

Marathon

LÖPAREN



Årg. 37 Nr 192 Oktober 4/2004



**Karlstad
Marathon**

sid 12

Marathonlöparen

Box 218, 101 24 Stockholm
Utgiven av Svenska Marathonällskapet,
Postgö: 82607-3
Hemsida: www.marathon.se/marathonallskapet

Ansvarig utgivare: Per-Arne Allensten
e-post: pa.allensten@chello.se

Chefredaktör: Jan Lind
e-post: jan.bert.lind@hem.utor.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 Marathonällskapets styrelse
Ordförande/Revisionsvarig:
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.bert.lind@hem.utor.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.se

Kontakombudsansvarig:
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 Marathonällskapets distriktombud

Blekinge: Bengt-Åke Svensson, 0455-507 66

Bohuslän-Dal: Leif Skogland, 0531-104 48

Dalarna: Hans Jonsson, 0243-873 13

Gotland: Björn Jungnellus, 0498-27 23 17

Gästrikland: Kenneth Zettergren, 026-68 75 01

Göteborg: Frank Brodin, 031-795 21 43

Halland: Börje Mattsson, 0430-711 34

Hälsingland: Leif Danielsson, 0650-224 12

Jämtland-Härjedalen: Mats Zetterlund, 0670-122 88

Norrbotten: Leif Strömback, 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 Kalkonen, 054-54 73 23

Västmanland: Roger Pistol, 0220-146 97

INNEHÅLL



12

Karlstad Marathon

Vikande Medlemsantal.	4
Landskronamarans förste segrare åter på startlinjen.	5
Ett maratonlopp i varje landsdel.	8
Sensationell maratondebut av 22-åriga Anna Rahm.	9
Vår stora medlemsenkät 2003.	16
Vad skall marathonlöparen innehålla?	17
Medaljörer och samtliga svenska maratondeltagare i OS 1896-2004 (del 6).	18
Resultat	20

RÄTTELSE:

Vi beklagar att vi missat dessa båda medlemmar i resultatlistan för Stockholm Marathon i Marathonlöparen 3/2004.

K45: 65. Pia Larsson, IK Dran 4.03.43 (552 totalt)
K60: 6. Anna Lena Hällgren, Bälinge IF 4.05.10 (579 totalt)

Utgivningsplan 2004:

Nummer	Utgivningsdag	Manusstopp
5	10 december	17 november

Omslagsbild: Reima Hartikainen (95) och Roger Helmersson (254) i täten efter 8 km. Bakom skymtar segraren Johan Eriksson. Foto: Jan Lind.



Så har då sommaren med dess tävlingar avslutats, det har varit en mängd stora och små maratontävlingar där våra medlemmar har deltagit. Många har också varit utomlands och tävlat, vår kassör Robert har bl.a. sprungit på kinesiska muren och efter att ha sett videobilder därifrån kan man fråga sig hur någon överhuvudtaget orkar springa där.

För egen del har det inte blivit så mycket denna sommar på grund av skador och händelser inom familjen, men som många säger "men nästa år då så"...

Ett bekymmer som alltid finns när vi i styrelsen träffas är det vikande medlemsantalet. Vi gjorde en stor och välarrangerad värvningskampanj med utdelandet av nästan 3000 broschyrer under Stockholm Marathon. Resultatet blev att vi fick mindre än 10 nya medlemmar! Något drastiskt måste göras och därför kallar vi till extra årsmöte den 12 november. Se särskild artikel.

Men skam den som ger sig – vi ses den 12 nov.

Med hälsningar

PA
PA

Kallelse till extra årsmöte

för Svenska Marathonsällskapet den 12 november 2004
Piperska Muren, Stockholm kl. 18.00

Detta extra årsmöte kommer att behandla två olika saker.

Fördjupat samarbete med Runner World

Omorganisation av kontaktombuden

Vid mötet kommer det att erbjudas någon typ av förtäring vilket gör att vi gärna vill få en förhandsanmälan. Detta kan ske antingen per post till Svenska Marathonsällskapet, Box 218 10124 Stockholm eller per e-mail svenska.marathonsallskapet@chello.se

Välkommen önskar
styrelsen

Vikande medlemsantal

De senaste åren har vi märkt vikande siffror vad gäller medlemsantalet i Marathonsällskapet. Vi har försökt utröna vad detta kan bero på. Vi gjorde en stor satsning i samband med Stockholm marathon där vi under två dagar delade ut nästan 3000 broschyrer. Det resulterade i att vi fick mindre än 10 nya medlemmar! Detta är skrämmande för utvecklingen av Sällskapet. Tittar man sedan på åldersfördelningen så är bara 15% av våra manliga medlemmar under 45 år och 16% bland damerna. I denna åldersgruppering är många aktiva vilket gör att vi har en stor konkurrens av olika idrottsföreningar.

Under den tid som Marathonlöparen, vilket är vårt viktigaste organ, var en del i tidningen Springtime hade vi ett medlemsantal på över 3000 personer vilket var en imponerad siffra. Nu har tidningen Runners World med Nils Lodin tagit en intressant kontakt med oss i styrelsen med en allvarlig propå om ett nytt stort samarbete. Detta samarbete skulle i korthet innebära att Marathonlöparen ingår

med 8-sidor fyrfärg i 5 nummer av Runners World. Vidare kommer det att finnas möjlighet att köpa de mellanliggande fem numren. (RW utkommer med 10 nr per år). För många kan detta bli en förtjänst eftersom, många med mig, har bäge tidningarna.

Detta i sin tur är en så stor fråga att styrelsen inte själv varken vill eller kan avgöra detta. Därför kallar vi till

extra årsmöte den 12 november på Piperska Muren i Stockholm. (se separat annons)

Under tiden använd hemsidan och skriv vad du tycker om förslaget och om du har några erfarenheter från det förra samarbetet.

P A Allensten
ordförande

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.

Löparnas plats på Internet

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



MARATHON.SE

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

Landskronamarans förste segrare åter på startlinjen

Landskrona Marathon jubilerade den 29 augusti i år. Vädret var soligt med en temperatur, som på eftermiddagen smög sig över tjugo grader, men den ofta omtalade sjöbrisen gav enligt deltagarna en härlig svalka åt löparna. Loppet genomfördes för 25:e gången och noterbart är att det första årets segrare Magnus Bergh, som den 10 maj 1980 hade tiden 2.32.28, åter stod på startlinjen.

Totalt startade 62 löpare, varav fem kvinnor, på marathonsträckan. Loppet utgjorde i år DM för Skåne för såväl seniorer som veteraner. Hela 24 deltagare, varav samtliga fem kvinnliga löpare, var efteranmälda och fick därför inte, även om tillhörde en skånsk förening, springa om DM-medaljer. I början utkristalliserade sig en tåduo bestående av Jonas Bengtsson och Anders Persson från GF Idrott. Dessa blev upphunna efter 15 km och passerade av gruppen Lars Andén och Magnus Bergh från Helenholms IF, Magnus Lindén, Ystad IF och Lars-Åke Engdahl, GF Idrott. Anders Persson tvingades sedan bryta efter tre mil på grund av skada. Efter 25

km ryckte Lars Andén ifrån de övriga och sju kilometer före mål drabbades Lars-Åke Engdahl av håll och tvingades släppa kontakten med Magnus Bergh och Magnus Lindén. Lars Andén, tävlande i seniorklassen, blev förste man över mållinjen med tiden 2.52.57 följt av den gamle elitlöparen Magnus Bergh, klass M55. Magnus fick tiden 2.59.26. Trea blev Magnus Lindén i klass M45 med tiden 2.59.40. De båda GF Idrott-löparna Lars-Åke Engdahl, M 40 och Jonas Bengtsson i seniorklassen blev fyra respektive femma. De båda senaste årens vinnare Thomas Persson från Björnstorps IF, som gått skadad en stor del av sommaren, fick i år nöja sig med en sjundeplats. Bästa kvinna

blev Jessica Olsson, Helenholms IF, tävlande i seniorklassen. Jessica placerade sig på 18 plats totalt med tiden 3.30.27 och var 26 minuter före tvåan bland kvinnorna Pia Larsson, IK Dran.

GF Idrotts marathonlöpare fick bra utdelning i loppet genom tre DM-titlar till fyra startande. Eftersom totalsegraren Lars Andén var efteranmäld knep Jonas Bengtsson titeln i seniorklassen med tiden 3.03.48.

Björn Videfors tog DM-titeln i klass M 60 med 3.31.06. Snabbast av Idrottarna var emellertid Lars-Åke Engdahl, som segrade i klass M40 och avverkade de 42,195 kilometrarna på utmärkta 3.00.12 d.v.s. tolv förargliga sekunder över tre timmar. 

Svenska maratonlopp 2004

(inkl Åland)

Datum

31 okt. Mariehamn, Åland
6 nov.* Kvarnsveden, Borlänge
11 dec.* Bovallstrand, Bohuslän

Tel. kansli

+35818-19170
0243-232244

Tel. bostad

+35818-19177
0523-51143

Kontaktperson

Allan Korpi
Kansliet
Ivar Fjeldbo

Övrig information

Vändpunktsbana
Tre varv, Vintermaran
Fem varv

Arrangör

IF Åland
Kvarnsvedens FIK
IK Granit

*Dessa lopp ger rabatt med 30-50,- för Sällskapets medlemmar.

Scandinavian Training Camp



ett träningsläger
för alla

Boka nu!

Scandinavian
**TRAINING
CAMP**

Nu är bokningen igång!

Intresset för vårt träningsläger är stort och bokningen är i full gång. Helt klart är att veckorna runt påsk kommer att ta slut snabbt och det gäller att boka snarast om påsken är den tid du vill åka.

Under lägrets alla veckor kommer grundutbudet att vara detsamma. Du ska fritt kunna välja vecka och ändå känna dig säker på att du får träna det du vill och på den nivå du önskar.

Under samtliga veckor kommer dock speciella teman finnas vilket gör att fler utövare inom temats ram finns på plats. **Grundutbudet är dock detsamma hela tiden!**

I nedanstående tabell finner du vilka speciella teman som gäller för de olika veckorna. En mer detaljerad beskrivning av respektive tema finner du på vår hemsida www.springtime.se.

Självklart sätter även träningsledarna sin prägel på

veckornas innehåll. Totalt kommer ett 40-tal ledare att vara verksamma under de tolv träningsveckorna. Några av de mer kända ledarna som kommer att åka ned är:

Anders Szalkai	Vecka 9-12 & Vecka 16-19
Rune Larsson	Vecka 11-15
Helene Willix	Vecka 12-15
Evy Palm	Vecka 16-18
Magdalena Forsberg	Vecka 16-18
Ann Fredriksen	Vecka 12-13

Obs! Preliminära veckor.

Den slutgiltiga ledarstaben presenteras allt eftersom den blir klar på www.springtime.se

Vecka Datum	7 12-19/2	8 19-26/2	9 26/2-5/3	10 5-12/3	11 12-19/3	12 19-26/3	13 26/3-2/4	14 2-9/4	15 9-16/4	16 16-23/4	17 23-30/4	18 30/4-7/5	19 7-17/5
Löpning													
Aerobics/Jympa													
Walking/Stavgång													
Cirkelträning/Styrka													
Stretch													
Golf													
Golfstyrka/Stretch													
Kost och näringslära													
Träningslära													
Kids Club													
Inför Stockholm Marathon													
Tjejmilen veckor													
Runner's World													
Orientering													
Veteran EM													
Ungdomsgolf													

Vi reserverar oss för eventuella ändringar.

**Eventuellt nya temaveckor annonseras på www.springtime.se
Observera att grundutbudet är detsamma alla veckor!**

ETT MARATONLOPP I VARJE LANDSDEL

Denna "tävling" har tillkommit för att stimulera till ökat intresse för att tävla över landsdelsgränserna, framförallt i Norrland. De som vill vara säkra på att deras resultat skall komma med ombedes maila till min adress jan.berit.lind@hem.utfors.se eller skicka ett kort eller brev till vår postbox (adress – se sid.2).

Nedanstående lista är preliminär, eftersom jag inte har tid att detaljgranska alla resultatlistor och endast fått skriftligt besked från Torbjörn Karlsson och Göran Önnerby.

Namn	Norrland	Svealand	Götaland	Totaltid
Herrar:				
1. Jonas Håkansson	3.42.18	3.08.12	2.59.47	9.50.17
2. Torbjörn Karlsson	3.33.11	3.19.24	3.24.15	10.16.50
3. Jan Paraniak	3.22.21	3.33.55	3.36.44	10.33.00
4. Göran Önnerby	3.39.42	3.25.31	3.28.02	10.33.15
5. Bengt Göransson	4.02.09	3.23.59	3.45.53	11.12.01
6. Lars-Göran Berggren	3.44.06	3.37.34	4.10.08	11.31.48
7. Lars-Gunnar Persson	4.06.26	4.04.08	3.54.09	12.04.43
8. Stig Söderström	4.44.33	3.42.49	3.47.05	12.14.27
9. Ingo Beyersdorff	5.07.51	4.13.14	4.36.41	13.57.46
Damer:				
1. Ylva Rangne	4.33.44	4.10.58	4.15.41	13.00.23
2. Karin Beyersdorff	5.07.50	4.22.00	4.24.11	13.54.01
3. Barbro Paraniak	4.57.01	4.42.48	4.46.15	14.26.04

Observera att endast resultat uppnådda 2004 får tillgodoräknas!

När detta skrives återstår följande maratonlopp:

Norrland: Umemaran

Svealand: Västerås Marathon, Vintermaraton i Kvarnsveden samt
Sörmland Ultra (50 km).

Götaland: Göteborg Marathon, Växjö Marathon och Lucialoppet i Bovallstrand.

Missa inte dessa möjligheter att komma med på listan resp. förbättra Dina resultat!

Jan Lind

SENSATIONELL MARATONDEBUT AV 22-ÅRIGA ANNA RAHM

*Rånäs 4H duktiga långdistanstjej **Anna Rahm** svarade för en verklig skräll, när hon vid **Berlin Marathon** i söndags sprang på **2.37.32** i sin debut på sträckan och placerade sig som totaltia i damklassen.*

Detta var svenskt årsbästa med drygt fem minuter och distriktsrekord för Uppland med 20 minuter. Tiden tål att jämföras med klubbkamraterna Martti Mustonen och Per Åsberg, som vid veteran-SM i Karlstad helgen innan noterade 2.38.38 resp. 2.38.53. Några veckor tidigare kom Anna tvåa på SM i halvmaraton med tiden 1.14.58.

F.ö. noteras från Berlin att **Jennie Åkerberg** nådde en 15:e placering på

2.44.50 och i herrklassen sprang **Cedic Schwartzler** för första gången under 2.30. **Fredrik Svanfeldt** sprang i mål på 2.33.14 och **Anders Soovik** på 2.34.34.

Av våra medlemmar noterar vi förmodade personrekord för **Patrik Karlsson**, 2.47.16, och **Johan Olausson**, 2.59.08, båda från Team Skavsåret.

comeback med 3.03, men båda har tidigare sprungit dryga 20 minuter snabbare.

66-åriga **Gunilla Mårtenssons** 3.58 är också värd all beundran.

Se vidare resultatlistan med 292 fullföljande svenska löpare.



Intressant på damsidan är tvillingarna **Maria** och **Anita Anderssons**

Styrelsen har beslutat att regelbundet skicka nyhetsbrev via e-mail för att på detta sätt förbättra kontakten mellan styrelsen och medlemmarna. Vill Du ha detta nyhetsbrev så skicka in din e-post adr till vår medlemssekreterare på följande e-post adress, jan.ternhag@home.se / Styrelsen



Kvarnsvedens FIK inbjuder



till
Vintermarathon och Vintervarvet (14 km)

Lördagen den 6 november 2004

Start Vintermarathon kl 11.00 , Vintervarvet kl 11.20

VINTERMARATHON

Tävlingsklasser: Öppna endast för medlemmar i friidrottsklubbar anslutna till Svenska Friidrottsförbundet eller annat lands friidrottsförbund.

M, M35, M40, M45, M50, M55, M60, M65, M70.

K K35, K40 K45, K50, K55 K60, K65, K70.

Motion: Män motion, kvinnor motion. Maxtid 5 timmar

Lagtävling: 5-mannalag.

Vintervarvet har endast en klass: Motion.

Omklädnings och

Nummerlappsutdelning: Kvarnsvedens IP.

Start och mål: Kvarnsvedens IP.

Banan: Lättlöp 3-varvsbana (vintervarvet ett varv 14 km) i naturskönt område längs Dalälven. Kontrollmätt av godkänd bannmätare (Gösta Ekström).

Priser: Minnesmedalj till alla som fullföljer maratonloppet. Hederspriser till de främsta i tävlingsklasserna. Utlottning av priser i motionsklasserna.

Anmälan: Göres på postens inbetalningskort pg nr 14 83 63-5. Ange namn, adress, födelseår, klubb, klass. Kan även göras via vår hemsida WWW.KFIK.ORG

Anmälningsavgift för VINTERMARATHON 180 kr

Anmälningsavgift för VINTERVARVET 90kr Medlemmar i Svenska

Marathonsällskapet erhåller 30 kr rabatt på Vintermarathon och betalar 150 kronor.

Sista anmälningsdag Fredag 29 oktober 2004.

Efteranmälan: Efteranmälan kan göras per telefon 0243-23 89 80 vardagar kl 8.00-16.00 t.o.m. den 4 november. Efteranmälan kan även göras på tävlingsdagen (vid nummerlapps utdelningen) fram till kl 10.00. Till förhöjd avgift: Vintermarathon..... 250 kr
Vintervarvet.....120 kr

Logi: Stugor med hög standard och förmånliga priser finns att hyra på Mellsta Camping inom gångavstånd från start och mål. Grupplagi på hårt underlag 50 kr/natt. Stugor och grupp logi beställs på telefon 0243-23 22 44.

Upplysningar: Kvarnsvedens Golf:s kansli tel. 0243-23 22 44 eller 23 89 80

Övrigt: Vintermarathon arrangeras på uppdrag av SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPET

FAKTA KARLSTAD MARATHON:

Med sina 297 anmälda löpare, 255 startande och 230 i mål är årets Karlstad Marathon det näst största maratonloppet i landet.

Tävlingsledare: Stefan Olsson / Roger Pettersson (Roger har egna erfarenheter av att springa maraton med 2.42 som bästa tid)

Banmätare: Kauko Kaikkonen (Sällskapets distriktsombud i Värmland)

Banchefer / Banläggare: Torbjörn Wahlström / Stefan Lungström



Bosse Dahlström erhåller Sällskapets statyett för 50 fullföljda maratonlopp.
Foto: Ove Alfredsson

TRE FRÅGOR TILL STEFAN OLSSON:

Varför körde man inte den korta slingan på 2195 meter innan man sprang de fyra 10-kilometersvarven? Nu blev det ju strul mot slutet.

Helt och hållet vår ovana och okunskap. Några löpare sa det efter loppet och då var det förstås helt givet. Pengen trillade ned för sent

Varför använde man sig inte av åldersbeteckningar på ryggen på löparna som brukligt är? Många löpare blev mycket upprörda över detta.

Jag kollade tidigt med Veterankommittén som ansåg det onödigt, räckte i terräng och på bana. När jag efter loppet på nätet äntligen hittade arrangörsstatuter så står det ju mycket tydligt att det skall vara åldersbeteckningar. Personligen har jag dock svårt att förstå upprördheten. Ingen hade väl sprungit fortare eller speciellt annorlunda om dessa lappar funnits, eller



Glada miner när Stefan Olsson mottar Sällskapets förtjänststandar av Jan Paraniak.
Foto: Ove Alfredsson

Du har tydligen fått en fin utmärkelse som idrottsledare just nu i veckan. Berätta!

Gamle Färjestadsordf. Kjell Glennert gick tyvärr bort för fyra år sedan. I hans namn har FBK instiftat ett Ledarstipendium som tillfaller någon idrottsledare varje år. Ulf Karlsson fick det för två år sedan. Det är inte något officiellt Årets idrottsledare, men icke förty är jag förstås stolt och glad.

Som avslutning tillägger Stefan att det borde finnas en central "utbildning" just för maratonarrangörer, som är något helt annat en motionslopp på 10 km eller en halvmara. Han vill också att jag skall framföra följande: Vi gladdes mycket åt att flera karlstadsbor och värmlänningar tog chansen att göra debut på hemmaplan. Något som förhoppningsvis gagnar Sällskapets verksamhet i förlängningen.

KARLSTAD MARATHON

*Strålände sol, perfekta arrangemang och
lättlöppt bansträckning – så var förvänt-
ningarna inför Karlstad Marathon,
tillika årets veteran-SM!*

Text och foto: Jan Lind



Bland löparna i starten märks bl.a. Tord Blucher (216), Bertil Palmqvist i gul tröja, Anette Kroon (218), Kari Leppälä (220), Göran Önerby (205), Kjell Svensson (194) och Torill Fonn Hartikainen (96).

Tyvärr blev det inte riktigt så. Solen i Kallsta lyste med sin frånvaro, idel regnmoln på himlen under början av loppet och ytterligare mörka moln i form av många felspringningar, troligen både medvetna och omedvetna. Däremot var bansträckningen som väntat helt perfekt, utmärkt markerad med snitslar och banderoller, dock kanske med alltför många tvära kurvor.

Detta erfordrar många funktionärer, även om banan är väl markerad, och det var här det verkligen brast. På flera ställen utefter banan var löparna tvungna att fråga publiken om vägen! Nog borde en välmeriterad arrangör som IF Göta klara detta på ett bättre sätt!

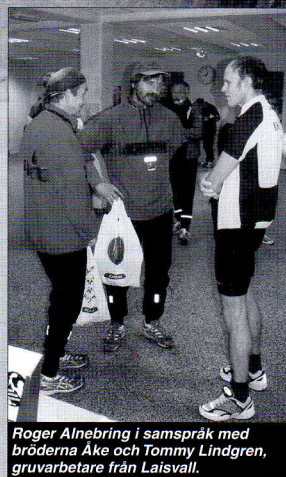
Vädret kan man givetvis inte lasta arrangörsföreningen för – ren otur!

Molnen skingrades dock och regnet upphörde efter en dryg halvtimmes löpning och temperaturen steg till behagliga 14 grader. Eftersom banan är nästan helt utan höjdskillnader var förhållandena ändå perfekta för att göra bra tider, om man var uppmärksam på markeringarna förstås, och många personliga rekord sattes också.

En som satte personrekord med hela



Damsegrarinnan **Anette Eriksson** uppvaktad av **Christer Thunander** (245) och **Conny Persson** (170).



Roger Alnebring i samtal med bröderna **Åke** och **Tommy Lindgren**, gruvarbetare från **Laisvall**.

sex minuter var segraren **Johan Eriksson** från Kopparberg, som ohotad sprang i mål på 2.33.39. I mål var han mycket lycklig och berättade att det var det största loppet han vunnit. Annars var det duon från IFK Skövde, **Reima Hartikainen** och **Roger Helmersson** som tog ledningen med Johan en bit efter på tredje plats, men vid 11-12 km kom han ikapp. Roger var riktigt på alerten och ökade far-

ten och Johan hängde med och det uppstod en liten lucka till Reima, som dock höll tredjeplatsen före en klunga med fem man med Rånäsdunen **Martti Mustonen** och **Per Åsberg**, hemmalöparen **Leif Sjöström**, som bröt loppet på tredje varvet, **Martin Gidewall** och norrmannen **Espen Stueland**. Tyvärr fick sedan Reima magknip vid 24 km och var tvungen att besöka toalett, vilket gjorde att

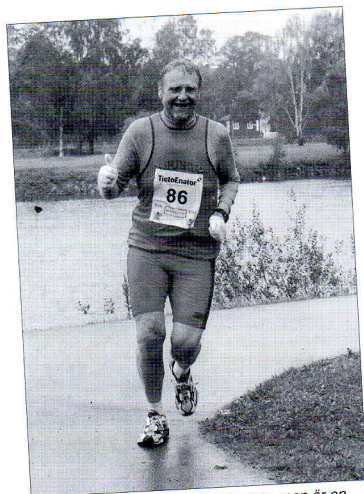
han förlorade ca: a minuten, enligt egen utsägo. Efter detta ökade han farten och hann ikapp Roger vid 38 km och de båda låg då ca 55 sek. före Martti Mustonen. Då hände det som inte får hända – Strax före varvningen vid 40 km, stod en man och vinkade in honom på den "extra" slingan och det tog en stund innan Reima upptäckte att det var fel. Under tiden hade förutom Roger även Martti och Per passerat



Johan Eriksson, loppets suverän, öppnade relativt lugnt.



Bengt Olovsson, segrare i M 55, här tillsammans med Per-Åke Jordansson (225).



Bosse Holm tillhör inte storfråsarna, men är en trogen gäst på våra maratonbanor, och får vara med på bild denna gång.



"Klasskamraterna" i M 40, Mats Ekström (253) och Stefan Nilsson (152) strax före varningen vid 20 km. Mats tog sedan sin Mats ur skolan.

40-kilometersmarkeringen. Johan sprang som sagt i mål som överlägsen segrare, medan Roger höll undan för anstormningen bakifrån och passerade mållinjen som andre man, 42 resp. 57 sek. före de båda Rånäslöparna. När Reima kom i mål som femma hade han sprungit drygt 600 meter för långt och skulle alltså ha behållit sin andraplats med god marginal, om han inte råkat ut för nämnda missöde. I samråd med inblandade löpare och Sällskapets representant, undertecknad, tilldömdes Reima segern i M40-klassen

före Martti och en andraplats totalt, eftersom han beräknades ha förlorat c:a 2.20 på sin felspringning. När jag senare pratar med Reima vill han ge en eloge till Martti, som direkt sagt: - Du, Reima är den rättmätige segaren i M40. Han säger också att det är första gången han sprungit fel och att han normalt tittar på skyltar och snitslar, men om det står någon och visar vägen, så litar han givetvis på dessa människor.

Hur gick det då, klass för klass, i veteran-SM?

M 35:

Åt totalsegraren Johan Eriksson fanns ingenting att göra, men Roger Helmersson gjorde ett kanonlopp med nytt personrekord liksom bronsmannen Per Åsberg. Carl-Magnus Berglund och Martin Bruneskog presterade utmärkta tider och placerade sig bland de åtta främsta to-talet.

M 40:

Matti Mustonen kom först till målet, men Reima Hartikainen dömdes som segrar, eftersom han blivit



29 km avverkade för Rånäsduon Martti Mustonen (264) och Per Åsberg (263).

visad fel väg och förlorat uppskattningsvis 2.20 på detta. Tredjemannen **David Cooper** var nästan 11 minuter efter Martti, men med en tid under 2.50 i alla fall.

M 45:

Thomas Malmgren, som vann resan till Karlstad i vår värvningskampanj, satsade hårt på att vinna och visst gjorde han det, åtta minuter före tvåan **Christer Gustavsson**. **Anders Bagge**, för mig tidigare okänd, **Dag Nilsson** och **Per-Håkan Persson** lyckades också komma under tretimmarsgränsen.

M 50:

Här saknades elitlöpare som Carl-Johan Olofsgård och Stefan Ulmeståhl, men 2.53 var en alldeles utmärkt segertid för **Jörgen Thorsell**, som blev medlem i Sällskapet direkt efter loppet. En kvart senare kom tvåan **Juoka Mourujärvi**, även han nybliven medlem.

M 55:

Tre av de väntade favoriterna, Magnus Bergh, Lars Jakobsson och Björn Suneson kom inte till start, vilket bäddade för fjolårssegraren **Bengt Olofsson**, som genom årens lopp erövrat ganska många medaljer i veteran-SM.

Tvåan **Mats Zetterlund**, tog dock in dryga minuten på sista varvet och höll undan för **Olle Rundberg**.

M 60:

Fjolårssegraren **Hugo Liss** fick se sig slagen av f.d. Solvikingen **Jan-Åke Lundberg**, men klarade andra-platsen med bred marginal till **Martin Pedersen**.

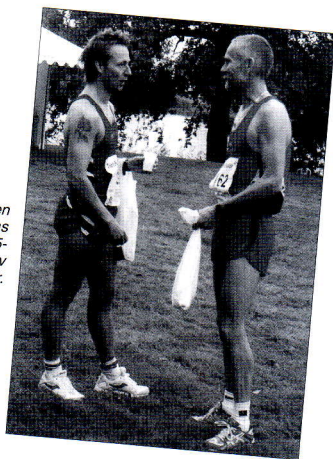
M 65:

Som väntat en klar seger för favoriten **Jörgen Larsson**, men "gamle" hemmalöparen **Evert Moberg** överraskade med att besegra **Göte Ivarsson**.



Med ett leende på läpparna jagar Robert Frykstedt (73) hemmalöparen Per-Håkan Persson (234). Båda klarade elegant tretimmarsgränsen.

Thomas Malmgren (till höger) gratuleras till segern i M45-klassen av en av sina konkurrenter.



M 70:

En överraskande seger för **Erik Andersson**, även för tvåan **Kjell Linder**, som inte visste om att han hade en "klasskamrat" minuten före sig.

M 75+:

Visst blir man imponerad av 81-årige **Sven Ol-Märs**, även om han nu hade drygt 16 minuter sämre tid än i Stockholm. Lycka till med Dina ambitioner att komma under fem timmar!

Kvinnor K 35 - K 65:

P.g.a det relativt låga deltagarantalet, dock bättre än på många år, kom-

menteras här inte varje klass för sig. Bra prestation av **Anette Eriksson**, som just återupptagit löpningen efter sitt barnafödande.

Insatser i övrigt värda att notera är **Anita Westling** i 50-årsklassen och **Maj Hedberg** i 65-årsklassen. Snabbast bland våra medlemmar var **Anette Kroon** från Laholm.

Vad skall man då säga om arrangemanget?

Därom råder mycket delade meningar som "aldrig mer Karlstad" till "ett perfekt arrangemang", som man hoppas skall bli årligen återkommande.

För egen del anser jag att det enda egentliga felet var att det fanns för

få funktionärer / flaggvakter utefter banan och att man borde börjat med den lilla slingan på 2195 meter och sedan de fyra varven på 10 km. Det visade sig också att det blev en del strul, när löparna skulle visas i mål resp. upp på den avslutande korta slingan. En utmärkt idé tycker jag i alla fall att det var att dela upp prisutdelningen på tre olika tider med en timmes mellanrum, så att de främsta löparna inte behövde vänta och att de långsammare kunde närvara vid "sin" prisutdelning efter att ha bytt om i lugn och ro.

En speciell eloge vill jag utdela dels till Götas kanslichef, **Stefan Olsson**, rutinerad speaker både här i Karlstad och på maratonloppen i Eurosport, som också hanterade alla

inkomna klagomål på ett proffsigt sätt och **Torbjörn Wahlström** och **Stefan Lungström**, som lagt en så fin och lättsprungen bana längs Klarälven förbi Sandgrund, Färjestad och andra intressanta platser och för den utmärkte markeringen utefter banan.

Å det stora flertalet löparens vägnar hoppas vi att Karlstad Marathon blir årligen återkommande även om jag för egen del hellre skulle vilja se att IF Göta arrangerar ett 30-kilometerslopp. Det var ju dessa tuffa lopp, som på 60- och 70-talet hade mästarestatus och bäddade för snabba tider på maratonsträckan! 

Vår stora medlemsenkät 2003

Som säkert alla minns så genomförde vi en stor enkätundersökning bland våra medlemmar hösten 2003. Det var den största enkät som gjorts inom Sällskapet eftersom alla medlemmar fick chansen att säga sin mening. Detta utnyttjades av hela 28%, vilket visade på ett stort intresse och gallupmässigt gav en säker bild av våra medlemmars åsikter. Fördelningen mellan herrar och damer blev 91% resp. 8% vilket väl speglar verkligheten.

Åldersfördelningen framgår av denna tabell:

	Damer	Herrar
31-35	5%	2,5%
36-40	5%	3,2%
41-45	5%	10,3%
46-50	14%	7,3%
51-55	28%	19,2%
56-60	14%	21,5%
61-65	19%	15,1%
66-70	5%	8,2%
71-75	5%	8,2%
76-	—	4,5%

ning från pärm till pärm och väntar otåligt på nästa nummer.

Det som har det största intresset är reseskildringar, reportage och resultatredovisningen. Statistik och historiska artiklar rönt inte lika stort intresse. En del kommentarer var att vi skriver för lite om halvmartontävlingar och att vi skulle kunna bevaka svenska tävlingar bättre.

Internet är en annan intressant sak, hela 76% har tillgång till Internet men bara 43% använder den!

Men där är det nog så att det tar en viss tid tills intresset och kunskanndet har vaknat. Även om några skrev att vår Internet hemsida var så bra att vi kan slopa tidningen.

Utmärkelser är ett annat område som intresserar många. Hela 86% ansåg att det är rimligt att betala ett självkostnadspris för utmärkelserna. Detta är ju helt i linje med Årsmötesbeslutet i år. Några ville inte betala någonting alls, men de tillhörde den övre åldersklassen som redan har en del utmärkelser och inte strävar efter några fler.

Tack alla ni som offrade lite tid för denna enkät, den kommer att ligga till grund för många beslut. 

P A Allensten

Det största intresset tilldrog sig naturligtvis vår tidning **Marathonlöparen**. De flesta av våra medlemmar läser tid-

VAD SKALL MARATHONLÖPAREN INNEHÅLLA?

Ja, det är frågan som vi medlemmar har besvarat i den av styrelsen utskickade enkäten. Detta var ett utmärkt initiativ, men egentligen är det ganska enkelt. Då Sällskapet företräder svensk maratonlöpning skall detta ämne ägnas medlemstidningen och inte långlöpning i allmänhet.

En annan sak är ultralöpning som ingått en lycklig symbios med Sällskapet, som godkänner sådana lopp som fullföljda maratonlopp.

Text: Åke Lutner

Reportage, referat, porträtt, statistik, historia, debatt, reseberättelser, verksamhetsberättelse, resultatbörs o.s.v. är självklart innehåll. Men "Marathonlöparen" blir bara så bra som vi medlemmar förtjänar, då varje medlem är välkommen att skriva i den. Om man inte är nöjd med innehållet bör kritikern kunna åstadkomma något bättre. När Bertil Järlåker i nr 1 / 2001 föreslog att erfarna maratonlöpare skulle skriva och berätta hur de upplevde sitt första maratonlopp under rubriken "Mitt första maratonlopp", så har hittills endast bidrag kommit från Bertil Järlåker, Konrad Hernelind, Hans Orsing, Gunilla Franzén, Sven Molin och i senaste numret Åke Lutner, om än kanske inte som förväntat. När man har skrivit över 300 sidor om andra för Sällskapets räkning, skall jag äntligen börja skriva om mig själv och mitt löparliv (tematisk trilogi) med start i detta nummer; får man förresten låta så narcissistisk? Dock kan man aldrig förvänta sig att "alla medlemmar" skall skriva i tidningen eller på hemsidan, det skulle inte heller vara önskvärt. De som sällan eller aldrig skriver gör så mycket annat, som är minst lika viktigt för Sällskapet och som de säkert trivs bättre med och dessutom är mera lämpade för.

Medan det stora och framgångsrika Svenska Fri-Idrottsförbundet

saknar egen tidning, så fortsätter lilla idealistiska Sällskapet utge sin "Marathonlöparen", nu på sin 37:e årgång. Det har varit möjligt genom en enig styrelse och de besjälade redaktörerna genom åren: Olle Wal-

aktivt
maratonlöpande
lämpar sig bäst för
"mogna män och
kvinnor"

lin, Tony Bristow och Jan Lind. Men vår tidning skall dock inte jämföras med någon annan sportskrift, då den företräder något helt annat och inte är någon kommersiell produkt, som t.ex. "Runner's World". Inte heller konkurrerar den med någon idrottsblaska

Genom åren har många medlemmar haft synpunkter på tidningens innehåll utan så mycket tanke på vad Sällskapet företräder och vilka olika krav maratonlöpning ställer. De som vill satsa på "ungdomar" (utan åldersprecisering!) glömmer bort att aktivt maratonlöpande lämpar sig bäst för "mogna män och kvinnor" från 25 års ålder, om man vill nå

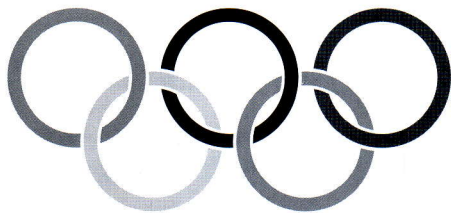
sin fulla potential. Flera andra har velat läsa om internationell maratonlöpning, och om Sällskapet haft större resurser med avlönade journalister kunde man göra mycket, ja visst! Men nu är det inte så.... Det finns alltid andra tidningar / internet för det man söker!!!

Eftersom Sällskapets medlemmar består av alla kategorier maraton typer, så uttrycks synpunkter på tidningens innehåll därefter. Det är omöjligt att tillfredsställa alla medlemmar samtidigt. Men vi kan alla ha förståelse för varandras önskemål.

Vad tycker jag själv då? Det som saknas och borde vara självklart, men som brustit under många år, är systematiska, relativt detaljrika presentationer / porträtt på alla styrelsemedlemmar och distriktsombud. Om en artikel i "Marathonlöparen" kritiserar skall debatten föras i tidningen och inte på hemsida och vice versa. Som i all press!

En separat debatt- och insändarsida skulle nog inte skada. Kanske inte heller en egen avdelning för internationell maratonlöpning med väsentlig statistik - Genom tiderna! Dessutom porträtterna maratonstjärnor, så att innehållet inte blir så motionsbetonat, och att medlemsrekryteringen av elitlöpare underlättas.

Medaljörer och samtliga svenska maratondeltagare i OS 1896-2000



Del 6, 2004

Text: Åke Lutner

Aten 2004

Kvinnor

Efter 108 års väntan och intensiva förberedelser dygnet om fick äntligen Grekland sitt andra Olympiska Spel. Den 22 augusti klockan 17 (svensk tid) gick starten för det kvinnliga maratonloppet med 82 deltagare och i 35-gradig hetta. Banan var den klassiska från samhället Marathon på hårda kuperade vägar mot Aten. Den här gången skulle inte löparna avsluta i Atens moderna stadion utan i den nyrestaurerade antika stadion (som användes i OS 1896 och vid Extra Spelen 1906) och få uppleva historiens vingslag.

1	Mizuki Noguchi	Japan	2.26.20
2	Catherine Ndereba	Kenya	2.26.32
3	Deena Kastor	USA	2.27.20

Ingen svensk deltagare

Eftersom ingen frivilligt ville avstå OS, trots den förväntade hettan, blev startfältet högkvalitativt med bl a världens tidsmässigt två bästa maratonlöperskor, Paula Radcliffe (2.15) och Ndereba (2.18) och där fanns också Okayo, Kenya och förra årets VM-tvåa Noguchi, som också siktade på guld. Världens blickar var förstås särskilt fokuserade på det dittills obesegrade brittiska fenomenet. Hur skulle hon agera och klara värmen? Redan efter startskottet tog Radcliffe kommandot och styrde loppet kilometer efter kilometer och vid 9 km var 13 stycken med i täten lurpassande på varandra med den exceptionellt avspänt glidande Ndereba sist i gruppen. Bakom hade det bildats småklungor. Fösta milen passerades på 34.24 för de främsta. Vätskekontrollerna var femte kilometer utnyttjades flitigt och många hade det jobbigt med tempot och några kräcktes medan andra plockade olivkvistar. Andra milen gick på 35.32

och efter halva sträckan visade uret 1.14.02. En gräsligt fult löpande brittiska, tre lätta japanskor, två starka kenyanskor, en lättlöpande etiopiska, två slitande rumänskor och den slutliga sexan Jevtic från Serbien-Montenegro hade bildat en frontlinje på tio löpare som snart blev sju vid 23 km. Förutom den ihärdigt nickande Radcliffe, fanns tre japanskor kvar liksom Alemu, Etiopien och plötsligt sladdar rumänskan Tomescu och årets världsetta Okayo. Vid 25 km (1.28.05) var inte längre Radcliffe farthållare och en sensation kunde skönjas då Noguchi drog ifrån med Alemu i släptåg och under loppet anonyma Ndereba började röra på sig och ville ha kontroll på ledaren. Vid magiska 30 km (1.45) leder Noguchi med 23 sekunder före Alemu som har åtta tillgodo på Radcliffe, som kämpar ohälsuglignu medan lätt tassande Ndereba ser nästan oberörd ut och är på uppgång. Sensationen och "tragedin" är ett faktum när Radcliffe i

sin fjärde maratontart tvingas bryta vid 36 km. Hon bryter givetvis på grund av att hon inte kunde göra sig själv full rättvisa i ökenheten och då blir stigningarna ännu hårdare och speciellt banans högsta punkt vid 33 km. Medan Alemu sugs bakåt sluggar sig amerikanskan Kastor framåt i tävlingen högsta tempo i "splendid isolation" någon dryg minut efter. I tättuoan Noguchi, vars tider pendlar 10-15 sekunder före Ndereba, som vill med hela sitt hjärta upprepa sin mästerskapsseger från senaste VM, men japanskan är stark och envis och vill inte släppa taget.

Till slut får Noguchi revansch på Ndereba för nederlaget i Paris-VM och får komplettera sitt VM-silver med ett ännu finare OS-guld.

Av två startande nordbor gjorde norskan Stine Larsen en hedervärd insats med en 24:e plats strax under 2.40, och kunde njuta av marmorstadion där bara bågskytter och kulstötare fick tävla under årets spel.

Även om inte Lena Gavelin och Marie Söderström-Lundberg visade sedvanlig maratonform och inte kom med till OS, kunde dock vi svenskar på söndagskvällen den 22 augusti inom 37 minuter jubla åt två svenska friidrottsguld kompletterat med Klüfts guld dagen innan.

Män

Traditionsenligt på OS sista dag, som friidrottens sista gren, hölls "det andra könets" maratonlopp den 29 augusti kl. 18 (lokal tid). Hela 101 utvalda startade i +30 grader torr luft på samma bana som tjejerna med mål på Panathinaiko stadion.

1	Stefan Baldini	Italien	2.10.55
2	Mebrahtom Keflezighi	USA	2.11.29
3	Vanderlei de Lima	Brasilien	2.12.11

Ingen svensk deltagare

Varje maratonlopp har sin storfavorit och profil, och den här gången var det exemplöst meritttyngde världsrekordhållaren Paul Tergat som skulle bli intressant att följa. Men som vanligt tror man fel och tippar åt helvete; och det är just det som är tjustringen med olympiska mara-

tonlopp att allt kan hända – nästan som i lotteri.

Som väntat försiktig öppning och respekt för värmen och den stenhårda banan med 250 m nivåskillnad. Ingen tendens och ingen av toppfigurerna ville spilla onödig energi första milen som gav 32.01. I stort samlad trupp men efter löpta 52 minuter rycker sydafrikanen Ramaala loss och får ett hundratal meter. Men Tergat, Wainaina, Baldini, Gert Thys, Jon Brown, Julio Rey, Lee Bong-Ju, Aburaya exempelvis har kontroll och bidar sin tid. Inte bara fysisk kamp utan strategernas och hjärnornas kamp. Utbrytningsförsök sker alltid och ingen får släppas iväg för långt, för då kan det bli en ny "Holménare".

**Just här inträffar
något som inte får
hända, nämligen
att En okänd gal-
ning till åskådare
plötsligt springer
emot de Lima och
trycker in honom
i publiken.**

Första allvarliga försöket görs av den gode men sällan lysande brasilianaren de Lima vid cirka 20 km och blir i ensam ledning och utökar successivt sitt försprång till som mest 46 sekunder. Efter halva distansen, 1.07.22, och vid 25 km, 1.19.33, leder de Lima med ett tjugotal sekunder. Då denne inte tillhör de bästa tidslöparna får han hållas i ledningen "utan fara på taket", men De Lima är seg, stark segersugen och har en bra dag. Vid 29 km är ledningen 40 sekunder och vid 30 km ytterligare sex sekunder (1.35.13) men nu börjar niemannaklungan bakom bli otålig med marockanen Gharib som den

mest offensive. Nu börjar den febrila jakten på villebrådet och vid 32 km krymper avståndet till 42 sekunder och vid 35 km till 28 sekunder. Just här inträffar något som inte får hända, nämligen att en okänd galning till åskådare plötsligt springer emot de Lima och trycker in honom i publiken. Efter 10-15 sekunder kom han loss och kunde fortsätta tävlingen, men som tur var blev incidenten inte avgörande för medaljstriden. Efter två timmar var alerte Baldini ikapp de Lima tillsammans med amerikanen Keflezighi. Tergat tröttnade vid 35 km, Ian Syter bröt, britten Jon Brown kämpade bakom tättuoan liksom OS-specialisten Wainaina, som slutade sjua. Vid 40 km (2.04.44) skapade Baldini en lucka på sju sekunder till amerikanen, som gjort en halv minut bättre på tiotusen men vad hjälper detta i ett desperat tröttnande läge, nej Baldini är för dagen bäst och drar ifrån och vinner. En trotsallt överlycklig de Lima vinner bronset. Brown fyra, japanerna Aburaya och Suwa femma respektive sexa. Att ett 30-tal man kom under 2.20 måste betraktas som kvalitet och bland dem återfanns Janne Holmén på 2.17.50 på 21:a plats. Efter maratonloppet blev det avslutningssceremoni vid Olympiastadion i Aten, denna dag utan svenska framgångar.

Fotnot: Eftersom Eurosport visade mest från båda maratonloppen blev det min främsta källa med ambitiösa kommentatorerna Stefan Olsson och Anders Borgström. De visade också ödmjukhet och bad om ursäkt när de trodde att maratonlöpare tränar nästan uteslutande på asfalt och hårt underlag på en lyssnarfråga. För de som är intresserade av maratonhistorien bör inte ha missat Vetenskapsradion; Historia under OS med som vanligt utmärkte programledaren Tobias Svanelid. Historikern Björn Sandahl berättade.



Veteran-EM Marathon

2004-08-01

Århus, Danmark

Kvinnor

K35

1	Lotte Rekling	Tyskland	3:04.24
2	Lorella Paggiacci	Italien	3:15.49
3	Diana Draghici	Rumänien	3:19.04
4	Ana Hilbert	Sverige	3:22.54

Män

M40

1	Gian Luigi Macina	San Marino	2:32.04
2	Rolf Schwabe	Tyskland	2:34.42
3	Slawomir Pieczirowski	Polen	2:35.39
4	Reima Hartikainen	Sverige	2:40.42

M55

1	Günter Koch	Tyskland	2:48.40
2	Alexander Gavrilov	Fyssland	2:50.22
3	Magnus Bergh	Sverige	2:50.31
4	övrig svensk deltagare		
5	Börje Nilsson	Sverige	2:54.32

M60

1	Peter Lessing	Tyskland	2:53.41
2	Sture Axén	Sverige	2:53.49
3	Juan Alba	Spanien	2:55.15
4	Övriga svenska deltagare		
23	Ulf Agrell	Sverige	3:47.56
28	Frank Brodin	Sverige	4:07.00

M65

1	Horst Clemens	Tyskland	3:03.57
2	Günter Giesbert	Tyskland	3:05.28
3	Friedrich Holst	Tyskland	3:10.02
4	Jörgen Larsson	Sverige	3:34.20

Höga Kusten marathon

2004-08-07

Nordingrå

Män

1	Tommy Larsson	Sundsvalls IF	2:48.53
2	Per Johansson	Sundsvalls IF	3:06.31
3	Stefan Peters	Frankrike	3:11.39
4	Marek Perlinski	Jalles TC Umeå	3:27.38
5	Tomas Sigurdson	IKSU Fridrott	3:37.47
6	Göran Önelby	Anderstorps OK	3:39.42
7	Wim Epskamp	Nederländerna	3:41.10
8	Mante Hedman	Remslö Ulf	3:43.06
9	Markus Nilsson	Lindöping	3:45.22
10	Roland Lundqvist	IF Vingarna Övik	3:47.44
11	Bengt Olsson	Ljusdal RC	3:48.04
12	Anders Viberg	Norrköping	3:48.07
13	Ove Forström	Timrå	3:50.45
14	Henrik Westerlind	Skillefteå	3:53.07
15	Tommy Kjellsson	Team Skavsåret IF	3:59.15
16	Bengt Göransson	Fälk IF	4:02.09
17	Angus Thomson	Söderhamns SK	4:02.33
18	Bo Jansson	Stockholm	4:02.50
19	Lars-Göran Berggren	Team Skavsåret IF	4:04.46
20	Per Engström	Södertälje BTK	4:15.46
21	Arne Söderlind	Häggglunds IOK	4:18.39
22	Rune Nystedt	Vännäs SK	4:33.29
23	Jonas Nordlund	Falun	4:49.59
24	Bengt Visén	Örebro AIK	4:54.07
25	Stig Söderström	Kvarnsvedens GIF	4:59.10
26	Göran Carlsson	Slagnäs IF	5:11.55
27	Gunnar Irvegård	Årlanda Märsta SK	5:21.51
28	Bo Sjödin	Bolagsverket	5:25.38

Kvinnor

1	Lies Heynen	Nederländerna	4:26.26
2	Maj Hedberg	Fredrikshofs FIF	4:50.30
3	Solveig Sjö	Knivsta	5:49.19

Totalt antal fullföljande: 31

Kongsvinger Marathon

2004-08-07

Norge

Män

1	Morten Tronbøl	Norge	2:46.50
2	Jan Halland	Norge	2:52.04
3	Sigleif Johansen	Norge	3:03.45

Svenska deltagare

2M30	Fredrik Henriksson	Arvika LK	3:27.15
2M40	Tommy Oskarsson	Vi som springer	3:54.57
3M45	Roger Andersson	Vi som springer	4:01.08
4M50	Torbjörn Karlsson	Arvika LK	4:05.22
11M55	Christer van den Berg	Arvika LK	4:06.46
12M55	Jan Lundell	OK Grane	4:15.06
7M40	Jan Erik Ullström	Vi som springer	4:51.54
6M45	Rune Åsmot	Vi som springer	4:52.51

Kvinnor

1	Lise Lintun	Norge	3:56.42
---	-------------	-------	---------

Antal fullföljande: 58

Maraton Solidarnosci

2004-08-15

Gdansk, Polen

Män

1	Slawomir Kapinski	Polen	2:21.48
2	Dariusz Klein	Polen	2:23.20
3	Zbigniew Murawski	Polen	2:24.20

Svenska deltagare

12	Reima Hartikainen	IFK Skövde IF	2:41.21
111	Per Olof Thimberg	IFK Skövde IF	3:40.59

Kvinnor

1	Alena Vinickaya	Vitryssland	2:44.11
2	Elena Cuchlo	Vitryssland	2:51.34
3	Eva Fliegert	Polen	2:59.37

Svenska deltagare

5K30	T Fonn Hartikainen	IFK Skövde IF	3:52.54
------	--------------------	---------------	---------

Totalt fullföljande: 220

Björkliden Fjäll-marathon BMM

2004-08-21

Män

1	Mikael Näslund	Öbacka LK Härnösand	5:00.51
1	Dan Agnarsson	Öbacka LK Härnösand	5:00.51
3	Jan-Henrik Bäck	Försvarsmakten	5:36.51
4	Ingemar Hägglund	För ros skull	5:45.22
5	Marek Perlinski	Jalles TC Umeå	5:51.33
6	Anders Encoson	x	5:57.37
7	Jan Brågård	IFK Helsingborg	9:52.29

Totalt fullföljande: 7

Helsinki City Marathon

2004-08-21

Helsingfors, Finland

Män

1	Dmitry Kondrashou	Ryssland	2:21.24
2	Vener Kashae	Ryssland	2:21.28
3	Alexey Veselov	Ryssland	2:22.12

Svenska deltagare (totalplacering)

336	Conny Persson	Solvikingarna	3:22.04
378	Göran Karntall	Hash House Harr.	3:23.50
893	Peter Johansson	x	3:40.48

1339	Pontus Edqvist	x	3:51.17
1440	Curt Sandberg	Årlanda-Märsta SK	3:53.02
1471	Göte Ivarsson	Tibro AIK	3:53.42
1531	Ulf Gustavsson	Vilsta IK	3:54.53
1625	Magnus Grimming	x	3:56.29
1660	A Kristofferson	x	3:56.53
1916	Michael Lindström	IK Jordbänningarna	4:00.01
1931	Kent Johansson	Svanesunds GIF	4:00.22
2292	Torbjörn Pettersson	Älvsjö AIK	4:08.46
2445	Peter Wiesler	Jalles TC Umeå	4:11.53
2634	Olle Modin	Vi som springer	4:15.39
2693	Vesa Murtokangas	Borlänge LK	4:17.00
2827	Reijo Pajunen	ABB IF	4:19.18
2855	Patrik Kosonen	Stockholm	4:19.58
2939	Ove Engman	Elvans IF	4:21.36
3051	Emil Näslund	Hässelby	4:23.39
3077	Olle Ahman	IFK Gneta	4:23.09
3209	Stefan Halén	Harg Runners	4:26.27
3971	Göran Ericsson	Boo IF	4:41.16
4160	Mats Wallin	x	4:44.40
4173	Stig Hellström	Fredrikshofs FIF	4:44.56
4451	Fredrik Mårtensson	x	4:52.14
4852	Börje Lundvall	x	5:03.22
5079	Sören Hellström	Fredrikshofs FIF	5:14.05
5360	Ulf Hinrichsen	Tystberga	5:29.37

Kvinnor

1	Jennifer Lotolywo	Kenya	2:57.26
2	M Salomonsson	Sverige	2:57.50
3	Pauliina Tommola	Finland	2:59.26

Övriga svenska deltagare (totalplacering)

173	Anja Auvinen	Mälarhöjdens IK	3:12.04
1523	Viktoria Johnson	Stranda LK	3:54.41
2980	A Jobymsson Steneld	Älvsjö AIK	4:22.10
3384	Birgitta Jarring	Täby LK	4:28.44
4293	Anja Perkkio	Södertälje	4:48.10
4294	Birgit Enjala	Hälsingelära	4:48.11
4826	E Westerlund	Trycksakskonsult	5:01.59

Totalt fullföljande 5579

Reykjavik Marathon

2004-08-21

Island

Män

1	Måns Hölm	Sverige	2:26.34
2	Anders Szalkai	Sverige	2:33.46
3	Runar Hölm	Sverige	2:36.50

Övriga svenska deltagare (totalplacering)

74	Jens Juhlin	Sverige	3:41.24
83	Fredrik Björke	Sverige	3:44.40

Kvinnor

1	Kate Davis	USA	2:59.51
2	Tamara Masterson	Canada	3:27.53
3	Rita Clark	USA	3:29.49

Svenska deltagare (totalplacering)

96 (10)	Kathrine Aldred	Sverige	3:48.41
169	Susanne Green	Sverige	4:15.31

Totalt fullföljande: 290

Ringeriks marathon

2004-08-21

Hönefoss, Norge

Män

1	Germund Sörstad	Norge	3:04.54
2	Ole Tom Amlien	Norge	3:17.34
3	Kjell Skogvang	Norge	3:25.51

Svensk deltagare

6M45	Jan Nyqvist	Sverige	4:08.19
------	-------------	---------	---------

Totalt fullföljande: 30

Vattudalsmaran Strömsund

2004-08-21

Män

1	1M40	Staffan Gagnelid	Vattudals LDK	3.04.19
2	1M23	Per-Ake Rosvall	Högbj IF	3.11.24
3	2M23	Mark Thorpe	Undersåkers IF	3.14.50
4	1M55	Mats Zetterlund	Vattudals LDK	3.14.55
5	1M45	Aron Kjellgren	Vattudals LDK	3.15.10
6	2M55	Björger Karlsson	Vattudals LDK	3.20.43
7	2M45	Dan Danielsson	IFK Strängnäs	3.22.21
8	1M50	Jan Paraniak	Arvika LK	3.33.11
9	2M50	Torbjörn Karlsson	IFK Västerås	3.37.35
10	1M65	Jörgen Larsson	IFK Västerås	3.37.59
11	1M35	Robert Gidehag	x	3.39.52
12	3M55	Matti Nieminen	x	3.39.52
13	3M45	L-G Berggren	Team Skavs IF	3.44.06
14	1M60	Ingemar Fritz	Vattudals LDK	3.49.38
15	2M65	Svante Karlsson	Dalajö IK Fram	3.52.33
16	2M60	Ulf Berggren	Vattudals LDK	3.59.49
17	3M60	Jan Carlstedt	Sollefteå SK	4.05.48
18	3M50	L-G Persson	Fredrikshofs FIF	4.06.26
19	1M35	Patrik Norberg	A4 IF	4.09.41
20	4M50	B-O Funseth	Vattudals LDK	4.11.51
21	5M50	Erik Dahlgren	Vattudals LDK	4.12.26
22	3M65	Dan Nensén	Team Blekinge	4.19.43
23	2M40	Ulf Moe	Vattudals LDK	4.19.49
24	1M01	Sigvard Koplmäe	Krokmo	4.20.16
25	4M60	Börje Carlsson	Miners RC	4.28.33
26	3M40	Stefan Larsson	Vi som springer	4.42.42
27	6M50	Kjell Abrahamsson	Vattudals LDK	4.46.49
28	4M65	Lars Forsberg	Spölands IF	5.53.12
29	1M70	Anders Turén	Östersunds GIF	5.54.25
30	5M65	Ole Morten	Norge	6.05.46

Kvinnor

1	1K40	Märta Moe	Vattudals LDK	3.40.04
2	1K45	G-M Person	Vattudals LDK	3.43.15
3	2K45	Ylva Rangne	Fredrikshofs FIF	4.33.34
4	1K60	Monica Simson	Täby LK	4.36.34
5	1K50	Kerstin Sjöberg	Vattudals LDK	4.52.05
6	3K45	Barbro Paraniak	IFK Strängnäs	4.57.01

Totalt fullföljande: 36



Bornholm Marathon

2004-08-29

Danmark

Marathon

Män

1	Tonny Pedersen	Danmark	2.47.39
2	Kim Rasmussen	Danmark	2.59.16
3	Henrik Tranum	Danmark	2.59.52

Svensk deltagare

5	Mikael Carlstedt	FK Studenterna	3.12.01
---	------------------	----------------	---------

Kvinnor

1	Connie Vinkel	Danmark	3.24.52
---	---------------	---------	---------

100 km

Män

1	Ulf Ragn Andersen	Danmark	8.01.49
2	Fredrik Björholm	Danmark	8.47.02
3	Henrik Mortensen	Danmark	9.23.10

Svensk deltagare

4	Kjell-Ove Skoglund	Strands IF	9.50.10
15	Leif Franzen	IFK Strängnäs	12.18.01

Totalt fullföljande: 43

Åre Alpine Marathon

2004-09-04

Män

1	Andreas Svanebo	Indalsliden SK	4.03.52
2	Thommy Larsson	Sundsvalls FI	4.25.05
3	Mikael Andersson	Trångsvikens IF	4.44.19
4	Daniel Mattsson	Monttrail & Sugoi	4.49.15
5	Erik Hägg	Finnsplång CIRKA	5.16.44
6	Jonas Håkansson	Kyrkhults SK	5.26.59
7	Christian Håkansson	Kyrkhults SK	5.43.05
8	Marek Perlinski	Jalles TC Umeå	6.14.48
9	Lars Andersson	Storådalens SK	7.25.09
10	Tord Blücher	Storådalens SK	7.25.15
11	Anders Lindgren	Stockholm	7.54.30
12	Thomas Carlqvist	Åre SLK	8.35.43
13	Jan Brågård	IFK Helsingborg	10.36.00

Antal fullföljande: 13

Flensburg Marathon

2004-09-05

Tyskland

Män

1	1M23	Tim Jensen	Tyskland	2.53.48
2	1M35	Thorsten Harms	Tyskland	2.54.57
3	1M45	Joachim Otto	Tyskland	2.56.21

Svenska deltagare

26	M35	Martin Svensson	Hultsfreds LK	3.22.34
311	M45	Göran Lennström	Hultsfreds LK	4.23.41
326	M45	Ingo Beyersdorff	Vi som springer	4.35.46

Kvinnor

1	1K40	Gunda Nielsen	Tyskland	3.25.01
2	1K35	Petra Möllenkamp	Tyskland	3.25.39
3	1K20	Inge Brandts	Tyskland	3.28.23
4	1K45	Anke Rohwer	Tyskland	3.35.02
5	1K23	Jennie Karlsson	Hultsfreds LK	3.38.47

Övrig svensk deltagare

40	K40	Karin Beyersdorff	Vi som springer	4.26.54
----	-----	-------------------	-----------------	---------

Totalt fullföljande: 590

Moskva Fredsmarathon

2004-09-12

Ryssland

Män

1	Konstatin Permittin	Ryssland	2.22.32
---	---------------------	----------	---------

Svenska deltagare

171	Bo Rapp	Vagnshärad	3.20.23
194	Kurt Sandeberg	x	3.22.44
298	Anders Gyllenius	x	3.38.09
329	Henrik Harr	Stockholm City Triathlon	3.39.36
387	Åke Rondin	JW Running Club	3.46.55
671	Ted Bojarzyn	Norsborg	4.31.48

Trondheim Marathon

2004-09-12

Norge

Män

1	Helge Hafsås	Norge	2.34.08
2	Gudfelle Husbø	Norge	2.43.15
3	Bjørn Gjerde	Norge	2.59.16

Svensk deltagare

6M23	Ingebrigt Landsem	Solvikarna	4.10.05
------	-------------------	------------	---------

Totalt fullföljande: 37

Århus City Marathon

2004-09-12

Danmark

Män

1	Palle Redder	Danmark	2.37.39
2	Bo Overgaard	Danmark	2.46.11
3	Claus Holm	Danmark	2.56.53

Svenska deltagare

70	Martin Svensson	Högbj IF	3.33.47
171	Lennart Skoog	Steungsunds OK	4.04.36

Totalt fullföljande: 295

Karlstad Marathon

2004-09-18

1	Johan Eriksson	M35	Koppbergs IF	2:33:39
2	Roger Heilmersson	M35	IFK Skövde Frid.	2:37:56
3	Martin Mustonen	M40	Ränås 4H	2:38:38
4	Per Asberg	M35	Ränås 4H	2:38:53
5	Reima Hartikainen	M40	IFK Skövde Frid.	2:39:31
6	Espen Stueland	Msen	Oppagård Lolo	2:39:35
7	C M Berglund	M35	IK Akele	2:42:44
8	Martin Svensskog	M35	Sundsv. Fridrott	2:43:19
9	Martin Gidevall	Msen	IFK Tumba	2:44:24
10	Johan Mattsson	Msen	IF Karlstad	2:44:39
11	Jerkar Mattsson	Msen	IF Karlstad	2:45:33
12	Henrik Olsson	Msen	Täby Blås	2:47:08
13	Thomas Malmgren	M45	Flemings. Sk.	2:47:56
14	Lars Lindbäck	M35	Strömtorps IK	2:48:11
15	Sune Brändholm	M35	Sälens IF	2:49:22
16	David Cooper	M40	Solvikarna	2:49:24
17	Lars-Åke Ekman	M40	IKSU Frid. Umeå	2:51:37
18	Kim Aakli	M40	Skeld	2:52:12
19	Sören Forsberg	M40	IF Start	2:52:47
20	Jörgen Thorsell	M50	Kvarnsved. FIK	2:53:07
21	C Gustavsson	M45	Hällefors LK	2:55:56
22	Björn Gjerde	M40	IK Akele	2:56:30
23	Robert Frykstedt	M45	IK Akele	2:57:36
24	Stefan Sjöstrand	M35	Sundsv. Fridrott	2:58:09
25	Dag Nilsson	M45	Växjö Lökparki.	2:59:08
26	Per-Håkan Persson	M45	IF Göta	2:59:24
27	Arne Persson	M45	FK Friskus Varb.	3:01:16
28	Jonas Kindberg	M35	IF Göta	3:03:30
29	Christer Svensson	M35	Växjö Lökparki.	3:05:38
30	Christer Thunander	M45	Hällefors LK	3:06:18
31	Bjarne Johansson	M35	MAIK	3:07:01
32	Johan Brändström	M40	IKSU	3:07:06
33	Ole Olsson	M40	Röjdåfors Skog	3:07:34
34	Stefan Nilsson	M40	IKSU Fridrott	3:07:59
35	Anette Eriksson	K35	IF Göta	3:08:26
36	Jouko Mourujärvi	M50	Borlänge LK	3:08:41
37	Mikael Skoogh	M35	Sunne Lökparki.	3:08:51
38	Bengt Olofsson	M55	Östhammar Frid.	3:08:54
39	Pål Simonsen	M40	SAS	3:08:57
40	Staffan Gagnelid	M40	Vattudals LDK	3:10:21
41	Thomas Wass	M40	Gums	3:11:07
42	Ulf Back	M35	Uddevalla SK	3:11:25
43	Conny Persson	M40	Solvikarna	3:11:27
44	Mats Zetterlund	M55	Vattudals LDK	3:11:53
45	Ole Runderud	M55	IK Granit	3:12:05
46	Ronny Schützer	M50	Vänersborgs AIK	3:12:42
47	Nikolai Voronen	M55	SOK Knallen	3:12:59
48	Jan-Åke Lundberg	M60	Stenungs. Fridr.	3:13:47
49	Henrik Friberg	M35	Karlstad	3:15:08
50	Christer Högbjerg	M45	IF Göta	3:16:10
51	Göran Önnertby	M55	Anderstors OK	3:17:12
52	Melvin Gerra	M35	Arvika	3:17:37
53	Ted Tryggvesson	M50	IF Göta	3:17:50
54	Lennart Adolfsson	M40	Anderstors OK	3:18:12
55	Tormod Lundberg	M55	Hamar Skiklubb	3:18:23
56	Nils Nordqvist	Msen	Torsby	3:18:38
57	Hugo Liss	M60	Storådalens SK	3:19:04
58	Per Mattsson	Msen	IntraVision	3:19:17
59	Jan Paraniak	M50	IFK Strängnäs	3:19:35
60	Urban Apell	M55	Lidkoppings IS	3:19:59
61	Åke Olofsson	M45	Tibro AIK	3:20:34
62	Åge Nielsen	M45	Åle 90 IK	3:20:38
63	C Van Den Berg	M55	Arvika LK	3:22:05
64	Ann Hilbert	K35	Solvikarna	3:22:27
65	Ove Mattsson	M50	Vänersborgs AIK	3:23:37

JAN TERNHAG

HÖGBERGSGATAN 46: 5 TR
11826 STOCKHOLM

4520

B



Avsändare:

Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 STOCKHOLM

Bussresa till Vintermaran den 6 november 2004

Vi kommer traditionsenligt att försöka arrangera en bussresa från Stockholm till Vintermaran i Kvarnsveden. Bussen kommer att avgå vid 7-tiden och åker tillbaka direkt efter prisutdelningen på kvällen.

Priset kommer att vara beroende på hur många som följer med, men minst 20 stycken måste vi vara.

Gör din anmälan snarast möjligt till
svenska.marathonsallskapet@chello.se
eller ring till mig kvällstid mellan 18-21. 08-58030614

Hälsningar

PA

Fotinlägg till löparskorna?

Södertälje Kiropraktorklinik erbjuder nya generationens fotinlägg. Efter en noggrann dynamisk fotanalys med TOG GAIT SCAN tillverkas fotinläggen individuellt efter dina fötters behov! Utformningen bygger på en objektiv mätning i såväl stående som gående position – allt för att få bästa resultat.

Just nu erbjuder vi en fotanalys för 100:- (Ord. 200:-) mot uppvisande av denna annons. Erbjudandet gäller tom 30/11-04. Analysen sker hos Södertälje Kiropraktorklinik, Tåppgatan 16 i Södertälje. För tidbokning och information kontakta vår konsult: Ove Semart, Tel. 08-550 33005, 070-662 5863



Löparnas plats på Internet

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



MARATHON.SE

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