M35	Johan Sone	Västerortspolisen	3.22.32
23	9M40	Dante Ogebratt	Hässleby	3.22.32
23	9M40	M Smedjegården	Mälare SOK	3.22.32
26	4M23	Johan Vik	St. Klätterklubb	3.22.46
27	5M23	Jonas Davidsson	FK Studenterna	3.24.06
28	6M23	Johan Larsson	Vegan Runners	3.24.49
29	7M23	Christer Gidewall	IFK Tumba	3.25.23
29	7M23	Martin Gidewall	IFK Tumba	3.25.23
31	4M55	Svante Mattsson	Edsbro	3.27.38
32	9M23	Henrik Nilsson	FK Studenterna	3.28.20
33	5M55	Mauri Volama	Häijt, FIN	3.28.33
34	2M50	Sten Axelsson	Vilsta IK	3.29.54
35	1M65	Jörgen Larsson		3.31.52
36	11M40	Ruben Maldonado	Mexico	3.33.31
37	10M23	M Hyryläinen	SLDK	3.33.34
38	5M45	Leif Julin	Team Skavs. IF	3.33.53
39	12M40	Tommy Kjellsson	Team Skavs. IF	3.36.43
40	5M35	Timo Marjomäki	Häijt, FIN	3.36.54
41	2M65	Pertti Gustafsson	Kankank. U, FIN	3.37.10
42	3M50	Bengt Petersson	Malmö	3.37.49
43	13M40	Bengt Göransson	Falu IK	3.38.06
44	6M45	Kjell Adolfsson	Kumla SF	3.40.09
45	7M45	Roger Lundström	Månkarbo IF	3.42.31
46	1M60	Stig Söderström	Kvarns. Golf	3.42.49
47	4M50	Lennart Elfström	Vattenfall IF	3.47.59
48	5M50	Jan Paraniak	IFK Strängnäs	3.49.42
49	6M50	Lars Birgersson	Team Skavs. IF	3.50.42
50	3M65	Lars Vinger	Östhammars FI	3.50.54
51	14M40	Jan Rosenström	Årsta	3.51.27
52	4M65	K-J Lundström	IF Åland, FIN	3.52.07
53	2M60	Kjell Hågestad	IFK Borgholm	3.52.57
54	6M55	Erik Östman	Hedemora	3.54.59
55	5M65	Olle Åhman	IFK Gnesta	3.55.11
56	7M55	Björn Attersved	Sv Marathons.	3.57.37
57	6M65	Evert Moberg	IF Göta	3.59.42
58	8M55	Jan Rohdin	IFK Strängnäs	4.01.51
59	8M45	Gustaf Risling	Järfälla	4.03.13
60	7M50	L G Persson	Fredrikshofs FI	4.04.24
61	9M55	Jack Larsson	Vilsta IK	4.05.50
62	10M55	B-Å Svensson	Team Blekinge	4.06.48
63	9M45	Lars Olsson	Team Skavs. IF	4.09.26
64	11M23	Emil Näsman	Stockholm	4.11.42
65	10M45	Bo Dahlström	Posten Sandviken	4.14.51
66	8M50	Göran Ingebrand	Vattudalens LDK	4.19.46
67	9M50	Matti Pylkkänen	Överums OK	4.20.25
68	3M60	P-O Hvitfeldt	IFK Mora	4.22.40
69	11M55	Lennart Skoog	Stenungs. OK	4.23.34
70	4M60	Anders Hildejäll	Västerås FK	4.25.43
71	10M50	Stefan Karlsson	Finspångs AIK	4.26.35
72	12M55	Kurt Gustavsson	Hultsfreds LK	4.29.14
73	13M55	Rolf Halde	Vi som springer	4.31.04
74	11M50	B-Å Skoglund	Postens IK Sand.	4.35.18
75	12M23	Karl Petersson	Katedralsk. IF	4.39.09
76	13M23	Elias Bröms	Vegan Runners	4.41.14
77	5M60	Bo Pelander	Scania IF	4.42.35
78	6M60	Håkan Sjö	Växjö LK	4.42.54
79	15M40	Mikael von Delwig	Vällingby	4.50.03
80	11M45	Gunnar Nilsson	Uppsala LK	4.51.36
81	1M70	Gunnar Irvegård	Arlanda-Mär. SK	4.57.16
82	14M23	H Hasselqvist	Katedralsk. IF	5.04.43
83	12M45	M Hasselqvist	IFK Lammhult	5.05.22
84	14M55	Hans Mannstén	Häijt, FIN	5.11.53
85	12M50	Pekka Lehtisola	Häijt, FIN	5.22.53
85	7M60	K Saukkonen	VSVU Åbo, FIN	5.22.53

Kvinnor

1	1K35	Kajsa Friström	Fredrikshofs FI	3.05.34
2	1K40	Cecilia Petersson	FK Studenterna	3.26.35
3	1K45	Agneta Jonsson	Team Skavs. IF	3.27.44
4	1K23	Jennie Karlsson	Hultsfreds LK	3.39.56
5	1K50	Mariann Hamberg	Mälare SOK	3.47.00
6	2K45	Boel De Geer	Hultsfreds LK	4.09.49
7	2K50	S Nyberger	SPIF	4.13.53
8	1K65	Maj Hedberg	Fredrikshofs FI	4.14.15
9	3K45	Monica Stavem	Örebro AIK	4.32.13
10	1K55	Riitta Koski	Häijt, FIN	4.32.49
11	4K45	Barbro Paraniak	IFK Strängnäs	4.42.48
12	2K55	Solweig Sjö	Knivsta	4.55.14

Totalt fullföljande: 98

Ursvik Ultra 75 km

2004-03-27-28

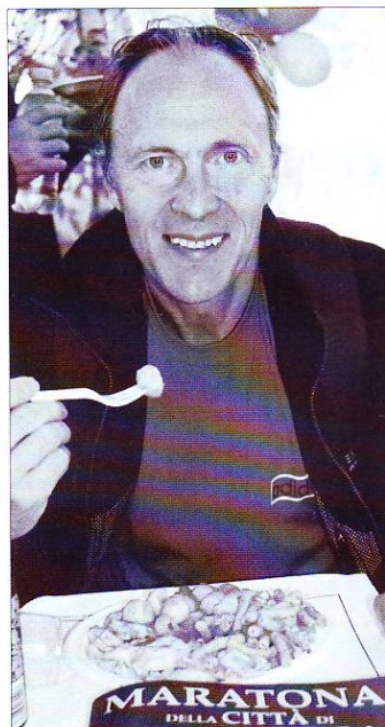
Män

1	Daniel Mattson	7.25.40
2	Niclas Lestander	7.27.00
3	Thure Kjaer	7.39.40
4	Andreas Falk	7.41.40
5	Martin Sahlmén	7.42.15
6	Jonas Ahlström	8.06.03
7	Petri Lietzen	8.10.04
8	Marko Silventoinen	8.14.23
9	Mattias Jansson	8.17.15
10	Ivan Bretan	8.18.00
11	Otto Elmgart	8.18.20
12	Stefan Samuelsson	8.21.41
13	Carl Kennedy	8.29.20
14	Robert Frykstedt	8.39.21
14	Andreas Bergman	8.39.21
16	Christian Nilsson	8.42.30
17	Henrik Junkell	8.49.27
18	Peter Forsberg	9.08.04
19	Lars Andersson	9.09.28
20	Staffan Åkerblom	9.09.33
21	Tord Blücher	9.19.14
22	Fredrik Johansson	9.29.06
23	Alexander Vilval	9.40.35
24	Niklas Wennberg	9.49.27
25	Erik Johansson	10.15.30
26	Magnus Lindström	10.16.50
26	Selim Sumer	10.16.50
28	Gustav Stenholm	10.23.xx

Kvinnor

1	Natalie Fey	8.53.20
2	Mimmi Andersson	9.10.57
3	Clarinda Larsson	9.18.42

Totalt fullföljande: 31 löpare



Göran Lennström förbereder sig för Roma Marathon. Foto: Gar Garåsen.

Rom Marathon

2004-03-28

Italien

Män

1	Pertile Ruggero	Italien	2.10.12
2	Bourifa Migidio	Italien	2.11.13
3	S Chemweno Keniboi	Kenya	2.11.45

Svenska deltagare

199	Christian Ritella	Hästkrafterna	2.56.41
885	Mikael Hinderorth	Malmö	3.20.24
982	Christopher Skillberg	Sverige	3.22.24
1100	Henrik Jönsson	Stockholm	3.25.10
1587	Klaus Rawe	Frontrunners	3.33.30
2590	Bengt Dolk	Kista	3.50.11
2672	Lars Agnezon	Kungälv	3.51.24
3456	Nils-Olof Björnson	Sverige	4.04.17
3686	Göran Lennström	Hultsfreds LK	4.09.28
3962	Hans Waren	Sverige	4.14.23
5422	Magnus Thulin	Sverige	4.55.47

Rotterdam Marathon

2004-04-04

Nederländerna

Män

1	Felix Limo	Kenya	2.06.14
2	Michael Rotich	Kenya	2.09.07
3	R Wagner da Silva	Brasilien	2.11.28

Svenska deltagare

101	Lorenzo Nesi	FK Studenterna	2.41.54
239	S Linder	Sverige	2.54.56
488	Dag Nilsson	Växjö LK	3.03.56
664	T Hansson	Sverige	3.09.58
3537	Jan Halldén	IF Saab	3.52.45
4424	Joachim Agrell	Hägersten	4.01.07
4574	M Nilsson	Sverige	4.02.30
5121	Lars Schennings	Connex	4.08.46
6073	Göran Holmqvist	Växjö LK	4.19.26
6554	Lars Bonnedahl	Lidingö	4.26.22

Kvinnor

1	Zhor el Kamch	Marocko	2.26.10
2	Madai Perez	Mexico	2.27.08
3	Jelena Burykina	Ryssland	2.30.15

Totalt fullföljande: 6878

Zürich Marathon

2004-04-04

Schweiz

Män

1	Viktor Röthlin	Schweiz	2.09.55
2	Eticha Tesfaye	Etiopien	2.13.58
3	Jonathan Wyatt	Nya Zeeland	2.15.06

Svenska deltagare

378/M30	René Koller	Ingarö	3.15.08
47/M50	Curt Sandberg	Arlanda-Mär. SK	3.17.15
22/M60	K-O Skoglund	Strands IF	3.37.29
559/M40	Jan Richardsson	Rydebäck	3.43.26
1016/M30	Fredrik Palm	Lund	3.46.43
1252/M30	C Svensson	Växjö LK	3.57.14

Kvinnor

1	Annette Jensen	Danmark	2.30.06
2	Claudia Oberlin	Schweiz	2.34.08
3	Emebet Abossa	Etiopien	2.36.20

Svensk deltagare

16/K55	Maud Thorsell	Växjö LK	3.57.14
--------	---------------	----------	---------

Totalt fullföljande: 5761 löpare

Aalborg Brutal Marathon

2004-04-09

Danmark

Män

1	Mark Linder Pedersen	Danmark	3.03.58
2	Ole Christensen	Danmark	3.07.09
3	Henrik Tranum	Danmark	3.10.50

Svenska deltagare

62	Stig Söderström	Kvarnsveden Golf	4.01.05
83	Bengt Göransson	Falu IK	4.13.26

Totalt fullföljande: 116

Skövde Marathon 2004-04-10

Män

1	1M40	Reima Hartkainen	IFK Skövde	2.42.06
2	1M23	Stefan Eliasson	OK Grane Löp.	2.44.20
3	1M35	Roger Helmersson	IFK Skövde	2.46.29
4	2M35	Jonas Håkansson	Kyrkhults SK	2.59.47
5	3M35	Klas Hedrönn	IFK Skövde	3.01.01
6	1M45	Åge Nielsen	Ale 90 IK	3.02.21
7	2M40	Tommy Rugh	Källans IF	3.05.01
8	2M45	Jerker Johansson	IFK Skövde	3.13.00
9	3M45	E B Christensen	Danmark	3.13.17
10	1M50	Stefan Jingholt	Bollebygds IF	3.13.40
11	4M45	Sylve Björkman	OK Grane Löp.	3.15.29
12	3M40	Soini Väitalo	Grånums IF	3.17.20
13	2M50	Ove Martinsson	Vänersborgs AIK	3.17.54
14	4M35	Petri Hellberg	IFK Skövde	3.20.27
15	5M45	Bengt Esplund	Källans IF	3.21.52
16	3M50	Olav Engen	Norge	3.23.18
17	6M45	Björn-Terje Aas	Norge	
18	5M35	Stefan Kimming	SKF FK	3.25.14
19	4M40	Lennart Adolfsson	Anderstorp OK	3.26.02
20	2M23	Morgan Nilsson	OK Njudung	3.26.20
21	1M55	Olle Rundberg	IK Granit	3.26.25
22	4M50	Pelle Thimberg	IFK Skövde	3.26.50
23	5M50	Åke Olofsson	Tibro AIK	3.27.37
24	1Mot	C Svantesson	Swedish Meats	3.27.47
25	2M55	Göran Önerby	Anderstorp OK	3.28.02
26	2Mot	Sven Wellman	Göteborg	3.28.28
27	1M65	Jörgen Larsson	IFK Västerås	3.32.42
28	6M50	Jan Paraniak	IFK Strängnäs	3.33.55
29	7M45	Tord Blücher	Storådalens SK	3.34.20
30	5M40	Tommy Oskarsson	Vi som springer	3.35.33
31	8M45	Kjell Kvarfort	Fredrikshofs FIF	3.35.41
32	3Mot	Bengt Petersson	Malmö	3.36.34
33	7M50	Rolf Säfström	Tibro AIK	3.37.18
34	8M50	Ted Tryggvesson	Tibro AIK	3.38.54
35	2M65	Göte Ivarsson	Tibro AIK	3.39.37
36	9M45	Kari Ruskanen	IFK Skövde	3.41.41
37	10M45	Christer Högberg	IF Göta	3.45.55
38	3M55	Jan Lundell	OK Grane Löpn.	3.49.52
39	1M60	Dan Jarl	Häfreströms IF	3.52.58
40	9M50	Martin Grudemo	IFK Skövde	3.54.31
41	4M55	Lennart Skoog	Stenungs. OK	3.54.53
42	10M50	Hans Fryestam	Tibro AIK	3.55.35
43	2M60	Frank Brodin	Solvikingarna	3.57.51
44	6M40	Hans Nyberg	Ale 90 IK	4.01.39
45	5M55	Jan Röhdin	IFK Strängnäs	4.01.52
46	3M65	Ove Engman	Elvan IF	4.05.37
47	4Mot	Joakim Fyhr	Running Machi.	4.06.30
48	7M40	Bengt Göransson	Falu IK	4.07.07
49	5Mot	Edgar Tegnér	Norge	4.07.31
50	11M50	B-Å Skoglund	Postens IK	4.17.22
51	3M60	Stig Söderström	Kvarnsv. Golf	4.17.32
52	8M40	Jan-Erik Ulström	Vi som springer	4.18.11
53	6M55	A Munch Madsen	Danmark	4.19.27
54	4M60	Per-Ove Hvitfeldt	IFK Mora	4.22.32
55	6Mot	Matias Dahlberg	Skövde	4.23.44
56	5M60	Kjell-Åke Åkesson	Växjö LK	4.25.35
57	6M55	Kjell Åström	Kolarmora IF	4.25.42
58	4M65	Berndt Ekberg	MAIF	4.25.48
59	10M45	Perove Claesson	Vi som springer	4.27.14
60	6M60	Håkan Sjöo	Växjö LK	4.27.23
61	7M60	Bo Pelander	Scania IF	4.30.43
62	7Mot	Joakim Modin	Skövde	4.30.47
63	8M55	Kjell Milton	Istrums SK	4.31.17
64	8M60	Lennart Bengtsson	Solvikingarna	4.32.12
65	8Mot	Bosse Dahlström	Sandviken	4.32.48
66	5M65	Erhard Filtenborg	Danmark	4.37.19
67	9Mot	Rune Åsmot	Skedsmokorset	4.41.07
68	3M23	Anders Jämtådal	IFK Kristineh.	4.41.20
69	10Mot	Stefan Larsson	Västerås	4.49.05
70	6M65	KG Nyström	Vi som springer	5.25.47

Kvinnor

1	1K23	B Munch Nielsen	Danmark	3.51.51
2	1K35	T Fonn Hartkainen	IFK Skövde	4.04.12
3	1Mot	Clarinda Larsson	Jönköping	4.11.18
4	1K45	Monica Stavem	Örebro AIK	4.29.24
5	2K45	Barbro Paraniak	IFK Strängnäs	4.49.43

Totalt fullföljande: 75

Masku Marathon 2004-04-11

Finland

Män

1	1/M23	Francis Kirwa	Lahden Ahkera	2.24.27
2	2/M23	Yrjö Pesonen	Joensuu Kataja	2.24.33
3	2/M23	Wille Keihänen	VU	2.30.18
4	1/M40	Jarmo Viitala	Varalan Maratonklubi	2.34.18
5	1/M50	Erkki Halkivaha	Oripään Urheilijat	3.09.34

Svensk deltagare

6	2/M50	Curt Sandberg	Arlanda-Märsta SK	3.21.40
---	-------	---------------	-------------------	---------

Kvinnor

1	1/K40	M Tähkävuori	TYKS/Paimion Saira.	3.41.24
2	2/K40	Seija Toivonen	TYKS	3.41.26

Totalt fullföljande: 71



Heleneholms Marat- hon 2004-04-17

Malmö

Män

1	1M40	Jörgen Nilsson	Heleneholms IF	2.49.05
2	1M23	Tomas Persson	Björnstorps IF	3.01.19
3	1M35	Joakim Svensson	Hultsfreds LK	3.04.33
4	1M45	Arne Persson	FK Friskus Varb.	3.07.14
5	2M35	Christer Svensson	Växjö LK	3.09.19
6	2M45	Magnus Lindén	Ystads IF Friidr.	3.11.24
7	2M23	S Samuelsson	Heleneholms IF	3.12.23
8	1Mot	Adrie van Dijk	Nederländerna	3.20.26
9	2Mot	Mikael Hinderöth	Bunkeflostrand	3.21.19
10	2M40	Kenneth Jonsson	Heleneholms IF	3.21.40
11	3M35	Tommy Hagberg	Växjö LK	3.24.19
12	3M40	Soini Väitalo	Grånums IF	3.24.35
13	1M50	Ronny Schutzer	Vänersborgs AIK	3.24.53
14	4M40	Mikael Bergqvist	Växjö LK	3.28.05
15	2M50	Torbjörn Persson	IS Skanne	3.28.26
16	3Mot	Ove Nettekvik	Lund	3.29.27
17	1M55	Leif Franzén	Simrishamns AIF	3.35.03
18	4Mot	Dan Ekström	Ballingslöv KÖK	3.35.14
19	5Mot	Bengt Petersson	Malmö	3.36.19
20	5M40	Conny Persson	Solvikingarna	3.37.46
21	6Mot	Jörn Pedersen	Danmark	3.38.11
22	3M50	Lars Almqvist	IFK Helsingborg	3.41.54
23	7Mot	Poul Ganer	Danmark	3.42.36
24	1M60	Frank Brodin	Solvikingarna	3.44.49
25	8Mot	Ronny Andersson	Ballingslöv KÖK	3.45.17
26	9Mot	Jonas Hylén	Malmö	3.48.46
27	10Mot	Johan Eckerstein	Jessica IF	3.48.50
28	4M50	Jan Paraniak	IFK Strängnäs	3.52.55
29	11Mot	Jens Rydberg	Växjö LK	3.53.13
30	4M35	Jesper Sjölander	Björnstorps IF	3.53.36
31	12Mot	Steen Sjögreen	Danmark	3.54.07
32	5M35	Krister Karlsson	Växjö LK	3.54.09
33	2M55	A Munch Madsen	Danmark	3.59.03
34	2M60	Jan Söderbom	Fredrikshofs FIF	3.59.28
35	5M50	Staffan Malmberg	Solvikingarna	4.01.28
36	3M55	Lennart Skoog	Stenungs. OK	4.02.47
37	3M60	Gösta Johansson	Fredrikshofs FIF	4.06.46
38	2M23	Ralf Schuh	Heleneh. Triteam	4.09.55
39	13Mot	Tage Festersen	Danmark	4.11.04

40	14Mot	K-O Westinson	Tomelilla	4.14.07
41	4M60	Håkan Sjöo	Växjö LK	4.16.58
42	4M55	Bosse Holm	Solvikingarna	4.21.57
43	5M55	Peter Wieneke	Tyskland	4.29.18
44	15Mot	Mats Magnusson	Heleneholms IF	4.29.18
45	1M65	Horst Preisler	Tyskland	4.36.32
46	2M65	Urban Lindberg	IFK Helsingborg	4.38.52
47	16Mot	L-G Olausson	Team Blekinge LF	4.43.03
48	17Mot	Peter Fredberg	Danmark	4.47.35
49	3M65	KG Nyström	Vi som springer	5.02.34
50	18Mot	C-M Persson	Löddeköpinge	5.04.23
51	1M70	Sune Hjalmarsson	Uddevalla SK	5.06.47
52	6M55	Jan Brågård	IFK Helsingborg	5.12.47
53	5M60	Klas Fjällrot	Heleneholms IF	5.19.32
54	4M65	Stig Gleisner	Vi som springer	5.20.36

Kvinnor

1	1K23	Jennie Karlsson	Hultsfreds LK	3.33.28
2	1Mot	Caroline Aistrup	Danmark	3.39.16
3	2K23	B Munch Nielsen	Danmark	3.42.41
4	2Mot	B H Sörensen	Danmark	3.45.24
5	1K40	S Johansson	Växjö LK	3.45.30
6	1K45	Kerstin Sandh	Växjö LK	3.45.34
7	1K35	V Johnsson	Stranda LK Möns	3.49.17
8	1K65	G Mårtensson	IFK Lund	3.51.48
9	1K50	Christina Hartman	Andddrarrums IF	3.52.11
10	1K60	Gunilla Franzén	Simrishamns AIF	4.45.41
11	2K45	Barbro Paraniak	IFK Strängnäs	5.02.43

Totalt fullföljande: 65

Hamburg Marathon 2004-04-18

Tyskland

Män

1	Vanderlei Lima	Brasilien	2.09.39
2	Thomas Chimetei	Kenya	2.11.27
3	Fred Kiptum Kiprop	Kenya	2.11.46

Svenska deltagare;

(bruttotider, placering efter nettotid)

46	Lars Andersson	IS Göta	2.36.58
66	Sven Lindeberg	IS Göta	2.39.39
74	Tobias Jansson	IS Göta	2.41.13
107	Tony Lavesson	IS Göta	2.44.32
138	Bengt Ljungner	IS Göta	2.47.44
149	Bo-Göran Nilensjö	IS Göta	2.48.23
201	Bertil Sundin	Örebro AIK	2.51.41
612	Niklas Stenström	IS Göta	3.04.30
1874	Christer Andersson	IS Göta	3.23.29
2869	Markus Luginbuhl	x	3.30.30
2967	Kenny Wilhelmsson	Örebro AIK	3.33.55
3244	Jörgen Andersson	x	3.35.03
3334	Carl Johan Grip	x	3.36.54
3569	Claes Rehn	Marathon Travel C.	3.37.16
3741	Ola Persson	x	3.41.04
4106	Carl Bjartmar	Falköpings AIK	3.42.27
4302	Jan Gullbrandsson	IS Göta	3.43.02
5416	Bo-Göran Lind	IS Göta	3.51.20
6294	Ingemar Mellbris	IS Göta	3.55.32
8147	Torsten Rosenqvist	Ryssbergets IK	4.11.29
8513	Ingo Beyersdorff	Vi som springer	4.12.48
8719	Stefan Gimeson	x	4.16.06
8746	Jürgen Weiss	IFK Sävsjö	4.13.40
10247	Dan Claesson	Föreningssparb.	4.32.39
10304	Bengt Cronquist	Vi som springer	4.29.38
11340	Göran Westersson	Ryssbergets IK	4.46.55
12059	Sven-Olof Aronsson	Spårvägen FK	4.58.42

Kvinnor

1	Emily Kimuria	Kenya	2.28.57
2	Alice Chelangat	Kenya	2.28.58
3	Larissa Malikova	Ryssland	2.32.17
4	Stine Larsen	Norge	2.32.53

Svenska deltagare

138	Liivi Eklund	IS Göta	3.32.21
212	Karin Hildingsson	Örebro AIK	3.41.05
619	Christine Colombo	x	3.58.23
744	Eva Labus	Stockholm	4.02.58
1035	Karin Beyersdorff	Åseda	4.14.45

Totalt fullföljande: 15 416

B

Avsändare:
Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 STOCKHOLM

SOTE-LEDEN ÄVENTYRSMARATHON

Söndagen den 20 juni 2004.

Start, mål, omklädning och nummerlappar, Bovallstrands skola.

Banlängder	Klass	Starttider	Avgift
7 km	K/M	11.00	50:-
16 km	K/M	11.00	100:-
42 km	K/M	9.00	150:-

Svenska Marathonsällskapets medlemmar erhåller 30:- rabatt på startavgiften på maratonsträckan.

Banorna går i ett varv och följer mestadels Sote-leden på tuffa skogs- och bergstigar i ett omväxlande skärgårdslandskap, som bara det bästa av Bohuslän kan visa upp. Här blandas lövskogar med gran och fur och från bergens toppar har man en hänförande utsikt över den Bohuslänska skärgården och Västerhavet. Deltagarna på 42 och 16 km skall bära ryggsäck som skall innehålla vätska, mat, banan, choklad o dylikt, samt mobiltelefon. Karta över Sote-leden till alla deltagare, ej på 7 km, där hela banan är snitslat. På 16 och 42 km visar endast pilar vid korsningar av Sote-leden, som är blå och vit märkt. På 42 km finns en mat och vätskekontroll vid Åby säteri där löparna kan fylla på sin mat och sitt vätskeförråd.

Medalj till alla fullföljande!

Priser till dom bästa i varje klass, samt lottade priser!

Anmälan till IK Granit, Smedjegatan 4, 450 47 Bovallstrand. Anmälningsavgiften insätts på PG 181475-5 IK Granit, Senast den 16 juni.
Efteranmälan kan göras fram till 1 timme före start mot en högre avgift på 50 %.

Upplysningar till Ivar på telefon 0523-51143 kvällstid, 070 6851518, dagtid.
Eller e post, marianne.fjeldbo @ telia.com

Övernattning och logi: Sotenäs turism 0523 66550, Sotenäs kommun, www.sotenas.se

OBS!!! Sote-leden Äventyrsmarathon ingår i Svenska trail run serien.
www.trailrun.se, eller www.marathon.se

Med detta äventyrsmarathon önskar IK Granit alla terrängvänner Välkomna!

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>