Marathon LÖPAREN

SVENSKA MARATHON-SÄLLSKAPET

Årg. 37 Nr 191 Augusti 3/2004

Martin Gidewall
Årets uppstickare 2003
sid 4

Stockholm Marathon
sid 14

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/Reseansvarig:
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

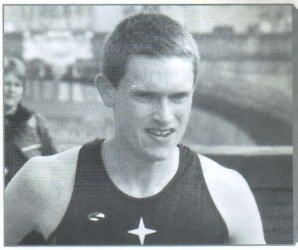
Revisorsuppleant:
Tore Billman, 08-16 94 09

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
Norrbotten: 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



4 **Årets uppstickare 2003**

10 **Björns dröm blev 55 mil**

14 **Stockholm Marathon**

Historisk dubbelseger i Trollhättans 24 timmars. 8
Trivsam stämning vid vår monter i Stockholm Marathon. 12
Rekord i ojämnhet - alla mina maratonlopp. 19
Medaljörer och samtliga svenska maratondeltagare i OS 1896-2000 (del 5). 24
Resultat 28

Utgivningsplan 2004:

Nummer	Utgivningsdag	Manusstopp
4	8 oktober	15 september
5	10 december	17 november

Hasse Dahlén hinner inte riktigt ikapp svenska mästarinnan Susanne Johansson. *Foto: Jan Lind .*

REDAKTÖREN TALAR

SPÄNNANDE SENSOMMAR OCH HÖST ATT SE FRAM EMOT

Ja, nu stundar spännande tider för oss med det rätta intresset för maratonlöpning. Många av oss har sprungit det klassiska loppet från Maraton med mål på Marmorstadion i Aten. Vi minns bl.a. att vår förre ordförande **Mikael Hill** segrade 1985. Han har förresten nu som 42-åring fått blodad tand för orientering och i årets O-ringen vann han överraskande den nya klassen, där man under fem dagar springer 42195 meter (fågelvägen) före flera elitorienterare. Grattis Micke! Årets **olympiska maratonlopp** följer i stort sett samma sträckning som 1896 och samma som vi har haft möjlighet att springa sedan slutet på 1970-talet. De båda loppen avgörs **söndagen 22 resp. 29 augusti.** Det är bara att hoppas att svensk TV bevakar större delen av dessa lopp. Själv befinner jag mig då på resa i Frankrike och får förlita mig till de franska olympiasändningarna.

Innan dess kan vi lördagen 21 augusti själva ställa upp i **Vattudalsmaran,** som är den näst sista chansen för i år att boka av "Norrland" för dem som vill vara med i vår nya tävling "Ett lopp i varje landsdel". Detta lopp kommer att gå på en ny bana i år, som förberedelse för Vintermaran 2005, vilken som bekannt arrangeras i Strömsund. Mats Z. & Co. hälsar er hjärtligt välkomna! Samma dag som OS-maran 29 augusti har vi **Landskrona Marathon,** ett av landets äldsta maratonlopp, på en flack men tyvärr ganska vindkänslig bana. Den skånska gästfriheten överväger dock vad en ev. blåst kan ställa till med.

Medoc Marathon 11 september är givetvis en höjdpunkt för många, som inte sätter personliga rekordtider i första hand, men här hemma har vi veckan därpå en verklig höjdare, 18 september, **Karlstad Marathon,** tillika **Veteran-SM,** på en mycket flack och vindskyddad 10 ½-kilometersslinga. **Skräcklanmaran** i Vänersborg är också rekommendabel, men arrangeras dessvärre samma dag.

Berlin Marathon 26 september är fortfarande en av de populäraste marorna för oss nordbor och de som har sprungit **Budapest Marathon** är lyriska över detta arrangemang. Loppet i Budapest går i år 3 oktober. Då gör också **Oslo Maraton** comeback, efter några års uppehåll. Den riktiga höjdaren är naturligtvis **Beijing Marathon** 17 oktober, för den som har möjlighet att åka dit.

I oktober har vi i Sverige **Umemaran, Göteborgs Marathon** och **Växjö Marathon,** tre populära lopp, som håller hög klass arrangörsmässigt, samt det nya loppet i **Västerås**, som verkar mycket intressant.

Den svenska säsongen avslutas med vår egen **Vintermara,** som återigen anordnas av Kvarnsvedens FIK på uppdrag av Svenska Marathonsällskapet, men **New York City Marathon** dagen därpå är förståss en allvarlig konkurrent.

Glöm för all del inte heller **ultraloppet i Finspång** och **Sörmland Ultra** (se tävlingsprogrammet).

Ja, det är bara att välja och vraka bland dessa "godbitar"! Om Du vill springa i Medoc eller Budapest vänder Du Dig till Springtime Travel. Kinaresor liksom Springtime arrangerar specialresor till Beijing och vill Du springa i Berlin eller New York kan Du välja mellan Springtime och SRRC. (Se vidare annonser i detta och tidigare nummer av Marathonlöparen).

Till Karlstad och Kvarnsveden arrangerar Sällskapet bussresor om tillräckligt många anmäler sig.

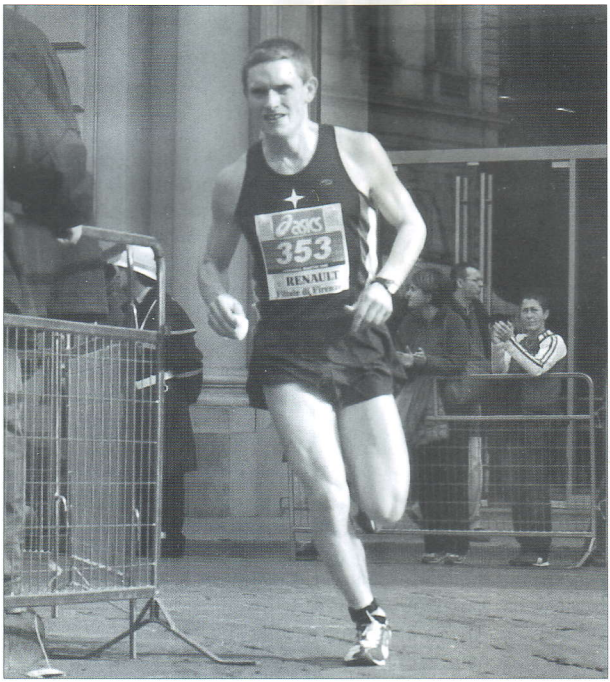
Så är det då bara för mig att å Sällskapets vägnar önska LYCKA TILL och hoppas att våra medlemmar får en trivsam höstsäsong med många (nya) upplevelser!

Jan Lind

ÅRETS UPPSTICKARE 2003

MARTIN GIDEWALL

I samband med att jag gratulerade Martin till denna utmärkelse bad jag honom att berätta lite om sig själv. Att ***hans far Christer*** *varit en habil långdistanslöpare visste jag redan, eftersom jag flera gånger under 70-talet mött honom vid olika tävlingar. Vad jag inte visste var att Martin verkligen är uppväxt i en hängiven friidrottsfamilj, då även* ***hans mor Åsa*** *sprungit många maratonlopp och* ***hans storebror Oscar,*** *är tränare i moderföreningen* ***IFK Tumba.***



Text: *Jan Lind.*

Martin berättar om sin fa milj – Pappa Christer, född –49, har sprungit många maratonlopp och fullföljt samtliga 26 Stockholm Marathon med ett snitt på 3.05.22. Det personliga rekordet är 2.46.29. Han har visat en otrolig jämnhet med många lopp under 2.50, men har aldrig fått till någon riktig fullträff även om det finns historier om hur nära det har varit ibland.

- Mamma Åsa, född –51, har visat prov på stor uthållighet även i maratonlöpning och har bl.a. sprungit 10 Stockholm Marathon med 3.51 som bästa tid.

- Brorsan Oscar, -född –73, är också löpare. Han sprang sin senaste tävling 1998, då han delade segern i Tumbaloppet med mig. Oscar har följt närmare hundra maror med stort intresse, men aldrig sprungit själv. Han sprang dock halvmaraton i Örebro redan 1986 som 13-åring (!) på 1.27. Numera är Oscar enbart friidrottstränare med gedigen utbildning.

- Min syster Sofia, född –82 har även hon tränat friidrott och deltagit i bl.a Lidingöloppet och Midnattsloppet.

Vad jobbar Du med Martin? Har Du hel- eller halvtidsjobb?

– Jag arbetar heltid på SAAB-POWERTRAIN, motorutveckling, i Södertälje. Som Du förstår är det inte helt lätt att kombinera hård träning med heltidsarbete, men jag gör det bästa av situationen genom att springa till och / eller från arbetsplatsen, dit jag har 18 km. På så vis klarar jag av distansträningen.

Med den bakgrund Du har är det ju inte svårt att förstå att Du blev långdistanslöpare, men hur och **när började Du att träna på allvar?** – Inte förrän 1991, då jag började träna tillsammans med Oscar. Sedan dess har karriären varit obruten med undantag för skadeuppehåll.

Att Du springer många långlopp har jag förstått och även 10000 meter på bana, men har Du även tävlat på kortatre distanser? – Ja, jag har deltagit i ett antal mångkamper (mest på skoj!) och innehar faktiskt juniorklubbrekordet i slägga! 1994 var jag med i IFK Tumbas lag, som kom fyra på stafett-SM 3 x 800 meter.

När började Du springa maraton? – Min debut skedde i Stockholm Marathon 2000 med tiden 2.46.22, då jag alltså slog pappa Christers rekord med några sekunder. Samma år kom jag tvåa i Strömmingsmaran på

2.37.31, dagen efter jag sprungit 3000 meter hinder på SM. Ett överraskande resultat, eftersom träningen då helt var inriktad på banlöpning.

Martin har sedan debutåret vunnit tre maratonlopp: Strömmingsmaran 2001, Bolindermaran i Kallhäll 2001 och Vällingby Marathon 2003.

Ett tungt vägande skäl till att Martin erhöll stipendiet som "Årets uppstickare 2003" var hans tid i **Firenze Marathon** i november, 2.29.31.

Kan Du berätta något om detta lopp? – En anledning att just detta blev min första utlandsmara var att min syster Sofia varit bosatt där, men det var en lång resa dit med tidig starttid för mig som är morgontrött. Dessutom drabbades jag av magbesvär, men det släppte något efter halva sträckan, så jag kunde springa snabbare och snabbare hela vägen in i mål. Pappa Christer tillägger att Sofia var ute på banan och hejade och frågade Martin hur det gick, och fick svaret "det här går inte bra", men hon var inte nöjd med svaret utan sa till honom på skarpen "**nu får Du skärpa Dig och springa på**", vilket han också gjorde.

Martin tillhör en unik liten träningsgrupp i IFK Tumba där alla grengrupper är representerade. Alla i gruppen tränas av brodern Oscar. I gruppen tränar bl.a Michel Tornéus, 18 år, som hittills i år hoppat 7.41 i längdhopp och kastaren Anna Wikström, 17 år, båda med landslagsmeriter. De flesta i gruppen är dock medel- och långdistanslöpare.

Christer inflikar att gruppen tränar många pass tillsammans, vilket torde vara unikt att en 17-årig kastartjej ingår i samma träningsprupp som en 28-årig manlig långdistanslöpare. Det är inte så ofta som hela gruppen kör exakt samma pass, men de tränar ofta samtidigt och kör exempelvis uppvärmning och delar av träningen tillsammans.

Våra medlemmar vill säkert höra hur Du, Martin, tränar i övrigt förutom att Du springer till och från jobbet och deltar i den gemensamma träningen? - Träningsveckor med mindre än 10 mil i veckan är lika ovanliga som veckor över 20 mil, men jag är inte fixerad vid att räkna antalet mil, utan byter gärna ut ett långpass mot ett kvalitetspass på bana om kroppen känns bra. Träningsupplägget är mycket flexibelt och dagsformen styr ofta intensiteten på passen. Hittills har mycket av träningen styrts av bansäsongen och innehållet är klart friidrottsinspirerat. Inslag som t.ex hoppstyrka och häckträning förekommer flitigt, vilket annars kanske inte är så vanligt bland långlöpare.

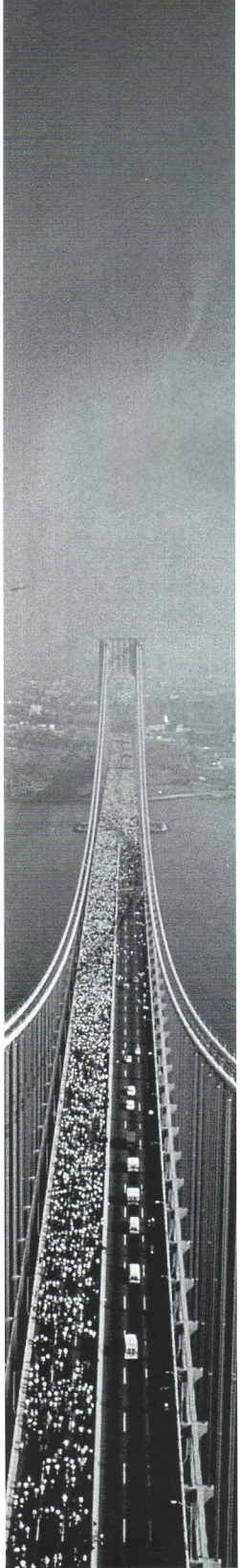
Martin skadade sig allvarligt hösten 1994 då han stretchade för hårt, när han försökte gå ned i spagat, och drog sönder baksidan av låret. Denna skada har sedan periodvis orsakat stora problem och området vid hamstrings fäste är kroniskt inflammerat. Denna skada är en av anledningarna till att Martin klivit upp i distans och numera sällan tävlar på medeldistans. Skadan medför också ständiga anpassningar i träningen, vissa dagar går det bra att träna, andra dagar tvingas Martin vila eller träna mycket lätt. Förutom denna skada har Martin klarat sig bra från överbelastningsskador och han har t.ex aldrig haft några problem med hälsenorna.

Slutligen, "for the record", kan Du räkna upp några av Dina personrekord?

100 m:	12.59	-94
200 m:	24.7	-95
400 m:	53.33	-94
800 m:	1.57.39	-98
1500 m:	4.02.72	-02
3000 m:	8.53.63	-03
5000 m:	15.17.25	-01
10000 m:	32.30.1	-03
Halvmaraton:	1.12.41	-03
Maraton:	2.29.31	-03
400 m häck:	61.91	-00
3000 m hinder:	9.26.58	-03
5-kamp:	2690 poäng	-95
10-kamp:	4307 poäng	-98

Ja Du, Martin, det var en imponerande lista. Detta förstärker min uppfattning om att det är mycket viktigt för att nå bra resultat på maraton att man även tävlar mycket på bana framförallt i unga år.

Nu återstår det bara för mig att ännu en gång gratulera till Din utnämning **"Årets uppstickare 2003"** och önska Dig **LYCKA TILL i fortsättningen!**



Våra resor

2004

12 september	Moscow International Marathon
26 september	Berlin Marathon
3 oktober	Budapest Marathon
17 okober	Budapest Tjejmil
17 oktober	Beijing hel- och halvmarathon, 10 km
25 oktober	Dublin Marathon
7 november	New York Marathon ENDAST 50 STARTPLATSER KVAR!
18 november	The Caribbean Running Experience
5 december	Lissabon Marathon
12 december	Honolulu Marathon

r år 2004/2005

2005

Februari-April	Scandinavian Training Camp, Algarve Portugal
27 februari	Kilimanjaro Hel- och halvmarathon
13 mars	Lissabon Halvmarathon
3 april	Lissabon Hel- och Halvmarathon & Bike/Run
10 april	Paris Marathon
17 april	London Marathon
21 maj	Great Wall hel- och halvmarathon samt 10 km
22 maj	Prag Marathon
11 juni	New York Tjejmil

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

Springtime TRAVEL

HISTORISK DUBBELSEGER I TROLLHÄTTAN 24 TIMMARS

Text: *Jan Lind.* Foto: *Harry Lindell.*

När jag såg resultatlistan från Trollhättan 24-timmars blev jag både imponerad och nyfiken på hur ***Reima och hans hustru Torill*** *hade förberett sig för att nå så strålande resultat. Enl. ultralöpningens guru, norrmannen* ***Per Lind*** *(dock ej släkt med mig) var det första gången någonsin som ett äkta par vann dam- resp. herrklassen i ett 24-timmarslopp. Dessutom, fortfarande enl. Per Lind, så är* ***både Reimas och Torills resultat nya nationsrekord*** *på väg för Sverige resp. Norge.* ***Rune Larsson*** *har uppnått 262,640 km på bana och och norskan Kjersti Floden 175 km i ett sololopp på icke kontrollmätt bana.*

Hur kan man se så här pigg ut efter att ha sprungit in 24 timmar? Svaret är otroligt stark vilja och starkt psyke!

Torill berättar att hon ifjol följde med sin man till Troll hättan för att titta på när han skulle springa ett 100 kilometerslopp. - Jag kan villigt erkänna att jag inte var alltför positivt inställd till hans påhitt, men som den trogne supporter och maka man är hängde jag med och tänkte att heja på får jag väl ändå göra. Väl på plats såg jag att det fanns de som skulle springa 24-timmars. Vilka dårar, tänkte jag för mig själv! Allt eftersom timmarna gick blev jag alltmer imponerad, och tanken dök upp – skulle jag klara av en sån grej? Det stannade vid tanken just då för vi hade bråttom hem efter Reimas lopp och det var ju ändå hans insats som skulle analyseras. Dessutom kunde jag ju inte bara rakt av erkänna att jag hade ändrar inställning.

När sommaren var slut och hösten i antågande satt Torill och Reima en kväll och planerade vilka lopp de skulle delta i under det kommande året. Då kom de fram till att **båda var ganska sugna på detta med ultralopp**. Torill tog det hela med en klackspark och menade att det bara var att anmäla sig så fick det gå som det går.

Jag frågar Torill hur mycket hon vanligtvis tränar och om hon efter detta ändrade sin träning på något sätt. – Nej då, under vintern och våren har jag tränat och tävlat på samma sätt som tidigare d.v.s 4 till 7 mil i veckan allt i mån av tid. Vad beträffar tävlingar så brukar det bli samma lopp, som maken deltar i, också i mån av tid förstås. Några särskilda pass inför 24-timmars har det inte blivit tid till. Vad gäller **laddning** annars har det enbart varit **på det mentala planet**, men i ärlighetens namn var jag lite skraj inför uppgiften, så jag försökte att inte tänka så mycket på det.

Torill berättar vidare att på den stora dagen, **19 juni 2004,** vaknade hon upp till ösande regn, men optimisten i henne sa att det nog snart skulle gå över. – Det fick jag säga många gånger under det kommande dygnet, men det stoppade oss inte! Ett 50-tal löpare stod på startlinjen kl.12 och vi hade nog alla leendet på plats i alla fall. En känd sak är att minnet är kort när det gäller tråkiga saker och så också i detta fall för även om det regnade en hel del (enl. uppgift 17 timmar – Red:s anm.), så minns jag inte när det upphörde.

Redan efter två timmars löpning var Torill tvungen att byta skor och efter ytterligare nio timmar var både kläder och skor så dränkta av vatten att ett byte var nödvändigt. – Fantastiskt nog tyckte jag aldrig att det var besvärligt på något sätt. Det var hela tiden folk omkring mig som kämpade på samma premisser. Några var trötta, några pigga, några tysta och några pratglada. Gemensamt var att alla var blöta.

Torill fortsätter: - Natten måste ha gått snabbt för jag minns inte så mycket mer än att jag varvade och varvade och varvade. Det jag märkte av, var att det blev väldigt ensamt. Många valde att vila en timme eller två, men jag blev aldrig trött på det sättet, så det var bara att springa, och det blev så småningom mitt mål. Att springa tills kroppen sa stopp. Det fanns ingen anledning att sluta tidigare än så, men då visste jag inte att jag skulle orka så länge. Det har jag nog fortfarande inte fattat.

Där ser man vikten av att vara mentalt förberedd! **Torill var den enda i loppet som orkade springa hela tiden! 172,817 km** skulle egentligen vara omöjligt med **3.44.55** som personbästa på maraton och första gången hon överhuvudtaget sprang längre än 42195 meter! **Inte ens maken Reima orkade springa hela tiden**, utan satte sig på en stol efter 22 timmar. Där satt han i 1 _ tim. innan han tog sig ytterligare ett varv (317 meter) och kunde noteras för **221,117 km.**

F.ö. gjorde Reima en strålande insats. Han tog ledningen direkt efter startskottet och sprang i jämnt sexminuters tempo (per km) timme efter timme hela natten trots regn och rusk ända fram till morgonen, då tröttheten tog ut sin rätt.

Torill sammanfattar: **- Detta lopp är något av det häftigaste jag någonsin varit med om. Att träffa löpare som alla är så underbart ödmjuka, där tävlandet kommer i andra hand, och där alla är måna om varandras välmående, ja det är så unikt att jag aldrig varit med om maken. Det blir en repris, det kan jag nästan lova.**

Svenska maratonlopp 2004

(inkl Åland)

Datum	Tävlingsplats	Tel. kansli	Tel. bostad	Kontaktperson	Övrig information	Arrangör
21 aug.*	Strömsund	0670-12350	0670-12288	Mats Zetterlund	Flera vändp, asfalt/grus	Vattudalens LDK
21 aug.	Finspång(72 km)	0122-14466		Kansliet	Ett varv, asfalt/grus	Finspångs AIK
29 aug.*	Landskrona	042-85367	0418-19746	Kurt Holmgren	Fyra varv	GF Idrott
4 sep.	Åre(terräng)		0647-611913	Clare Barnes	Två varv, kuperat	Starlight Adventure
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		Kent Johansson	Vändpunktsbana två gånger	Solvikingarna
9 okt.	Umeå	090-7865457	090-775168	Ivar Söderlind	Vändpunktsbana	Jalles TC
10 okt.*	Västerås		021-419708	Roger Karlsson	Ett varv runt hela Västerås	
16 okt.*	Växjö	0470-47830	0470-26572	Bengt Olsson	Åtta varv runt Växjösjön	Växjö LK
16 okt.	Björkhagen-Haninge (50 km)	08-914917	Roger Nilsson	Sörmlandsleden, terräng	Stockholms LDK	
31 okt.	Mariehamn, Åland	+35818-19170	+35818-19177	Allan Korpi	Vändpunktsbana	IF Åland
6 nov.*	Kvarnsveden, Borlänge	0243-232244		Kansliet	Tre varv, Vintermaran	Kvarnsvedens FIK
11 dec.*	Bovallstrand, Bohuslän		0523-51143	Ivar Fjeldbo	Fem varv	IK Granit

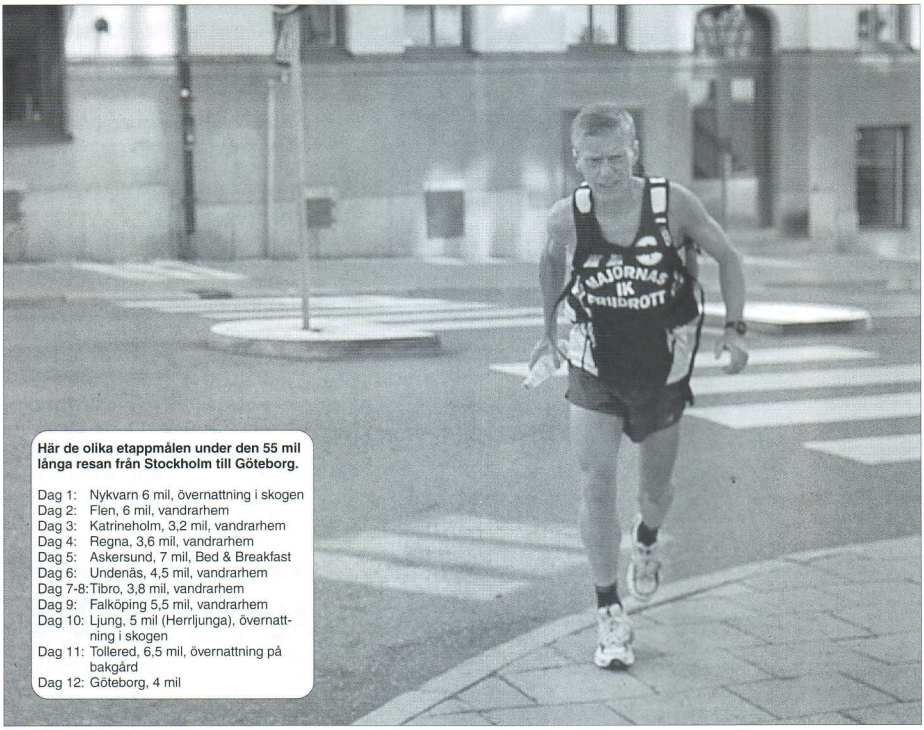
*Dessa lopp ger rabatt med 30-50:- för Sällskapets medlemmar. Karlstad Marathon återuppstår efter 17 år i samband med att IF Göta firar 100 år.

Birger Fält

Björns dröm blev 55 mil

-Jag springer till Göteborg, hänger du med?
Upprymd springer jag om en joggare på Liljeholmsbron i Stockholm.
Framför mig ligger cirka 50 härliga mil på småvägar.

Text: *Björn Suneson.*



Här de olika etappmålen under den 55 mil långa resan från Stockholm till Göteborg.

Dag 1: Nykvarn 6 mil, övernattning i skogen
Dag 2: Flen, 6 mil, vandrarhem
Dag 3: Katrineholm, 3,2 mil, vandrarhem
Dag 4: Regna, 3,6 mil, vandrarhem
Dag 5: Askersund, 7 mil, Bed & Breakfast
Dag 6: Undenäs, 4,5 mil, vandrarhem
Dag 7-8: Tibro, 3,8 mil, vandrarhem
Dag 9: Falköping 5,5 mil, vandrarhem
Dag 10: Ljung, 5 mil (Herrljunga), övernattning i skogen
Dag 11: Tollered, 6,5 mil, övernattning på bakgård
Dag 12: Göteborg, 4 mil

Med siktet inställt på Göteborg gav Björn Suneson sig av med minimal packning från Stockholms innerstad. Han fick en oförglömlig löparupplevelse.

En dröm har länge varit att försöka springa mellan Stockholm och Göteborg. Som Göteborgare i förskingringen och bosatt sedan snart 25 år i huvudstaden har jag åkt tåg massor av gånger mellan de två metropolerna, ibland flugit men aldrig sprungit. Från tågfönstret har sträckan sett riktigt lockande ut.

I år blev det äntligen möjligt att försöka förverkliga drömprojektet. Men kan ett 56-årigt blåbär på ultralöpning klara detta när man aldrig sprungit längre än marathondistansen?

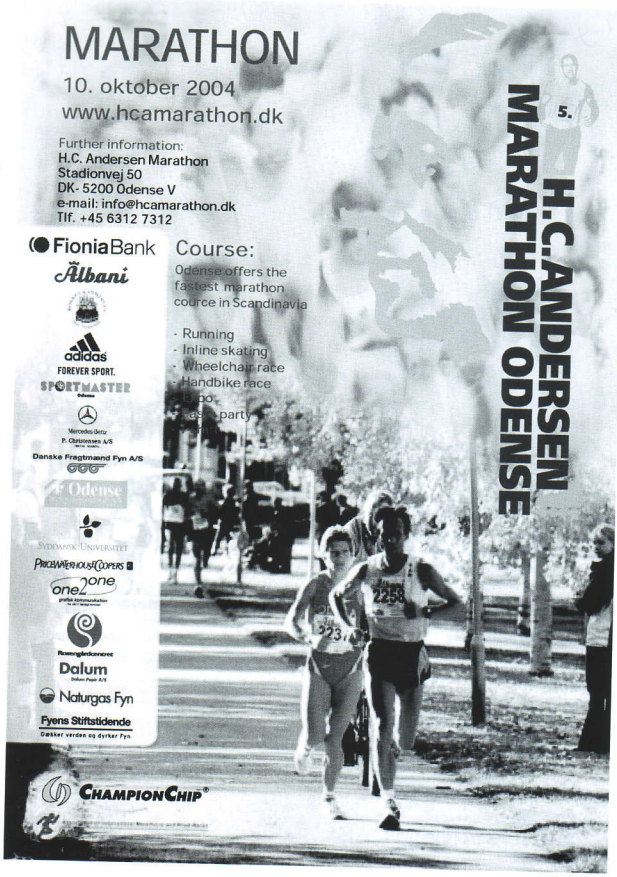
Den 7 juli stack jag iväg från bostaden i Stockholms innerstad. Solen strålade från en klarblå himmel, det blåste medvind, min fru tog bilder ute på gatan och jag kände mig oerhört lycklig. Distansen som väntade mig var 49 mil vilket jag mätt upp på Lantmäteriverkets karta på internet.

Ett lite vågat projekt kan tyckas men förberedelserna var goda. Ryggsäcken (3 kg totalt med packning) var insprungen, sträckan utstakad och övernattningarna i stort inplanerade. Tanken var att "leka Rune Larsson", övernatta mest i det fria och ibland på vandrarhem. Ambitionen var att det skulle vara roligt, i första hand en meditativ resa och mindre en rent fysisk prestation. Mer än 10-12 dagar skulle äventyret inte få ta.

Första övernattningen blev i skogarna söder om Nykvarn. Det var en underbar kväll när jag i min lilla sovsäck kröp till kojs på en granrisbädd och huvudet insvept i myggnät.. Men natten blev helvetisk, surret från mygg och knott höll mig vaken hela natten. Dag 2 blev också tuff. Medvinden var visserligen trevlig men det blev fruktansvärt varmt. Denna dag drack jag över sex liter sportdryck (pulver i påsar och påfyllning på mackar). Och vägen mellan Gnesta och Flen verkade bara bestå av sugande kilometerlånga backar. Tolv mil på två dagar, skulle jag orka det här? Det fick nog bli vandrarhem framöver.

Efter några dagar börjar jag märka att återhämtningen går förvånansvärt bra. Fyra, fem, sex, ja en dag sju mil om dagen klaras utan större problem. Detta ger mig en kick. Men jag fortsätter att ta det lugnt, går i de brantaste backarna och är igång minst en full arbetsdag varje dag. På vandrarhemmen vräker jag i mig allt som står till buds, sover länge och i samhällena jag passerar köper jag grillade kycklingar, jordgubbar med mera, ja mycket mat går åt för att hålla maskinen igång. Passar också på att äta jordnötter för att få i mig salt, ett tips från Rune Larsson.

Men halvvägs börjar problemen. Först det eviga regnet och i Askersund börjar jag få känning i vänster vrist, som svullnat upp, antagligen beroende på sneda vägrenar. I fortsättningen kan jag inte springa normalt utan får trippa på tå med vänsterfoten i det mjuka vägrensgruset. Tempot dras också ner. Utanför Skövde har jag så ont att jag knappt kan gå, funderar på att bryta och ta tåget hem. Men jag linkar in på en skogsbilväg, lägger mig mitt på vägen och somnar. När jag vaknar är jag en ny människa och kan till och med springa med normal fotisättning. Herregud, jag kanske klarar det!



På vandrarhemmet i Falköping träffar jag en mc-åkare, som uppmuntrar mig väldeliga. Nu har också svullnaden i foten börjat gå ner. Att vinden vänt och att jag fått motvind känns plötsligt oväsentligt. Alla tankar på att bryta är bortblåsta. Och nu behövs heller inga vandrarhem. Självförtroendet är tillbaka och det är på lätta ben och god fart jag två dagar senare springer in i ett regnigt Göteborg. Jag har svårt att hålla tårarna tillbaka.

Visst var det här rätt monotont men ändå väldigt roligt, summerar jag efteråt. Totalt blev det cirka 55 mil inklusive diverse utvikningar och felspringningar, elva löpdagar, en vilodag, åtta övernattningar på vandrarhem och tre i det fria. Jag har träffat många trevliga människor, ibland slagit sällskap med långfärdscyklister, sett en massa turistattraktioner och blivit intervjuad i lokalpressen. Mitt sällskap i ensamheten har varit musiken från en mp3-spelare.

Funderar du själv på att göra något liknande tror jag det är minst lika viktigt att vara bra mentalt förberedd som att ha en god grundkondition. Och lägg också in några reservdagar så att du inte behöver känna dig jagad.

TRIVSAM STÄMNING VID VÅR MONTER

Traditionsenligt deltog vi med en monter vid Sportmässan i samband med Stockholm Marathon under fredagen och lördagen före tävlingen.

Text: *Jan Lind.*

Hugo Liss mottar "Vikingen" nr 1 av Jan Lind. Foto: Leif Stening

Sällskapets glastrofé tilldelas Lars Åkerman. Foto: Jan Ternhag

Tommy Oscarsson med nyss mottagen statyett tillsammans med Curt Sandberg, Jan Ternhag och Robert Rydén vid vår monter. Foto: Jan Lind

Claes Prentius, nyvärvad medlem från Umeå, Leif Stening och Lars Idhult. I bakgrunden Robert Rydén, Curt Sandberg och K-G. Foto: Jan Lind

Denna gång hade styrelsens ledamöter fått hjälp av fri villiga medlemmar, vilket betydde en bemanning på 2-4 personer under hela tiden Mässan pågick. Vi tackar Ann-Marie Andersson, Curt Sandberg, Robert Rydén och Bo Broman för denna värdefulla extra hjälp. Trevligt också att lära känna er lite bättre.

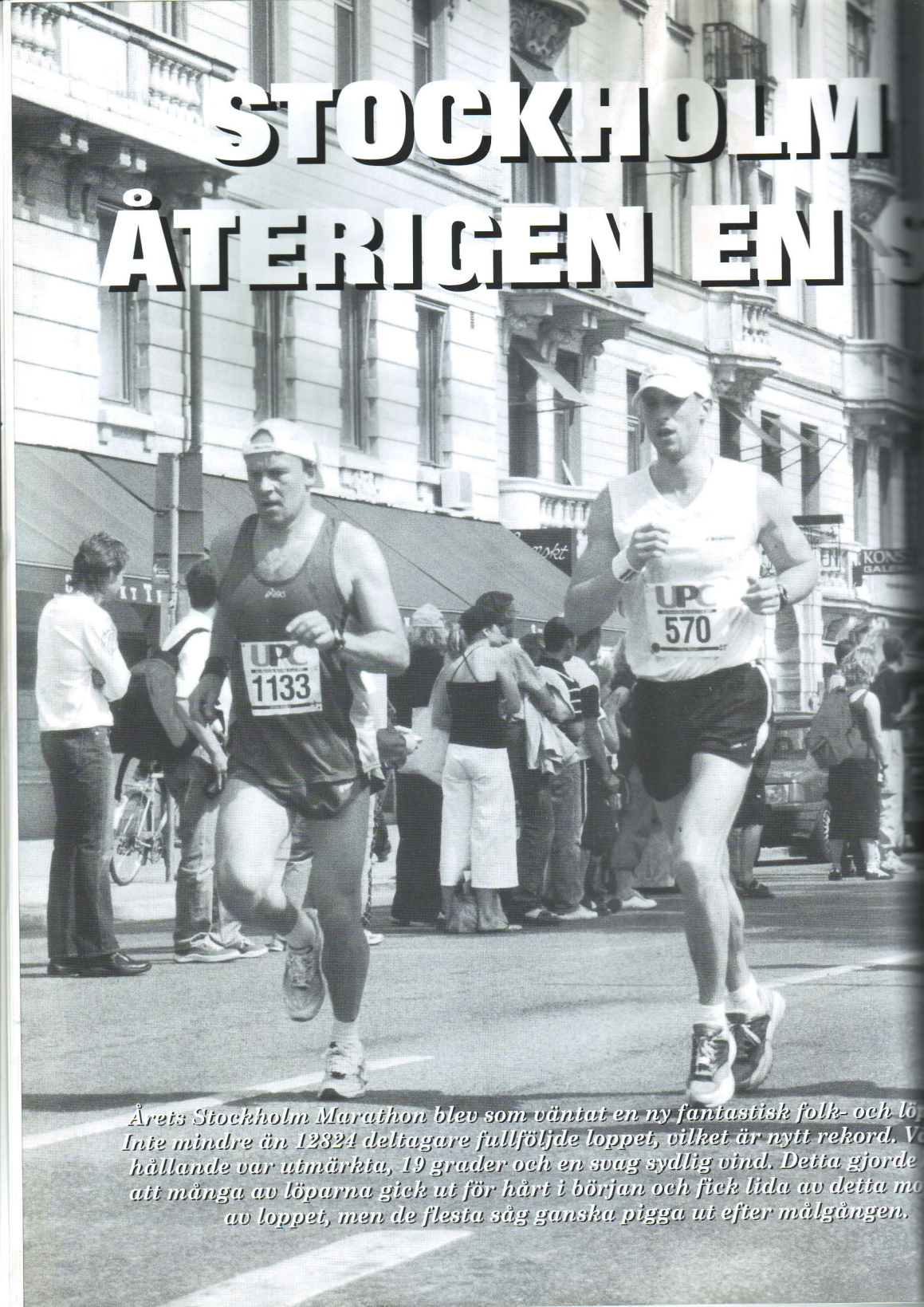
I år hade vi tryckt upp ett 8-sidigt specialnummer av Marathonlöparen bestående av axplock ur tidigare nummer, som vi delade ut till presumtiva medlemmar, och redan etablerade också för den delen. C:a 3800 ex hann vi med att distribuera och hoppas givetvis att denna information skall öka intresset för vår verksamhet och ge resultat i form av åtminstone några nya medlemmar.

Vi hade även nöjet att utdela ett stort antal utmärkelser, bl.a. de första exemplaren av "Vikingen", som tilldelas medlem i Sällskapet som genomfört 20 sanktionerade maratonlopp på olika platser i Sverige under 2000-talet. Dessa tilldelades **Hugo Liss, Lennart Skoog, Stig Söderström, P-O.Hvitfelt, Frank Brodin, Torbjörn Karlsson** och **Håkan Sjöö.**

Sällskapets glastrofé för 100 genomförda maratonlopp erhölls av **Lars Åkerman** och **Bengt Göransson** medan **Tommy Oscarsson, Erik Walfridsson** och **Jan Röhdin** fick mottaga vår statyett.

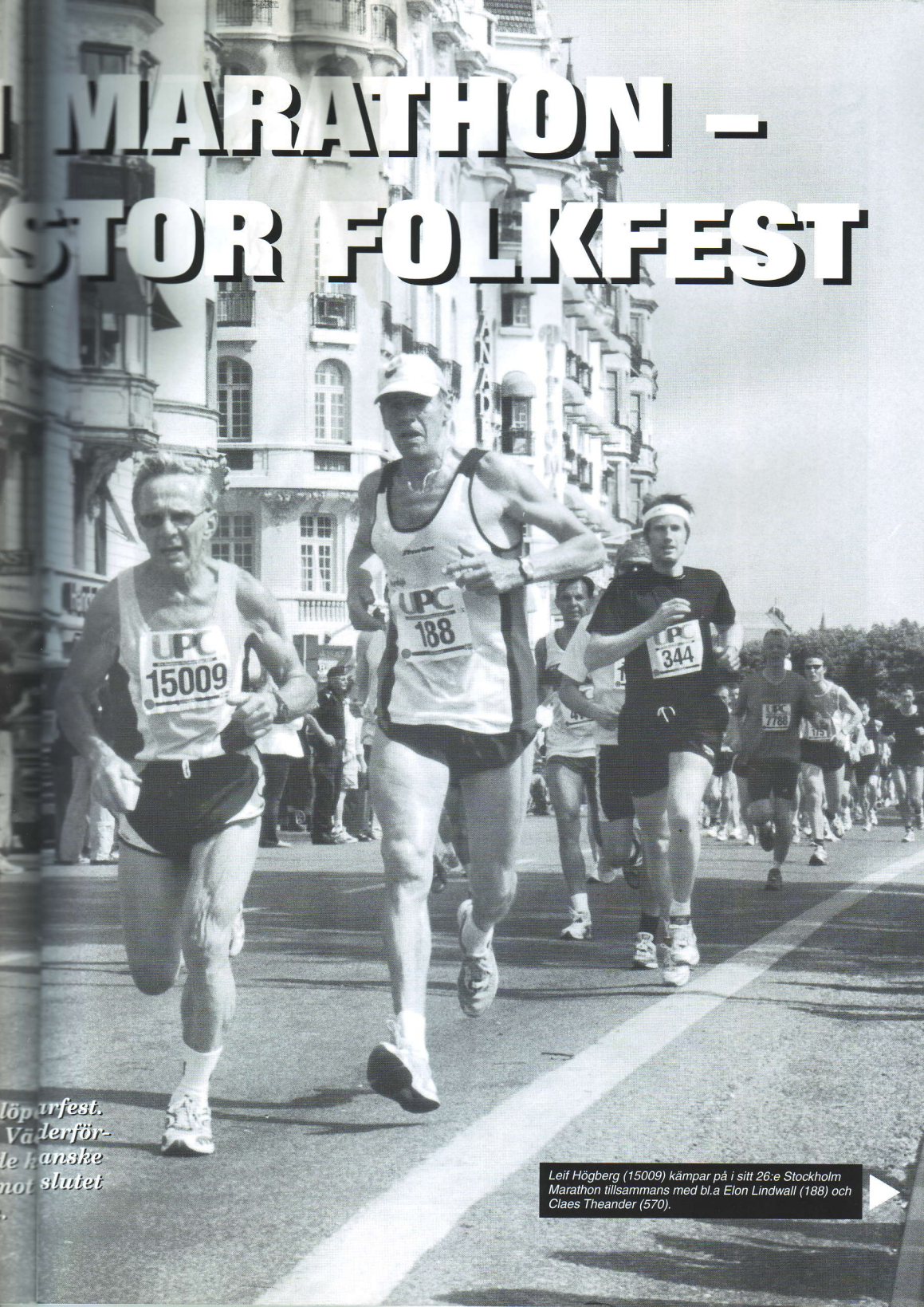
Som vanligt kunde vi glädja oss åt att många av våra gamla medlemmar tog sig god tid att stanna och prata och vi fick samtidigt tips och önskemål om olika saker, varav vi kan ta med oss en del till kommande styrelsemöten för vidare diskussion.

STOCKHOLM ÅTERIGEN EN



Årets Stockholm Marathon blev som väntat en ny fantastisk folk- och lö
Inte mindre än 12824 deltagare fullföljde loppet, vilket är nytt rekord. V
hållande var utmärkta, 19 grader och en svag sydlig vind. Detta gjorde
att många av löparna gick ut för hårt i början och fick lida av detta m
av loppet, men de flesta såg ganska pigga ut efter målgången.

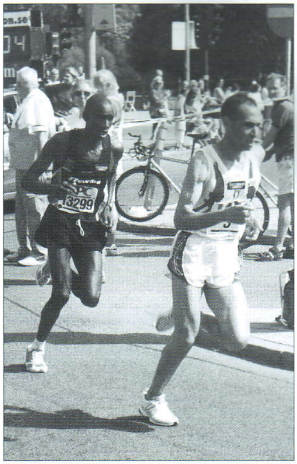
MARATHON – STOR FOLKFEST



Leif Högberg (15009) kämpar på i sitt 26:e Stockholm Marathon tillsammans med bl.a Elon Lindwall (188) och Claes Theander (570).

Text och foto: *Jan Lind.*

Suveräne segraren, kenyanen **Joseph Riri,** sprang i mål lycklig, men trött efter att ha svarat för flera ryck under de sista kilometrarna för att bli av med den efterhängsne italienaren **Mostapha Errebah.** De båda marockanerna, **Takar Echchadli** och **Mohammad Erraoui** försökte tidigare under loppet göra samma sak, men körde istället slut på sig själva.



Italienaren Errebach drar hårt efter Djurgårdsbron, men slutsegraren Joseph Riri hänger lätt med.

Bakom dessa och de båda ryssarna **Aleksey Sokolov** och **Aleksey Veselov** avgjordes svenska mästerskapen. **Peter Koskenkorva** var totalledare vid 10 km, men fick sedan släppa förbi sig **Alfred Shemweta**, som gjorde en fin comeback efter en långvarig skada och nu blev svensk mästare, **Kent Claesson,** som bröt loppet efter tre mil och på sista milen också smart löpande **Patrik Gustafson,** som så småningom sprang i mål som totalsjua och tvåa på SM.

Jag fick en pratstund med Patrik, som varit medlem i Sällskapet i flera år, direkt efter målgång och frågade om han nu skulle satsa helhjärtat på maraton och frångå sin satsning på triathlon. Nej, det ville han inte gärna göra. Triathlon låg honom fortfarande varmt om hjärtat. Vi får väl se. **Ett stort grattis i alla fall, Patrik!**

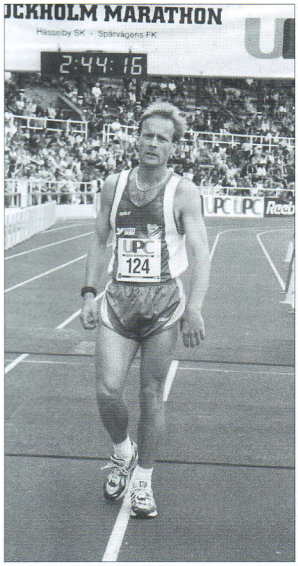
Av våra medlemmar gjorde **Reima Hartikainen** återigen ett strålande lopp med en total 14:e placering och en andraplats i M40-klassen. 2.36.27 var inte så långt ifrån personrekordet.

Vad skall man säga om vår mångårige medlem, 50-årige **Carl-Johan Olovsgård,** som nu blev 22:a totalt på 2.38.50 och överlägset segrade i sin klass? Vid min fråga om han tränade lika mycket nu, som när han en gång gjorde 2.18, förnekade han först detta, men tillade sedan ... nästan lika mycket.

På 29:e plats noterar vi **Robert Ögren** på förnämliga 2.41.12 och som 38:a **Per Åsberg,** ny medlem sedan början av året, tätt följd av **Johan Sand,** som inte var sådär helnöjd med sin insats. Reimas klubbkamrat **Roger Helmersson,** blir bara bättre och bättre, och sprang nu in på en hedrande 45:e plats. Näste man som passerar mållinjen

Loppets stora överraskning Patrik Gustafsson var fullständigt avslappad direkt efter målgång.

är sjukgymnasten och Runners World-medarbetaren **Richard Kingstad**, som sällan gör ett dåligt lopp. På 86:e plats dyker en kär gammal bekannt upp, **Jan-Iwar Westlund,** medlem i Sällskapet under många år, som nu gör comeback. En gång i tiden, 1983, har han minsann gjort förnämliga 2.14.56. Närmast efter Jan-Iwar springer **Uhlie Evertsson** i mål trött efter en tuff öppning med



Klubbkamraten Roger Helmersson gjorde även han ett gott dagsverke.

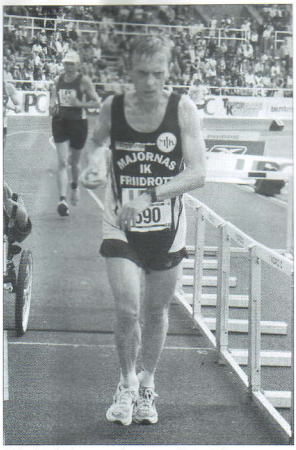
Det ryska tandemparet Aleksey, Sokolov och Veselov sprang tillsammans större delen av loppet.

Fredrikshofstjejen Cecilia Ritzman anför en klunga med finländare inkl. Jouko Mourujärvi (847), Borlänge LK.

Rolf Ryghammar (664) satsade alltför friskt och tappade fart på andra varvet.

Farthållaren Lennart Skoog (5730) har samlat en stor klunga omkring sig.

Internationell fötrbrödring på Valhallavägen: Lars Idhult (1755) i sällskap med en tysk (1669), en dansk (5335), en finländare (2307) och en amerikan (16064).



Hård träning ger bra resultat. Björn Suneson kan vara nöjd med sitt lopp.

1.20 på halva sträckan och 1.55 efter 30 km. **Stefan Ulmeståhl,** i vanliga fall säker på tider under 2.40, har svårt att lyckas i Stockholm. Nu placerar han sig i alla fall på 4:e plats i M50, men kan knappast vara nöjd med sin insats. **Nils-Allan** "Frödinge" **Torstensson** gör en hedervärd insats som 126:a och 10:e man i M45.

I åldersklasserna är förutom redan nämnda, Reima och Carl-Johan, **Magnus Bergh** (liksom Jan-Iwar gammal storlöpare och svensk mästare 1975) värd ett omnämnande för sin 3:e plats i M55 och vad skall man säga om 70-årige **Sven-Erik Åkermans** 3.29? Där får f.d. världsmästaren (i sin åldersklass) Kjell Linder och Gert-Arne Åkerberg, fjolårssegraren, se upp i veteran-SM i Karlstad!

På damsidan kunde vi glädja oss åt en fjärdeplacering i SM (åtta totalt) genom **Kajsa Friström** och inte långt bakom henne **Anneli Södergårds,** världsmästarinna i sin åldersklass häromåret, nu trea i K40-klassen. **Agneta Jonsson** gjorde även hon en mycket hedervärd insats med en total 23:e placering och trea i K45. En speciell eloge måste givetvis ges till **Ingegerd Öhberg,** som för första gången sprang under 3.50 och nu blev nästbästa svenska i K60-klassen.

F.ö. noterar vi följande bästaplaceringar bland medlemmarna i de olika åldersklasserna:

K 40: Anneli Södergårds	3.08.17	(3)
K 45: Agneta Jonsson	3.15.20	(3)
K 50: Mariann Hamberg	3.29.44	(9)
K 55: Barbro Nilsson	3.51.16	(6)
K 60: Ingegerd Öhberg	3.49.50	(3)
M 40: R Hartikainen	2.36.27	(2)
M 45:N-A Torstensson	2.53.51	(10)
M 50:C-J Olovsgård	2.38.50	(1)
M 55: Magnus Bergh	2.56.40	(3)
M 60:Leif Högberg	3.25.04	(10)

Om man ser till de inofficiella åldersklasserna M65+ och K65+, så var det faktiskt Sällskapets medlemmar som placerade sig först i samtliga klasser enl. följande:

K 65: Maj Hedberg	4.02.21	(1)
M 65:Jörgen Larsson	3.27.18	(1)
M 70:S-E Åkerman	3.29.49	(1)
M 75:Runar Mellgren	4.52.03	(1)
M 80:Sven Ol-Mårs	5.05.52	(1)

Inga damer K 70 eller äldre deltog i loppet.

F.ö. hänvisar vi till resultatbörsen där samtliga medlemmar med totalplacering bland de 2000 främsta i herrklassen resp. 1000 främsta i damklassen medtagits liksom i resp. åldersklass de främsta med en förhoppningsvis inte alltför subjektiv bedömning. Vi kan givetvis ha missat någon – i så fall hör av Dig!

Ett stort grattis till samtliga medlemmar som fullföljde årets Stockholm Marathon!

MARATHON.SE
Löparnas plats på Internet
– direktanmälan till de stora loppen – träningsråd
– nyheter – idrottsmarknad – forum – butiker
Tel: +46 (0)498-25 86 00 | Fax: +46 (0)498-521 30
E-mail: webmaster@marathon.se | http://www.marathon.se

Mitt löparliv:

REKORD I OJÄMNHET - ALLA MINA MARATONLOPP

Del 1 av 3 av Åke Lutner

Som antytts i nummer 5/2003 (s 24) bröt jag min debutmara 1968, och fullföljde mitt första maratonlopp 1969 på 3:35. Det skulle bli ytterligare ett lopp det året. Cyklade från bostaden i Solna med destination Täby IP och SM den 10 augusti. I 32 graders hetta, dåligt löptränad och halvskadad, var det bara att försöka slå "perset" och visst..3:23. Placering: 33. 38 fullföljande och 23 bröt.

Vid Frisksportarmaran i Malmö,1972 gjorde jag come back, och det blev en helvetisk plåga med smärtor under hålfoten från 3 km, men kunde inte bryta..fick inte..då solvikingledaren Kåge Elvstrand upprepade gånger klev ur sin bil och hetsade mig att fullfölja till varje pris så att Solvikingarna skulle kunna vinna 5-mannalaget. Vid 40 km visste jag att det även skulle bli nytt personligt (3:18), och även Erik Östbye, Walter Berggren, Göran Gunnarsson och Erik Tham förutom Bengt och Kåge var nu säkra på lagsegern. Efter målgång blev jag hissad och kände mig som en hjälte. Nu hade jag fått smak för nya personliga rekord, om än på låg nivå, men ändå ... Tog inte ett löpsteg fram till nästa föreställning: Junimaran i Handen. Nu fanns ingen kapacitet att öppna hårt, utan nu gällde jämn lunk och det kändes blytungt sista halvan i ökenhettan. Men gladdes ofantligt åt det nya "perset" 3:06. Ont i höger fot/hälsena på hösten i Skeninge-maran, medförde 3:54 - trots 1:30 efter halva sträckan. Hade under året flyttat till Göteborg från Västerås, och tränade så gott jag kunde för Vintermaran på Hisingen, som Solvikingarna skulle arrangera. Det var stort intresse bland alla klubbens medlemmar för både arrangemanget och oss löpares eventuella prestationer. Man kände stämningen och atmosfären stiga ju närmare "festdagen" kom. Arrangemanget blev lysande och flera solvikingar satte "pers" bl a jag själv på 3:02 efter 1:25 till vändpunkten som kändes lugnt.

Varför inte inleda säsongen 1973 med Frisksportarmaran i Malmö? Sagt och gjort. Under uppvärmningen försämrades dock mina skador och dessutom stukade jag foten på trottoarkanten. Resultat: personsämsta 4:39 för all evighet. Då SM under 1973 gick på hemmaplan i Hindås chansade jag på start, men tvingades bryta vid vändningen på ca 2 timmar och var varken frisk eller skadefri.

Men det var bara att komma igen 1974. En besvikelse med 3:20 i Vällingby, en tröst med 3:14 i Malmö och en lyckokänsla i Bromölla med nytt "pers" på 2:51. Därefter gick det tyngre med 3:39 på SM i Häverödal, där jag träffade min nye klubbkompis, Bertil Järlåker, som längtade till sitt första 100 km lopp. Visby och Klintehamn blev nästa anhalt under industrisemestern och 3:04 bokfördes. En lång och tung pina i Säffle på 3:51, och inte ett löpsteg togs på två veckor fram till Skänninge, som gav 3:13. Dessutom hälsade jag på min nye brevkompis, Jan Lind, och gratulerade honom till 2:43 (pers med över 21 minuter i gamla utslitna skor). Stretade vidare på Göteborgs Marathon med 2:58 i september. Sex dagar senare 3:30 i Lund följt av mitt tionde och för året sista lopp i Enhörnas vintermara på 3:13.

Efter en hyfsad vinterträning var jag helt säker på nytt "pers" i Vällingby 1975. Första 5 km gick på ca 16 min. och därefter successivt tappad fart, och jag förbannar mig själv att jag valde alltför tunna skor som medförde att benen tog slut vid 30 km. Men med lyckad uppladdning, vilja och positivt tänkande segade jag mig

i mål på 2:42, och kände samtidigt att under 2:30 inte var någon omöjlighet. (Detta års dubble svenske mästare, Carl-Magnus Bergh, Solvikingarna, vann loppet på 2.21). Ett nytt försök i Malmö månaden senare resulterade bara i ett brutet lopp på grund av skada; en desperat chansning alltså. Strax bakom detta lopps danske överraskning Bernhard Syring, (i Carl-Magnus Berghs frånvaro) drog jag upp farten de första 6 km, men därefter fortlöpande temposänkning och 1:15.03 till vändpunkten och 1:29.04 vid 25 km. Sedan var krutet slut. Hemresan blev plågsam men personligt rekord: 2:41 i Bromölla. Endast 5 ½ minut senare kom duktige 54-årige Lennart Nordström i mål och han tyckte att jag måste lära mig att öppna lugnare. Jag svarade: - Det är väl ingen konst! Vad skulle då Göteborgs Marathon fyra månader senare ge för resultat då? Inte mycket matnyttigt - 3:22.

En ny säsong 1976, då jag var övertränad. Vällingby gav 3:50 och Vintermaran i Tensta 3:10 och slut på säsongen.

1977 års säsong inleddes, som sig bör, med Vällingby - men jag orkade bara ett varv av tre och sluttid: 3:47. Inte mycket bättre i Malmö med 3:34. Ytterligare en sänkning i Karlstad på SM 3:25; liksom i Väckelsångs vintermara 3:08. I sistnämnda loppet hade jag 9:10 vid 3 km och var på rätt väg igen.

Skulle resultattrenden fortsätta 1978? Ja, till två tredjedelar med 2:55 i Malmö och på SM i Umeå 2:50. Men på Vintermaran i Göteborg på Särövägen bröts trenden och bara 2:54. Var jag slut som maratonlöpare?

Efter en ursinnig vinterträning med Urban Larsson (samme gubbe som vann i Handen -72 på 2:18, och som då slog mig med nästan en timme) bytte jag ut söndagens långpass mot Nordens första inomhusmaraton, arrangerad av Solvikingarna i Scandinaviums betong på en 300m bana år 1979. Utan att förta mig visade klockan 33:40 vid 10 km, men för dåliga 1:09.50 vid 20 km och började stumna på grund av för tunna skor; ett misstag jag alltid gjort när formen är prima och då man inbillar sig att tempot ändå skall hållas. Men nix - ännu mer tappad fart till 30 km 1:48.10 - och så var denna dag förstörd eftersom benen tog totalt slut, och jag tvingades förnedra mig att gå

Ett nytt förhoppningsfullt decennium 1980 men bara 3:00 i Vällingby, kan man gärna gråta åt.

runt, runt de sista 5km och gick i mål på 3:00.01 för att vara exakt. 2:56 i Vällingby blev jag inte mycket gladare åt, och inte heller 3:18 i Malmö. Säsongen avslutades med en bruten Vintermara på Säröleden efter att jag hängt med Tommy Persson i några kilometer, men jag var skadad redan före loppet och borde inte startat.

Ett nytt förhoppningsfullt decennium 1980 men bara 3:00 i Vällingby, kan man gärna gråta åt. Endast en mara detta år, men desto fler banlopp och klubbmatcher för min nya klubb IK Vikingen. Dessutom drömmen förverkligad att få delta i Dagbladsstafetten!

Men två maror 1981 i Köping på 3:06 och i min värsta "köldmara" någonsin i Ölandsbromaran mellan Kalmar-Borgholm, där jag tog med för lite kläder i kombination med slarv och glömska. Utan mössa, utan handskar, bara en tunn tröja innanför nummerlappen blev man ett tacksamt offer för den pinande stormen och det blev ett långt lidande i 3 timmar och 2 minuter - och direkt därefter med tävlingskläderna in i bastun.

Året 1982 skulle 15 maror bokföras för min del. Den första i Vällingby på 2:44, därefter en extremt backig Trollmara i Trollhättan på 3:00, Landskronas flacka men dock vindkänsliga på 3:09. Efter sju års sorger och bedrövelser och flera tappra försök att sätta "pers" lyckades det äntligen, när vi, över tusen deltagare,radade upp oss utanför Stockholms Stadion för premiärupplagan av Stockholm Extra Marathon. Jag hade själv sjätte bästa maratonperset i startfältet och insåg mina segerchanser, då jag kände mig stark och utvilad under uppvärmningen. Men skulle min bristfälliga näringsuppladdning hålla hela sträckan, då jag aldrig dricker under ett maratonlopp? Eftersom jag alltid löper på känsla utan planerade mellantider var jag plötsligt i ensam ledning efter ett par kilometer och drog successivt ifrån och vände runt maratonstenen på 1:16, och ledde med fyra minuter.

Stig Hellström uppmuntrade mig på cykeln och i sista bitande backen några kilometer från mål stod Lars-Martin Ahlgren och ropade "håll ut". Jag var helt färdig vid 39 km då jag inte hade någon näring kvar i kroppen, och orkade varken heja på folk som jag kände igen utmed banan eller be om druvsocker. Nu kom också rapporter om att Sten Irwe närmade sig med stormsteg. - Han får inte komma ikapp. Jag vill vinna för tredje gången på Stadion under lika många decennier (vann 5000m på 60-

Därefter skrev jag autografer och blev intervjuad, som alla storlöpare har blivit när de segrat på Stadion.

och 70-talet). Det var onekligen en underbar känsla att löpa in på favoritarenan Olympiastadion, och totalvinna mitt första maratonlopp i 43:e maratonstarten och dessutom slå Vikingens klubbrekord med c:a en halv minut.

När jag bröt målsnöret visade klockan 2.37.05, och mitt första lopp under 2:40. Av Lennart Julin från ledarbilen fick jag mina mellantider för varje km, när jag kvicknade till på gräsmattan. Därefter skrev jag autografer och blev intervjuad, som alla storlöpare har blivit när de segrat på Stadion.

Konsekvenserna av min historiska triumf blev att var jag än tävlade i något långskubb blev jag påmind av speakern när jag kom på uppploppet: - Här kommer Åke Lutner som ... Så höll det på i flera år! Örebromaran nästa på 3:00, sedan Visby 3:10, Blåvittmaran med start på Hisingen och mål på Liseberg: 3:16. Vid Trestadsmaran med mål i Uddevalla satsade jag på "pers" och hängde med täten första milen, som gav 34:00, men därefter drog övriga i tätgruppen ifrån och Magnus Bergh (han hade nu slopat Carl i sitt förnamn) vann på 2:28, medan jag fick 2:53. I Odensbacken 3:03. Då jag är oberäknelig också för mig själv kan jag när som helst slå till med nya personbästan, och varför inte i Östhammar under idealiska förhållanden? Det började bra men fick nöjas med 2:43. Nästa lopp ett fiasko på 3:08 med start och mål vid Slottsskogsvallen utefter Särö leden. Veteran Nordiska Mästerskapen i Kil då? Tja; 3:03 efter hård öppning-jagande mitt tionde maratonpers. Men det skulle nog inte komma i Rödeby (Blekinge) i oktober, då löpningen gått på kryckor sen i somras. I stället bestämde jag mig för att genomföra mitt första negativa maratonlopp någonsin, och visst lyckades jag med det och 1:15 snabbare på andra halvan hemåt. Sluttid: 2:50.36. Men vid IKW-maran i Köping började min löpträning lysa igenom med brutala sanningsvittnet 3:17. Dags att säsongsavsluta i Vintermaran med mål på Stockholms Stadion..3:06. Detta var mitt 53:e lopp för året inräknat alla banlopp och olika långskubb.

Med 2:44 öppnades 1983 års säsong i Vällingby. I ett regnigt och plaskigt Säter ledde jag(ensam) från 15 till 25 km, men stelnade till och frös ordentligt och 2:47 får väl accepteras. I Smygehuk i sydligaste Skåne vid den s k Nils Holgerssons Marathon, ville man inte missa då jag läst Selmas bok. 3:09 fick duga i mitt eländiga tillstånd. Men vid årets maratonhöjdpunkt, Stockholm Marathon, var jag frisk, stark och utvilad och borde ha gjort under 2:30 om jag haft förstånd att välja tjockare skor, mer anpassade för mitt spänstiga steg. Första milen utan ansträngning på 33:30 och vid 21.1 km 1:13.55 och ganska stum, men inte trött, och från 34 km

Detta var mitt 53:e lopp för året inräknat alla banlopp och olika långskubb.

skamligt mycket gång och 2:51 i mål. I stället för att köra långpass hemmavid gick juliresan till Skellefteå och Svanstein med resultaten 3:09 resp 3:04 - en alltigenom trevlig semesterresa i Västerbotten. Hängde med segrande Urban Hallberg i 6 km i Jönköping, men det kändes segt från början mycket beroende på min nya skada: höger hälben orsakat av ett kroniskt skavsår. I mål på 2:53 trots allt. En Göteborgsmara mitt i centrum kunde man bara inte missa. Sagt och gjort. Dock ett misslyckande med ynkliga 3:29. En månad senare 3:02 vid Göteborgs Marathon på den numera standardiserade banan utmed Särö leden. Avslutade med 2:45 på Stockholms Stadion i form av Vintermara.

En personlig kronologisk resultatförbättring kryddad med ett personbästa skulle de tre maratonloppen under 1984 resultera i med början i mars i Vällingby på 2:54..följt av 2:42 i aprils Trollhättemara. Värt en egen mening förvisso för Östgöta Marathon i maj mellan Linköping-Norrköping, där jag noterade mitt efterlängtade tionde maratonpers på 2:35.35, och som det skulle visa sig tyvärr det sista.

Men det trodde jag inte då t ex under 1985. Vällingby 2:55, Gävle 2:56, Luleå 2:54, Hudiksvall 2:43, Kilingi 2:44, Karlstad 2:51, Köping 3:34, Mariehamn/Åland 2:52 som avslut.

Min enda mara 1986 skulle bli "Mjölkloppet" mellan Ed-Mellerud i april. Efter ensam ledning till 10 km avlöstes jag av de säkra korten Christer Bengtsson, Bengt Berntsson och Rune Larsson och de drog ifrån successivt med Christer som segrare på 2:34. Efter diverse muskel- och skavsårsproblem kom jag också i mål så småningom på 3:20.

Under 1987 skulle jag fylla 42 år, och det såg jag som en "fin" maratonålder även för nya "pers" med tanke på att jag missat så mycket löpträning genom åren. Mina 3:10 i Vällingby säger inte allt hur bra jag löpte under loppet. Jag ledde smärtfritt vid 6 km, men halkade ner till en tredjeplats vid 27 km för att därefter allt mer sugas bakåt i fältet.

Efter förra årets lyckade bansäsong med bl a 4:11 och 9:02 på resp 1500 och 3000 meter, ville jag under 1988 slå alla mina personliga rekord från 400 t o m maraton. Efter en hänsynslöst hård vinterträning och i min bästa maratonform någonsin (efter lyckade banlopp inomhus utan att vara utvilad) var jag redo för Landskrona, och vädret var perfekt. Tyvärr var jag för överambitiös och borde ha vilat mer veckan före loppet, och kände mig äckligt överträtnad under uppvärmningen och man hoppades på räddningsplankan att det skulle kännas lätt då startskottet ljöd, men icke. Trots det för mig låga öppningstempot 18:06 vid 5 km, var jag dödstrött och sliten som i ett tävlingslopp på 5000 meter, men jag ville ändå inte släppa täten eftersom jag var tränad för att vinna loppet och göra en bit under 2:30. - Nej, jag kan inte fortsätta så här längre och djävlas med kroppen in absurdum och måste sluta drömma och komma tillbaka till

verkligheten och acceptera faktum och i bästa fall ta mig i mål på ett så bekvämt och träningsmässigt givande sätt som möjligt. Sluttid: 2:42. Kändes väldigt sakta men omänskligt hårt och tungt.

Fyra år senare 1992 vid Göteborgs Marathon (3:08) skulle bli mitt sista maratonlopp, summa sumarum 74 stycken exklusive 1 innemara, 1 banmara och 1 terrängmara. Dessutom 4 brutna vägmaror. Vid sista maran gjorde jag ännu ett misstag och lade in en inläggssula i tävlingsskorna och det blev en aning trångt och rejäla skavsår och blodiga fötter ... Upprepa aldrig mina misstag som maratonlöparel!!

Fotnot. Under min maratonperiod 1968-1992 och märk väl att jag inte skrev "karriär" som efterled, då jag aldrig sett mig som utpräglad maratonlöpare utan mera som allroundlöpare som "kan springa allting eller "är lika dålig på allting", om man så vill. Mellan marorna har jag testat alla typer av tävlingslöpning på alla sträckor, bantyper och inomhus. Detaljrik statistik över hela min löparkarriär har jag dokumenterat för den som är intresserad ... Dock ej att förglömma att jag också testat alla typer av löpträning.

Slutligen mina personliga rekord på bana:

60m	8.67 (inomhus)	-86
100m	12.3	-66
200m	26.0	-66
400m	57.3	-79
800m	2:02.96	-79
1000m	2:39.3	-79
1500m	4:08.8	-78
1 mile	4:30.6	-84
2000m	5:45.4	-79
3000m	8:54.6	-79
3000m hinder	10:25.59	-88
5000m	15:33.84	-78
10000m	32:35.0	-84
20000m	1:09.52.0	-83
25000m	1:28.01.0	-83
30000m	1:48.20.2	-83
42195m	3:02.39	-83

Landsväg (kontrollmätt):
Halvmaraton 1:13.07 -84
(VSM i Mellerud)

Maraton 2:35.35 -84
(Östgöta Marathon Linköping-Norrköping)

Kommentar: Om jag skulle satsa på så bra sluttider som möjligt, skulle jag inte öppna så hårt och hålla jämn fart på alla sträckor och få bekväma resor "i första klass". Därmed sagt att "persen" på allt från 400m t o m maraton skulle sett bättre ut. Det skulle ändå inte bli några elittider "att tala om"... Därför spelar det ingen roll.

MARATONBANAN VID OS 1912

En intressant fråga har under sommaren dykt upp på vårt "Diskussionsforum" på vår hemsida.

Per Widolf frågade om bansträckningen vid OS 1912 och **Birger Fält** gav ett ganska uttömmande svar. **Henrik Olsson** kom sedan med en förfrågan om var man kan hitta en karta över bansträckningen och Birger svarade med att Stockholm Extra Marathon arrangerades 1982 och 1983 på motsvarande sträcka med en extra runda på 2 km på hemvägen och skulle försöka hitta bansträckningen i gamla Jogging för dessa år.

Låt mig tillägga att redan 1966 arrangerades Vintermaraton på en sträckning, som skulle motsvara banan från 1912, så noggrant som möjligt, och då fanns vägar kvar, som sedan inte existerade 1982. Jag har i mitt "maratonarkiv" en karta från 1956, där Olle Wallin (som jag berättade om i förra numret), ansvarig för banan, har ritat in den bansträckning som då (1966) användes. Tyvärr var banan för kort, c:a 39.8 km, vilket framförallt drabbade Ingvald Midelf och min broder Torbjörn, som den gången båda gjorde utomordentliga prestationer med tider på 2.15 resp. 2.16; fem resp. fyra minuter före elitlöpare som Peter Fredriksson och Erik Östbye.

Vad beträffar Stockholm Extra Marathon, så deltog jag själv i loppet 1982, och kan bekräfta att vi på hemvägen gjorde en extra sväng in i Hansta och Kista. Denna bana var kontrollmätt och höll måttet – d.v.s drygt 42195 meter.

Jan Lind

VÄRVNINGSKAMPANJEN 2004 / 05

Glöm inte värvningskampanjen under tidsperioden 1 mars 2004 till en vecka före nästa årsmöte i mars eller april 2005 (plats och tidpunkt ännu ej bestämd).

Tyvärr har vi ännu inte fått klart med någon sponsor, men vi räknar ändå med att kunna lotta ut riktigt fina priser. Vi återkommer i nästa nummer med närmare info.

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

Medlemsförmån

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

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

Ömhet i muskler eller träningsvärk?
Sixtus Olympiaprodukter, 10% rabatt.

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

FOTHÄLSAN
Ortopedisk Verkstad

Regeringsgatan 77
111 39 Stockholm

Ring för tidsbeställning
08-24 56 95

Medlemmar i Svenska Marathonsällskapet är VIP-kunder hos

RUNNING CENTER

Odengatan 12
114 24 Stockholm
Tel: 08-612 04 97
och erhåller
10 % rabatt på alla produkter.

Medaljörer och samtliga svenska maratondeltagare i OS 1896-2000

Del 5, 1988 - 2000

Text: *Åke Lutner*

Seoul 1988

Sydkorea stod 1988 som värdnation för OS. Det olympiska maratonloppet för kvinnor arrangerades 23 september. Startfältet bestod av 69 löpare från 39 nationer. Av dessa fullföljde 64 deltagare.

1	Rosa Mota	Portugal	2.25.40
2	Lisa Martin	Australien	2.25.53
3	Kathrin Dörre	Östtyskland	2.26.21
24	Evy Palm	Sverige	2.34.41

Medan Grete Waitz var ett osäkert kort (bröt loppet) framstod Rosa Mota som huvudfavorit efter sitt OS-brons 1984 och dominans på världsscenen därefter. Denna envarvsbana hade ringa höjdskillnader men en hel del långa och sugande backar. Starten gick på morgonen kl. 09.30 med behagliga 16 grader men obehagliga 95 procents luftfuktighet. Det skulle bli stigande temperatur och minskad luftfuktighet under loppet! Allt eftersom loppet fortskred syntes att Mota hade läget under kontroll och när hon i backen vid 20 km drog ifrån var det bara för de

Ewy Palm och Kjell-Erik Ståhl (OS-deltagare 10980 och 1984). I Mitten vår ordförande, P.A. Allensten. Foto: Jan Lind.

övriga att kämpa om de övriga medalj-erna och poängplatserna. Det blev Martin och Dörre som fick kliva upp på pallen. Evy Palm gjorde ett tappert lopp och låg 2.32 efter och på 20:e plats vid 32 km. Sällan har man sett henne så trött som i denna slutfas....
Evy Palm (31.1 1942) representerade Mölndals AIK. Det har skrivits så många spaltkilometer om denna märkliga Lidköpingsfru, så kan bara nämnas att trots fyllda 46 år kunde inte de uttagningsansvariga denna gång (som 1984) sidsteppa henne, när hon tidigare på året presenterade fina 2.31 i London.

Det manliga maratonloppet gick 2 oktober. Hela 118 löpare från 52 nationer radade upp sig på startlinjen. Av dessa fullföljde 98 löpare hela distansen.

1	Gelindo Bordin	Italien	2.10.32
2	Douglas Wakiihuru	Kenya	2.10.47
3	Ahmed Salah	Djibouti	2.10.59

Ingen svensk deltagare.

När Etiopien bojkottade spelen fick inte "världens bästa maratonlöpare"-Dinsamo – bevisa om han var det. I stället trodde många på Wakiihuru, suverän VM-segrare 1987, Ikangaa och Salah i förhandstipsen. De båda sistnämnda attackerade och sprängde jättefältet i den smoggiga 25 gradiga luften och första milen gav 30.32. En efter en släppte men inte de värmekänsliga Seko och Castella, som de båda afrikanerna försökte knäcka. Vid 30 km bestod täten av – Ikangaa, Bordin, Wakiihuru, Nakayama, Salah, Kashapov, Moneghetti, Castella, Seko och Spedding. En mil från mål börjar alltid ett maratonlopp, och så även denna gång då Nakayama drog 33:e kilometern i treminuterstempo. Spedding släppte men kom ikapp med möda något senare när tempot lugnades.

Nu var de endast sex man kvar uppmärksamt bevakandes varandra, men vid 35 km hade Spedding och Ikangaa fått nog efter Salahs tempohöjning. Fyra kvar – Salah, Wakiihuru, Nakayama och Bordin, dvs Afrika, Asien och Europa i bitter slutkamp om guldet och äran. Vid 38 km trodde man att det skulle bli en uppgörelse mellan de båda afrikanerna, då Nakayama och Bordin tvingades släppa. Vid 39 km – Salah, Wakiihuru, Bordin i nämnd ordning. Skulle Vicenza-bon hinna ikapp? Ja, strax före 40 km-märket började kenyanen vackla och exakt två km från mål var italienaren förbi och några hundra meter senare var även djiboutien infångad. I ett lyckorus sprang den Mora-tränade Bordin i mål som sensationell olympisk mästare. En oerhörd hård mängdträning under åratal hade givit bästa resultat.

Barcelona 1992

Det kvinnliga maratonloppet avverkades 1 augusti. Startfältet bestod av 47 löpare från 30 nationer. Av dessa fullföljde 37 stycken.

1	Valentina Jegorova	OSS	2.32.41
2	Yuko Arimori	Japan	2.32.49
3	Lorraine Moller	Nya Zeeland	2.33.59

Ingen svensk deltagare.

I det mycket krävande loppet i som vanligt hetta, hög luftfuktighet och föroreningar fanns det ingen utpräglad favorit när Benoit, Mota och Waitz var borta. En nivåsänkning med andra ord. Men spännande blev det ändå mellan Jegorova och Arimori. Deras faligaste rivaler Lisa Ondieko bröt efter 26 km med magproblem och den regerande världsmästarinnan Wanda Panfil var en kvart efter segraren. I den sista backen före ingången till Olympiastadion ryckte ryskan till sig ett försprång på 40-50 meter som hon höll in i mål. Första ryska maratonguldet någonsin var ett faktum. Japanska Arimori tog silvret slagen med åtta sekunder. Bakom dessa hände det mycket och den försiktigt öppnande Moller, som hela loppet avancerat tog bronset med bred marginal. Nämnas kan att Biktagirova som länge låg i ledningen diskades i efterhand, då hon efterlämnat ett positivt dopingprov.

Det manliga maratonloppet gick den 9 augusti. Startfältet omfattande 110 löpare från 57 nationer. Av dessa fullföljde 87 löpare hela distansen.

1	Hwang Young-Cho	Sydkorea	2.13.23
2	Koichi Morishita	Japan	2.13.45
3	Stephan Freigang	Tyskland	2.14.00

Ingen svensk deltagare.

Nej, det fanns inga förutsättningar för några rekordtider av samma skäl som i det tidigare kvinnliga loppet. Första milen passerades på 32 minuter och 20 km på 1.04. Det pekade på en sluttid med bibehållet tempo på 2.15. Det olympiska maratonloppet bestod av en varvbana som avslutades med en slinga i en lång backe upp till stadion. Vid 25 km blev det en rejäl fartökning då trion Hwang och landsmannen Kim samt Morishita gick loss. Vid 33 km släppte dock Kim. Uppför 60-metersstigningen 4 km från mål var Hwang den starkaste. Överraskningen Freigang avspisade Nakayama med två sekunder och knep bronset. Stark elva och ende startande nordbo blev Finlands Harri Hänninen på 2.15.19.

Atlanta 1996

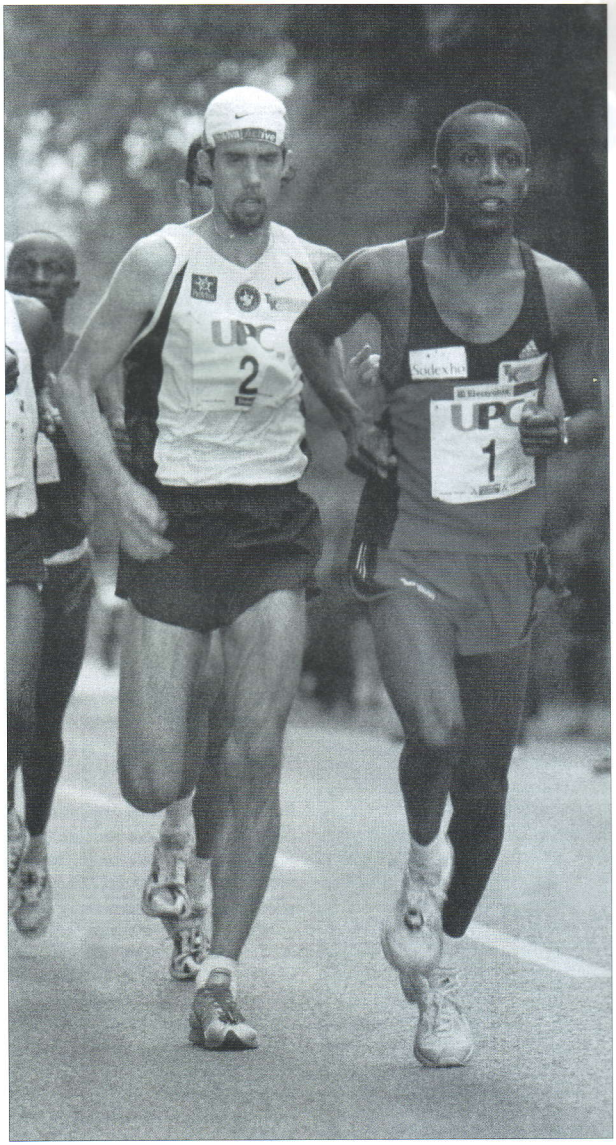
Kvinnornas OS-maraton gick 28 juli. Loppet bestod av 86 löpare från 45 nationer. Av dessa kom 65 löpare i mål.

1	Fatuma Roba	Etiopien	2.26.05
2	Valentina Jegorova	Ryssland	2.28.05
3	Yuko Arimori	Japan	2.28.39

Ingen svensk deltagare.

Som vanligt tippar experterna fel segrare när det inte finns någon som i förväg höjer sig över mängden och när toppen blivit bredare. Förra spelens medaljörer Jegorova och Arimori var utpekade favoriter tillsammans med tyskan Uta Pippig, som tog front direkt och ledde till 18 km, då klungan kom ikapp. Strax före 20 km tog Roba resolut täten och drygade ut sitt försprång successivt. Pippig föll tillbaka och bröt vid 35 km. Vid 25 km hade Roba 18 sekunder tillgodo på en fyramannaklunga med Machado, Jegorova, Arimori och Simon. Roba vann ostressat och "persade" med tre minuter! Vid 35 km var Jegorova ikapp Arimori, som hade ryckt sönder sig från 30 km och orkade inte följa ryskans tempo till mål och därmed uteblev revanchen...

Det manliga maratonloppet i Atlanta gick den 4 augusti. Hela 124 löpare från 61 nationer kom till start. Av dessa fullföljde 111 löpare distansen.



Anders Szalkai.

1	Josiah Thugwane	Sydafrika	2.12.36
2	Lee Bong-Ju	Sydkorea	2.12.39
3	Eric Wainaina	Kenya	2.12.44
64	Anders Szalkai	Sverige	2.24.27

Traditionellt avslutades OS-tävlingarna med det manliga maratonloppet. Det blev en värdig slutvinjett på idrottsligt fina och lyckade tävlingsarrangemang. Flera kompetenta yrkesmän kom till start som exempelvis Fiz, Bong-Ju, Dinsamo, Cerón, den pålitlige men sällan lysande Moneghetti. Även om inte värmen var överhängande med blott 25 grader var luftfuktigheten nära 100 procent, obehaglig och temposänkande för kombattanterna. Det blev en ganska lugn transportsträcka med en oräknelig samlad tätgrupp till 26 km – då Bong-Ju tillsammans med tre sydafrikaner ryckte. De blev dock infångade vid 30 km och då var det hela 22 man i tätklungan. Vi hade nog till mans en känsla av att spanjoren Fiz till slut skulle ta hem spelet, då han hela tiden varit anonym och avvaktat och såg fräsch ut, men vi bedrog oss framför TV:n. Plötsligt ryckte den nästan okände (dock stark femma vid VM-halvmaran 1995) och osedvanligt effektivt löpande Thugwane och fick med sig Bong-Ju. Vid 34 km hade den lika överraskande kenyanen Wainaina anslutit sig. De tre i täten växeldrog och vid 37 km låg de 22 sekunder före Fiz, som inte vågade haka på. Man hoppades att de som vågade skulle hålla undan och det gjorde de. Den för dagen starkaste Thugwane, ryckte till sig en liten lucka strax före 41 km och hade inga större svårigheter att hålla undan till mål. Det var en mycket välförtjänt seger, med minsta marginal någonsin i den olympiska maratonhistorien.

Som väntat spelade Szalkai en biroll i detta namnkunniga stjärnfält, men fick en ovärderlig nyttig erfarenhet inför kommande OS. Anders Szalkai (17.4 1970) representerade Spårvägens FK. Under juniortiden tog han inte löpningen allt för allvarligt. Sin maratondebut gjorde han i samband med en skolresa till Paris 1989! Där blev dock tiden överraskande 2.32. Det medförde nyfikenhet och utforskning av sina gränser. Nu 15 år efter debuten år står det 2.12.43 i personliga rekordboken.

Sydney 2000

För andra gången stod Australien som värdnation för OS. Det kvinnliga maratonloppet arrangerades 24 september. Startfältet bestod av 53 löpare från 28 nationer. Av dessa fullföljde 45 deltagare.

1	Naoko Takahashi	Japan	2.23.14
2	Lidia Simon	Rumänien	2.23.22
3	Joyce Chepchumba	Kenya	2.24.45

Ingen svensk deltagare.

Favorit var världsrekordhållerskan Tegla Loroupe, som fick magproblem under loppet och fick nöja sig med en trettondeplats (14 löpare under 2.30); dock före Ferrara, Clark och Machado mfl stjärnlöpare. Inte helt oväntat var det en lycksökare och medelmåtta som

ville visa upp sig inför världens TV-kameror, och Marleen Renders drog upp farten i början så hon tog slut och tvingades bryta. Efter halva sträckan hade en tättrio utkristaliserats med Takahashi, Ichihashi och Simon. Vid 30 km släppte Ichihashi och 5 km senare kom Chepchumba ikapp och förbi. Samtidigt fick japanskan en lucka till Simon som hon behärskat höll till mål.

Det manliga maratonloppet gick 1 oktober. Prick 100 löpare från 54 nationer stod på startlinjen. Av dessa kom 81 löpare i mål.

1	Gezahegne Abera	Etiopien	2.10.11
2	Eric Wainaina	Kenya	2.10.31
3	Tesfaye Tola	Etiopien	2.11.10

Ingen svensk deltagare.

I hela 25 km höll Maso från Botswana ledningen för att sluta 77:a på 2.38. Som vanligt stor tätklunga, i som "alltid" OS-hetta, och först efter 30 km föll en del bort som exempelvis Fiz, Pinto, Thugwane och El Mouaziz. Notoriskt OS-pålitliga Wainaina, Tolla, Brown och Abera fanns nu i täten, men vid 35 km föll Brown bort från segerdiskussionerna. Strax före 40 km ryckte Abera och Tola gav sig först och strax efter Wainaina. Återigen en stor seger för ett av världens fattigaste länder. Bikila har onekligen bildat skola och många ungdomar vill upprätthålla traditionen.

Med detta avslutas Åke Lutners intressanta och värdefulla dokumentation av de största internationella mästerskapen. Åke återkommer i nästa nummer med en resumé av OS-marorna i Aten 2004 och en statistisk sammanfattning av maratonloppen i EM (1934-2002), VM (1983-2003) och OS (1896-2004).
Vi tackar Åke för all tid och allt arbete han har lagt ned för att på ett lättfattligt sätt berätta om de olika maratonloppen och sätta detta i relation till de svenska insatserna.

TACK ÅKE!

Red.

HÖSTENS HÖJDPUNKT PÅ HEMMAPLAN – KARLSTAD MARATHON

När detta skrives är det början av juli månad och det är drygt två månader kvar till återstarten av Karlstad Marathon. Lördag 18 september så smäller det igen efter närmare 20 års väntan på ett maratonlopp i Värmlands vackra residensstad. I samband med gårdagens arbetsmöte kunde vi redan räkna in dryga 100-talet anmälningar vilket överraskade oss positivt och förstås ger ytterligare energi att göra ett bra arrangemang.

Vi har valt att göra en varv bana på ca 10,5 km vilken således skall löpas i fyra varv. Tråkigt kan tyckas men våra motiv är att vi förhoppningsvis kan göra det lite festligare runt banan och att publiken får uppleva löparna vid fler tillfällen. Det blir en flack bansträckning som till stora delar också har Klarälven som ledsagare. Förhoppningsvis kommer det att slås flera personliga rekord.

Karlstad Marathon är ju i förstone ett lopp för alla glada (elit)motionärer. Och glädjande nog har flera debutanter i Karlstad med omnejd hörsammat inbjudan och finnas på startlinjen. Men vi hoppas förstås också på att några av landets topplöpare kommer att ta chansen. Claes Nyberg finns ju redan i Karlstad men har ännu inte bestämt sig för om han skall springa. Claes fokus ligger just nu på 10 000 meter där han har gett sig tusan på att ta SM-guld hemma på Tingvalla i början av augusti.

Veteran-SM kommer att avgöras i samband med Karlstad Marathon vilket vi ser fram emot med spänning. Likaså har Värmland valt att förlägga sitt DM här vilket förstås är naturligt.

Inbjudan och affischer har skickats ut över (nästan) hela löparsverige. Vill Du ha inbjudan eller affisch är det bara att höra av sig till vårt kansli på 054-21 237. Mer information finns också på vår hemsida www.ifgota.se.

Vi passar redan nu på att hälsa alla löpare välkommen till Karlstad Marathon 18 september som för övrigt också är det sista arrangemanget i Götas 100-årsfirande.

Stefan Olsson

OBS! För att erhålla rabatt med 50:- på startavgiften skall medlemsnummer anges vid anmälan till Karlstad Marathon. Detta finns angivet i anslutning till adressen på baksidan av Marathonlöparen.

Thailand Temple Run, 42 km 2004-03-21

Amphoe Amphawa, Thailand

Män

1	Jirasak Sutthichard	Thailand	2.40.00
2	Sonchai Chusakul	Thailand	2.40.04
3	Kordeh Senmud	Thailand	2.41.32

Svensk deltagare

186	Allan Raattamaa	Skellefteå AIK	5.37.23

Antal fullföljande: 211

Rom Marathon 2004-03-28

Komplettering
Svenska Deltagare

Kvinnor

403	Inger Knutsson	Lenhovda IF	4.23.52
468	Ann-Marie Dolk	Kista	4.29.46
958	Aina Törncrantz	Tingsryd	5.43.02

Two Oceans Marathon 56 km 2004-04-10

Kapstaden, Sydafrika

Män

1	Marco Mambo	Sydafrika	3.07.41
2	Mluleki Nobanda	Sydafrika	3.09.57
3	Honejf Mutsakani	Sydafrika	3.11.24

Svensk deltagare

267	Ulf Andersson	Sverige	3.57.14
7235	Marcuz Vickeus	Sverige	6.28.51

Kvinnor

1	Yelena Nurgalieva	Ryssland	3.37.51

Masku Marathon 2004-04-11

Finland

Män

1	1/M23	Francis Kirwa	Lahden Ahkera	2.24.27
2	2/M23	Yrjö Pesonen	Joensuun Kataja	2.24.33
3	2/M23	Wille Keihänen	VU	2.30.18
4	1/M50	Erkki Halkivaha	Oripään Urheilijat	3.09.34

Svensk deltagare

5	2/M50	Curt Sandberg	Arlanda-Märsta SK	3.21.40

Kvinnor

1	1/K40	M Tähkävuori	TYKS/Paimion Sair.	3.41.24
2	2/K40	Seija Toivonen	TYKS	3.41.26
3	3/K40	G-B Svanström	IF Kraft Närpes	3.44.44

Totalt fullföljande: 69

Lissabon Marathon 2004-04-16

Portugal

Män

1	Stephen Rerimoi	Kenya	2.13.34
2	Lebo Nelson	Kenya	2.14.55
3	Yuriy Hychun	Ukraina	2.15.03

Svenska deltagare

36	Mikael Carlstedt	FK Studenterna	2.49.54
71	Peter Östman	Exodu	3.03.01
316	Herbert Gunell	Exodu	3.59.31

Kvinnor

1	Illona Barvanova	Ukraina	2.36.07
2	Fatima Silva	Portugal	2.38.04
3	Jennifer Lotomo	Kenya	2.44.16

Svensk deltagare

26	Birgitta Jarring	Täby LLK	4.25.26

Totalt fullföljande: 441

Boston Marathon 2004-04-19

USA

Män

1	Timothy Cherigat	Kenya	2.10.37
2	Robert Cheboror	Kenya	2.11.49
3	Martin Lel	Kenya	2.13.38

Svenska deltagare

1252	Benjamin Emmanuel	Sverige	3.23.23
2365	Torbjörn Dahl	Sverige	3.38.37
3895	Erik Hamrén	Huddinge	3.55.00
5298	Emmanuel Tahear	Sverige	4.10.09
6419	Henrik Wahlberg	Sverige	4.25.05
6999	Carl P Asker	Sverige	4.33.11
8464	Christian Widén	Sverige	4.58.21
9093	Richard Hedlind	Sverige	5.13.28
9492	Rolf Christensson	Stockholm	5.25.39

Kvinnor

1	Catherine Nderba	Kenya	2.24.27
2	Elfenesh Alemu	Kenya	2.24.43
3	Olivera Jeutic	Serbien	2.27.34

London Marathon 2004-04-18

Storbritannien

Män

1	Evans Rotto	Kenya	2.06.18
2	Sammy Korir	Kenya	2.06.48
3	Jaouad Gharib	Maroco	2.07.02

Svenska deltagare

29	Runar Höiom	Sverige	2.18.52
53	Måns Höiom	Sverige	2.25.42
60	Fredrik Svanfeldt	Sverige	2.27.35
243	Richard C Kingstad	Sverige	2.42.49
1613	Tony Marklund	Sverige	3.07.30
1820	Björn Furhoff	Sverige	3.09.50
1850	Heinz Sjögren	Sverige	3.10.10
2033	Andreas Ericsson	Sverige	3.12.12
2344	Sten H Thunberg	Sverige	3.15.06
3054	Jonas Drugge	Sverige	3.22.27
3156	Peter Landegren	Sverige	3.23.23
3638	Mats Isaksson	Sverige	3.27.02
3923	Magnus Nilsson	Sverige	3.28.48
4755	Roger Bäckström	Sverige	3.34.33
4853	Robert Karlsson	Sverige	3.35.14
5251	Thomas Björnermark	Sverige	3.37.56
5934	Mats Karlsson	Sverige	3.38.05
5501	Sören Rist	Sverige	3.39.39
5674	Göran Johansson	Sverige	3.40.54
6076	Veijo Hietala	Sverige	3.43.21
6729	Johan Pihl	Sverige	3.46.49
6769	Henrik Gustavsson	Sverige	3.47.00
7220	Anders Östlund	Sverige	3.49.08
7556	Ulf Gustavsson	Sverige	3.50.44
8134	Kent Johansson	Sverige	3.53.44
8869	Gunnar Sejlitz	Sverige	3.56.48
9242	Magnus Björklund	Sverige	3.58.21
9495	Thomas Lundqvist	Sverige	3.59.25
9540	Anders Ling	Sverige	3.59.33
9648	Bernt Hagelin	Sverige	4.00.05
10141	Lennart Hansson	Sverige	4.02.55
10438	Torbjörn Pettersson	Sverige	4.04.42
10598	Anders Bjurdalen	Sverige	4.05.33
11061	Per-Erik Melander	Sverige	4.08.15
11233	Per-Olof Johansson	Sverige	4.09.01
11379	Roger Fandén	Sverige	4.09.46
12182	Göran Svensson	Sverige	4.14.25
12385	Henrik Bremer	Sverige	4.15.27
12389	Jussi Laitinen	Sverige	4.15.29
13463	Johan Karlberg	Sverige	4.21.25
13534	Jonny Isaksson	Sverige	4.21.45
13565	Karl-Yngve Lund	Sverige	4.21.56
13777	Stefan Nyberg	Sverige	4.22.57
13922	Henrik Jauhola	Sverige	4.23.45
14039	Daniel Ringström	Sverige	4.24.24
14587	Thomas Gottberg	Sverige	4.27.23
14856	Jörgen Strandkvist	Sverige	4.28.52
15414	David Wigforss	Sverige	4.32.03
15538	Stefan Ohlson	Sverige	4.32.46
15539	Christian Lagerstedt	Sverige	4.32.46
15541	Per Hols	Sverige	4.32.46
15837	Kenneth Burman	Sverige	4.34.41
15973	Joakim Helgesson	Sverige	4.35.36
17050	Morten Torp	Sverige	4.42.47
17063	Jan-Åke Jonsson	Sverige	4.42.50
17093	Amanjeet Sandhu	Sverige	4.43.01
17205	Jukka Niemi	Sverige	4.43.45
17859	Torgny Elofsson	Sverige	4.48.17
18074	Minno Cicero	Sverige	4.50.00
18103	Marcus Borgström	Sverige	4.50.15
18399	Kent Olsson	Sverige	4.52.47
18453	Stig Samuelsson	Sverige	4.53.14
18787	Galos Istvan	Sverige	4.55.51
19021	Hans Bruno	Sverige	4.57.37
19335	Sven-Eric Westman	Sverige	5.00.12
19344	Claes Lindqvist	Sverige	5.00.17
19876	Thomas Johansson	Sverige	5.06.34
19928	Per Bergström	Sverige	5.07.14
20080	Yngve Borgström	Sverige	5.09.06
20356	Sture Johansson	Sverige	5.12.17
20363	Esko Törsti	Sverige	5.12.23
20412	Mikael von Delwig	Sverige	5.12.55
20703	Jukka Laukkanen	Sverige	5.16.35
20947	Patrik Brandt	Sverige	5.20.18
21102	Sven Krook	Sverige	5.22.39
21398	Peter Lembke	Sverige	5.27.19
21761	Carl Strandqvist	Sverige	5.35.23
21782	Mauritz Nordstrand	Sverige	5.35.56
21980	Leif Eriksson	Sverige	5.40.38
22293	Viking Pentzin	Sverige	5.50.17
22294	Nils Ittonen	Sverige	5.50.18
22360	Per-Åke Magnusson	Sverige	5.52.43
22400	Niclas Westerholm	Sverige	5.54.41
22553	Leif Olofsson	Sverige	6.02.06
22906	Ulf Sjöstrand	Sverige	6.29.32
22998	Hans Orsing	Sverige	6.40.14
23052	Leif Andersson	Sverige	6.49.03

Kvinnor

1	Margaret Okayo	Kenya	2.22:35
2	Ludmila Petrova	Ryssland	2.26.02
3	C Tomescu-Dita	Rumänien	2.26.52

Svenska deltagare

401	Marie Nyqvist	Sverige	3.28.22
1207	Anita Leiw	Sverige	3.53.08
1291	Margareta Brusheim	Sverige	3.54.56
1487	Liselott Andersson	Sverige	3.58.12
1706	Linda Pettersson	Sverige	4.02.22
1986	Maj Hedberg	Sverige	4.07.52
3468	Ulrika Karlsson	Sverige	4.31.08
4242	Ewa Thibaud	Sverige	4.42.10
4585	Elna Klemedtson	Sverige	4.46.59
4610	Solweig Sjöö	Sverige	4.47.18
4805	Hanna Brandt	Sverige	4.50.01
6201	Marianne Earthy	Sverige	5.15.05
6687	Ulla Lembke	Sverige	5.27.19
7511	Rigmor Johansson	Sverige	5.55.31
7797	Siv Wale	Sverige	6.13.10

VÄXJÖ MARATHON

Lördag 16 OKTOBER 2004

Växjö Löparklubb inbjuder till Marathon på en flack och snabb 8-varvsbana runt Växjösjöni centrala Växjö.

Startavgift: 250 :-

(Medlem i Marathonsällskapet 220:-)

Anmälan senast 4 oktober

Efteranmälningsavgift 350:-

Start Kl.11.00, Simhallen Växjö

Information: www.run.to/vaxjoloparklubb

Tel/fax 0470/478 30

Leipzig Marathon 2004-04-25

Tyskland

Män

1	C Cheboiboch	Kenya	2.10.16
2	Ernest Kipyego	Kenya	2.11.10
3	Habte Jifar	Etiopien	2.14.47

Svenska deltagare

12	Stefan Ulmeståhl	Team Blekinge	2.39.17
19	Thomas Börjesson	Team Blekinge	2.55.52
100	Gilbert Erlandsson	Team Blekinge	3.18.01
476	Bengt-Åke Ljungqvist	Team Blekinge	4.06.09
594	Kent Kullmann	Team Blekinge	4.27.57
613	Åke Johansson	Team Blekinge	4.35.56

Kvinnor

1	Tegla Loroupe	Kenya	2.29.40
2	Judy Kiplimo	Kenya	2.38.19
3	Tanja Semenowa	Ukraina	3.02.48

Svenska deltagare

6	Meta Steinbach Olsson	Team Blekinge	3.14.54
12	Sophie Nilsson	Team Blekinge	3.27.26
56	Solveig Ohlsson	Team Blekinge	4.19.11
62	Helena Hansson	Team Blekinge	4.24.42

Totalt fullföljande: 780

Maratona Di Sant'Antonio 2004-04-25

Padova, Italien

Män

1	Benjamin Kiprotich	Kenya	2.10.43
2	Isaac Kiprono	Kenya	2.10.45
3	Francis Kipketer	Kenya	2.10.52

Svenska deltagare

490	Curt Sandberg	Arlanda-Märsta SK	3.19.43

Kvinnor

1	Tiziana Alagia	Italien	2.32.02
2	Hellen Cherono	Kenya	2.34.21
3	Dolores Pulido	Spanien	2.36.43

Öresjö Marathon 2004-04-25

IK Bergaström

Män

1	Reima Hartikainen	IFK Skövde	2.37.54
2	Roger Helmersson	IFK Skövde	2.52.36
3	Åge Nielsen	Ale 90 IK	3.08.09
4	Mattias Bramstång	Halmstads Garnison	3.19.37
5	Olle Rundberg	IK Granit	3.24.00
6	Christer Svantesson	Swedish Meat	3.36.46
7	Leif Franzén	IFK Strängnäs	3.37.56
8	Frank Brodin	Solvikingarna	3.39.10
9	Ulf Johansson	IK Bergström	3.40.14
10	Jan Paraniak	IFK Strängnäs	3.49.58
11	Stig Söderström	Kvarnsveden GolF	3.56.04
12	Lars Almqvist	IFK Helsingborg	3.58.59
13	Lennart Skoog	Stenungsunds OK	4.02.50
14	Anders Bertil Eliasson	Navåsens FK	4.03.02
15	Jan Röhdin	IFK Strängnäs	4.05.04
16	A Munch Madsen	Danmark	4.11.18
17	Sune Ingman	Friskis & Svettis Troll.	4.20.36
18	Per Lervik	Stenungsund	4.29.12
19	Hans Nyberg	Ale 90 IK	4.32.33
20	Roland Karlsson	SKF FK	4.33.39
21	Bengt Göransson	Falu IK	4.39.46
22	Erhard Filtenborg	Danmark	4.45.03
23	Edgar Tegnér	Norge	4.53.43
24	K-G Nyström	Vi som springer	5.03.00
25	Hans Patriksson	TV-88	5.08.31
26	Tore Sandberg	Vi som springer	5.23.53

Kvinnor

1	B Munch Nielsen	Danmark	3.47.00
2	Torill Fonn Hartikainen	IFK Skövde	3.57.55
3	Clarinda Larsson	Jönköping	4.10.35
4	Barbro Paraniak	IFK Skövde	5.03.52

Totalt fullföljande: 30

SVENSKA MARATHON-SÄLLSKAPET

Sätermaran 2004-04-27

Säters IF

Män

1	1M23	Dick Olsson	Kvarnsvedens FIK	2.41.08
2	1M35	Johan Eriksson	Kopparbergs IF	2.42.13
3	1M45	Tommy Nilsson	Kvarnsvedens FIK	2.46.21
4	1M50	Jörgen Thorsell	Kvarnsvedens FIK	3.00.40
5	1M40	Petri Helminen	FK Studenterna	3.06.07
6	2M40	Mats Hammerin	Borlänge LK	3.07.45
7	2M23	Tony Eriksson	Stora Skedevi IK	3.08.15
8	3M40	Staffan Lundblad	Sundsvalls FI	3.11.01
9	2M45	Marek Perlinski	Jalles TC Umeå	3.11.05
10	2M35	Patrik Norberg	A4 IF Östesund	3.11.36
11	1M55	Mats Zetterlund	Vattudalens LDK	3.15.00
12	2M55	Birger Karlsson	Vattudalens LDK	3.15.06
13	4M40	Peter Östman	Exudo	3.17.12
14	3M45	Roger Andersson	IFK Sala	3.17.37
15	3M55	Svante Mattsson	Edsbro	3.19.12
16	4M55	Kjell Krans	Iggesunds SK	3.20.20
17	5M55	Lasse Boqvist	SLK Oxelösund	3.20.56
18	6M55	Lennart Olsson	Korsnäs SK	3.21.41
19	1M60	Sture Wahlqvist	Iggesunds SK	3.22.22
20	5M40	J Myyryläinen	Götlunda IF	3.24.38
21	4M45	Mikael Leitner	Enköping	3.26.47
22	3M23	Peter Modd	Bollnäs SK	3.28.34
23	5M45	Kjell Qvarfordt	Fredrikshofs FIF	3.28.48
24	6M45	Gunnar Hallberg	Hemlingby LK	3.29.25
25	6M40	Bengt Göransson	Falu IK	3.32.55
26	7M55	Tommy Englund	OK Grane LK	3.37.59
27	3M35	Robert Lindén	IFK Mora FIK	3.44.05
28	1M65	K-J Lundström	IF Åland, FIN	3.44.17
29	2M60	Stig Söderström	Kvarnsveden GolF	3.45.00
30	2M65	Lars Vinger	Östhammar FI	3.46.14
31	8M55	Jan Lundell	OK Grane LK	3.51.36
32	3M65	Olle Åhman	IFK Gnesta	3.57.21
33	9M55	V Murtokangas	Borlänge LK	4.03.18
34	6M45	Bo Dahlström	Sandvikens IK	4.07.29
35	7M45	Ulf Nillson	SEB IF	4.11.43
36	3M60	P-O Hvitfeldt	IFK Mora FIK	4.14.18
37	4M60	Anders Hidefjäll	Västerås FK	4.16.59
38	10M55	Kurt Gustafsson	Hultsfreds LK	4.22.59
39	2M50	B-Å Skoglund	Postens IF Sandv.	4.25.24
40	5M60	Lars Hannson	Högby IF	4.25.53
41	9M45	Gunnar Nilsson	Uppsala LK	4.33.45
42	4M65	Karl Sundberg	Rembo IF	5.11.32
43	6M40	Stefan Larsson	Västerås	5.12.51
44	1M80	Sven Ol-Mårs	Strands IF	5.24.16

Kvinnor

1	1K23	M Andersson	Uppsala LK	3.23.02
2	1K60	Monika Simson	Täby LLK	4.47.17

Totalt fullföljande: 46

Rotorua Marathon 2004-05-01

Nya Zeeland

Män

1	Dale Warrander	Nya Zeeland	2.23.40
2	Phil Costley	Nya Zeeland	2.25.56
3	Matt Dravitzki	Nya Zeeland	2.26.55

Svensk deltagare

818	Stefan Sjöström	Jalles TC Umeå	3.57.33

Totalt fullföljande: 2971

Hannover Marathon 2004-05-02

Tyskland

Män

1	Moses Masai	Kenya	2.12.28
2	Amos Matui	Kenya	2.13.21
3	Julius Sugut	Kenya	2.13.50

Svenska deltagare

867	Erik Bonn	Mälarö SOK	3.38.35
1543	Stig Hellström	Fredrikshofs FIF	4.24.32

Kvinnor

1	Tadelech Birra	Etiopien	2.37.32

Totalt fullföljande: 1967

Maas Marathon de la Meuse 2004-05-02

Visé, Belgien

Män

1	Eric Gerome	Belgien	2.17.39
2	Robert Zaradzki	Belgien	2.21.00
3	K Bartkiewicz	Polen	2.23.47

Svenska deltagare

250	Curt Sandberg	Arlanda-Märsta SK	3.24.49
262	Ulf Ring	Arlanda-Märsta SK	3.25.33
774	Gunnar Irvegård	Arlanda-Märsta SK	4.31.29

Kvinnor

1	N Loubele Branders	Belgien	2.51.57
2	Natalia Charanova	Belgien	2.54.06
3	Petra Knops	Nederländerna	3.11.17

Totalt fullföljande: 824

Rhein Marathon 2004-05-02

Düsseldorf, Tyskland

Män

1	Carsten Eich	Tyskland	2.14.06
2	Alan Bomfim Silva	Brasilien	2.15.40
3	Gideon Koech	Kenya	2.17.53

Svenska deltagare

388	Göran Degerman	Sverige	3.24.30
2771	Vilho Olliali	Sverige	4.58.57

Kvinnor

1	Dorota Ustianowska	Polen	2.39.45

Totalt fullföljande: 3457

Belfast City Marathon 2004-05-03

Nordirland

Män

1	Peter Edukam	Kenya	2.23.51
2	Benson Matheka	Kenya	2.25.46
3	Chatal O´Connell	Irland	2.27.12

Svenska deltagare (totalplacering)

331	Jan Paraniak	IFK Strängnäs	3.44.23
510	Lars-Gunnar Persson	Fredrikshofs FIF	3.56.32
911	Rolf Halde	Vi som springer	4.36.12

Kvinnor

1	Julia Mayatt	Storbritannien	2.52.52

Svenska deltagare (totalplacering)

873	Ylva Rangne	Fredrikshofs FIF	4.31.03
939	Barbro Paraniak	IFK Strängnäs	4.39.45

Totalt fullföljande: 1176

Arvika Marathon 2004-05-08

Män

1	1M40	Reima Hartikainen	IOFK Skövde	2.41.48
2	1M45	Dag Nilsson	Växjö LK	3.02.13
3	2M45	Sylve Björkman	Ok Grane	3.25.50
4	1M50	Jouko Mourujärvi	Borlänge LK	3.28.11
5	2M40	Mats Hammerin	Borlänge LK	3.33.00
6	1M65	Jörgen Larsson	IFK Västerås	3.35.39
7	2M50	Sten Axelsson	Vilsta IK	3.37.51
8	3M40	Lennart Adolfsson	Anderstorps OK	3.38.20
9	3M45	Björn Terje Aas	Norge	3.41.44
10	1M55	Tormod Lundberg	Norge	3.44.10
11	4M45	Christer Högberg	IF Göta	3.45.34
12	2M55	Göran Onnerby	Anderstorps OK	3.46.18
13	5M45	Tord Blücher	Storådalens SK	3.48.04
14	4M40	Tommy Oskarsson	Vi som springer	3.51.34
15	3M55	Jack Larsson	Vilsta IK	3.52.09
16	6M45	Lars Andersson	Storådalens SK	3.55.49
17	1M35	Henrik Sköllerhag	IK Spring Väst	3.56.03
18	3M50	I A Haugen	Norge	3.56.38
19	7M45	Kenny Wilhelmsson	Örebro AIK	3.57.05
20	4M55	Tommy Englund	OK Grane	4.03.08
21	1M60	P-O Hvitfeldt	IFK Mora	4.06.40
22	4M50	Matti Pylkkänen	Överums SK	4.09.08
23	5M55	Jan Lundell	OK Grane	4.09.11
24	2M60	Frank Brodin	Solvikingarna	4.15.16
25	2M35	Magnus Hollander	Labello BK	4.16.21
26	8M45	Bosse Dahlström	Sandvikens IK	4.16.32
27	9M45	Roger Andersson	Vi som springer	4.17.18
28	6M55	Björn Hågesen	Norge	4.18.54
29	5M55	A Munch Madsen	Danmark	4.20.11
30	10M45	Kent-Åke Eriksson	Arvika LK	4.26.28
31	5M50	Viggo Bakken	Norge	4.27.08
32	8M55	C van den Berg	Arvika LK	4.28.36
33	9M55	Lennart Skoog	Stenungs. OK	4.28.49
34	3M60	Stig Söderström	Kvarnsv. GolF	4.29.26
35	4M60	Anders Hidefjäll	Västerås FK	4.29.36
36	5M60	Håkan Sjöö	Växjö LK	4.29.43
37	2M65	Uno Nilsson	Karlslunds IF	4.32.18
38	6M60	Hugo Liss	Storådalens SK	4.33.28
39	10M55	Jan Larry Holmberg	Motala AIF	4.34.29
40	3M65	Erhard Filtenborg	Danmark	4.35.43
41	4M65	Ove Engman	Elvans IF	4.38.00
42	11M45	Ingo Beyersdorff	Vi som springer	4.38.26
43	7M60	Jan Krantz	Solvikingarna	4.38.45
44	8M60	Lennart Bengtsson	Solvikingarna	4.38.46
45	6M50	B-Å Skoglund	Post. IK Sandvik.	4.38.47
46	9M60	Magne Christiansen	Norge	4.41.48
47	10M60	Roland Karlsson	SKF FK	4.43.39
48	12M45	Marnix Schlussler	IFK Sunne	4.47.39
49	5M65	Boije Strömberg	Eda Triathlon Cl.	4.54.51
50	5M40	Jan-Erik Ullström	Vi som springer	4.55.47
51	6M65	K-G Nyström	Vi som springer	4.58.17
52	11M55	Rolf Nordli	Norge	4.58.17
53	11M60	Gert Harryson	Åkulla SK	4.59.11
54	1M23	Tore Mortensen	Norge	5.08.49
55	7M65	Stig Gleisner	Vi som springer	5.18.10
56	12M55	Jan Brågård	IFK Helsingborg	5.20.03
57	1M70	Sune Hjalmarsson	Uddevalla SK	5.20.46

Kvinnor

1	1K23	B Munch Nielsen	Danmark	3.52.53
2	1K35	T F Hartikainen	IFK Skövde	3.59.41
3	1K50	Ann Robertsson	Arvika LK	4.27.50
4	1K40	Karin Beyersdorff	Vi som springer	4.33.43

Totalt fullföljande: 61

14th International Riga Marathon 2004-05-15

Riga, Lettland

Män

1	Dmitrijs Soesarenoks	Lettland	2.27.08
2	Dainius Sauoikovas	Litauen	2.29.14
3	Mavciusz Kaminski	Polen	2.29.43

Svenska deltagare

58	5/M50	Curt Sandberg	Arlanda-Märsta SK	3.25.57
79	2/M55	Ulf Ring	Arlanda-Märsta SK	3.40.45
126	3/M65	Henryk Skaldin	Oxelös. Triathl.klubb.	4.30.12

Kvinnor

1	Modesta Drungiliene	Lettland	2.58.29
2	Alina Padleckaite	Litauen	3.06.40
3	Svetlana Ivanova	Lettland	3.14.55

Antal fullföljande: 135

Copenhagen Marathon 2004-05-16

Danmark

Män

1	Torben Juul Nielsen	Danmark	2.23.10
2	Peder Troldborg	Danmark	2.23.48
3	Jens H Jensen	Danmark	2.24.55

Svenska deltagare (bruttotider)

93	Ulrik Snygg	Öresundskrafts IF	2.57.17
165	Andreas Johansson	Lund	3.02.38
180	Magnus Bergh	Heleneholms IF	3.03.35
211	Björn Stenberg	TV-88	3.05.45
222	Ove Nettervik	Lund	3.06.54
240	Martin Svensson	Trelleborg	3.08.05
302	Patric Alm	Göteborg	3.11.10
304	Krister Henriksson	FK Studenterna	3.10.58
309	Mikael Hinderoth	Bunkeflostrand	3.11.28
327	Krister Svantesson	Hilti	3.12.21
579	Anders Liif	Norrköping	3.21.02
773	Eddy Hultgren	Team Blekinge	3.26.25
823	Jarl Salojärvi	Malmö	3.30.48
824	Lars Jahnfors	Kivik	3.30.48
835	Reine Nilsson	Växjö	3.30.40
879	Johan Peyron	Die Schinkenfl.	3.29.43
880	Magnus Peyron	Nyhamnsläge	3.29.42
882	Michael Bjerrum	Nivå Trim	3.36.31
977	Johan Malmros	Lund	3.32.32
978	Fredrik Mattisson	Lund	3.31.32
1081	Jan Forsberg	Malmö	3.33.22
1135	Ronny Wallin	Kivik	3.33.31
1267	Peter Karlström	Heleneholms IF	3.36.20
1273	Torbjörn Nilsson	Skanör	3.39.09
1336	Leif Franzén	IFK Strängnäs	3.37.47
1369	Kenneth Jonsson	Malmö	3.38.57
1430	Peter Bengmark	Lund	3.40.39
1492	Johan Friberg	x	3.40.51
1541	Bo Göran Holm	IS Göta	3.43.28
1547	Tony Larsen	x	3.45.27
1572	Jan-Eric Jansson	Lidingö	3.43.27

1591	Stefan Åberg	Helsingborg	3.44.10
1624	David Hellborg	Lund	3.44.49
1633	Bengt Kindgren	Stockholm	3.49.27
1646	Peter Kautsky	Kristianstad	3.45.39
1656	Jeppe J Jörgensen	Malmö	3.51.53
1766	Jerker Sundberg	Lomma	3.48.28
1793	Niels Holm	Staffanstorp	3.48.48
1820	Per Springare	Solna	3.49.07
1847	Björn Tibbelin	Växjö	3.51.50
1885	Göran Ericsson	Haninge	3.53.33
1937	Håkan Persson	Ystad	3.48.53
1995	Stefan Rinse	Malmö	3.53.23
2034	Robin Pervan	Malmö	3.52.10
2140	Mattias Tengwall	Tyngelsjö	3.54.15
2145	Ralf Schuh	Lund	3.53.50
2152	Charles Walther	Hjärup	3.54.43
2153	Dick Hellborg	Dalby	3.54.01
2160	Lars Persson	Rexam Fosie	3.54.58
2256	Magnus Lundström	Bromma	3.58.53
2332	Stefan von Geijer	Ängelholm	3.57.28
2336	Ulf Karlström	Heleneholms IF	3.58.31
2647	Hans Peter Aare	Falkenberg	4.03.10
2656	Daniel Wallinder	Solna	4.03.39
2693	Per Johansson	Bjärred	4.04.32
2698	Peter Svensson	VVS	4.01.26
2738	Robert Berntsson	Sjöbo	4.08.18
2760	Olle Haldén	Malmö	4.07.45
2833	Lars Gustafsson	Borås	4.10.11
2987	Stilianos Theofanous	Lund	4.13.19
3015	Gösta Johansson	Fredrikshofs FIF	4.10.54
3134	Rolf Palmqvist	Höganäs Energi	4.13.44
3243	Björn Ericsson	Gambro IF	4.20.18
3280	Sven Bölte	Malmö	4.18.24
3361	Michael Håkansson	Åkarp	4.18.30
3419	Jan-Erik Månsson	Malmö FK	4.19.13
3507	Magnus Viklund	SCA Packaging	4.27.39
3515	Ingemar Losell	Eslöv	4.25.34
3524	Sören Jansson	Skarpnäck	4.26.08
3566	Sven-Olof Holmström	Trollhättan	4.29.33
3644	Bengt Cronquist	Vi som springer	4.31.15
3651	Anders Hammar	Malmö	4.30.21
3655	Wincent Edlund	Motala	4.28.50
3870	Martin Asker	Malmö	4.33.29
3959	Göran Persson	Bjärred	4.41.01
3967	Robert Binam	Malmö	4.42.31
3970	Henrik Hallkvist	Järfälla	4.37.42
4037	PO Hvitfeldt	IFK Mora	4.42.50
4050	Alexander Nilsson	Svedala	4.43.26
4091	Anders Hidefjäll	Västerås FK	4.45.27
4098	Kalman Papp	Osby	4.48.58
4125	Per Åhsberger	Folsamkamraterna	4.51.58
4172	David Quinn	Malmö	4.52.36
4173	Steven Linton	Nora	4.51.12
4217	Jason Barry Grice	Lund	4.48.35
4230	Bo Gullberg	Vellinge	4.55.36
4239	Jan Hellgren	Vi som springer	4.55.26
4247	Martin Dinall	Malmö	4.51.24
4273	Mårten Carlsson	Malmö	4.58.03
4332	Mikkel Österlund	Skövde	4.58.27
4338	Patrik Johansson	Hjärup	4.56.13
4358	Leif Andersson	Vi som springer	5.03.26
4416	Johan Rydberg	Sala	5.00.58
4442	Jan Brågård	IFK Helsingborg	5.09.51
4460	Pär Gramming	Malmö	5.17.46
4481	Jörgen Sellberg	Bjärred	5.20.55
4508	Patrik Sjöberg	Malmö	5.20.00
4538	Hasse Ursfält	Urshult	5.37.04

Kvinnor

1	Anne-Mette Aagaard	Danmark	2.42.18
2	Ewa Fliegert	Danmark	2.53.42
3	Vibeke Hansen	Danmark	2.56.24

Svenska deltagare

47	Majvi Wijk	Trelleborg	3.28.28
137	Gertrud Wede	Bjärred	3.43.41
160	Louise White	Heleneholms IF	3.47.06
204	C Andersson Skog	Olofström	3.52.03
478	Monica Sävefors	Vellinge	4.13.24
486	Gunnel Plahn	Landskrona	4.19.05
493	Pia von Lingelsheim	Höllviken	4.19.13
649	Britta Siekamnn	Lomma	4.36.38
728	Anette Larsen	Lund	4.39.50
833	Anna-Lena Berg	Järfälla	4.55.17
836	Ingrid Gullberg	Vellinge	4.55.36
911	Silene Ling	Malmö	5.08.38
921	Christel Persson	Lund	5.13.28
923	Janne Sander	Oxie	5.13.30
968	Berit Lundström	Köpingsvik	5.30.22
975	Agneta Berlin	Helsingborg	5.39.22
980	Silvana Balcanovic	Lund	5.44.42

Wien Marathon 2004-05-16

Österrike

Män

1	Samson Kandie	Kenya	2.08.35
2	Raymond Kipkoech	Kenya	2.10.45
3	Luis Jesus	Portugal	2.11.24

Svenska deltagare (totalplacering)

220	Rolf Fendrich	x	2.58.59
563	Niklas Grip	Lulekamraterna	3.13.28
851	Pedro Maltez	x	3.22.46
2121	Fredrik Stenberg	Lidingö	3.46.17
2850	Niklas Gustafsson	x	3.57.42
3293	Ted Bojarzyn	Vaxholm	3.59.53
5497	Jon-Håkan Jannerling	Ale 90 IK	4.51.54

Kvinnor

1	Rosaria Console	Italien	2.29.22
2	Lidia Simon	Rumänien	2.30.40
3	Sonja Oberem	Tyskland	2.30.58

Svenska deltagare (totalplacering)

2720	Monika Slusarczyk	x	3.54.55
3356	Julia Forslin	IK Akele	4.03.48

Totalt fullföljande: 5911

Natursti Marathon 2004-05-20

Silkesborg, Danmark

Män

1	Franz Bjerregård	Danmark	2.48.30
2	Robert Andresen	Danmark	2.59.54
3	Thor Thorsen	Danmark	3.00.17

Svensk deltagare

31	Bengt Petersson	Malmö	3.40.10

Kvinnor

1	Susanne Faurschou	Danmark	3.09.06

Antal fullföljande: 97

Hadeland Marathon 2004-05-22

Vestre Gran, Norge

Män

1	Dan Jacobsen	Norge	3.02.52
2	Ole-Tom Amlien	Norge	3.10.32
3	Rune Fossheim	Norge	3.21.22

Svenska deltagare

19	Dan Jarl	Håfreströms IF	3.47.40
27	Lennart Skoog	Stenungsunds OK	4.07.46

Antal fullföljande: 43

Det norske fjellmaraton 2004-06-05

Beitostölen, Norge

Män

1	1M40	Kirsten Aaby	Norge	2.42.57
2	1M30	Helge Hafsås	Norge	2.47.26
3	2M30	Jan Halland	Norge	2.54.14

Svenska deltagare

20	6M45	Marek Perlinski	Jalles TC Umeå	3.23.35
39	5M50	Torbjörn Karlsson	Arvika LK	3.37.16
x	16M50	Lars Bonnedahl	NCC IF	4.33.35

Kvinnor

1	1K45	Å Sandberg Hovden	Norge	3.37.50
2	2K45	Lise Lithun	Norge	3.54.15
3	1K50	Marit Kristiansen	Norge	3.56.57

Antal fullföljande: 111

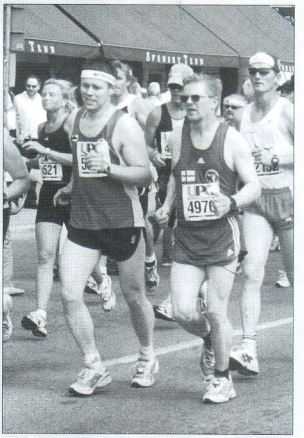
Stockholm Marathon 2004-06-05

Män: (nettotider)

1	Joseph Riri	Kenya	2.16.12
2	Mostapha Errebah	Italien	2.16.34
3	Aleksey Sokolov	Ryssland	2.18.17
4	Aleksey Veselov	Ryssland	2.19.07
5	My Tahar Echchadli	Marocko	2.20.51
6	Alfred Schemveta	Hässelby	2.21.55
7	Patrik Gustafson	Brittatorps TK	2.24.45
8	Ivo Zigadlo	Lettland	2.24.45
9	Peter Koskenkorva	Hässelby SK	2.26.50
10	Jonas Larm	Hässelby SK	2.29.17
11	Kristoffer Österlund	IFK Umeå	2.32.55
12	Nick Barrable	Spårvägens FK	2.33.47
13	Fredrik Svanfeldt	Hässelby SK	2.35.09

Medlemmar i Sv Marathonsällskapet (-2000)

14	Reima Hartikainen	IFK Skövde	2.36.27
22	Carl-Johan Olofsgård	Hässelby SK	2.38.50
29	Robert Ögren	Skillingaryds FK	2.41.12
38	Per Åsberg	Rånäs 4H	2.43.20
39	Johan Sand	Flemingbergs SK	2.43.21
45	Roger Helmersson	IFK Skövde	2.44.06
46	Richard Kingstad	Team Runners W.	2.44.23
72	Rickard Andersson	Skillingaryds FK	2.48.36
87	Uhlie Evertsson	Boo IF	2.50.19
89	Hans Dahlén	Fredrikshofs FIF	2.50.24
93	Stefan Ulmestähl	Team Blekinge	2.50.52
109	Martin Gidewall	IFK Tumba	2.52.30
126	Nils A Torstensson	Hultsfreds LK	2.53.51
135	Tor Almgren	SEB IF	2.54.34
140	Henrik Olsson	Täby Blås	2.54.47
156	Thomas Malmgren	Flemingbergs SK	2.55.32
160	Per Hammaräng Grip	Skillingaryds FK	2.55.55
170	Magnus Bergh	Heleneholms IF	2.56.40
179	Per-Håkan Persson	IF Göta	2.57.01
182	Patrik Karlsson	Team Skavsåret IF	2.57.18
188	Tommy Sjöström	Vi som springer	2.57.38



196	Fredrik Lundström	Luleå LDK	2.57.52
211	Aron Kjellgren	Vattudalens LDK	2.58.29
254	Jesper Lindgren	IFK Sala	3.00.55
300	Dag Wassdahl	Hammerdals IF	3.03.49
306	Patrik Norberg	A4 IF Östersund	3.04.05
314	Krister Jonsson	IFK Strängnäs	3.04.28
318	Lars Jakobsson	Flemingsbergs SK	3.04.36
330	Björn Suneson	Majornas IK	3.04.57
331	Krister Hällgren	SPIF Triathlon	3.04.59
342	Stig Burén	Ericsson IK	3.05.43
349	Bengt Olofsson	Östhamnmar FI	3.06.06
359	Mats Liljegren	Nordstiernan	3.06.23
404	Johan Olausson	Team Skavsåret IF	3.08.11
419	Anders Persson	GF Idrott Landskr.	3.09.25
428	Sylve Björkman	SK Glid	3.09.38
446	Åke Larsson	Skellefteå IF	3.10.43
451	Lars-Åke Engdahl	GF Idrott	3.10.55
472	Elon Lindwall	Skellefteå IF	3.11.33
481	Anders Hult	Skarpnäcks OL	3.11.45
560	Mats Zetterlund	Vattudalens LDK	3.14.04
606	Håkan Palling	Turebergs FK	3.15.53

642	Kenneth Jonsson	Heleneholms IF	3.16.44
643	Jonas Håkansson	Kyrkhults SK	3.16.45
657	Benny Östlund	Lusterbo LK	3.17.11
735	L-G Olausson	Team Blekinge	3.19.07
742	Hasse I Nilsson	Ryssbergets IK	3.19.16
757	Birger Karlsson	Vattudalens LDK	3.19.33
766	Jonas Lennestål	IFK Sala	3.19.44
769	Göran Mårtensson	Täby LLK	3.19.47
777	Ove Martinsson	Vänersborgs AIK	3.19.56
780	Mikael Bergqvist	Växjö LK	3.20.04
790	Sten Axelsson	Vilsta IK	3.20.26
861	Christer Svantesson	Vi som springer	3.21.57
872	Hans Jonsson	Borlänge LK	3.22.14
894	Petr Simacek	Södertörns FF	3.22.48
974	Rolf Svanold	Piteå IF	3.24.28
1015	Leif Högberg	Mälarö SOK	3.25.04
1018	Kenny Wilhelmsson	Örebro AIK	3.25.07
1028	Peter Månsson	Växjö LK	3.25.16
1035	Göran Önnerby	Anderstorps OK	3.25.31
1041	Roger Andersson	IFK Sala	3.25.37
1046	Robert Rydén	Trångsvikens IF	3.25.55
1112	Bengt Göransson	Falu IK	3.27.06
1125	Jörgen Larsson	IFK Västerås	3.27.18
1158	Bengt Hermansson	Medåkers IF	3.27.41
1175	Ola Bäckström	Ludvika FFI	3.27.54
1179	Christer Högberg	IF Göta	3.27.56
1316	Sven-Erik Åkerman	FK Snapphanarna	3.29.49
1319	Lars-Erik Larsson	Alfta-Ösa OK	3.29.53
1362	Börje Carlsson	LF Bank	3.30.30
1413	Bo H Gustafson	Örebro AIK	3.31.23
1419	Erik Hamrén	Killingi AIF	3.31.32
1427	Lars Andersson	Storådalens SK	3.31.42
1465	Leif Stening	Jalles TC Umeå	3.32.20
1502	Christer Gidewall	IFK Tumba	3.32.59
1507	Lars Hansson	Hemlingby LK	3.33.10
1541	Anders Brask	Fredrikshofs FIF	3.33.42
1586	Stig Åsberg	IFK Nyland	3.34.23
1594	Michael Leitner	Enköping	3.34.34
1603	Tord Blücher	Storådalens SK	3.34.41
1620	Lennart Adolfsson	Anderstorps OK	3.34.52
1626	Gunnar Bergmark	Växjö LK	3.34.54
1643	Björn Furhoff	IFK Skövde	3.35.07
1735	Krister Jakobsson	Hemlingby LK	3.36.24
1798	Lars Persson	IF Vulcanus	3.37.22
1824	Tony Hedlund	Luleå LDK	3.37.40
1839	Anders Andersson	SBIF Farsta	3.37.48
1844	Jan Paraniak	IFK Strängnäs	3.37.50
1850	Kjell Krans	Iggesunds SK	3.37.53
1866	Lars-Erik Boqvist	SLK Oxelösund	3.38.03
1888	Hugo Liss	Storådalens SK	3.38.20
1936	Esko Hindikka	IFK Strängnäs	3.38.53
1992	Per-Olov Nordin	Söderhamns IF	3.39.30

Kvinnor:

1	Rita Jeptoo Sitienei	Kenya	2.35.14
2	S Ponomarenko	Ryssland	2.42.05
3	Angelinah Sephooa	Sydafrika	2.45.56
4	Alevtina Naomova	Ryssland	2.49.59
5	Susanne Johansson	Hässelby SK	2.50.30
6	Ulrica Janemon	Hässelby SK	2.51.43
7	Ingmarie Nilsson	Hässelby SK	2.58.09
8	Kajsa Friström	Fredrikshofs FIF	3.01.54
9	Camilla Johansson	Hässelby SK	3.03.54
10	Annika Kihlström	Solvikingarna	3.04.44

Medlemmar i Sv. Marathonsällskapet (-1000)

8	Kajsa Friström	Fredrikshofs FIF	3.01.54
11	Anneli Södergårds	Hultsfreds LK	3.08.17
17	Jenny Jansson	Kattisavans IIF	3.13.35
23	Agneta Jonsson	Team Skavsåret IF	3.15.20
50	Cecilia Petersson	FK Studenterna	3.25.40
75	Mariann Hamberg	Mälarö SOK	3.29.44
77	Meta Steinbach	Team Blekinge	3.30.17
108	Marie Nilsson	Skillingaryds FK	3.35.23
138	Anette Kroon	Laholms IF	3.39.17
153	Ann Erlandsson	Växjö LK	3.40.14
217	Viktoria Johnsson	Stranda LK	3.46.26
270	Ingegerd Öhberg	Jalles TC Umeå	3.49.50
282	Susanne Johansson	Växjö LK	3.50.35
296	Barbro Nilsson	Göteborg	3.51.16
469	L Källq.-Andersson	Reebok	3.58.53
524	Maj Hedberg	Fredrikshofs FIF	4.02.21
579	Anna-Lena Hällgren	Bålinge IF	4.05.10
589	Susanne Nyberger	SPIF	4.05.44
634	Annie Hedlund	Duvbo IK	4.08.23
719	Monica Stavern	Örebro AIK	4.12.24
752	Ylva Rangne	Fredrikshofs FIF	4.13.13
929	Sisko Ala-Uotila	Fredrikshofs FIF	4.20.19
986	Monika Udd	Örebro AIK	4.22.08

Antal fullföljande: 12 692

Veteranklasser i Stockholm Marathon 2004

Medlemmar i Svenska Marathonsällskapet

Kvinnor

K40

3	Anneli Södergårds	Hultsfreds LK	3.08.17
11	Cecilia Petersson	FK Studenterna	3.25.40
88	L Källq. Andersson	Reebok	3.58.53

K45

3	Agneta Jonsson	Team Skavsåret IF	3.15.47
12	Kerstin Sandh	Växjö LK	3.38.43
71	Annie Hedlund	Duvbo IK	4.08.23
78	Monica Stavem	Örebro AIK	4.12.24
84	Ylva Rangne	Fredrikshofs FIF	4.13.13
111	Sisko Ala-Uotila	Fredrikshofs FIF	4.20.19
158	Kristine Berglund	Jalles TC	4.35.09

K50

9	Mariann Hamberg	Mälarö SOK	3.29.44
82	Kerstin Andersson	Team Skavsåret IF	4.29.44
170	Berit Lundström	IFK Borgholm	5.13.57

K55

6	Barbro Nilsson	Göteborg	3.51.16
15	Susanne Nyberger	SPIF	4.05.44
34	Monika Udd	Örebro AIK	4.22.08
41	Inger Knutsson	Lenhovda IF	4.24.33
45	Lena Lundin	Team Skavsåret IF	4.29.58
59	Solweig Sjöö	Knivsta	4.42.59
81	Gunvor Jonsson	Barsele SK	5.00.04
99	Astrid Häger	Nynäshamns SK	5.21.32

K60

3	Ingegerd Öhberg	Jalles TC	3.49.50
5	Maj Hedberg	Fredrikshofs FIF	4.02.21
11	Sonja Hansson	Marieby GIF	4.35.00
13	Eina Roxström	IFK Strängnäs	4.39.17
16	Elisabeth Vesterlund	Trycksakskonsult	4.43.01
20	Gunilla Franzén	IFK Strängnäs	4.47.02
21	Monika Simson	Täby LLK	4.49.36
25	Birgitta Nordlund	Alingsås	4.53.34
42	Gunilla Wallin	Fredrikshofs FIF	5.29.43
43	Aina Törncrantz	Tingsryd	5.30.38

Män

M40

2	Reima Hartikainen	IFK Skövde	2.36.27
16	Uhlie Evertsson	Boo IF	2.50.19
24	Tor Almgren	SEB IF	2.54.34
35	Patrik Karlsson	Team Skavsåret IF	2.57.18
36	Tommy Sjöström	Vi som springer	2.57.38
94	Lars-Åke Engdahl	GF Idrott	3.10.55
130	Kenneth Jonsson	Heleneholms IF	3.16.44
154	Jonas Lennestål	IFK Sala	3.19.44
155	Mikael Bergqvist	Växjö LK	3.20.04

M45

10	N-A Torstensson	Hultsfreds LK	2.53.51
14	Thomas Malmgren	Flemingsbergs SK	2.55.32
15	P Hammaräng Grip	Skillingaryds FK	2.55.55
20	Per-Håkan Persson	IF Göta	2.57.01
26	Aron Kjellgren	Vattudalens LDK	2.58.29
34	Dag Wassdahl	Hammerdals IF	3.03.49
45	Johan Olausson	Team Skavsåret IF	3.08.11
49	Sylve Björkman	SK Glid	3.09.38
88	Mats Hagberg	STFI	3.17.46
96	Hasse I Nilsson	Ryssbergets IK	3.19.16
135	Kenny Wilhelmsson	Örebro AIK	3.25.07
137	Roger Andersson	IFK Sala	3.25.37
155	Christer Högberg	IF Göta	3.27.56
193	Lars Andersson	Storådalens SK	3.31.42
217	Michael Leitner	Enköping	3.34.34

M50

1	C-J Olofsgård	Hässelby SK	2.38.50
4	Stefan Ulmestål	Team Blekinge	2.50.52
18	Stig Burén	Ericsson IK	3.05.43
26	Anders Hult	Skarpnäcks OL	3.11.45
44	Benny Östlund	Lustebo LK	3.17.11
56	L-G Olausson	Team Blekinge	3.19.07
59	Göran Mårtensson	Täby LLK	3.19.47
60	Ove Martinsson	Vänersborgs AIK	3.19.56
63	Sten Axelsson	Vilsta IK	3.20.26
71	Hans Jonsson	Borlänge LK	3.22.14
117	Erik Hamrén	Killingi AIF	3.31.32
121	Leif Stening	Jalles TC	3.32.20
122	Carl-Erik Härmälä	Östhammars FI	3.32.39
149	Krister Jakobsson	Hemlingby LK	3.36.24
162	Jan Paraniak	IFK Strängnäs	3.37.50

M55

3	Magnus Bergh	Heleneholms IF	2.56.40
8	Lars Jakobsson	Flemingsbergs SK	3.04.36
9	Björn Suneson	Majornas IK	3.04.57
10	Bengt Olofsson	Östhammar FI	3.06.06
17	Mats Zetterlund	Vattudalens LDK	3.14.04
20	Håkan Palling	Turebergs FK	3.15.53
26	Birger Karlsson	Vattudalens LDK	3.19.33
35	Göran Önnerby	Anderstorps OK	3.25.31
54	Bo H Gustafson	Örebro AIK	3.31.23
56	Christer Gidewall	IFK Tumba	3.32.59
57	Lars Hansson	Hemlingby LK	3.33.10
72	Kjell Krans	Iggesunds SK	3.37.53
73	Lars-Erik Boqvist	SLK Oxelösund	3.38.03
79	Esko Hindikka	IFK Strängnäs	3.38.53
83	Per-Olov Nordin	Söderhamns IF	3.39.30
91	Jack Larsson	Vilsta IK	3.40.09
94	Leif Franzén	IFK Strängnäs	3.40.56

M60

10	Leif Högberg	Mälarö SOK	3.25.04
13	Jörgen Larsson	IFK Västerås	3.27.18
15	Sven-Erik Åkerman	FK Snapphanarna	3.29.49
16	Lars-Erik Larsson	Alfta-Ösa OK	3.29.53
17	Börje Carlsson	LF Bank	3.30.30
24	Hugo Liss	Storådalens SK	3.38.20
30	Sten Odenblad	Fredrikshofs FIF	3.41.34
33	Lars Idhult	Jalles TC	3.42.55
44	K-J Lundström	Åland	3.45.29
49	Roger Pistol	Hallstahammars SK	3.47.04
53	Sture Wahlqvist	Iggesunds SK	3.48.15
56	Åke Ödmark	Flemingbergs SK	3.49.27
57	Lars Vinger	Östhammars FI	3.49.50
60	Göte Ivarsson	Tibro AIK	3.50.40
63	Ingvar Fransson	Växjö Norra IF	3.50.48
64	Göran Ericsson	Boo IF	3.50.50
73	Ulf Gustavsson	Vilsta IK	3.52.29
81	Martin Pedersen	Laholms IF	3.55.08

Antal fullföljande: 12 692

Spitsbergen Marathon 2004-06-12

Svalbard, Norge

Män

1	Ross Wakelin	Norge	3.04.31
2	Philipp Schaudy	Österrike	3.22.36
3	Björn Terje Aass	Norge	3.22.59
4	Roland Guss	Tyskland	3.25.09

Svenska deltagare

5	1M50	Curt Sandberg	Arlanda-Märsta SK	3.31.40
6	1M55	Ulf Ring	Arlanda-Märsta SK	3.32.46
17	1M65	Göte Ivarsson	Tibro AIK	4.00.21
20	1M60	Gert Harryson	Åkulla SK	4.13.00

Kvinnor

1	Boukje Klaver	Nederländerna	3.21.30
2	Anja Saarinen	Finland	3.32.26
3	Vera Nystad	Norge	3.45.23

Antal fullföljande: 36

Edinburgh Marathon 2004-06-13

Skottland

Män

1	John Mutai	Kenya	2.21.45
2	Erick Kiplagat	Kenya	2.21.55
3	Thomas Abyu	Etiopien	2.23.04

Svenska deltagare

31	Johan Sand	Flemingbergs SK	2.58.30
266	Jan Paraniak	IFK Strängnäs	3.33.25
1771	Henrik Hallkvist	IFK Strängnäs	4.41.19

Kvinnor

1	Valentina Poltvaska	Ukraina	2.47.24
2	Tanith Maxwell	Sydafrika	2.48.42
3	Joanna Gront	Polen	2.54.45

Svenska deltagare

2083	Barbro Paraniak	IFK Strängnäs	4.56.25

Antal fullföljande:2845

Comrades Marathon 89 km 2004-06-16

Durban – Pietermaritzburg (up run) Sydafrika

Män

1	Vladimir Kotov	Sydafrika	5.31.22
2	Jaroslav Janicki	Polen	5.34.17
3	Oleg Kharitonov	Ryssland	5.39.08

Svensk deltagare

229	Ulf Andersson	Sverige	7.05.23

Kvinnor

1	Elena Nurgalieva	Ryssland	6.11.15
2	Marina Bychkova	Ryssland	6.14.13
3	Tarwa Mentoor	Sydafrika	6.18.23

Midnight Sun Marathon 2004-06-19

Tromsö, Norge

Män

1	Knut Aalien	Norge	2.27.48
2	Said Regragui	Hässelby SK	2.30.48
3	Gudmund Höst	Norge	2.30.56

Övriga svenska deltagare

68	12M40 Mats A Ransgård	Solvikingarna	3.34.07
71	7M50 Curt Sandberg	Arlanda M. SK	3.35.07

Kvinnor

1	Sharon Broadwell	Norge	2.59.55
2	Birgitta Pedersen	Norge	3.20.19
3	Elena Porta	Italien	3.20.31

Svensk deltagare

44	17K30 Ann Ransgård	Solvikingarna	5.24.09

Totalt fullföljande: 232

24-timmarsloppet 2004-06-19-20

Trollhättan

Män			km
1	Reima Hartikainen	IFK Skövde	221,117
2	Andreas Falk	Försvarsmakten	201,362
3	Per Gunnar Alfheim	Norge	196,405
4	Otto Elmgart	Enskede	194,085
5	Frederica Hernandez	Solvikingarna	191,770
6	Hugo Liss	Storådalens SK	177,369
7	Bo Pelander	Club Z Södertälje	171,955
8	Thomas Kabuss	Tysklland	170,044
9	Ivan Bretan	Stockholm	169,855
10	Rolf E Johansson	Västerviks OK	162,920
11	Roger Andersson	IFK Sala	154,838
11	Trond Sjåvik	Norge	154,838
13	Tord Blücher	Storådalens SK	154,100
14	Jan Lundell	OK Grane	153,318
15	Lennart Bengtsson	Solvikingarna	151,981
15	Jan Krantz	Solvikingarna	151,981
17	Jonas Lennestål	IFK Sala	150,451
18	Christian Ritella	Sundbyberg	148,052
19	Ulf Lännerberg	Kristinehamn	145,975
20	Johan Eskilsson	T Hempel Jönköp.	142,202
21	Valdemar Andersson	IF Spartacus	140,984
22	Sune Hjalmarsson	Uddevalla SK	140,536
23	Frank Brodin	Solvikingarna	139,825
24	Mats Malmström	Växjö LK	135,591
25	Mattias Bramstång	Halmstad Garn. IF	133,151
26	Eric Persson	Öckerö Triathlon	132,127
27	Lars Andersson	Storådalens SK	129,167
28	Hans Nyberg	Ale 90 IK	127,451
29	Magne Christiansen	Norge	127,107
30	Geir Frykholm	Norge	126,548
31	Mats Hammerin	Borlänge LK	122,336
32	Marnix Schussler	Sunne LK	122,136
33	Bertil Palmqvist	Bälinge IF	121,557
34	Andreas Larsson	Team Power	120,234
34	Anders Hempel	T Hempel Jönköp.	120,234
36	Ingemar Johansson	Vi som springer	112,619
37	Peter Johansson	P10 IF	110,636
38	Stig Söderström	Kvarnsveden GolF	109,921
39	Lasse Hansson	Högby IF	106,353
40	Gösta Johansson	Fredrikshofs FIF	105,800
41	Roland Karlsson	SKF IF	105,719
42	Sylve Björkman	OK Grane	101,517
43	Stefan Olsson	Sko-Dej Avesta	71,3
44	Tomas Olsson	Sko-Dej Avesta	36,8
Kvinnor			
1	Torill Fonn Hartikainen	IFK Skövde FI	172,817
2	Clarinda Larsson	T Hempel Jönköp.	160,074
3	Brita Malmström	Växjö LK	121,831
4	Annika Sandström	Sunne LK	83,036
5	Cecilia Petersson	FK Studenterna	81,370
6	Tanja Schussler	Sunne LK	79,875
7	Inger Arvidsson	Sunne LK	78,436
100 km			
1	Mikael Tengros	Volvo IF	10.51.08
2	Hans Jochens	Solvikingarna	13.16.37

Soteleden Äventyrsmarathon 2004-06-20

Bovallstrand

Män			
1	Thure Kjaer	Danmark	4.11.00
2	Per Ericsson	Trollhättans IF	4.12.07
3	Anders Davidsson	IK Wilske	4.20.20
4	Jonas Håkansson	Kyrkhults SK	4.26.19
5	Conny Karlsson	Vänersborgs AIK	4.26.20
6	Christian Håkansson	Kyrkhults SK	4.30.55
7	Thomas Ljung	OK Kullingshof	4.40.00
8	Per-Eric Malmqvist	FK Studenterna	4.56.34
9	Martin Engelin	Uddevalla SF	4.57.45
10	Tommy Avekvist	OK Skogsvargarna	4.58.30
11	Daniel Sanchez	Gbg Guiderna	5.29.46
12	Stefan Höög	Laxå OK	5.54.30
13	Torbjörn Karlsson	Arvika LK	6.02.45
14	Jonas Gunnarsson	Göteborg	6.12.28
15	Benny Karlsson	Skene	6.12.40
16	Glenn Edvardsson	Göteborg	6.32.02
17	Fredrik Toss	Ytterby	7.57.18
17	Tomas Toss	Ytterby	7.57.18
19	Nicki Horsh	Sävedalens AIS	11.50.00
19	Dan Junkers	Sävedalens AIS	11.50.00

Totalt fullföljande: 20

Nordmarka Skogsmarathon 2004-06-26

Oslo, Norge

Män

1	Tommy Torgersen	Norge	2.47.10
2	Jan Hoel	Norge	2.49.03
3	Lars Bjarna Reed	Norge	2.50.34

Svenska deltagare

4	Sune Brändholm	Sälens IF	2.56.48
22	Ove Jonsson	Kisa SK	3.14.19
101	Torbjörn Karlsson	Arvika LK	3.41.42
102	Tommy Oskarsson	Vi som springer	3.41.56
103	Svein Bjerkesmoen	Bromma	3.42.35
117	Stefan Bryngelsson	Töcksfors IF	3.46.52
117	Johnny Ringsby	Töcksfors IF	3.46.52
166	Anders Emilsson	Sälens IF	4.00.17
178	Lennart Skoog	Stenungsunds OK	4.05.37
199	Martin Eriksson	Sälens IF	4.14.59
207	Jan Lundell	OK Grane	4.19.32
252	Jan-Erik Ullström	Vi som springer	4.42.49
271	Jan Brågård	Göteborg	6.08.12
274	Hans Orsing	IFK Helsingborg	6.53.05

Kvinnor

1	Gry Wilhelmsen	Norge	3.11.48

Totalt fullföljande: 325

North Sea Beach Marathon 2004-06-27

Vejers, Danmark

Män

1	Jens Henrik Jensen	Danmark	2.36.46
2	Jan Thomsen	Danmark	2.56.49
3	Frank Bjerregård	Danmark	3.00.36

Svenska deltagare

40M40	Mårten Tengvald	Skanör	4.16.44
31M50	Sven Bartel	Löddeköping	4.29.04
35M50	Kenneth Åkesson	Södra Sandby	4.31.58
16M60	KG Nyström	Vi som springer	5.43.24

Lapland Ultra 2004-07-02—03

Adak

100 km

Män

1	Henry Wehder	Tyskland	8.26.28
2	Kenny Wallström	Skellefteå AIK	9.05.10
3	Eiolf Eivindsen	Norge	9.12.14
4	Birger Karlsson	Vattudalens LDK	9.19.51
5	Mikael Andersson	Järpen	9.43.38

Allehanda förfriskningar serverades vid Äventyrsmaran.

6	Marek Perlinski	Jalles TC Umeå	9.51.56
7	Jonas Håkansson	Kyrkhults SK	9.59.28
8	Kjell-Ove Skoglund	Strands IF	10.07.07
9	Helge Brauchmann	Tyskland	10.53.00
10	Rain Vellerind	Estland	11.07.36
11	Bengt Göransson	Falu IK	11.11.30
12	Aron Kjellgren	Vattudalens LDK	11.20.14
13	Erolf Wiitala	Finland	11.21.43
14	Niklas Olofsson	Öbacka LK	11.54.51
15	Kenny Wilhelmsson	Örebro AIK	12.22.26
16	Ola Wik	Östersund	12.47.45
17	Toshio Ohmori	Japan	12.53.08
18	Kristian Palm	Landvetter	12.55.01
19	Bertil Palmqvist	Bälinge IF	13.21.24
20	Stefan Granbäck	Nordingrå SK	13.21.24
21	Pekka Lehtisola	Finland	13.33.00
22	Markco Artico	Luxemburg	13.46.45
23	Thomas Karlsson	IK Fjällvinden	13.48.02
24	Ingo Beyersdorff	AC Alstermo	14.12.11
25	Stig Söderström	Kvarnsveden GoIF	14.15.54
26	Edor Sandström	Malå	14.23.12
27	Alrik Lundström	Slagnäs IF	14.37.49
28	Nicolaus Oberle	Tyskland	15.16.24
29	Anders Thunberg	Mariehems Ultra	16.11.10
30	Karl Pettersson	Stockholm	16.41.10
31	Lennart Gagrielsson	Umeå	18.19.36
32	Anders Pettersson	Palmieras	21.17.10

Kvinnor

1	Riitta Koski	Finland	13.33.00
2	Karin Beyersdorff	Kexholmens FK	14.12.11
3	Bettina Wolf	Tyskland	16.29.03

81,6 km

1	Timo Marjonmäki	Finland	10.46.27
2	Margit Söderberg	Vännäsby	18.19.25
3	Irene Åberg	Umeå	18.19.26

63,9 km

1	Nicklas Karlsson	Sundsvall	7.48.30
2	Andreas Larsson	Jönköping	7.48.30
3	Martin Larsson	Flemingbergs SK	8.10.50
4	Peter Mild	Göteborg	8.43.50
5	Mats Larsson	Forshaga	9.36.52

Marathon

Män

1	Mats Zetterlund	Vattudalens LDK	3.10.50
2	Mattias Marklund	Göteborg	3.46.20
3	Tomas Jakobsson	Hedberg	4.22.07
4	Kunibert Schmitz	Tyskland	4.27.38
5	Göran Carlsson	Fredriksberg	4.56.22
6	Per-Olof Sjöberg	Sorsele	5.06.20
7	Stig Asp	Adak	5.14.46
8	Lars Forsberg	Spölands IF	6.09.56
9	Juha Niemiaho	Finland	7.36.33

Kvinnor

1	Laila Wallström	Skellefteå	4.17.42
2	Riitta Niemiaho	Finland	7.36.31
3	Marja-Liisa Volama	Finland	7.36.32

SVENSKA MARATHON-SÄLLSKAPET

Jölster Marathon 2004-07-03

Norge

Män

1	1M35	Helge Hafsås	Norge	2.31,52
2	1M23	Espen Stueland		2.40.00
3	2M35	Jan Halland	Norge	2.47.36

Svensk deltagare

6	1M40	Reima Hartikainen	IFK Skövde	2.54.39

Kvinnor

1	1K45	Lise Lithun	Norge	3.41.27
2	2K45	Louisa Miechielsen	Belgien	3.54.06
3	1K35	Torill Fonn Hartikainen	IFK Skövde	3.58.24

Totalt fullföljande: 52

Kustmaran 2004-07-03

Team Blekinge, Kristianopel

Män

1	1M50	Stefan Ulmeståhl	Team Blekinge	2.51.21
2	1M35	T Letterkrantz	Team Blekinge	2.56.07
3	1M40	Patrik Karlsson	Team Skavsår. IF	2.57.11
4	1Mot	Johan Larsson	Vegan Runners	3.09.30
5	2M35	Tommy Hagberg	Växjö LK	3.15.16
6	2Mot	Anders Liif	Norrköping	3.18.00
7	1M45	Göran Karlsson	Team Blekinge	3.20.40
8	2M40	Soini Välitalo	Gränums IF	3.23.03
9	2M50	Ted Trygvesson	IF Göta	3.28.40
10	3M35	Chris Nyroos	Team Blekinge	3.30.15
11	3M40	Eddy Hultgren	Team Blekinge	3.30.26
12	1M60	Frank Brodin	Solvikingarna	3.30.48
13	4M40	S-M Magnusson	Ronneby	3.31.21
14	3M50	Torbjörn Karlsson	Arvika LK	3.32.17
15	1M55	Nils-Olof Nilsson	Team Blekinge	3.33.01
16	2M55	Leif Franzén	IFK Strängnäs	3.35.29
17	4M35	Krister Karlsson	Växjö LK	3.39.21
18	3Mot	Hans Pandeya	IFK Studenterna	3.39.25
19	2M60	Martin Pedersen	Laholms IF	3.42.16
20	3M60	Kjell Hägestad	IFK Borgholm	3.46.37
21	1M65	L Hjalmarsson	Lidköpings IS	3.50.17
22	4Mot	Mikael Larsson	Tetrapak	3.52.13
23	5M35	Peter Johansson	Stranda LK	3.53.18
24	2M55	Lennart Skoog	Stenungs. OK	3.53.57
25	5Mot	Ingvar Andersson	Karlshamn	4.03.21
26	3M55	B-Å Svensson	Team Blekinge	4.04.25
27	5M40	Lennart Olsson	Laholms IF	4.05.29
28	4M60	Håkan Sjöö	Växjö LK	4.14.04
29	5M60	Kjell Åke Åkesson	Växjö LK	4.24.57
30	2M65	Bo-Inge Åkerlund	Vi som springer	4.31.17
31	6Mot	John Holthuis	Tarkett Fritid	4.34.51
32	7Mot	Lasse Håkansson	Team Blekinge	4.37.31
33	8Mot	Christer Ståhlgren	Team Blekinge	4.37.44
34	3M65	Stig Gleisner	Vi som springer	4.53.04
35	4M65	KG Nyström	Vi som springer	4.56.21

Kvinnor

1	1K23	Sophie Nilsson	Team Blekinge	3.21.51
2	2K23	Jennie Karlsson	Hultsfred LK	3.32.08
3	1K45	Kerstin Sandh	Växjö LK	3.35.56
4	1K40	S Johansson	Växjö LK	3.49.16
5	1K35	Viktoria Jonsson	Stranda LK	3.54.23
6	1K55	Inger Knutsson	Lenhovda IF	4.19.02
7	1K60	Gunilla Franzén	IFK Strängnäs	4.48.18

Totalt fullföljande: 42

Paavo Nurmi Marathon 2004-07-04

Åbo, Finland

Män

1	Petri Saavalainen	Finland	2.24.22
2	Jaakko Kero	Finland	2.27.05
3	Wille Keihänen	Finland	2.31.36

Svenska deltagare

115	Kjell Kvarfordt	Fredrikshofs FIF	3.33.23
358	Christer Mattisson	Uppsala LK	4.28.27
477	Leif Eriksson	Uppsala LK	5.48.25

Totalt fullföljande: 601

Tallin Marathon 2004-07-10

Estland

Män

1	1M35	Viatseslav Koselev	Estland	2.31.02
2	1M23	Jaroslav Mushinski	Moldavien	2.32.07
3	2M35	Toomas Tarm	Estland	2.39.05

Svenska deltagare

48	11M40	Staffan Lundblad	Sundsvalls FI	3.39.53
69	2M60	Göran Ericsson	Boo IF	3.51.24
75	17M40	Marcuz Vickeus	Connex	3.59.11

Totalt fullföljande: 115

Wörschach 24-timmarslopp 2003-07-20

Österrike

Män

1	1M45	Ewald Eder	Österrike	267,4275 km
2	1M40	Günter Klammer	Österrike	264,9018 km
3	2M45	Josef Wagner	Österrike	230,0463 km

Svensk deltagare

26	1M65	Bertil Järläker	Linköping	168,2984 km

Kvinnor

1	1K35	Edit Berces	Ungern	237,6454 km
2	1K50	Irina Reoutovitch	Ryssland	231,5763 km
3	2K35	Erika Sörös	Ungern	190,7453 km

Antal fullföljande:162

Ölands Marathon 2004-07-24

Högby IF

Män

1	Jan Tore Paulsen	Norge	2.48.32
1	Gjermund Sörstad	Norge	2.48.32
3	Sören Forsberg	Örebro	2.56.00
4	Anders Karnfält	FK Studenterna	2.57.34
5	Jonas Håkansson	Kyrkhults SK	3.05.34
6	Jarmo Juhola	Finland	3.06.31
7	Per Åke Roswall	Högby IF	3.08.31
8	Åge Nielsen	Ale 90 IK	3.09.36
9	Inge Blomberg	Örebro	3.11.53
10	C Håkansson	Kyrkhults SK	3.16.30
11	Tommy Hagberg	Växjö LK	3.16.30
12	Soini Välitalo	Gränums IF	3.17.22
13	Mikael Suni	Kalmar	3.18.35
14	Fredrik Johansson	Kalmar	3.22.16
15	Hugo Liss	Storådalens SK	3.23.43
16	Jouko Myyryläinen	Götlunda IF	3.27.43
17	Peter Reiler	Rejlers IF	3.27.13
18	Anders Gidlund	Ericsson IK	3.28.25
19	Peter Månsson	Växjö LK	3.28.58
20	Roger Backman	Svinstadsjöns IF	3.29.35
21	Tony Zetterström	Mälilla Mörlunda SK	3.31.38
22	Leif Franzén	IFK Strängnäs	3.36.21
23	Bo Sundström	Kalmar	3.37.51
24	Sandy Bengtsson	Oskarhamns SK	3.37.47
25	Rainer Niska	Wärnamo SK	3.38.19
26	Kjell Hågestad	IFK Borgholm	3.43.20
27	Jörgen Stavervik	Misterhults AIF	3.45.48
28	Markus Andersson	Högby IF	3.52.42
29	Cehå Sennerstig	Eslöv	3.54.14
30	Lennart Skoog	Stenungsunds OK	3.55.48
31	Ingvar Andersson	Karlshamn	4.04.56
32	Mårten Anduri	Göteborgs JK	4.07.18
33	Anders Pettersson	Hörlösa	4.08.01
34	Håkan Sjöö	Växjö LK	4.08.22
35	Martin Zetterberg	Västerås	4.09.48
36	Christer Svensson	Växjö LK	4.10.04
37	Ove Engman	Elvans IF	4.11.39
38	Ingo Beyersdorff	Kexholms SK	4.13.14
39	B-Å Svensson	Team Blekinge LF	4.14.51
40	Hans Nyberg	Ale 90 IK	4.16.20
41	Strandkvist	FK Åsen	4.19.03
42	Jan Halldén	IF Saab	4.19.22
43	Göran Ingebrand	Vattudalens LDK	4.25.01
44	Bo-Inge Åkerlund	Kastlösa GoIF	4.30.51
45	Åke Bengtsson	Elmhults SC	4.36.03
46	Claes Lindeberg	Hägersten	4.37.50
47	Kjell-Åke Åkesson	Växjö LK	4.39.31
48	Lars Håkansson	Kallinge	4.57.13
49	Christer Stålgren	Listerby	5.00.20
50	J-H Jannerling	Ale 90 IK	5.16.47
51	Conny Andersson	Villastad GIF	5.16.50

Kvinnor

1	Jenny Notfjäll	Sävedalens AIK	3.29.46
2	Jenny Karlsson	Hultsfreds LK	3.33.22
3	Lillemor Högerås	IF Start	3.46.20
4	Tina Karlsson	Storådalens SK	3.50.37
5	Viktoria Johnsson	Stranda LK	3.51.09
6	Karin Beyersdorff	Kexholms SK	4.22.00
7	Gunilla Franzén	IFK Strängnäs	4.37.50

Totalt fullföljande: 58

Östergarn Marathon 2004-07-24

Östergarns IK

Män

1	1M23	C Schwartzler	FK Studenterna	2.38.25
2	2M23	Olof Thunegård	Roma IF	2.40.40
3	1M40	Martti Mustonen	Rånäs 4H	2.44.10
4	2M40	Reima Hartikainen	IFK Skövde FI	2.46.22
5	3M40	Patrik Karlsson	Team Skavs. IF	2.57.50
6	3M23	Hannes Hedvall	Stockholm	3.00.21
7	4M23	Cr Campbell	USA	3.00.55
8	5M23	Pierre Jönsson	Älmhults SK	3.04.28
9	6M23	Mats Liljegren	Nordstjernan	3.05.32
10	7M23	O Lidmark Eriksson	Stockholm	3.08.05
11	4M40	Mats Brunnstedt	IBM	3.14.41
12	8M23	Georg Hällstorp	Varberg	3.17.07
13	5M40	Lennart Lundahl	SEB	3.19.33
14	9M23	Niklas Björklund	IK Heros	3.23.44
15	10M23	Henrik Reintz	Bromma	3.25.32
16	6M40	Leif Julin	Team Skavs. IF	3.25.39
17	1M50	Bernt Hedlund	Friskis & Svettis	3.28.34
18	2M50	Ted Tryggvesson	IF Göta	3.29.00
19	11M23	Jakob Skott	FK Studenterna	3.29.18
20	3M50	Tore Johansson	Södermalm	3.30.48
21	4M50	Jan Paraniak	IFK Strängnäs	3.36.44
22	12M23	Mårten Eidmann	IFK Österåker	3.43.02
23	7M40	Patrik Östberg	Proffice	3.44.19
24	5M50	Hans Lingenhult	IK Akele	3.44.25
25	13M23	Per Engström	Södertälje BTK	3.46.40
26	14M23	Georg Spalding	Lostboys	3.49.51
27	15M23	Anders Mebius	Vattudalens LDK	3.50.37
28	8M40	Bo Edenfjäll	Täby	3.52.19
29	9M40	Eric Persson	Öckerö Triathlon	3.53.17
30	6M50	L-G Persson	Fredrikshofs FIF	3.54.09
31	16M23	Stefan Medbom	IK Tjelvar	3.55.10
32	7M50	Henrik Espersen	Danmark	3.55.18
33	8M50	Gunnar Sejlitz	Sweco IF	4.00.54
34	10M40	Jörgen Johansson	Eklanda	4.01.02
35	9M50	Jan Röhdin	IFK Strängnäs	4.01.51
36	10M50	Lars Agnezon	Kungälv	4.02.29
37	11M40	Sven Molin	Uppsala LK	4.03.42
38	1M60	Jan Söderbom	Fredrikshofs FIF	4.07.41
39	11M50	Tommy Lindgren	Laisvalls SK	4.07.47
40	12M50	Staffan Johansson	Uppsala	4.08.47
41	12M40	L-G Berggren	Team Skavs. IF	4.10.08
42	17M23	Jonas Lorensson	Kummelnäs	4.11.07
43	13M40	Christian Brant	LB Karriär	4.12.26
44	2M60	P-O Hvitfeldt	IFK Mora	4.16.47
45	3M60	Anders Hidefjäll	Västerås FI	4.18.31
46	18M23	Mikael Jacobs	SWECO Knatarna	4.19.16
47	19M23	Tommie Lindblom	Huddinge BMK	4.20.19
48	20M23	Per Mattsson	Norrtälje	4.20.47
49	14M40	Stefan Jonsson	Visby	4.23.32
50	13M50	Kent Olofsson	Sundbybergs IK	4.26.10
51	21M23	Janne Nyberg	Upplands Väsby	4.27.08
52	22M23	Peter Lembke	Fakta Bokbinderi	4.28.43
53	4M60	Lennart Hurtig	Herräng	4.29,18
54	5M60	Stig Hellström	Fredrikshofs FIF	4.30.30
55	23M23	Roger Lantz	Pilkrog	4.34.49
56	24M23	Jonas Lundmark	Piteå CK	4.35.34
57	14M50	Åke Lindgren	Laisvalls SK	4.36.51
58	15M40	Mats Englund	P18 IK	4.47.42
59	6M60	Bo Pelander	Scania IF	4.57.38
60	7M60	St-Å Rosendahl	Akzo-Nobel IF	5.15.07
61	15M50	H-I Lindskow	Hargs BK Runners	5.26.31
62	8M60	Leif Eriksson	Uppsala LK	5.53.01

Kvinnor

1	1K40	Agneta Jonsson	Team Skavs. IF	3.16.45
2	1K23	T Fonn Hartikainen	IFK Skövde FI	3.52.49
3	2K23	Åsa Hällstorp	Varberg	3.56.11
4	3K23	M Codelia Ros	Upplands Väsby	4.05.23
5	4K23	Gunilla Mårsäter	Uppsala	4.07.23
6	2K40	Ylva Rangne	Fredrikshofs FIF	4.15.41
7	1K60	Birgitta Jarring	Täby LLK	4.26.48
8	3K40	Lena Olofsson	SK Bjärven	4.45.46
9	4K40	Barbro Paraniak	IFK Strängnäs	4.46.15
10	5K40	Camilla Persson	Helsingborg	4.50.31
11	6K40	Ulla Lembke	Fakta Bokbinderi	5.38.06
12	1K50	Birgitta Welander	Fredrikshofs FIF	8.06.46
12	5K23	Mia Malmberg	Visby	8.06.46

Totalt fullföljande: 75

Cédric Schwartzler "grillar" Olof Thunegård vid 32 km. *Foto: Marathon.se*

En till synes mycket glad Lars-Gunnar Persson strax efter start. vid Östergarn Marathon. *Foto: Marathon.se*

JAN TERNHAG

HÖGBERGSGATAN 46, 5 TR
11826 STOCKHOLM

B

SVERIGE
PORTO BETALT

Avsändare:
Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 STOCKHOLM

ETT MARATONLOPP I VARJE LANDSDEL

Vi vill påminna om denna tävling, där Du erhåller diplom för (minst) ett fullföljt maratonlopp i varje landsdel, Norrland, Svealand och Götaland under 2004. Det är också en intern tävling för våra medlemmar, där vi gör en sammanställning av medlemmarnas tre bästa maratonresultat, ett i resp. landsdel.
Vad beträffar Norrland så har, när detta läses men inte när det skrives, Höga Kusten Marathon avgjorts och endast två möjligheter återstår, Vattudalsmaran och Umemaran.

Tyvärr har trots påstötning ännu ingen resultatlista från Killingi erhållits, och enbart baserat på resultaten från maratonpasseringen vid Adak Ultra kan vi konstatera att endast fem medlemmar hittills sprungit i alla våra tre landsdelar. Ställningen är den att **Jonas Håkansson** leder på totaltiden 9.50.17 före **Bengt Göransson** 11.30.27 och **Stig Söderström** 12.14.27 medan damklassen leds av **Karin Beyersdorff** 14.03.18.

Fortsättningsvis är jag tacksam om Du som har fullföljt maratonlopp i Norrland, Svealand och Götaland under 2004 meddelar Dina resultat till mig per mail: jan.berit.lind@hem.utfors.se eller via vår postbox Box 218, 101 24 Stockholm.

LYCKA TILL!

Jan Lind

Bussresor

Vi kommer att försöka genomföra bussresor till
Karlstad den 18/9
Kvarnsveden den 6/11
Men för att detta skall kunna genomföras behöver vi bli minst 25 personer.
Är du intresserad hör av dig till mig med ett enkelt e-mail.
per-arne.allensten@chello.se
eller på telefon 08-580 306 14
eller per post, Trålargränd 14, 175 55 Järfälla.

MARATHON.SE

Löparnas plats på Internet
– direktanmälan till de stora loppen – träningsråd
– nyheter – idrottsmarknad – forum – butiker

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